



This project is funded by the European Union.  
Bu proje Avrupa Birliği tarafından finanse edilmektedir.  
هذا المشروع تم تمويله من قبل الاتحاد الأوروبي



## ORTAOKUL ÖĞRENCİLERİNE YÖNELİK



# SOSYAL DUYGUSAL BECERİLER PSİKOEĞİTİM PROGRAMI



ÖZEL EĞİTİM VE REHBERLİK HİZMETLERİ  
GENEL MÜDÜRLÜĞÜ







This project is funded by the European Union.  
Bu proje Avrupa Birliği tarafından finanse edilmektedir.  
هذا المشروع تم تمويله من قبل الاتحاد الأوروبي



ORTAOKUL ÖĞRENCİLERİNE  
YÖNELİK

# SOSYAL DUYGUSAL BECERİLER PSİKOEĞİTİM PROGRAMI



ÖZEL EĞİTİM VE REHBERLİK HİZMETLERİ  
GENEL MÜDÜRLÜĞÜ



Ankara - 2024

ANKARA 2024

ORTAOKUL ÖĞRENCİLERİNE YÖNELİK  
SOSYAL DUYGUSAL BECERİLER PSİKOEĞİTİM PROGRAMI

EDİTÖRLER | Doç. Dr. Mustafa OTRAR  
Cengiz METE

YAYIN KOORDİNATÖRÜ | Cihan KIVANÇ  
Serpil ALTUNCU VAROL

YAZARLAR | Prof. Dr. Şerife IŞIK  
Dr. Öğr. Üyesi Nazife ÜZBE ATALAY  
Dr. Öğr. Üyesi Tansu MUTLU ÇAYKUŞ

PROJE EKİBİ | Millî Eğitim Uzmanı Doğan Onur KÖKSAL  
Uzm. Psk. Dan. İsmail YILDIRIM  
Uzm. Psk. Dan. Elif Asena AKIN

YAYINA HAZIRLAYANLAR | Uzm. Psk. Dan. Erdi YÜCE  
Uzm. Öz. Eğ. Öğr. Özlem ÜLGÜT  
Merve TAŞÇI

GENEL YAYIN NO | 9481

TANITICI YAYINLAR DİZİ NO | 3139

ISBN | 978-975-11-8211-1

TASARIM | Sude Ajans Reklam. Org. Tan. Ltd. Şti.

RESİMLEYEN | Mustafa ŞAHİN

Sosyal Duygusal Beceri Eğitimi Programı'nın her hakkı saklıdır ve Millî Eğitim Bakanlığı Türk Eğitim Sistemindeki Çocukları İçin Kapsayıcı Eğitimin Desteklenmesi Projesi'ne aittir. Programın içerik ve şekilleri kısmen de olsa hiçbir suretle alınıp yayımlanamaz.

Bu yayın Avrupa Birliği'nin maddi desteği ile hazırlanmıştır. Yayında beyan edilen görüşler kişilerin kendi sorumluluğundadır ve hiçbir şekilde Millî Eğitim Bakanlığı ve Türk Eğitim Sistemindeki Çocukları İçin Kapsayıcı Eğitimin Desteklenmesi Projesi'nin görüş ve politikalarını yansıtmamaktadır.

## İÇİNDEKİLER

GİRİŞ.....	5
SOSYAL DUYGUSAL BECERİ .....	6
Psikoeğitim Programları Hazırlama Süreci .....	8
Psikoeğitim Programında Kullanılan Yöntem ve Teknikler .....	9
Psikoeğitim Programının Uygulanması.....	9
Psikoeğitim Programının Uygulanmasında Dikkat Edilmesi Gereken İlkeler .....	10
Programın Değerlendirilmesi.....	11
Sosyal Duygusal Yeterlik Anketi.....	12
Öğrenciler için Sosyal Duygusal Beceriler Psikoeğitim Programı .....	13
Ön-Değerlendirme Formu.....	13
Öğrenciler için Sosyal Duygusal Beceriler Psikoeğitim Programı .....	16
Son-Değerlendirme Formu .....	16
KATILIMCILAR İÇİN OTURUM DEĞERLENDİRME FORMU.....	18
UYGULAYICILAR İÇİN KENDİNİ DEĞERLENDİRME FORMU .....	19
Kaynakça.....	21
ORTAOKUL ÖĞRENCİLERİNE YÖNELİK SOSYAL DUYGUSAL BECERİLER PSİKOEĞİTİM PROGRAMI .....	23
Programın Temel Amacı .....	23

Programın Genel Amaçları.....	23
Program Modeli.....	24
1. OTURUM PLANI .....	26
2. OTURUM PLANI .....	37
3. OTURUM PLANI .....	49
4. OTURUM PLANI .....	63
5. OTURUM PLANI .....	75
6. OTURUM PLANI .....	88
7. OTURUM PLANI.....	98
8. OTURUM PLANI .....	107
9. OTURUM PLANI.....	133
10. OTURUM PLANI .....	153
11. OTURUM PLANI .....	164
12. OTURUM PLANI.....	174

## GİRİŞ

Sosyal duygusal beceriler çeşitli şekilde sınıflandırılrsa da genel olarak çocukların ve yetişkinlerin duygularını yönetme, olumlu hedefler belirleme ve bunlara ulaşma, diğerlerine yönelik empatik davranma, olumlu ilişkiler kurma ve sorumlu karar vermeye yönelik bilgi, tutum ve beceriler edindiği ve etkin şekilde uygulama becerisi geliştirdiği süreç olarak ele alınır (CASEL, 2020; Weissberg ve Cascarino, 2013). Weissberg ve Cascarino (2013) beş temel sosyal duygusal beceriler kümesi tanımlamışlardır:

**Öz farkındalık:** Kişinin duygularının, güçlü ve zayıf yönlerinin farkında olması, duygu ve düşüncelerinin davranışları üzerindeki etkisini doğru bir şekilde değerlendirmesi ve sağlam bir öz güven duygusu geliştirmesidir.

**Öz yönetim:** Kişinin duygularını, düşüncelerini ve davranışlarını farklı durumlarda etkin bir şekilde düzenlemesi ve uygun şekilde ifade etmesi, kişisel hedefler belirlemesi ve bu hedeflere ulaşmaya yönelik çalışmasıdır.

**Sosyal farkındalık:** Farklı geçmişlere ve kültürlere sahip olanların farklılıklarını tanımak ve takdir etmek, bakış açılarını anlamak, görüşlerine saygı duymak, empati kurmak ve olumlu etkileşimde bulunmaktır.

**İlişki geliştirme becerileri:** Diğerleriyle sağlıklı ilişkiler kurmaya ve sürdürmeye, sosyal normlara uygun hareket etmeye, açık iletişimde bulunmaya, aktif olarak dinlemeye ve iş birliği yapmaya karşılık gelmektedir.

**Sorumlu karar verme:** Eylemlerin sonuçlarını gerçekçi bir şekilde değerlendirmeyi, başkalarının sağlığını ve refahını göz önünde bulundurmamayı, etik standartları dikkate almayı, kişisel davranış ve sosyal etkileşimlerde etkili seçimler yapmayı sağlayan bilgi, beceri ve tutumları içermektedir.

Bu becerilerin öğrencilerin akademik performanslarını, olumlu sosyal davranışlarını ve sosyal ilişkilerini kolaylaştırdığı düşünülmekte, davranış problemlerini ve psikolojik sıkıntıları azalttığı ve öğrencileri genel olarak okulda, ailede ve toplumda başarılı olmaya hazırlamaya yardımcı olduğu vurgulanmaktadır (Elias, 2014; Jones ve Kahn, 2017). Öte yandan sosyal duygusal becerilerin öğrencilerin madde kullanımı, okul terki, şiddet içerikli davranışlar sergileme gibi riskli davranışlarına yönelik koruyucu bir işlevi (Wang vd., 2019) olduğu gibi, hızla değişen yaşam koşullarına daha iyi uyum sağlama ve sosyal yaşamda karşılaşılabilecek karmaşık ve çeşitliliği yönetmeyi kolaylaştırmaktadır (OECD, 2021).

## SOSYAL DUYGUSAL BECERİ

### ÖZ FARKINDALIK

Kişinin kendi duygularını, düşüncelerini ve değerlerini bilmesi ve bunların davranışlarını nasıl etkilediğini fark etmesidir. Sağlam temellere dayanan bir güven duygusu, iyimserlik ve "gelişim odaklı düşünme" ile kişinin güçlü yönlerini ve sınırlarını doğru bir şekilde değerlendirme yeteneğidir.

### SOSYAL FARKINDALIK

Farklı geçmişlere ve kültürlere sahip olanlar da dâhil olmak üzere diğer insanların bakış açısını anlama ve onlarla empati kurma yeteneğidir. Bir davranışta bulunurken sosyal ve etik normları anlama ile aile, okul ve toplum temelli kaynakları ve destekleri fark etme becerisini içerir.

### SORUMLU KARAR VERME

Etik standartlara, güvenlik kaygılarına ve sosyal normlara dayalı kişisel davranış ve sosyal etkileşimler hakkında yapıcı seçimler yapma yeteneğidir. Çeşitli eylemlerin sonuçlarının gerçekçi değerlendirmesi ve kişinin kendisinin ve başkalarının iyiliğini düşünmesi şeklinde karakterize edilir.

### İLİŞKİ GELİŞTİRME BECERİLERİ

Farklı birey ve gruplarla sağlıklı ilişkiler kurma ve bu ilişkileri sürdürme yeteneğidir. İletişimde açık olma, aktif dinleme, diğerleriyle iş birliği yapma, sosyal baskılara direnebilme, çatışmaları yapıcı bir şekilde müzakere etme ve gerektiğinde yardım arama veya yardım teklif etme şeklinde karakterize edilir.

### ÖZ YÖNETİM

Bireyin farklı durumlarda, duygularını, düşüncelerini ve davranışlarını başarılı bir şekilde düzenleme becerisi; stresi etkin bir şekilde yönetme, dürtüleri kontrol etme ve motivasyonu sürdürme durumudur. Kişisel ve akademik hedefler belirleme ve bu hedeflere yönelik çalışma yeteneğidir.



### ÖZ FARKINDALIK

- Duyguları Tanımlama
- Gerçekçi Benlik Algısı
- Güçlü Yönleri Fark Etme
- Öz Güven
- Öz Saygı
- Gelişim Odaklı Düşünme

### SOSYAL FARKINDALIK

- Bakış Açısı Edinme
- Empati
- Başkalarının Duygularını Önemsene
- Farklılıkları Takdir Etme
- Diğerlerine Saygı Duyma
- Şükran

### SORUMLU KARAR VERME

- Durum Analizi
- Sorunları Belirleme
- Sorunları Çözme
- Değerlendirme
- Eleştirel Düşünme ve Açık Fikirlilik
- Etik Davranış

### İLİŞKİ GELİŞTİRME BECERİLERİ

- Etkili İletişim
- Sosyal Katılım
- İlişki Geliştirme
- Takım Çalışması
- Yardım Etme ve Yardım Arama
- Yapıcı Çatışma Çözme

### ÖZ YÖNETİM

- Dürtü Kontrolü
- Stres Yönetimi
- Öz Disiplin
- Öz Motivasyon
- Hedef Belirleme
- Organizasyon Becerileri

Alanyazında yapılan araştırmalardan elde edilen sonuçlardan yola çıkıldığında sosyal duygusal becerilerin potansiyel etkileri şöyle özetlenebilir. Birincil etkileri; başarının, motivasyonun, okula ilginin ve bağlılığın artması, okul terkinin azalması ve daha iyi bir dereceyle mezun olma şeklinde kümelenen akademik başarıyla ilişkili faktörlerdir. İkincil etkileri ise çevreyle olumlu ilişkiler kurulması, sosyal becerilerin, problem çözme becerisinin ve topluma bağlılık duygusunun artması ile riskli davranışların azalması gibi iyi oluş düzeyini arttırıcı faktörlerdir (Zins vd., 2001). Görüldüğü gibi sosyal duygusal beceriler öğrencileri sadece okul ortamında değil yaşamın diğer alanlarında da başarılı, sağlıklı ve sorumluluk sahibi bireyler olmaları için bütün yönleri ile geliştirmeyi amaçlar.

Sosyal duygusal beceriler ile ilgili yapılan araştırmalar çocukların, ergenlerin ve genç yetişkinlerin okulda, işte ve yaşamda başarılı olmalarının en temel nedenini sosyal duygusal alandaki gelişmişliklerine bağlamaktadırlar (Duckworth vd., 2012; Osher vd., 2016). Bu bağlamda sosyal duygusal becerilerin öğrencilerin gelişim alanlarında olumlu etkilerinin kanıtlanması sonucunda pek çok ülkede sosyal duygusal beceriler programı eğitim sistemine dâhil edilmiştir. Sosyal duygusal beceriler programları, olumlu sınıflar, olumlu okul kültürü ve iklimi oluşturarak öğrencilerin sosyal duygusal yeterliklerini geliştirir. Ayrıca ilgili, iş birlikçi, kültüre duyarlı, katılımcı ve güvenli öğrenme ortamlarının sürdürölmesine katkı sağlar (Zins vd., 2004).

Çocuklara sosyal duygusal becerilerin kazandırılması tüm okul yaklaşımı ve ilgili paydaşların (aile ve toplum) iş birliği içinde çalışmasını gerekli kılar. Sosyal ekolojik yaklaşıma göre çocuğun sosyal duygusal gelişimi öğrenci-ebeveyn ilişkisi, öğretmen-öğrenci ilişkisi, öğrenci-öğrenci ilişkisi gibi aile, okul ve diğer sosyal yaşam alanlarındaki etkileşimler bağlamında gerçekleşir (Bronfenbrenner, 1979). Bu kapsamda birey kendini çevreleyen sosyokültürel bağlamın hem etkileneni hem de etkileyeni konumundadır. Yani sosyal duygusal gelişim birbirine bağlı alt sistemlerin karşılıklı etkileşimlerinin bir ürünüdür. Alt sistemler arasındaki ilişkinin güçlü olması çocuğun gelişimi üzerinde olumlu bir etkiye sahipken zayıf olması ya da eksikliği çocuğun gelişimi ile ilgili bir risk faktörü oluşturur (Weisberg ve Greenberg, 1998). Araştırmalar sosyal duygusal becerilerle ilişkili programların aile katılımı (Albright ve Weissberg, 2010; Sheridan, 1997; Patrikakou ve Weissberg, 2007) ve okulun tüm personelinin katılımı (Banerjee, Weare ve Farr, 2014; CASEL, 2015) sağlandığında daha güçlü hâle geldiğini kanıtlamıştır.

Bu açıdan bakıldığında hazırlanan bu programda çocukların sosyal duygusal becerilerini geliştirmek amaçlanmıştır.

## Psikoeğitim Programları Hazırlama Süreci

Program önleyici model kapsamında hazırlanmıştır. Buna göre psikoeğitim programı *ikinci düzey* kapsamında risk altındaki öğrencilere yöneliktir.

Bu programda, etkili sosyal duygusal beceriler programlarının özelliği olan ve SAFE kısaltması ile temsil edilen dört unsuru içermektedir (Durlak vd., 2011):

- Sıralı (sequenced): Becerileri adım adım geliştirmek için planlanmış bir dizi etkinlik.
- Aktif (active): Bireylerin beceriler edinmesine yardımcı olacak rol oynama, davranışsal prova gibi aktif öğrenme biçimleri.
- Odaklı (focused): Sosyal duygusal becerilerin geliştirilmesine odaklanma.
- Açık (Explicit): Belirli sosyal duygusal becerilerin hedeflenmesi”.

## Psikoeğitim Programında Kullanılan Yöntem ve Teknikler

Öğrencilere yönelik psikoeğitim programı için aktif öğrenme yaklaşımı benimsenmiştir. Aktif öğrenme yaklaşımı ile öğrencilerin öğrenmeyi kendilerinin deneyimleme ve keşfetmeleri, yeni anlayışlar kazanmaları, kendi öğrenmeleri için sorumluluk almaları, süreçte öğrendiklerini içselleştirmeleri ve öğrendiklerini günlük yaşama aktarabilmeleri hedeflenmiştir. Bu bağlamda oturumlarda aşağıdaki aktif öğrenme stratejileri kullanılmıştır:

- Drama etkinlikleri
- İş birlikçi öğrenme
- Görsel materyaller
- Tartışma
- Yazma etkinlikleri
- Çizme ve boyama etkinlikleri
- Hikâye anlatma
- Hareket ve oyun temelli etkinlikler
- Beyin fırtınası
- Yaşantısal deneyimleme

## Psikoeğitim Programının Uygulanması

- Okulda psikoeğitim programının planlaması, uygulanması için gerekli tüm malzeme ve düzenlemelerin sağlanması ile yürütülmesi sürecinden okul müdürü sorumludur.
- Psikoeğitim programı psikolojik danışman/rehber öğretmen tarafından uygulanır.
- Psikoeğitim programı oturumları haftada bir oturum ya da haftada iki oturum şeklinde uygulanabilir.
- Psikoeğitim programı tanışma ve sonlandırma oturumlarının dışında *öz farkındalık, sosyal farkındalık, öz yönetim, sorumlu karar verme ve ilişki geliştirme becerileri* şeklinde beş temada tanımlanmıştır. Her tema kendi içinde bağımsız güçlendirici bir misyona sahiptir. Bu nedenle psikolojik danışman/rehber öğretmen, *programı bir bütün olarak uygulayabileceği gibi öğrenci, aile, okul ve bölge özelliklerini dikkate alarak bazı temaları ve ilgili oturumları seçerek de uygulayabilir.*

## Psikoeğitim Programının Uygulanmasında Dikkat Edilmesi Gereken İlkeler



- Psikolojik danışman/rehber öğretmen, program içeriğine hâkim olmak için uygulamaya başlamadan önce mutlaka sosyal duygusal becerilerle ilgili alanyazını okumalıdır.

- Programın uygulanmasından önce psikolojik danışman/rehber öğretmen tarafından okul yönetimine ve tüm öğretmenlere uygulanacak psikoeğitim programı hakkında bilgi verilmelidir.
- Psikolojik danışman/rehber öğretmen psikoeğitim oturumlarına başlamadan önce, etkinlikleri dikkatle okuyup ön hazırlıkları tamamlamalıdır.
- Psikoeğitim programının içerik gereği yoğun yaşantıların paylaşıldığı terapötik bir grup ortamına dönüşebileceği akılda tutulmalıdır.
- Psikoeğitim programı güçlü bir grup yönetme ve grup liderliği becerisi olarak düzenlenebilir. Gruplarla çalışmanın temel ilkelerinin ve grupla psikolojik danışmanın kuramsal yapısının uygulama öncesinde gözden geçirilmesi önerilmektedir.
- Psikoeğitim programı esnek yapısı nedeniyle psikolojik danışmanın/rehber öğretmenin belirlediği ya da öngördüğü şekilde uygulanabilir. Psikolojik danışman/rehber öğretmen tarafından grubun ihtiyacına göre alternatif etkinlikler programa dâhil edilebilir.
- Oturumlardaki etkinliklere tüm üyelerin katılımı beklenmektedir. Ancak etkinlikleri yapmakta zorlanan üyeler olabileceğinden grup liderinin bu üyeleri takip etmesi ve gerekli yerlerde desteklemesi gerekmektedir.
- Programın sistematik ve yapılandırılmış olması çocukların tüm oturumlara katılımını gerektirmektedir. Bu nedenle oturumlara devamlılığın sağlanması için gönüllü öğrencilerle yürütülmesi önemlidir.
- Psikoeğitim programına dâhil edilecek katılımcı sayısı 8-12 arasında olabilir.
- Psikoeğitim programına dâhil edilecek katılımcıların seçiminde kız ve erkek öğrenci sayısının birbirine yakın olmasına özen gösterilmelidir.
- Psikoeğitim programına dâhil edilecek katılımcıların seçimi için öğretmen ve aile görüşmelerinden, psikolojik danışmanın/rehber öğretmenin daha önceki uygulamalarında elde ettiği verilerden ve gözlemlerinden yararlanılabilir. Programa dâhil edilmesi planlanan katılımcılarla bir ön görüşme ayarlanmalıdır. Bu ön görüşmede psikiyatrik tanı almamış olma, psikiyatrik ilaç kullanmama ve grup oturumlarına katılmaya engel olabilecek herhangi bir durum olmama gibi kriterler dikkate alınmalıdır.
- Ayrıca grup etkinliklerinden ve konusundan yararlanacak, grup yaşantısına katılmaya ve grup kurallarına uyma ve yönergelerini takip etmeye istekli ve gönüllü, tüm grup oturumlarına gelmeyi kabul eden katılımcılar grup üyesi olarak seçilmelidir.

- Psikoeğitim programının her oturumunun sonunda pekiştirici etkinlik olarak ailelere çeşitli etkinlikler verilmiştir. Programın uygulama sürecinde mutlaka bu aktivitelerin önemini hatırlatılması ve takip edilmesi gerekmektedir.
- Pekiştirici etkinlik kapsamında yapılanlar bir sonraki oturumun başında ele alınmalı ve iki oturum arasında bağlantı kurulmalıdır.
- Grup oturumlarında ortaya çıkan paylaşımlara sonraki oturumlarda atıf yapılması, üyeler arasındaki benzerliklere ve farklılıklara dikkat çekilmesi, oturumlar arasında bağlantıların kurulması grup üyelerini olumlu etkileyeceğinden dikkate alınması önerilmektedir.
- Her oturum öncesinde içeriğin dikkatle gözden geçirilmesi ve yönergelerdeki ifadelerin çalışılan grubun sosyal ve kültürel özelliklerine uygun olup olmadığının kontrol edilmesi büyük önem arz etmektedir. Bu nedenle etkin bir ön hazırlık yapılması önemlidir.
- Program kitapçığında yer alan yönergeler psikolojik danışmanın/rehber öğretmenin kendi ifadeleriyle daha özgün hâle getirilebilir.

## Programın Değerlendirilmesi

Programın etkililiğini değerlendirmek amacıyla süreç değerlendirmesi ve sonuç değerlendirmesi yapılmalıdır.



- *Süreç değerlendirme*, oturumların ilerleyişi ve ihtiyaçların karşılanıp karşılanmadığı ile ilgili bilgi verir. Bunun için her oturumun sonunda ekte verilen değerlendirme formları kullanılabilir.
- *Sonuç değerlendirme* ise programın genel amaçlarına ne kadar ulaşıldığının saptanması amacıyla aşağıda verilen ölçme araçları öğrencilere program uygulanmadan önce (öntest) ve program uygulandıktan hemen sonra (sontest) uygulanabilir. Ayrıca program uygulaması bittikten 4-8 hafta sonra bir izleme oturumunun yapılması ve bu oturumda hem açık uçlu sorularla hem de ön test ve son test olarak verilen ölçme araçlarının uygulanması ile programın etkilerinin kalıcılığını test etmek önemli görülmektedir. Bununla birlikte program sonunda öğretmenlerden ve ailelerden öğrencilerde fark ettikleri ilerleme ve potansiyel değişiklikler hakkında da geribildirim alınması, öğrencilerin bütünsel gelişimi için önemli görülmektedir.

## Sosyal Duygusal Yeterlik Anketi\*

Ortaokul öğrencilerinin sosyal duygusal becerilerine yönelik yeterliklerini ölçmek amacıyla oluşturulan ölçek 25 maddeden oluşmaktadır. Ölçeğin alt boyutları (a) öz farkındalık, (b) sosyal farkındalık, (c) öz-yönetim, (d) ilişki yönetimi ve (e) sorumlu karar alma şeklindedir.

- \* Halil, E., Tuncer, E., & Akif, A. (2019). Sosyal duygusal yeterlik Anketi'nin (SDYA) Türkçe'ye adaptasyonu: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 50(50), 109-124.

## Öğrenciler için Sosyal Duygusal Beceriler Psikoeğitim Programı

### Ön-Değerlendirme Formu

*Sevgili Öğrenciler;*

Aşağıda katılmayı planladığınız sosyal duygusal beceriler psikoeğitim programı kapsamında öğrenmenizi ve/veya keşfetmenizi planladığımız sosyal duygusal becerilerle ilgili ifadeler bulunmaktadır. Sizlerden ifadeleri dikkatli bir şekilde okumanızı ve ifadelerin size uygunluk derecesine göre cevaplamanızı diliyorum.

Okuduğunuz ifadeyi öğrencinizde;

*Çoğunlukla Uygun Değil ise 1'i*

*Biraz Uygun ise 2'yi*

*Oldukça Uygun ise 3'ü*

*Tamamen Uygun ise 4'ü işaretleyebilirsiniz.*

Katılımınız için teşekkür ederim.

*Psikolojik Danışman/Rehber Öğretmen :.....*

*Öğrenci Adı-Soyadı: ..... Tarih: .....*

	İFADELER	Çoğunlukla Uygun Değil	Biraz Uygun	Oldukça Uygun	Tamamen Uygun
1	Sahip olduğum güçlü ve geliştirilebilir yönlerin farkındayım.	1	2	3	4
2	Kişisel gelişimim için çaba gösteririm.	1	2	3	4
3	Duygularım, düşüncelerim ve davranışlarım arasındaki ilişkiyi bilirim.	1	2	3	4
4	Karşılaştığım durumlarda ne hissettiğimi söyleyebilirim.	1	2	3	4
5	Diğer insanların yaşadığı duyguları ve deneyimleri önemserim.	1	2	3	4
6	Başkalarının duygularını ve bakış açılarını anlamak için çaba gösteririm.	1	2	3	4
7	Farklılıklara saygı duyarım.	1	2	3	4
8	Gönüllü çalışmalara katılırım.	1	2	3	4
9	Başkalarının farklılıkları benim için önemlidir.	1	2	3	4
10	Amaçlarıma ulaşmak için neler yapacağımı bilirim.	1	2	3	4
11	Motivasyonumu nasıl arttıracığımı bilirim.	1	2	3	4
12	Zorluklarla karşılaşsam bile çaba göstermeye devam ederim.	1	2	3	4
13	Yapmak istediklerim ile sorumluluklarım arasında denge kurabilirim.	1	2	3	4
14	Zamanı nasıl yöneteceğimi bilirim.	1	2	3	4
15	Karşılaştığım problemlerin nedenlerini araştırırım.	1	2	3	4
16	Problemlerimi çözmek için atacağım adımları bilirim.	1	2	3	4
17	Karar vermeme zorlaştıran duygu, davranışlar ve düşüncelerimin neler olduğunun farkındayım.	1	2	3	4
18	Karar vermem gereken durumlarda ne yapacağımı bilirim.	1	2	3	4
19	Etkili iletişim becerilerine sahibim.	1	2	3	4
20	Kişiler arası ilişkilerimde kendimi ifade edebilirim.	1	2	3	4
21	Gerektiğinde yardım alırım ve veririm.	1	2	3	4
22	Çatışma çözme stratejilerini bilirim.	1	2	3	4



Katılmayı planladığınız sosyal duygusal beceriler psikoeğitim programından beklentileriniz nedir?

23

.....

.....

.....

.....

Sosyal duygusal beceriler arasından hangi becerilerinizi geliştirmek istiyorsunuz?

24

.....

.....

.....

.....

Sosyal duygusal becerilerinizi geliştirmek için neler yapıyorsunuz?

25

.....

.....

.....

.....

Kendinizi en güçlü ve/veya yetkin hissettiğiniz sosyal duygusal becerileriniz hangisi? Neden?

26

.....

.....

.....

.....

# Öğrenciler için Sosyal Duygusal Beceriler Psikoeğitim Programı

## Son-Değerlendirme Formu

*Sevgili Öğrenciler;*

Aşağıda katıldığınız sosyal duygusal beceriler psikoeğitim programı kapsamında öğrendiğiniz ve/veya keşfettiğiniz sosyal duygusal becerilerle ilgili ifadeler bulunmaktadır. Sizlerden bu ifadeleri dikkatli bir şekilde okumanızı ve ifadelerin size uygunluk derecesine göre cevaplamanızı diliyorum.

Okuduğunuz ifade sizin için;

*Çoğunlukla Uygun Değil ise 1'i*

*Biraz Uygun ise 2'yi*

*Oldukça Uygun ise 3'ü*

*Tamamen Uygun ise 4'ü işaretleyebilirsiniz.*

Katılımınız için teşekkür ederim.

*Psikolojik Danışman/Rehber Öğretmen :.....*

*Öğrenci Adı-Soyadı: .....*

*Tarih: .....*

	İFADELER	Çoğunlukla Uygun Değil	Biraz Uygun	Oldukça Uygun	Tamamen Uygun
1	Sahip olduğum güçlü ve geliştirilebilir yönlerin farkındayım.	1	2	3	4
2	Kişisel gelişimim için çaba gösteririm.	1	2	3	4
3	Duygularım, düşüncelerim ve davranışlarım arasındaki ilişkiyi bilirim.	1	2	3	4
4	Karşılaştığım durumlarda ne hissettiğimi söyleyebilirim.	1	2	3	4
5	Diğer insanların yaşadığı duyguları ve deneyimleri önemserim.	1	2	3	4
6	Başkalarının duygularını ve bakış açılarını anlamak için çaba gösteririm.	1	2	3	4
7	Farklılıklara saygı duyarım.	1	2	3	4
8	Gönüllü çalışmalara katılırım.	1	2	3	4
9	Başkalarının farklılıkları benim için önemlidir.	1	2	3	4
10	Amaçlarıma ulaşmak için neler yapacağımı bilirim.	1	2	3	4
11	Motivasyonumu nasıl arttıracığımı bilirim.	1	2	3	4
12	Zorluklarla karşılaşsam bile çaba göstermeye devam ederim.	1	2	3	4
13	Yapmak istediklerim ile sorumluluklarım arasında denge kurabilirim.	1	2	3	4
14	Zamanı nasıl yöneteceğimi bilirim.	1	2	3	4
15	Karşılaştığım problemlerin nedenlerini araştırırım.	1	2	3	4
16	Problemlerimi çözmek için atacağım adımları bilirim.	1	2	3	4
17	Karar vermeme zorlaştıran duygu, davranışlar ve düşüncelerimin neler olduğunun farkındayım.	1	2	3	4
18	Karar vermem gereken durumlarda ne yapacağımı bilirim.	1	2	3	4
19	Etkili iletişim becerilerine sahibim.	1	2	3	4
20	Kişiler arası ilişkilerimde kendimi ifade edebilirim.	1	2	3	4
21	Gerektiğinde yardım alırım ve veririm.	1	2	3	4
22	Çatışma çözme stratejilerini bilirim.	1	2	3	4
23	Sosyal duygusal beceriler psikoeğitim programına ilişkin beklentileriniz ile bu program kapsamında öğrendiklerinizi karşılaştırdığınızda neler söyleyebilirsiniz? .....				
24	Sizce sosyal duygusal beceriler arasından hangi becerilerinizi bu program kapsamında geliştirdiniz? Nasıl? .....				
25	Sosyal duygusal beceriler psikoeğitim programına katılmanızın ardından kendinizi en güçlü ve/veya yetkin hissettiğiniz sosyal duygusal becerileriniz hangisi? Programın bu becerinin geliştirilmesine katkısı nedir? .....				

## KATILIMCILAR İÇİN OTURUM DEĞERLENDİRME FORMU

Merhaba,

Bugün yaptığımız oturumun senin için nasıl geçtiğini çok merak ediyorum. Bunun için aşağıda bazı sorularım var. Senden bu soruları bugün yaptığımız oturumu düşünerek cevaplamamı istiyorum.

Bu forma kişisel bilgilerini yazmadan benimle düşüncelerini paylaşır mısın?

Oturum İsmi veya Numarası: ..... .. Tarih: .....

1	Bu oturumda kendini genel olarak nasıl hissettin? ..... .....
2	Bu oturumda seni en olumlu etkileyen durum nedir? ..... .....
3	Bu oturumda seni en olumsuz etkileyen durum nedir? ..... .....
4	Bu oturumda en çok ilgini çeken durum nedir? ..... .....
5	Bu oturumda öğrendiklerini tek cümle ile özetlemek istersen bu cümle ne olur? ..... .....
6.	Benimle bunlar dışında paylaşmak istediğin bir şey var mı? ..... .....

Paylaşımın için teşekkür ederim.

## UYGULAYICILAR İÇİN KENDİNİ DEĞERLENDİRME FORMU

Değerli Uygulayıcılar;

Aşağıdaki formda ..... .. Programı kapsamında yaptığınız her bir oturum için kendinizi değerlendirmenize yardımcı olacak maddeler bulunmaktadır. Sizler yürütmüş olduğunuz psikoeğitim programının her aşamasına ilişkin aşağıdaki maddeler aracılığı ile kendinizi değerlendirdiğinizde uygulayacağınız programın da etkililiğine katkı sağlamış olacaksınız.

Oturum İsmi veya Numarası: ..... . Uygulamanın Yapıldığı Tarih: ..... .

Bu oturumun genel olarak etkililiğini 1-10 arasında değerlendiriniz.

Bu oturuma ilişkin kendi uygulamanızın etkililiğini 1-10 arasında değerlendiriniz.

	İFADELER	Katılmıyorum	Kararsızım	Katılıyorum
<b>OTURUM ÖNCESİ</b>				
1	Oturum öncesi oturum planı incelenmiştir.			
2	Oturumla ilgili/oturuma ilişkin materyal oturum öncesinde hazırlanmıştır.			
3	Oturumla ilgili/oturuma ilişkin ön hazırlıklar yapılmıştır.			
4	Oturum planında, okulun imkanları ve öğrencilerin ihtiyaçlarına göre alternatif yöntemler/materyaller/süreç basamakları planlanmıştır.			
<b>OTURUM SÜRECİ</b>				
5	Bir önceki haftanın pekiştirici etkinliğine ilişkin paylaşımlar alınmıştır (İlk oturum için boş bırakınız).			
6	Bir önceki oturumun özeti yapılmıştır (İlk oturum için boş bırakınız).			
7	Grup üyelerine oturumun amacıyla ilgili bilgi verilmiştir.			
8	Süreç basamakları oturum planında belirtildiği şekilde takip edilmiştir.			
9	Grup üyelerinin etkinlik sürecine aktif olarak katılması sağlanmıştır.			
10	Grup üyeleri sözel katılım için cesaretlendirilmiştir.			
11	Gönüllü grup üyelerinin sözel katılımları için yeterli süre ayrılmıştır.			
12	Farklı görüşlerin uygun dille ifade edilmesi konusunda gerekli müdahaleler yapılmıştır.			
13	Grup üyelerinin sözel katılımlarına, oturumun amacına uygun geri bildirimler verilmiştir.			
14	Oturumun özeti yapılmıştır.			
<b>OTURUM SONRASI</b>				
15	Pekiştirici etkinliğe ilişkin gerekli bilgiler verilmiştir.			
16	Katılımcıların ..... (oturum değerlendirme) formunu doldurmaları sağlanmıştır.			

## Kaynakça

- Albright, M. I., & Weissberg, R. P. (2010). School-family partnerships to promote social and emotional learning. *Handbook of School-Family Partnerships*, 246-265.
- Banerjee, R., Weare, K., & Farr, W. (2014). Working with 'Social and Emotional Aspects of Learning (SEAL)': Associations with school ethos, pupil social experiences, attendance, and attainment. *British Educational Research Journal*, 40(4), 718-742.
- CASEL (2020, May 7). CASEL Cares Initiative. *Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning (CASEL)*. <https://casel.org/covid-resources/> adresinden erişildi.
- Duckworth, A. L., Quinn, P. D., & Tsukayama, E. (2012). What no child left behind leaves behind: The roles of IQ and self-control in predicting standardized achievement test scores and report card grades. *Journal of Educational Psychology*, 104(2), 439-451.
- Durlak, J. A. ve Wells, A. M. (1997). Primary Prevention Mental Health Programs for Children and Adolescents: A Meta-Analytic Review. *American Journal of Community Psychology*, 25(2), 115-152.
- Durlak, J. A., Weissberg, R. P., Dymnicki, A. B., Taylor, R. D., & Schellinger, K. B. (2011). The impact of enhancing students' social and emotional learning: A meta-analysis of school-based universal interventions. *Child Development*, 82(1), 405-432.
- Elias, M.J. (2014). Social-emotional skills can boost Common Core implementation. *Phi Delta Kappan*, 96(3), 58-62.
- Jones, S.M. & Kahn, J. (2017). *The evidence base for how we learn: Supporting students' social, emotional, and academic development – Consensus statements of evidence from the Council of Distinguished Scientists*. Washington, DC: National Commission on Social, Emotional, and Academic Development, The Aspen Institute.
- OECD (2021). Social and emotional skills: Well-being, connectedness and success. [https://www.oecd.org/education/school/UPDATED%20Social%20and%20Emotional%20Skills%20%20Wellbeing,%20connectedness%20and%20success.pdf%20\(website\).pdf](https://www.oecd.org/education/school/UPDATED%20Social%20and%20Emotional%20Skills%20%20Wellbeing,%20connectedness%20and%20success.pdf%20(website).pdf) adresinden erişildi.
- Osher, D., Kidron, Y., Brackett, M., Dymnicki, A., Jones, S., & Weissberg, R. P. (2016). Advancing the science and practice of social and emotional learning: Looking back and moving forward. *Review of Research in Education*, 40(1), 644-681.

Patrikakou, E., & Weissberg, R. (2007). School-family partnerships to enhance children's social, emotional, and academic learning. *Educating People to be Emotionally Intelligent*, 49-61.

PSHE Association (2016). Key principles of effective prevention education. London: PSHE Association. <https://www.pshe-association.org.uk/curriculum-andresources/resources/key-principles-effective-prevention-education> adresinden erişildi.

Sheridan, S. M. (1997). Conceptual and empirical bases of conjoint behavioral consultation. *School Psychology Quarterly*, 12, 119–133.

Strein, W. ve Koehler, J. (2008). Best practices in developing prevention strategies for school psychology practice. In A. Thomas ve A. J. Grimes (Eds.), *Best practices in school psychology* (Vol. 4, pp. 1309–1322). Bethesda, MD: National Association of School Psychologists.

Wang, Y., Yang, Z., Zhang, Y., Wang, F., Liu, T., & Xin, T. (2019). The effect of social-emotional competency on child development in Western China. *Frontiers in Psychology*, doi: 10.3389/fpsyg.2019.01282.

Weissberg, R. P., & Greenberg, M. T. (1998). School and community competence-enhancement and prevention programs. In W. Damon, I. E. Sigel, & K. A. Renninger (Ed.), *Handbook of child psychology: Child psychology in practice* (pp. 877–954). John Wiley & Sons Inc.

Weissberg, R.P. & Cascarino, J. (2013). Academic learning + social-emotional learning = national priority. *Phi Delta Kappan*, 95(2), 8-13.

Zins, J. E., Weissberg, R. P., Wang, M. C., & Walberg, H. J. (2001). Social-emotional learning and school success: Maximizing children's potential by integrating thinking, feeling and behavior. *The CEIC Review*, 10(6), 1-3.

Zins, J. E., Weissberg, R., Wang, M., & Walberg, H. (Ed.) (2004). *Building academic success on social and emotional learning: what does the research say?* New York: Teachers College Press.



## ORTAOKUL ÖĞRENCİLERİNE YÖNELİK SOSYAL DUYGUSAL BECERİLER PSİKOEĞİTİM PROGRAMI

### Programın Temel Amacı

Çocukların sosyal duygusal becerilerini desteklemektir.

### Programın Genel Amaçları

- Programa katılma amaçlarını açıklamalarına, diğer grup üyelerini tanımalarına ve grup kurallarını kavramalarına yardımcı olmak.
- Kendi özelliklerini gerçekçi bir şekilde değerlendirerek sahip olduğu güçlü ve geliştirilebilir özelliklerini fark etmelerini sağlamak.
- Duygu, düşünce ve davranış arasında bağ kurarak kendilerini tanımalarına destek olmak.
- Diğer insanların deneyimlerini, duygularını ve bakış açılarını anlamalarına ve önemsemelerine yardımcı olmak.
- Farklı bakış açılarını ve kültürel çeşitlilikleri zenginlik olarak değerlendirerek bu farklılıklara saygı duymalarına yardımcı olmak.
- Amaçlarına ulaşırken içsel kaynaklarını dâhil ederek eylem planı oluşturmalarına ve güçlükler yaşadıklarında çaba göstermelerine destek olmak.
- Zamanı etkili kullanmanın önemini fark ederek kişisel zamanı ile sorumlulukları arasında denge kurmalarına destek olmak.
- Yaşamda karşılaşılabilecek problem durumların ortaya çıkma nedenlerini fark ederek problem durumlarını çözebilmek için uygun stratejiler kullanmalarını sağlamak.
- Karar vermeyi engelleyen duygu, düşünce ve davranışların farkında olarak kendini gerçekçi bir şekilde değerlendiren ve sorumlu karar verme basamaklarını kullanarak seçim yapabilmelerini sağlamak.
- Sağlıklı ilişkilerin kurulmasında etkili iletişim süreçlerini kullanarak kendilerini ifade etmelerini ve gerektiğinde yardım alma-verme becerilerini aktif olarak kullanmalarını sağlamak.
- Kişiler arası ilişkilerde çatışmaya neden olan tutum ve davranışlarını fark ederek etkili iletişim sürecinde uygun çatışma çözme stratejilerini kullanmalarını sağlamak.
- Psikoeğitim programında kazandıkları farkındalığı değerlendirerek olumlu duygularla grup sürecinden ayrılmalarını sağlamak.

## Program Modeli

CASEL modeli temel alınarak hazırlanan, 7 boyut, 7 tema ve 12 oturumdan oluşan programın içeriği ve ilgili kazanımları aşağıda verilmiştir:

BOYUT	OTURUM SAYISI	TEMA	KAZANIMLAR
Tanışma	1	Yolculuğa Başla	<ul style="list-style-type: none"><li>Psikoeğitim programına katılma amaçlarını açıklar.</li><li>Grup üyelerini tanır.</li><li>Grup kurallarının oluşturulmasına katkı sağlar.</li></ul>
Öz Farkındalık	2	Kendini Tanı	<ul style="list-style-type: none"><li>Sahip olduğu güçlü ve geliştirilebilir yönlerinin farkına varır.</li><li>Kişisel gelişimi için bireysel özelliklerini gerçekçi bir şekilde değerlendirir.</li><li>Sahip olduğu özellikleri geliştirmek ve değiştirmek için çaba gösterir.</li></ul>
		Duygunu Tanı	<ul style="list-style-type: none"><li>Duyguları tanınmanın yaşamı için önemini kabul eder.</li><li>Duygu, düşünce ve davranışları arasında bağ kurar.</li><li>Karşılaştığı yeni durumlara ilişkin duygularını tanımlar.</li></ul>
Sosyal Farkındalık	2	Başkalarını Tanı	<ul style="list-style-type: none"><li>Diğer insanların yaşadığı duyguları ve deneyimleri önemser.</li><li>Başkalarının duygularını ve bakış açılarını anlamak için çaba gösterir.</li></ul>
		Farklılıkları Kutla	<ul style="list-style-type: none"><li>Farklı bakış açlarına ve kültürel çeşitliliğe saygı duyar.</li><li>Farklılıkları zenginlik olarak değerlendirir.</li><li>Sosyal iyi oluş için gönüllü çalışmalarda yer alır.</li></ul>
Öz Yönetim	2	Amaç Belirle	<ul style="list-style-type: none"><li>Amaçlarına ulaşmak için eylem planı hazırlar.</li><li>Motivasyonuna katkı sağlayan içsel kaynaklarını fark eder.</li><li>Zorluklarla karşılaşsa bile amacına ulaşmak için çaba gösterir.</li></ul>
		Kontrolü Eline Al	<ul style="list-style-type: none"><li>Kişisel zamanı ve sorumlulukları arasında denge kurar.</li><li>Zamanını etkili kullanmanın kişisel gelişimine etkisini açıklar.</li></ul>

BOYUT	OTURUM SAYISI	TEMA	KAZANIMLAR
Sorumlu Karar Verme	2	Strateji Belirle	<ul style="list-style-type: none"> <li>Karşılaştığı problemlerin ortaya çıkma nedenlerini araştırır.</li> <li>Yaşadığı problemleri çözmek için etkili problem çözme stratejileri kullanır.</li> </ul>
		Kararını Ver	<ul style="list-style-type: none"> <li>Karar vermesini engelleyen duygu, düşünce ve davranışlarının farkına varır.</li> <li>Sorumlu karar verme basamaklarını takip eder.</li> </ul>
İlişki Geliştirme Becerileri	2	Etkili Sosyal Bağlar Kur	<ul style="list-style-type: none"> <li>Etkili iletişimin sağlıklı ilişkilerin kurulmasında ve sürdürülmesindeki önemini fark eder.</li> <li>Kişiler arası ilişkilerinde düşüncelerini, duygularını ve deneyimlerini etkili bir şekilde ifade eder.</li> <li>Gerektiğinde yardım alma ve verme becerilerini kullanır.</li> </ul>
		İlişkileri Yönet	<ul style="list-style-type: none"> <li>Çatışmaya neden olan davranışlarını fark eder.</li> <li>Çatışma yaşadığında etkili çatışma çözme stratejileri kullanır.</li> </ul>
Sonlandırma	1	Yolculuktan Ayrıl	<ul style="list-style-type: none"> <li>Psikoeğitim programında kazandığı farkındalığı ve öğrendiklerini gözden geçirir.</li> <li>Psikoeğitim programı kapsamında öğrendiklerini kendi sosyal duygusal becerilerini geliştirmeye yönelik nasıl kullanacağını bilir.</li> <li>Psikoeğitim programının sonlanmasına ilişkin duygu ve düşüncelerini açıklar.</li> </ul>

## 1. OTURUM PLANI

Süre	90 dakika.
Boyut	Tanışma
Tema	Yolculuğa Başla
Amaç	Grup üyelerinin programa katılma amaçlarını açıklamalarına, diğer grup üyelerini tanımalarına ve grup kurallarını kavramalarına yardımcı olmak.
Kazanımlar	<ul style="list-style-type: none"><li>• Psiko eğitim programına katılma amaçlarını açıklar.</li><li>• Grup üyelerini tanır.</li><li>• Grup kurallarının oluşturulmasına katkı sağlar.</li></ul>
Materyal	<ul style="list-style-type: none"><li>• Bilgi Notu-1</li><li>• Çalışma Yaprağı-1</li><li>• Çalışma Yaprağı-2</li><li>• Çalışma Yaprağı-3</li><li>• Destekleyici Görsel-1</li><li>• Destekleyici Görsel-2</li><li>• Bant/yapıştırıcı</li><li>• 5 farklı renkte normal ebatta balon</li><li>• 5 farklı renkte küçük balon</li><li>• Makas</li><li>• Kutu</li><li>• Müzik için cihaz (hoparlör, telefon, bilgisayar vb.)</li><li>• Gelişim düzeyine uygun eğlenceli ve hareketli bir müzik</li></ul>
Ön hazırlık	<ul style="list-style-type: none"><li>• Destekleyici Görsel-1 ve Destekleyici Görsel-2'nin A3 boyutunda çıktısı alınarak grup odasına asılır.</li><li>• Çalışma Yaprağı-1 bir adet renkli çıktı alınır ve ilgili yerlerden kesilip katlanarak bir kutu içine konur/yerleştirilir.</li><li>• 5 farklı renkte normal ebattaki balon şişirilmeden önce her bir rengin sosyal duygusal becerilerin alt boyutlarından biri olduğuna karar verilmelidir. Balonlar şişirilmeden önce Çalışma Yaprağı-2'de yer alan ifadeler kesilerek rulo yapıp balonun içine yerleştirilmelidir. Her bir balonun üzerine ana boyutlar yazılmalıdır. Örneğin, Kırmızı Balon: Öz Farkındalık, Sarı Balon: Sosyal Farkındalık, Mavi Balon: Öz Yönetim, Yeşil Balon: Sorumlu Karar Verme ve Turuncu Balon İlişki Geliştirme Becerileri şeklinde hazırlanabilir.</li></ul>

Ön hazırlık

- Beş farklı renkteki küçük balonlar ise grup üyesi sayısı kadar hazırlanmalıdır. Her grup üyesine beş farklı renkte küçük balon verilecektir.
- Büyük ve küçük balonlar için seçilen beş farklı renk, aynı olmalıdır.
- Çalışma Yaprığı-3'ün grup üyesi sayısı kadar çıktısı alınır.
- Bilgi Notu-1, grup liderinin önceden okuyup hazırlanabilmesi için bir adet çıktı alınır.
- Gelişim düzeyine uygun eğlenceli ve hareketli bir müzik oturma öncesi seçilir.
- Tüm grup üyeleri tarafından müziğin duyulabilmesi için gerekli ortam sağlanır.

Süreç

1. Grup lideri tarafından aşağıdaki açıklama yapılarak sosyal duygusal beceriler psiko eğitim programına dair giriş yapılır:

*"Sevgili öğrenciler, hepimiz sosyal duygusal beceriler psiko eğitim programına hoş geldiniz. Bu programa dair detaylı açıklamalar yapmadan önce kısaca bir bilgi vermek, ardından sizlerle tanışmak istiyorum. Öğrencilere yönelik sosyal duygusal beceriler psiko eğitim programı sizlerin kendinizi tanıma ve gerçekçi değerlendirme, çevrenizdeki farklı özelliklere ve kültürlere sahip olan bireyleri anlama ve bu kişilerle empati kurma, karar verme ve problem çözme, zorluklar karşısında motivasyonunuzu sürdürme, duygularınızı düzenleyebilme ve insanlarla sağlıklı ilişkiler kurma becerilerine yönelik bilgilerinizi ve farkındalığınızı artırma imkânı bulmanızı sağlayacak bir program. Bu bahsettiğim özellikleri sosyal duygusal beceriler olarak adlandırıyoruz. Bu program aracılığıyla sosyal duygusal becerilere dair bilgi edineceksiniz ve sosyal duygusal beceriler açısından kendinizi değerlendireceksiniz. Oturumlarımız 12 hafta sürecek ve 12 hafta boyunca sizlerle birbirinden eğlenceli ve öğretici etkinlikler yapacağız... Bu şekilde programı kısaca size tanıtmış oldum. Sizleri daha yakından tanımak için biraz hareketleneceğimiz bir çalışma ile bugüne başlamak istiyorum."*

2. Grup üyelerinden grup odası içerisinde rahatça hareket edebilecekleri alan içerisinde çember şeklini almaları istenir. Eğlenceli ve hareketli bir müzik sonrasında açılmak üzere hazır bekletilir. Grup üyelerine aşağıdaki yönerge verilir:

*"Şimdi sizlerle hem birbirimizi tanıyabileceğimiz hem de biraz hareketleneceğimiz bir etkinlik yapacağız. Duvarda asılı olan (Destekleyici Görsel-1) görselde olduğu gibi hepimizden üç parmağınızı havada tutmanızı istiyorum. Birazdan sizlere müzik açacağım ve bu alanda yürümeye başlayacaksınız. Arada müziği durduracağım. Müziği durdurduğum anda herkes kendine en yakın olan grup üyesi ile ikiye olarak eşleşecek ve bu üç parmağı birbirine değdirerek parmağın özelliğine ilişkin paylaşımlar yapacak. Eğer aranızda temas etmek istemeyen öğrenci olursa parmaklarınızı değdirmek zorunda değilsiniz. Gelelim parmaklarınızın özelliklerine... İşaret parmağınız "İsminizin ne olduğunu söylemeniz", orta parmağınız "Nereli olduğunuzu söylemeniz" ve yüzük parmağınız ise "Bir hayalinizi paylaşmanız" anlamına geliyor... Örnek verecek olursam (psikolojik danışman/rehber öğretmen kendine ilişkin bilgileri vererek) Ben ..... , ..... ..'lıyım, Hayalim hep birlikte harika bir 12 hafta geçirebilmek. Anlaşılmayan bir şey var mı? O zaman başlayalım!"*

## Süreç

3. Müzik başlatılır ve grup üyelerinin parmakları havadayken dolaşmaları sağlanır. Uygun zaman aralıkları ile müzik durdurulur ve ikişerli eşleşen grup üyelerinin birbirlerine isimlerini, nereli olduklarını ve bir hayalini söylemeleri sağlanır. Müzik tekrar başlatılır ve yeniden eşleşme gerçekleştirilir. Grup üyelerinin farklı açılara yürüyerek diğer farklı grup üyeleri ile eşleşmeleri sağlanır.
4. Tüm grup üyeleri ismini, nereli olduğunu ve hayalini diğer grup arkadaşları ile paylaştıktan sonra grup üyelerinden tekrar çember hâlini almaları istenir.
5. Çember hâlini alan grup üyelerinden grup liderinin sağından başlanarak tek tek her üyeden neler öğrendiklerine yönelik paylaşımlar alınır ve tanışma etkinliği sonlandırılır.
6. Grup üyelerine *"Birbirimiz hakkında oldukça güzel bilgiler edindik. Kendinizi tanıttığınız ve bu grupta olduğunuz için çok mutluyum."* açıklaması yapılarak grup kurallarının oluşturulacağı etkinliğe geçiş yapılır.
7. Çalışma Yaprağı-1'de yer alan ve kesilip katlanarak bir kutu içine koyulan renkli kâğıtlar grup üyelerine çektirilir. Aynı renkteki kâğıtları çeken grup üyelerinden kendi içlerinde ayrı bir grup olmaları istenir. Grup üyelerine aşağıdaki yönerge verilir:  
*"Sevgili öğrenciler, sizlere biraz önce grubumuzun amacı hakkında kısa bilgiler vermiştim. 12 hafta sürecek olan psikoeğitim oturumlarımızda birbimizle oldukça güzel paylaşımlar yaparak sosyal duygusal becerilerimizin gelişimine katkı sağlayacağız. Ancak bu süreci sürdürürken bazı kurallarımız da olacak. Bu kuralları birlikte belirlemek istiyorum. Şimdi sizlerden renklere göre ayrıldığınız arkadaşlarınızla bir araya gelerek grupça bu psikoeğitim grubunda olması gerektiğini düşündüğünüz kurallar hakkında fikir alışverişi yapmanızı istiyorum. Paylaşımlarınızı tamamladıktan sonra her grup kendinde var olan kâğıt sayısı kadar grup kuralı belirlemelidir. Sizlere örnek olması açısından grubumuzda olmasını istediğim 3 farklı kuralı içeren görselimizi buraya asıyorum (Destekleyici Görsel-2 grup odasına herkesin rahatça görebileceği bir alana yapıştırılır.)."*
8. Destekleyici Görsel-2'de yer alan üç kural okunur ve grup üyelerine bu kuralların onlar için uygun olup olmadığına yönelik fikirleri alındıktan sonra grup çalışması başlatılır.
9. Küçük gruplara fikir alışverişi yapmaları için belirli bir süre verilir. Tüm grup üyeleri kurallarını yazdıktan sonra kâğıtlar katlanarak aynı kutuya atılır.
10. Grup lideri tarafından grup üyelerince yazılmış olan kurallar teker teker kutudan çekilip okunur. Çekilen her kural tüm grup üyelerinin katılımı ile değerlendirilir ve grup lideri tarafından da uygun bulunan kurallar Destekleyici Görsel-2'de yer alan boşluklara sırayla yapıştırılır.

