

ORTAOKUL
ÖĞRENCİLERİNİN
SOSYAL DUYGUSAL
BECERİLERİNİ
DESTEKLEMeye YÖNELİK
**AİLE FARKINDALIK
VE PSİKOEĞİTİM
PROGRAMLARI**



Özel Eğitim ve
Rehberlik Hizmetleri
Genel Müdürlüğü



her çocuk için



1. Baskı: Ankara, 2023

ISBN: 978-975-11-7437-6

Genel Yayın No: 9200

Yardımcı Kaynak Dizi Yayın No: 377

Baş Editör: Doç. Dr. Mustafa OTRAR

Editörler: Doç. Dr. Mustafa OTRAR • Serpil ALTUNCU VAROL

Yazar: Prof. Dr. Şerife IŞIK • Dr. Öğr. Üyesi Nazife ÜZBE ATALAY • Dr. Öğr. Üyesi

Tansu MUTLU ÇAYKUŞ

Yayına Hazırlayan: Uzm. Psk. Dan. İsmail YILDIRIM • Uzm. Psk. Dan. Elif Asena AKIN

• Aynur Şeyma SELÇUK • Yusuf Ersen ÖZCAN

Baskı: Özyurt Matbaacılık

Sertifika No: 46772

Yayında beyan edilen görüşler kişilerin kendi sorumluluğundadır ve hiçbir şekilde Millî Eğitim Bakanlığı ve UNICEF'in görüş ve politikalarını yansıtmamaktadır.

İÇİNDEKİLER

Giriş	5
Farkındalık ve Psikoeğitim Programlarında Kullanılan Yöntem ve Teknikler	10
Farkındalık ve Psikoeğitim Programlarının Uygulanmasında Dikkat Edilmesi Gereken İlkeler	11
Programın Değerlendirilmesi	13
Kaynakça	24
Ortaokul Öğrencilerinin Ailelerine Yönelik Sosyal Duygusal Beceriler Farkındalık Programı	27
1. Oturum Planı	30
2. Oturum Planı	50
3. Oturum Planı	61
Ortaokul Öğrencilerinin Ailelerine Yönelik Sosyal Duygusal Beceriler Psikoeğitim Programı	75
Programın Temel Amacı	76
Program Modeli	77
1. Oturum Planı	79
2. Oturum Planı	106
3. Oturum Planı	116
4. Oturum Planı	135
5. Oturum Planı	152
6. Oturum Planı	164
7. Oturum Planı	187

GİRİŞ

Sosyal duygusal beceriler farklı şekillerde sınıflandırılmakla birlikte yapılan tanımlamalarda genel olarak çocukların ve yetişkinlerin duygularını yönetme, olumlu hedefler belirleme ve bu hedeflere ulaşma, empatik ilişkiler kurma, olumlu ilişkiler geliştirme, sorumlu karar vermeye yönelik bilgi, beceri ve tutum edinme ve bunu etkin bir şekilde uygulama becerisi olarak ifade edilmektedir. (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 özgüven 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 geçmişe ve kültüre sahip olan kişilerin farklılıklarını tanımak ve takdir etmek, bakış açılarını anlamak, görüşlerine saygı duymak, empati kurmak ve olumlu etkileşimde bulunmaktır.

İlişki geliştirme becerileri: Diğer kişilerle sağlıklı ilişkiler kurmak ve sürdürmek, sosyal normlara uygun hareket etmek, açık iletişimde bulunmak, aktif olarak dinlemek ve iş birliği yapmaktır.

Sorumlu karar verme: Eylemlerin sonuçlarını gerçekçi bir şekilde değerlendirmek, başkalarının sağlık ve refahını göz önünde bulundurmak, etik standartları dikkate almak ve kişisel davranış ve sosyal etkileşimlerde etkili seçimler yapmayı sağlayan bilgi, sağlayan bilgi, beceri ve tutumları ifade eder.

Yukarıda tanımlanan beş temel sosyal becerinin öğrencilerin akademik performanslarını, olumlu sosyal davranışlarını ve sosyal ilişkilerini kolaylaştırdığı düşünülmekte, davranış problemlerini ve psikolojik sıkıntıların 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 ve ark., 2019) olduğu gibi; hızla değişen yaşam koşullarına daha iyi uyum sağlayabilme ve sosyal yaşamda karşılaşılabilecek karmaşıklık ve çeşitliliği yönetmeyi kolaylaştırmaktadır (OECD, 2021).

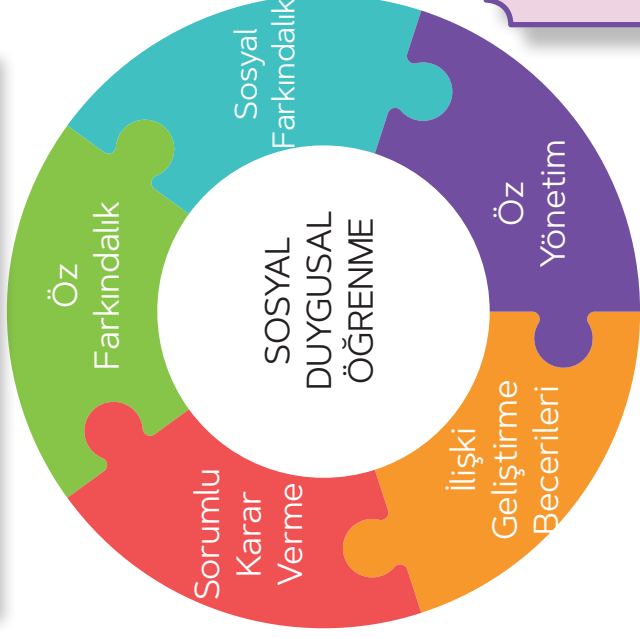
Kişinin kendi duygularını, düşüncelerini ve değerlerini bilmesi ve bunların davranışlarını nasıl etkilediğini fark etmesidir. Sağlam temellere dayanan bir güven duygusu, iyimserlik ve "gelişim odaklı düşünme" ile kişinin güçlü yönlerini ve sınırlarını doğru bir şekilde değerlendirme yeteneğidir.