Süreç

11. Destekleyici Görsel-2, üzerinde tüm renkli kâğıtların yapıştırılması ile mozaığe benzer bir görüntü oluşturulur. Grup lideri oluşan mozaiği göstererek "12 haftalık sürecimiz için ben de dâhil olmak üzere her birinizin bu kuralları hatırlaması ve özenle uyması gerekiyor. Birbirimize bu anlamda söz verebilir miyiz? (Tüm grup üyelerinin sesli bir şekilde söz vermeleri sağlanır.) Harika! Çok keyifli bir süreç geçireceğimize inancım tam hepinize grup kurallarını özenle oluşturduğunuz ve fikirlerinizi açıkça ifade ettiğiniz için teşekkür ediyorum." açıklaması yapılır.
12. Grup kurallarının toparlandığı Destekleyici Görsel-2, grup odasının belirli bir yerine asılır ve 12 haftalık süreç boyunca grup odasında kalması sağlanır.
13. Grup kurallarının oluşturulmasının ardından önceden içine Çalışma Yaprağı-2'de yer alan ifadelerin kesilerek konulduğu beş farklı renkte şişirilmiş balonlar grup ortamına getirilir.
14. Grup üyelerinden çember şekli almaları istenir. Grup lideri ilk balon olan Sosyal Farkındalık balonunu eline alır ve dairenin ortasına geçer. Grup üyelerine sosyal farkındalığın ne anlama geldiğini Bilgi Notu-1'de yer alan bilgileri kullanarak kısaca anlatır ve sosyal farkındalığı yüksek olan bireylerin sahip olması gereken bazı özelliklerin balon içine gizlendiğini söyler.
15. Grup lideri tarafından yapılan açıklamalar sonrasında balon havaya atılır ve yine grup lideri tarafından bir iğne yardımı ile balon patlatılır. İçinde yer alan kâğıtlar daire hâlini alan grup üyeleri tarafından teker teker okunur ve değerlendirilir.
16. Önceki iki aşama (14. ve 15. adım) sosyal duygusal becerilerin tüm alt boyutları için tekrarlanır.
17. Tüm grup üyelerinin paylaşımları alındıktan sonra grup üyelerinden yerlerine geçmeleri istenir. Her bir grup üyesine bir önceki basamakta kullanılan 5 farklı renkte küçük balonlar verilir ve Çalışma Yaprağı-3 dağıtılır.
18. Grup üyelerine aşağıdaki yönerge verilerek süreç yönlendirilir: "Evet sevgili öğrenciler, sosyal duygusal becerilerin neler olduğuna ve bu becerileri sergileyebilen bireylerin sahip olması gereken bazı özelliklere ilişkin bilgiler edindik. Sizlerle birlikte bu becerilerimizin gelişmesi için 12 hafta boyunca çaba göstereceğiz. Ancak sürece başlamadan önce bu beceriler açısından kendinizi kısaca değerlendirmenizi istiyorum. Gördüğünüz gibi sizlere biraz önce bu becerileri anlatırken kullandığımız renkteki balonların minyatürlerini dağıttım (Bu aşamada tekrar hangi renk balonun hangi sosyal duygusal beceriyi yansıttığı hatırlatılır.). Sizlerden bu balonları ilgili alt boyutlar açısından kendinizi değerlendirerek şu anda bu becerilere sahip olma derecenize göre balonları irili ufaklı şekilde şişirmenizi ve kendi balon ağacınızı oluşturmanızı istiyorum. Sizlere dağıtmış olduğum şablonda boş uçan balon sepeti görseli bulunuyor. Bu sepetin üzerine isminizi yazmanızı istiyorum. Sepetin üst kısmına ise şişirdiğiniz balonları yapıştırmanızı ve uçan balonun sepetine atlayıp 12 hafta boyunca nerelere gideceğimizi hayal ederek uçan balon şeklini tamamlamanızı istiyorum."

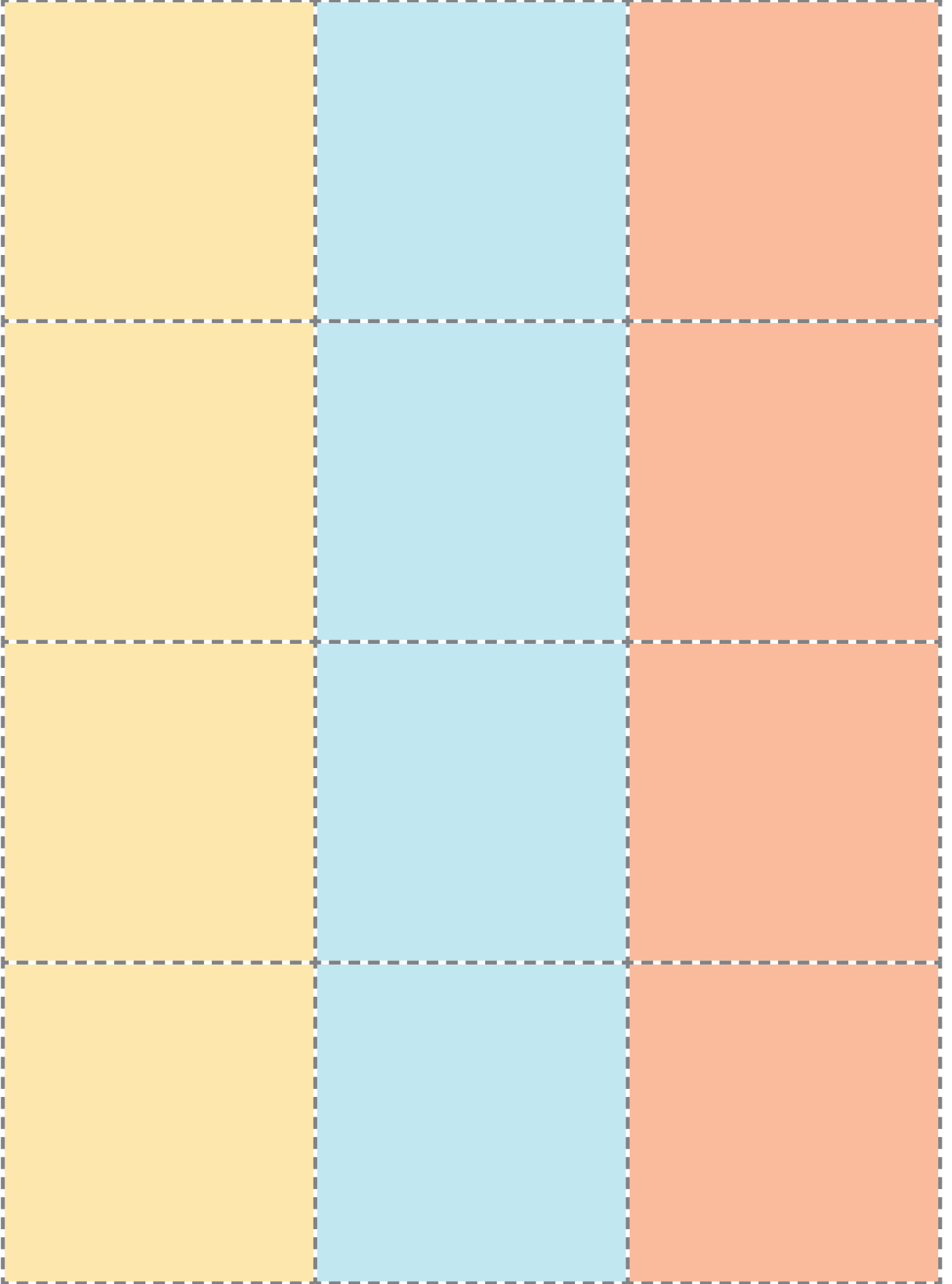
Süreç	<p>19. Tüm grup üyeleri çalışmalarını tamamladıktan sonra tek tek balondan ağaçları hakkında bilgi vermeleri istenir. Aşağıdaki sorular ile süreç değerlendirilir:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bugün oturumda ne (neler) öğrendiniz?</li> <li>• En fazla şişirdiğiniz balon hangi alt boyuta aitti? Neden?</li> <li>• En az şişirdiğiniz balon hangi alt boyuta aitti? Neden?</li> <li>• Bugün oturumda kendinize ilişkin neleri fark ettiniz?</li> <li>• Bugün gerçekleştirdiğimiz oturumdan sonra yaşamında neyi değiştirmek istersin?</li> </ul> <p>20. Grup üyelerinin tartışma sorularına ilişkin paylaşımları alındıktan sonra, grup üyelerine <i>"Bugün sizlerle oldukça keyifli etkinlikler yaparak tanıştık, grup kurallarını belirledik, bu oturumlarda elde edeceğimiz kazanımlar üzerinde durduk, kısa kısa da olsa sosyal duygusal becerilerin neler olduğunu öğrenmiş olduk. Sonraki oturulumızda bu becerilerimizi geliştirebilmek için bol bol keyifli etkinlikler yapacağız. Başlangıçta belirttiğim gibi hem eğlenecek hem de öğreneceğiz. Bu sürece katıldığınız ve bu yolculuğa benimle çıktığınız için her birinize ayrı ayrı teşekkür ederim."</i> açıklaması yapılır.</p> <p>21. Grup üyelerine bu oturumun özeti yapılır, oturuma katkı sağlayacak duygu ve düşünceleri olup olmadığı sorulur.</p> <p>22. Grup üyelerinin paylaşımları alındıktan sonra, tüm üyelere katılımları için teşekkür edilerek süreç sonlandırılır.</p>
Pekiştirici Etkinlik	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bu oturum öğrencilere yönelik psikoeğitim programının ilk oturumu olduğu için pekiştirici etkinlik bulunmamaktadır.</li> </ul>
Uygulayıcıya Not	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tanışma etkinliğinde üç parmak üzerine yapılacak paylaşımlar tüm grup üyeleri aynı memleketten olması durumunda nereli oldukları sorusu psikolojik danışmanın/rehber öğretmenin belirleyeceği başka bir özellik ile değiştirilebilir.</li> <li>• Grup kurallarını belirleme etkinliğinde gruptan gelmeyen ancak süreçte olması gereken grup kurallarına ilişkin grup lideri farklı kurallar önerebilir ve tüm grup üyelerinin tartışmasına açabilir.</li> <li>• Küçük balonlara ilişkin temin etme zorluğu yaşanırsa grup üyeleri için içi boş beş balon şablonunun yer aldığı ek bir çalışma yaprağı hazırlanabilir. Grup üyelerinden ilgili sosyal becerinin kendinde bulunmasını boş beş adet balon şablonunu boyayarak değerlendirmeleri sağlanabilir.</li> <li>• Bu oturum göç, terör, savaş gibi yaşantıları olan grup üyelerinin katılımıyla gerçekleştiriliyorsa grup lideri balon yerine zarf, kutu gibi farklı bir materyal kullanabilir veya grup lideri tarafından balon patlatılacağına ilişkin bilgi verilebilir.</li> <li>• Çalışma Yaprığı-3 hazırlanamadığı durumlarda yapışkanlı not kağıtlarına balon resmi çizilerek etkinlik gerçekleştirilebilir.</li> <li>• Grup lideri tarafından pekiştirici etkinliklerin amaçları grup üyelerine açıklanmalıdır.</li> </ul>



## Destekleyici Görsel-1



## Çalışma Yaprığı-1



## Destekleyici Görsel-2

### GRUP KURALLARIMIZ

<p>Grup çalışmalarına belirlenen gün ve saatlerde gelinmelidir.</p>	<p>Pekiştirici etkinliklerin yapılmasına özen gösterilmelidir.</p>	<p>Grup içinde bir üye konuşurken diğerleri dikkatle dinlenmelidir.</p>
<p>Grup içinde yapılan paylaşımlara yapıcı geribildirimler verilmelidir.</p>		

## Çalışma Yaprağı-2

### Öz Farkındalık

- Kendini Tanıma:** Güçlü ve geliştirilebilir yönlerini bilir. Değerlerini söyler.
- Kendine Güvenme:** Yapabileceklerini ve bireysel özelliklerini nasıl kullanacağını bilir.
- Çaba Sarf Etme:** Kendini geliştirmek için çaba sarf eder.
- Duyguları Tanıma:** Farklı durumlarda duygularının neler olduğunu bilir.
- Duyguları İsimlendirme:** Hissettiği duyguları söyler.
- Bağ Kurma:** Duygu, davranış ve düşünceleri arasında bağ kurar.
- İyimser Olma:** Kendini geliştirebileceği ve topluma katkı sağlayabileceği yolları bilir.

### Sosyal Farkındalık

- Başkalarını Önemseme:** Diğer insanların yaşadığı duyguları ve deneyimleri önemser.
- Başkalarını Anlama:** Başkalarının duygularını ve bakış açılarını anlamak için çaba gösterir.
- Saygı Duyma:** Farklı bakış açlarına ve kültürel çeşitliliğe saygı duyar.
- Farklılıkları Takdir Etme:** Farklılıkları zenginlik olarak değerlendirir.
- İhtiyaçları Önemseme:** Sosyal iyi oluş için gönüllü çalışmalarda yer alır.

### Öz Yönetim

- Amaç Belirleme:** Kendisine ve topluma yararı olacağını düşündüğü amaçlar belirler.
- Duyguları Kontrol Etme:** Duyguları düzenleme becerilerinin neler olduğunu bilir.
- Eylem Planı Hazırlama:** Amaçlarına ulaşmak için eylem planı hazırlar.
- Harekete Geçme:** Güçlü ve geliştirilebilir yönlerini amaçlarına ulaşma sürecinde kullanır.
- Motivasyonu Sürdürme:** Zorluklarla karşılaşsa bile amacına ulaşmak için çaba gösterir.
- Zaman Yönetme:** Kişisel zamanı ve sorumlulukları arasında denge kurar.

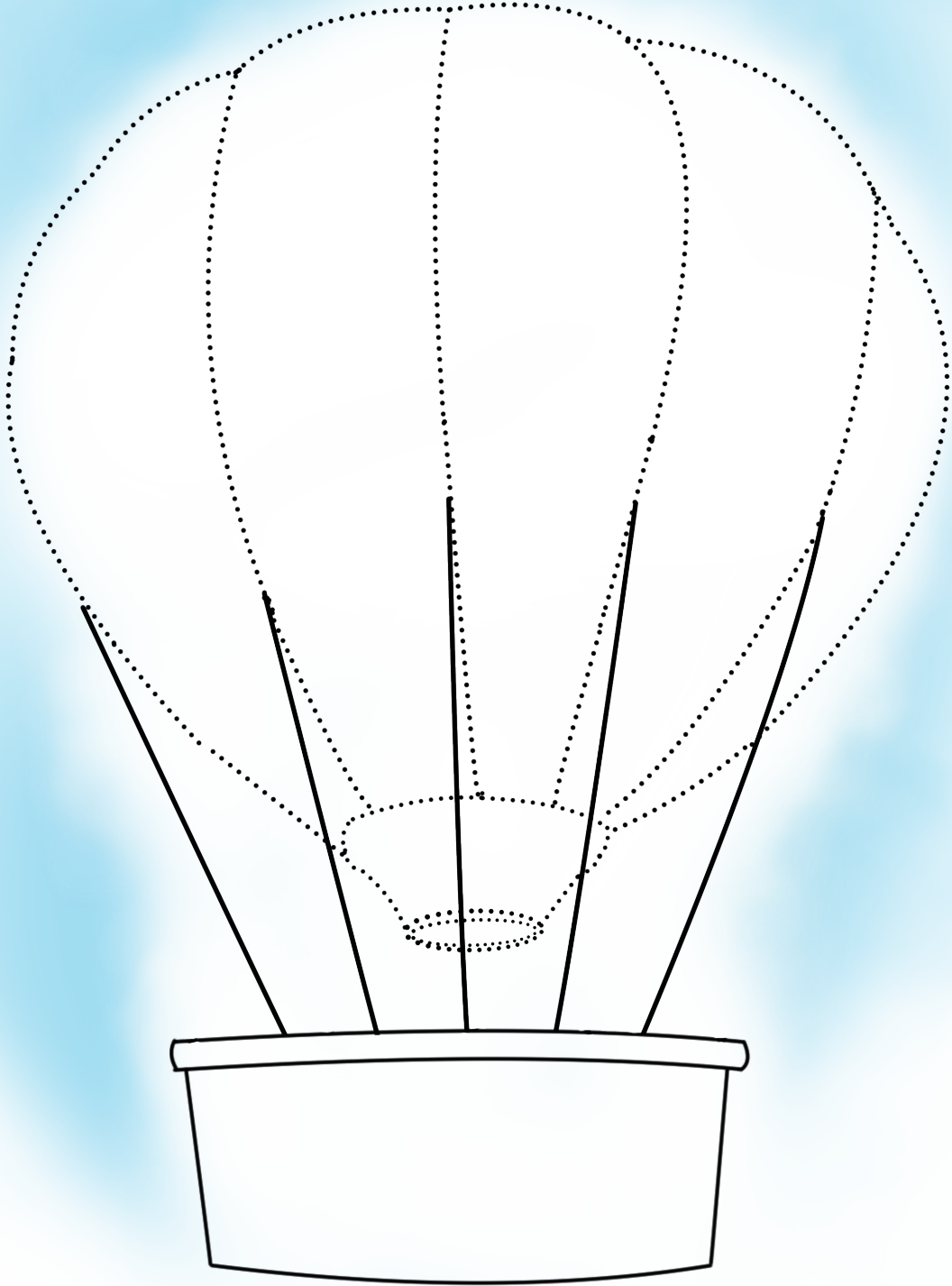
### Sorumlu Karar Verme

- Problemleri Analiz Etme:** Karşılaştığı problemlerin ortaya çıkma nedenlerini araştırır.
- Problemleri Çözme:** Yaşadığı problemleri çözmek için etkili problem çözme stratejileri kullanır.
- Değerlendirme:** Karar vermesini engelleyen duygu, düşünce ve davranışlarının farkına varır.
- Karar Verme:** Sorumlu karar verme basamaklarını takip eder.
- Açık Fikirli Olma:** Çevresindeki insanların görüşlerini karar verme ve problem çözme sürecinde dikkate alır.
- Etik Davranma:** Davranışlarının kendi ve çevresindeki insanların yaşamı üzerindeki etkilerini göz önünde bulundurarak hareket eder.

### İlişki Geliştirme Becerileri

- Sağlıklı İlişkiler Kurma ve Sürdürme:** Etkili iletişimin sağlıklı ilişkilerin kurulmasında ve sürdürülmesindeki önemini fark eder.
- Etkili İletişim:** Kişiler arası ilişkilerinde düşüncelerini, duygularını ve deneyimlerini etkili bir şekilde ifade eder.
- Yardım Alma ve Verme:** Gerekliğinde yardım alma ve verme becerilerini kullanır.
- Takım Çalışması:** İş birliği yapmanın önemini fark ederek takım çalışması yapar.
- Çatışma Çözme:** Çatışmaya neden olan davranışlarını fark eder. Çatışma yaşadığında etkili çatışma çözme stratejileri kullanır.

### Çalışma Yaprığı-3



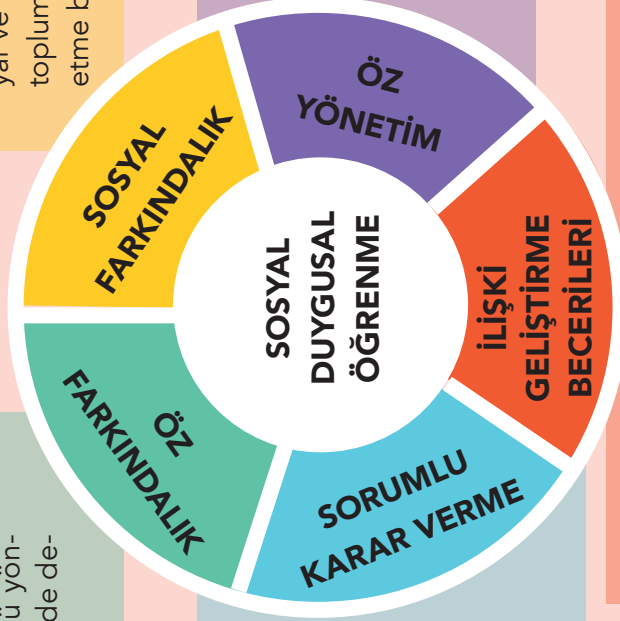
## Bilgi Notu-1



### Bilgi Notu

Farklı geçmişlere ve kültürlere sahip olanlar da dâhil olmak üzere diğer insanların bakiş açısını anlama ve onlarla empati kurma yeteneğidir. Bir davranışta bulunurken sosyal ve etik normları anlama ile aile, okul ve toplum temelli kaynakları ve destekleri fark etme becerisini içerir.

Bireyin farklı durumlarda, duygularını, düşüncelerini ve davranışlarını başarılı bir şekilde düzenleme becerisi; streli etkin bir şekilde yönetme, dürtüleri kontrol etme ve motivasyonu sürdürme durumudur. Kişisel ve akademik hedefler belirleme ve bu hedeflere yönelik çalışma yeteneğidir.



Kişinin kendi duygularını, düşüncelerini ve değerlerini bilmesi ve bunların davranışlarını nasıl etkilediğini fark etmesidir. Sağlam temellere dayanan bir güven duygusu, iyimserlik ve "gelişim odaklı düşünme" ile kişinin güçlü yönlerini ve sınırlarını doğru bir şekilde değerlendirme yeteneğidir.

Etik standartlara, güvenlik kaygılarına ve sosyal normlara dayalı kişisel davranış ve sosyal etkileşimler hakkında yapıcı seçimler yapma yeteneğidir. Çeşitli eylemlerin sonuçlarının gerçekçi değerlendirilmesi ve kişinin kendisinin ve başkalarının iyiliğini düşünmesi şeklinde karakterize edilir.

Farklı birey ve gruplarla sağlıklı ilişkiler kurma ve bu ilişkileri sürdürme yeteneğidir. İletişimde açık olma, aktif dinleme, diğerleriyle iş birliği yapma, sosyal baskılara direneme, çatışmaları yapıcı bir şekilde müzakere etme ve gerektiğinde yardım arama veya yardım teklif etme şeklinde karakterize edilir.

## 2. OTURUM PLANI

Süre	90 dakika.
Boyut	Öz Farkındalık
Tema	Kendini Tanı
Amaç	Grup üyelerinin kendi özelliklerini gerçekçi bir şekilde değerlendirerek sahip olduğu güçlü ve geliştirilebilir özelliklerini fark etmelerini sağlamak.
Kazanımlar	<ul style="list-style-type: none"><li>• Sahip olduğu güçlü ve geliştirilebilir yönlerinin farkına varır.</li><li>• Kişisel gelişimi için bireysel özelliklerini gerçekçi bir şekilde değerlendirir.</li><li>• Sahip olduğu özellikleri geliştirmek ve değiştirmek için çaba gösterir.</li></ul>
Materyal	<ul style="list-style-type: none"><li>• Çalışma Yaprağı-1</li><li>• Çalışma Yaprağı-2</li><li>• Çalışma Yaprağı-3</li><li>• Çalışma Yaprağı-4</li><li>• 1 adet renkli kutu</li><li>• Renkli kuru boya kalemleri</li><li>• Makas</li><li>• Yapıştırıcı</li></ul>
Ön hazırlık	<ul style="list-style-type: none"><li>• Çalışma Yaprağı-1'de yer alan metafor kartları grup üyesi sayısı kadar çoğaltılır ve her üyeye bir parçası gelecek şekilde kesilir.</li><li>• Çalışma Yaprağı-2'nin A4 boyutunda renkli kâğıda çıktısı alınır ve burada yer alan ifadeler ilgili yerlerden kesilerek katlanır ve renkli bir kutunun içine atılır.</li><li>• Çalışma Yaprağı-3 ve Çalışma Yaprağı-4'ün üye sayısı kadar çıktıları alınır.</li><li>• Bilgi Notu-1 oturumdan önce okunur.</li><li>• Renkli boya kalemleri ile tonlamalar yapılacağından, kırmızı, yeşil, mavi vb. farklı tonlamaların yapılabileceği renklerde kalemler tercih edilir.</li></ul>
Süreç	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Grup lideri tarafından bir önceki haftanın özeti yapılarak ve bu oturumun amacı açıklanarak süreç başlatılır.</li><li>2. Grup üyelerine "<i>Şimdi arkanıza yaslanmanızı istiyorum. Rahat olacağınız şekilde oturun ve gözlerinizi kapatın ya da sabit bir noktaya bakın. Sizler; uzaydan dünyaya gönderilmiş, süper güçleri olan ve herhangi bir alanda dünyaya katkı sağlamak amacıyla seçilmiş süper kahramanlarsınız.</i></li></ol>

## Süreç

*Dünyalı dostlarınız, merak ve heyecanla sizlerin dünyaya nasıl katkı sağlayacağını bekliyorlar. Her birinizin bazı süper güçleri var... Şimdi gözleriniz kapalı şekilde, bu süper güçlerinizin neler olduğunu ve dünyaya neler kattığınızı hayal etmenizi istiyorum. Hayalini bitiren arkadaşlarımız gözlerini açıp sessizce arkalarına yaslanmaya devam etsinler ve tüm arkadaşlarının hayallerini bitirmelerini beklesinler.” yönergesi verilerek ısınma etkinliğine geçiş yapılır.*

3. Grup üyelerine Çalışma Yaprağı-1’de yer alan küçük kâğıtlar dağıtılır.
4. Grup üyelerinden dağıtılan kâğıtlarda yer alan *“Bir süper kahraman olsam, sahip olduğum süper gücümün ..... olmasını isterdim. Çünkü ..... ”* kalıbındaki cümleyi hem kendi özelliklerini hem de bir önceki yönergede verilen hayal etme etkinliğini düşünerek doldurmaları istenir.
5. Grup üyelerine etkinliği tamamlamaları için belirli bir süre verilir. Tüm üyelerin yazma işlemi tamamlandığında, gönüllü üyelerden başlanarak tüm üyelerin yazdıklarını paylaşmaları sağlanır.
6. Paylaşımlar sırasında aşağıdaki sorulardan faydalanılarak süreç yönlendirilir:
  - Nasıl bir süper gücün olsun isterdin?
  - Bu süper gücü istemenin temel sebebi nedir?
  - Bu süper gücü kullanarak içinde yaşadığın dünya için neler yapmak isterdin?
  - Bu süper gücü kullanarak kendin için neler yapmak isterdin?
  - Bu süper gücün senin kendi özelliklerinle nasıl bir ilişkisi olabilir?
7. Tüm üyelerin paylaşımları alındıktan sonra grup üyelerinden süper güçlerini yazdıkları kâğıtları işaretli yerinden kesmeleri istenir. Boş kalan karenin bir sonraki etkinlik için kullanılacağı ve kesilen kâğıtların sonra grup lideri tarafından toplanacağı dile getirilir.
8. Grup üyelerine, *“Hayallerimizde süper kahramanlar olarak sahip olmak istediğimiz süper güçler hakkında konuştuk. Bu süper güçlerin aslında kendi kişisel özelliklerimizle de ne kadar ilişkili olabileceğini gördük. Şimdi biraz da gerçek dünyaya dönelim ister misiniz? Tıpkı süper kahramanlar gibi aslında sizlerin de sahip olduğu bazı özellikler var. Kendi kişisel özelliklerinizi düşündüğünüzde hem kişisel gelişiminizi sağlayabileceğiniz hem de içinde yaşadığınız dünyaya katkı sağlayabileceğiniz, diğer insanlarla iletişim süreçlerinde kullandığınız bazı özellikleriniz var. Bu özelliklerden bazılarında kendinizi daha güçlü hissedebilir; bazılarında ise henüz çok iyi olmadığınızı düşünebilirsiniz. Daha kat edeceğimiz yolların olduğunu düşündüğümüz özelliklere geliştirilebilir özellikler diyoruz. Çaba göstererek üzerinde çalışarak ve kendi gücümüze inanarak geliştirilebilir bu özelliklerimizi de güçlü özelliklerimiz arasına katabiliriz. Şimdi sizlerle kendi güçlü yanlarınızı keşfetmenizi ve bazı geliştirilebilir yönlerinizi fark etmenizi sağlayacak bir etkinlik yapalım.”* yönergesi verilir.



Süreç

9. Grup üyelerinden ellerinde bulunan boş kâğıtlara kendi sahip olduğu güçlü bir özelliğini yazması için belirli bir süre verilir. Grup üyelerinin yazdığı kâğıtlar katlanarak grup lideri tarafından sınıfa getirilen renkli kutuya atılır.
10. Grup üyelerine Çalışma Yaprağı-3'te yer alan BİLDİN Kartları ve bir adet renkli kuru boya kalemi dağıtılır. Grup üyelerinden BİLDİN Kartı'nın hemen altında yer alan dairedeki B, İ, L, D, İ ve N harflerini ilgili yerlerden kesmeleri istenir.
11. Grup üyelerine *"Daha önce BİLDİN oyununu hiç oynamış mıydınız (Paylaşımlar alınır)? Şimdi sizlerle bu oyunu kendi güçlü yanlarımızı keşfetmek amacıyla oynayacağız... Bu renkli kutuda benim önceden hazırlamış olduğum ve BİLDİN kartlarında da sembolize edilen bazı özellikler var. Aynı zamanda sizlerin biraz önce kendinizde güçlü bulduğunuz özellikleri yazdığınız kâğıtlar da burada. Ben birazdan bu kutuda yer alan ifadeleri tek tek sizlerle paylaşacağım. Sizlerden bu özellikleri okuduğumda kartınızda yer alan sembollerle eşleştirmenizi ve özelliği ilgili sembolün altında yer alan boşluğa yazmanızı istiyorum. Kartınızda ayrıca bazı boşluklar da olduğunu fark etmişsinizdir. Buraya sizlerin yazdığı ancak kartta sembolize edilmemiş olan özellikleri yazarak o özelliği üstteki boşluğa sembolize etmenizi isteyeceğim."* yönergesi verilir.
12. Tüm ifadeler okunduktan ve eşleştirmeler yapıldıktan sonra grup üyelerinden bu özellikler arasında kendini en iyi tanımlayan altı güçlü özelliği ellerinde bulunan renkli kuru boya kalemi ile en baskın renkte boyamaları ve üzerine BİLDİN harflerini yapıştırmaları istenir.
13. Karttaki diğer özelliklere sahip olma derecelerini ise ellerinde bulunan tek renkli kalemi kullanarak kendilerinde en güçlü gördükleri özellikleri koyu, daha az güçlü buldukları veya geliştirilebilir özellikler olarak düşündüklerini daha açık renklerde tonlayarak boyamaları istenir.
14. Grup üyelerine, etkinliği tamamlamaları için belirli bir süre verildikten sonra tüm üyelerin BİLDİN kartlarını diğer grup üyelerinin görebileceği şekilde paylaşım yaparak kendinde güçlü bulduğu ya da geliştirilebilir olarak gördüğü özelliklerini grup ortamında paylaşması sağlanır.
15. Tüm öğrencilerin paylaşımları alındıktan sonra süreç tartışma soruları ile devam ettirilir:
  - Bugün oturumda ne (neler) öğrendiniz?
  - BİLDİN kartlarında yer alan ve sizlerin ifade ettiği özellikler arasında nasıl bir benzerlik/farklılık vardı?
  - Bu özelliklere sahip olma derecenizle ilgili daha önce düşünmüş müydünüz?
  - Kendi özelliklerinizi farklı renk tonlarıyla ifade etmek size neler hissettirdi?
  - Tüm grup üyelerinin paylaşımını gördüğünüzde kendi BİLDİN kartınızla, diğerlerinin BİLDİN kartları arasında nasıl bir benzerlik/farklılık vardı?
  - Bugün oturumda kendinize ilişkin neleri fark ettiniz?
  - Bugün gerçekleştirdiğimiz oturumdan sonra yaşamında neyi değiştirmek istersin?

Süreç	<p>16. Grup üyelerinin paylaşımları alındıktan sonra grup üyelerine, <i>“Süper güçleri olan bir kahraman olmasak bile, aslında her birimizin sahip olduğu güçlü ve geliştirilebilir yönlerimiz olduğunun farkına vardık. Hatta birimizin kendinde en güçlü gördüğü özelliğin diğerimiz için geliştirilebilir bir özellik olabildiğini fark ettik. Buradan şunu anlamalıyız. Her birimiz birbirimizden farklı özelliklere sahip olsak da biricik ve değerliyiz. Kişisel gelişimimiz ve hedeflerimize ulaşmamız için bireysel özelliklerimizi, güçlü ve geliştirilebilir yönlerimizi gerçekçi bir şekilde değerlendirmek yaşamda daha mutlu ve başarılı olabilmemizi sağlayacaktır. Sahip olduğumuz özelliklerin renk tonları birbirinden farklı olsa da bu sahip olduğumuz özelliklerimizi geliştirmek ve değiştirmek için yapabileceklerimizi planlayıp çaba gösterebiliriz.”</i> yönergesi verilir.</p> <p>17. Grup üyelerine Çalışma Yaprağı-4 ve Çalışma Yaprağı-5 dağıtılır ve pekiştirici etkinliği nasıl gerçekleştirecekleri konusunda bilgi verilir.</p> <p>18. Grup üyelerine bu oturumun özeti yapılır, oturuma katkı sağlayacak duygu ve düşünceleri olup olmadığı sorulur.</p> <p>19. Grup üyelerinin paylaşımları alındıktan sonra, tüm üyelere katılımları için teşekkür edilerek süreç sonlandırılır.</p>
Pekiştirici Etkinlik	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Grup üyelerine Çalışma Yaprağı-4 dağıtılır. Çalışma Yaprağı-4'te yer alan yönergeleri takip ederek oturum boyunca kendilerinde gözlemledikleri özelliklere ek olarak sonradan akıllarına gelebilecek farklı özelliklerini de forma kaydedebilecekleri hatırlatılır. Grup üyelerinden formda geliştirilebilir ya da zayıf olarak nitelendirdikleri bir özelliği seçerek bunu değiştirmek ya da geliştirebilmek için neler yapabileceklerini içeren bir eylem planı hazırlamaları istenir.</li> <li>• Bu eylem planını hazırlarken ebeveynlerinden, çevrelerindeki yetişkinlerden ya da güvenilir kaynaklardan (internet, kitap vb.) yararlanarak araştırmalar yapmaları gerektiği hatırlatılır.</li> <li>• Grup üyelerine Çalışma Yaprağı-5 dağıtılır. Grup üyelerinden Çalışma Yaprağı-5'te yer alan örnek olayları okumaları ve bu örnek olaylarda yer alan kahramanların özelliklerini güçlü ya da geliştirilebilir olma durumuna göre değerlendirmeleri istenir. Eğer güçlü bir özellik ise nasıl geliştirilebileceğine, eğer geliştirilebilir bir özellikse nasıl geliştirilebileceğine yönelik eylem planlarını ilgili boşluklara yazmaları istenir.</li> </ul>
Uygulayıcıya Not	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 7. adımdaki sorularla grup üyelerinin kendileri ya da içinde yaşadıkları dünya için yapabilecekleri katkıları düşünmelerinin yanı sıra, seçtikleri süper güçlerin kendilerinde bulunan (güçlü özellikler) ya da bulunmayan (geliştirilebilir) bir özellikle ilişkili olup olmayacağı uygun terapötik becerilerle açığa kavuşturulmalıdır.</li> </ul>

Uygulayıcıya  
Not

- Renkli kutu içerisinde grup lideri tarafından hazırlanan güçlü özellikler farklı bir renkteki kâğıda çıktı alınmalıdır. Bu sayede grup üyelerinin yazdıkları özellikler ile BİLDİN kartında yer alan özellikler arasında farklılık olacaktır. Grup lideri öncelikle BİLDİN kartında yer alan özellikleri okumalı sonrasında üyeler tarafından yazılan özellikleri okumalıdır. Bu sayede üyelerin belirttiği özellikler eğer BİLDİN kartında varsa tekrar yazılmamış ya da sembolize edilmemiş olur.
- BİLDİN kartlarının tek bir kuru boya kalem ile farklı tonlarda boyanması grup üyeleri için uygun olmadığı durumlarda, kartların üzerindeki karelerde 10 birimlik hazırlanan cetvellerden faydalanılarak ilgili özelliğin grup üyesinde bulunma derecesini 10 üzerinden derecelendirmesi ve ilgili birim kadar boyama yapması istenebilir.
- Grup lideri 7. ve 10. adımda zaman kaybedeceğini düşünüyorsa ve/veya bu adımlar kağıtların kesimi zamanı etkili yönetme için bir engel teşkil ediyorsa kağıtlar kesilerek grup üyelerine dağıtılabilir.

## Çalışma Yaprağı-1

Bir süper kahraman olsam, sahip olduğum süper gücümün .....	
..... ..	
..... .. olmasını isterdim. Çünkü	
..... ..	
..... ..	

Bir süper kahraman olsam, sahip olduğum süper gücümün .....	
..... ..	
..... .. olmasını isterdim. Çünkü	
..... ..	
..... ..	

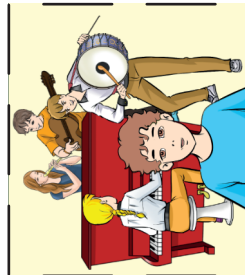
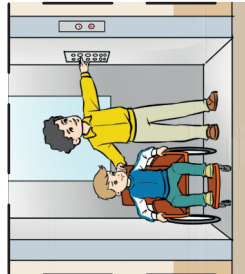
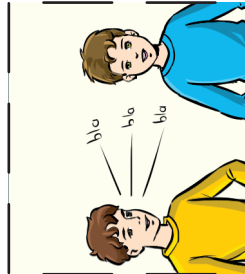
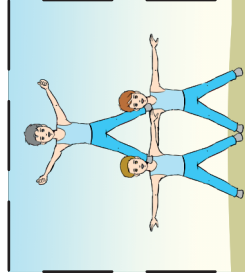
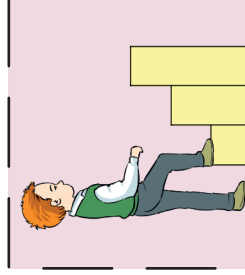
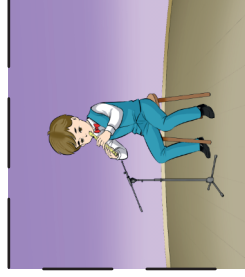
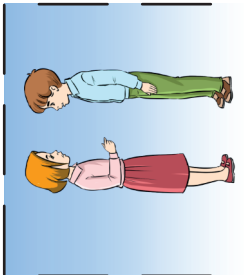
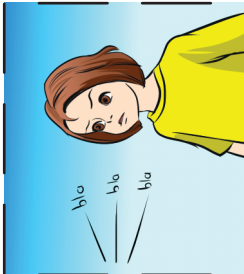
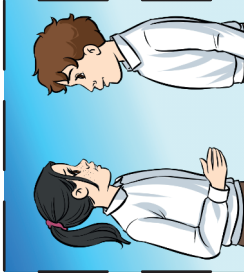
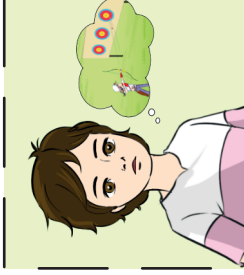
Bir süper kahraman olsam, sahip olduğum süper gücümün .....	
..... ..	
..... .. olmasını isterdim. Çünkü	
..... ..	
..... ..	

Bir süper kahraman olsam, sahip olduğum süper gücümün .....	
..... ..	
..... .. olmasını isterdim. Çünkü	
..... ..	
..... ..	

## Çalışma Yaprağı-2

Çevremdeki insanlarla sağlıklı ilişkiler kurabilirim.	Eleştiriye açık biriyim.	Duygularımı rahatça ifade edebilirim.
Başkalarının duygularını önemserim.	Kişisel gelişimim için hedefler belirleyebilirim.	Kendi başıma kararlar alabilirim.
Baskı altındayken bile yaşadığım duyguları düzenleyebilirim.	Gerektiğinde yardım isteyebilirim.	Farklı bakış açlarına saygıyla yaklaşırım.
Takım çalışmalarında iyi bir grup üyesiyimdir.	Akademik hedeflerime ulaşma konusunda yeterli çabayı gösterebilirim.	Serbest zamanlarımı değerlendirebileceğim birçok ilgi alanım ve hobim vardır.

## Çalışma Yapağı-3



## Çalışma Yaprağı-4

# Üç Çember



- Mavi çembere yapmakta iyi olduğunuz davranışlarınızı yazınız. Turuncu çembere geliştirmeniz gerektiğini düşündüğünüz davranışlarınızı, kırmızı çembere ise yapmakta zorlandığınız davranışlarınızı yazınız.



- Geliştirilmesi gerektiğini düşündüğünüz veya yapmakta zorlandığınız bir davranış için eylem planı hazırlayınız. Eylem planında davranışı geliştirmek ve değiştirmek için nasıl bir yol izlemeniz hakkında kısaca yazınız.

A large yellow notepad with a spiral binding on the left side, containing several horizontal lines for writing.

## Çalışma Yaprağı-5

Sevgili Öğrenciler,

Sizlerle bu oturumda sahip olduğunuz güçlü ve geliştirilebilir yönlerinizin farkına varabilmek ve bu özellikleri geliştirmek ya da değiştirmek için neler yapabileceğinize ilişkin çalışmalar gerçekleştirdik. Şimdi sizlerden aşağıda yer alan örnek olayları okumanızı ve ilk aşamada bu örnek olayda var olan durumun kişilerin güçlü bir yönünü mü yoksa geliştirilebilir bir yönünü mü yansıttığını belirlemenizi istiyorum. Belirleme işleminizi tamamladıktan sonra ikinci aşamada, belirlediğiniz özellik güçlü bir yön ise bunun daha fazla nasıl geliştirilebileceğine, belirlediğiniz özellik zayıf ya da geliştirilebilir bir özellik ise bunun nasıl değiştirilebileceğine veya bu özelliğinizi nasıl geliştirilebileceğine ilişkin öneriler sunmanızı istiyorum.

Haydi başlayalım...

Örnek Olay	I. AŞAMA		II. AŞAMA
	Güçlü	Geliştirilebilir	Nasıl Geliştirilebilir ya da Nasıl Değiştirilebilir?
1. Öykü, ne olursa olsun çevresindeki insanlara yalan söylemekten kaçınır. Sonucun kendisi için olumsuz olabileceğini düşünse bile her zaman doğruyu söylemeye özen gösterir. Arkadaşları bu özelliği sayesinde her problemini ona içtenlikle anlatır. Bu özelliği ile herkesin gönlünü kazanmıştır.			
2. Murat, etrafındaki insanları eleştirmekten hiçbir zaman çekinmez. Beğenmediği ya da hoşuna gitmeyen bir şey olduğunda bunu hemen dile getirir, karşısındaki insanı kırmamak için çaba göstermez. Toplum içerisinde ne söyleyeceğini düşünmeden konuşur ve bazen uygun olmayan bir dil kullanır.			



Örnek Olay	I. AŞAMA		II. AŞAMA
	Güçlü	Geliştirilebilir	Nasıl Geliştirilebilir ya da Nasıl Değiştirilebilir?
3. Dilek, zamanını en iyi şekilde değerlendirmek için sık sık planlar yapar. Yaptığı planlara mümkün olduğunca uymaya çalışır. Hedeflerini gerçekleştirmek için gerektiğinde birçok şeyden feragat edebilir. Derslerinde oldukça başarılıdır ve öğretmenleri ondan övgü ile söz eder.			
4. Büşra, mantıktan çok hisleriyle hareket eder ve kimi zaman olaylara gereğinden fazla duygusal yaklaşır. Arkadaşlarının aksine o çok içine kapanıktır. Genelde hassas bir yapıya sahip olduğu için, çok kolay kırılabilir.			
5. Emre, diğer arkadaşlarına göre ince düşünen birisidir. Önceliği karşısındaki insanın mutlu olmasıdır. Bu nedenle çoğu zaman kendi çıkarlarını düşünmeden hareket eder. İnsanlara karşı her zaman yardımsever davranır.			
6. Mert, çevresindeki insanlarla kolay bir şekilde iletişime geçebilir. Vaktinin çoğunu yeni yerler keşfetmekle ve yeni insanlarla tanışmakla geçirir. Hoş sohbetli ve eğlenceli biridir. Kâşif ruhlu olduğu için öğrenmeye meraklıdır.			
7. Ceren, bulunduğu ortamda varlığını hemen hissettirir. Çevresindeki kişileri ve tüm işleri kontrol etmekten hoşlanır. Hem insanları hem de işleri yönetmeyi ve yönlendirmeyi sever. Her şeyi planlamak zorundadır ve herkesin bu planı takip etmesini ister. Her konuda oldukça seçicidir ve kontrol bağımlısıdır.			

Örnek Olay	I. AŞAMA		II. AŞAMA
	Güçlü	Geliştirilebilir	Nasıl Geliştirilebilir ya da Nasıl Değiştirilebilir?
8. Eren, her zaman olayların en kötüsü için endişelenir. Grubun en olumsuz düşünen bireyidir. Mutlu haberlere rağmen çoğu zaman kötü bir ruh hâlidir. Sınıfta herkes onu somurtkan olması ile tanır.			
9. Aslı, ihtiyacından daha fazlasını istemeyen biridir. Bir şeyden kolay kolay şikâyet etmediği gibi sahip olduğu şeyler için sık sık şükreder. Her ne olursa olsun neşesini kaybetmez ve her zaman güler yüzlüdür.			
10. Enes, yaşadığı olaylar karşısında çok hızlı bir şekilde karar verir. Başka bakış açılarını değerlendirmek ve bir şeyler öğrenmek için zamanı olmadığını düşünür. Bir şeyi istediği zaman, o anda olmasını ister. Bu yüzden çoğu zaman düşünmeden hareket eder.			

### 3. OTURUM PLANI

Süre	80 dakika.
Boyut	Öz Farkındalık
Tema	Duygunu Tanı
Amaç	Grup üyelerinin duygu, düşünce ve davranış arasında bağ kurarak kendilerini tanımlarına destek olmak
Kazanımlar	<ul style="list-style-type: none"><li>• Duyguları tanımanın yaşamı için önemini kabul eder.</li><li>• Duygu, düşünce ve davranışları arasında bağ kurar.</li><li>• Karşılaştığı yeni durumlara ilişkin duygularını tanımlar.</li></ul>
Materyal	<ul style="list-style-type: none"><li>• Çalışma Yaprağı-1</li><li>• Çalışma Yaprağı-2</li><li>• Destekleyici Görsel-1</li><li>• Destekleyici Görsel-2</li><li>• Destekleyici Görsel-3</li><li>• Destekleyici Görsel-4</li><li>• Bant</li><li>• Yapışkanlı not kâğıdı</li><li>• Renkli keçeli kalemler</li><li>• Mavi ve sarı renkte not kâğıtları</li><li>• 3 adet fon kartonu</li><li>• 1 adet ip</li></ul>
Ön hazırlık	<ul style="list-style-type: none"><li>• Grup ortamı grup üyelerinin U şeklinde oturabilecekleri ve gerektiğinde rahatlıkla hareket edebilecekleri şekilde düzenlenir.</li><li>• Öğrenci sayısı kadar yapışkanlı not kâğıdı hazırlanır.</li><li>• Fon Kartonları Destekleyici Görsel-4'te belirtilen şekilde (bir kalp, bir düşünce balonu ve bir dikdörtgen) kesilerek hazırlanmalıdır.</li><li>• Grup üyesi sayısı kadar mavi ve sarı renkte not kâğıtları (istenirse iki farklı renkte) hazırlanır. Not kâğıtları renklerine göre ikiye ayrılır ve mavi renkteki kâğıtların üzerine olumlu ve isten-dik duygular; sarı renkteki kâğıtların üzerine ise zorlayıcı duygular yazılır. Grup üyesi sayısına göre hem olumlu hem de zorlayıcı duygu sayılarının dengeli olması sağlanır.</li><li>• Destekleyici Görsel-1, Destekleyici Görsel-2 ve Destekleyici Görsel-3 A3 boyutunda renkli çıktı alınır.</li><li>• Destekleyici Görsel-2 A4 boyutunda çıktı alınır ve grup üyesi sayısı kadar çoğaltılır.</li><li>• Çalışma Yaprağı-1 ve Çalışma Yaprağı-2 grup üyesi sayısı kadar çoğaltılır.</li></ul>

## Süreç

1. Grup lideri tarafından bir önceki haftanın özeti yapılarak ve bu oturumun amacı açıklanarak süreç başlatılır.
2. Grup üyelerine bir önceki oturumda verilen pekiştirici etkinliği gerçekleştirmelerinin yarattığı hisler ve farkındalıklar sorulur. Gönüllü öğrencilerin paylaşımları alınır ve özetlenir.
3. *"Sevgili öğrenciler, şimdi sizlerle birlikte bir etkinlik yapacağız. Burada (Destekleyici Görsel-1 gösterilerek) gördüğünüz gibi hepimizin zaman zaman hissedebileceği duyguların isimleri yazıldı. Örneğin mutlu, kızgın, neşeli, umutlu gibi. Burada yazan duyguları ben de küçük not kâğıtlarına yazdım. Bu not kâğıtlarını rastgele bir şekilde sizlere dağıtacağım. Sizler bu kâğıtlar üzerinde yazan duyguların adını okuyup buraya geleceksiniz ve duygunun ismini söylemeden bu duyguyu önce beden dilinizle anlatmaya çalışacaksınız. O sırada arkadaşlarınız bu duyguyu tahmin etmeye çalışacak. Eğer tahminler doğru olursa doğru diyerek sıranızı arkadaşınıza vereceksiniz. Eğer yanlış tahmin edildiye yine duygunun ismini söylemeden bu duyguyu hissettiğinizde nasıl davranıyorsanız o şekilde davranıp arkadaşlarınızın davranışlarından yola çıkarak duyguyu tahmin etmesini bekleyeceksiniz. Eğer hâlâ bilinmediyse bu duyguyu hissederken aklınızdan neler geçiyorsa onu söylemenizi bekliyorum. Şimdi başlayalım."* denilerek ısınma etkinliğine geçiş yapılır.
4. Grup üyelerine duygu isimlerinin olduğu kâğıtlar dağıtılır ve üzerlerindeki duyguların okunması için süre tanınır. En az iki olumlu ve en az iki zorlayıcı duygu üzerinde etkinlik yapılanaya kadar ısınma etkinliğine devam edilir.
5. Isınma etkinliği tamamlandığında paylaşımlar özetlenir ve üzerinde konuşmalar yürütülen duygular Destekleyici Görsel-1'de işaretle edilir.
6. Aşağıdaki açıklama yapılarak sürece devam edilir:  
*"Sevgili öğrenciler, sizlerin de bu etkinlikte gördüğü üzere hepimizin duyguları, bu duyguları hissederken yaptığı davranışlar ve bizleri bu davranışlara ve bu duygulara yönlendiren düşünceleri var. Şimdi sizlerden ellerinizdeki kâğıtların rengine bakmanızı istiyorum. Mavi renkte olan kâğıtlarda kendimizi daha sakin tanımladığımız, daha enerjik olduğumuz, daha istendik ve olumlu davrandığımız, aklımızdan daha olumlu düşüncelerin geçtiği anlarda hissettiğimiz duygular var."*
7. Bu açıklamanın ardından mavi renkteki kâğıtları elinde tutan grup üyelerinden kâğıtlar üzerinde yazan duygu isimlerini söylemeleri istenir.
8. Paylaşımların ardından *"Sizlerin de söylediği gibi cesur, sakin, neşeli, mutlu gibi duygular olumlu duygular olarak adlandırdığımız duygular. Bu duygularımızın yanında bizleri zorlayan, enerjimizi tüketen, istemediğimiz şekilde davranmamıza neden olan, o duyguyu hissettiğimizde aklımızdan istenmedik, akılcı olmayan, zararlı düşünceler geçmesine neden olan duygular da var. Biz bu duygulara zorlayıcı duygular diyoruz. Bu zorlayıcı duygular da sarı kâğıtlarda yazıyor."* açıklaması yapılarak sarı renkteki kâğıtları elinde tutan grup üyelerinden kâğıtlar üzerinde yazan duygu isimlerini söylemeleri istenir.

Süreç

9. *“Zorlayıcı duygular da olumlu duygular da yaşamımızda hissedebileceğimiz duygular. Bazen bir duyguyu hissederken farklı duygular da hissedebiliriz. Yani bir duygu beraberinde başka duyguları da getirebilir. Örneğin canınız yandığında hem korkabilir hem de üzülebilirsiniz. Ya da mutlu olduğunuzda şaşırılmış ve eğlenmiş de olabilirsiniz. Aynı gün içerisinde hem olumlu hem de zorlayıcı bir duyguyu hissedebiliriz. Örneğin sınava zamanında yetişip yetişemeyeceğinizi bilemediğinizde kaygılanırsınız. Bu zorlayıcı bir duygudur. Sınavınız tamamlandığında ve yüksek bir not alacağınızı düşünürseniz umutlanır ve mutlu olursunuz. Burada bizim bilmemiz gereken tüm bu duyguların bizim davranışlarımızı ve ilişkilerimizi etkilediğidir. Hem olumlu hem de zorlayıcı duyguların yoğunluğunu arttıran ise bizim aklımızdan geçen inançlar ve düşüncelerdir. Bugün sizlerle birlikte duygularınızı tanımanıza; duygu, düşünce ve davranış arasında bağ kurmanıza ve yeni durumlarda duygularınızı tanımanıza ve isimlendirmenize olanak sunacak bir çalışma yapacağız.”* denilerek sürece devam edilir.
10. Destekleyici Görsel-2, grup üyelerinin görebileceği bir yere asılır. Grup lideri Destekleyici Görsel-2’de yer alan duygu, düşünce ve davranış ilişkisini anlatırken grup üyelerinin grup liderini takip edebilmesi için Destekleyici Görsel-2’in A4 boyutunda çıktısı alınmış hâli grup üyelerine dağıtılır.
11. Destekleyici Görsel-2’de yer alan duygu, düşünce ve davranış ilişkisi (Bilişsel Üçgen) anlatılır.
12. Bilişsel üçgen anlatıldıktan sonra grup dinamiğine ve grup üyelerinin gelişim düzeyine uygun örnek olay verilir ve bu olayın bileşenleri açıklanır. Grup liderinin örneğinin ardından grup üyelerinden bir örnek alınır.
13. Çalışma Yaprağı-1 grup üyelerine dağıtılır. Grup üyelerinden Çalışma Yaprağı-1’de verilen durumları okumaları, okudukları olaylarda ne hissettiklerini ne düşündüklerini ve nasıl davrandıklarını Çalışma Yaprağı-1’e yazmaları istenir.
14. Çalışma Yaprağı-1’in doldurulmasının ardından grup oturumlarının yürütüldüğü ortamın zeminine fon kartonları bilişsel üçgende olduğu gibi yerleştirilmelidir.
15. Grup üyeleri üç gruba ayrılır ve ardından grup lideri tarafından Çalışma Yaprağı-1’de yer alan durumlar okunur.
16. Duygu grubunda yer alan grup üyeleri kalp şeklindeki fon kartonun üzerine gelerek söylenen durumda neler hissedebileceklerini söylerler.
17. Duygu grubunun ardından düşünce grubunda yer alan grup üyeleri düşünce balonu şeklindeki fon kartonun üzerine gelerek söylenen durumda ne düşünebileceklerini söylerler.
18. Düşünce grubunun ardından davranış grubunda yer alan grup üyeleri dikdörtgen şeklindeki fon kartonun üzerine gelerek söylenen durumda nasıl davranacaklarını anlatırlar.

## Süreç

19. Süreç içerisinde aşağıdaki sıralama takip edilerek toplamda üç duruma ilişkin duygu, düşünce ve davranış bağı üzerine odaklanılır:  
Duygu- Davranış – Düşünce  
Düşünce – Duygu – Davranış  
Davranış – Düşünce- Duygu
20. Duygu grubunda yer alan grup üyeleri kalp şeklindeki fon kartonun üzerine geldiğinde şu sorular sorulur:
  - (Çalışma Yaprağı-1’de verilen durum) ..... . olduğunda ne hissedersiniz?
  - Bu duygular olumlu mu yoksa zorlayıcı duygular mı? Bu duyguların bu şekilde olduğuna nasıl karar verdiniz?
  - Bu duygunuza eşlik edebilecek duygular nelerdir?
  - Söylediğiniz bu duygu, duygu metrede nerede yer alıyor?
21. Düşünce grubunda yer alan grup üyeleri düşünce balonu şeklindeki fon kartonun üzerine geldiğinde şu sorular sorulur:
  - (Çalışma Yaprağı-1’de verilen durum) ..... . olduğunda ne düşünürsünüz?
  - Bu düşünceler aklınızdan geçtiğinde duygularınız nasıl değişti? Yoğunlaştı mı yoksa sakinleştiniz mi?
  - Bu düşünceler akılcı mı akılcı olmayan mı? Nasıl?
22. Davranış grubunda yer alan grup üyeleri dikdörtgen şeklindeki fon kartonun üzerine geldiğinde şu sorular sorulur:
  - (Çalışma Yaprağı-1’de verilen durum) ..... . olduğunda ne yaparsınız?
  - Bu tür davranışlar sizin için istendik mi?
  - Farklı bir şekilde davranabilir misiniz?
23. Her bir grup ilgili fon kartonun üzerine gelip paylaşımlarını yaptığında bir önceki grup ile bir sonraki grup birbirlerine “İlgili mi?” sorusunu sorar. Eğer grup üyeleri ilgili derse grup lideri tarafından ipi tutmaları söylenir. Eğer grup üyeleri ilgili değil derse grup lideri tarafından en son gelen grup üyelerine gruba özgü ilgili bir cümle kurması söylenir.
24. Çalışma Yaprağı-1’de verilen üç durum tamamlandığında grup üyelerine aşağıdaki sorular sorularak paylaşım aşamasına geçilir.
  - Bu etkinliği yaparken hangi duyguları daha sık hissettiğinizi fark ettiniz?
  - Hangi düşünceler sıklıkla zihninizden geçiyor?
  - Bugüne kadar hissetmediğiniz veya yoğunlukla hissetmediğiniz fakat arkadaşlarınızın hissettiği duygular nelerdi?
  - Düşünceleri akılcı ve akılcı olmayan şekilde ayırırken neye göre karar verdiniz?

Süreç

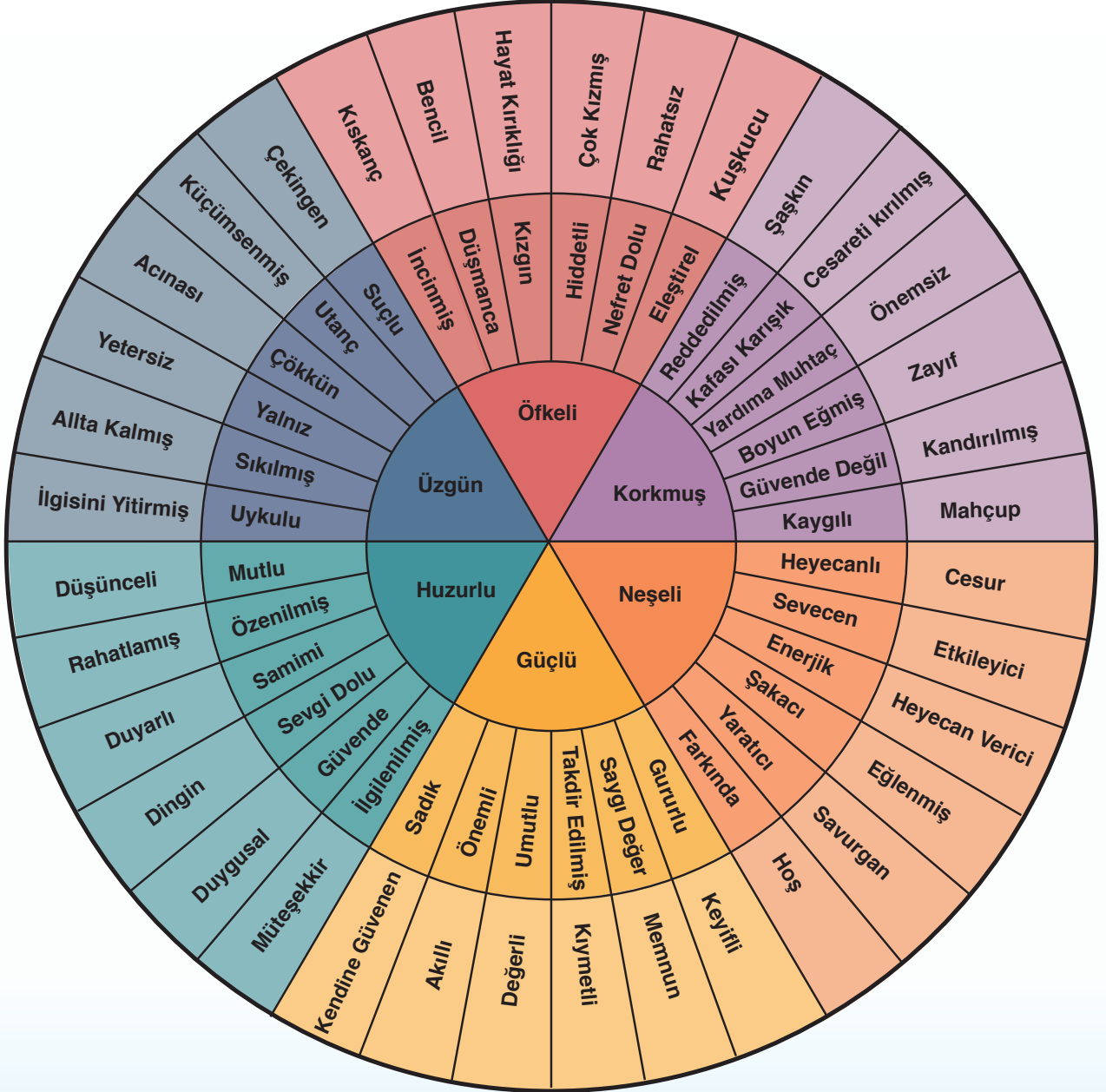
- Hangi davranışları daha sıklıkla sergilemek istiyorsunuz? Bu davranışları sergilerken hangi duyguları hissediyorsunuz?
  - Duygu metrede duygularınızın yoğunluğunu belirlerken neler düşündünüz?
  - Duygu, düşünce ve davranışlarınız arasında sizce nasıl bir ilişki var?
25. Grup üyelerinin duygularına, düşüncelerine ve davranışlarına dair paylaşımlarına yönelik özetleme yapılır ve grup üyelerine paylaşımları için teşekkür edilir.
26. *"Sevgili öğrenciler, bugün hepimizin de fark ettiği gibi duygularınız, bu duyguları hissetmenizi sağlayan veya hissetmenize neden olan düşünceleriniz ve bu duygular ortaya çıktığında sergilediğiniz davranışlarınız arasında güçlü bir bağ var. Bu bağ fark ediyor ve bu farkındalıkla ilerliyor olmanız sizlerin yaşamını ve ilişkilerini olumlu yönde etkiliyor. Bu bağa dair farkındalığınızı arttırmak ve bu hafta öğrendiklerinizi gözden geçirebilmeniz için sizlerden bir hafta boyunca duygularınıza, düşüncelerine ve davranışlarınıza odaklanmanızı isteyeceğim. Bu odaklanma sürecinde fark ettiklerinizi sizlere birazdan dağıtacağım Çalışma Yaprığı-2'ye yazmanızı istiyorum."* denilerek grup üyelerine Çalışma Yaprığı-2 dağıtılır.
27. Grup üyelerine Çalışma Yaprığı-2'yi incelemeleri için zaman tanınır ve aşağıdaki açıklama yapılarak süreç hakkında bilgi verilir.
- "Sizlerin de gördüğü gibi Çalışma Yaprığı-2'de sizin yaşınızdaki öğrencilerin içinde bulunacağı bazı durumlar var. Sizlerden bu durumları okumanızı ve yan tarafta verilen duygu listesinden bu durumlarda hissedebileceğiniz duyguları seçmenizi, bu duyguları hissetmenize neden olacak düşünceleri ve bu duyguları hissettiğinizde yapacağınız davranışları yazmanızı istiyorum. Gelecek hafta bu kâğıtları yanınızda getirmeyi unutmayın ki üzerinde konuşabilme imkânı bulabilelim."*
28. Grup üyelerinin Çalışma Yaprığı-2 ile ilgili soruları varsa alınır ve ardından grup üyelerine bir sonraki oturuma dair bilgiler verilir.
29. Gelecek oturuma dair bilgi verildikten sonra yapışkanlı not kağıtları grup üyelerine dağıtılır ve *"Sevgili öğrenciler, şimdi sizlerden bugün üzerinde durduğumuz Çalışma Yaprığı-1'de yer alan olumlu duygulardan birini seçmenizi ve ellerinizde bulunan yapışkanlı not kağıtlarına yapıştırmanızı istiyorum."* yönergesi verilerek grup üyelerinin oturumdan olumlu duygularla ayrılmasına olanak sunacak etkinliğe geçiş yapılır.
30. Grup üyelerinin seçtiği duyguyu yapışkanlı not kağıtlarına yazmaları için süre verilir. Grup üyelerinden sırayla Destekleyici Görsel-3'e yaklaşımları ve ellerindeki yapışkanlı not kağıtlarına yazdıkları duyguyu hissettiklerinde aklından geçen düşünceyi ve bu duyguyu hissettiklerinde sergiledikleri davranışları söylemeleri istenir.
31. Düşünce, duygu ve davranışa bir örnek veren grup üyesinden ellerindeki yapışkanlı not kağıdını Destekleyici Görsel-3'teki herhangi bir dilime yapıştırması istenir. Yapışkanlı not kağıdını yapıştıran grup üyesi Destekleyici Görsel-3'ün yanında durur.

Süreç	<p>32. Yapışkanlı not kağıtlarının yapıştırılması tamamlandığında tüm grup üyelerinden hep birlikte "Bağla güçlüyüm!" demeleri istenir.</p> <p>33. Grup üyelerinin alkışlanması ardından oturum sonlandırılır.</p>
Pekiştirici Etkinlik	<ul style="list-style-type: none"> <li>Grup üyelerinden Çalışma Yapağı-2'yi eve götürmeleri ve bir hafta boyunca içindeki buldukları durumları ve bu oturumda öğrendikleri üzerinde düşünmeleri istenir. Çalışma Yapağı-2'de verilen durumlar üzerinde düşünmeleri, verilen durumlar içerisinde oldularsa o zaman diliminde hissettiklerini, düşündüklerini ve davranışlarını yazmaları söylenir. Çalışma Yapağı-2'de verilen durumlar içerisinde bulunmamışlarsa bu durumlarla ilgili aile üyeleri ve arkadaşlarıyla konuşmaları istenir.</li> </ul>
Uygulayıcıya Not	<ul style="list-style-type: none"> <li>Destekleyici Görsel-3'ün A3 boyutunda renkli çıktısının alınamadığı durumlarda bu görsel A4 kâğıdına renkli çıktı alınabilir. Bu noktada önemli olan çıktı alınan Destekleyici Görsel-3'ün grup üyelerinin görebileceği bir yerde asılı duruyor olmasıdır.</li> <li>Destekleyici Görsel-3'ün A3 veya A4 boyutunda renkli çıktısının alınamadığı durumlarda grup üyelerinin görebileceği bir yere (sınıf tahtası, zemin vb.) büyük bir gülen yüz çizilebilir. Bu gülen yüz grup üyesi sayısı kadar dilimlere ayrılabilir.</li> <li>Destekleyici Görsel-1'in A3 boyutunda renkli çıktısının alınamadığı durumlarda, bu görsel A4 kâğıdına renkli çıktı alınabilir. Bu noktada önemli olan çıktı alınan Destekleyici Görsel-1'in grup üyelerinin görebileceği bir yerde asılı duruyor olmasıdır.</li> <li>Destekleyici Görsel-1'in A3 veya A4 boyutunda renkli çıktısının alınamadığı durumlarda, grup üyelerinin görebileceği bir yere (sınıf tahtası, zemin vb.) duygu listesinde yer alan duygular yazılabilir.</li> <li>Destekleyici Görsel 3'ün A3 boyutunda renkli çıktısının alınamadığı durumlarda, bu görselin A4 kâğıdına renkli çıktısı alınabilir. Bu noktada önemli olan çıktı alınan Destekleyici Görsel 1'in grup üyelerinin görebileceği bir yerde asılı duruyor olmasıdır.</li> <li>Çalışma Yapağı-2'de yer alan ve Pekiştirici Etkinlik kapsamında yer verilen durumlar grup üyelerinin hissedebileceği farklı duygulara işaret etmektedir. Uygulayıcı bu durumlara eklemeler yapabilir veya grup içerisinde bu deneyimlere dair paylaşımlarda bulunulduysa bu durumları çıkartabilir. Bu noktada önemli olan grup liderinin olabildiğince farklı duygular üzerinde odaklanmış olmasıdır.</li> <li>Isınma etkinliğinde grup üyeleri canlandırmakta güçlük yaşadıklarında grup lideri ilk duyguya dair canlandırma yaparak grup üyelerine rehberlik edebilir.</li> <li>Bilişsel üçgen anlatılırken öncelikle grup lideri grup üyelerinin gelişim düzeyine ve grup dinamiğine özgü örnek vermeye özen göstermelidir.</li> <li>Fon kartonlarının bulunamayacağı durumlarda grup lideri grup oturumlarının yürütüldüğü zemine Destekleyici Görsel 4'te belirtilen şekilde görseller çizebilir.</li> </ul>



Uygulayıcıya Not	<ul style="list-style-type: none"><li>Akılcı olan ve olmayan düşünceler arasındaki farklar tartışılırken veya düşünceler anlatılırken grup üyelerinin gelişim düzeyine göre akılcı olan ve olmayan düşünceler metafor kullanılarak anlatılabilir. Örneğin akılcı olmayan düşünceler taş, akılcı olan düşünceler pamuk; akılcı olmayan düşünceler rahatsız edici veya yararsız, akılcı olan düşünceler destekleyici veya yararsız düşünceler olarak söylenebilir.</li></ul>
Uygulayıcıya Not	<ul style="list-style-type: none"><li>Grup lideri grup üyelerinin özelliklerine ve gelişim düzeyine göre Çalışma Yaprağı 1'deki örnek olayların sayısını azaltabilir veya arttırabilir.</li><li>Grup üyeleri bu oturumda dile getirilen duyguları bilmediğinde grup lideri tarafından bu duygular açıklanmalı ve örnekler verilmelidir.</li></ul>

## Destekleyici Görsel-1



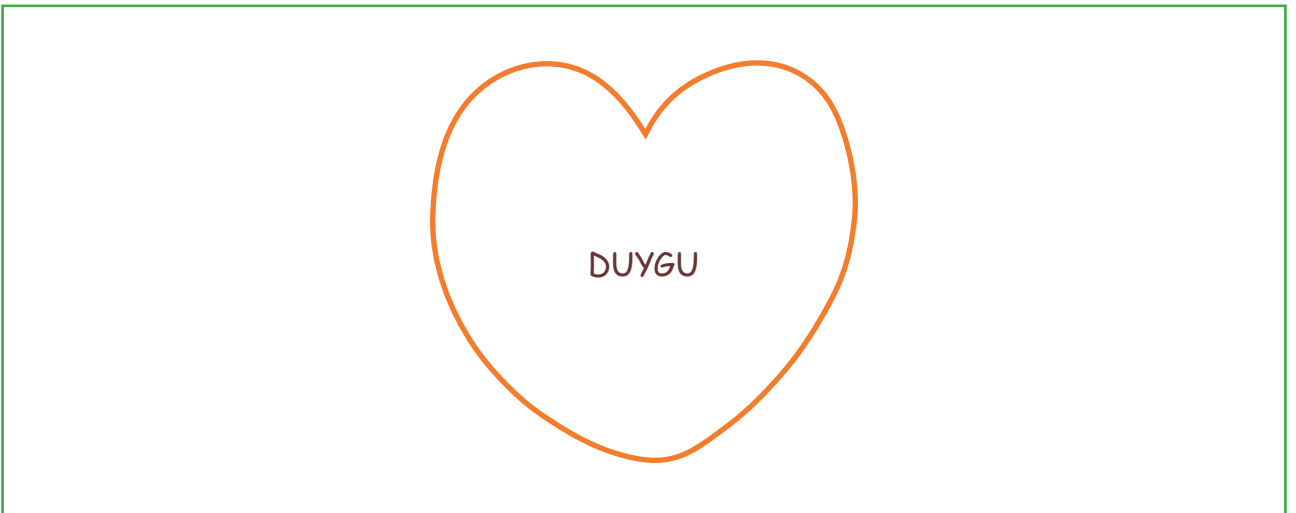
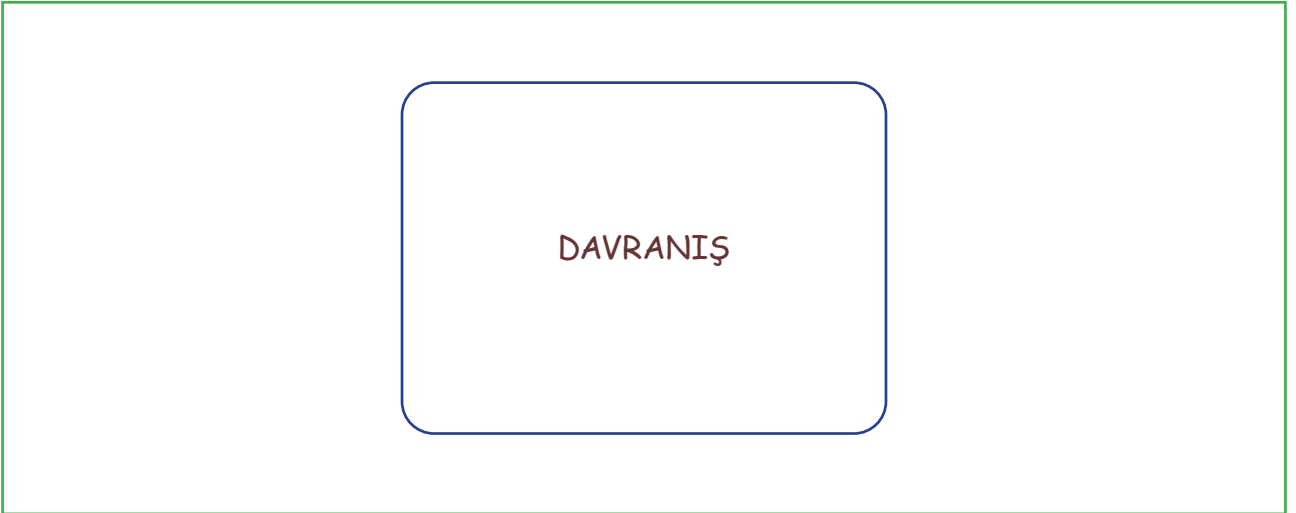
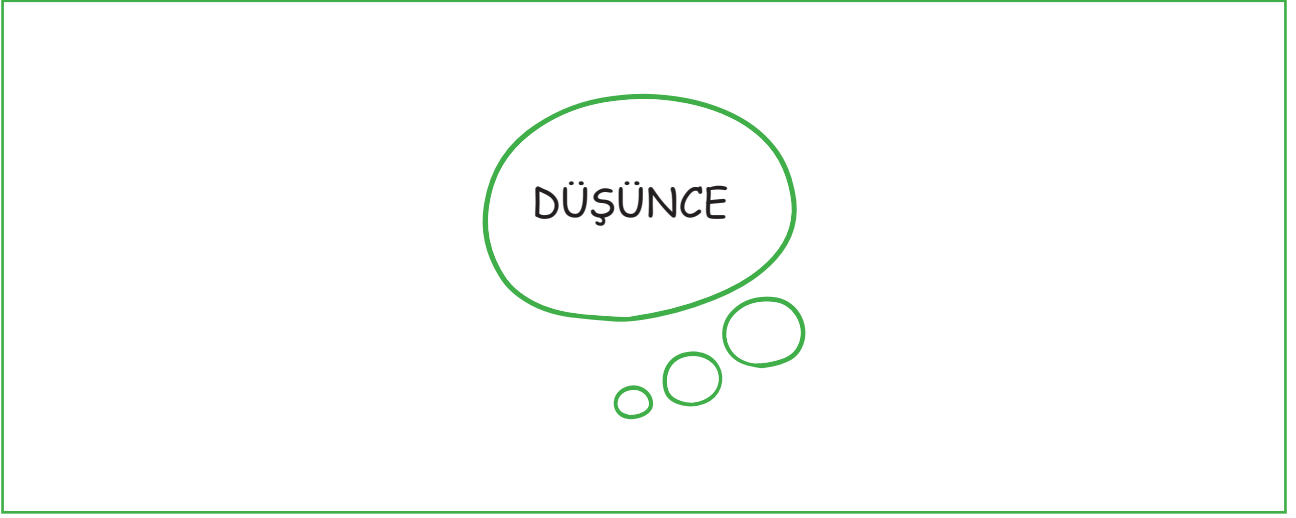


## Destekleyici Görsel-3





### Bağla Güçlüyüm



## Destekleyici Görsel-4



## Çalışma Yaprağı-1

Durum  NE OLDU?	Duygu  NE HİSSETTİM?		Düşünce  NE DÜŞÜNDÜM?		Davranış  NE YAPTIM?
	Duygu Adı	Duygu Metre	Akılcı	Akılcı Olmayan	
Ailen gitmek istemediğin bir yere gitmeni istedi.					
Arkadaşın fiziksel özellikleriyle ilgili seninle dalga geçti.					
Sıra arkadaşın izin vermediğin hâlde kalemlerini aldı.					
Arkadaşının doğum günü partisinde kimse seninle konuşmadı.					
Öğretmenin sana aferin dedi.					
Katıldığın spor müsabakasında kaybettin.					
Almayı çok istediğin bir şeyi almak için yeteri kadar paran yok.					
Çok çalışmana rağmen Matematik dersinden istediğin notu alamadın.					
Grup arkadaşlarıyla ödeviniz üzerinde çalışırken söylemek istemediğin bir şey söyledin.					

Duygu Listesi						
mutlu	kızgın	kaygılı	utanmış	grip	cesur	şakin
neşeli	rahat	kafası karışık	yorgun	dikkati dağınık	heyecanlı	suçlu
umutlu	kıskanç	yalnız	değerli	huzursuz	gergin	dargın
korkmuş	kararsız	endişeli				

## Çalışma Yaprağı-2

### Farkındalığımı Arttırıyorum

Aşağıda hepimizin zaman içinde bulunabileceği bazı durumlara örnekler verilmiştir. Bu durumları oku ve bu durumlarda olsaydın hissedeceğin duyguları yan tarafta verilen duygu listesinden seç. Eğer hissedeceğin duyguları listede bulamıyorsan bugün öğrendiğin duyguları yazabilirsin. Tıpkı bugün yaptığımız gibi bu duyguların hangi düşünceler nedeniyle hissedeceğini ve nasıl davranacağını yazmayı unutma.

Arkadaşlarım beni oyuna almadılar.

..... hissederim.

..... hissettiğim için

..... davranırım.

Çünkü ..... düşünürüm.

Özlediğim bir arkadaşım tatilden döndü.

..... hissederim.

..... hissettiğim için

..... davranırım.

Çünkü ..... düşünürüm.

Çok çalıştığım bir sınavdan düşük not aldım.

..... hissederim.

..... hissettiğim için

..... davranırım.

Çünkü ..... düşünürüm.

#### DUYGU LİSTESİ

- mutlu
- kızgın
- kaygılı
- utanmış
- garip
- cesur
- sakın
- neşeli
- rahat
- kafası karışık
- yorgun
- dikkati dağınık
- heyecanlı
- suçlu
- umutlu
- kıskanç
- yalnız
- değerli
- huzursuz
- gergin
- dargın
- korkmuş
- kararsız
- endişeli

## Farkındalığımı Arttırıyorum

Aşağıda hepimizin zaman içinde bulunabileceği bazı durumlara örnekler verilmiştir. Bu durumları oku ve bu durumlarda olsaydın hissedeceğin duyguları yan tarafta verilen duygu listesinden seç. Eğer hissedeceğin duyguları listede bulamıyorsan bugün öğrendiğin duyguları yazabilirsin. Tıpkı bugün yaptığımız gibi bu duyguların hangi düşünceler nedeniyle hissedeceğini ve nasıl davranacağını yazmayı unutma.

Öğretmenim sözlüye kaldırdı.

..... hissederim.

..... hissettiğim için

..... davranırım.

Çünkü ..... düşünürüm.

Sınava çalışmam gerekirken oyun oynadım.

..... hissederim.

..... hissettiğim için

..... davranırım.

Çünkü ..... düşünürüm.

Ailemle birlikte tatile gideceğiz.

..... hissederim.

..... hissettiğim için

..... davranırım.

Çünkü ..... düşünürüm.

### DUYGU LİSTESİ

- mutlu
- kızgın
- kaygılı
- utanmış
- garip
- cesur
- sakın
- neşeli
- rahat
- kafası karışık
- yorgun
- dikkati dağınık
- heyecanlı
- suçlu
- umutlu
- kıskanç
- yalnız
- değerli
- huzursuz
- gergin
- dargın
- korkmuş
- kararsız
- endişeli



## 4. OTURUM PLANI

Süre	80 dakika.
Boyut	Sosyal Farkındalık
Tema	Başkalarını Tanı
Amaç	Grup üyelerinin diğer insanların deneyimlerini, duygularını ve bakış açılarını anlamalarına ve önemsemelerine yardımcı olmak.
Kazanımlar	<ul style="list-style-type: none"><li>• Diğer insanların yaşadığı duyguları ve deneyimleri önemser.</li><li>• Başkalarının duygularını ve bakış açılarını anlamak için çaba gösterir.</li></ul>
Materyal	<ul style="list-style-type: none"><li>• Çalışma Yaprağı-1</li><li>• Çalışma Yaprağı-2</li><li>• Destekleyici Görsel-1</li><li>• Destekleyici Görsel-2</li><li>• Destekleyici Görsel-3</li><li>• Destekleyici Görsel-4</li><li>• Destekleyici Görsel-5</li><li>• 1 adet ip</li><li>• 15 adet mandal</li><li>• 15 adet renkli zarf</li><li>• 1 adet top</li><li>• Makas</li><li>• Renkli kare bloknot kâğıtları (7,8x7,8)</li></ul>
Ön hazırlık	<ul style="list-style-type: none"><li>• Destekleyici Görsel-1'de yer alan görseller işaretlenen yerlerden kesilerek kare bloknot kâğıtlarına yapıştırılır ve üst üste görsellerin görünmeyeceği şekilde dizilir.</li><li>• Çalışma Yaprağı-1, grup üyesi sayısı kadar çoğaltılır.</li><li>• Çalışma Yaprağı-2, grup üyesi sayısının iki katı kadar çoğaltılır.</li><li>• Destekleyici Görsel-1 ve Destekleyici Görsel-2'nin A3 boyutunda renkli çıktısı alınır.</li><li>• Zarfların kullanıldığı zaman dilimine gelindiğinde grup ortamı Destekleyici Görsel-3'te gösterildiği şekilde düzenlenir.</li><li>• Destekleyici Görsel-5'te yer alan kısa hikâyeler belirtildiği yerlerden kesilerek renkli zarflara yerleştirilir. Zarfların üzerine 1'den 15'e kadar olan sayılar yazılır.</li><li>• Destekleyici Görsel-4'te yer alan oyun çarkı oturum öncesi hazır hâle getirilir.</li></ul>

## Süreç

1. Grup lideri tarafından bir önceki haftanın özeti yapılarak ve bu oturumun amacı açıklanarak süreç başlatılır.
2. Grup üyelerine bir önceki oturumda verilen pekiştirici etkinliği gerçekleştirmelerinin yarattığı hisler ve farkındalıklar sorulur. Gönüllü öğrencilerin paylaşımları alınır ve özetlenir.
3. Grup lideri tarafından *"Sevgili öğrenciler, nasıl ki bir önceki oturumda sizlerin duyguları, deneyimleri ve düşünceleri üzerinde konuştuk, öğrendik ve keşfettikse bugün de çevremizdeki insanların duyguları, davranışları, düşünceleri ve tüm bunları anlamayla ilgili etkinlikler yapacağız. Kısa fakat yeni keşifler yapacağınız bir etkinlikte başlıyoruz. Bu etkinlikte sizlerle birlikte bir hikâye yazacağız ve sonrasında oluşturduğunuz bu hikâyeyi okuyacağız. Hepinizin ne kadar yaratıcı olacağını ve nasıl bir hikâyenin ortaya çıkacağını merak ediyorum."* denilerek ısınma etkinliğine geçilir.
4. Çalışma Yaprığı-1, grup üyelerine dağıtılır ve Destekleyici Görsel-1 dikkate alınarak oturum öncesi hazırlanan görseller tersi dönük şekilde masanın üzerine konur.
5. Grup lideri tarafından *"Şimdi sizlerden gönüllü olanların sırayla buraya gelmesini, masanın üzerinde bulunan kartlardan birini çekmesini, çektiği kartlarda yazan yönergeyi okumasını ve okuduğu yönergeye göre hikâyeyi oluşturmasını istiyorum. Bu etkinlikte gönüllü olan ilk kişi hikâyeyi başlatacak. Ardından gönüllü olan diğer grup üyeleri buraya gelecek ve kartlardan birini çekecek. Kartta yazan yönergeye ve bir önceki grup üyesinin oluşturduğu hikâyeye göre hikâyeyi devam ettirecek. Buraya gelip bir kart çeken her bir grup üyesinin kendisinden önce oluşturulmuş hikâyeyi baştan anlatması ve çektiği karta göre hikâyeyi devam ettirmesi gerekmektedir. Çekilen kartlar henüz okunmayan kartların yanına görsel görünecek şekilde konacaktır. Olabildiğince yaratıcı olun. Arkadaşlarınızın cevaplarını sizlere dağıttığım Çalışma Yaprığı-1'e yazabilirsiniz."* yönergesi verilir ve gönüllü bir grup üyesi çağrılır.
6. Grup üyelerinin çekecekleri kart bittiğinde hikâyeye son hâli verilir ve son kartı çekmek üzere gelen grup üyesi tarafından oluşturulan hikâye baştan sona anlatılır.
7. Aşağıdaki sorular sorularak ısınma etkinliğine ilişkin paylaşımlar alınır:
  - Hikâyeyi birlikte oluşturmak size nasıl hissettirdi?
  - Kartlarda yazanlara cevap verirken neye göre karar verdiniz?
  - Tanımadığınız birinin yaşantılarını oluştururken nasıl hissettiniz?
8. Grup üyelerinin paylaşımları özetlenerek ısınma etkinliği sonlandırılır.

Süreç

9. *"Sevgili öğrenciler, sizlerin de hikâyede gördüğü üzere tıpkı bizim olduğu gibi etrafımızdaki kişilerin de içinde bulunduğu farklı durumlar, duygular ve düşünceler var. Bulduğumuz ortama, olayın yaşandığı ortama, hissedilenlere veya davranışlara göre deneyimlerimiz, duygularımız ve düşüncelerimiz değişiyor. Bugün sizlerle birlikte diğer insanların duygularını ve deneyimlerini anlamanın önemini keşfedip bu duygu ve deneyimleri nasıl anlamlandıracağınız üzerine konuşacağız. Bu oturumda başkalarının duygularını, bakış açılarını ve deneyimlerini önemsemeyi, bir başka deyişle empati kurabilmeyi öğreneceğiz. Bu sayede daha sağlıklı ilişkiler kurup bu ilişkileri sürdürebilir ve ihtiyaç duyduğunuzda onlardan destek alıp, onlara destek olabilirsiniz."* denilerek bu oturumun amaçlarına ve sürecine dair bilgi verilir.
10. Destekleyici Görsel-2 grup üyelerinin görebileceği bir yere asılır ve görselle ilgili görüşler grup üyelerinden alınır.
11. Grup lideri tarafından diğer insanların yaşadığı duyguları, deneyimleri ve sahip oldukları bakış açılarının anlaşılmasının önemine dair açıklamalar yapılır. Bir başka deyişle grup üyelerine empati anlatılır.
12. Açıklamaların ardından aşağıdaki yönerge verilerek grup üyelerinin sosyal farkındalık becerilerini geliştirmeye yönelik etkinliğe geçiş yapılır:  
*"Sevgili öğrenciler, sizlerle birlikte tartışarak vardığımız sonuç, her bireyin hissettiği duygular, sahip olduğu bakış açıları, sürdürdüğü yaşam biçimi ve yaşantıları, sergilediği davranışlar farklılaşıyor. Kendisini bir başkasının yerine koyan kişiler, onların duygu, deneyim ve bakış açılarını anlamak için çaba gösterir ve bunun bir sonucu olarak iletişimdeki hatalar azalır, karşısındakine değer verdiğini hissettirir, sorunları daha hızlı çözüm önerisi sunabilir veya sorunlar ortaya çıkmadan bu sorunları önleyebilir. Bu nedenle bu beceriyi kazanmak için bugün sizlerle bir etkinlik yapacağız. Diğer oturumlarda olduğu gibi bu beceriyi de geliştirirken eğlenmeye de devam edeceksiniz. Şimdi eğlenerek öğreneceğimiz bu oyunun kurallarını açıklamaya başlayacağım."*
13. Grup ortamı Destekleyici Görsel-3'te belirtildiği şekilde düzenlenir.
14. *"Gördüğünüz gibi burada bir kale, bir tane top ve mandallara asılı farklı renklerde pek çok zarf bulunuyor. Bu zarfların içinde sizlerin ve çevrenizdeki kişilerin içinde bulunduğu durumları anlatan kısa hikâyeler var. Bir de elimde gördüğünüz çark var. Birazdan sizlerden bir çember oluşturmanızı ve aranızdan gönüllü olanlardan bir kaleci ve bir de topa vuran kişi seçmenizi isteyeceğim. Topa vuran kişi gol atarsa kalede olan zarflardan istediğini seçer. Eğer gol atamazsa kaleye geçer ve sıra yanındaki arkadaşına geçer. Gol atıp zarfı seçtiğinde kaledeki kişi zarfı açar ve zarfın içindeki hikâyeyi okur ve golü atan kişi çarkı çevirir, çarkı çevirdiğinde gelen dilimde yazanı okur. Çarkın üzerinde yazan yönergeler sizlerin ne yapacağını belirliyor. Kaledeki kişide çarkın diliminde yazanı yapar."*

## Süreç

Eğer size

'Ne hissediyordur?' gelirse; Kısa hikâyedeki kişinin o durumda ne hissedeceğini tahmin etmeniz ve açıklamanız gerekiyor.

'Ne yapardın?' gelirse; Kısa hikâyedeki kişinin yerinde olsaydınız bu durumda ne yapacağınızı açıklamanız gerekiyor.

'Ne düşünüyordur?' gelirse; Kısa hikâyedeki kişinin o durumda ne düşüneceğini tahmin etmeniz ve açıklamanız gerekiyor.

'Neden bir sorun?' gelirse; Kısa hikâyedeki kişi için neden o durumun bir sorun olduğunu açıklamanız gerekiyor.

"Tüm zarflar açıldığında oyun sona erer." yönergesi verilerek sürece devam edilir.

15. Grup üyelerinden çember oluşturmaları istenir. Gönüllü üyelerden kaleye geçecek grup üyesi kalenin önünde durur ve topa vuracak üye ise kalenin karşısına geçer.

16. Tüm zarflar açılana kadar süreç devam ettirilir. Zarfların açılması tamamlandığında grup üyeleri tekrar çember oluştururlar ve grup lideri tarafından aşağıdaki sorular sorulur:

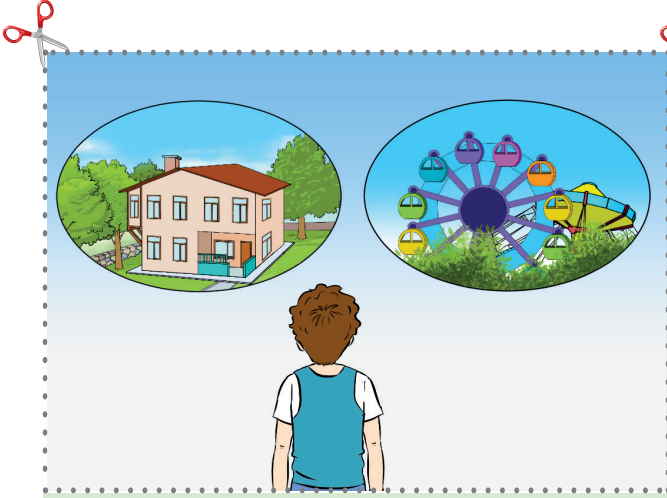
- Hangi kısa hikâyeyi okurken zorlandığınızı düşündünüz?
- Çarkın hangi dilimi size geldiğinde cevap vermekte güçlük çektiniz?
- Kısa hikâyeler arasında hangi hikâye sizin için tanıdıktı? Siz bu durumda olduğunuzda nasıl düşündünüz? Nasıl hissetmişsiniz? Neler yapmıştınız? Bu sorunun üstesinden nasıl gelmişsiniz?
- Sizinle benzer durumlarda olan veya benzer yaşantıları olan akranlarınızın olduğunu gördüğünüzde ne düşündünüz?
- Sizinle benzer durumda olmayan, sizlerin tanıdık olmadığı yaşantıları olan akranlarınızın hikâyelerini duyduğunuzda neler düşündünüz? Nasıl hissettiniz?

17. Grup üyelerine paylaşımları için teşekkür edilir ve paylaşımlara dair bir özet yapılır.

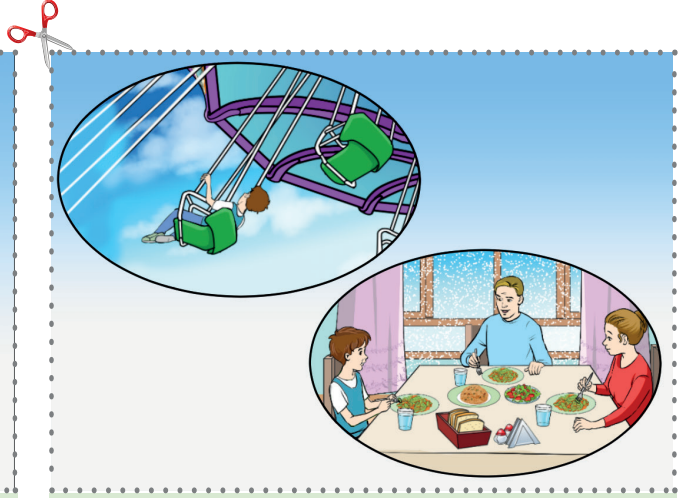
18. *"Sevgili öğrenciler, bugün diğer insanların da farklı duygularının, deneyimlerinin ve bakış açılarının var olduğunu, bu farklı özellikleri anlamanın, başkalarının yerine kendinizi koymanın önemini fark ettiğiniz bir gün oldu. Bugünü yine çevremizdeki insanların deneyimlerini, duygularını veya bakış açılarını dinleyerek bitirmenizi istiyorum. iç ve dış çember olmak üzere iki çember olmak üzere iki daire oluşturmanızı. Ardından ben dur diyene kadar ilerlemenizi ve dönmenizi istiyorum. Dur dediğimde, karşınızdaki kişiye bugünkü oturdaki bir duyguya veya bir düşünceye veya bir yaşantıya ilişkin 2-3 cümlelik kısa bir hikâye anlatmanızı istiyorum. Tamam dediğimde ise tekrar dönmeye başlayacaksınız. Son dediğimde ise bu çalışmamız tamamlanacak. Haydi başlayalım."* denilerek olumlu duygularla ayrılmaya yönelik etkinliğe geçiş yapılır.