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 işbirliği yapma, sosyal baskılara direnebilme, çatışmaları yapıcı bir şekilde müzakere etme ve gerektiğinde yardım arama veya yardım teklif etme şeklinde karakterize edilir.

Farklı geçmişlere ve kültürlere sahip olanlar da dahil 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.

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 Farkındalık

Duyguları Tanımlama
Gerçekçi Benlik Algısı
Güçlü Yönleri Fark Etme
Özgüven
Özsaygı
Gelişim Odaklı Düşünme

Sorumlu Karar Verme

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

İlişki Geliştirme Becerileri

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

Öz Yönetim

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

Sosyal Farkındalık

Bakış Açısı Edinme
Empati
Başkalarının Duygularını
Önemseme
Farklılıkları Takdir Etme
Diğerlerine Saygı Duyuma
Şükran

Alanyazında yapılan araştırmalardan elde edilen sonuçlardan yola çıkıldığında sosyal duygusal becerilerin potansiyel olumlu 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 ve ark., 2001). Bütün bu tanımlamalar ve açıklamalara bakıldığında 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 ve ark., 2012; Osher ve ark., 2016). Bu bağlamda sosyal duygusal becerilerin öğrencilerin gelişim alanlarında olumlu etkilerinin kanıtlanması sonucunda pek çok ülkede sosyal duygusal beceriler programı eğitim sistemine dahil edilmiştir. Sosyal duygusal beceriler programları, olumlu sınıflar, olumlu okul kültürü ve iklimi yaratarak öğrencilerin sosyal duygusal yeterliklerini geliştirir. Ayrıca ilgili, iş birliği, kültüre duyarlı, katılımcı ve güvenli öğrenme ortamlarının sürdürülmesine katkı sağlar (Zins ve ark., 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 ğrenci-ebeveyn ilişkisi, ğretmen-ğrenci ilişkisi, ğrenci-ğrenci 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 hale geldiğini kanıtlamıştır.



Bu açıdan bakıldığında hazırlanan bu programlarda aileleri çocukların sosyal duygusal becerilerini geliştirmeye yönelik yapılan çalışmalara aktif ve etkili bir şekilde katılmaları konusunda bilgilendiren ve güçlendiren; evde çocuklarının sosyal duygusal becerilerini geliştirmelerine ve pekiştirmelerine yardımcı olan tutum ve davranışlarla ilgili farkındalık kazandıran bir içerik hazırlanmıştır.

Farkındalık ve Psikoeğitim Programları Hazırlama Süreci

Programlar önleyici model kapsamında hazırlanmıştır. Buna göre aile farkındalık programı **birinci düzey** kapsamında tüm öğrencilerin ailelere yönelikken, psikoeğitim programı **ikinci düzey** kapsamında risk altındaki öğrencilerin ailelerine yöneliktir.

Her iki programda, etkili sosyal duygusal beceriler programlarının özelliği olan ve SAFE kısaltması ile temsil edilen dört unsuru içermektedir (Durlak ve ark., 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 hedeflemesi

Farkındalık ve Psikoeğitim Programlarında Kullanılan Yöntem ve Teknikler

Ailelere yönelik farkındalık ve psikoeğitim programları için aktif öğrenme yaklaşımı benimsenmiştir. Aktif öğrenme yaklaşımı ile ailelerin öğrenmeyi kendilerinin deneyimlemeleri 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



Farkındalık ve Psikoeğitim Programlarının Uygulanması

- Okulda farkındalık ve psikoeğitim programlarının planlaması, uygulanması için gerekli tüm malzeme ve düzenlemelerin sağlanması ile yürütülmesi sürecinden okul müdürü sorumludur.
- Farkındalık ve psikoeğitim programları okul Psikolojik Danışman/Rehber Öğretmeni tarafından uygulanır.
- Farkındalık ve psikoeğitim programları 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 okul Psikolojik Danışman/Rehber Öğretmeni, programı bir bütün olarak uygulayabileceği gibi öğrenci, aile, okul ve bölge özelliklerini dikkate alarak bazı temaları ve ilgili oturumları seçerek de uygulayabilir.
- Farkındalık programı büyük grup rehberliği şeklinde uygulanabileceği gibi aile ve okulun özellikleri dikkate alınarak küçük grup rehberliği şeklinde de uygulanabilir.

Farkındalık ve Psikoeğitim Programlarının Uygulanmasında Dikkat Edilmesi Gereken İlkeler