Süreç	<p>19. Grup üyeleri paylaşımlarını tamamladığında ve özet yapıldığında bu etkinlik sonlandırılır.</p> <p>20. Çalışma Yapağı-2, grup üyelerine dağıtılarak pekiştirici etkinlik anlatılır.</p> <p>21. Gelecek oturumda farklı bakış açılarını dinlemeye devam edileceği ve bu farklılıklara saygı duymanın önemine vurgu yapılacağına dair bilgi verilir.</p> <p>22. Grup üyelerinin oturumla ilgili soruları ve paylaşımları alınır ve oturum sonlandırılır.</p>
Pekiştirici Etkinlik	<ul style="list-style-type: none"><li>• Grup üyelerinden bu oturumda onlara ilginç gelen ve kendi yaşantılarıyla ortak buldukları kısa hikâyeleri aile üeleriyle paylaşmaları istenir. Kısa hikâyelerin aile üelerine anlatılmasının ardından çark diliminde yer alan soruları aile üelerine sormaları ve onların bakış açılarına dair bir fikir edinmeleri istenir. Bu kısa hikâyeler üzerinde konuşulduktan sonra grup üyelerinden aile üelerine buna benzer veya farklı, çocuklarıyla paylaşabileceği durumlar olup olmadığının sorulması istenir. Aile üelerinin anlattığı kısa hikâyeleri özetleyerek Çalışma Yapağı-2’de yer alan “Ne oldu?” sütununa yazmaları istenir. Aile üelerinin davranışlarını, düşüncelerini ve duygularını almadan aile üelerinin duygu, düşünce ve davranışlarını sırayla “Ne düşündü? Ne hissetti?” ve “Ne yaptı?” başlıklarının yer aldığı kutuya yazması istenir. Bu başlıklar tamamladığında en son sütundaki “Sen olsan ne yapardın?” sorusuna cevap vermesi istenir. Çalışma Yapağı-2 tamamlandığında grup üyesinin yazdıklarını aile üeleriyle paylaşması istenir.</li></ul>
Uygulayıcıya Not	<ul style="list-style-type: none"><li>• Destekleyici Görsel-1’de yer alan görseller işaretlenen yerlerden kesilerek renkli kare bloknot kâğıtlarına yapıştırırken renkli kâğıt bulamaması durumunda görselleri A4 kâğıda çıktı alabilir ve gösterilen yerlerden keserek masanın üzerine görseller görünmeyecek şekilde dizebilir.</li><li>• Destekleyici Görsel-2’nin A3 boyutunda renkli çıktısının alınamadığı durumlarda, bu görselin A4 kâğıdına renkli çıktısı alınabilir. Bu noktada önemli olan çıktı alınan Destekleyici Görsel-2’nin grup üyelerinin görebileceği bir yerde asılı duruyor olmasıdır.</li><li>• Destekleyici Görsel-2’in A3 veya A4 boyutunda renkli çıktısının alınamadığı durumlarda siyah beyaz çıktı olarak alınabilir veya grup üyelerinin görebileceği bir yere (sınıf tahtası, zemin vb.) çizilebilir.</li><li>• Destekleyici Görsel-3’te yer alan etkinlik düzenine olabildiğince dikkat edilmelidir. Eğer top atılabilecek kadar geniş bir ortam bulunamıyorsa bu durumla kale yerine pota çizilebilir ve gol atmaya çalışan kişi basket atmaya çalışabilir.</li><li>• Destekleyici Görsel-5’te toplam 15 kısa hikâye verilmiştir. Grup üyesi sayısının az olması durumunda grup lideri tarafından olmayan kişi sayısı kadar kısa hikâye çıkartılır. Eğer grup üyesi sayısı 15’ten fazla ise grup lideri tarafından grup üyelerinin gelişim düzeyine ve grup dinamiğine göre kısa hikâyeler eklenir.</li></ul>

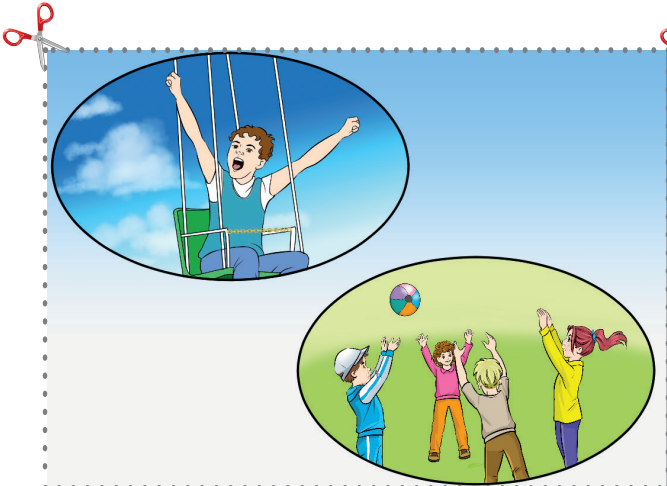
## Destekleyici Görsel-1



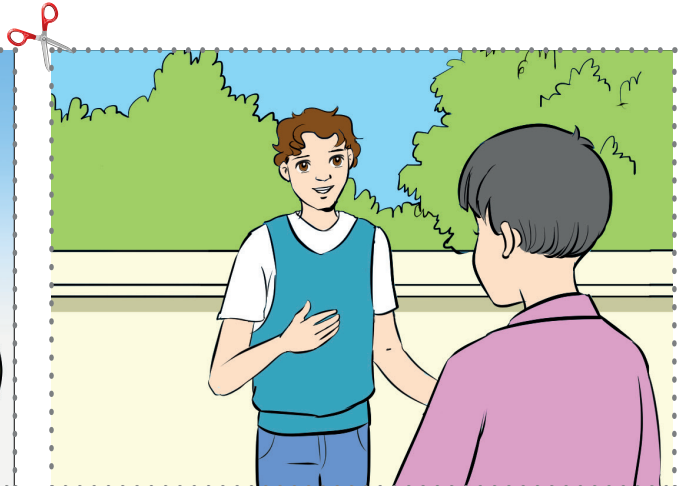
Kahramanın gideceği bir yer söyle



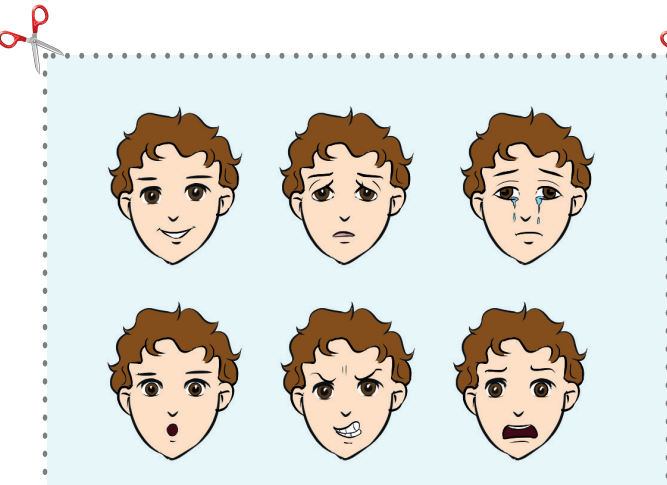
Kahramanın gittiği yerde yaşayacağı bir olay söyle



Kahramanın yaşadığı bir olay sırasında yapacağı bir davranış söyle



Kahramanın yaşadığı bir olay sırasında söyleyeceği bir cümle kur



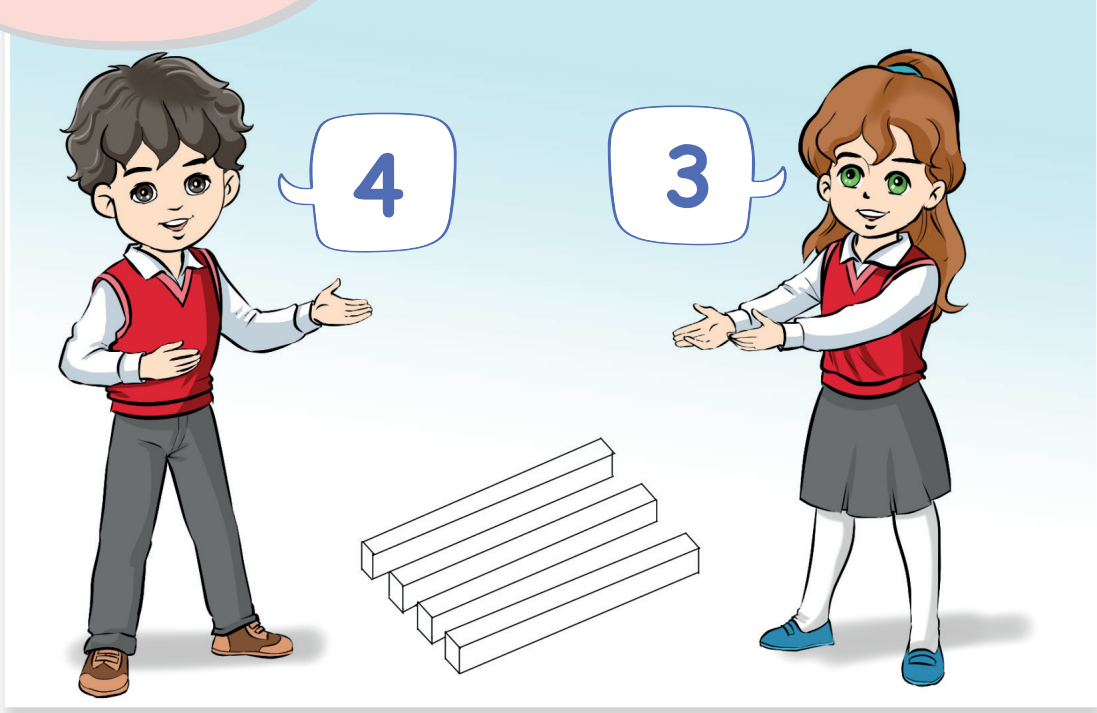
Kahramanın yaşadığı bir olay sırasında hissedeceği bir duygu söyle



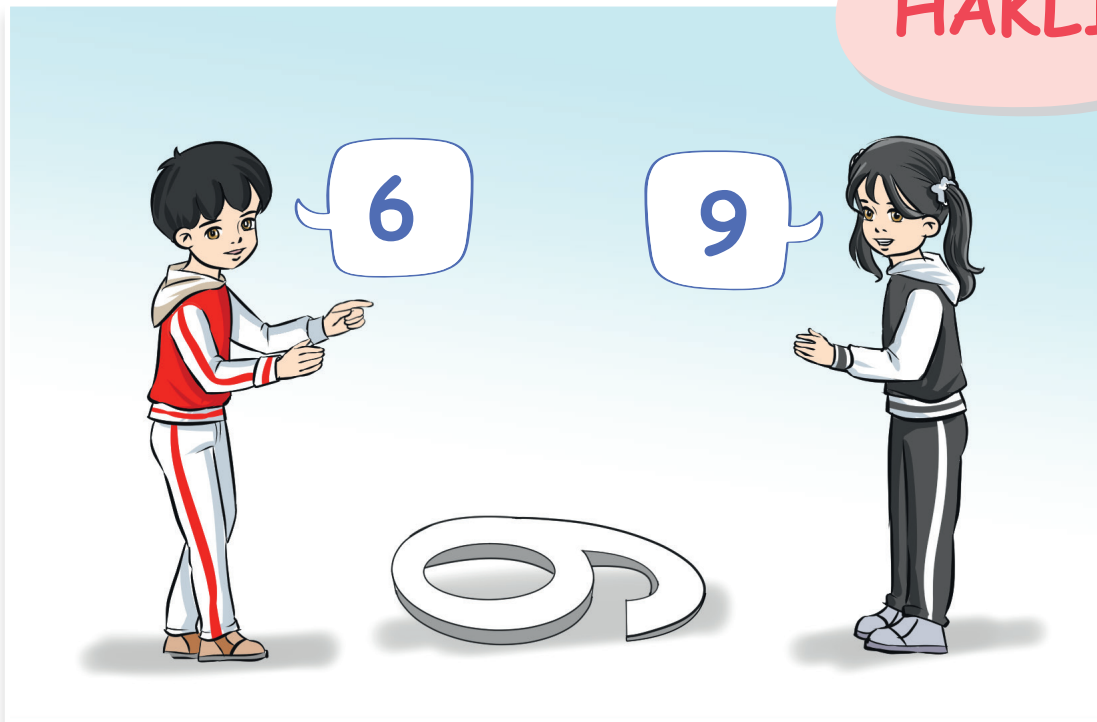
Kahramanın yaşadığı bir olay sırasında aklından geçen düşünceleri söyle

## Destekleyici Görsel-2

KİM



HAKLI?

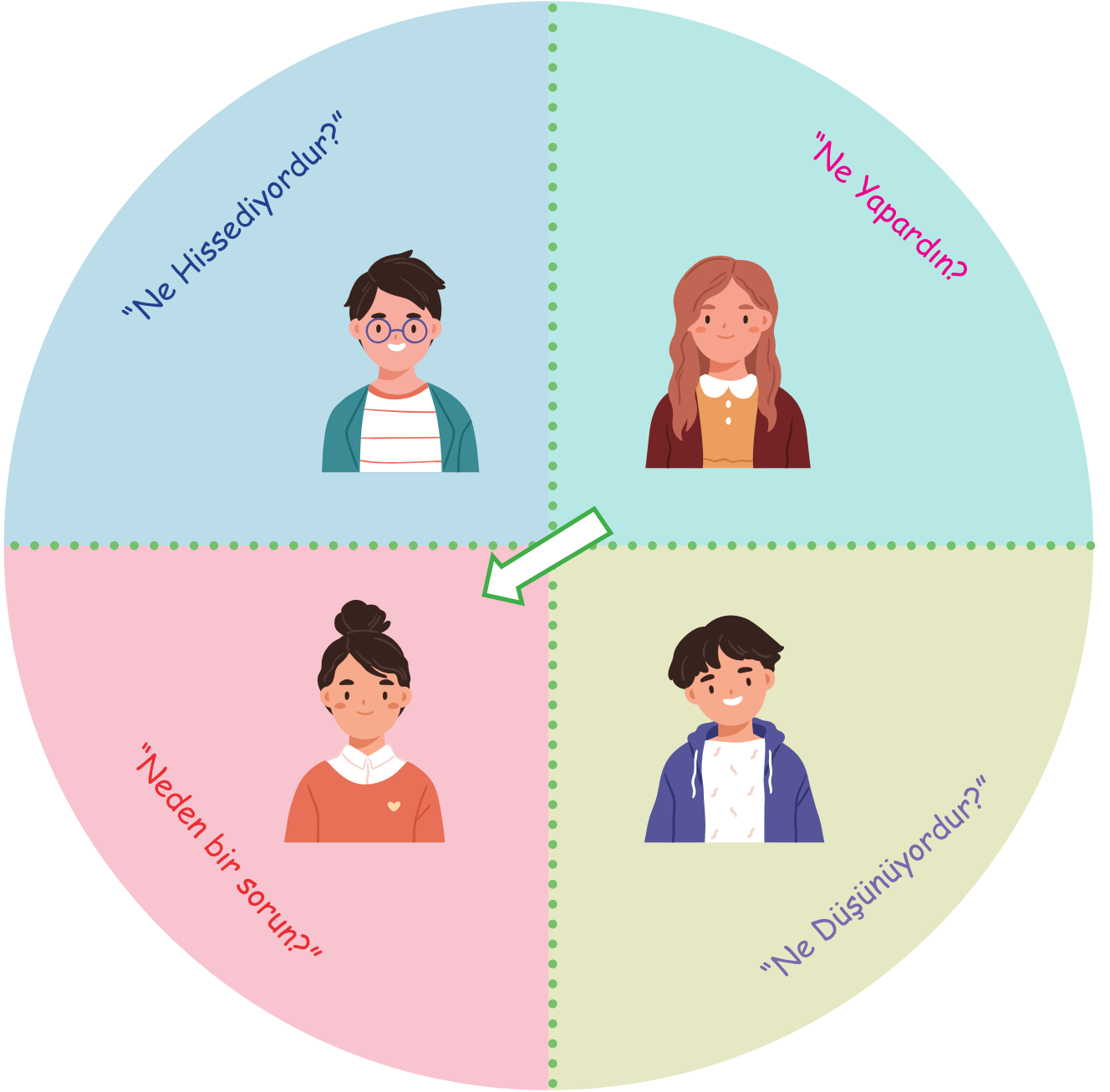


### Destekleyici Görsel-3





## Destekleyici Görsel-4



## Destekleyici Görsel-5

Feride'nin arkadaşı saatini kaybetti. Saati Feride'nin izinsiz almış olabileceğini söyledi.	Ayşe'nin babası, Ayşe'ye ödevini bitirene kadar televizyon izlemeyeceğini söyledi.	Mahmut'un arka sırasında oturan arkadaşı Mahmut'un sırtına onunla alay eden bir yazı yazdı. Bunu gören sınıf arkadaşları ona güldü.	Mehmet hata yaptığığında kızan öğretmeni aynı hatayı başka bir sınıf arkadaşı yaptığını da kızmıyordu.	Arzu en yakın arkadaşıyla dalga geçen Cemre'yi defalarca uyarmasına rağmen Cemre arkadaşıyla dalga geçmeye devam ediyor.
Maddi durumu arkadaşlarından kötü olan Aslı'nın arkadaşları Aslı'yı çalışma grubuna almamışlar.	Adnan'ın ailesi Adnan Matematik dersinden düşük not aldığı için Adnan'a kızdılar.	Burak'ın babası doğum gününde gitar alacağını söz vermesine rağmen Burak'a gitar alamadılar.	Melis'in ablası Melis'in kumbarasında biriktirdiği bütün paraları Melis'in izni olmadan aldı.	Uzun zamandır annesinden cep telefonunu almasını isteyen Murat'a annesi yaşının uygun olmadığını büyümesi gerektiğini söyledi.
Sevda okula yeni gelen Canan'la arkadaş olmak istiyordu. Canan ise onunla arkadaş olmak istemediğini söyledi.	Almila'nın en sevdiği pantolonun üzerine arkadaşları vişne suyu döktü.	Arkadaşının üzgün olduğunu gören Şebnem onu güldürmek için şakalar yaptı. Fakat arkadaşını tersledi.	Sınıf panosu hazırlama görevi verilen Tuğba ve Utku, birlikte çalışmaları gerekirken sadece Tuğba hazırladı. Utku Tuğba'nın hazırladıklarını yırttı.	Çağrı okul yıllığında fotoğrafının altındaki yorumları incelediğinden pek çok arkadaşının onunla dalga geçen yorumlar yazdığını gördü.

## Çalışma Yaprağı-1

Hikâyemiz

Bir zamanlar

Empati Kuruyorum?

Ne Oldu?

Blank writing area for the first question.

Blank writing area for the first question.

Ne Hissetti?  
Ne Düşündü?

Blank writing area for the second question.

Ne Yaptı?

Blank writing area for the third question.

Sen Olsan  
Ne Yapardın?

Blank writing area for the fourth question.

## 5. OTURUM PLANI

Süre	80 dakika.
Boyut	Sosyal Farkındalık
Tema	Farklılıkları Kutla
Amaç	Grup üyelerinin farklı bakış açılarını ve kültürel çeşitlilikleri zenginlik olarak değerlendirerek bu farklılıklara saygı duymalarına yardımcı olmak.
Kazanımlar	<ul style="list-style-type: none"><li>• Farklı bakış açılarına ve kültürel çeşitliliğe saygı duyar.</li><li>• Farklılıkları zenginlik olarak değerlendirir.</li><li>• Sosyal iyi oluş için gönüllü çalışmalarda yer alır.</li></ul>
Materyal	<ul style="list-style-type: none"><li>• Çalışma Yaprağı-1</li><li>• Çalışma Yaprağı-2</li><li>• Destekleyici Görsel-1</li><li>• Destekleyici Görsel-2</li><li>• Destekleyici Görsel-3</li><li>• Yapıştırıcı</li><li>• Farklı Renklerde Kuru Boya Kalem</li><li>• 3 Kalın Fon Karton (Biri beyaz olmak üzere.)</li><li>• Bant</li></ul>
Ön hazırlık	<ul style="list-style-type: none"><li>• Farklı renkte kuru boya kalemleri grup ortamına getirilir.</li><li>• Çalışma Yaprağı-1 ve Çalışma Yaprağı-2'nin A4 boyutunda çıktısı alınarak grup üyesi sayısı kadar çoğaltılır.</li><li>• Destekleyici Görsel-1, Destekleyici Görsel-2 ve Destekleyici Görsel-3'ün A3 boyutunda renkli çıktısı alınır.</li><li>• Destekleyici Görsel-1'de beşgen (turuncu), daire (pembe) ve dikdörtgen (yeşil) şekilde soru kartları bulunmaktadır. Oturumdan önce her bir grup üyesine her gruptan bir tane soru kartı olacak şekilde kartlar kesilerek gruplandırılmalıdır.</li><li>• Destekleyici Görsel-2'nin A3 boyutunda renkli çıktısı alındıktan sonra kalın fon kartonuna yapıştırılır. Kalın fon kartonunun ön yüzüne yapboz parçaları gelecek şekilde yapıştırılır. Ardından yapbozun parçaları kesilir ve oturum öncesi hazır hâle getirilir.</li><li>• Beyaz kalın fon kartonu grup üyelerinin görebileceği bir yere asılır.</li><li>• Destekleyici Görsel-3'ün A3 boyutunda renkli çıktısı alındıktan sonra iki ayrı kalın fon kartonuna yapıştırılır. Kalın fon kartonunun ön yüzüne Destekleyici Görsel-3 gelecek şekilde yapıştırılır. Destekleyici Görsel-3'ün üzerinde bulunan görsel grup üyeleri tarafından görülemeyecek şekilde Destekleyici Görsel-3'ün arka yüzü çevrilir ve herhangi bir görselin olmadığı beyaz sayfa görünecek şekilde grup ortamına asılır.</li></ul>

## Süreç

1. Grup lideri tarafından bir önceki haftanın özeti yapılarak ve bu oturumun amacı açıklanarak süreç başlatılır.
2. Grup üyelerine bir önceki oturumda verilen pekiştirici etkinliği gerçekleştirmelerinin yarattığı hisler ve farkındalıklar sorulur. Gönüllü öğrencilerin paylaşımları alınır ve özetlenir.
3. *"Sevgili öğrenciler, şimdi bireysel farklılıklarımızı ortaya çıkaran, grubumuzun çeşitliliklerle dolu bir grup olduğunu gösteren bir etkinlik yapacağız. Sizlere bir kâğıt ve renkli kuru boya kalemleri dağıtacağım. Her birinizin farklı renklerde kuru boya kalemleri olacak."* yönergesi verilerek ısınma etkinliğine geçiş yapılır.
4. Çalışma Yaprağı-1 grup üyelerine dağıtılır ve grup üyelerinden isimlerini Çalışma Yaprağı-1'in sol üstünde bulunan yere yazmaları istenir.
5. Grup lideri tarafından *"Çalışma Yaprağı-1'de çeşitli özellikler var. Her bir özellik çeşitli yönlerden farklılaştığımızı gösteriyor. Arkadaşlarınızla tek tek konuşmanızı ve bu özelliğe sahip bir arkadaşınızın ismini ilgili özelliğin altındaki boşluğa yazmanızı istiyorum. Arkadaşınızı bulduğunuzda arkadaşınız elindeki kuru boya kalemiyle kendi karesinin tamamını boyayacak. İlk bitiren kişi benim yanıma gelecek. Hadi şimdi başlayalım."* yönergesi verilerek ısınma etkinliğine geçilir.
6. Son grup üyesi de "Arkadaşını Bul"nu tamamladığında ısınma etkinliği sonlandırılır.
7. Isınma etkinliğiyle ilgili aşağıdaki sorular sorularak etkinlikle ilgili paylaşımlar alınır:
  - Bu etkinliği yaparken nasıl hissettiniz?
  - Aynı özelliğe sahip birden fazla arkadaşınız var mıydı?
  - Hepinizin Arkadaşını Bulu neden birbirinden farklı olmuş olabilir?
8. Isınma etkinliğiyle ilgili paylaşımlar alındıktan ve özetleme yapıldıktan sonra aşağıdaki yönerge verilerek bu oturumun amaçlarına ve sürecine dair detaylı bilgi verilir:

*"Evet, sizlerin de bu etkinlikte gördüğünüz gibi hepinizin birbirinden farklı özellikleri var. Ne kadar çok farklı özelliğimiz var, öyle değil mi? Hepinizin birbirinden farklı renklerde ve kişilerde bir Arkadaşını Bulu var. Tıpkı bu grupta olduğu gibi aileleriniz, öğretmenleriniz, komşularınız kısacası etrafınızdaki herkes farklı ilgilere, kültürel geçmişe, farklı bakış açılara vb. pek çok açıdan farklılaşan özelliklere sahip. Bu bir zenginlik aslında. Bugün sizlerle birlikte farklı bakış açılara, bireysel farklılıklara ve kültürel çeşitliliğe saygı duymanın önemini keşfedeceğiz. Etkinliğimize başlamadan önce biraz bu çeşitlilik üzerine konuşmak istiyorum."*
9. Grup lideri tarafından aşağıdaki sorular sorularak grup üyelerinin bireysel farklılıklar, bakış açılarındaki farklılık ve kültürel çeşitlilik konularında neler düşündüğü ortaya çıkarılır:
  - Bakış açısı nedir? Hangi olaylara farklı bakarız?

Süreç

- Kültürel olarak birbirinizden ne kadar farklılaşabilirsiniz? Bu farklılıklar neler olabilir?
- Hangi özelliğiniz sizi bir başkasından farklılaştırıyor?

10. Bu tartışmanın ardından *"Şimdi sizlerden bir çember oluşturmanızı istiyorum. Her birinize üç tane kart vereceğim. Her bir kartın üzerinde farklı sorular yer alıyor. Bu sorular sizlerin olaylara bakış açılarınızla, bireysel farklılıklarınızla ve kültürel özelliklerinizle ilgili. Bu soru kartlarını sırayla kullanacağız. Önce bakış açılarınızla ilgili pembe kartlardan başlayacağız. Sonra turuncu kartlar yani bireysel farklılıklarınızla ilgili kartlarla devam edeceğiz. En son yeşil kartlarla yani kültürel özelliklerle bu etkinliği sonlandıracağız. Kartları değiştirmemiz gerektiğini ben size hatırlatacağım. Kartları aldıktan sonra oluşturduğunuz çemberdeki sol tarafınızdaki arkadaşınızın yanına gidip önce soruyu okuyacaksınız ve arkadaşınızın cevabını dinleyeceksiniz. Ardından siz de kart üzerinde yazan soruya cevap vereceksiniz. Birbirinizin cevabını dinledikten sonra arkadaşınızın cevabını düşünerek 'Seni değerli kılan farklılığın ..... .. Bu farklılığın ben de olsaydı ..... .. yapardım /söyledim/işime yarardı.'* cümlesindeki boşlukları doldurarak cümle kuracaksınız. Bu boşlukları doldururken arkadaşınızın cevabı içindeki güçlü yönleri, baş etme biçimlerini, önemini vurgulayacak şekilde olumlu yönlerini ön plana çıkaracak şekilde düşünmelisiniz. Bu cümleleri söyledikten sonra diğer kart grubuna geçeceğiz. Bu noktada ben size hatırlatma yapacağım. Başka bir karttaki soru üzerinde tartışmak üzere bu kez çemberdeki iki sol yanınızdaki arkadaşınızla eşleşeceksiniz." yönergesi verilerek süreç devam edilir.
11. Beşgen, dikdörtgen ve daire şeklinde olan soru kartlarının her birinden bir tane olmak üzere toplam üç soru kartı grup üyelerine dağıtılır.
12. Grup üyelerinin ellerindeki soru kartları bittiğinde etkinlik sonlandırılır.
13. Etkinliğin sonlanmasının ardından aşağıdaki sorular sorularak grup üyelerinden süreçle ilgili paylaşımları alınır:
  - Gruptaki zenginliğin ortaya çıktığı bu etkinlikte neler öğrendiniz?
  - Arkadaşlarınızın farklılıklarıyla ilgili daha önce farkına varmadığınız fakat bu etkinlikte ortaya çıkan farklılıklar nelerdir?
  - Cümledeki boşlukları doldururken zorlandınız mı? Hangi konularda (bireysel farklılık, kültürel çeşitlilik ve farklı bakış açıları) güçlük yaşadınız?
  - Bireysel farklılık, kültürel çeşitlilik ve farklı bakış açıları farklı soru kartlarında yer alıyordu. Sizce bu kartlardaki temel ortaklık neydi?
  - Bu etkinlikte hangi farklılıklarınızın olduğunu fark ettiniz?
  - Arkadaşlarınızın hangi farklılığının sizin yaşamınızda olmasını istersiniz? Neden?
  - Pek çok açıdan farklılaştığınız bu arkadaşlarınızla bir arada olmak nasıl bir duygu?
  - Farklılıklarla zenginleştiğinizi öğrendiğiniz bu oturumda önümüzdeki bir hafta boyunca ne yapmak istersiniz?

## Süreç

14. Grup üyelerinin paylaşımları özetlenir, daire oluşturmaları istenir ve aşağıdaki yönerge verilir:  
*"Sevgili öğrenciler, bugün birbirinizden farklılaşan yönlerinizin olduğunu keşfettiniz. Kültürel açıdan farklılaşabileceğiniz gibi bireysel olarak da birbirinizden ayrılan yönleriniz var. Olaylara farklı açılardan bakabildiğinizi gördünüz. Her biriniz, farklılıklarınızla değerli, önemli ve biriciksizsiniz. Şimdi sizlerle birlikte yine eğleneceğimiz aynı zamanda da farklılıklarımızın zenginlik olduğunu görebileceğimiz bir etkinlik yapacağız. Her birinize küçük yapboz parçaları vereceğim. Bu yapboz parçalarına bu oturum boyunca fark ettiğiniz, arkadaşınızı özel ve değerli kılan bir farklılığı adıyla birlikte yazmanızı istiyorum. Örneğin, Ahmet dışı dönük biridir veya Ahmet sorunları kısa sürede çözmeyi tercih eder. Yapboz parçalarının üzerine sağınızdaki arkadaşınızın ismini ve onu özel kılan farklılığını yazacaksınız."*
15. Grup üyelerinin oluşturduğu dairenin en başındaki grup üyesinden başlanmak üzere; sırayla grup üyeleri ellerindeki yapboz parçalarını bant yardımıyla beyaz fon kartonuna yapıştırır.
16. Grup üyeleri yapboz parçalarını birbirine uygun olacak şekilde yapıştırırlar. Yapboz tamamlandığında Destekleyici Görsel-3'ün yer aldığı fon kartonuna tamamlanmış yapbozun yapıştırıldığı fon kartonu yapıştırılır.
17. Grup lideri tarafından grubun farklılıkları vurgulanarak Destekleyici Görsel-3'ün yer aldığı görsel gösterilir.
18. Grup üyelerinden gönüllü olanların Destekleyici Görsel-3'ü okumaları, ardından Destekleyici Görsel-3'le ilgili duygularını ve düşüncelerini anlatmaları istenir.
19. Destekleyici Görsel-3'ün altında yer alan iki boşluğa grup lideri tarafından adı ve soyadı diğer boşluğa ise grup üyelerinin kendilerine buldukları ad yazılır.
20. Grup üyelerinin Destekleyici Görsel-3'le ilgili paylaşımları alındıktan sonra grup üyelerinin bir sonraki görüşmeye kadar neler yapacaklarına dair bilgiler verilir.
21. *"Gelecek oturumumuzda amaçlarınız, motivasyon düzeyiniz ve amaçlara ulaşma yolunuzda hangi özelliklerinizden faydalanacağımızı konuşacağız. Bu oturumda biliyorsunuz ki farklılıklarımızı takdir ederek sosyal duygusal becerilerinizi geliştirmeye devam ettiniz. Bireysel, mesleki, sosyal ve akademik alandaki amaçlarınızı öğrenmeden önce sizlerin sosyal anlamda bugüne kadar ne tür çalışmalarda yer aldığınızı, neleri gerçekleştirdiğinizi veya ne tür çalışmalara katılmak isteyerek neleri gerçekleştirmek istediğinizi merak ediyorum. Şimdi sizlere Çalışma Yaprağı-2'yi dağıtıyorum."* denilerek gelecek oturumun amaçları açıklanır ve pekiştirici etkinlik anlatılır.
22. Grup üyelerine Çalışma Yaprağı-2 dağıtılır, incelemeleri ve akıllarındaki soruları paylaşımları için zaman tanınır.



Süreç	23. Grup üyelerinin sorularına cevap verildikten sonra grup üyelerine teşekkür edilerek oturum sonlandırılır.
Pekiştirici Etkinlik	<ul style="list-style-type: none"><li>Grup üyelerinden bir hafta boyunca Çalışma Yaprağı-2'de yer alan gönüllü çalışmalarını incelemeleri ve boş bırakılan yerlere listede olmayan fakat onların katılmak istediği gönüllü çalışmalarını not etmesi istenir. En son oluşan listede yer alan gönüllü çalışmalardan birine katılmaları, katılma nedenlerini ve bu çalışma sırasındaki duygu ve düşünceleri not etmeleri istenir.</li><li>Grup üyeleri Çalışma Yaprağı-2'de yer alan çalışmalarını yürütürken öğretmenlerinden, arkadaşlarından, aile üyelerinden destek alabilirler.</li></ul>
Uygulayıcıya Not	<ul style="list-style-type: none"><li>Isınma etkinliği sırasında her bir grup üyesine farklı renkte kalem verilmesine özen gösterilmelidir.</li><li>Isınma etkinliği sırasında arka planda çalınabilecek grup üyelerinin gelişim düzeyine uygun bir müzik açılabilir.</li><li>Destekleyici Görsel-1'de yer alan soru kartları üzerinde yazan sorular grup üyelerinin özelliklerine ve gelişim düzeyine uygun bir şekilde düzenlenebilir veya yeni sorular eklenebilir.</li><li>Destekleyici Görsel-1'de yer alan beşgen şeklindeki soru kartları bireysel farklılıkları, daire şeklindeki soru kartları farklı bakış açıları ve dikdörtgen şeklindeki soru kartları kültürel çeşitliliğini ortaya çıkarmak için hazırlanmıştır. Soru kartlarının üzerinde bu başlıklara yer verilmiştir. Süreç içerisinde grup lideri bu farklılıklara bu bağlamda dikkat çekmeye özen göstermelidir.</li><li>Isınma etkinliğinden sonra grubun çalışma aşamasında grup liderinin başlattığı tartışmada bireysel farklılıklar, farklı bakış açıları ve kültürel çeşitlilik konuları üzerinde kısaca durulmalıdır. Sadece bir ya da iki grup üyesinin görüşleri alınıp sürece devam edilmelidir.</li><li>Soru kartları üzerinde tartışmaların yapıldığı ikili eşleşmelerin olduğu etkinlik sırasında grup lideri, grup üyelerini gözlemleyerek grup üyelerinin farklılıklarını önemini vurgulamalarına ve birbirlerini yargılamamalarına özen göstermelidir.</li><li>Yapboz parçalarının beyaz fon kartonu üzerine yapıştırılırken Destekleyici Görsel-2'de yer alan yapboz parçası kadar grup üyesi yoksa kalan parçaları grup lideri yapıştırır.</li></ul>

## Destekleyici Görsel-1

Sadece yetiştiğin çevreden gördüğün eşyalar/nesnelere nelerdir?

Kültürel  
Çeşitlilik

Ailenizin önem verdiği değerler nelerdir?

Kültürel  
Çeşitlilik

Çocukken dinlediğiniz şarkılar nelerdir?

Kültürel  
Çeşitlilik

Yöresel yemekleriniz nelerdir?

Kültürel  
Çeşitlilik

Ailenizde sıklıkla dinlenen müzik türü nedir?

Kültürel  
Çeşitlilik

Düğün, kına, asker uğurlama gibi törenlerdeki adetleriniz nelerdir?

Kültürel  
Çeşitlilik

En büyük başarın nedir?

Bireysel  
Farklılıklar

Hiç değişmesini istemediğin özelliğin nedir?

Bireysel  
Farklılıklar

En sevdiğin  
ders hangisi?

Bireysel  
Farklılıklar

En büyük korkun  
nedir?

Bireysel  
Farklılıklar

Okuduğun ve  
etkilendiğin  
kitap hangisi?

Bireysel  
Farklılıklar

Seni sen ya-  
pan, seni ta-  
nımlayan sıfat  
nedir?

Bireysel  
Farklılıklar

Teneffüste sınıf arkadaşının yalnız başına oturduğunu gördün. Ne yaparsın?

Farklı Bakış  
Açıları

Çevre sorunlarından hangisine çözüm bulmak istersin?

Farklı Bakış  
Açıları

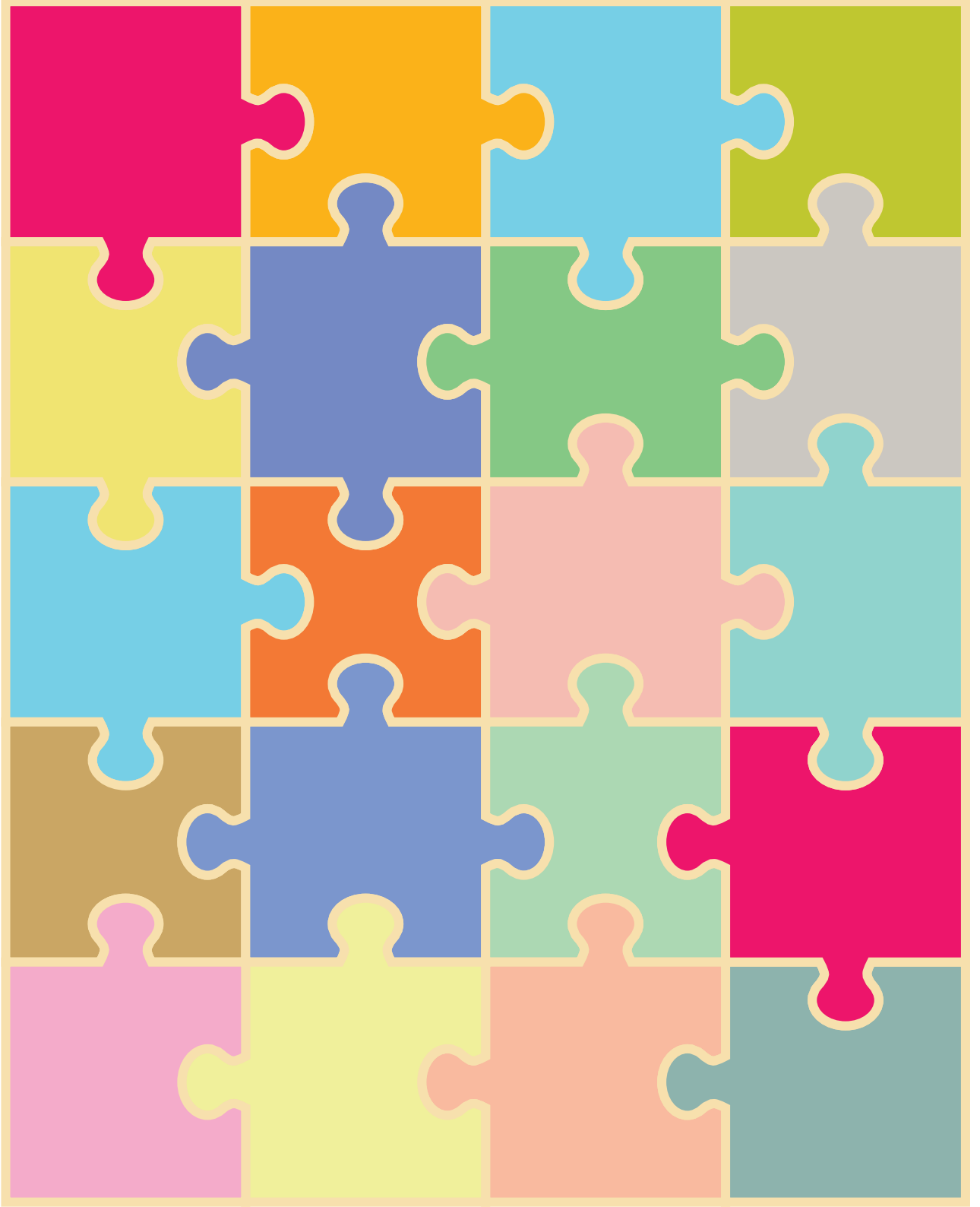
Göç eden bir akranının ne gibi sorunlar yaşayacağını düşünüyorsun?

Farklı Bakış  
Açıları

Okullar olmasaydı, öğrenmen gereken bilgileri nasıl öğrenirdin?

Farklı Bakış  
Açıları

## Destekleyici Görsel-2





## Çalışma Yaprağı-1



# ARKADAŞINI BUL

İsim:.....

## ARKADAŞINI BUL

Kutucuklarda verilen özelliklere sahip arkadaşını bul ve satırlara arkadaşının ismini yaz.  
Unutma bir arkadaşının ismini en fazla 2 kez yazabilirsin.

■ Evcil hayvanı olan



.....

■ Enstrüman çalan



.....

■ Pizza yemeyi seven



.....

■ Kardeşi olan



.....

■ Kitap okumayı seven



.....

■ Şarkı söyleyebilen



.....

■ Yüzebilen



.....

■ Hayvanları seven



.....

■ Sporla ilgilenen



.....

■ Fıkra anlatabilen



.....

■ Okula servisle gelen



.....

■ Resim yapabilen



.....

■ Yurtdışında akrabası olan



.....

■ Bisikleti olan



.....

■ Gözlük takan



.....

■ Çiçek yetiştiren



.....



## Çalışma Yaprağı-2

# GÖNÜLLÜYÜM

İsim: .....

### GÖNÜLLÜ ÇALIŞMA

### DUYGULARIM

### LİSTEM

- Ağaç dikmek
- Çöp toplamak
- Huzur evine gitmek
- Sokak hayvanlarını beslemek
- Görme engelliler için kitap okumak
- .....

### DÜŞÜNCELERİM

### NASIL ÇALIŞTIM?

## 6. OTURUM PLANI

Süre	80 dakika.
Boyut	Öz Yönetim
Tema	Amaç Belirle
Amaç	Grup üyelerinin amaçlarına ulaşırken içsel kaynaklarını dâhil ederek eylem planı oluşturmalarına ve güçlükler yaşadıklarında çaba göstermelerine destek olmak.
Kazanımlar	<ul style="list-style-type: none"><li>• Amaçlarına ulaşmak için eylem planı hazırlar.</li><li>• Motivasyonuna katkı sağlayan içsel kaynaklarını fark eder.</li><li>• Zorluklarla karşılaşsa bile amacına ulaşmak için çaba gösterir.</li></ul>
Materyal	<ul style="list-style-type: none"><li>• Çalışma Yaprağı-1</li><li>• Çalışma Yaprağı-2</li><li>• Destekleyici Görsel-1</li><li>• Destekleyici Görsel-2</li><li>• Destekleyici Görsel-3</li><li>• Renkli Keçeli Kalemler</li><li>• Küçük Bloknot Kâğıtları (7,8x7,8)</li><li>• 3 Adet Orta Boy Kavanoz</li></ul>
Ön hazırlık	<ul style="list-style-type: none"><li>• Çalışma Yaprağı-1, grup üyesi sayısı kadar çoğaltılır.</li><li>• Çalışma Yaprağı-2, grup üyesi sayısının beşte biri kadar çoğaltılır.</li><li>• Destekleyici Görsel-1'in A3 boyutunda renkli çıktısı alınır, küçük not kâğıdı büyüklüğünde kesilir ve oturum öncesi hazır hâle getirilir. Elde edilen küçük kâğıtlardan her bir amaç türünden birer tane olmak üzere grup üyesi sayısı kadar çoğaltılır.</li><li>• Destekleyici Görsel-2'nin A3 boyutunda renkli çıktısı alınır, küçük not kâğıdı büyüklüğünde kesilir ve oturum öncesi hazır hâle getirilir. Elde edilen küçük not kâğıdı büyüklüğündeki bu kâğıtlar grup üyesi sayısının en az iki katı kadar olmalıdır.</li><li>• Destekleyici Görsel-3'ün A3 boyutunda renkli çıktısı alınır, küçük not kâğıdı büyüklüğünde kesilir ve oturum öncesi hazır hâle getirilir. Elde edilen küçük not kâğıdı büyüklüğündeki bu kâğıtlar grup üyesi sayısının en az iki katı kadar olmalıdır.</li></ul>
Süreç	1. Grup lideri tarafından bir önceki haftanın özeti yapılarak ve bu oturumun amacı açıklanarak süreç başlatılır.

Süreç

2. Grup üyelerine bir önceki oturumda verilen pekiştirici etkinliği gerçekleştirmelerinin yarattığı hisler ve farkındalıklar sorulur. Gönüllü öğrencilerin paylaşımları alınır ve özetlenir.
3. *"Sevgili öğrenciler, şimdi sizlerle birlikte bir etkinlik yapacağız. Bu etkinliğin amacı birbirimizin cümlelerini tamamlayarak ortak bir hikâyeye oluşturmak. Her biriniz sizden önceki arkadaşınızın kurduğu cümleye göre karakterimizin hikâyesini yönlendireceksiniz. Kahramanımızın adı Oğuz. Oğuz'un amacı; mutsuz olan arkadaşının moralini düzeltebilmek. Olayın nerede geçtiğini, arkadaşının kim olduğunu, neden mutsuz olduğunu, onun moralini düzeltmek için neler yapacağımızı hep birlikte oluşturacağız. Hikâyeyi ben bir cümle söyleyerek başlatacağım, gönüllü olan grup üyeleri sırayla bir cümle söyleyerek bu hikâyeyi devam ettireceğiz. Sizden önceki arkadaşlarınızın neler söylediğini dikkatle takip edin ve kahramanımızın amacına ulaşmasını birlikte sağlayalım. Şimdi başlayalım. "Oğuz sabah erkenden uyandı ve....." denilerek ısınma etkinliğine başlatılır.*
4. Isınma etkinliği hikâyedeki kahramanın amacına ulaştığını gösteren son grup üyesinin kurduğu cümle ile sonlandırılır.
5. *"Sevgili öğrenciler, sizlerin de bu etkinlikte gördüğü üzere hayatta hepimizin küçük ya da büyük amaçları vardır. Bu amaçlar arkadaşınızın moralini düzeltmek, derslerinizi başarıyla geçmek, ailenize ev işlerinde yardım etmek ya da bir enstrüman çalmayı öğrenmek de olabilir. Bireyin gerçekleştirmek istediği amaç kişiler arası ilişkileriyle ilgiliyse, bu amaçları 'Sosyal Amaçlar'olarak isimlendirebiliriz. Eğer derslerinizden yüksek not almak gibi akademik hayatınızla ilgili bir hedefiniz varsa bu amacı 'Akademik Amaçlar'başlığına yerleştirebiliriz. Belli bir spor takımına seçilmek gibi kişisel hayatınızla, ilgilerinizle ilgiliyse bu amaçları 'Kişisel Amaçlar'olarak düşünebilirsiniz. Sizlere dağıtacağım Çalışma Yaprağı-1'de bu amaçlara dair örnekler bulabilirsiniz." açıklaması yapılarak Çalışma Yaprağı-1 grup üyelerine dağıtılır ve grup üyelerinin incelemeleri için zaman verilir.*
6. Grup lideri tarafından amaç belirlemenin önemi, sosyal, kişisel ve akademik amaçların ayrımı ve amaçların sahip olması gereken özellikler (belirli, ölçülebilir, ulaşılabilir ve gerçekçi) üzerinde durulur.
7. Grup üyelerinden Çalışma Yaprağı-1'de belirtilen yerlere bir akademik, bir kişisel ve bir sosyal amaç yazmaları istenir.
8. *"Sevgili öğrenciler, gördüğüm kadıyla hepiniz amaçlarınızı yazdınız. Az önceki hikâyeye tamamlama görevinde de gördüğünüz gibi bir amaca ulaşmak için belirli adımları izlememiz ve karşılaştığımız zorluklarla baş edebilmek için çaba göstermemiz ve tüm bu süreçte ilk görüşmemizde üzerinde durduğumuz güçlü ve geliştirilebilir özelliklerinizi, bir başka deyişle içsel kaynaklarınızı kullanmanız gerekir." açıklaması yapılarak sürece devam ettirilir.*

## Süreç

9. Grup lideri tarafından eylem planının ne olduğuna ve nasıl oluşturulacağına dair açıklamalar yapılır.
10. Açıklamaların ardından grup üyelerinin sorularının olup olmadığı sorulur ve sorular cevaplandıktan sonra sürece *"Şimdi sizlerle birlikte elimde gördünüz kavanozlarda ve sizlere dağıtacağım kâğıtlardan üç dükkân yapacağız. Bu üç dükkânın isimleri ise şöyle: Amaçlar Marketi, İçsel Kaynaklar Marketi ve Zorluklar Marketi"* yönergesiyle devam edilir.
11. Amaçlar kâğıtları (Destekleyici Görsel-1) grup üyelerine dağıtılır ve Çalışma Yaprağı-1'den faydalanarak bu kâğıtlara amaçları yazmaları istenir. Yazdıkları bu kâğıtları katlayarak "Amaçlar Marketi" kavanozuna atmaları istenir.
12. İçsel Kaynaklar kâğıtları (Destekleyici Görsel-2) grup üyelerine dağıtılır. Grup üyelerinden önceki oturumlarda fark ettikleri güçlü yönlerini ve süreç içinde öğrendikleri içsel kaynakları düşünmeleri ve Çalışma Yaprağı-1'den faydalanarak bu kâğıtlara içsel kaynaklarını yazmaları istenir. Grup üyelerinden toplanan içsel kaynaklar "İçsel Kaynaklar Marketi"ni oluşturan kavanoza atılır.
13. Grup lideri tarafından *"Sevgili öğrenciler, gördüğünüz üzere Amaçlar ve İçsel Kaynaklar Marketleri hazırlandı, sırada Zorluklar Marketi'ni oluşturmak kaldı. Şimdi sizden bir amaca ulaşmaya çalışırken karşılaşılabileceğiniz zorlukları veya bugüne kadar elde ettiğiniz bir başarıya ulaşırken karşılaştığınız zorlukları düşünmenizi istiyorum. Bu zorluk zamanın az kalması da olabilir eve bir misafirin gelmesi de olabilir."* açıklamasını yapar.
14. Grup üyelerine son olarak zorluklar adlı küçük kâğıtlar dağıtılır ve yazılan zorluklar toplanarak "Zorluklar Marketi"ni oluşturan kavanoza atılır.
15. *"Tüm kavanozları tamamladımıza göre devam edebiliriz. Şimdi sizlerden 5 kişilik gruplara ayrılmanızı istiyorum. Gruplar oluşturulduktan sonra grubunuz için bir lider seçeceksiniz. Bu lider buraya gelecek ve birlikte oluşturduğunuz marketlerden sırasıyla birer tane kâğıt seçecek. Önce amaçlar marketinden başlayacağız. Amaç, içsel kaynak ve zorluk marketlerinden kâğıt çekildikten sonra grup liderleri bu marketlerden çektikleri kâğıtlarla birlikte kendi grubuna dönecek ve çekilen kâğıtları dikkate alarak bir hikâye yazacaklar. Bu hikâyeleri Çalışma Yaprağı-2'ye yazacaksınız. Unutmayın grup liderleri önce amaç marketinden bir kâğıt çekip bunu sesli bir şekilde okuyacak."* açıklaması yapılarak sürece devam edilir.
16. Gönüllü grup liderlerinden başlamak üzere amaçlar kavanozundan çekilen amacın; amaçların sahip olması gereken özellikler (belirli, ölçülebilir, ulaşılabilir ve gerçekçi) açısından değerlendirilmesi tüm grup tarafından yapılır.
17. Amaçlar üzerindeki tartışmanın ardından grup liderleri tarafından içsel kaynaklar ve zorluklar marketinden bir kâğıt çekilir ve sürece devam edilir.

Süreç	<p>18. Tüm grup liderlerinin kâğıtları çekmesinin ardından grup liderleri çektikleri kâğıtlarla birlikte kendi gruplarına dönerler ve oluşturulan alt gruplardan üç kâğıtta yazılanlara göre bir hikâyeye oluşturmaları ve oluşturdukları hikâyede bir eylem planını içermesi istenir. Çalışma Yapağı-2 alt gruplardaki grup liderlerine dağıtılır ve Çalışma Yapağı-2’de verilen adımları yazmaları istenir ve tüm alt grup üyelerinin kendi hikâyelerini tamamlamaları için süre verilir.</p> <p>19. Hikâyeler tamamlandığında alt grup üyelerinden oluşturdukları hikâyeleri diğer alt grupların üyeleriyle paylaşmaları istenir.</p> <p>20. Grup üyelerine aşağıdaki soruları sorarak süreçte elde ettiklerine ilişkin görüşler alınır:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Hangi amaçları belirlerken güçlük yaşadınız? Neden?</li><li>• Amaçların özelliklerini değerlendirirken kendi amacınızın hangi özelliğe sahip olmadığını ve olduğunu düşünüyorsunuz?</li><li>• Amaca ulaşma yönünde çaba gösterirken içsel kaynaklar size nasıl yardımcı oldu?</li><li>• Bu oturumda daha önceki oturumlarda fark etmediğiniz hangi içsel kaynağınızı fark ettiniz?</li><li>• Bugün ele aldığımız ve karşılaşılabileceğinizi düşündüğünüz olası zorluklar neler? Bu zorlukların üstesinden gelmek için neler yapmayı planlıyorsunuz?</li></ul> <p>21. Grup üyelerinin paylaşımları özetlenir ve Çalışma Yapağı-3 grup üyelerine dağıtılır.</p> <p>22. <i>“Sevgili öğrenciler, farkındalığınızı arttırmak ve bu hafta öğrendiklerinizi gözden geçirebilmeniz için sizlerden bir hafta boyunca kendi amacınız üzerinde düşünmenizi ve Çalışma Yapağı-3’ü kullanarak bir eylem planı oluşturmanızı istiyorum.”</i> denilerek süreç devam ettirilir.</p> <p>23. Grup üyelerinden arkadaşlarıyla eşleşerek oturum içinde yazdıkları hikâyelerde en ilginç ve yararlı buldukları noktaları 1-2 cümleyle paylaşmaları istenir.</p> <p>24. Grup üyelerine paylaşımları için teşekkür edilerek oturum sonlandırılır.</p>
Pekiştirici Etkinlik	<ul style="list-style-type: none"><li>• Çalışma Yapağı-3 grup üyelerine dağıtılarak amaçlarını yazmaları, amaçlarına ulaşmak için eylem planı hazırlamaları, eylem planını uygularken karşılaşılabilecekleri zorlukları yazmaları ve amaçlarına ulaşma yolunda kullanacakları kaynakları yazmaları istenir.</li></ul>
Uygulayıcıya Not	<ul style="list-style-type: none"><li>• Isınma etkinliği sırasında; hikâyedeki kahramanın amacı mutsuz arkadaşın moralinin düzeltilmesi olduğu için bu etkinlik sırasında bütün grup üyelerinin katılımına rağmen gerçekleştirilemediyse kahraman amacına ulaşılıncaya kadar baştan başlanarak devam ettirilir.</li><li>• Çalışma Yapağı-1’de yer alan örnek amaçlar grup üyelerinin özelliklerine, daha önceki oturumlarda dile getirdiklerine ve grup dinamiğine göre özelleştirilebilir. Çalışma Yapağı-1’de belirtilen örnek amaç cümleleri grup üyeleri tarafından anlaşılamadığı durumlarda somutlaştırılmalı ve gerektiğinde açıklamalar yapılmalıdır.</li></ul>

## Destekleyici Görsel-1

**Sosyal Amaçlar**



Spesifik Ölçülebilir Ulaşılabilir

Gerçekçi Zamana Dayalı


.....

.....

.....

.....

**Akademik Amaçlar**



Spesifik Ölçülebilir Ulaşılabilir

Gerçekçi Zamana Dayalı

.....

.....

.....

.....

**Kişisel Amaçlar**



Spesifik Ölçülebilir Ulaşılabilir

Gerçekçi Zamana Dayalı

.....

.....

.....

.....