- Psikolojik Danışman/Rehber Öğretmen, program içeriğine hakim olmak için uygulamaya başlamadan önce sosyal duygusal becerilerle ilgili alanyazını okumalıdır.
- Programın uygulanmasından önce Psikolojik Danışman/Rehber Öğretmen tarafından okul yönetimine ve tüm öğretmenlere uygulanacak psikoeğitim programı hakkında bilgi vermelidir.
- Psikolojik Danışman/Rehber Öğretmen farkındalık ve psikoeğitim oturumlarına başlamadan önce, etkinlikleri dikkatle okuyup ön hazırlıkları tamamlamalıdır.
- Psikoeğitim programının içerik gereği yoğun yaşantıların paylaşıldığı terapötik bir grup ortamına dönüşebileceği akılda tutulmalıdır.
- Farkındalık ve psikoeğitim programları güçlü bir grup yönetme ve grup liderliği gerektirmektedir. Gruplarla çalışmanın temel ilkelerinin ve grupla Psikolojik Danışman/Rehber Öğretmenin kuramsal yapısının uygulama öncesinde gözden geçirilmesi önerilmektedir.
- Psikoeğitim programı esnek yapısı nedeniyle okul Psikolojik Danışman/Rehber Öğretmenin belirlediği ya da öngördüğü şekilde uygulanabilir. Psikolojik Danışman/Rehber Öğretmen tarafından grubun ihtiyacına göre alternatif etkinlikler programa dahil edilebilir.
- Oturumlara tüm üyeler katılmalıdır. Etkinlikleri uygulamakta zorlanan üyeler olabileceğinden grup liderinin bu üyeleri takip etmesi ve gerektiği yerde desteklemesi gerekmektedir.
- Programın sistematik ve yapılandırılmış şekilde ilerlemesi için ailelerin tüm oturumlara katılması önemli bir faktördür. Bu nedenle program gönüllü katılım sağlayan ailelerle yürütülmelidir.
- Psikoeğitim programına en az 8, en fazla 12 katılımcı dahil edilmelidir.
- Psikoeğitim programına dahil edilecek katılımcıların seçiminde kadın ve erkek sayısının birbirine yakın olmasına özen gösterilmelidir.
- Psikoeğitim programına dahil edilecek katılımcıların seçimi için öğretmen ve aile görüşlerinden, okul Psikolojik Danışman/Rehber Öğretmeninin daha önceki uygulamalarında elde ettiği verilerden ve gözlemlerinden yararlanılabilir. Programa dahil 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.



- Grup yaşantısı ve kurallarına uyabilen, yönergeleri takip edebilen, grup etkinliklerinden faydalanabilen, gönüllü olarak tüm oturumlara gelebilecek katılımcılar seçmeye özen gösterilmelidir.
- Psikoeğitim programında oturum sonlarında aileler için pekiştirici etkinlikler sunulmuştur. Bu etkinliklerin uygulama kısmında etkinliklerin önemi hatırlatılmalı ve uygulaması takip edilmelidir.
- 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 bu hususlara dikkat edilmelidir.
- Psikolojik Danışman/Rehber Öğretmenler oturum öncesinde içeriği gözden geçirmeli ve çalışılan grubun sosyal kültürel özelliklerine uygun olup olmadığını kontrol etmelidir.
- Psikolojik Danışman/Rehber Öğretmenler program kitapçığında yer alan yönergeleri kendi ifadeleri ile özgün hale getirebilir.

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 katılımcılara program uygulanmadan önce (ön test) ve program uygulandıktan hemen sonra (son test) 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.

Aileler İçin Sosyal Duygusal Beceriler Psikoeğitim Programı Ön Değerlendirme Formu

Ad-Soyad:

Tarih:

Değerli Veliler;

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

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:.....

		Çoğunlukla Uygun Değil	Biraz Uygun	Oldukça Uygun	Tamamen Uygun
1	Öz farkındalık becerisini açıklarım.	1	2	3	4
2	Öz farkındalık becerisi açısından kendimi değerlendiririm.	1	2	3	4
3	Çocuğumun kendini gerçekçi bir şekilde değerlendirmesi için desteklerim.	1	2	3	4
4	Çocuğumun düşüncelerinin, duygu ve davranışlarını etkilediğini fark etmesine yardım ederim.	1	2	3	4
5	Çocuğumun güçlü olduğu ve desteğe ihtiyaç duyduğu yönleri geliştirmesi için gerekli ortamı sağlarım.	1	2	3	4
6	Sosyal farkındalık becerileriyle ilgili temel bilgilere sahibim.	1	2	3	4
7	Sosyal farkındalık açısından kendimi değerlendiririm.	1	2	3	4
8	Çocuğumun farklı bakış açılarına ve kültürel çeşitliliğe saygı duymasına destek olurum.	1	2	3	4
9	Çocuğumu gönüllü çalışmalarda yer alması için teşvik ederim.	1	2	3	4
10	Kendimi yönetmenin ne demek olduğunu bilirim.	1	2	3	4
11	Öz yönetim becerisi açısından kendimi değerlendirebilirim.	1	2	3	4
12	Engellere rağmen amacına ulaşması için çocuğumu motive ederim.	1	2	3	4
13	Zamanını etkili kullanması ve sorumluluklarını yerine getirmesi için çocuğumu desteklerim.	1	2	3	4
14	Sorumlu karar verme becerisiyle ilgili temel bilgilere sahibim.	1	2	3	4
15	Sorumlu karar verme açısından kendimi değerlendiririm.	1	2	3	4
16	Çocuğumun etik ilkelere bağlı kalarak sorumlu karar vermesine yardımcı olurum.	1	2	3	4

17	Çocuğun etkili problem çözme stratejilerini kullanmasına destek olurum.	1	2	3	4
18	Çocuğumun karşılaştığı problemi çözerken seçenekleri olduğunu fark etmesine destek olurum.	1	2	3	4
19	İlişki geliştirme becerileri ile ilgili temel bilgilere sahibim.	1	2	3	4
20	İlişki geliştirme becerileri açısından kendimi değerlendiririm.	1	2	3	4
21	Çocuğumun etkili iletişim becerilerini kullanmasına rehberlik ederim.	1	2	3	4
22	Çocuğumun yardım almasını ve vermesini cesaretlendiririm.	1	2	3	4
23	Çocuğumun etkili çatışma çözme yollarını öğrenmesini desteklerim.	1	2	3	4
24	Çocuğumun kişiler arası ilişkilerinde etkili iletişim becerileri geliştirmesinde rol model olurum.	1	2	3	4
25	Katılmayı planladığınız sosyal duygusal beceriler psikoeğitim programından beklentileriniz nelerdir?				
26	Sosyal duygusal beceriler arasından hangi becerilerinizi geliştirmek istiyorsunuz? Bu becerileri geliştirmek için neler yapıyorsunuz?				
27	Çocuğunuzun hangi sosyal ve duygusal becerilerinin desteklenmesi/geliştirilmesi gerektiğini düşünüyorsunuz?				
28	Çocuğunuzun sosyal ve duygusal becerilerini geliştirmek için neler yapıyorsunuz?				

**Aileler için Sosyal Duygusal Beceriler Psikoeğitim Programı
Son Değerlendirme Formu**

Ad-Soyad:

Tarih:

Değerli Veliler;

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

		Çoğunlukla Uygun Değil	Biraz Uygun	Oldukça Uygun	Tamamen Uygun
1	Öz farkındalık becerisini açıklarım.	1	2	3	4
2	Öz farkındalık becerimi değerlendiririm.	1	2	3	4
3	Çocuğumun kendini gerçekçi bir şekilde değerlendirmesi için desteklerim.	1	2	3	4
4	Çocuğumun düşüncelerinin, duygu ve davranışlarını etkilediğini fark etmesine yardım ederim.	1	2	3	4
5	Çocuğumun güçlü olduğu ve desteğe ihtiyaç duyduğu yönleri geliştirmesi için gerekli ortamı sağlarım.	1	2	3	4
6	Sosyal farkındalık becerileriyle ilgili temel bilgilere sahibim.	1	2	3	4
7	Sosyal farkındalık açısından kendimi değerlendiririm.	1	2	3	4
8	Çocuğumun farklı bakış açılara ve kültürel çeşitliliğe saygı duymasına destek olurum.	1	2	3	4
9	Çocuğumun gönüllü çalışmalarda yer alması için teşvik ederim.	1	2	3	4
10	Kendimi yönetmenin ne demek olduğunu bilirim.	1	2	3	4
11	Öz yönetim açısından kendimi değerlendirebilirim.	1	2	3	4
12	Engellere rağmen amacına ulaşması için çocuğumu motive ederim.	1	2	3	4
13	Zamanını etkili kullanması ve sorumluluklarını yerine getirmesi için çocuğumu desteklerim.	1	2	3	4
14	Sorumlu karar verme becerisiyle ilgili temel bilgilere sahibim.	1	2	3	4
15	Sorumlu karar verme açısından kendimi değerlendiririm.	1	2	3	4

16	Çocuğumun etik ilkelere bağlı kalarak sorumlu karar vermesine yardımcı olurum.	1	2	3	4
17	Çocuğun etkili problem çözme stratejilerini kullanmasına destek olurum.	1	2	3	4
18	Çocuğumun karşılaştığı problemi çözerken seçenekleri olduğunu fark etmesine destek olurum.	1	2	3	4
19	İlişki kurma becerileri ile ilgili temel bilgilere sahibim.	1	2	3	4
20	İlişki kurma becerileri açısından kendimi değerlendiririm.	1	2	3	4
21	Çocuğumun etkili iletişim becerilerini kullanmasına rehberlik ederim.	1	2	3	4
22	Çocuğumun yardım almasını ve vermesini cesaretlendiririm.	1	2	3	4
23	Çocuğumun etkili çatışma çözme yollarını öğrenmesini desteklerim.	1	2	3	4
24	Çocuğumun kişilere rası ilişkilerinde etkili iletişim becerileri geliştirmesinde rol model olurum.	1	2	3	4
25	Sosyal duygusal beceriler psikoeğitim programına ilişkin beklentileriniz ile bu program kapsamında öğrendiklerinizi karşılaştırdığınızda neler söyleyebilirsiniz?				
26	Sizce sosyal duygusal beceriler arasından hangi becerilerinizi bu program kapsamında geliştirdiniz? Nasıl?				
27	Sosyal duygusal beceriler psikoeğitim programına katılmanızın ardından çocuğunuzun hangi sosyal duygusal becerilerini desteklemeye karar verdiniz veya geliştirmek için adım attınız? Programın bu becerinin desteklenmesine ilişkin kararınıza ve tutumunuza katkısı nedir?				

KATILIMCILAR İÇİN OTURUM DEĞERLENDİRME FORMU

Oturum İsmi veya Numarası:

Tarih:

Sayın Katılımcı,

Aşağıda bugün yaptığımız oturuma ilişkin sorular bulunmaktadır. Sizden az önce gerçekleştirildiğimiz oturumu düşünerek bu soruları cevaplamanız beklenmektedir. Lütfen kişisel bilgilerinizi paylaşmadan soruları cevaplayınız.

Paylaşımlarınız için teşekkür ederim.

Psikolojik Danışman/Rehber Öğretmen

1- Bu oturumda kendinizi genel olarak nasıl hissettiniz?

.....

2- Bu oturumda beni en çok etkileyen

.....

3- Bu oturumda beni en olumsuz etkileyen

.....

4- Bu oturumda en çok ilgimi çeken

.....

5- Bu oturumun hayatınızı nasıl etkileyeceğini düşünüyorsunuz?

.....

6- Benimle bunlar dışında paylaşmak istediğiniz bir şey var mı?

.....

UYGULAYICILAR İÇİN KENDİNİ DEĞERLENDİRME FORMU

Oturum İsmi ya da Numarası:

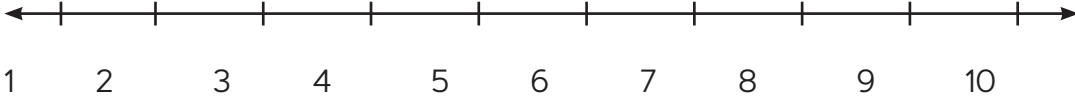
Uygulamanın Yapıldığı Tarih:

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.