## Destekleyici Görsel-2



İçsel Kaynağım: 



İçsel Kaynağım: 



İçsel Kaynağım: 



İçsel Kaynağım: 

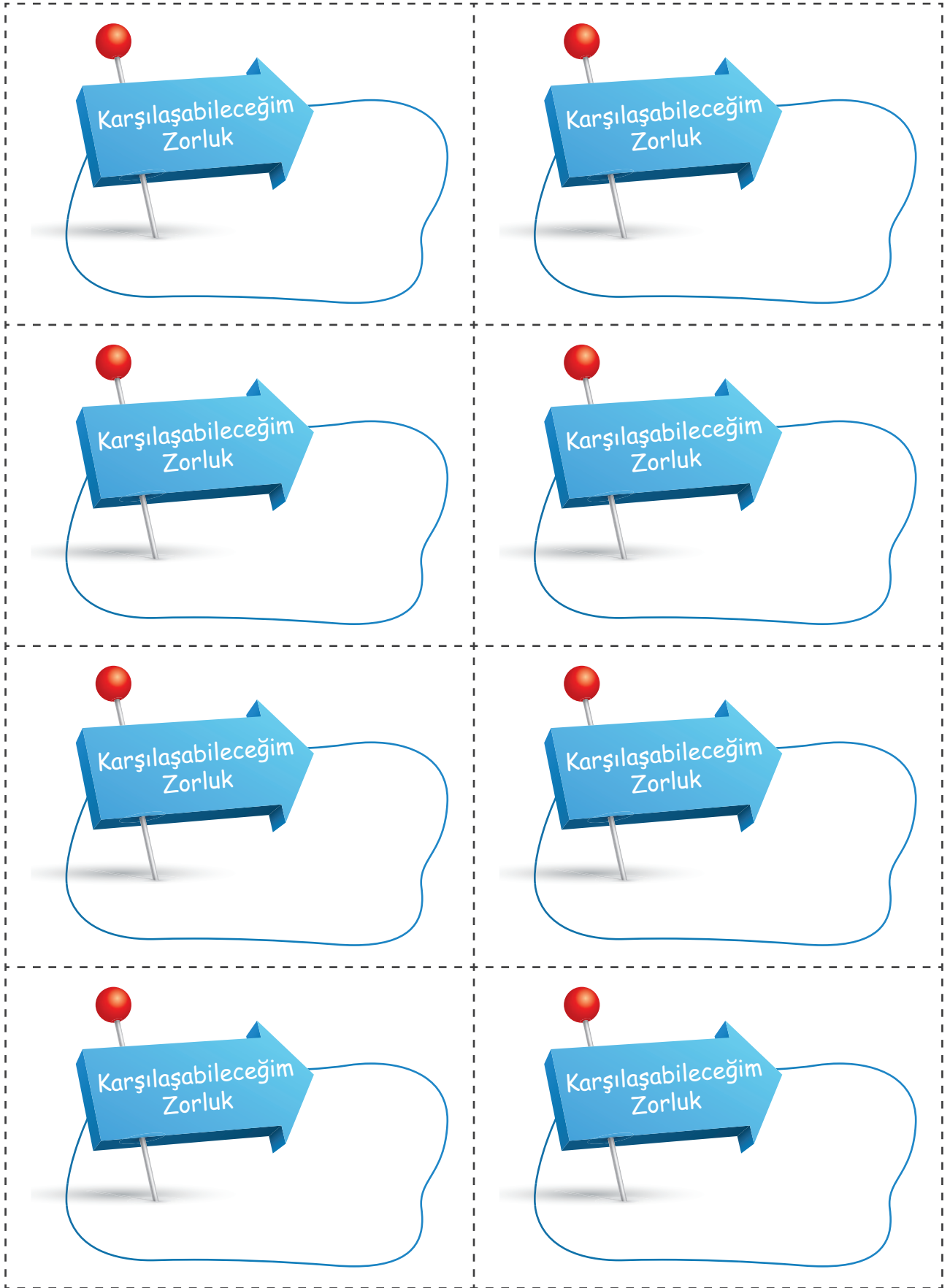


İçsel Kaynağım: 



İçsel Kaynağım: 

### Destekleyici Görsel-3





## Çalışma Yaprağı-1

# Amaçlara Ulaşma Yolum

### KİŞİSEL AMAÇLAR

1. YENİ BİR HOBİ EDİNMEK
2. ENSTRÜMAN ÇALMAK
3. DAHA AZİMLİ OLMAK
4. ....
5. ....

### AKADEMİK AMAÇLAR

1. ÖDEVİ ZAMANINDA TAMAMLAMAK
2. MATEMATİK DERSİNDEN YÜKSEK NOT ALMAK
3. ....
4. ....

### SOSYAL AMAÇLAR

1. ARKADAŞLIK KURMAK
2. DAHA NİTELİKLİ ZAMAN GEÇİRMEK
3. AİLEDE İŞ BÖLÜMÜNE DAHİL OLMAK
4. ....
5. ....

### İÇSEL KAYNAKLAR

- ELEŞTİRİYE AÇIK OLMAK
- BAŞKARININ DUYGULARINI ANLAMAK
- ZAMANI YÖNETEBİLMEK
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....

### OLASI ZORLUKLAR

Zaman	İçerik

## Çalışma Yaprağı-2

**ADIM 1**  
**AMAÇ**

**ADIM 2**  
**İÇSEL KAYNAK**

**ADIM 3**  
**ZORLUK**

**ADIM 4**  
**EYLEM PLANI**

**HİKÂYE**

### Çalışma Yaprağı-3

Kişisel / Sosyal / Akademik

**Amaç**

1. ....
2. ....
3. ....
4. ....
5. ....

**AMACA ULAŞIRKEN**

**Eylem Planı**

1. ....
2. ....
3. ....
4. ....
5. ....

**İçsel Kaynak**

1. ....
2. ....
3. ....
4. ....
5. ....

**Zorluk**

1. ....
2. ....
3. ....
4. ....
5. ....

## 7. OTURUM PLANI

Süre	80 dakika.
Boyut	Öz Yönetim
Tema	Kontrolü Eline Al
Amaç	Grup üyelerinin zamanı etkili kullanmanın önemini fark ederek kişisel zamanı ile sorumlulukları arasında denge kurmalarına destek olmak.
Kazanımlar	<ul style="list-style-type: none"><li>• Kişisel zamanı ve sorumlulukları arasında denge kurar.</li><li>• Zamanını etkili kullanmanın kişisel gelişimine etkisini açıklar.</li></ul>
Materyal	<ul style="list-style-type: none"><li>• Çalışma Yaprağı-1</li><li>• Çalışma Yaprağı-2</li><li>• Çalışma Yaprağı-3</li><li>• Destekleyici Görsel-1</li><li>• Yazı Tahtası/ Flipchart (Pano)</li><li>• Yazı Tahtası/ Flipchart (Pano) Kâğıdı</li><li>• Kalem</li><li>• İki Farklı Renkte Kuru Boya Kalemi</li></ul>
Ön hazırlık	<ul style="list-style-type: none"><li>• Yazı Tahtası/ Flipchart (Pano) grup üyelerinin görebileceği bir yere yerleştirilir.</li><li>• Destekleyici Görsel-1'in A3 boyutunda renkli çıktısı alınır.</li><li>• Çalışma Yaprağı-1, Çalışma Yaprağı-2 ve Çalışma Yaprağı-3, grup üyesi sayısı kadar çoğaltılır.</li></ul>
Süreç	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Grup lideri tarafından bir önceki haftanın özeti yapılarak ve bu oturumun amacı açıklanarak süreç başlatılır.</li><li>2. Grup üyelerine bir önceki oturumda verilen pekiştirici etkinliği gerçekleştirmelerinin yarattığı hisler ve farkındalıklar sorulur. Gönüllü öğrencilerin paylaşımları alınır ve özetlenir.</li><li>3. <i>"Sevgili öğrenciler, bugün amaçlarınıza ulaşmanızı ve yaşamınızı kolaylaştıracak bir beceri üzerinde duracağız. Bu kez bu becerinin adını söylemeden bir oyunla başlayacağım. Şimdi sizleri üçer kişilik gruplara ayıracağım. Her birinizin grup arkadaşlarınızın yanına gitmesini, size vereceğim görev dağılımını kendi aranızda yapmanızı ve oyuna kısa süre içinde dâhil olmanızı bekliyorum."</i> yönergesi verilerek ısınma etkinliğine geçiş yapılır.</li><li>4. Grup üyeleri üçer kişilik gruplara ayrılır ve şu açıklama yapılır: <i>"Sevgili öğrenciler, her bir grubun toplam beş dakika süresi var. Bu süre içinde tüm gruplar kendilerine verilen görevleri tamamlayarak en yüksek puanı elde etmeye çalışacak. Görevleri ve puanlarını açıklıyorum:</i></li></ol>

Süreç

- *Odanın etrafında bir tur atma (5 puan)*
  - *Grup lideri için bir materyal üretme (kartondan bir çark, şapka vb.) (10 puan)*
  - *Grupta yer alan diğer üyeler hakkında kimsenin bilmediği bir şey öğrenme (5 puan)*
  - *Birlikte bir şarkı söyleme (15 puan)*
  - *Kâğıttan bir uçak yapma ve yapılan bu uçağı odanın bir ucundan diğerine atma (10 puan)*
  - *Grup üyelerinin hepsinin imzasını toplama (5 puan)*
  - *Grup üyelerinin sahip olduğu kalem sayısını belirleme (20 puan)*
  - *Küçük grup içindeki grup üyelerine özel bir isim kartlığı hazırlama (10 puan)*
  - *Grubunuzun sahip olduğu malzemelerden bir kule yapma (10 puan)*
  - *Başka bir grubun üyesini kendi grubunuza katılmaya ikna etme (20 puan)*
  - *Grubunuza bir isim verin ve bu gruba bir slogan bulun (isim için 5 puan, slogan için 5 puan)*
  - *Bir hayvanın sesini taklit etme (10 puan)*
5. Isınma etkinliğinin ardından grup lideri yazı tahtasını/flipchart (pano) grup üyelerinin görebileceği bir yere yerleştirir ve yazı tahtasını ikiye bölecek şekilde bir kısmın başına "Sorumluluklar", diğer kısma ise "Kişisel Zaman Etkinlikleri" yazılır.
6. Daha sonra "*Sevgili öğrenciler, daha önceki oturumlarda da öğrendiğiniz gibi hayatımızı kolaylaştırmak, ilişkilerinizi sağlıklı kılmak, daha mutlu ve psikolojik olarak daha sağlam olmak için kullanabileceğiniz sosyal duygusal becerileriniz var. Bu becerilerden biri de yapmak istediklerimiz ve sorumluluklarımız arasında bir denge kurmayı öğrenmektir. Bunu yapabildiğinizde sosyal duygusal beceriler arasında yer alan öz yönetim becerilerinizi geliştirmiş olacaksınız. Bildiğiniz gibi bir gün 24 saatten, bir hafta 7 günden ve bir yıl 365 günden oluşmaktadır. Bundan dolayı gün içerisinde sorumluluklarınızı yerine getirmek ve kendinize kişisel zaman ayırmak için zamanı etkili kullanmak durumundayız (yazı tahtasını göstererek). Sizlerin de gördüğü gibi burada iki ayrı başlık var. Bunlardan ilki sorumluluklar, ikincisi ise kişisel zaman etkinlikleri. Şimdi sizlerle birlikte sorumluluklar ve kişisel zaman kısımlarını birlikte dolduracağız. Sorumluluk deyince aklınıza gelenleri bana saymanızı istiyorum.*" yönergesi verilir ve grup üyelerinden gelen cevaplarla sorumluluklar kısımları tamamlanır.
7. Grup üyelerine "*Kişisel zaman etkinlikleri denildiğinde aklınıza neler geliyor?*" sorusu sorularak grup üyelerinden gelen cevaplar yazı tahtasındaki ilgili kısma yazılır.
8. Ardından 10 parçalı çark (Destekleyici Görsel-1) bütün grup üyelerinin görebileceği şekilde tahtaya yerleştirilir.
9. Sürecin ilerleyen bölümlerinde her bir grup üyesi kendi zaman çarkını oluşturacağı için örnek bir zaman çarkı grup üleriyle birlikte yapılır. Örnek zaman çarkının oluşturabilmesi için gönüllü bir grup üyesinden zaman çarkının yanında durması istenir ve "*Şimdi*

## Süreç

*sizler için bir örnek olması adına bu çarkı birlikte dolduracağız. Bu çarka az önce birlikte oluşturduğumuz kişisel zaman etkinlikleri ve sorumluluklar kısmından parçalar yerleştireceğiz. Çarkta yer alan kısımlar bir hafta içerisinde okul ve uyku saatleri dışında kalan zamanınızı ifade ediyor. Çünkü bu zaman sizlerin yönetebileceği, bu iki kısım arasında denge kurabilmeniz için bireysel sorumluluğa sahip olduğunuz bir zaman. Gönüllü olan arkadaşınızın seçeceği etkinliklerle birlikte bu çarkta bir denge kuracağız ve bu dengeyle ilgili tartışmalar yürüteceğiz.”* açıklaması yapılır ve gönüllü grup üyesinin seçimlerinin çarka yerleştirilmesi ile etkinlik başlar.

10. Gönüllü grup üyesi zaman çarkı için seçtiği etkinlikleri veya sorumluluk dilimlerini neden seçtiğini, ne kadar zaman alacağını ve bireysel gelişimine nasıl katkı sağlayacağını açıklayacaktır.
11. Örnek zaman çarkının kişisel zaman etkinlikleri ve sorumluluklar ile doldurulmasının ardından diğer grup üyelerine kendi zaman çarkını oluşturacakları söylenir.
12. Çalışma Yaprağı-1, kuru boya kalemleri ve Çalışma Yaprağı-2 grup üyelerine dağıtılır.
13. Grup üyelerinden Çalışma Yaprağı-1'i doldurmaları ve serbest zamanlarını ve yapmak istediklerini düşünerek zaman çarkında yer vereceği kişisel zaman etkinlikleri ve sorumluluklar listesini oluşturmaları istenir.
14. Grup üyelerinden oluşturdukları listeye göre Çalışma Yaprağı-2'de yer alan zaman çarkına yazdıklarını tamamladıktan sonra kişisel zaman etkinliklerini yeşil renkli kuru boya kalemle, sorumluluklarını da mavi renkli kuru boya kalemle boyamaları istenir.
15. *“Sevgili öğrenciler, her birinizin çarklarınızı doldurduğunuzu görüyorum. Bu etkinliği yaparken pek çoğunuzun kararsız kaldığını, zamanınızı etkili bir şekilde birden fazla sorumluluk ve kişisel zaman etkinliğine ayırmak için çaba sarf ettiğinizi fark ettim. Şimdi çarklarınızı diğer grup üyeleri ile paylaşabilir, sorumluklara ve kişisel zaman etkinliklerine ne kadar vakit ayırdığınızı ifade edebilirsiniz.”* yönergesi verilir.
16. Gönüllü grup üyelerinden başlamak üzere sırayla her bir grup üyesinden zaman çarkını nasıl oluşturduğuna, hangi kişisel zaman etkinliğine ve sorumluluklara yer verdiğine dair açıklamalar yapılması istenir.
17. Grup üyeleri sırayla diğer grup üyelerinin görebileceği bir yere kendi zaman çarklarını asar ve zamanlarını nasıl dengeli bir şekilde ayırmaya çalıştıklarını açıklarlar.
18. Zaman çarkını açıklayan grup üyesinin ardından diğer grup üyeleri tanıtılan çarkın dengeli bir dağılıma sahip olup olmadığına dair düşüncelerini dile getirir.
19. Aşağıdaki sorular sorularak grup üyelerinin oturuma ilişkin farkındalıklarına ve düşüncelerine ilişkin paylaşımları alınır:
  - Kişisel zaman etkinlikleri ve sorumluluk arasında neden bir denge kurmalıyız?
  - Kişisel zaman etkinlikleri ile sorumluluklar arasında denge kurulamadığında ne gibi zorluklarla karşılaşsınız?

<p>Süreç</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Kişisel zaman etkinlikleri içerisinde hangi etkinliğe istediğiniz hâlde kendi zaman çarkınızda yer veremediniz? Sizi bu istediğinizden vazgeçiren ne oldu?</li><li>• Sorumluluklarınızla ilgili neler düşünüyorsunuz?</li><li>• Kişisel zaman etkinlikleri ile sorumluluklarınız arasında denge kurmanız amaçlarınıza ulaşmanızı nasıl sağlar?</li></ul> <p>20. Grup üyelerinin kişisel çarklarında kurmaya çalıştıkları sorumluluklar ve kişisel zaman etkinliklerinin dengesine dair bir özetleme yapılır ve grup üyelerine paylaşımları için teşekkür edilir.</p> <p>21. Grup üyelerinin kişisel çarkları ile ilgili soruları varsa ifade etmeleri için zaman tanınır ve bir sonraki oturum hakkında bilgi verilir.</p> <p>22. <i>"Sevgili öğrenciler, bu oturumda öğrendiklerinizle birlikte artık bir amaca ulaşabilmek, isteğinizi gerçekleştirebilmek veya sorumluluğunuzu yerine getirebilmek için istekleriniz ve sorumluluklarınız arasında bir denge kurmanız gerektiğini fark ettiniz. Bu farkındalığınızı arttırmak ve bu oturum içinde öğrendiklerinizi pekiştirmek için Çalışma Yaprağı-3'ü kullanarak ailenizle birlikte bir hafta sonunuzu planlamayı ve bu hafta sonu geçtikten sonra planınızı gözden geçirerek değerlendirme yapmanızı bekliyorum. Bir sonraki görüşmemizde hayatınızda karşılaştığınız problemlerin ortaya çıkış nedenlerine ve çözümlerine dair bilgiler edineceksiniz. Tıpkı bugün olduğu gibi birlikte keşfetmeye, öğrenmeye ve deneyim kazanmaya devam edeceğiz."</i> denilerek pekiştirici etkinlik hakkında bilgi verilir.</p> <p>23. Grup üyelerinden çarklarını bir araya getirmeleri, diğer üyelerin çarklarını inceleyerek etrafında bir tur atmaları ve zaman çarklarıyla ilgili olumlu dönütlerde bulunmaları istenir.</p> <p>24. Grup üyelerine paylaşımları için teşekkür edilerek oturum sonlandırılır.</p>
<p>Pekiştirici Etkinlik</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Grup üyelerinin bu oturumda öğrendikleri; zamanı etkili kullanma, kişisel zaman etkinlikleri ve sorumlulukları arasında denge kurmalarını pekiştirmek amacıyla aileleriyle birlikte geçirebilecekleri bir hafta sonunu planlamaları, bir başka deyişle kendi zaman planlarını oluşturmaları ve zaman tamamlandığında bu planlarını değerlendirmeleri istenir. Bu pekiştirici etkinlik kapsamında Çalışma Yaprağı-3'ten faydalanılması gerekmektedir.</li></ul>
<p>Uygulayıcıya Not</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Grup lideri Destekleyici Görsel-1'i A3 boyutunda çıktı alamadığı durumlarda grup üyelerinin görebileceği bir yere (tahta vb.) 10 parçadan oluşan çarkı çizer.</li><li>• Grup üyeleri kendi zaman çarklarını oluştururken; 10 bölmeli çarkta yer alan bölmeleri kendi isteklerine göre seçebilir, boyayabilir ve/veya kullanabilir. Örneğin; sorumlulukları arasından "tarih dersine çalışma"yı seçen bir grup üyesi bu sorumluluğu çarkta 2 bölmeyi kapsayacak şekilde gösterebilir.</li><li>• Bu oturum kapsamında kullanılacak materyaller arasında iki farklı renkte kuru boya kalemi yer almaktadır. Oturum içerisinde (14. adım) iki farklı renk yeşil ve mavi kalem olarak ifade edilmiştir. Grup lideri tarafından bu renkler değiştirilebilir. Bu noktada önemli olan iki farklı renkte kuru boya kaleminin kullanılmasıdır.</li></ul>

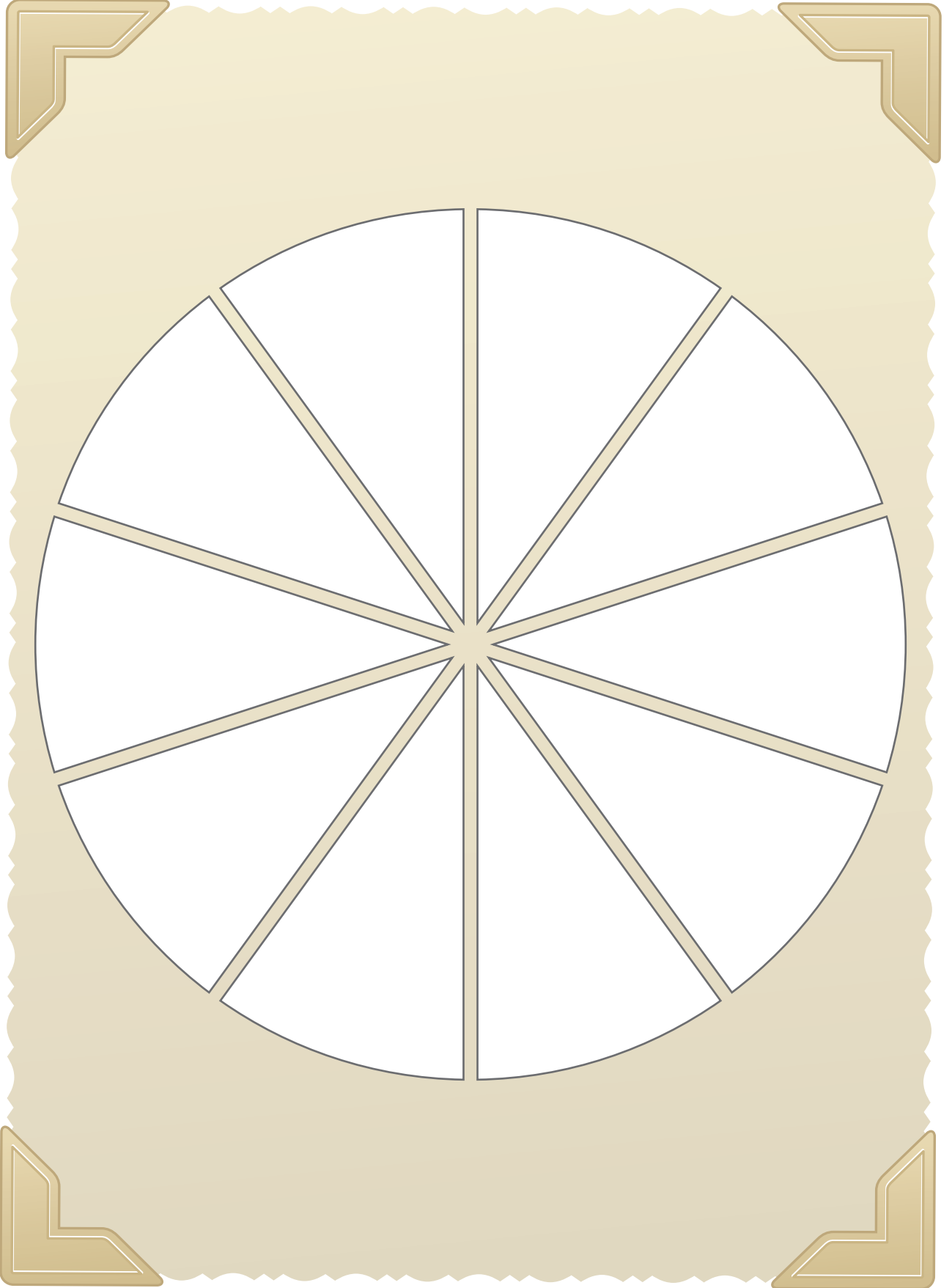
## Destekleyici Görsel-1



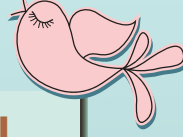




## Çalışma Yaprığı-2



## Çalışma Yaprağı-3



### HAFTA SONU PLANI

Gün: Cumartesi



#### PLAN



08.00

09.00

10.00

11.00

12.00

13.00

14.00

15.00

16.00

17.00

18.00

19.00

20.00

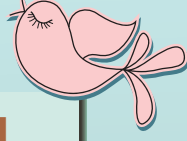
21.00

22.00

#### KİŞİSEL ZAMAN ETKİNLİKLERİ

#### SORUMLULUKLAR

#### DEĞERLENDİRME



## HAFTA SONU PLANI

Gün: Pazar



PLAN



08.00

09.00

10.00

11.00

12.00

13.00

14.00

15.00

16.00

17.00

18.00

19.00

20.00

21.00

22.00

KİŞİSEL ZAMAN ETKİNLİKLERİ

SORUMLULUKLAR

DEĞERLENDİRME

## 8. OTURUM PLANI

Süre	90 dakika.
Boyut	Sorumlu Karar Verme
Tema	Strateji Belirle
Amaç	Grup üyelerinin yaşamda karşılaşılabilecekleri problem durumlarının ortaya çıkma nedenlerini fark ederek bu durumları çözebilmek için uygun stratejiler kullanmalarını sağlamak.
Kazanımlar	<ul style="list-style-type: none"><li>• Karşılaştığı problemlerin ortaya çıkma nedenlerini araştırır.</li><li>• Yaşadığı problemleri çözmek için etkili problem çözme stratejileri kullanır.</li></ul>
Materyal	<ul style="list-style-type: none"><li>• Bilgi Notu-1</li><li>• Çalışma Yaprağı-1</li><li>• Çalışma Yaprağı-2</li><li>• Destekleyici Görsel-1</li><li>• Destekleyici Görsel-2</li><li>• 1 Adet Tebeşir</li><li>• Mavi, Yeşil ve Sarı Renkte Kâğıtlar</li><li>• Farklı Renklerde Yumuşak Toplar</li><li>• 1 Adet Kutu</li></ul>
Ön hazırlık	<ul style="list-style-type: none"><li>• Oturuma başlamadan önce ısınma etkinliği kapsamında grup sürecinin yürütüleceği ortamdaki eşyalar kenara çekilerek ortada büyük bir boşluk yaratılır. Ortamda oluşan boşluğun kenarları tebeşir ile çizilerek boşluğun sınırları belirlenir.</li><li>• Çalışma Yaprağı-1, tahtaya asılmak üzere A3 boyutunda bir poster olarak hazırlanır.</li><li>• Çalışma Yaprağı-2, grup üyesi sayısı kadar A4 boyutunda çoğaltılır.</li><li>• Bilgi Notu-1'den bir adet çıktı alınır.</li><li>• Destekleyici Görsel-1'de yer alan yönergeler takip edilerek grup üyesi sayısı kadar şapka hazırlanır. Bu şapkaların her birinin üzerinde birbirinden farklı problem çözme stratejisi yazılı olmalıdır.</li><li>• Grup üyesi sayısı kadar renkli kâğıt hazırlanıp bir kutu içine atılır. Mavi, yeşil ve sarı renkteki kâğıtların grup üyesi sayısı ile dengeli olması gerekmektedir.</li><li>• Grup lideri tarafından Destekleyici Görsel-2 oturum öncesi incelenir.</li><li>• Grup üyesi sayısı kadar tenis topu büyüklüğündeki yumuşak topolar grup ortamına getirilir. Yumuşak topoların farklı renklerde olması gerekmektedir.</li></ul>

## Süreç

1. Grup lideri tarafından bir önceki haftanın özeti yapılarak ve bu oturumun amacı açıklanarak süreç başlatılır.
2. Grup üyelerine bir önceki oturumda verilen pekiştirici etkinliği gerçekleştirmelerinin yarattığı hisler ve farkındalıklar sorulur. Gönüllü öğrencilerin paylaşımları alınarak ısınma etkinliğine geçiş yapılır.
3. Grup üyelerinden bir çember oluşturmaları istenir ve aşağıdaki yönerge verilir:

*“Evet... Şimdi yine eğlenceli bir oyunla enerjimizi yükseltelim. Gördüğünüz gibi odada geniş bir boşluk oluşturdum. Tebeşir ile sınırlandırdığım alan oyunu oynayacağımız yer. Şimdi beni dikkatle dinlemenizi istiyorum. Çünkü oynayacağımız oyun dikkatinizi verdiğinizde size bazı avantajlar getirecek. Sizler için bugün yanımda farklı renklerde yumuşak toplar getirdim. Birazdan tüm topları havaya atacağım ve her birinizin bir tanesini seçerek çemberin farklı yerlerine dağılmanızı isteyeceğim. Birbirinizden biraz uzak durabileceğiniz şekilde yerleşmeye dikkat edin. Bu topları fırlatarak birbirinize isabet ettirmeye çalışacaksınız. Kurallar şöyle:*

  - *Top elinizdeyken olduğunuz yerde sabit durmak zorundasınız. Eğer hareket etmek istiyorsanız topu havaya atıp o yöne doğru ilerleyebilir ya da yerde sektirebilirsiniz.*
  - *Size top atılırken eğer topunuz elinizdeyse hareket edemeyeceğiniz için eğilip kalkabilir ve olduğunuz yerde topun size isabet etmemesi için farklı bir strateji kullanabilirsiniz.*
  - *Eğer bir kişi vurulursa çemberin dışına çıkacak ve oyun dışı kalacak. Ancak oyunu takip etmelisiniz. Çünkü onu vuran kişi vurulup oyun dışı olursa tekrar oyuna dâhil olabilir.*
  - *Aynı anda iki kişi birbirini vurduğunda ilk vurulan oyun dışı kalır.*
  - *Eğer top, attığınız kişi tarafından havada yakalanırsa yakalayan kişi değil atan kişi oyun dışı kalacak, ancak az önce bahsettiğim kurallar çerçevesinde oyunu takip ederek tekrar geri dönebilecek.*
  - *Toplar kesinlikle baş hizasına ya da sert bir şekilde atılmayacak eğer bu şekilde bir atış gerçekleşirse atan kişi çemberin dışında kalacak ve bir daha oyuna giremeyecek.*
  - *Son olarak çizili sınırlar dışına çıkanlar da oyun dışı kalacak ve oyuna geri dönemeyecek. Bu nedenle sınırlar içinde kalmaya dikkat edin. Ancak topunuz yuvarlandığında onu almak için çıkıp girebilirsiniz. Ama dikkat edin içeride sizi bekleyenler olacak.”*
4. Grup üyelerinin oyunu anlayıp anlamadıklarına yönelik paylaşımları alınır. Gerekirse ek açıklamalar yapılır ve oyun tüm toplar havaya atılarak başlatılır.
5. Oyunun tamamlanması için 10-15 dakika süre verilir. Oyun tamamlandıktan sonra aşağıdaki sorularla süreç değerlendirilir:
  - *Oyunu oynarken eğlendiniz mi? Oyunu eğlenceli yapan neydi?*
  - *Oyun esnasında aynı anda birçok şey oluyor gibiydi. Aynı anda bu kadar fazla kural ve akışı nasıl takip ettiniz?*

Süreç

- *Oyun dışı kaldığınızda neler hissettiniz? Sınırın dışında oyunu takip ederken aklınızdan ne gibi düşünceler geçti?*
  - *Tekrar oyuna girdiğinizde neler hissettiniz? Oyuna tekrar girdiğinizde bir önceki oyundan farklı olarak neler yaptınız?*
6. Grup üyelerinin paylaşımları alındıktan sonra Çalışma Yaprağı-1'de yer alan poster tahtaya asılır. Grup lideri tahtaya asılı olan posterin yanına gider ve grup üyelerine *"Gördüğünüz gibi, çokça kuralı olan bir oyunu oynarken bile farklı stratejilerle yaşadığımız problemleri çözmemiz gerekiyor. Bugün sizlerle yaşamımızda karşılaştığımız problem durumlarına nasıl yaklaştığımız ve bunları nasıl çözümlendiğimiz üzerine konuşalım istiyorum. Şimdi herkes benim yanıma gelsin. Buradaki posteri birlikte inceleyelim. Problem olarak tanımladığımız şey aslında günlük yaşamda sıklıkla karşılaşılabildiğimiz, kendi istek, ihtiyaç ya da hedeflerimize ulaşmamızı engelleyen ve çoğu zaman kendimizi kötü hissetmemize neden olabilen durumlardır. Buraya kadar sormak istediğiniz herhangi bir şey var mı? (Paylaşımlar alınır.) Günlük yaşamımızda istesek de istemesek de hemen hemen her gün çok farklı problem durumları ile karşı karşıya kalabiliriz. Bunlardan bazıları kolayca çözümlenebileceğimiz basit durumlar olabilir. Örneğin, en sevdiğiniz kaleminizi evde unutarak okula gelmiş olabilirsiniz... Bu durumu nasıl çözümlerdiniz? (Paylaşımlar alınır.) Bazen de çözümlenmesi biraz daha zor olan karmaşık problem durumları ile karşı karşıya kalabiliriz. Örneğin, çok sevdiğiniz arkadaşınızla ciddi bir tartışma yaşadınız ve birbirinize küstünüz. Bu durumu nasıl çözümlerdiniz? (Paylaşımlar alınır.) Problem durumu ister basit ister karmaşık olsun, posterde görmüş olduğunuz akışla çözümlenebileceğini unutmayalım."* yönergesi verilir.
  7. Grup lideri tarafından grup üyelerine tahtaya asılan posterde yer alan problem çözme işlem basamakları anlatılır.
  8. Grup lideri tarafından grup üyelerinin çember şeklinde oturabilecekleri ortam hazırlanır. Grup üyelerinin yerlerine oturmaları sağlanır.
  9. Grup üyelerine *"Yaşamımızda sıklıkla karşılaşılabileceğimiz problem durumlarını çözümlenmenin adımlarını öğrenmiş olduk. Gördüğünüz gibi bu adımların ilki ve belki de en önemlisi problemi tanımlama yani problemin ortaya çıkış nedenlerini iyi bir şekilde araştırmadır. Eğer problemin ortaya çıkış nedenini gerçekçi bir şekilde değerlendirebilirsek, çözüm için oluşturacağımız stratejilerin seçiminde daha başarılı olabiliriz. Şimdi sizlere farklı senaryolar okuyacağım. Bu senaryoların her birinde farklı bir problem durumu yaşayan bir kişi olacak. Hep birlikte bu kişinin yaşadığı problem durumunun kaynaklarını araştıracağız."* yönergesi verilir.
  10. Bilgi Notu-1'de yer alan senaryolar öğrencilere okunur ve beyin fırtınası yöntemi ile senaryolarda var olan problem durumunun kaynakları araştırılır. Grup üyelerine senaryoda var olan durumlara benzer yaşantılar deneyimlemiş olup olmadıkları sorularak süreç yönlendirilir.

## Süreç

11. Grup üyelerinin paylaşımları alındıktan sonra içinde renkli kâğıtların olduğu kutu grup üyelerine uzatılır ve her birinden bir kâğıt çekmesi istenir. Tüm grup üyeleri kâğıtlarını aldıktan sonra *"Sizlerle farklı senaryolar aracılığıyla problem durumlarının ortaya çıkma nedenleri üzerine konuştuk. Şimdi de çözüm yollarına biraz bakalım istiyorum. Ancak bu sürece başlamadan önce yine sizlerin desteğine ihtiyacım var. Sizlere dağıtmış olduğum renkli kâğıtlara yaşamınızda karşılaştığınız ve problem olarak nitelendirdiğiniz bir durumu ya da olayı yazmanızı istiyorum. Ancak gördüğünüz gibi üç farklı renkte kâğıdımız var. Mavi kâğıt çekenler özellikle okul ortamında, akademik yaşamı ya da eğitim süreçleri ile ilgili yaşadıkları problem durumlarına; yeşil kâğıt çekenler özellikle aile üyeleri yani anne-baba-kardeş vb. kişilerle yaşadıkları problem durumuna ve sarı renk çekenler ise özellikle arkadaşlık ilişkileri ya da sosyal yaşamlarında karşılaştıkları problem durumlarına örnekler yazacaklar. Anlaşılmayan bir şey var mı?"* açıklaması yapılır.
12. Yazma işlemi tamamlandıktan sonra grup üyelerinden yeniden ayağa kalkmaları istenir. Ortamda yeniden bir boşluk yaratılır. Grup lideri tarafından yere bir çember çizilir. Çemberin hemen yanına tüm grup üyelerinin arka arkaya sıralanabileceği düz bir çizgi çekilir. Destekleyici Görsel-2'de şablon olarak verilen akışa uygun olarak grup üyeleri konumlandırılır.
13. Her bir grup üyesine birer adet şapka verilir ve şapkaları takmaları sağlanır.
14. Grup üyelerine *"Şimdi yine keyifli bir oyunla yaşadığımız problem durumlarına özgü farklı stratejilerin nasıl sonuçlar doğurabileceği üzerine konuşacağız. Bu stratejilerin her biri farklı problem durumlarında kullanılabilir. Ancak her problem durumu için uygun ya da etkili sonuçlar üretmeyebiliyor. Sizlerden her birinizin çember içine geçerek biraz önce size dağıtmış olduğum problem durumunu diğerleriyle paylaşmasını istiyorum. Daha sonra, sırasıyla şapkada yazılan stratejinin sizin problem durumunuz için işlevsel sonuçlar üretip üretmeyeceğini birlikte değerlendirelim. Etkili stratejileri sağ tarafa, etkisiz ya da problem durumunuz için uygun olmayan stratejileri sol tarafa yollayacağız. Kim başlamak ister?"* yönergesi verilir.
15. Gönüllü grup üyesi ile süreç başlatılır. Çemberin içinde olan grup üyesi işlem tamamlandıktan sonra sıranın en sonuna geçer ve süreç tüm grup üyeleri için tekrarlanır.
16. Tartışma soruları ile süreç yönlendirilir:
  - Bugün oturumda ne (neler) öğrendiniz?
  - Farklı problem çözme stratejilerini kendi problemlerinizi çözerken kullanmak size neler hissettirdi?
  - Genel olarak en etkili bulduğunuz stratejiler neler oldu?
  - Siz bu stratejilerden hangilerini hâlihazırda kullanıyorsunuz?
  - Bugünden sonra hangi stratejileri daha fazla kullanabileceğinizi düşünüyorsunuz?
  - Bugün oturumda kendinize ilişkin neleri fark ettiniz?
  - Bugün gerçekleştirdiğimiz oturumdan sonra yaşamınızda neyi değiştirmek istersiniz?



<p>Süreç</p>	<p>17. Grup üyelerinin paylaşımları alındıktan sonra, grup üyelerine <i>"Yaşamımızda problem durumları ile karşı karşıya kalmamız kaçınılmaz bir durumdur. Ancak bu durum bir şeylerin kötüye gittiğini göstermez. Aslında karşılaştığımız her problem durumunda, problemlerin ortaya çıkma nedenlerini araştırırsak ve bu oturumda öğrendiğimiz işlem basamaklarını etkili bir şekilde uygulayabilirsek, yaşadığımız bu durumlar kişisel gelişimimiz için oldukça güzel sonuçlar üretebilir. Kendi güçlü yanlarımızı keşfetmemizi ve geliştirilebilir yönlerimiz için çaba göstermemizi kolaylaştırabilir. Daha uyumlu ve sağlıklı bir yaşam sürmek, ilişkilerimizde daha başarılı olabilmek, akademik yaşamımızı düzenleyebilmek için etkili problem çözme stratejilerini iyi ayırt ederek karşılaştığımız problem durumlarında aktif bir şekilde kullanabiliriz."</i> yönergesi verilir.</p> <p>18. Grup üyelerine Çalışma Yaprığı-2 dağıtılır ve pekiştirici etkinliği nasıl gerçekleştirecekleri konusunda bilgi verilir.</p> <p>19. Grup üyelerine bu oturumun özeti yapılır, oturuma katkı sağlayacak duygu ve düşünceleri olup olmadığı sorulur.</p> <p>20. Grup üyelerinin paylaşımları alındıktan sonra, tüm üyelere katılımları için teşekkür edilerek süreç sonlandırılır.</p>
<p>Pekiştirici Etkinlik</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Çalışma Yaprığı-2 grup üyelerine dağıtılır. Grup üyelerinden bu oturumda öğrendikleri bilgileri kullanarak ebeveynleriyle birlikte bir problem çözme çarkı hazırlamaları istenir.</li> <li>• Bu çarkı ev ortamında yaşayabilecekleri herhangi bir problem durumunda ebeveynleriyle birlikte kullanabilecekleri açıklanır.</li> <li>• Bir sonraki oturuma kadar problem çarkını kullanıp çözüm sağladıkları bir problem durumunu grupta paylaşmak üzere not olarak yanlarında getirmeleri istenir.</li> </ul>
<p>Uygulayıcıya Not</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Isınma etkinliğinde kullanılacak topları grup üyeleri birbirine atacağı için oldukça yumuşak olmaları gerekmektedir. Top yerine iç içe geçirilmiş çoraplar yuvarlanarak kullanılabilir.</li> <li>• 10. adımda grup üyelerinden beklenen geri bildirimlerin alınamaması durumunda grup lideri problemlerin kaynaklarının arasında sorunun alışılmadık olması, karmaşa içermesi, çatışma durumlarının olması, sorunu yaşayan kişilerin güçlü/zayıf/geliştirilebilir yönleri, kaynakların yetersizliği, belirsizlik durumu vb. önerilerle beyin fırtınası sürecini daha etkin şekilde yönlendirebilir.</li> <li>• Destekleyici Görsel-1'de; Ana etkinlikte gerçekleştirilecek oyun için şablon kullanılarak bir şapka hazırlanacaktır. Şablondaki şeritte yer alan boşluklardan ip ya da paket lastiği geçirilip kafa boyutuna göre ayarlanabilir. Şeritteki siyah noktalardan oluşan yay bir maket bıçağı yardımıyla çizilmelidir. Şeridin hemen üzerinde yer alan kare maket bıçağı ile kesilen yere geçirilmelidir. Şablonda yer alan şapkayı oluşturabilmek için fon kartonu ya da ya da şekil alabilecek sertlikte farklı materyaller kullanılabilir.</li> <li>• 11. adımda yönergeye ek olarak renkli kâğıtların bir yönüne eğitim, aile, arkadaş gibi hatırlatıcı not yazılabilir.</li> <li>• Destekleyici Görsel-2'de yer alan sınıf düzeni grup üyeleri açısından karmaşık gibi algılanırsa grup üyelerinden çember oluşturmaları ve kendi problem durumu için uygun olan problem çözme stratejilerini 1 adım öne çıkarmaları, uygun olmayanları 1 adım geri konumlandırmaları istenebilir.</li> <li>• Süre konusunda sıkıntı yaşanmadığı durumlarda grup üyelerinden kendileri için hazırlanan şapkaları kişiselleştirerek boyamaları istenebilir.</li> </ul>



## Bilgi Notu-1

### Senaryolar

Özge aynı anda hem okuldan bir arkadaşından hem de mahalleden bir arkadaşından doğum günü partisine katılması için davet aldı. Ancak bu doğum günü partileri aynı gün ve aynı saatte... Özge iki arkadaşını da çok seviyor. Ancak hangi partiye gideceği konusunda zorlanıyor.

Alperen'in yarına tamamlaması gereken çok önemli bir ödevi var. Ancak üzerinde çalışması gereken çalışma kağıdını ve ödevle ilgili tüm notlarının yazılı olduğu defteri okulda unuttu.

Okulda bir grup arkadaş öğle arasında basketbol oynamaya başladı. Mert de basketbol oynamayı çok seviyor ve genellikle basket oynama sürecini de kendisi başlatıyor. Ancak oyun sırasında işler istediği gibi gitmediğinde sorun yaratıyor, surat asıyor ya da oyunu terk ediyor. Bazı arkadaşları onun artık oyuna alınmasını istemiyor bazı arkadaşları ise acaba bu davranışlarının başka bir anlamı olabilir mi diye düşünüyor.

Melis okula geliş-gidişlerde servis kullanmıyor. Babasının mesai saatleri ile okulun başlangıç ve bitiş saatleri uyumlu olduğu için genellikle babası ile okula gelip gidiyor. Melis'in babası oldukça dakik bir insan ve neredeyse hiçbir yere geç kalmayan biri. Şu ana kadar Melis okula hiç geç kalmadı ya da okul bittiğinde hiç beklemedi. Bugün ise okulun bitiş saatinden yarım saat geçmesine rağmen babası Melis'i almaya henüz gelmedi.

## Çalışma Yaprağı-1

# ADIM ADIM PROBLEM ÇÖZME

1



### Problemin Tanımlanması

Problem çözmenin ilk adımı, bir şeylerin yolunda gitmediğinin fark edilmesi ve bu durumu yaratan nedenlerin araştırılmasıdır.

### Hedeflerin Belirlenmesi

Yaşadığımız problem durumunu çözmeye yönelik gerçekçi ve ulaşılabilir hedefler belirlemek önemlidir.

2



3



### Çözüme Yönelik Seçeneklerin Oluşturulması

Çözüme yönelik seçenekler belirlenirken olabildiğince özgür düşünmeli, beyin fırtınası yapmalıyız.

### Seçeneklerin ve Alternatiflerin Değerlendirilmesi

Bir önceki adımda, özgürce düşündüğümüz çözüm önerilerinin olumlu ve olumsuz yanları ele alınmalı, yaşadığımız problem durumuna uygunluğu değerlendirilmelidir.

4



5



### Çözüm Yoluna Karar Verme

Bizleri eyleme geçirecek ve yaşadığımız problem durumunu çözümlenmemizi sağlayacak bir ya da birkaç çözüm yoluna karar vermemiz gerekmektedir.

### Eyleme Geçme

Problem çözüme ve belirlediğimiz hedeflere ulaşmak için eyleme geçmemiz önemlidir.

6



7



### Değerlendirme

Problem çözüme sürecinin son aşamasında uyguladığımız stratejilerin etkinliğini değerlendirerek yaşamda karşılaşılabileceğimiz farklı problem durumlarında bizi daha avantajlı bir konuma getirebilir.

## Çalışma Yaprağı-2

Sevgili öğrencimiz ve velimiz,

Bu oturumda problem çözme becerileri ile ilgili günlük yaşamda kullanılabilecek çeşitli bilgiler öğrendik. Şüphesiz ki aile yaşantınızda da basit ya da karmaşık olarak nitelendirebileceğiniz birçok problem durumu ile de karşı karşıya kalabiliyorsunuzdur. Bu durumlarda kullanabileceğiniz eğlenceli bir etkinlikle sizleri baş başa bırakıyoruz. Sizlerden ebeveyn-çocuk birlikteliği gücü ile bir problem çözme çarkı hazırlamanızı ve ev yaşamınızda karşılaşılabileceğiniz problem durumlarında bu çarkta yer alan stratejileri kullanarak problem durumlarını çözümlenmeye çalışmanızı bekliyoruz. Yararlanabileceğiniz bazı stratejilere aşağıda yer verdik. Ancak sizler kendi sık kullandığınız ve etkin bulduğunuz stratejileri de süreç içine dâhil edebilirsiniz.

Katılımınız için teşekkür ederim.

### Gerekli Malzemeler:

- 2 adet A4 boyutunda karton ya da mukavva kâğıt
- 1 adet raptiye (Toplu iğne ya da ince bir çivi de olabilir.)
- 1 adet küçük boncuk
- Makas
- Yapıştırıcı
- Kalem

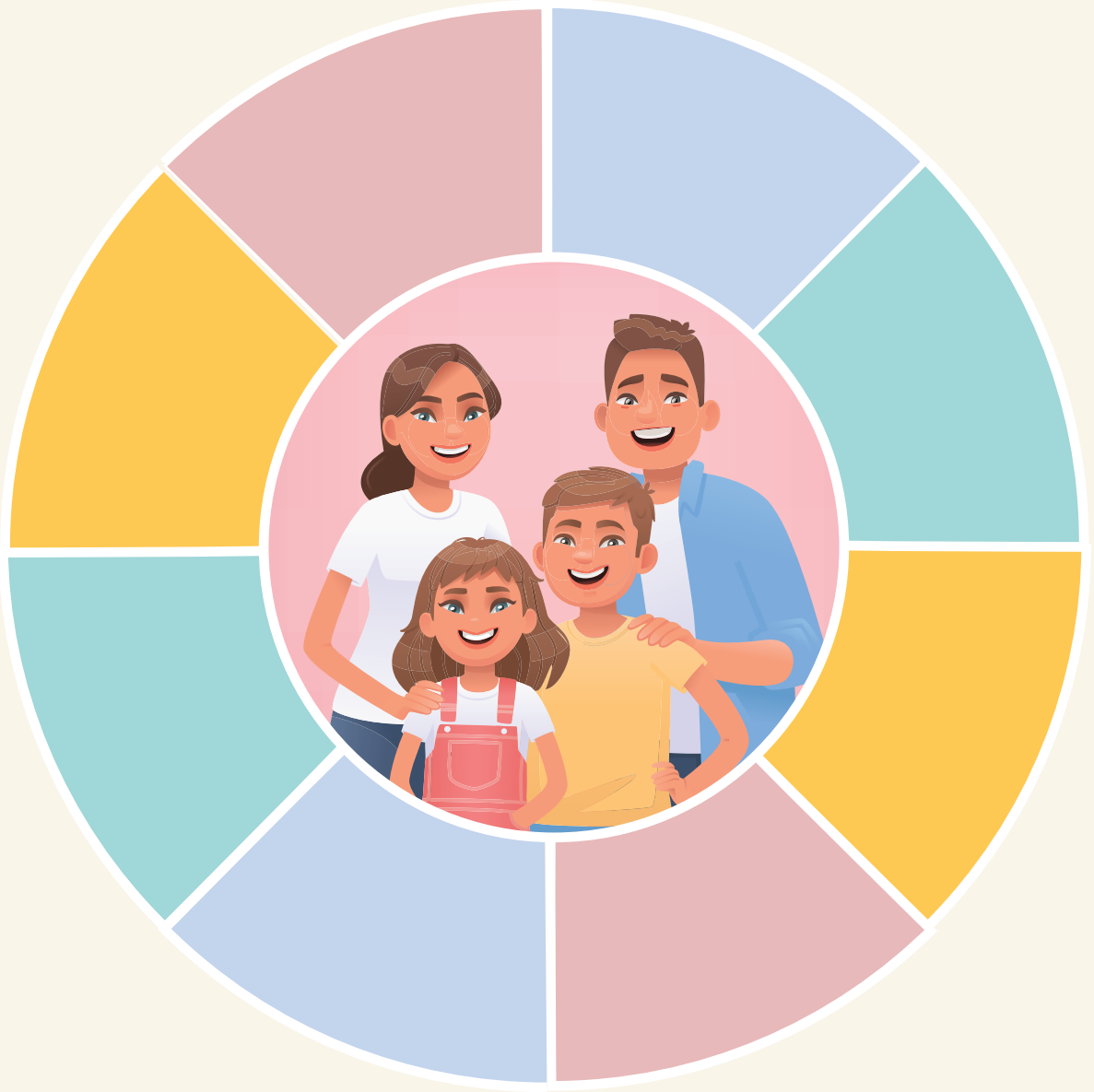
### Hazırlanışı:

1. Bir sonraki sayfada yer alan yuvarlak şablonu, 2 adet A4 boyutundaki karton ya da mukavva üzerine çizerek aynı büyüklükte 2 çember oluşturunuz.
2. Çemberleri tam ortasından deliniz.
3. Üstte yer alan çembere şablonda yer alan renkli çarkı keserek yapıştırınız.
4. İki çemberi üst üste koyunuz. Deldiğiniz noktalardan raptiyeyi önce şablonun yer aldığı çembere yerleştiriniz. Araya boncuğu yerleştirerek sonrasında arkada kalacak çemberi yerleştiriniz.
5. Dış çemberin raptiyeden çıkmaması için bir bant yardımı ile sabitleyiniz.
6. Problem çözme çarkınız hazır. İsteddiğiniz bir alana yapıştırabilir veya asabilirsiniz.
7. Süreci daha eğlenceli hâle getirmek isterseniz bir dart yardımı ile isabet atışı yaparak dönen çarkı durdurabilir ya da şablonda yer alan yüzeye çift taraflı bantlar yapıştırarak pin pon topları ile atış yapabilirsiniz.