Bu oturumun genel olarak etkililiğini 1-10 arasında değerlendiriniz.



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

		Katılmıyorum	Kararsızım	Katılıyorum
	OTURUM ÖNCESİ			
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 imkânları ve öğrencilerin ihtiyaçlarına göre alternatif yöntemler/materyaller/süreç basamakları planlanmıştır.			
	OTURUM SÜRECİ			
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.			
	OTURUM SONRASI			
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/>

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%20Well-being,%20connectedness%20and%20success.pdf%20\(website\).pdfadresinden erişildi](https://www.oecd.org/education/school/UPDATED%20Social%20and%20Emotional%20Skills%20%20Well-being,%20connectedness%20and%20success.pdf%20(website).pdfadresinden%20erişildi).

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 ÖĞRENCİLERİNİN
SOSYAL DUYGUSAL BECERİLERİNİ
DESTEKLEMeye YÖNELİK
AİLE FARKINDALIK PROGRAMLARI

Programın Temel Amacı

Çocukların sosyal duygusal becerilerini desteklemek amacıyla ailelere sosyal duygusal becerilerle ilişkili farkındalık kazandırmaktır.

Programın Amaçları

CASEL modeli temel alınarak hazırlanan ve üç temadan oluşan SDB (Sosyal Duygusal Beceriler) Aile Farkındalık Programı-Ortaokul içeriği ve amaçları aşağıda verilmiştir.

Tema	Oturum sayısı	Amaçlar
Öğren	1	Katılımcıların programın amacını, kapsamını önemini anlamalarına ve sosyal duygusal becerilerin içeriği hakkında bilgi sahibi olmalarına destek olma.
Fark et	1	Katılımcıların sosyal duygusal beceriler açısından kendilerini değerlendirmelerine yardımcı olma.
Destekle	1	Katılımcıların çocuklarının sosyal duygusal becerilerini geliştirmeye ilişkin olumlu tutum kazanmalarına ve bu tutum doğrultusunda çocuklarının sosyal duygusal becerilerini geliştirmek için bir eylem planı oluşturmalarına destek olma.



1. OTURUM PLANI

Süre

40-50 dakika

Tema

Öğren

Amaç

Katılımcıların programın amacını, kapsamını önemini anlamalarına ve sosyal duygusal becerilerin içeriği hakkında bilgi sahibi olmalarına destek olmak.

Materyal

- ✓ Çalışma Yaprığı 1
- ✓ Çalışma Yaprığı 2
- ✓ Çalışma Yaprığı 3
- ✓ Destekleyici Görsel 1
- ✓ Destekleyici Görsel 2
- ✓ Bilgi Notu 1
- ✓ Bilgi Notu 2
- ✓ Kurşun kalem

Ön Hazırlık

- ✓ Grup ortamı grup üyelerinin U şeklinde oturabileceği şekilde düzenlenir.
- ✓ Bilgi Notu 1 A4 boyutunda çıktı alınarak grup üye sayısı kadar çoğaltılır.
- ✓ Çalışma Yaprığı 2 A4 boyutunda renkli çıktı alınarak grup üyesi sayısı kadar çoğaltılır.
- ✓ Çalışma Yaprığı 3 A4 boyutunda renkli çıktı alınarak grup üyesi sayısının yarısı kadar çoğaltılır.
- ✓ Çalışma Yaprığı 3'te verilen bulut şeklindeki örnek durumlar gösterilen yerlerden makasla kesilir ve grup üyesi sayısının yarısı kadar hazırlanır.
- ✓ Destekleyici Görsel 1 ve Destekleyici Görsel 2 A3 boyutunda renkli çıktı alınarak grup üyelerinin görebileceği bir yere asılır.

1. Grup lideri tarafından aşağıdaki yönerge verilerek aileler için sosyal duygusal beceriler farkındalık programı başlatılır:

"Değerli veliler,

Bugün sizlerle sosyal duygusal beceriler olarak adlandırdığımız öz farkındalık, sosyal farkındalık, sorumlu karar verme, ilişki geliştirme ve öz yönetim becerilerine yönelik farkındalığınızı ve bu becerilere ilişkin bilgilerinizi artırma; kendinizi bu beceriler açısından değerlendirme ve bu becerileri geliştirme yollarını öğrenme olanağını bulacağınız oturumlara başlıyoruz. Bu oturum bizlerin ilk kez bir araya gelişi. Bu nedenle birbirimizi tanımak adına önce adınızı sonra da sosyal duygusal beceriler denilince aklınıza gelen ve sizi tanımlayan, sizin sosyal duygusal yönünüzü vurgulayan bir sıfat söylemenizi isteyeceğim."