### Çarka Yazabileceğiniz Stratejiler:

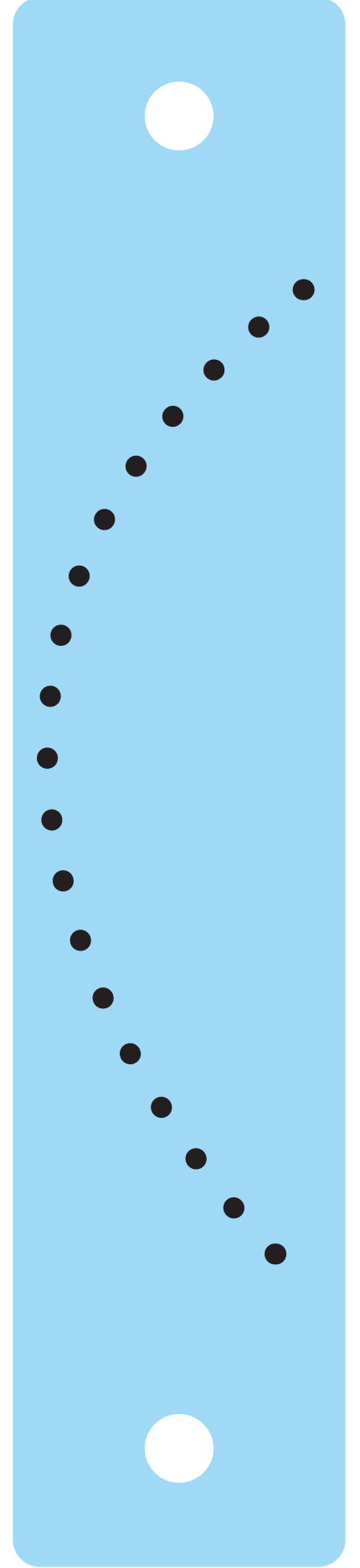
- Görmezden gel!
- İçinden 10'a kadar say!
- Derin bir nefes al..
- Bekle ve sakinleş!
- Ortamdan uzaklaş
- Karşıdaki kişiye durmasını söyle ya da hayır de!
- Özür dile
- Bir şaka yap
- Gülümse
- Stres topunu sık
- Taş, Kâğıt, Makas oyna
- Bir plan yap
- Karşıdaki kişiye nasıl hissettiğini anlat
- Ebeveynlerinle konuş

## PROBLEM ÇÖZME ÇARKI

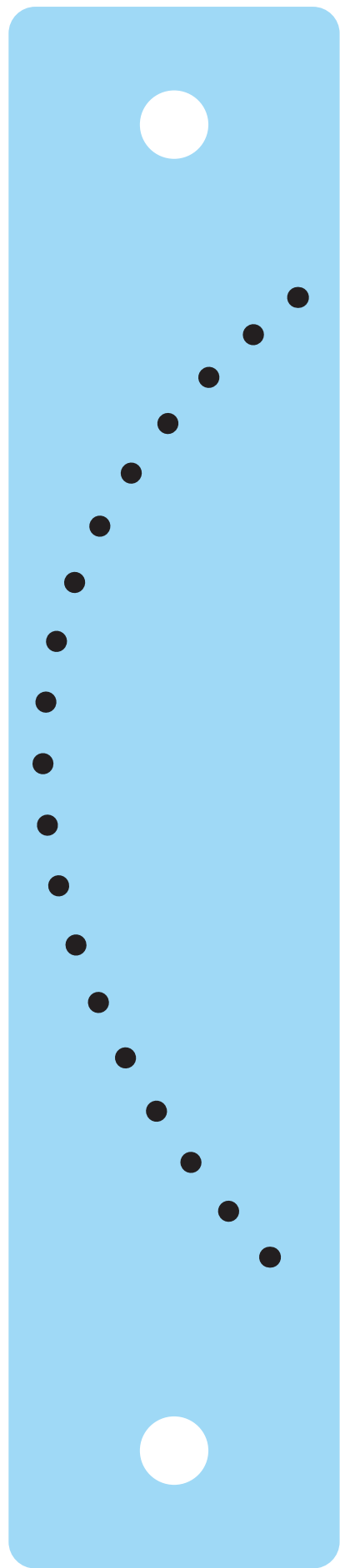


## PROBLEM ÇÖZME ÇARKI

## Destekleyici Görsel-1

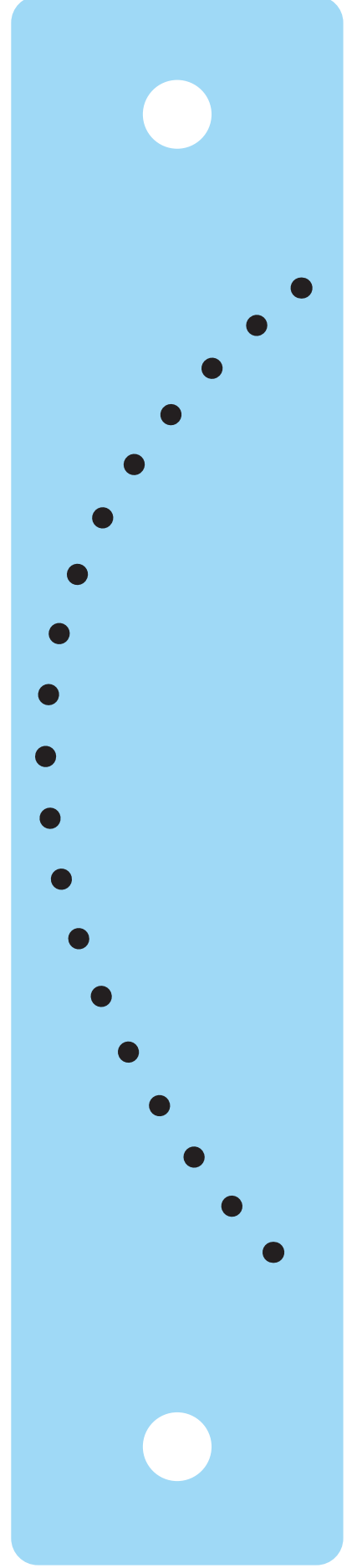


İçinden 10'a  
kadar say!

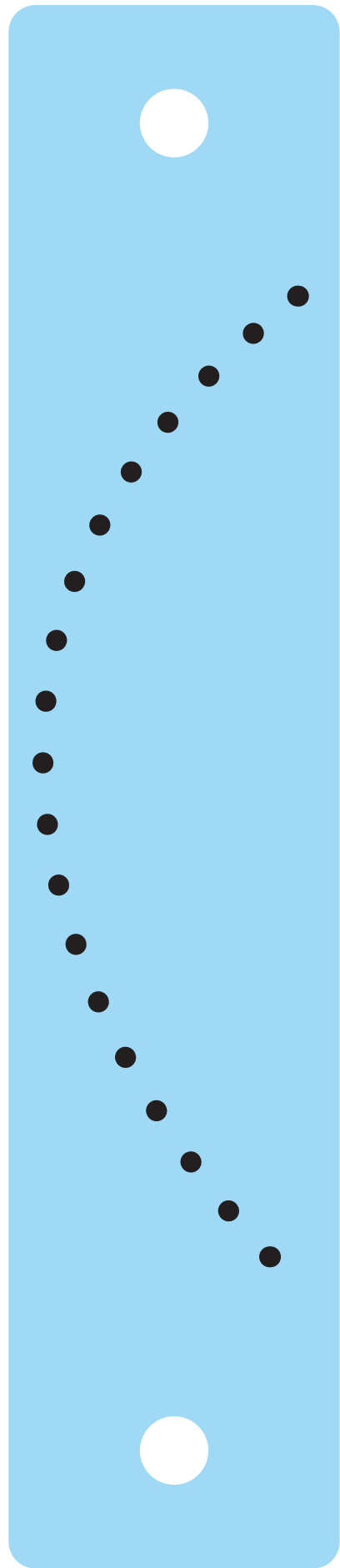




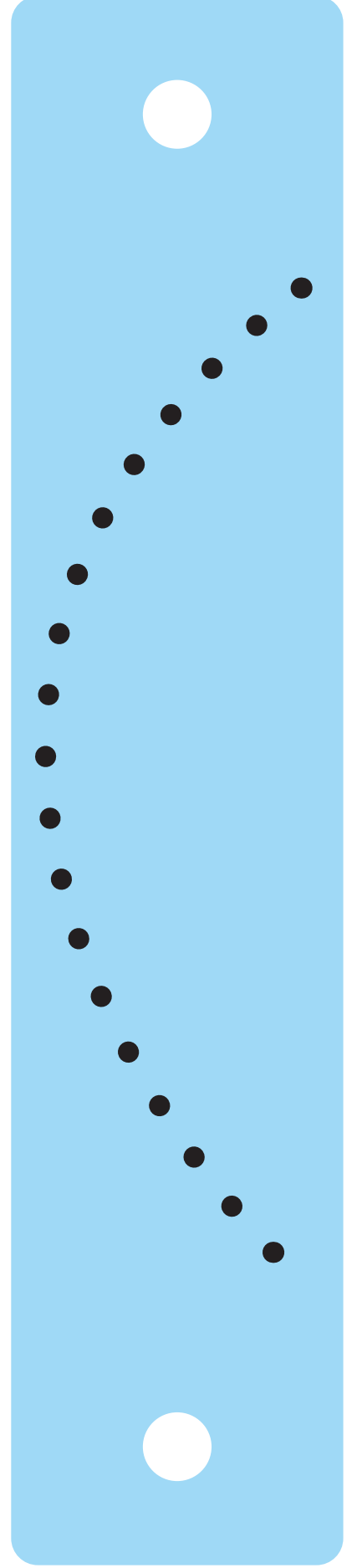
Derin bir nefes  
al. Bekle ve  
sakinleş!



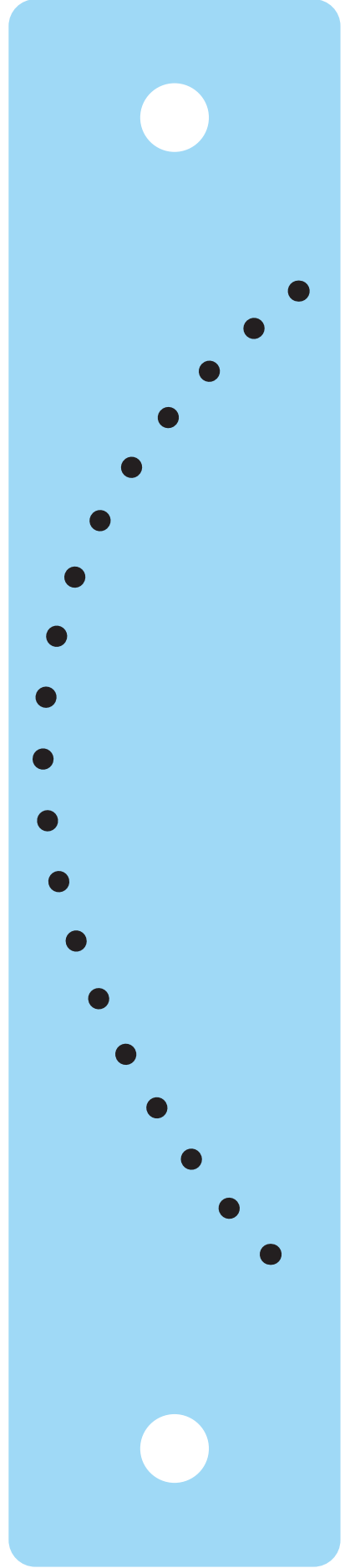
# Ortamdan uzaklaş



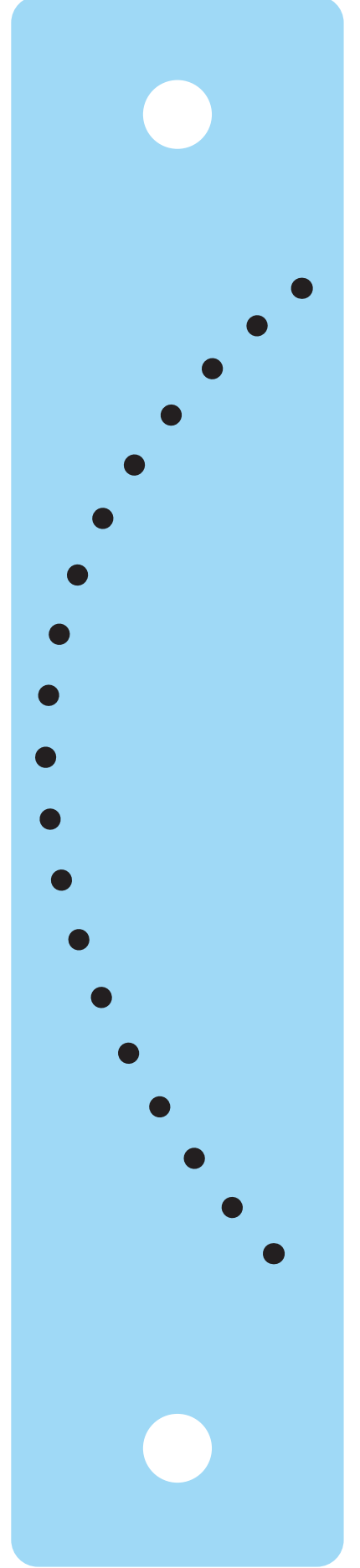
Karşındaki kişiye  
durmasını söyle  
ya da hayır de!



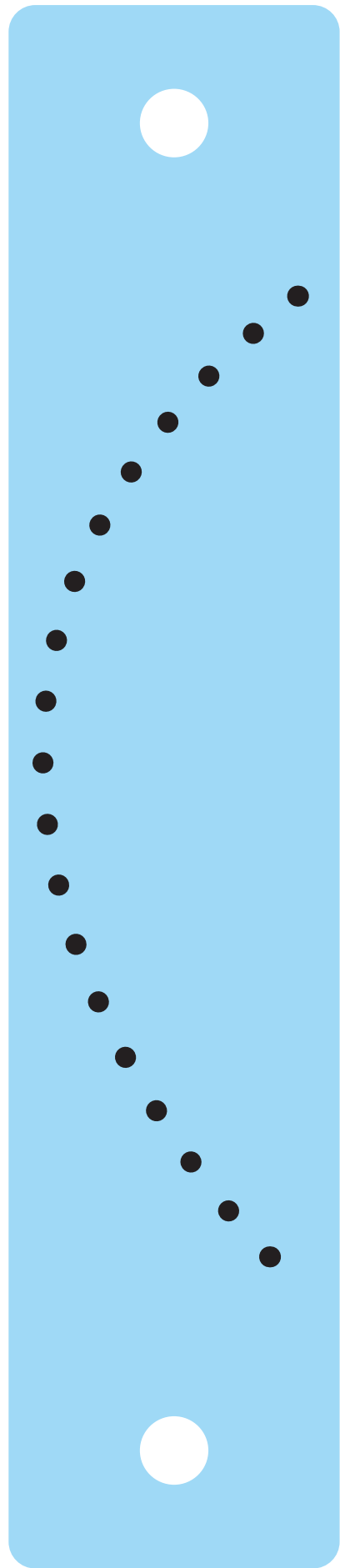
Özür  
dile.



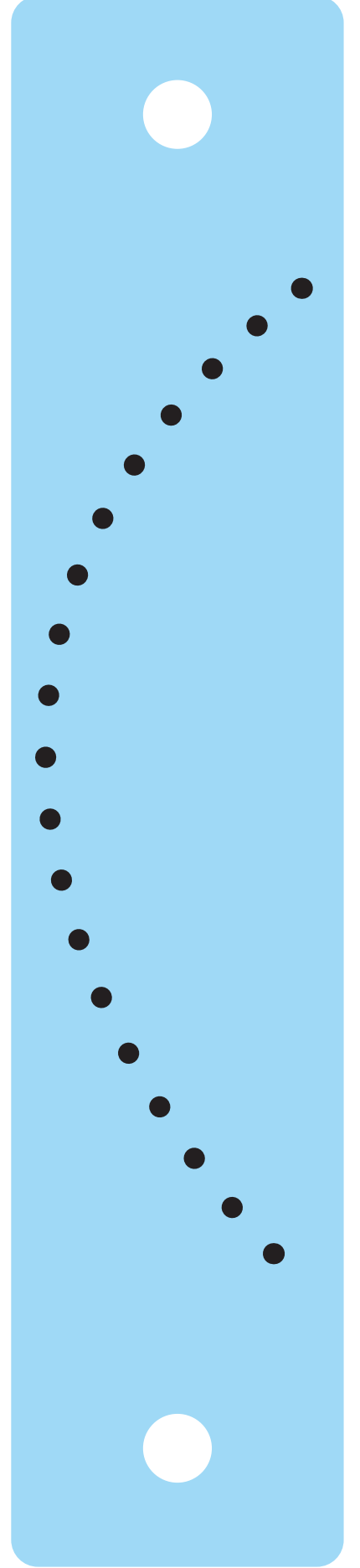
Bir şaka  
yap.



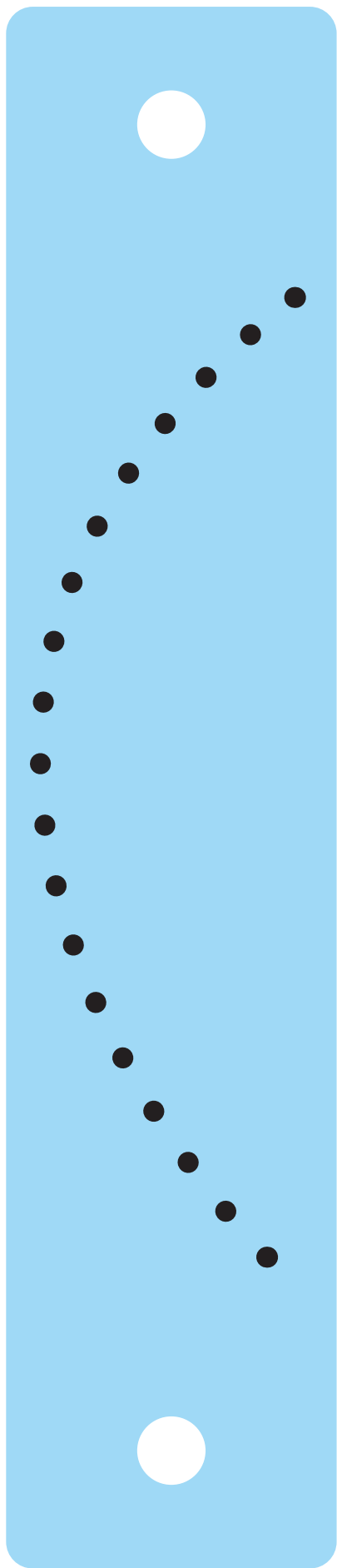
Arkadaşımdan  
yardım iste.



Gülümse.

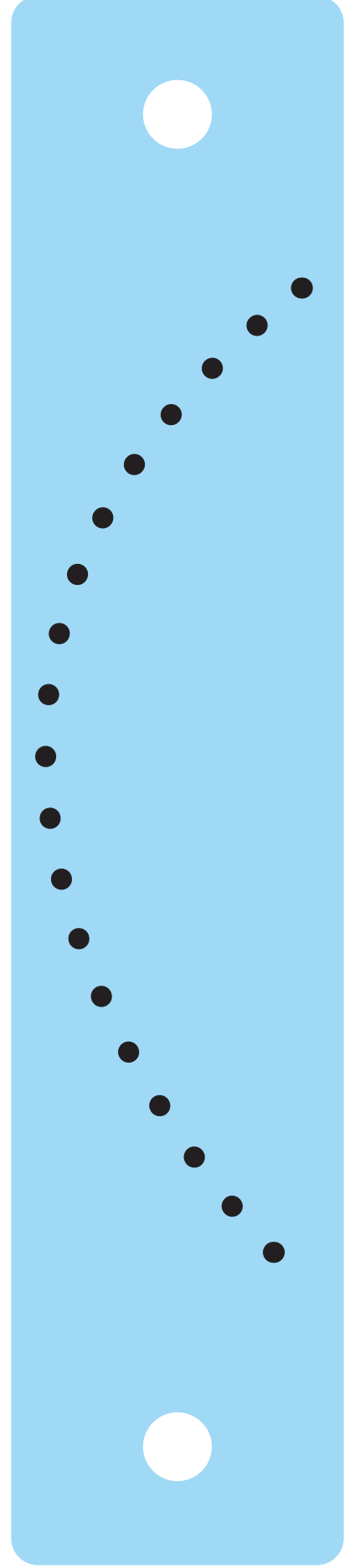


Stres  
topunu sik.

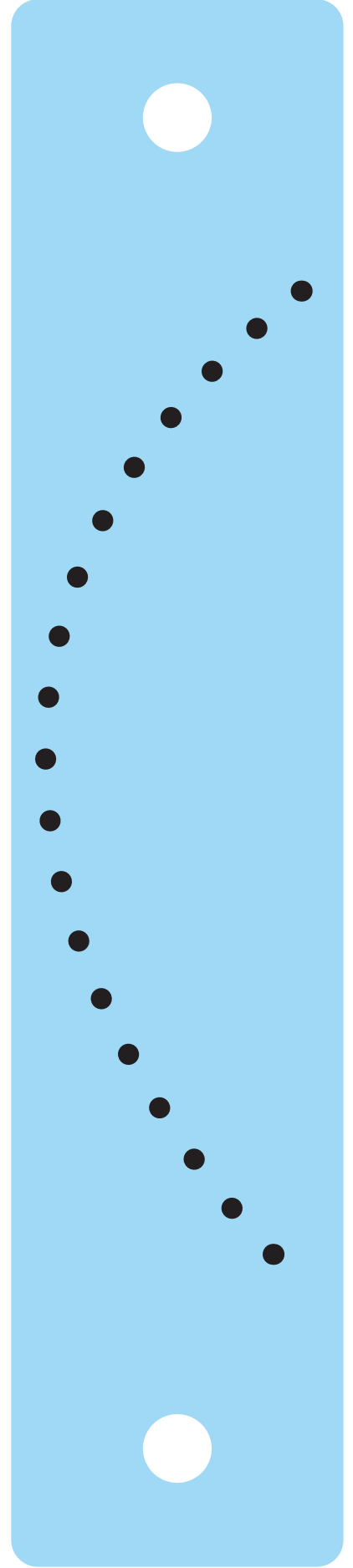




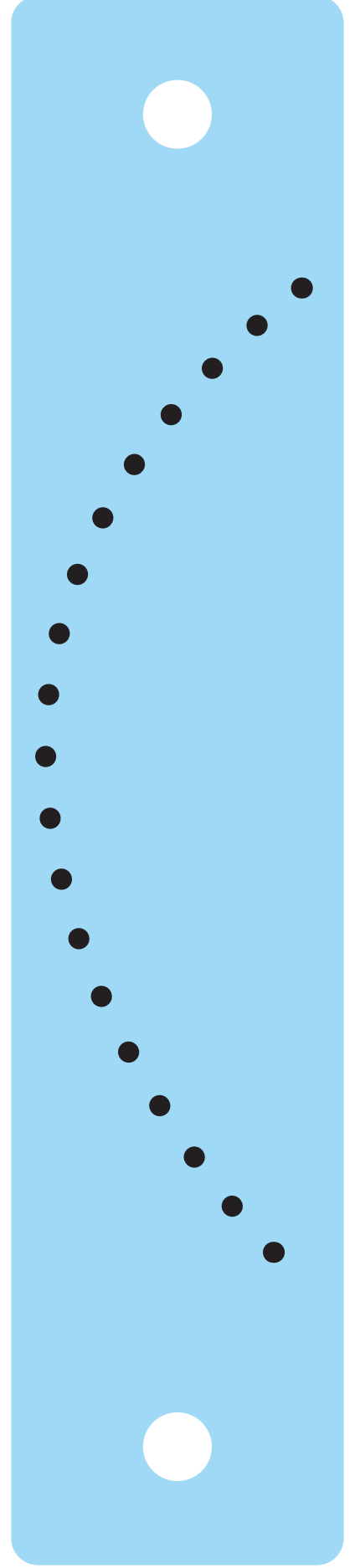
Taş, kağıt,  
makas  
oyna.



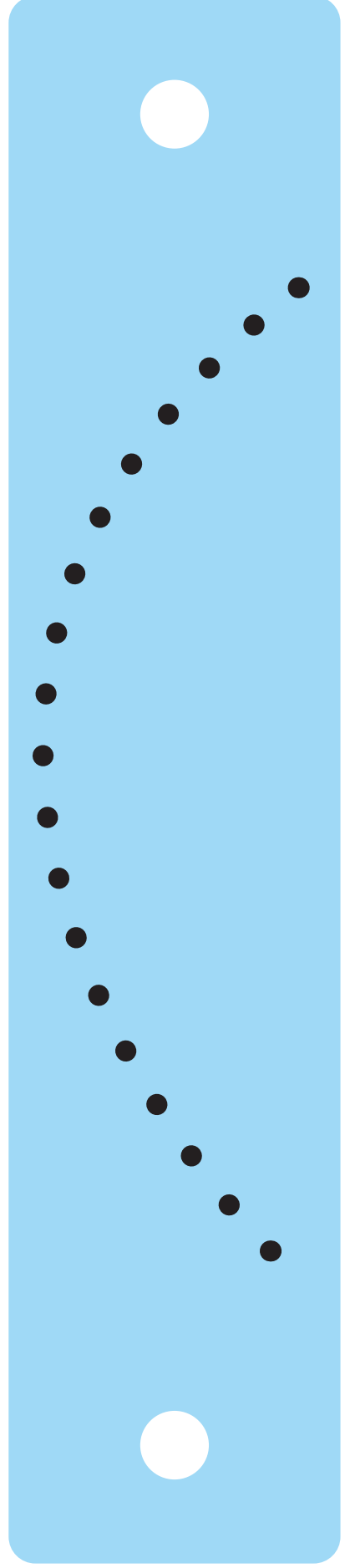
Bir plan  
yap.



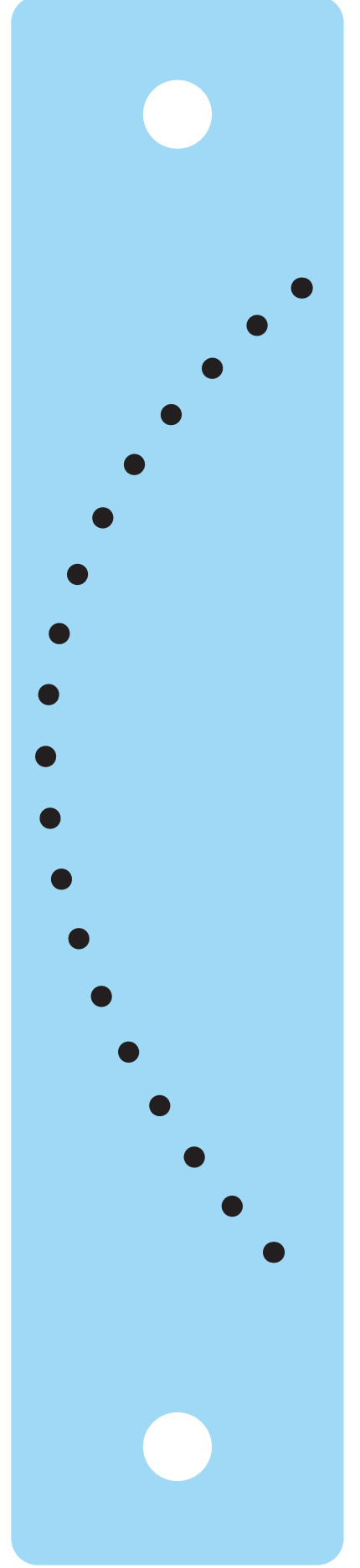
Öğretmenine  
durumu  
anlat.



Karşındaki  
kişiyeye nasıl  
hissettiğini  
anlat.



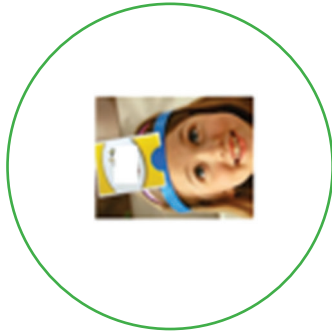
Ebeveynlerinle  
konuş.



## Destekleyici Görsel-2

### Ana Etkinlik Sınıf Düzeni

Etkisiz/Uygun Olmayan Stratejiler



Etkili/Uygun Olan Stratejiler

## 9. OTURUM PLANI

Süre	90 dakika.
Boyut	Sorumlu Karar Verme
Tema	Kararını Ver
Amaç	Karar vermeyi engelleyen duygu, düşünce ve davranışların farkında olarak kendini gerçekçi bir şekilde değerlendirerek ve sorumlu karar verme basamaklarını kullanarak seçim yapabilmeyi sağlamak.
Kazanımlar	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Karar vermesini engelleyen duygu, düşünce ve davranışlarının farkına varır.</li> <li>• Sorumlu karar verme basamaklarını takip eder.</li> </ul>
Materyal	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Çalışma Yaprağı-1</li> <li>• Çalışma Yaprağı-2</li> <li>• Çalışma Yaprağı-3</li> <li>• Çalışma Yaprağı-4</li> <li>• Destekleyici Görsel-1</li> <li>• Destekleyici Görsel-2</li> <li>• 4 Adet Karton Kutu</li> <li>• İnce ve Kalın İp ya da Kurdele</li> <li>• 2 Adet Kutu</li> <li>• Makas</li> <li>• Yapıştırıcı</li> <li>• 1 Adet Tebeşir</li> </ul>
Ön hazırlık	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Çalışma Yaprağı-4'ün A4 boyutunda bir adet renkli olarak çıktısı alınır ve grup ortamına getirilir.</li> <li>• Grup ortamında yere beş duraktan oluşan bir yol çizimi yapılmalıdır. Yere yol çiziminde tebeşir ya da maskeleme bandı kullanılabilir. Grup odasında birbirine ardışık gelecek şekilde beş farklı durak oluşturulmalıdır. Bu duraklara Çalışma Yaprağı-4'te yazılan kâğıtlar durak adı olarak yapıştırılmalıdır.</li> <li>• Çalışma Yaprağı-1'de yer alan sorunlar renkli bir kâğıda çıktı alınır, ilgili yerlerden kesilir ve katlanarak bir kutuya atılır. Kutuda grup üyesi sayısı kadar soru olması gerekmektedir.</li> </ul>

Ön hazırlık	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Karton kutular kullanılarak Destekleyici Görsel-1'de yer alan modele benzer içine dört kişinin sığabileceği bir araba kasası hazırlanır.</li> <li>• Destekleyici Görsel-2'de yer alan dört adet tekerlek şablonu yuvarlak olarak kesilir ve hazırda bulundurulur.</li> <li>• Çalışma Yaprağı-2'de yer alan duygu, düşünce, davranış ve yolcuymu sembolize eden kâğıtlar grup üyesi sayısına göre çoğaltılır ve tüm kâğıtlar bir kutuya konur.</li> <li>• Çalışma Yaprağı-3'ten bir adet çıktı alınır ve Üç senaryo belirtilen yerlerden kesilerek hazırlanır.</li> </ul>
Süreç	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Grup lideri tarafından bir önceki haftanın özeti yapılarak ve bu oturumun amacı açıklanarak süreç başlatılır.</li> <li>2. Grup üyelerine bir önceki oturumda verilen pekiştirici etkinliği gerçekleştirmelerinin yarattığı hisler ve farkındalıklar sorulur. Gönüllü öğrencilerin paylaşımları alınarak ısınma etkinliğine geçiş yapılır.</li> <li>3. Grup üyelerinden çember oluşturmaları istenir ve grup üyelerine <i>"Bugün yine eğlenceli bir etkinlikle başlayalım istiyorum. Elimdeki kutuda (Çalışma Yaprağı-1'de yer alan soruların olduğu kutuda) sizler için hazırladığım bazı sorular var. Her soru sizi bazı seçimler yapmaya yönlendirecek. Sizden bu soruları cevaplamanızı isteyeceğim. Ancak cevaplamak için sadece 30 saniyeniz var. Süreniz soruyu okuduktan hemen sonra başlayacak. [...] Hmm, ilk kiminle başlasak acaba?"</i> yönergesi verilir.</li> <li>4. Grup lideri tarafından gönüllü bir üyenin sorusunun yazılı olduğu kâğıdı açması ve yüksek sesle soruyu okuması istenir. Gönüllü grup üyesi sorusunu 30 saniye içinde cevapladıktan hemen sonra, bu kararı vermesine neden olan şeyin ne olduğu sorulur ve kısaca açıklaması istenir. Süreç tüm grup üyeleri için benzer şekilde tekrarlanır.</li> <li>5. Tüm grup üyelerinin paylaşımları alındıktan sonra aşağıdaki sorularla süreç yönlendirilir: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sorularda yer alan durumlar arasında karar vermekte zorlananlar oldu mu? Sizce neden zorlanmış olabilirsiniz?</li> <li>• Sizce karar vermemizi kolaylaştıran ya da zorlaştıran etmenler nelerdir? (<i>Duygu, düşünce ve davranışlar üzerine konuşulur.</i>)</li> </ul> </li> <li>6. Grup üyelerinin paylaşımları alındıktan sonra grup lideri tarafından aşağıdaki açıklama yapılarak Destekleyici Görsel-1'de yer alan araba modelinin tekerlekleri, önceden hazırlanmış olan modelin gövdesine yapıştırılır: <p><i>"Oynadığınız oyundan da anlayacağınız üzere, tercih etmeniz gereken durumlar ulaşılabilir olsun ya da olmasın karar verme süreci içinde bazı zorlukları barındıran bir süreç. Günlük yaşamımızın birçok alanında, hemen her gün karar vermemiz gereken birçok durumla karşı karşıya kalıyoruz. Bugün ne yiyeceğimizden tutun da ortaokul sonrasında hangi türden bir lise seçeceğinize ilişkin soruların zihninizde dolaştığını duyar gibiyim. Ancak merak etmeyin.</i></p> </li> </ol>



Süreç

*Tıpkı problem çözme becerisi oturumunda olduğu gibi, karar verme sürecinde de sizin işinizi kolaylaştırabilecek bazı adımlar var. Bugün sizlerle bu konu üzerinde konuşacağız. Ancak sürece başlamadan önce karar vermemizi zorlaştıran ya da engel olan bazı duygu, düşünce ve davranışlarımız üzerinde konuşacağız. Bunun için sizlerle bir yolculuğa çıkacağız. Elimde görmüş olduğunuz araba şablonu yola çıkmak için tekerleklerini ve içine binecek yolcularını bekliyor... Yolcular yani sizlerin hangi roller ile arabaya bineceğini birazdan belirleyeceğiz. Öncelikle arabanın tekerleklerini tamamlayalım ki yola çıkabilelim.*

*Herhangi bir karar verme durumu ile baş başa kaldığımızda, bizlere sorumlu karar verme basamaklarını takip etmemizi engelleyen ya da destekleyen bazı özelliklerle karşı karşıya kalabiliriz. Bunlar davranışlarımız, düşüncelerimiz ve duygularımızdır. Bir örnek üzerinden gidelim. Hazırlıksız yapılan bir sınavdan sınıf olarak topluca zayıf bir not aldınız ve öğretmeniniz sınavı farklı sorularla bir hafta sonrasında yeniden yapacağını söyledi. O derse çalışma ile ilgili nasıl bir plan yapacağınıza karar vermeniz gerekiyor... Nasıl bir karar verirdiniz? (Paylaşımlar alınır.) Diyelim ki bir hafta sonra sınav olacağını bildiğiniz hâlde o haftayı oyun oynayarak televizyon seyrederek ya da nasıl olsa çalışırım diyerek dışarda arkadaşlarınızla gezerek geçirdiniz... Bunlar neyi ifade ediyor? (Paylaşımlar alınır.) Aslında örneklendirdiğimiz durumlar sizin davranışlarınız." denir ve davranış tekerleği görseli grup üyelerine gösterilerek direksiyonun olduğu yöne yapıştırılır.*

*"Bu davranışlar sizin karar verme sürecinizi nasıl etkileyebilir? (Paylaşımlar alınır) Bu davranışları gerçekleştirirken aslında zihninizden bazı şeyler de geçiyor olmalı... Sizce bu davranışları gerçekleştiren birinin zihninden neler geçiyordu? (Paylaşımlar alınır.) "Amaan, nasıl olsa hallederim?" "Daha koskoca bir hafta var?" ya da belki "Nasıl olsa çok çalışsam da başarısız olacağım." "Ben yapamam." "Bu ders konusunda yeteneksizim." gibi cümlelerin zihnimizden geçtiği oluyordur. Aslında bunlar da bizim düşüncelerimiz... denir ve düşünce tekerleği grup üyelerine gösterilerek araba modelinin sağ-ön yanına yapıştırılır.*

*Bu düşünceler sizin karar verme sürecinizi nasıl etkileyebilir? (Paylaşımlar alınır.) Fark ettiyseniz davranış ve düşünce tekerleklerini ön tekerleklere yapıştırdım... Arabanın ön tekerleklerinin işlevinin ne olduğunu bilen var mı? (Paylaşımlar alınır.) Ön tekerlekler aslında yön verici tekerleklerdir. Ön tekerlek nereye yönelirse arka tekerlekler de onları takip eder... Dolayısıyla eylemlerimiz ve düşüncelerimiz duygularımızı ve yolcu olarak bizlerin hangi karara doğru yöneleceğinin temel belirleyicileridir. O zaman arka tekerleklerimizi de takıp yola koyulalım... Biraz önce örneklendirdiğimiz davranışları sergileyip zihnimizin o düşüncelerle dolu olduğunu düşündüğümüzde hissedeceğimiz duygular neler olabilir? (Paylaşımlar alınır.)*

*Gördüğümüz gibi zihnimizden olumsuz düşünceler geçtikçe duygularımız da olumsuz doğru ilerliyor... denir ve duygu tekerleği grup üyelerine gösterilerek araba modelinin sol-arka yanına yapıştırılır.*

*Son olarak yolcu tekerleğimizi de yapıştıralım... denir ve yolcu tekerleği grup üyelerine gösterilerek araba modelinin sağ-arka yanına yapıştırılır. Artık yola çıkmaya hazırız!"*

## Süreç

7. Grup üyeleri üç gruba ayrılır ve grup üyelerinden Çalışma Yaprağı-2'de yer alan ve kesilerek bir kutuya konan sembollerden birini çekmeleri istenir. Tüm grup üyelerinin yolu belirlendikten sonra ilk yolculuk için 1 yolcu, 1 duygu, 1 düşünce ve 1 davranışın tekerleklerin olduğu yön ile aynı hizada arabanın içine girmeleri sağlanır.
8. İlk gruptaki yolcuya Çalışma Yaprağı-3'te yer alan senaryolardan biri verilir ve başlangıç noktasından ilk durağa gidecek şekilde süreç başlatılır. Her durakta ifade edilen karar verme basamağında gerçekleştirilmesi gereken beceriler konusunda grup lideri tarafından yolcuya bilgi verilir. Bu süreçte duygu, düşünce ve davranış rolünde olan diğer grup üyelerinin o basamakta yolcunun karar vermesini engelleyebilecek rollerine uygun öneriler sunması beklenir. Süreç beş durağın tek tek dolaşılması ile sonlandırılır.
9. İlk yolculuk bittikten sonra aşağıdaki sorularla süreç yönlendirilir:
  - Karar verme yolcuğunun en çok hangi basamağında zorlandınız?
  - Hangi duyguların karar verme sürecini daha fazla engellediğini düşünüyorsunuz?
  - Hangi düşüncelerin karar verme sürecini daha fazla engellediğini düşünüyorsunuz?
  - Hangi davranışların karar verme sürecini daha fazla engellediğini düşünüyorsunuz?
  - Bu duygu, düşünce ve davranışlar yerine hangi farklı alternatifler oluşturabilseydiniz karar verme sürecini engellemek yerine destekleyecek bir durum yaratabilirdi?
10. Grup üyelerinin paylaşımları alındıktan sonra süreç diğer iki gruba Çalışma Yaprağı-3'te yer alan diğer iki senaryo kullanılarak benzer şekilde yürütülür.
11. Her yolculuk sonrasında dokuzuncu adımda yer alan tartışma sorularına yönelik grup üyelerinin paylaşımları alınır.
12. Tüm süreç tamamlandıktan sonra grup üyelerine aşağıdaki sorular yönlendirilir:
  - Bugün oturumda ne (neler) öğrendiniz?
  - Karar verme sürecinin basamaklarını farklı senaryolara göre uygulamak size neler hissettirdi?
  - Bu senaryolara benzer durumlar yaşayanlar var mı? Paylaşmak ister misiniz?
  - Bugün oturumda kendinize ilişkin neleri fark ettiniz?
  - Bugün gerçekleştirdiğimiz oturumdan sonra yaşamınızda neyi değiştirmek istersiniz?
13. Grup üyelerinin paylaşımları alındıktan sonra, grup üyelerine *"Evet, sayın yolcular! Bir yolculuğumuzun daha sonuna gelmiş bulunuyoruz. Yaşamımızın her alanında karşı karşıya kaldığımız karar verme durumuna ilişkin adım adım, sokak sokak ilerledik ve karar verme becerimizi geliştirmek için hangi basamakları takip etmemiz gerektiğini öğrendik. Ayrıca bu süreçte bize engel oluşturabilecek ya da yolumuzu aydınlayabilecek duygu, düşünce ve davranışlarımızın da farkına varmış olduk. Umarım kendi yaşamınızda karşılaştığınız karar*

Süreç	<p><i>verme durumlarında burada öğrendiğiniz becerileri sürece dâhil edebilirsiniz. Son olarak ön tekerlek nereye giderse arka tekerlek de oraya gider önermesini tekrar hatırlatmak istiyorum” yönergesi verilir.</i></p> <p>14. Grup üyelerine Çalışma Yaprağı-5 dağıtılır ve pekiştirici etkinliği nasıl gerçekleştirecekleri konusunda bilgi verilir.</p> <p>15. Grup üyelerine bu oturumun özeti yapılır, oturuma katkı sağlayacak duygu ve düşünceleri olup olmadığı sorulur.</p> <p>16. Grup üyelerinin paylaşımları alındıktan sonra, tüm grup üyelerine teşekkür edilerek süreç sonlandırılır.</p>
Pekiştirici Etkinlik	<ul style="list-style-type: none"><li>• Çalışma Yaprağı-5, öğrencilere dağıtılır. Oturumda gerçekleştirilen araba yolculuğuna benzer olarak kendilerine dağıtılmış olan formda yer alan yönergeyi takip ederek kendi karar merdivenlerini oluşturacakları söylenir.</li><li>• Bu karar merdivenini oluşturmadan önce gerçek yaşamlarında karşı karşıya kaldıkları bir karar verme durumunu düşünerek formun en üst kısmına bu olayı kısaca yazmaları söylenir.</li><li>• Sonrasında grafiğin alt kısmında karar verme sürecinin basamaklarının yer aldığı aralıklar boyunca yer alan merdivenin üst ve altında kalan kısımlarını kullanarak o basamakta neler yapmaları gerektiğini yazmaları istenir. Merdiveni oluştururken o basamakta kendilerini engelleyen ya da kendilerine destek olan duygu, düşünce ve davranışları belirtmeleri gerektiği hatırlatılır.</li></ul>
Uygulayıcıya Not	<ul style="list-style-type: none"><li>• Sürecin 4. adımında grup üyelerinin seçiminde isim olarak alfabetik sıraya koyma, bir top kullanarak rastgele grup üyelerine fırlatma vb. eğlenceli aktiviteler yapılabilir.</li><li>• Çalışma Yaprağı-2’de yer alan dörtlü semboller, grup üyesi sayısının 12 olduğu düşünülerek tasarlanmıştır. Buna göre 3 adet yolcu, 3 adet duygu, 3 adet düşünce ve 3 adet davranış sembolize edecek grup üyesi olmalıdır. Gruptaki üye sayısı 16 olduğunda her bir temadan birer tane çoğaltılarak ek bir örnek olay ele alınarak ana etkinlik tekrarlanabilir. Ancak üye sayısı 13, 14 ya da 15 olduğunda yolcu sayısı arttırılmadan bazı grup üyelerini birden fazla duygu ya da düşünce olacak şekilde arabanın içine bindirmek mümkün olacaktır.</li></ul>

## Çalışma Yaprağı-1



Tüm insanlar yeni bir yaşam için dünya dışına gönderiliyor:  
Marsta mı yaşamak isterdin yoksa ayda mı yaşamak isterdin?

Bir evcil hayvan sahiplenebileceğin söylendi:  
Bir kedi mi yoksa bir köpek mi sahiplenmek isterdin?

Bir süper güce sahip olabileceğin söylendi:  
Spor faaliyetlerinde başarılı olmayı mı dilerdin yoksa süper bir zekaya sahip olmayı mı dilerdin?

Bundan sonraki yaşamın için birinden vazgeçmen gerekiyor:  
Televizyon izlemekten mi vazgeçerdin yoksa abur cubur yemekten mi?

Dünya üzerinden bir rengin silinmesi gerekiyor:  
Mavi rengin yoksa yeşil rengin silinmesini mi isterdin?

Bir yıl boyunca her şeyden uzak bir adada yaşamın gerekiyor:  
Yanında aileni mi götürmek isterdin yoksa en yakın arkadaşlarını mı götürmek isterdin?

Okulda derslerin nasıl işleneceğine ilişkin görüşün soruluyor:  
Derslerin online olmasını mı isterdin yoksa yüz yüze olmasını mı isterdin?



Bundan sonraki yaşamın için bir tat duyunu kaybedeceğin söylendi:  
Tatlıdan mı vazgeçerdin yoksa tuzludan mı?

Bir cihaz çıktı seni seçtiğin bir ders konusunda süper yetenekli yapacak:  
Matematikte mi başarılı olmak isterdin yoksa fen bilimlerinde mi başarılı olmak isterdin?

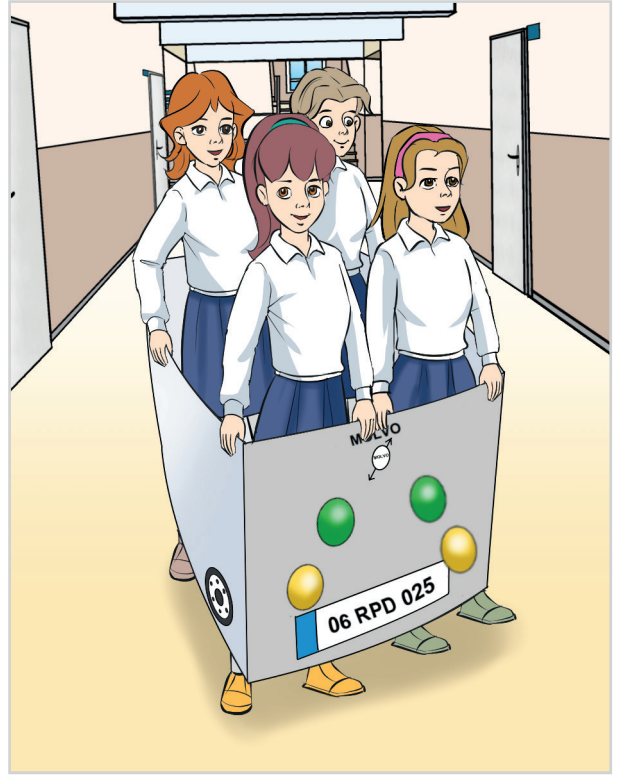
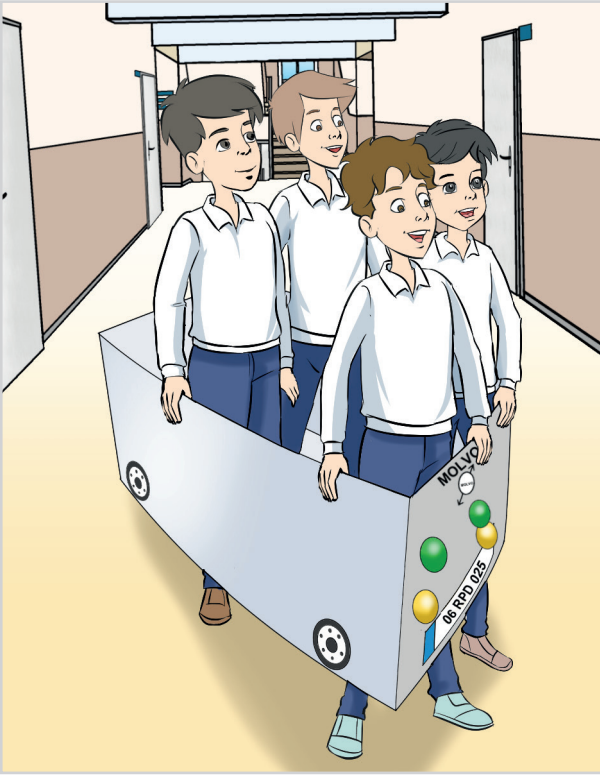
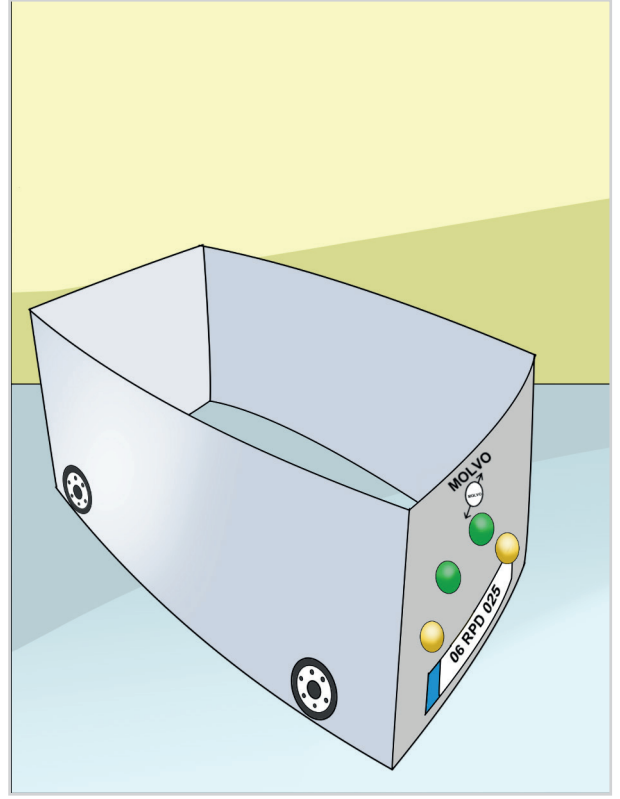
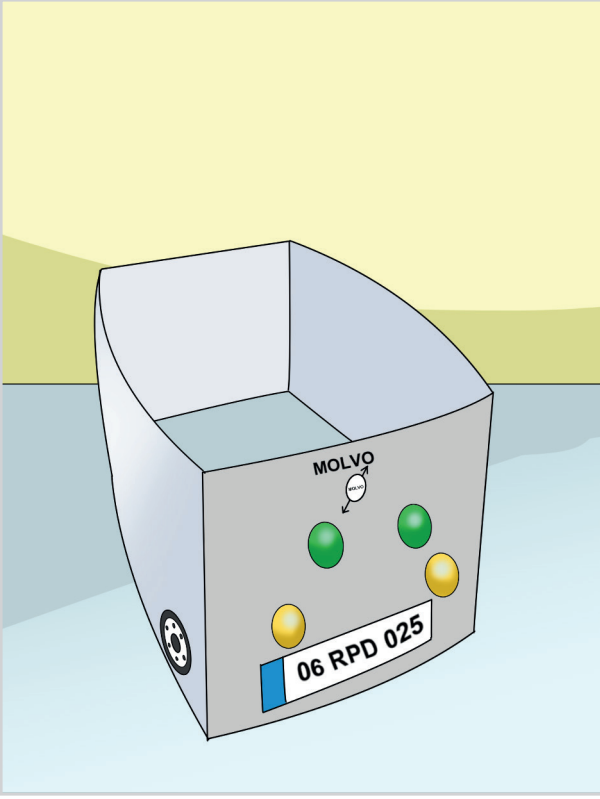
Hayatınız boyunca bir çeşit yemek yeme hakkınız var:  
Makarna mı tercih ederdin yoksa pilav mı tercih ederdin?

Teknolojik aletlerden birinden vazgeçmek zorundasın:  
Telefondan mı vazgeçerdin yoksa bilgisayardan mı?

Sana bir bilet hediye edileceği söylendi:  
En sevdiğin müzisyenin konserini mi seçerdin yoksa en sevdiğin oyuncunun imza gününü mü?

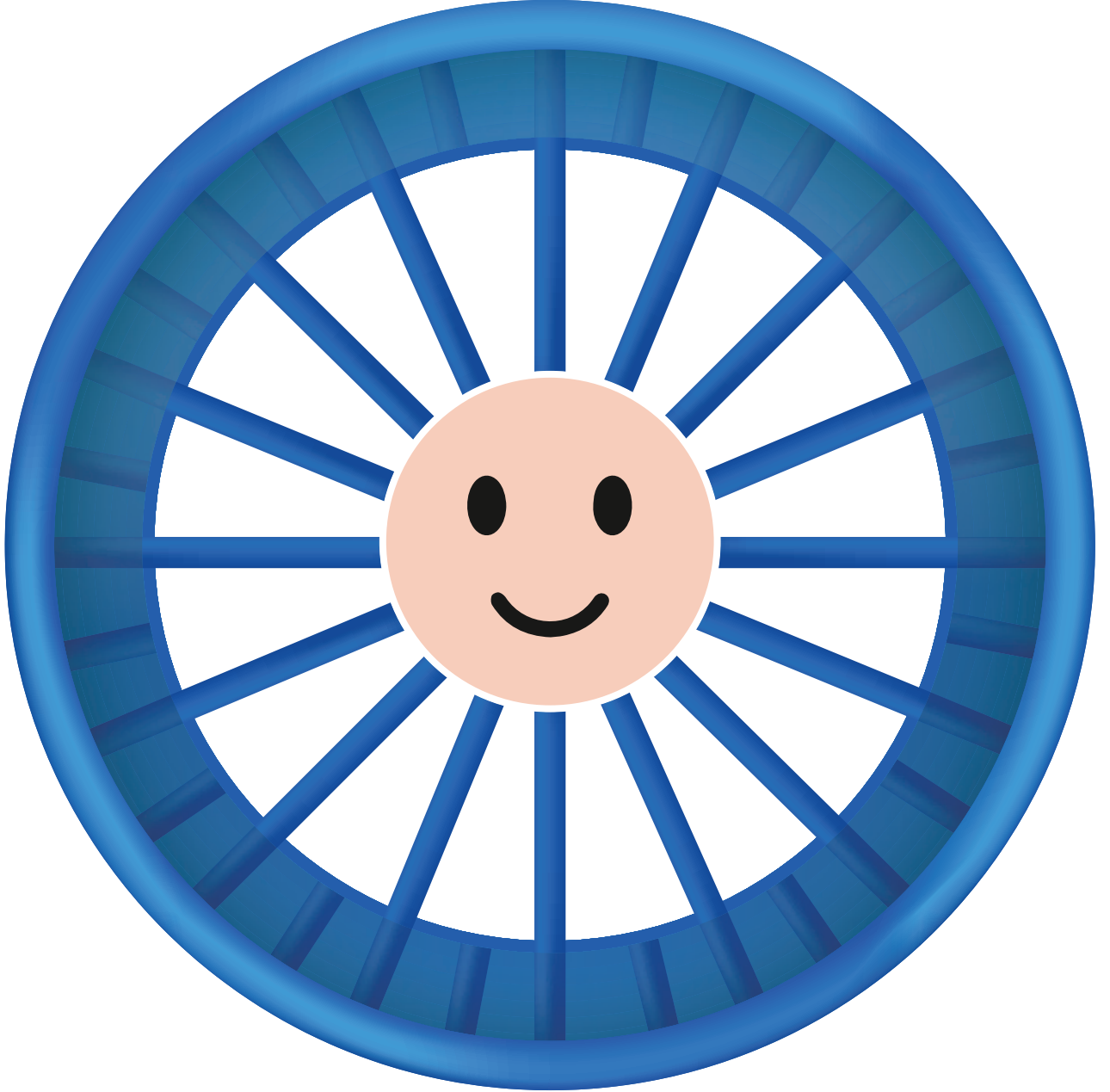
Tercih edeceğin bir süper güce sahip olabileceğin söylendi:  
İstedik kadar yabancı dil konuşabilmeyi mi tercih ederdin yoksa hayvanlarla konuşabilmeyi mi?

## Destekleyici Görsel-1

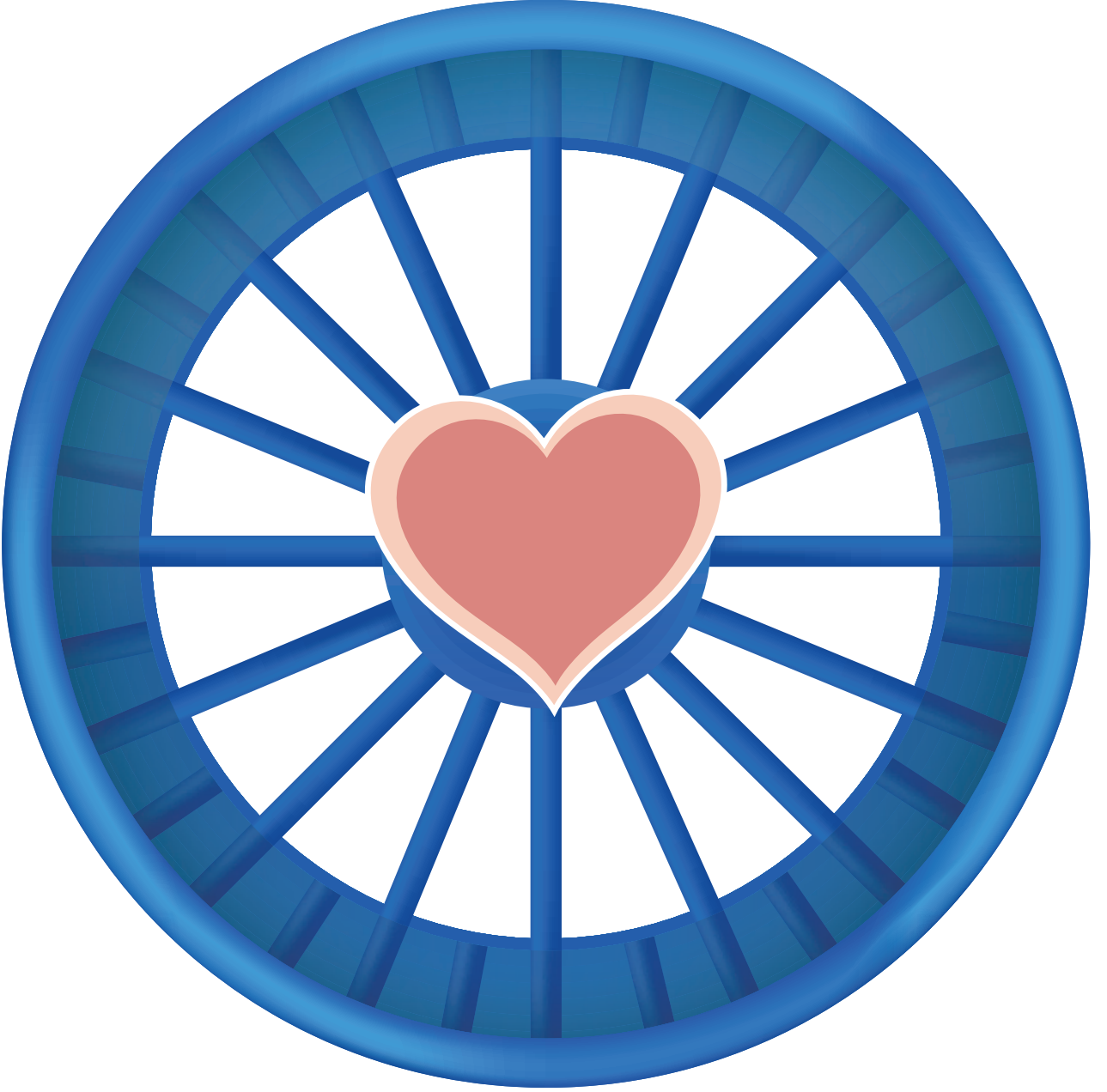


## Destekleyici Görsel-2

### YOLCU TEKERİ

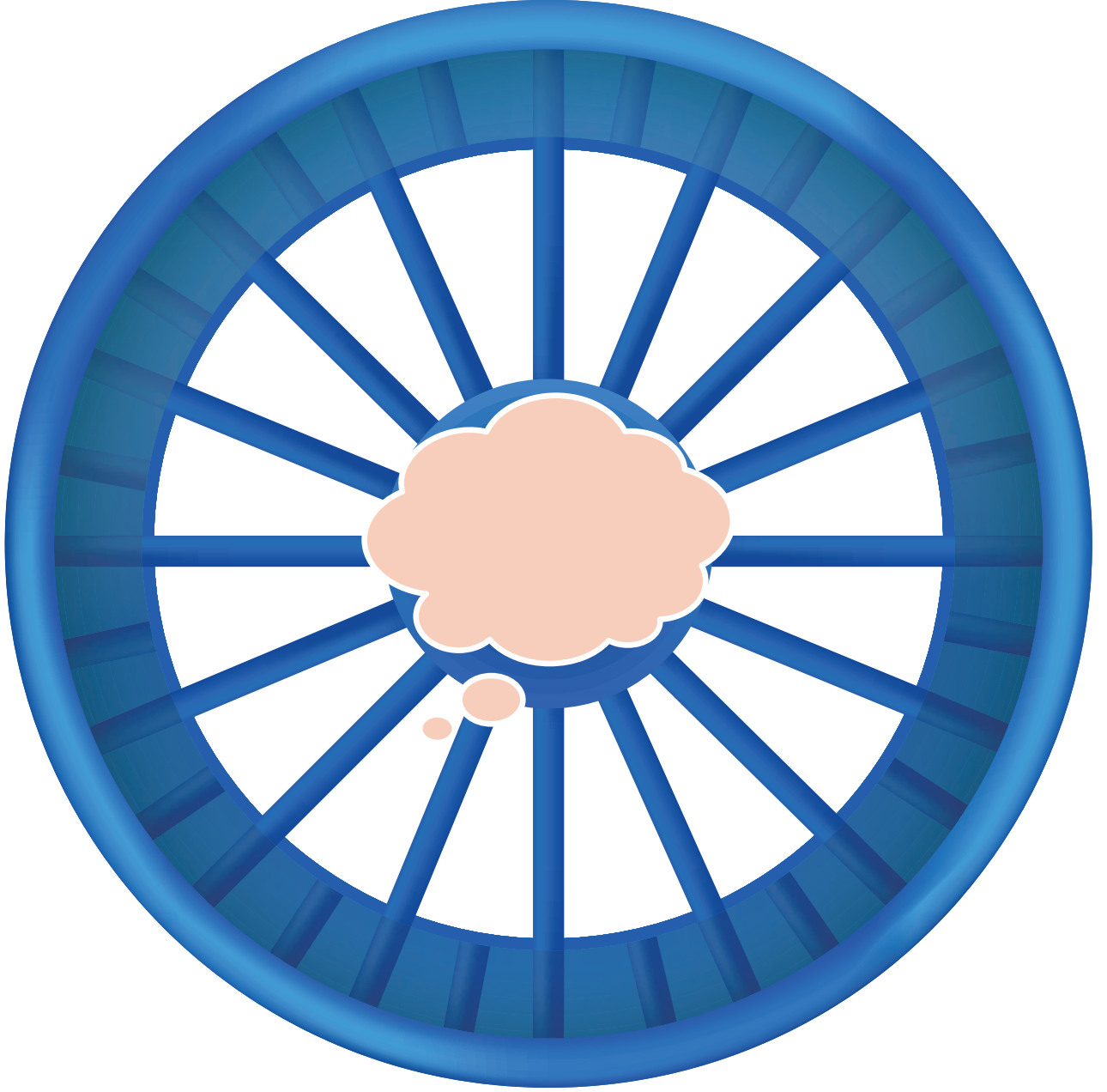


## DUYGU TEKERİ

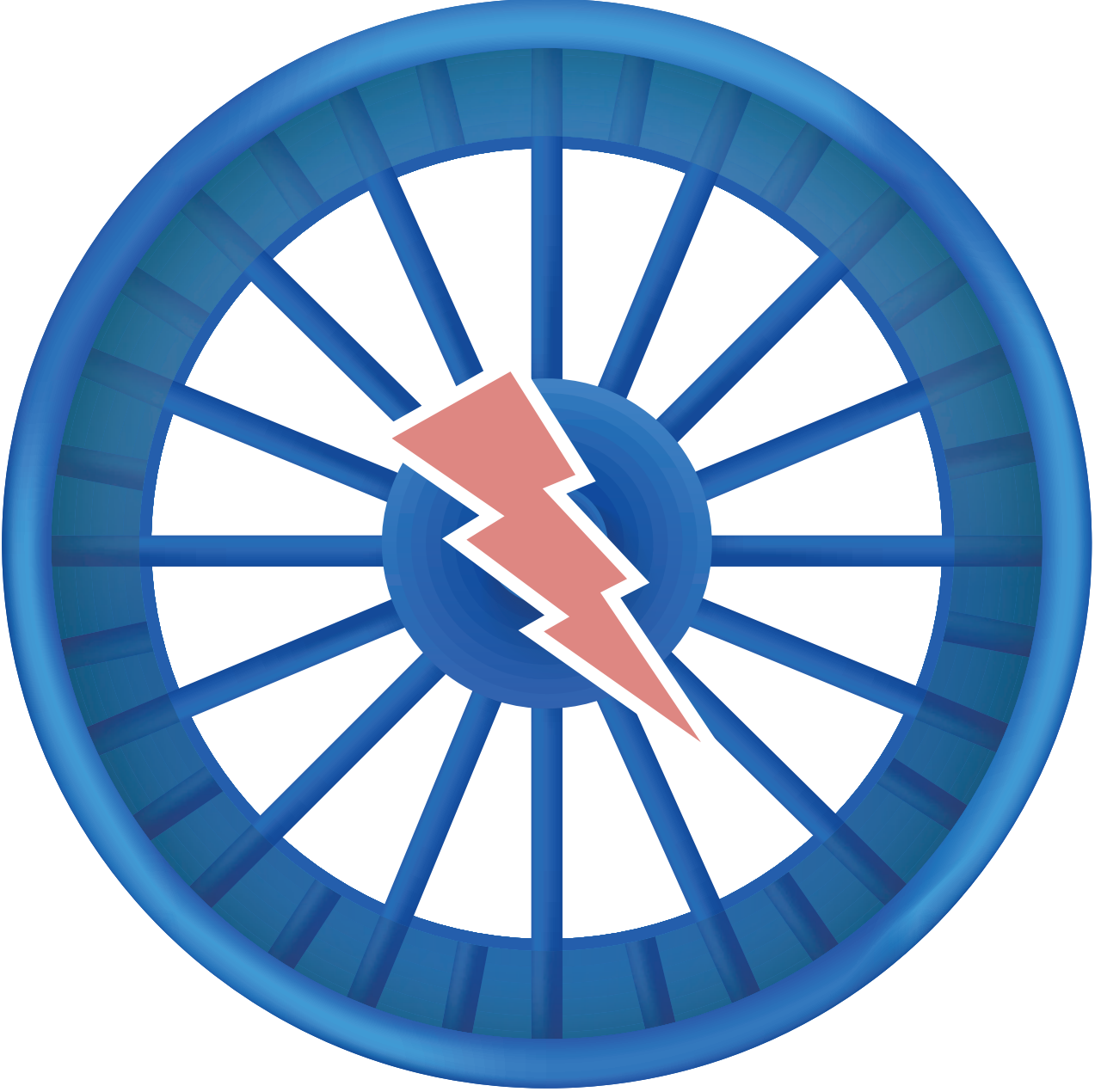




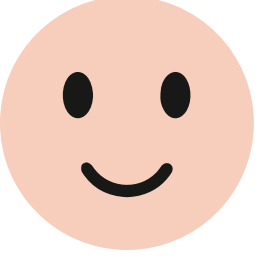



## DÜŞÜNCE TEKERİ

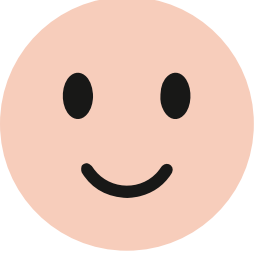


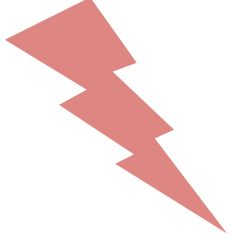


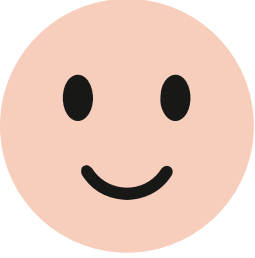



## DAVRANIŞ TEKERİ

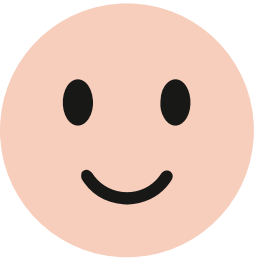


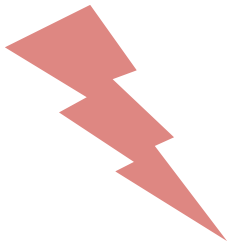


## Çalışma Yaprağı-2

			
YOLCU	DUYGU	DÜŞÜNCE	DAVRANIŞ

			
YOLCU	DUYGU	DÜŞÜNCE	DAVRANIŞ

			
YOLCU	DUYGU	DÜŞÜNCE	DAVRANIŞ

			
YOLCU	DUYGU	DÜŞÜNCE	DAVRANIŞ

## Çalışma Yaprağı-3

### Senaryo 1

Çok başarılı bir öğrencisin. Hemen her derste notların oldukça yüksek. Ders çalışmayı çok seviyorsun. Ayrıca çocukluğundan beri piyano kursuna gidiyorsun ve oldukça güzel bir şekilde piyano çalıyorsun. Aynı zamanda futbola çok ilgin var ve futbol kursuna gitmek istiyorsun. Fakat yeterince vaktin olmadığından sadece bir kursa gidebilecek zamanın var. Hangi kursa gideceğin konusunda çok kararsız kaldın. Neler yapmalısın?

### Senaryo 2

Yaz tatilinde, en sevdiğin arkadaşlarıyla birlikte 15 günlük bir deniz kampına gitmek istiyorsun, ancak bir yandan da yaklaşan sınavlar için çalışman gerekiyor. Ailen sınavlarına odaklanmanı istiyor. Bu kampa gerçekten çok gitmek istiyorsun ama derslerinden de geri kalmak istemiyorsun. Ne yapacağın konusunda çok kararsız kaldın. Neler yapmalısın?

### Senaryo 3

Çocukluğundan beri devam eden çok samimi bir arkadaşın var. Arkadaşının son zamanlarda yeterince derslerine odaklanmadığını fark ediyorsun. Onun için çok üzülüyor ve endişeleniyorsun. Bu durumu onunla paylaşamamak da bir yandan içini kemiriyor. Son zamanlarda seni de ders çalışmaktan alıkoyduğunu fark ediyorsun. Bunu fark eden yalnızca sen de değilsin. Ailen ve diğer yakın arkadaşların da bu durumun farkında. Eskiden besleyici olan arkadaşlığınız son zamanlarda sadece onun konuştuğu, sadece onun ön planda olduğu bir hâle döndü. Neler yapmalısın?

Çalışma Yaprığı-4

# AMACIN BELİRLENMESİ

## KARAR VERME YOLU 1

# SEÇENEKLERİN OLUŞTURULMASI

**KARAR VERME YOLU 2**

Çalışma Yaprağı-4

# SEÇENEKLE İLGİLİ BİLGİLERİN TOPLANMASI

**KARAR VERME YOLU 3**

# SEÇENEKLERİN AVANTAJ VE DEZAVANTAJLARININ BELİRLENMESİ

**KARAR VERME YOLU 4**



Çalışma Yaprağı-4

# PLANLAMA, GÖZDEN GEÇİRME VE UYGULLAMA

**KARAR VERME YOLU 5**

## Çalışma Yaprağı-5

Karar Verme Durumu:						Amacın Belirlenmesi
					Seçeneklerin Oluşturulması	Seçeneklerle ilgili Bilgilerin Toplanması
					Seçeneklerin Avantaj ve Dezavantajların Belirlenmesi	Planlama, Gözden Geçirme ve Uygulama

## 10. OTURUM PLANI

Süre	90 dakika.
Boyut	İlişki Geliştirme Becerileri
Tema	Etkili Sosyal Bağlar Kur
Amaç	Grup üyelerinin sağlıklı ilişkilerin kurulmasında etkili iletişim süreçlerini kullanarak kendilerini ifade etmelerini ve gerektiğinde yardım alma-verme becerilerini aktif olarak kullanmalarını sağlamak.
Kazanımlar	<ul style="list-style-type: none"><li>• Etkili iletişimin sağlıklı ilişkilerin kurulmasında ve sürdürülmesindeki önemini fark eder.</li><li>• Kişiler arası ilişkilerinde düşüncelerini, duygularını ve deneyimlerini etkili bir şekilde ifade eder.</li><li>• Gerektiğinde yardım alma ve verme becerilerini kullanır.</li></ul>
Materyal	<ul style="list-style-type: none"><li>• Çalışma Yaprağı-1</li><li>• Çalışma Yaprağı-2</li><li>• Çalışma Yaprağı-3</li><li>• Çalışma Yaprağı-4</li><li>• 12 Adet Plastik Tabak</li><li>• 3 Adet Kutu</li><li>• 1 Adet Küçük Kесе</li><li>• Tahta Kalem ya da Kalın Siyah Bant</li><li>• Göz Bandı</li></ul>
Ön hazırlık	<ul style="list-style-type: none"><li>• Isınma oyunu için grup sürecinin yürütüleceği odada, zemine tahta kalem ya da siyah bant ile içine tek bir grup üyesinin sığacağı boyutta 16 kareden oluşan 4x4 şeklinde büyük bir kare çizilir. Karenin bir tarafından diğer tarafına 12 adet plastik tabaklar yerleştirilir.</li><li>• Çalışma Yaprağı-1'in A3 boyutunda çıktısı alınarak tahtaya asılır.</li><li>• Çalışma Yaprağı-2'de yazılı olan örnek durumlar ilgili yerlerden kesilir ve katlanarak küçük bir kesenin içine yerleştirilir.</li><li>• Üç adet kutunun üzerine "Pasif İletişim", "Etkili İletişim" ve "Agresif İletişim" yazılır.</li><li>• Çalışma Yaprağı-3'te yer alan renkli kâğıtlar grup üyesi sayısına göre ayarlanarak çoğaltılır. İlgili yerlerden kesilerek küçük kesenin içine koyulur.</li><li>• Çalışma Yaprağı-4, grup üyesi sayısı kadar çoğaltılır.</li></ul>

## Süreç

1. Grup lideri tarafından bir önceki haftanın özeti yapılarak ve bu oturumun amacı açıklanarak süreç başlatılır.
2. Grup üyelerine bir önceki oturumda verilen pekiştirici etkinliği gerçekleştirmelerinin yarattığı hisler ve farkındalıklar sorulur. Gönüllü öğrencilerin paylaşımları alınarak ısınma etkinliğine geçiş yapılır.
3. Grup üyelerinden yerde çizili olan karenin dışında istedikleri bir yere geçmeleri istenir. Grup lideri karenin tam ortasına geçer ve *"Yine keyifli bir oyunla oturumumuza başlayalım istiyorum. Bugün birlikte tabak tarlasından geçeceğiz. Karenin bir tarafından diğer tarafına sizler için koyduğum tabak engellerine basmadan geçmeye çalışacaksınız. Dört kareden sadece bir kare boş olacak ancak tabak tarlasından geçecek olan arkadaşınızın gözleri kapalı olacak. Dolayısıyla ikişerli grup olmanız gerekiyor. Bugün bu gruplara ben karar vermek istiyorum ama biraz farklı bir metotla... Şimdi kendim göz bandını takıp sizleri belirleyeceğim. Sonrasında elimi kaldırıp ilk seçtiğim kişi göz bandı takacak, ikinci gösterdiğim yönlendirici olacak."* yönergesini verir.
4. Grup lideri grup üyelerini ikili olarak eşleştirir.
5. Oyun kapsamında her ikişerli grup karelerden karşıya geçtiğinde engellerin koyulduğu plastik tabakların yerleri değiştirilir. Oyunda yönlendirici, gözü kapalı olan grup üyesinin başladığı noktanın karşısında konumlandırılır.
6. Tüm gruplar tamamlandığında göz bandını takanlar ile yönlendiriciler rol değiştirerek bir tur daha oyun oynanır.
7. Tüm grupların oyunu tamamlandıktan sonra aşağıdaki sorularla süreç yönlendirilir:
  - Oyunu oynarken eğlendiniz mi? Oyunu eğlenceli yapan neydi?
  - Sizce yönlendirici olmak mı daha zordu yoksa yönlendirilen olmak mı?
  - Bazı engellerle karşı karşıya olduğunuz hâlde nasıl iletişim kurdunuz?
  - Hem yardım alan hem de yardım veren pozisyonunda oldunuz. Bu size neler hissettirdi?
8. Grup üyelerinin paylaşımları alındıktan sonra *"Oyunda da gördüğümüz gibi kişiler arası iletişim süreçlerimizi sağlıklı bir şekilde başlatmak ve sürdürebilmek için kendimizi ortaya koyabilmemiz gerekiyor. Kendi duygu, düşünce ve deneyimlerimizi iletişim süreçlerine dâhil ettiğimizde ve kendimizi uygun bir şekilde ifade ettiğimizde hedeflediğimiz noktaya ulaşabiliriz. Bugün sizlerle biraz bu konu hakkında konuşmak istiyorum. Aile içinde, okulda, sokakta, arkadaş ortamında, hiç tanımadığımız bir ortamda hatta oyun oynarken,*

Süreç

*spor yaparken kısacası yaşamımızın her alanında sağlıklı ilişkiler kurmak için etkili iletişim stillerini kullanmamız gereklidir. Ancak karşımızdaki kişilerle iletişim kurarken her zaman uygun stilleri kullanamıyor olabiliriz. Sizlere kişiler arası ilişkilerde sıklıkla kullandığımız birkaç stilden bahsetmek istiyorum. Hadi bakalım herkes burada (Çalışma Yapağı-1'in asılı olduğu yer) toplansın!" açıklaması yapılır.*

9. Çalışma Yapağı-1'den faydalanılarak kişiler arası iletişimde sık kullanılan aktif, pasif ve etkili iletişim stilleri grup üyelerine anlatılır.
10. Grup üyelerine *"Kişiler arası iletişimde bazen kendi doğrularımızı üstün görerek başkalarının görüş ve düşüncelerine saldırganca yaklaştığımız, kendi duygularımızı daha fazla önemserken diğerlerinin duygularını anlamakta güçlük çektiğimiz zamanlar olmuştur. Bu yaklaşım tam olarak agresif iletişimi yansıtır. Bazen de bu yaklaşımın tam tersi olarak başkalarının doğrularını kendi doğrularımızdan daha üstün görerek kendimizi geri plana çektiğimiz, kendi duygularımızı daha az önemseyerek sürekli alttan alan bir tarz benimsediğimiz oluyordur. Bu yaklaşım tam olarak pasif iletişimi yansıtır."* açıklaması yapılır ve aşağıdaki sorularla tartışma sağlanır:
  - Sizce bu yaklaşımlardan hangisi kişiler arası ilişkilerimizi başlatma ve sürdürmede daha fazla etkilidir?
  - Sizler ilişkilerinizde bu tarz yaklaşımlar sergiliyor musunuz?
  - Aile, arkadaş, okul gibi farklı ortamlarda farklı tarzlar sergilediğiniz oluyor mu? Hangi iletişim tarzı kullanıyorsunuz?
11. Grup üyelerinin paylaşımları alındıktan sonra *"Aslında her iki yaklaşımda da kendi duygu, düşünce ve deneyimlerimizi uygun kanallarla karşı tarafa iletemediğimizden sağlıklı ilişkiler kurma ve sürdürme süreçlerinde güçlükler yaşayabiliyoruz. Bu nedenle kişiler arası iletişimde başkalarının doğrularına saygı duyarak kendi doğrularımızın arkasında durabilmemiz, iletişim sürecinde her iki tarafın duygusunun da eşit derecede önemli olduğunu anlayabilmemiz, ben dilini kullanmamız, kısacası etkili iletişim stilini kullanmamız oldukça önemlidir. Sizler bu konu hakkında neler söylemek istersiniz?"* açıklaması yapılır.
12. Grup üyelerinin paylaşımları alındıktan sonra grup üyelerinden masa başına geçmeleri istenir. Grup lideri tarafından önceden hazırlanan ve üzerinde agresif, pasif ve etkin iletişim stili yazısı olan üç kutu masanın üzerine koyulur.
13. Çalışma Yapağı-2'de yazılı olan örnek durumların kesilip katlanarak içine yerleştirildiği kese ortaya çıkarılır. Grup üyelerinden kesenin içinden bir kart çekmeleri ve kartta yazan özelliği tüm grup üyeleri ile paylaşmaları istenir. Kartı çeken grup üyesinden bu özelliğin hangi iletişim stilinin özelliği olabileceğini söylemesi beklenir. Diğer grup üyelerinin de fikirlerini belirtmeleri sağlanır ve karar verildikten sonra masadaki uygun kutu içine atılır. Pasif ve agresif stile dayalı durumları çeken grup üyelerinden durumda yazan davranışı etkili iletişim stili ile nasıl çözümleyebileceğini ifade etmeleri istenir.

## Süreç

14. Süreç tüm grup üyeleri için bir önceki adıma benzer şekilde tekrarlanır. Tüm süreç tamamlandıktan sonra grup üyelerine sağlıklı ilişkiler kurmanın ve sürdürebilmenin en önemli unsurunun etkili iletişim stillerini kullanarak duygu, düşünce ve deneyimleri uygun yolla ifade etmek olduğu hatırlatılır.
15. Çalışma Yaprağı-3'te yer alan ve kesilerek bir kese içine konulan renkli kağıtlar grup üyelerine gösterilir ve grup üyelerine *"Evet, şimdi sizlerle yine keyifli bir etkinlik yapacağız. Bunun için sizlerin yardımına ihtiyacım var. Elimde gördüğünüz bu kese içinde üç farklı renkte kâğıt bulunuyor. Sizlerden bu kağıtlardan birini kese içinden seçmenizi isteyeceğim. Bu kağıtların her birinde sosyal ilişkilerinizi yürüttüğünüz aile, okul ve sosyal yaşam temaları var. Size gelen tema her ne olursa olsun, o ortamda özellikle kişiler arası ilişkilerinizde yaşadığınız ve çözümlenmekte zorlandığınız bir problem durumunu bu kağıtların üzerine yazmanızı istiyorum. İsim belirtmeden problem durumlarını yazabilirsiniz. Herkesin yazma işlemi tamamladığında kağıtları katlayıp tekrar keseye atacağız. Sonrasında tekrar herkes problem durumlarının yazılı olduğu kağıtları seçecek. Tesadüfen kendi problem durumunu seçmiş olan kişiler kâğıdı tekrar keseye atacak ve tekrar farklı bir seçim yapacaklar. Böylece her birinize bir arkadaşınızın çözümleyemediği problem durumu gelmiş olacak. Buraya kadar anlaşılmayan bir şey var mı? (Paylaşımlar alınır) Hadi o zaman başlayalım."* açıklaması yapılır.
16. Grup üyelerine problem durumlarını yazmaları için belirli bir süre verilir. Süreç tamamlandıktan sonra aşağıdaki açıklama yapılır:  
*"Şimdi her birinizin elinde bir arkadaşınızın yaşamış olduğu ve çözümlenmekte zorlandığı bir problem durumu var. Sizlerden problem durumlarını dikkatli bir şekilde okumanızı ve sanki bu durumu kendiniz yaşıyormuşçasına içselleştirmenizi istiyorum. Hem bugünkü oturumda öğrenmiş olduğunuz etkili iletişim stillerini, hem de önceki oturumlarda öğrenmiş olduğunuz problem çözme, karar verme vb. becerilerini kullanarak bu problem durumunu nasıl çözümleneceğinizi düşünmenizi ve bizlerle paylaşmanızı istiyorum. Bu paylaşımları gerçekleştirirken aklınızda şu soru mutlaka yer alsın 'Bu problem durumunu ben yaşıyor olsaydım karşımdaki kişiye duygu, düşünce ve deneyimlerimi etkili bir şekilde nasıl ifade ederdim?'"*
17. Gönüllü bir grup üyesi ile süreç başlatılarak tüm grup üyelerinin diğer grup üyelerinin sorunlarına etkili iletişim yöntemlerini kullanarak çözüm önerileri getirmesi ile sonlandırılır.
18. Tüm grup üyelerinin paylaşımları alındıktan sonra tartışma soruları ile süreç yönlendirilir:
  - Bugün oturumda ne (neler) öğrendiniz?
  - Farklı iletişim stillerinin kişilerarası iletişim kurmanızı nasıl etkilediğini öğrenmek size neler hissettirdi?

Süreç	<ul style="list-style-type: none"><li>• Kişiler arası ilişkilerinizde yaşadığınız problem durumlarının diğer arkadaşlarınızın gözünden nasıl çözümlenebileceğini görmek size neler hissettirdi?</li><li>• Bu oturumda öğrendiğiniz becerilerle bir arkadaşınızın problem durumunun çözümüne yardımcı olmak size neler hissettirdi?</li><li>• Bugün oturumda kendinize ilişkin neleri fark ettiniz?</li><li>• Bugün gerçekleştirdiğimiz oturumdan sonra yaşamınızda neyi değiştirmek istersiniz?</li></ul> <p>19. Grup üyelerinin paylaşımları alındıktan sonra, grup üyelerine <i>"Her birinize paylaşımlarınız için teşekkür ediyorum. Bugün sadece kişiler arası ilişkilerimizi sağlıklı yürütebilmek için etkili iletişim becerilerini kullanmayı değil aynı zamanda etkili iletişim süreçlerinde kullanmamız gereken en önemli becerilerden olan yardım alma ve yardım vermeyi de tüm süreç boyunca deneyimlemiş olduk. Paylaşımlarınız ve birbirinize sunduğunuz destek ile şimdiden bundan sonraki yaşamınızda bu becerileri rahatlıkla kullanabileceğinize inancım tam. Şimdi küçük bir pekiştirici etkinlik ile yardım alma ve yardım verme becerilerinizi biraz daha detaylı inceleyerek taçlandırma vakti..."</i> yönergesi verilir.</p> <p>20. Grup üyelerine Çalışma Yapağı-4 dağıtılır ve pekiştirici etkinliği nasıl gerçekleştirecekleri konusunda bilgi verilir.</p> <p>21. Grup üyelerine bu oturumun özeti yapılır, oturuma katkı sağlayacak duygu ve düşünceleri olup olmadığı sorulur.</p> <p>22. Grup üyelerinin paylaşımları alındıktan sonra, tüm grup üyelerine teşekkür edilerek süreç sonlandırılır.</p>
Pekiştirici Etkinlik	<ul style="list-style-type: none"><li>• Grup üyelerine Çalışma Yapağı-4 dağıtılır. Grup üyelerinden Çalışma Yapağı-4'te yer alan senaryoların detaylı bir şekilde inceleyerek yönergeye uygun bir şekilde yardım alma ve yardım verme süreçlerinin etkili iletişim stilleri kullanılarak yorumlanması ve çözümlendirmeleri istenir.</li></ul>
Uygulayıcıya Not	<ul style="list-style-type: none"><li>• Isınma oyununda grup üyesi sayısı 2'şerli olmadığı durumlarda oyunda grup lideri tek kalan üyenin eşi olarak oyunu oynayabilir.</li><li>• 10 ve 11. adımlarda yönergeler verilirken Çalışma Yapağı-1'de işaret edilen iletişim stilleri gösterilir.</li></ul>

## Çalışma Yaprağı-1



# KİŞİLER ARASI İLETİŞİM STİLLERİ

### PASİF İLETİŞİM

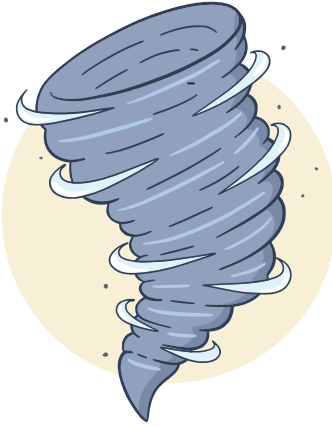
**Pasif iletişim, duygularımızı başkalarıyla paylaşmadığımız ve her şey yolundaymış gibi davrandığımız iletişim tarzıdır.**

- Başkalarının duygu, düşünce ve deneyimlerini kendi duygu, düşünce ve deneyimlerimizden daha üstün ve önemli görüyorsanız,
- Sürekli olarak kendine sen önemli değilim mesajı veriyorsanız,
- Kişiler arası ilişkilerinizde sürekli özür dileyen, alttan alan taraf sizseniz,
- Çoğu zaman kendinizi öz güvenli düşük biri gibi algılıyorsanız,
- Kendinize kızma ya da aşağılık duygusu hissetme gibi durumları sık yaşıyorsanız,
- Başkaları tarafından sıklıkla saygısızlık görüyor ya da acıyormuş gibi davranıldığını hissediyorsanız,



### DİKKAT

**KİŞİLER ARASI İLETİŞİMDE BU STİLİ KULLANIYOR OLABİLİRSİNİZ.**



### AGRESİF İLETİŞİM

**Agresif iletişim sözlerinizle veya davranışlarınızla başkalarını incitmeye çalışarak duygularınızı ifade ettiğiniz iletişim tarzıdır.**

- Kendi duygu, düşünce ve deneyimlerinizi başkalarınınkinden daha üstün ve önemli görüyorsanız,
- Sürekli olarak karşınızdakine sen önemli değilsin mesajı veriyorsanız,
- Kişiler arası ilişkilerinizde çoğu zaman gergin, sinirli, sert ve katı bir duruşa sahipseniz,

### DİKKAT

**KİŞİLER ARASI İLETİŞİMDE BU STİLİ KULLANIYOR OLABİLİRSİNİZ.**

### ETKİLİ İLETİŞİM

**Etkili iletişim, düşüncelerinizi ve duygularınızı başkalarına ifade etmenin en iyi yoludur. Etkili bir şekilde iletişim kurarken kendiniz için ayağa kalkar ve duygularınızı nazik, sağlam ve saygılı bir şekilde planlar.**

- Kendinizin ve başkalarının duygu, düşünce ve deneyimlerine saygı duyuyorsanız,
- Kendinize ve karşınızdakine ikimizde önemliyiz mesajı veriyorsanız,
- Kişiler arası ilişkilerinizde kendinize güveniyorsanız,
- Kendinize karşı saygı duyuyor, başkalarından da saygı görüyorsanız,

### DİKKAT

**KİŞİLER ARASI İLETİŞİMDE BU STİLİ KULLANIYOR OLABİLİRSİNİZ.**





## Çalışma Yaprağı-2



Ayşe kendi ihtiyaçlarını önemsemez.

Ahmet kendisine zorbalık yapılmasına izin verir.

Mehmet en ufak bir problemde pes eder.

Emre karar verirken kendisini ve çevresindekileri eşit derecede düşünür.

Ömer sadece kendi ihtiyaçlarının önemli olduğunu düşünür.

Elif fikirlerini net ve kendinden emin bir şekilde ifade eder.

Emel istediğini kabul ettirmek için arkadaşlarına zorbalık yapar.

Serdar beden eğitimi dersinde arkadaşlarına bağırır.

Sibel kendi ihtiyaçlarının başkalarının ihtiyaçları kadar önemli olduğunu farkındadır.

Büşra arkadaşlarını can kulağıyla dinler.

Ali arkadaşları üzülmesin diye düşüncelerini dile getirmez.

Sevgi sorunlarını çözmeyi erteler.

Oğuz günlük konuşma dilinde kızgın ve sert davranır.

Enes arkadaşlarıyla konuşurken göz teması kurar.

Kübra hem kendi hem de başkalarının haklarına saygı duyar.

Ebru çevresiyle iletişimde "Ben dili"ni kullanır.

Faruk öğretmeni onu tahtaya kaldırmadığında üzülür.

Buket arkadaşlarıyla sürekli dalga geçer.

Dilek gerektiğinde arkadaşlarına hayır demesini bilir.

Çalışma Yaprağı-3



AİLE



OKUL



SOSYAL YAŞAM

## Çalışma Yaprağı-4

Sevgili Öğrenciler;

Bu oturumda sizlerle sağlıklı kişiler arası ilişkiler kurma ve sürdürülebilir süreçlerinde etkili iletişim becerilerini kullanma ve bu süreçte kendi duygu, düşünce ve deneyimlerinizi ifade etmenin önemi üzerinde paylaşımlarda bulunduk. Aynı zamanda süreci kendi problem durumlarımıza ilişkin yardım alarak ve diğer grup arkadaşlarınızın problem durumlarına ilişkin yardım vererek tamamladık. Bu etkinlik ile yardım arama becerilerinizi biraz daha geliştirmeyi hedefliyoruz.

Yardım alma ve verme becerisi, günlük yaşamda içinden çıkılmaz gibi düşünülen bazı problem durumlarında başkalarından destek alma ya da başkalarına destek verme süreçlerini ifade etmektedir. Bu süreçler kişiler arası ilişkileri güçlendiren, derin bağlar kurmayı sağlayan ve yaşanan problem durumunun üstesinden gelirken "Yalnız değilim." hissini yaratan önemli etkileri içinde barındırır.

Yardım verme süreçlerinde başkalarına destek olmak kendimizi daha iyi hissetmemizi sağladığından bu beceriye başvurmak çoğu zaman daha kolaydır. Ancak yardım arama süreçleri her zaman benzer kolaylıkta seyretmeyebilir. Çoğu zaman etiketlenme, kendimizi güçsüzmüş gibi hissetme, çekingen bir yapıya sahip olma, kendimize ya da başkalarına güven duyma ile ilgili çelişkiler yaşama ya da umutsuzluk gibi durumlar nedeniyle yardım arama becerilerimizi etkin bir şekilde kullanamayabiliriz. Bazen de kimden, nereden ve nasıl yardım isteyebileceğimiz konusunda kararsızlıklar yaşayabiliriz. Ancak yardım arama becerilerinin de tıpkı problem çözme ya da karar verme becerileri gibi bazı adımları var. Yardım arama süreci ile ilgili çelişkiler yaşadığınızda aşağıdaki adımları takip edebilirsiniz:

1. Sorunu fark etme ve değerlendirme: Yaşadığınız problem durumu tanıyabilmeniz ve bu sorunu çözebilmek için başka birinin müdahalesinin gerektiğini fark etmeniz anlamına gelir.
2. Sorunu ifade etme ve destek ihtiyacı: Yaşadığınız problem durumunu başkaları tarafından anlaşılabilir kelimelerle ifade edilebilmeli ve bunu yaparken kendinizi rahat hissetmelisiniz. Bu aşamada pasif ya da agresif iletişimden kaçınarak etkili iletişim becerilerini kullanmak oldukça önemlidir.
3. Yardım alabileceğiniz kaynakları fark etmek: Yaşadığınız problem durumu ile başa çıkmak için yardım ve destek kaynaklarının erişilebilir olması gerekir. Yardım arayan kişi olarak bu desteği nereden/nasıl alacağınızı bilmek önemlidir.
4. Kaynakları araştırma ve kaynaklara başvurmaya istekli olmak: Yaşadığınız problem durumunu çözümlenme sürecinde kendi iç durumunuzu, duygularınızı, düşüncelerinizi ve deneyimlerinizi yardım alacağınız kaynağa açıklamaya istekli olmanız gerekir.

Sayfanın devamında sizler için hazırlamış olduğum bazı senaryolar göreceksiniz. Bu senaryolardan bazıları sizin için tanıdık gelebilir. Belki daha önce benzer durumlar yaşamış, belki de benzer durumlar yaşamış birine yardımcı olmuş olabilirsiniz. Sizlerden bu senaryoları bir de 10 oturum boyunca elde ettiğiniz tüm sosyal becerileri kullanarak ele almanızı istiyorum. Umarım senaryoları çözümlerken bol bol eğlenir ve öğrenirsiniz.

Haydi başlayalım!

### Senaryo 1:

Daha dönemin başında ağır bir gribal enfeksiyon geçirdin ve iki hafta boyunca okula gidemedin. Çoğu dersten geri kaldın ama özellikle matematik dersinde iki hafta boyunca çok zorlu konular işlendi. Ayrıca sen hastayken okula yeni matematik öğretmeni atandı. Onu tam olarak tanımadığın için, ondan yardım istemek konusunda endişelisin.

Kimden, nereden ve nasıl yardım isterdin?

.....

.....

.....

.....

.....

### Senaryo 2:

Senin kendini en rahat hissettiğin, birlikte olmaktan büyük keyif aldığın, hatta muhteşem üçlü olarak nitelendirdiğin bir grubun var. Yediğiniz içtiğiniz ayrı gitmiyor. Bir gün sosyal medyada yakın olduğun iki arkadaşının birlikte harika bir gün geçirdiğini gördün. Ancak seni hiçbir şekilde davet etmemişlerdi. Üçünüz birlikte yemek yerken, yakın arkadaşların o gün hakkında konuşmaya ve ne kadar eğlendiklerini anlatmaya başladılar. Ancak sen onlar konuşurken kendini oldukça dışlanmış ve rahatsız hissettin.

Kimden, nereden ve nasıl yardım isterdin?

.....

.....

.....

.....

.....

### Senaryo 3:

Yakın arkadaşının sınıfta gizlice ağladığını fark ettin. Onunla konuşmak istedin ve neler olduğunu sordun. Arkadaşın çok istemese de kendini çok kötü hissettiğini, son zamanlarda evde anne ve babasının yoğun tartışmalar yaşadığını söyledi. Arkadaşın ailesinin yaşadığı bu süreç ile ilgili kendini çok fazla suçluyor. İyi bir çocuk olmadığı ve ailesine sürekli sorun çıkarttığı için tartışmalarına neden olduğunu söylüyor.

Kimden, nereden ve nasıl yardım isterdin?

.....

.....

.....

.....

.....

### Senaryo 4:

Pazartesi günü okula gitmek için servise biniyorsun. Aynı servisle okula gittiğin senden bir üst sınıfta okuyan bir öğrenci var. Servis arkadaşsınız da denilebilir. Hafta sonu saçlarını kestirmiş. Daha servise biner binmez ondan da üst sınıfta okuyan diğer çocuklar onunla alay etmeye başladı. Kendi arkadaşları bile ona hiçbir şekilde destek vermiyor. Servisteki diğer çocuklar da gülmeye başladılar. Onun kendini gerçekten çok kötü hissettiğini ve ağlamaklı olduğunu görüyorsun.

Kimden, nereden ve nasıl yardım isterdin?

.....

.....

.....

.....

.....

## 11. OTURUM PLANI

Süre	90 dakika.
Boyut	İlişki Geliştirme Becerileri
Tema	İlişkileri Yönet
Amaç	Grup üyelerinin kişiler arası ilişkilerde çatışmaya neden olan tutum ve davranışlarını fark ederek etkili iletişim sürecinde uygun çatışma çözme stratejilerini kullanmalarını sağlamak.
Kazanımlar	<ul style="list-style-type: none"><li>• Çatışmaya neden olan davranışlarını fark eder.</li><li>• Çatışma yaşadığında etkili çatışma çözme stratejileri kullanır.</li></ul>
Materyal	<ul style="list-style-type: none"><li>• Bilgi Notu-1</li><li>• Çalışma Yaprağı-1</li><li>• Destekleyici Görsel-1</li><li>• 1 Adet Tebeşir</li><li>• 3 Adet Yazı Tahtası/Metin için Flipchart (Pano)</li><li>• 12 Adet Keçeli Kalem</li><li>• Kutu</li></ul>
Ön hazırlık	<ul style="list-style-type: none"><li>• Destekleyici Görsel-1'de yer alan buz ve ateş sembolleri ilgili yerlerden kesilerek bir kutu içine koyulur. Buz resminden en az üç adet, ateş resminden ise grup üyesi sayısından üç eksik olacak şekilde hazırlanmalıdır.</li><li>• Oturuma başlamadan önce ısınma etkinliği kapsamında grup sürecinin yürütüleceği ortamdaki eşyalar kenara çekilerek ortada büyük bir boşluk yaratılır. Ortamda oluşan boşluk tebeşir ile çizilerek sınırlar belirlenir.</li></ul>
Süreç	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Grup lideri tarafından bir önceki haftanın özeti yapılarak ve bu oturumun amacı açıklanarak süreç başlatılır.</li><li>2. Grup üyelerine bir önceki oturumda verilen pekiştirici etkinliği gerçekleştirmelerinin yarattığı hisler ve farkındalıklar sorulur. Gönüllü öğrencilerin paylaşımları alınarak ısınma etkinliğine geçiş yapılır.</li><li>3. Grup üyelerinden çember şeklini almaları istenir ve grup üyelerine; <i>"Bugün de eğlenceli bir oyunla oturumumuza başlayalım. Evet şimdi elimde görmüş olduğunuz kutudan bir resim çekmenizi isteyeceğim. Kutuda 3 adet buz resmi var, geri kalanlar ise ateş... Buz resmi çekenler dondurucu, ateş resmi çekenler ise çözdürücüler... Oyunumuz şu şekilde olacak; dondurucular herhangi birinizin omzuna dokunup DON dediğinde olduğunuz yerde sabit kalmak ve hareket etmemek zorundasınız. Sadece başınızı hareket ettirip konuşabilirsiniz. Ateş resmi çekenler, dondurucular onlara dokunduğu anda donmak zorundalar, ancak</i></li></ol>

Süreç

da çözdürücü güçleri olduğunu unutmayalım. Eğer donmuş bir arkadaşınızı çözmek istiyorsanız, onun yanına gidip omzuna dokunmalı ellerinizi üç kere yukarı kaldırıp aşağı indirmeli ve ÇÖZÜL diye seslenmelisiniz. Oyunumuz herkes donduğunda ya da ben 'Oyun tamamlandı.' dediğimde sonlanacaktır. Herkes anladı mı? (paylaşımlar alınır varsa sorular açıklama yapılır) İşaretimle birlikte yerde tebeşirle çizilen sınırların dışına çıkmadan oyunumuzu başlatıyoruz. Aaa unutmadan sınırın dışına çıkanlar otomatik olarak donarlar ve onları herhangi bir şekilde çözemeyiz. Hazırsanız başlayalım!" yönergesi verilir.