2. Grup üyelerinden bir daire oluşturmaları ve grup liderinden başlayacak şekilde adlarını ve kendilerini tanımlayan sıfatları söylemeleri istenir.
3. Grup üyelerinin birbirini tanımlarının ardından grup kuralları oluşturulur ve aşağıdaki açıklama yapılarak tanışma etkinliği ile oturumun amaçları arasında bağ kurulur:

"Değerli veliler, sizleri tanımlayan sosyal duygusal yönünüzü vurgulayan ne çok sıfat varmış. Birbirimizi tanıdığımız için oldukça mutluyum. Sizlerin kendinizi tanımlarken kullandığı "empatik", "kendine güvenen", "saygılı" gibi sıfatlar sosyal duygusal beceriler olarak adlandırdığımız becerilerle doğrudan ilişkilidir. Bu oturumda sosyal duygusal becerilere dair bilgiler edineceksiniz. (Destekleyici Görsel 1 gösterir.). Burada da gördüğünüz gibi sosyal duygusal beceriler kapsamında toplam beş beceri yer alıyor. Bu beceriler; öz farkındalık, sosyal farkındalık, öz yönetim, sorumlu karar verme ve ilişki geliştirme becerileri. Sizlerin de görselden anlayabileceğiniz gibi her bir beceri birbiriyle ilişkili ve sosyal duygusal gelişimimizin bir parçası. İşte sizler bu oturumlarla birlikte bu beşe ayrılan, birbiriyle yakından ilişkili sosyal duygusal becerilere yönelik farkındalığınızı artıracak, sahip olduğunuz sosyal duygusal becerilerin neler olduğunu öğrenecek, bu becerilerin önemini kavrayacak, hangi becerilerinizi geliştirmek veya güçlendirmek istediğinizi keşfedecek ve bu becerileri nasıl geliştireceğinizi öğreneceksiniz."

4. Grup lideri tarafından aşağıdaki açıklama yapılarak oturum öncesi hazırlanan Çalışma Yaprığı 1 ve Çalışma Yaprığı 2 grup üyelerine dağıtılır.

"Değerli veliler, sizlere dağıttığım ilk kâğıtta gördüğünüz üzere her bir bulutun üzerinde bu oturumlar boyunca ele alacağımız sosyal duygusal becerilerin adları yazıyor. Yeşil bulutta öz farkındalık, turuncu bulutta sosyal farkındalık, mor bulutta öz yönetim, mavi bulutta sorumlu karar verme ve kırmızı bulutta ise ilişki geliştirme becerileri yazıyor. Her bir bulutun altında da bu becerilerin kapsamına giren becerilerin yazılacağı yağmur damlaları yer alıyor. Size dağıttığım ikinci kâğıtta ise bu becerilerin kapsamına giren alt beceriler rastgele dağıtılmıştır. Şimdi sizleri küçük gruplara ayıracağım bu iki kâğıt üzerinde çalışmanızı isteyeceğim. Sizler Çalışma Yaprığı 2'de yer alan alt boyutların (empati, şükran vb.) hangi sosyal duygusal beceriyle ilgili olduğunu düşünecek ve ardından Çalışma Yaprığı 1'deki ilgili bulutun yağmur damlasına yazacaksınız."

5. Grup üyelerinin sayısı dikkate alınarak alt gruplar oluşturulur ve bu alt grupların liderleri seçilir. Çalışma Yaprığı 1 ve Çalışma Yaprığı 2 üzerinde çalışılması için alt gruplardaki üyelere süre tanınır.
 6. Çalışmalar tamamlandığında alt gruplardaki grup liderlerinden eşleştirme yaptıkları bulut ve yağmur damlalarına dair paylaşımda bulunmaları istenir. Paylaşımlar alınırken aşağıdaki sorular sorulur: Hangi damlaları hangi bulutun altına yazdınız? Bu şekilde düşünmenizin nedenleri nelerdir?
- ✓ Eşleştirme yaptığınız bulut ile ilgili yaşamınızdan örnekler verir misiniz?

7. Oturum içinde yapılan paylaşımların ardından Bilgi Notu 1 grup üyelerine dağıtılır ve sonraki oturumlara getirmeleri istenir.
8. Bilgi Notu 1'den faydalanılarak sosyal duygusal beceriler hakkında bilgi verilir, bu becerilerin kapsamında yer alan alt becerilere dair açıklamalar yapılır ve örnekler verilir.
9. Grup lideri tarafından aşağıdaki yönerge verilerek Çalışma Yaprağı 3'teki bulut şeklindeki örnek durumlar her gruptan bir grup üyesine dağıtılır.

"Değerli veliler, bildiğiniz üzere bulutların üzerinde farklı sosyal duygusal becerilerin adları yazıyordu. Ellerinizde bulunan bilgi notlarında yer aldığı ve benim sizlere az önce açıkladığım gibi her bir sosyal duygusal becerinin kapsamında da altı alt beceri bulunuyor. Bu becerilerle ilgili daha fazla bilgi edinebilmeniz ve öğrenmelerinizi gözden geçirebilmeniz için sizlerle yeni bir çalışma yapacağız. Şimdi sizlerden yanınızdaki kişiyle eşleşmenizi istiyorum ve eşleşmelerin ardından sizlere bir kâğıt dağıtacağım. Bu kâğıdın üzerinde sosyal duygusal becerilerle ilgili örnek durumlar yazıyor. Her bir örnek durumun üzerinde örnek durumla ilgili bir sosyal duygusal becerinin adı belirtilmiştir. Örnek olayların altında ise üstte yazan sosyal duygusal beceri kapsamına giren alt beceriler bulunmaktadır. Bu örnek durumları eşleştirdiğiniz kişiyle okumanızı ve hangi alt becerilerin metinde yer aldığını bulmanızı istiyorum. Bazı örnek durumlarda bu alt beceriler kullanılırken bazı beceriler de kullanılmamıştır. Sizden istediğimiz örnek durum içerisinde bahsedilen olaylar ile alt becerilerle eşleştirmeniz. Burada sizlerin mümkün olduğunca örnek durum üzerinde düşünmenizi ve alt becerilerle ilgili gördüğünüz cümleleri eşleştirmenizi istiyorum. Az önce değindiğim gibi hem sosyal duygusal beceriler hem de bu beceriler altındaki alt beceriler oldukça kapsamlı ve birbiriyle ilişkili. Okuduğunuz bir cümle birden fazla alt beceriyle ilgili olabilir. Eşleştirmeleri yaparken sizlere dağıttığım Bilgi Notu 1'den yararlanabilirsiniz. Şimdi başlayabiliriz."

10. Alt gruptaki üyelerin Çalışma Yaprağı 3 üzerinde çalışmaları tamamlandığında aşağıdaki sorular sorularak grup üyelerinden paylaşımları alınır:
 - ✓ Örnek durumları okurken hangi durumlara ilişkin alt beceri bulmakta güçlük yaşadınız?
 - ✓ Eşleştirdiğiniz kişilerden neler öğrendiniz?
 - ✓ Hangi örnek durumlara benzer yaşantılarınız var? Sizler bu durumlarda hangi alt becerilerinizi kullanıyorsunuz/kullanmakta güçlük çekiyorsunuz?
 - ✓ Örnek durumlara benzer yaşantılarınızda bu alt becerileri kullandığınızda hayatınızda neler değişiyor?
11. Grup üyelerinin paylaşımlarına dair bir özet yapılır ve örnek durumlarda ilgili olmayan ve/veya eksik bir eşleştirme söz konusu ise bu eşleştirmeler düzeltilir.
12. Grup lideri tarafından aşağıdaki açıklama yapılır:

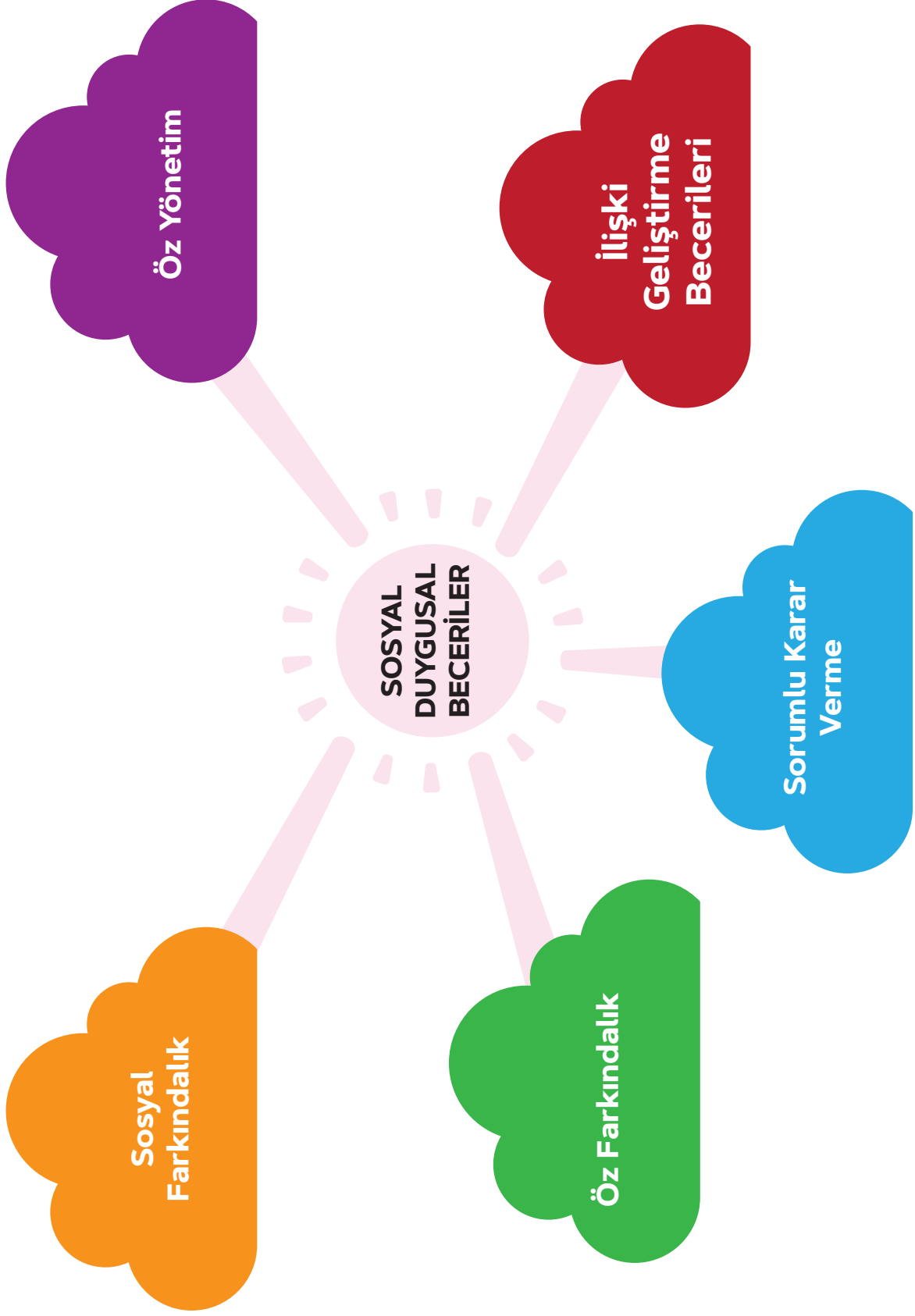
"Değerli veliler, bugün sosyal duygusal becerilerinin önemine ve kapsamına dair pek çok bilgi edindiniz. Öz farkındalık, öz yönetim, sosyal farkındalık, ilişki geliştirme ve sorumlu karar verme becerilerinin sosyal duygusal beceriler olduğunu ve her bir sosyal duygusal becerinin çeşitli alt boyutları kapsadığını öğrendiniz. Herhangi bir sosyal duygusal becerinin diğer sosyal duygusal becerisiyle yakından ilişkili olduğunu keşfettiniz. Tüm oturum boyunca aktif bir şekilde katılım gösterdiniz ve bilgilerinizi artırmak için çaba sarf ettiniz. Hepinize çabalarınız için teşekkür ediyorum. Bir sonraki görüşmemizde kendinizi sosyal duygusal becerileriniz açısından değerlendireceksiniz. Bu nedenle sosyal duygusal becerileriniz üzerinde düşünmenizi ve bu becerilerin alt boyutlarıyla ilgili olarak hangi boyutların güçlü ve/veya geliştirilebilir olduğunu düşünmenizi istiyorum."