4. Oyunun tamamlanması için 10-15 dakika süre verilir. Oyun tamamlandıktan sonra aşağıdaki sorularla süreç değerlendirilir:
  - Oyunu oynarken eğlendiniz mi? Oyunu eğlenceli yapan neydi?
  - Kaç tane donmuş arkadaşınıza yardım ettiniz? Neden onlara yardım etmeye karar verdiniz?
  - Diğerlerini dondururken, donmaktan kaçarken ya da donmuş bir arkadaşınıza yardım ederken hangi tür stratejileri kullandınız?
  - Tüm bunları yaparken kendinizi koruma ve başkalarına yardım etme konusunda ikilem yaşadınız mı? Nasıl?
5. Grup üyelerinin paylaşımları alındıktan sonra "Gördüğümüz gibi eğlenceli bir oyun oynarken bile, oyunun kuralları dâhilinde ne yapacağımızı seçme konusunda bazı ikilemler yaşıyoruz. Aslında bu durumu kendi içimizde yaşadığımız bir çatışma olarak tanımlayabiliriz. Bir yandan hem kendinizi korumak istiyorsunuz, bir yandan da oyunun bitmemesi için arkadaşlarınıza yardım etme ihtiyacı hissediyorsunuz. Bu durumu içsel bir çatışma olarak tanımlayabiliriz. Bugün sizlerle tam olarak da bu konu üzerine konuşacağız. Ancak odağımız kişiler arası ilişkiler olacak." açıklaması yapılır.
6. Grup üyelerine Bilgi Notu-1 dağıtılır. Bilgi Notu-1'den faydalanılarak çatışmanın tanımı yapılır. Çatışmaya neden olan tutum ve davranışlar açıklanır ve çatışma çözme stratejileri üzerine konuşulur.
7. Grup üyelerine çatışma kavramı ile ilgili anlaşılmayan bir nokta olup olmadığı sorulur, gerekiyorsa örnekler verilerek ek açıklamalar yapılır ve tartışma soruları ile süreç devam ettirilir:
  - Kişiler arası iletişimde çatışmaya neden olabilecek faktörlere ek olarak neler söyleyebilirsiniz?
  - Sizce hangi tür davranışlar kişiler arası çatışma yaşamamıza neden olabilir?
  - Çatışmaya neden olabilecek davranışlarınız hakkında neler söylemek istersiniz?
  - Çatışma çözme stratejileri olarak kullanılan davranış biçimlerini incelediğinizde hangi türler size göre daha işlevsel sonuçlar üretiyor olabilir?

## Süreç

- Siz bu türlerden hangisini kendi çatışma çözme stratejisi olarak daha ağırlıklı kullanıyorsunuz?
  - Bu stratejilere verilen hayvan isimlerini incelediğinizde, stiller için önereceğiniz farklı benzetmeler var mı? Bunlar neler?
8. Grup üyelerinin tartışma sorularına yönelik paylaşımları alındıktan sonra grup üyeleri 3 farklı gruba ayrılır. Her bir gruba bir yazı tahtası/ flipchart (pano) ve grup üyesi sayısı kadar keçeli kalem verilir.
  9. Grup üyelerine *“Kişiler arası çatışmanın ne olduğu, kaynakları, çözüm yolları gibi birçok konu hakkında konuşmuş olduk. Ancak çatışma kavramına bir de farklı bir açıdan bakalım istiyorum. Her gruptan “Kişiler Arası İlişkilerde Çatışma” kavramını kendi cümlelerinizle tanımlamanızı istiyorum. Ancak yapacağınız tanımlamada herhangi bir olumsuz, olumsuzluk çağrıştıran kelime ya da cümle kalıbı kullanmayacaksınız. Tamamen pozitif bir dille çatışma kavramını kendi cümleleriniz ve deneyimlerinizle tanımlamanız gerekiyor. Hazırsanız başlayabiliriz.”* açıklaması yapılır.
  10. Grup üyelerine tanımlarını yazmaları için 15 dakika süre verilir. Tüm grup üyeleri yazma işlemini tamamladığında kendi içlerinden bir grup sözcüsü seçmeleri ve sırayla tanımlarını grupla paylaşmaları istenir.
  11. Süreç tartışma soruları ile değerlendirilir:
    - Çatışma kavramını olumsuz bir kalıp kullanmadan tanımlamakta zorlandınız mı? Özellikle çatışmanın hangi özelliğini ifade ederken bu zorlukları yaşadınız?
    - Tanımlamayı yaparken grup içinde çatışma yaşadığınız bir durum oldu mu? Eğer olduysa bunu nasıl çözümlediniz?
    - Sizce bu etkinliği neden yapmış olabiliriz?
  12. Grup üyelerinin paylaşımları alındıktan sonra aşağıdaki açıklama yapılır:

*“Çatışma, problem, sorun gibi kavramlar bizler tarafından çoğu zaman ortadan kaldırılması gereken olumsuz kavramlar olarak algılanabilir. Ancak bu kavramlar, doğru bir bakış açısıyla gelişimimiz için anlamlı özellikler hâline de gelebilir. Sizler biraz zorlansanız da bu kavramı pozitif bir dille tanımlayabildiniz. Ben de bugün sizlere kişiler arası çatışmaların bizler için yarattığı gelişim fırsatlarından bahsetmek istiyorum. Sandığımızın aksine çatışma her zaman yıkıcı ve olumsuz bir şekilde sonuçlanmaz. İşlevsel çatışma çözme stratejileri ile uzlaşmaya dayalı yapıcı ve geliştirici sonuçlar da elde edebiliriz.*

    - a. *Kişiler arası çatışmalar ve anlaşmazlıklar bizim kim olduğumuzu, bakış açımızı, değerlerimizi fark etmemizi sağlayarak kimlik gelişimimiz için oldukça önemli bir yere sahiptir. Kendimizi daha iyi tanıyabilmemiz için fırsat yaratır.*
    - b. *Kişiler arası iletişimde yaşadığımız çatışmalar değiştirmemiz gereken yıkıcı davranış kalıplarımızı fark etmemizi sağlar. Bir bakıma işlevsel olmayan olumsuz davranışlarımızı farklı bir gözle görebiliriz.*



Süreç	<p>c. Benzer şekilde bu çatışmalar diğerlerini daha iyi tanımamızı sağlar. Karşımızdaki kişinin bakış açısı, duygu, düşünce, davranış ve deneyimlerini algılayarak empati geliştirebilmemize yardımcı olur.</p> <p>ç. Bazen da çatışmalar ortak bir problem durumunu çözme konusunda bizleri motive edebilir. Tıpkı oturumlar boyunca gerçekleştirdiğimiz beyin fırtınalarında ortaya çıkan güzel enerji gibi.</p> <p>d. Aynı zamanda ortak problemleri çözebilmeye yönelik güvenimizi arttırarak iş birliği, takım çalışması gibi becerilerimizi güçlendirebilir.</p> <p>e. Kişiler arası çatışmalarımız bazen de kırgınlık, kaygı, güvensizlik, üzüntü gibi bizleri rahatsız eden bazı duyguların açığa çıkmasını, ifade edilmesini ve yaşanmasını sağlayabilir.</p> <p>f. Yaşadığımız çatışma durumları uygun bir şekilde çözümlendiğinde yaratıcılık gibi becerilerimizin gelişmesini besleyebilir.</p> <p>Yaşadığımız çatışma durumları yaşamımıza neşe, heyecan ve eğlence gibi (Hatırlarsanız eğlence temel psikolojik ihtiyaçlarımız arasında vardı) duygular katar. Hiç çatışma yaşanmayan her şeyin tekdüze ilerlediği bir dünyayı düşünsenize... Nasıl bir yer olurdu? (Paylaşımlar alınır.)</p> <p>Toparlayacak olursak... Odaklanmamız gereken temel örüntü çatışmayı engellemek ya da ortadan kaldırmak değil uygun stratejiler kullanarak çözümlenmek ve çatışmalardan ortaya çıkan farklı renkleri hayatımızı renklendirmekte kullanmak olacaktır.”</p> <p>13. Tartışma soruları ile süreç değerlendirilir:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Bugün oturumda ne (neler) öğrendiniz?</li><li>• Bugün oturumda kendinize ilişkin neleri fark ettiniz?</li><li>• Bugün gerçekleştirdiğimiz oturumdan sonra yaşamınızda neyi değiştirmek istersiniz?</li></ul> <p>14. Grup üyelerine Çalışma Yaprığı-1 dağıtılır ve pekiştirici etkinliği nasıl gerçekleştirecekleri konusunda bilgi verilir.</p> <p>15. Grup üyelerine bu oturumun özeti yapılır, oturuma katkı sağlayacak duygu ve düşünceleri olup olmadığı sorulur.</p> <p>16. Grup üyelerinin paylaşımları alındıktan sonra, bir sonraki oturumun son oturum olacağı grup üyelerine hatırlatılır ve tüm grup üyelerine teşekkür edilerek süreç sonlandırılır.</p>
Pekiştirici Etkinlik	<ul style="list-style-type: none"><li>• Çalışma Yaprığı-1 grup üyelerine dağıtılır. Grup üyelerinden Çalışma Yaprığı-1’de belirtilen kişiler arası ilişki türlerine göre en son yaşamış oldukları bir çatışma durumunu düşünerek ilk sütunda belirtilen yere yazmaları istenir.</li><li>• Grup üyelerinden ikinci sütuna bu çatışma durumuna neden olan davranışlarını, üçüncü sütuna yaşadıkları çatışma durumunu nasıl çözümlediklerini ya da çözümlemediklerini, son sütuna ise bu oturum boyunca öğrenmiş oldukları bilgilerle etkili çatışma çözme stratejilerini kullanarak nasıl çözümlenmeleri gerektiğini yazmaları istenir.</li></ul>

Uygulayıcıya  
Not

- Isınma oyununda donmuş grup üyelerinin çözülmesi sürecinde ellerini yukarı aşağı kaldırma hareketi grup liderinin belirleyebileceği daha farklı, eğlenceli ya da komik başka bir hareketle de gerçekleştirilebilir.
- Sürenin uygun planlanabilmesi için ısınma oyunu DON ve ÇÖZÜL yönergeleri ile hareket gerçekleştirilmeden de yapılabilir.
- Isınma oyununa grup lideri yakasına buz resmini yapıştırarak tek dondurucu olarak katılabilir ve süreçte grup üyeleri ile oynayabilir.
- Isınma oyununda buz olan öğrencilerin sayısı grup üyesi sayısının 1/3'ünü geçmemelidir.
- 8. adımda yazı tahtası/Flipchart (Pano) yerine tahta üçe bölünerek etkinlik gerçekleştirilebilir ya da büyük boy resim kâğıdı gruplara dağıtılabilir.
- Keçeli kalemler aynı gruplardaki bireylere farklı renklerde verilebilir.
- 12. adımda açıklama yapılırken maddeler hâlinde anlatılan ifadeler grup üyelerinin daha iyi algılayabilmesi amacıyla birkaç kelime ile tahtaya yazılabilir.



## Bilgi Notu-1

### Kişiler Arası Çatışma Nedir?

Günlük yaşamın bir parçası olarak birbirinden farklı duygu, düşünce, davranış, tutum, değer, dünya görüşü ve birçok farklı özelliğe sahip olan bireyler arasında anlaşmazlık ya da uzlaşmazlık yaşanması farklılıkların doğasında olan bir süreçtir. Çatışma durumu bu anlaşmazlık ya da uzlaşmazlıktan doğan bir olgudur.

### Kişiler Arası Çatışmaya Neler Neden Olabilir?

1. *Psikolojik ihtiyaçların karşılanmaması ya da psikolojik ihtiyaçlara yönelik tehdit algısı:* Yaşamda var olmamızı ve iyi hissetmemizi sağlayan bazı temel ihtiyaçlarımız vardır:
  - a. Hayatta Kalma
  - b. Ait Olma
  - c. Güç
  - d. Özgürlük
  - e. Eğlence

Bu temel ihtiyaçlarımız çeşitli nedenler yüzünden karşılanamamışsa ya da kişiler arası çatışma yaşadığımız kişi ya da durumlar bu ihtiyaçlarımızı karşılamamıza engel oluşturuyorsa çatışma yaşama durumu ile karşı karşıya kalabiliriz.

2. *Kaynakların sınırlı olması:* Bazen temel ihtiyaçlarımızı karşılayacağımız olanaklar sınırlı olduğundan rekabet duygusu ile istediğimizi elde etme sürecinde uygun stratejiler kullanmadığımızda çatışma yaşayabiliriz.
3. *Farklılıklar:* Tüm bireylerin birbirinden farklı düşünceleri, bakış açıları, değer yargıları olabilir. Kendi doğrularımızla başkalarının doğruları arasında farklılıklar olduğunda ve bunlara saygı çerçevesinde yaklaşmadığımızda çatışma yaşayabiliriz.
4. *Yanlış anlaşılmalara:* Etkili iletişim becerileri kullanılmadığında dinleme ya da anlatma temelinde meydana gelebilecek küçük fikir ayrılıkları çatışma durumu yaratabilir.
5. *Davranışlarımız:* Bazen farklı kaynaklardan doğan çatışma süreçlerine uygun ve uyumlu davranışlar sergilemediğimizde, bazen de doğrudan pasif ya da agresif davranışlar sergilediğimizde çatışma durumlarına kapı aralayabiliriz.



## Bilgi Notu-1

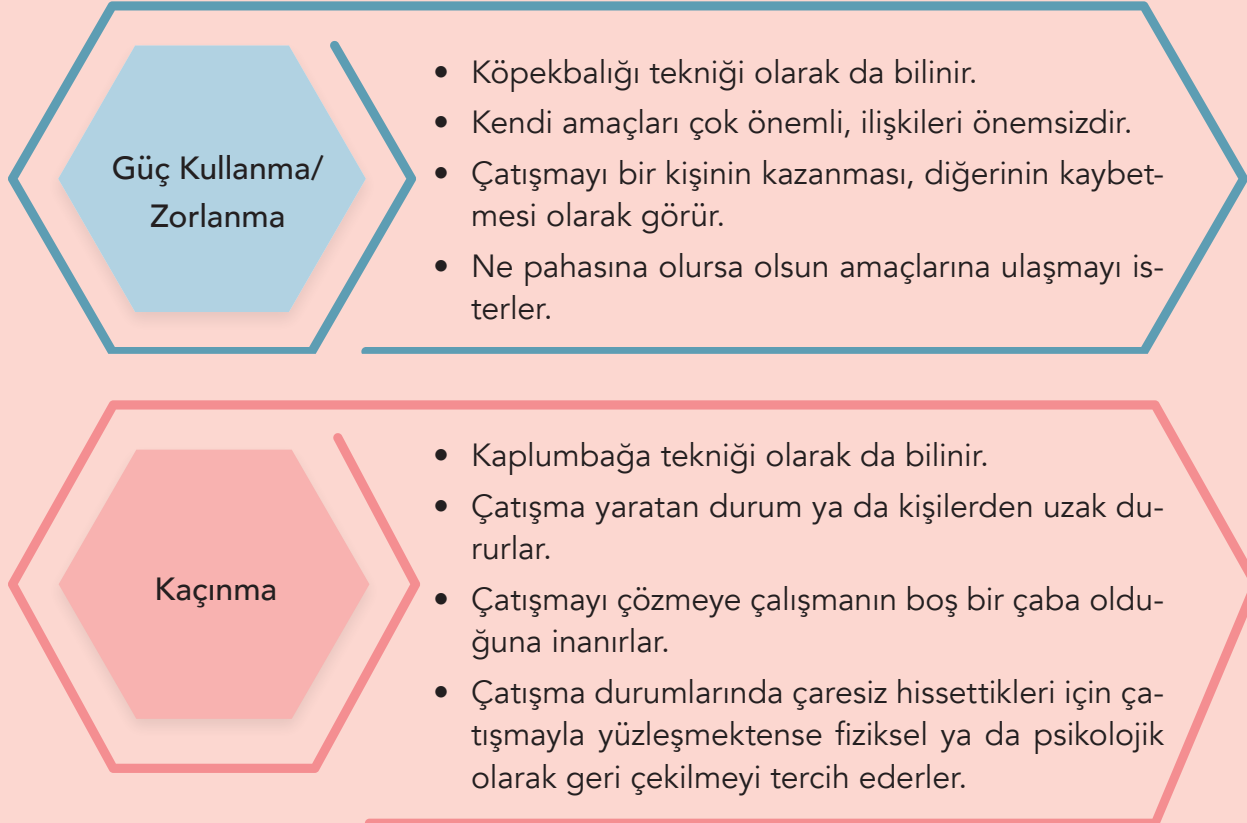
### Çatışma Çözme Sürecinde Hangi Davranışlar Sergilenir?

Çatışma çözme sürecinde, kişiler arası iletişim stillerine benzer süreçler kullanılır. Bazı insanlar, çatışma durumlarında saldırganca davranışlar sergileyebilirler. Bazı insanlar ise çatışma durumunu yok sayarak çözümlene sürecine dâhil olmak istemeyebilirler. Her iki yol da işlevsel sonuçlar üretmekle birlikte yıkıcı sonuçlar da doğurabilir.



Çatışma çözme sürecinde en uygun davranış kalıpları uygun problem çözme becerileri kullanarak uzlaşma yolunda ilerlemekle gerçekleşir.

### Çatışma Çözme Sürecinde Sık Kullanılan Davranış Biçimleri Nelerdir?





## Bilgi Notu-1

### Uyma

- Oyuncak ayı tekniği olarak da bilinir.
- Başkaları tarafından kabul edilmek ve sevilmek isterler.
- Çatışma devam ederse, karşısındakinin kalbini kıracağını ya da ilişkilerinin zarar göreceğini düşündüklerinden geri çekilirler.
- İlişkileri bozulmasın diye çatışma yaratacak davranışlar sergilemekten uzak dururlar.

### Uzlaşma

- Tilki tekniği olarak da bilinir.
- Kendi amaçlarına ve ilişkilerine orta düzeyde önem verirler.
- Çatışma durumunda kendi amaçlarından bir nebze fedakarlık eder, karşı tarafı da amaçlarının bir kısmından vazgeçmeye ikna etmeye çalışırlar.
- Her iki tarafın da birşeyler kazanacağı bir ortam oluşturmaya çalışırlar.

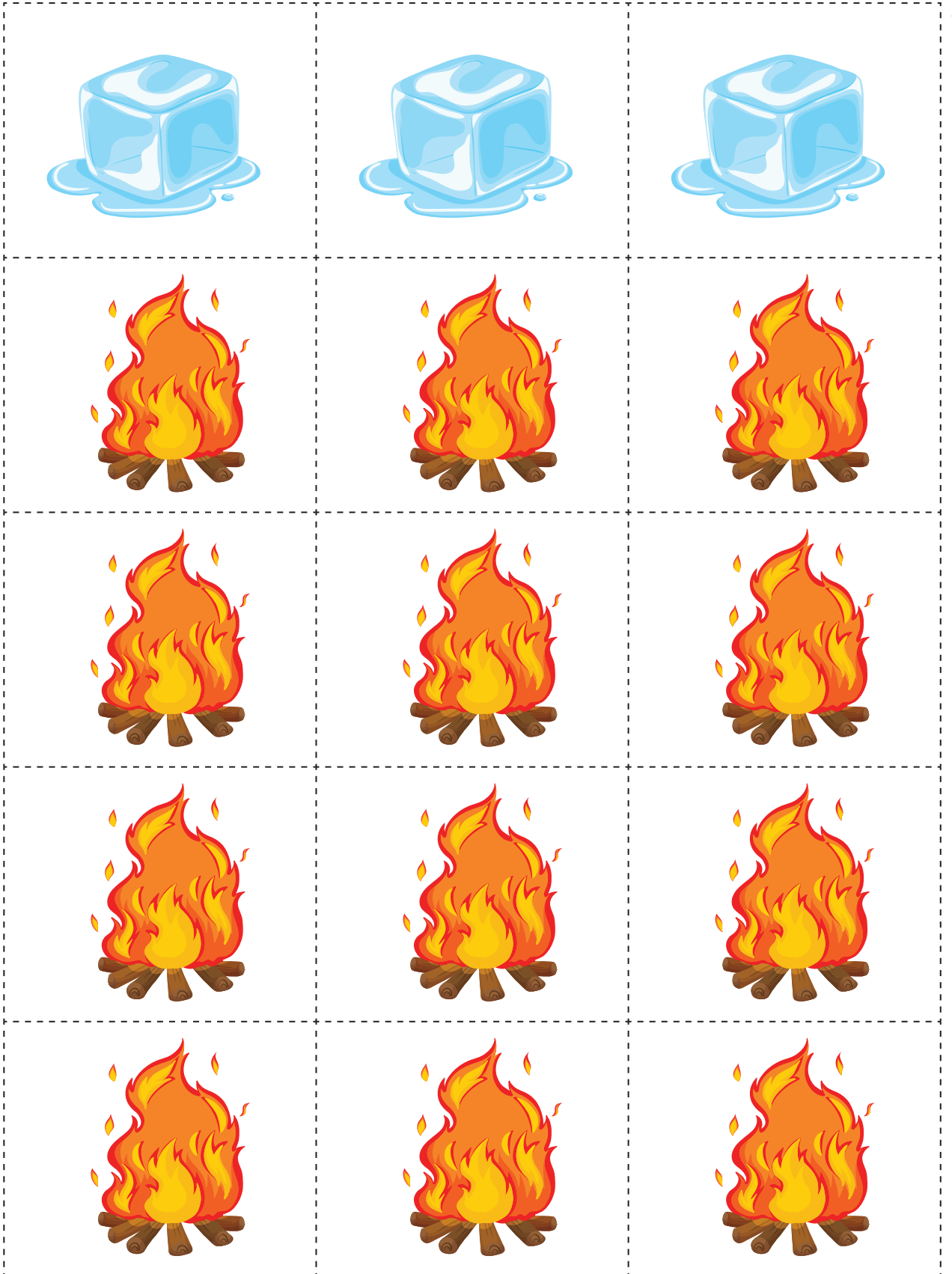
### Problem Çözme/ İş Birliği

- Baykuş tekniği olarak da bilinir.
- Hem amaçlarına hem de ilişkilerine yüksek düzeyde önem verirler.
- Çatışma durumlarını çözülmesi gereken bir problem durumu olarak düşünürler ve her iki tarafın da karlı çıkacağı çözüm yolları aramaya çalışırlar.
- Çatışma yaşayan taraflar arasında gerginlik ya da olumsuz duygular ortadan kalkmadıkça tatmin olmazlar.

## Çalışma Yaprağı-1

	En son yaşadığın çatışma durumu nedir?	Çatışmaya neden olan davranışların neler?	Çatışma durumunu nasıl çözümledin?	Bugünkü bilgilerle çatışma durumunu etkili çatışma çözme stratejilerini kullanarak nasıl çözümlersin?
Bir aile üyesiyle...				
Okuldan bir arkadaşınla...				
Öğretmeninle...				
Sosyal yaşamdan bir arkadaşınla...				
Yakın bir akrabanla...				
Hiç tanımadığın biriyle...				

## Destekleyici Görsel-1



## 12. OTURUM PLANI

Süre	90 dakika.
Boyut	Sonlandırma
Tema	Yolculuktan Ayrıl
Amaç	Grup üyelerinin psikoeğitim programında kazandıkları farkındalığı değerlendirerek olumlu duygularla grup sürecinden ayrılmalarını sağlamak.
Kazanımlar	<ul style="list-style-type: none"><li>• Psikoeğitim programında kazandığı farkındalığı ve öğrendiklerini gözden geçirir.</li><li>• Psikoeğitim programı kapsamında öğrendiklerini kendi sosyal duygusal becerilerini geliştirmeye yönelik nasıl kullanacağını bilir.</li><li>• Psikoeğitim programının sonlanmasına ilişkin duygu ve düşüncelerini açıklar.</li></ul>
Materyal	<ul style="list-style-type: none"><li>• Destekleyici Görsel-1</li><li>• Destekleyici Görsel-2</li><li>• Destekleyici Görsel-3</li><li>• Çalışma Yaprağı-1</li><li>• 330 ml Dolu Su Şişesi</li><li>• Renkli Yapışkanlı Not Kâğıdı</li><li>• Renkli Kuru Boya Kalemleri</li><li>• Makas</li><li>• Yapıştırıcı</li></ul>
Ön hazırlık	<ul style="list-style-type: none"><li>• Destekleyici Görsel-1 ve Destekleyici Görsel-2 ve Destekleyici Görsel-3'ün A3 boyutunda çıktıları alınır.</li><li>• Çalışma Yaprağı-1, grup üyesi sayısı kadar çoğaltılır.</li><li>• 330 ml su şişeleri grup üyesi sayısı kadar hazırda bulundurulur.</li><li>• Her grup üyesine farklı renkte bir kuru boya kalemi denk gelmesi sağlanır.</li></ul>
Süreç	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Grup lideri tarafından bir önceki haftanın özeti yapılarak ve bu oturumun amacı açıklanarak süreç başlatılır.</li><li>2. Grup üyelerine, bir önceki oturumda verilen pekiştirici etkinliği gerçekleştirmelerinin yarattığı hisler ve farkındalıklar sorulur. Gönüllü öğrencilerin paylaşımları alınarak ısınma etkinliğine geçiş yapılır.</li><li>3. Grup üyelerinden çember şeklini almaları istenir. Her bir grup üyesinin eline 330 ml su şişeleri verilir. Grup üyelerine aşağıdaki yönerge verilerek ısınma etkinliği gerçekleştirilir:</li></ol>



Süreç

"Sevgili öğrenciler, şimdi sizlerle çok keyifli bir etkinlik yapacağız. Gördüğünüz gibi hepinizin elinde su şişeleri var. Şimdi sizlere ellerimi birbirine vurarak yönerge vereceğim. Elimi bir kere birbirine vurduğumda herkes elindeki su şişesini sağında bulunan arkadaşına verecek. Elimi iki kere birbirine vurduğumda ise herkes elindeki su şişesini solunda bulunan arkadaşına verecek. Aynı anda şişeleri birbirine vermeniz önemli. Ben ellerimi birbirine vurduğumdan hemen sonra elinde hiç su şişesi bulunmayan ya da elinde iki şişe birden bulunan grup üyeleri oyun dışı kalacak ve kalan kişilerle tekrar daire olarak oyuna devam edeceğiz. Anlaşılmayan bir şey var mı? (paylaşımlar alınır) O zaman başlayalım."

4. Isınma etkinliği gerçekleştirildikten sonra grup üyelerine aşağıdaki açıklama yapılır:

"Sevgili öğrenciler, bildiğiniz gibi bugün sizlerle gerçekleştirdiğimiz son oturumumuz olacak... 11 hafta boyunca sizlerle oldukça güzel etkinlikler gerçekleştirdik ve çok güzel paylaşımlarda bulduk. Bu oturumumuzun temel amacı ise 11 hafta boyunca gerçekleştirmiş olduğumuz psikoeğitim sürecini değerlendirmek, süreçten elde ettiğiniz kazanımları gözden geçirmek ve psikoeğitim sürecinden olumlu duygularla ayrılmanızı sağlamak olacak. Ama isterseniz tüm bu süreçlere başlamadan sizlerle 11 hafta boyunca neler yapmışız bir hatırlayalım.

Birinci oturum, başlangıç oturumumuzdu ve birbirimizi tanıma üzerine odaklanmıştık. Hatırlayacak olursanız sosyal duygusal beceriler ve boyutları hakkında kısa da olsa bilgiler edinmiş ve kendi sosyal duygusal beceriler ve boyutları balonlarımızı şişirerek bir balon yolculuğuna çıkmıştık.

İkinci oturumda kendimizi gerçekçi bir şekilde tanıyabilmek amacıyla bildin oyunu oynamış ve güçlü-geliştirilebilir özelliklerimizi fark etmiştik. Hatta geliştirilebilir bulduğumuz özelliklerimiz için eylem planları hazırlamıştık.

Üçüncü oturumda duygu, düşünce ve davranışlarımız arasındaki bağı fark etmeye çalışmıştık.

Dördüncü oturumda diğer insanların deneyimlerini, duygularını ve bakış açılarını anlamaya çaba sarf etmiştik. Hatta eğlenceli gollerle oturumumuzu süslemiştik.

Beşinci oturumda farklı bakış açlarına ve kültürel çeşitliliğe saygı duyma ve farklılıkları zenginlik olarak nitelendirmeye çalışmıştık. Her birimiz yapbozun renkli birer parçası olarak bir bütünü oluşturmuştuk.

Altıncı oturumda amaçlarımıza ulaşabilmek için kendi içsel kaynaklarımızı kullanma, zorluklarla karşılaşsak bile amaçlarımıza ulaşmak için çaba göstermeye yönelik eylem planı oluşturmuştuk. Hatırlarsanız hem güçlüklerimizi hem içsel kaynaklarımızı kavanozlara doldurduğumuz bir market oluşturmuştuk.

Yedinci oturumda zaman yönetimi becerileri üzerinde durmuştuk. Kişisel zamanımız ile sorumluluklarımız arasında denge kurmayı renkli zaman çarklarımızla bütünleştirmiştik.

Sekizinci oturumda adım adım problem çözme sürecini arkadaşlarımızın yaşadığı problem durumları üzerinden farklı stratejiler kullanarak gerçekleştirmiştik. Bir problem durumunu çözümlenmenin ne çok farklı yolu olduğunu fark etmiştik.

## Süreç

Dokuzuncu oturumda kendi arabamızla sorumlu karar verme sokaklarında yola çıkarak karar vermemizi engelleyen duygu düşünce ve davranışlarımızın farkına varmayı sağlamıştık.

Onuncu oturumda sağlıklı kişiler arası iletişim stilleri hakkında bilgi sahibi olmuştuk ve yardım arama becerileri üzerine paylaşımlarda bulunmuştuk.

Onbirinci oturumda kişiler arası ilişkilerimizde çatışmaya neden olan tutum ve davranışlarımızı fark ederek uygun çatışma çözme stratejilerini nasıl kullanabileceğimizi üzerinde farklı paylaşımlarda bulunmuştuk.

*Ne uzun bir yolculukmuş değil mi? (Paylaşımlar alınır.) Bugün ise sizlerle 12. oturumumuzu gerçekleştireceğiz... Tüm bu süreçler içerisinde yaptığınız paylaşımlar, kendinizi olduğu gibi ortaya koymanız, diğer arkadaşlarınızla etkili iletişim kurmanız ve uygun geribildirimler vermeniz süreci oldukça verimli geçirmemizi sağladı diye düşünüyorum."*

5. Tüm oturumların özetlenme süreci gerçekleştirildikten sonra aşağıdaki sorularla süreç yönlendirilir:

- Tüm oturumları yeniden hatırlamak size neler hissettirdi?
- 11 haftalık psikoeğitim süreci sizlere neler kattı?

6. Grup üyelerinin paylaşımları alındıktan sonra, Destekleyici Görsel-1, Destekleyici Görsel-2 ve Destekleyici Görsel-3 yan yana gelecek şekilde tahtaya asılır. Grup üyelerine farklı renklerde kuru boya kalemleri ve birer adet yapışkanlı not kâğıdı dağıtılır.

7. Grup üyelerine aşağıdaki yönerge verilerek süreç yönlendirilir.

*"Sevgili öğrenciler, gördüğünüz üzere tahtada üç farklı görsel bulunuyor. Bu görsellerden yararlanarak 11 haftalık psikoeğitim sürecine yönelik değerlendirmelerinizi almaya çalışacağım.*

*İlk görmüş olduğunuz çizgi grafiğimizin alt kısmında oturum sayıları, üst kısmında ise bu oturumları 0 ila 100 arasında derecelendirebileceğiniz aralıklar bulunuyor. Sizlerden biraz önce özetlemiş olduğum oturumları düşünerek her bir oturumdan elde ettiğiniz kazanımları 0 en az, 100 en çok olmak üzere değerlendirmenizi ve size uygun gelen dereceyi elinizde bulunan renkli kuru boya kalemleri belirleyerek grafik üzerine uygun yerlere nokta koymanızı isteyeceğim.*

*İkinci görmüş olduğunuz termometre görselimizde ise tüm 11 haftalık süreci düşünerek 11 hafta boyunca elde ettiğiniz kazanımlara ulaşma derecenizi yine 0-100 arasında derecelendirmenizi isteyeceğim.*

*Son olarak görmüş olduğunuz dağ görselinin zirvesini kullanacağız. Sizlere dağıtmış olduğum yapışkanlı not kâğıtlarına 11 hafta boyunca en işe yarar olarak bulduğunuz kazanımı, duyguyu, düşünceyi ya da beceriyi düşünmenizi ve yazmanızı isteyeceğim. Herkesin yazma işlemi bittiğinde bu dağın zirvesini elde ettiğiniz en yüksek kazanımı yapıştıracaksınız.*

*Anlaşılmayan bir şey var mı? (Paylaşımlar alınır.)*

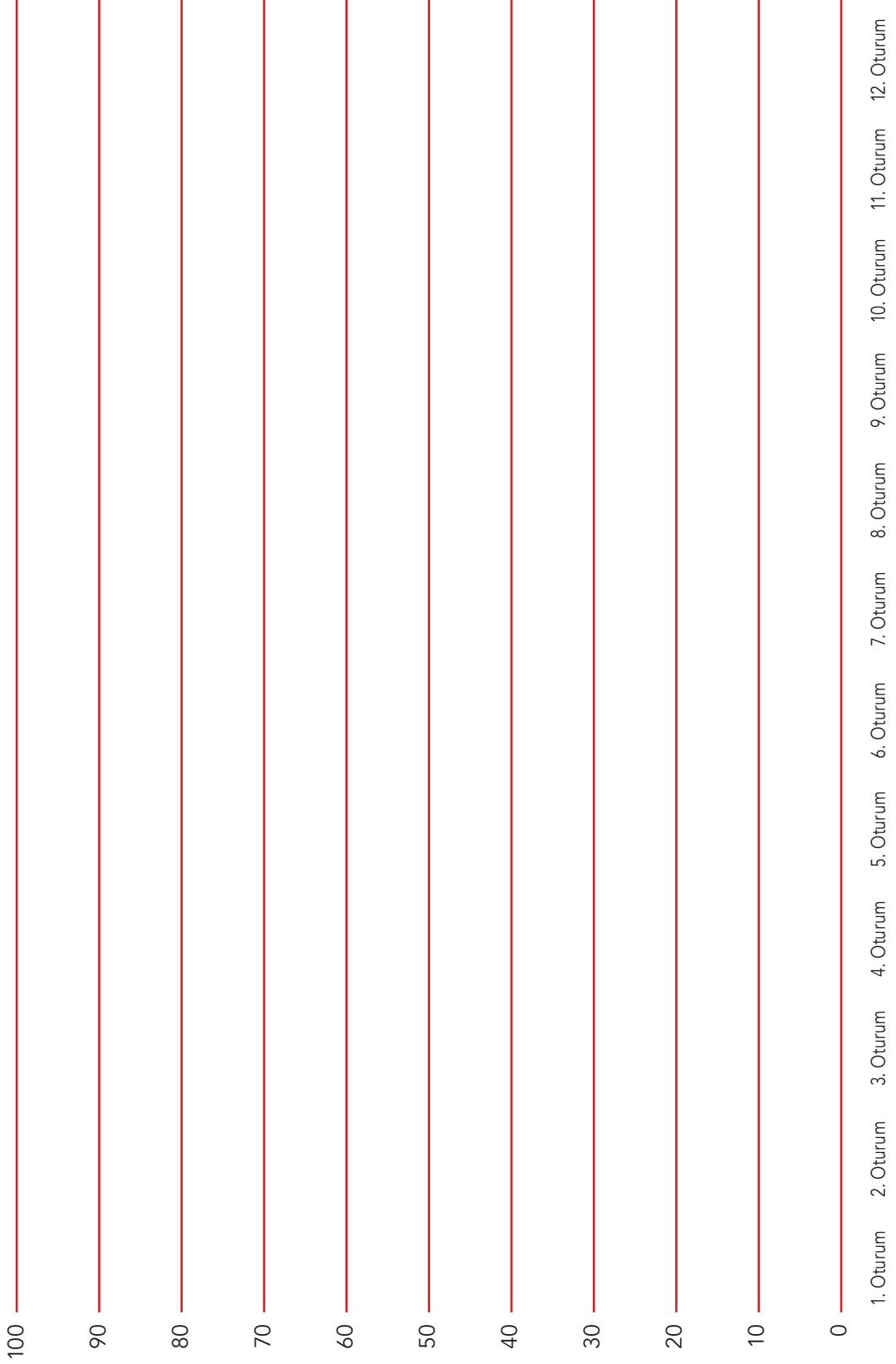
Süreç

8. Grup üyelerine düşünceleri, değerlendirmelerini yapmaları ve yapışkanlı not kâğıtlarına yazılarını yazmaları için 5 dakika süre verilir.
9. Süre tamamlandıktan sonra, gönüllü grup üyelerinden başlanarak tüm grup üyelerinin grup odasına asılı olan üç görsel üzerinden psikoeğitim sürecini değerlendirmelerine ilişkin paylaşımları alınır.
10. Çizgi grafiği üzerine grup üyeleri tarafından konulan noktalar, renkli kuru boya kalemleri kullanılarak birleştirilip çizgi grafiği oluşturulur.
11. Aşağıdaki sorularla süreç yönlendirilir:
  - Tüm oturumlar boyunca neler öğrendiniz?
  - Tüm oturumları düşününce sizin üzerinizde en fazla etkisi olduğunu düşündüğünüz oturumlar/kazanımlar/ beceriler hangileriydi?
  - 11 hafta boyunca sizlerle birçok oyun oynadık. Bu oyunlar arasında en fazla eğlendikleriniz nelerdi?
12. Grup üyelerinin paylaşımları alındıktan sonra, değerlendirmeleri, duygu ve düşüncelerini olduğu gibi ifade ettikleri için teşekkür edilir.
13. Grup üyelerine Çalışma Yaprığı-1 dağıtılır ve *"Toplu olarak 12 haftalık psikoeğitim programının sizlerde oluşturduğu olduğu farkındalıkları incelemiş ve görmüş olduk. Şimdi de sizlerin bireysel olarak bu oturumdan elde etmiş olduğunuz kazanımları değerlendirmenizi istiyorum. Ancak bunu bir önceki etkinliğimizden biraz farklı olarak gerçekleştireceğiz. Elinizdeki formda boş bir ağaç görseli ve 12 adet yaprak bulunuyor. Bu yapraklardan her biri 12 hafta boyunca gerçekleştirmiş olduğumuz oturumları simgeliyor. Şimdi sizlerden gözlerinizi kapatıp tüm süreci en baştan düşünmenizi ve her oturumdan sizde kalan, buradan çıktığınızda yanınızda götürebileceğiniz bir anıyı, duyguyu, düşünceyi, deneyimi ya da bilgiyi düşünerek bu yapraklar üzerine yazmanızı ya da çizmenizi istiyorum. Tüm yaprakları tamamladıktan sonra, bu yaprakları kesip kendi psikoeğitim ağacınızı oluşturacaksınız."* açıklaması yapılır.
14. Grup üyelerinden Çalışma Yaprığı-1'de yer alan ağaç görselinin gövde kısmına kendi isimlerini yazmaları, yaprakların üzerine bir önceki basamakta yönergesi verilen bilgileri doldurmaları için belirli bir süre verilir.
15. Süre tamamlandıktan sonra gönüllü grup üyelerinden başlanarak tüm grup üyelerinin kendi psikoeğitim ağaçlarını diğer grup üyeleriyle paylaşımları istenir.
16. Tartışma soruları ile süreç yönlendirilir:
  - Bugün oturumda ne (neler) öğrendiniz?

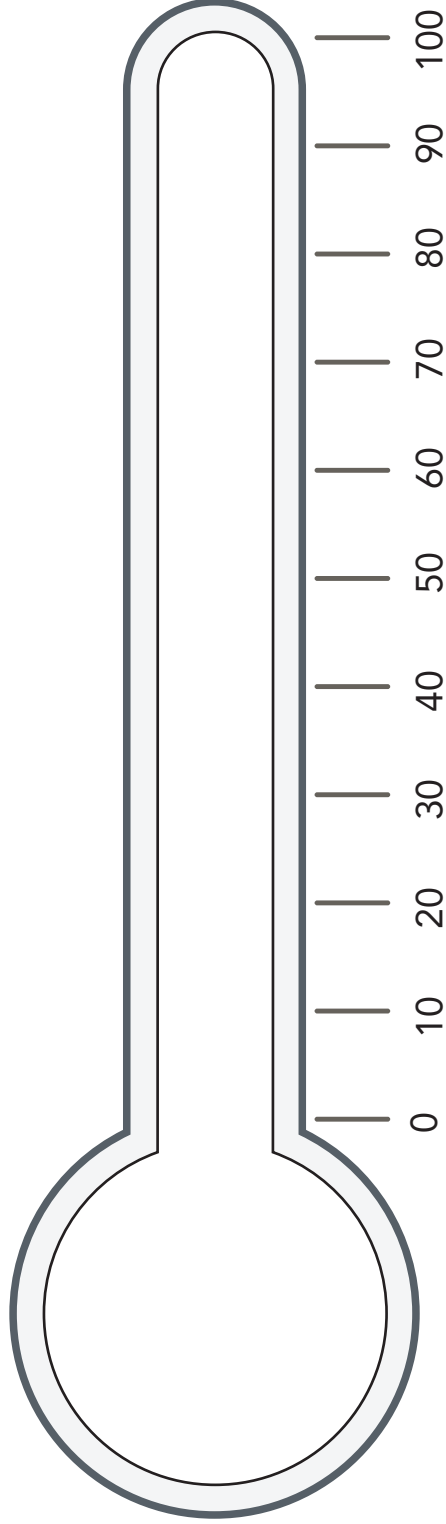
Süreç	<ul style="list-style-type: none"> <li>Bugün oturumda kendinize ilişkin neleri fark ettiniz?</li> <li>Bugün gerçekleştirdiğimiz oturumdan sonra yaşamınızda neyi değiştirmek istersiniz?</li> </ul> <p>17. Grup üyelerinin tartışma sorularına ilişkin paylaşımları alındıktan sonra tüm grup üyelerinin hazırladığı psikoeğitim ağaçları tahtaya asılır. Tahtanın üst kısmına Sosyal Duygusal Beceri Hatıra Ormanı yazılır ve içinde bulunulan tarih not edilir.</p> <p>18. Grup üyelerine <i>"Bugün sizlerle, 12 hafta boyunca gerçekleştirmiş olduğumuz psikoeğitim programımızı değerlendirmek için bir araya geldik. Yaptığınız değerlendirmelerden ve hazırladığınız ağaçlardan da görüyorum ki bu süreç boyunca birbirinden güzel ve anlamlı duygular, düşünceler, kazanımlar ve beceriler elde ettiniz. Hepinizin otumlardan yanında götürdüğü güzel anılar oldu ve bunları ortak olarak görebileceğimiz bir hatıra ormanı hazırladık. Son yaptığımız etkinliğin bir ağaç metaforu üzerinden gitmesi aslında bir rastlantı değil. Tıpkı bir ağacın büyümesi, yeşermesi, meyve verebilmesi için güneşe, toprağa ve bakıma ihtiyacı olduğu gibi, bizlerin de sosyal duygusal becerilerini geliştirebilmesi için emek vermeye ve burada 12 hafta boyunca elde ettikleri kazanımları geliştirebilmek için çaba göstermeye ihtiyaç var. Bu süreçten elde ettiğiniz kazanımları, kendinizi ve başkalarını daha iyi anlamak, karşılaşabileceğiniz zor durumlarla başa çıkabilmeyi sağlamak, kişiler arası ilişkilerinizi geliştirebilmek için kullanacağınıza inancım tam. Hepinize sürece katıldığınız ve bu yolculuğa benimle çıktığınız için ayrı ayrı teşekkür ederim."</i> yönergesi verilir.</p> <p>19. Grup üyelerine bu oturumun özeti yapılır, oturuma katkı sağlayacak duygu ve düşünceleri olup olmadığı sorulur.</p> <p>20. Grup üyelerine paylaşımları için teşekkür edilerek süreç sonlandırılır.</p>
Pekiştirici Etkinlik	<ul style="list-style-type: none"> <li>Bu oturum öğrencilere yönelik psikoeğitim programının son oturumu olduğu için pekiştirici etkinlik bulunmamaktadır.</li> </ul>
Uygulayıcıya Not	<ul style="list-style-type: none"> <li>Isınma etkinliğinin tam olarak anlaşılması adına örnek bir süreç gerçekleştirilebilir ya da grup sürecinde sürenin olması durumunda birkaç tur oyun oynanabilir.</li> <li>Destekleyici Görsel-1, Destekleyici Görsel-2 ve Destekleyici Görsel-3 tahtaya asılmadığı durumlarda projeksiyonla tahtaya yansıtılabilir.</li> <li>Dördüncü adımda 12 haftanın özeti yapılırken, her oturuma ait bir oyun ya da çalışma yaprağı görseli ile oluşturulmuş bir sunu hazırlanabilir.</li> </ul>

## Destekleyici Görsel-1

### Sosyal Duygusal Beceri Psikoeğitim Programı Oturum Değerlendirmesi



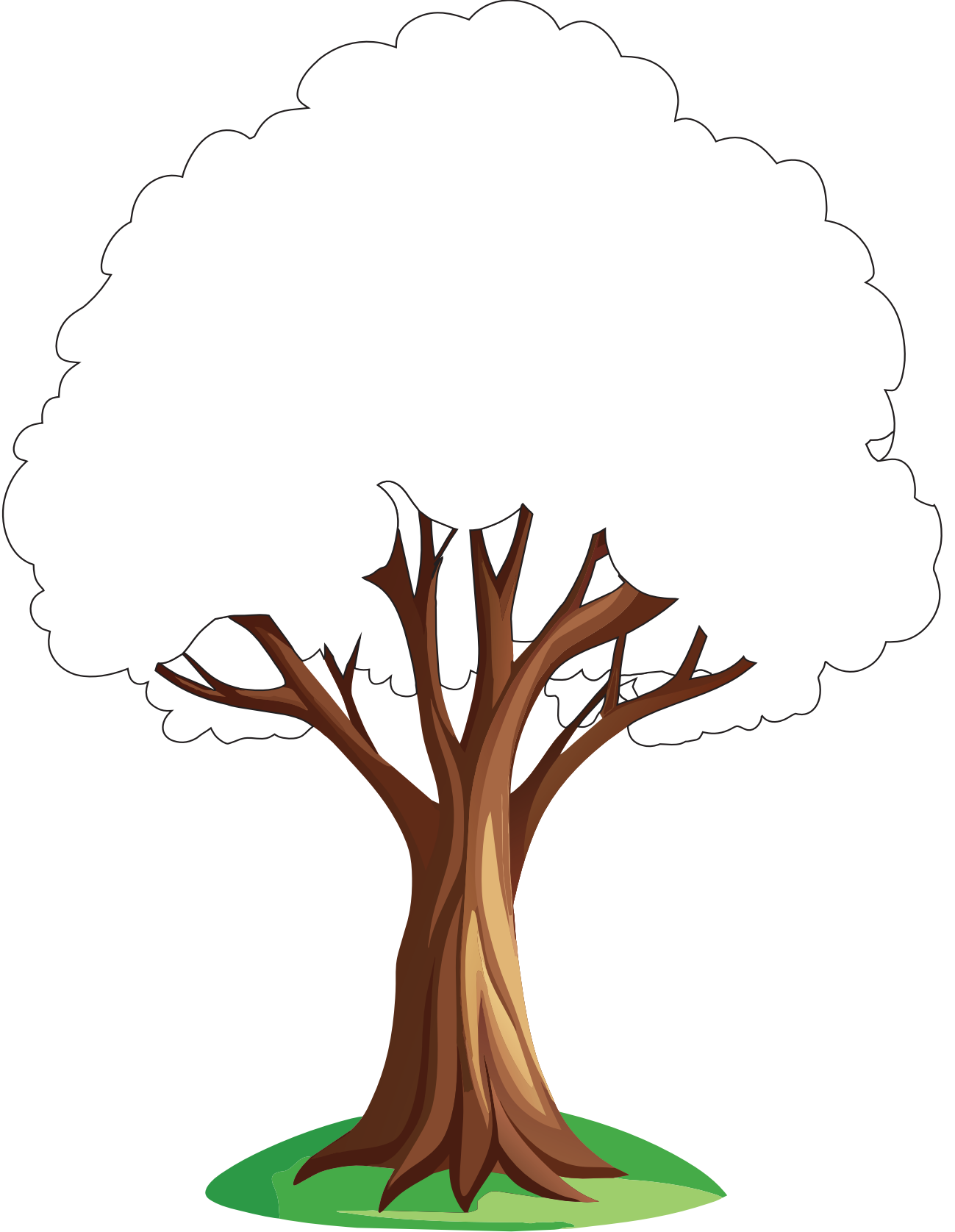
## Destekleyici Görsel-2



### Destekleyici Görsel-3



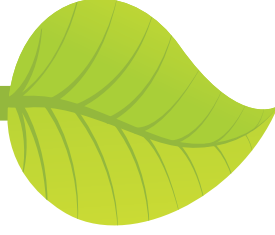
## Çalışma Yapradı-1



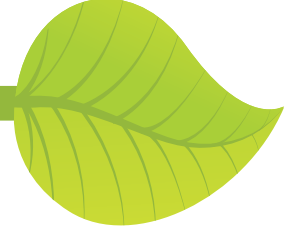




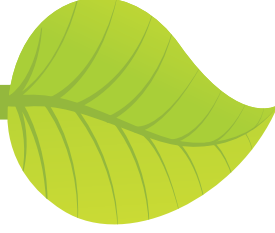
1. Oturum: Yolculuğa Başla



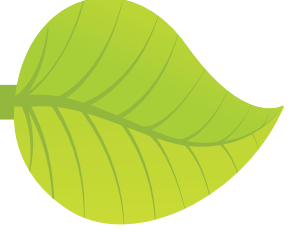
2. Oturum: Kendini Tanı



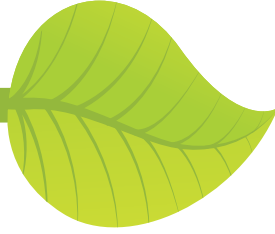
3. Oturum: Duygunu Tanı



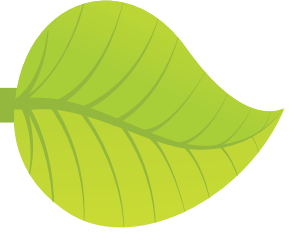
4. Oturum: Başkalarını Tanı



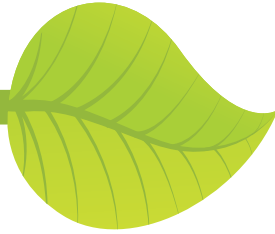
5. Oturum: Farklılıkları Kutla



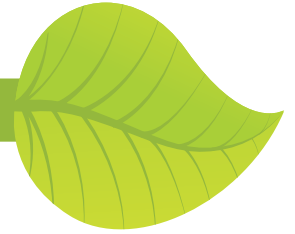
6. Oturum: Amaç Belirle



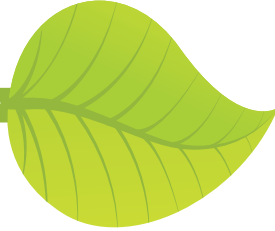
7. Oturum: Zamanını Yönet



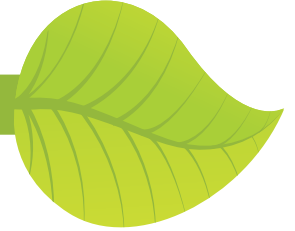
8. Oturum: Problem Çözme  
Stratejisi Belirle



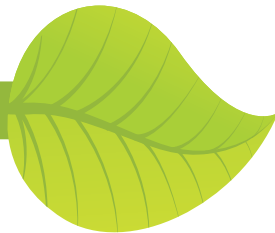
9. Oturum: Sorumlu Karar Ver



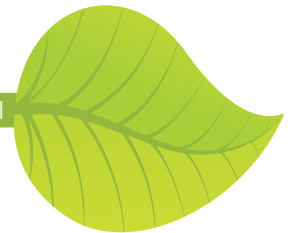
10. Oturum: Etkili Sosyal  
Bağlar Kur



11. Oturum: İlişkilerinde  
Çatışmayı Yönet



12. Oturum: Yolculuktan Ayrıl





This project is funded by the European Union.  
Bu proje Avrupa Birliği tarafından finanse edilmektedir.  
هذا المشروع تم تمويله من قبل الاتحاد الأوروبي



**Bu Kitap Millî Eğitim Bakanlığınca  
Ücretsiz Olarak Dağıtılmıştır.  
Para İle Satılamaz.**



**ÖZEL EĞİTİM VE REHBERLİK HİZMETLERİ  
GENEL MÜDÜRLÜĞÜ**