13. Grup üyelerine katılımları için teşekkür edilir ve oturum sonlandırılır.

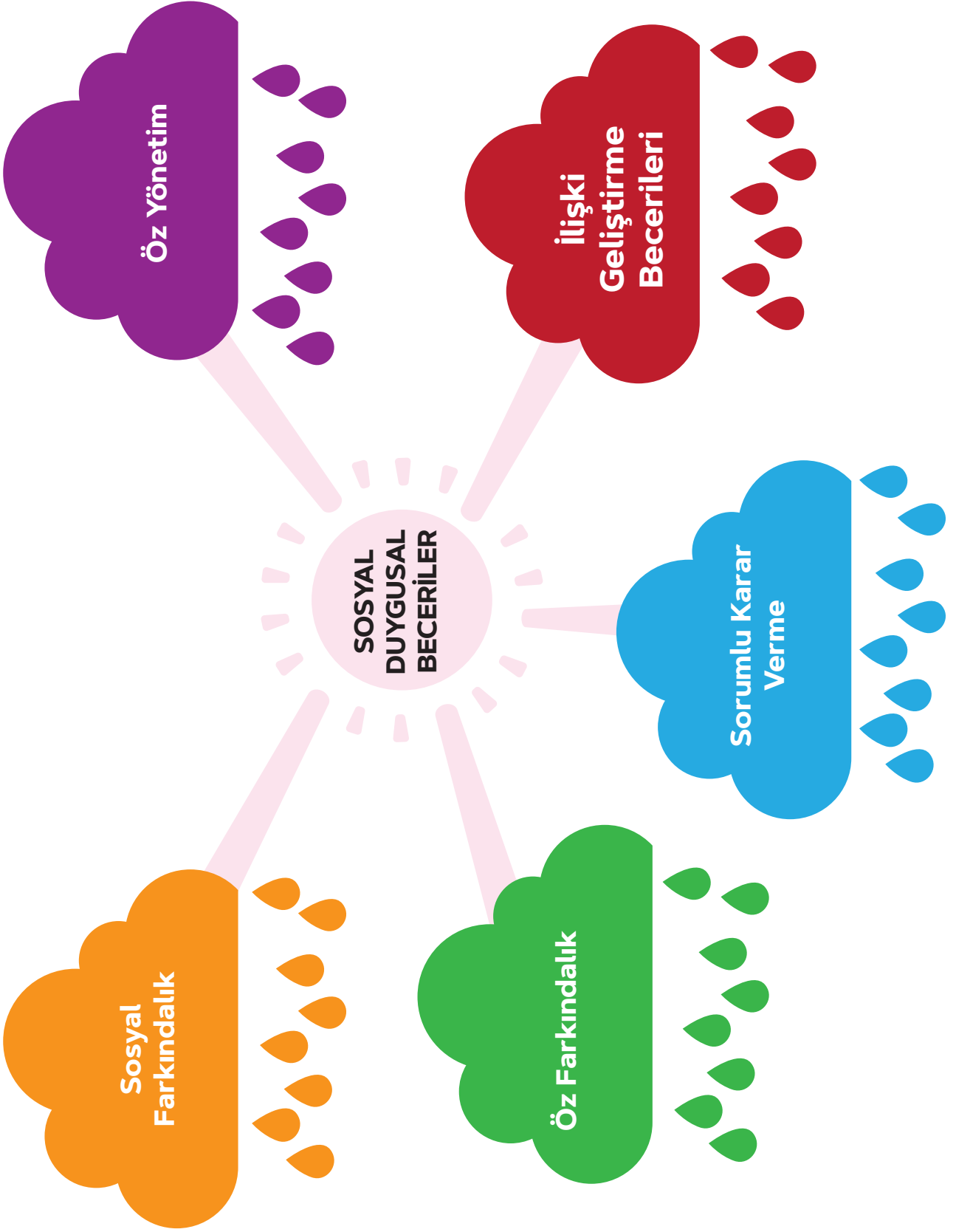
Uygulayıcıya Not

- ✓ Bilgi Notu 1, bu programın tüm oturumlarında grup üyelerinin yanında getireceği bir belgedir. Bu nedenle grup liderinin bu oturumda bu hususu hatırlatması gerekmektedir. Grup liderinin her oturumun son dakikalarında grup üyelerine Bilgi Notu 1'i diğer oturma getirmeleri ve oturuma gelmeden önce gözden geçirmeleri gerektiğini hatırlatması gerekmektedir.
 - ✓ Çalışma Yaprağı 1 ve Çalışma Yaprağı 2 üzerinde çalışılırken grup üyesi sayısı dikkate alınarak 4-6 kişilik alt gruplar oluşturulur. Oluşturulan küçük gruplarda söz alacak gönüllü bir grup üyesi grup lideri olarak seçilir.
 - ✓ Grup üyelerinin özelliklerine göre Çalışma Yaprağı 2'deki alt becerilerin (empati, şükran) sayısı azaltılabilir.
 - ✓ Eğer grup lideri Çalışma Yaprağı 2'deki alt becerileri azalttıysa Çalışma Yaprağı 2'yi çoğaltmak yerine bu alt becerileri tahtaya yazabilir.
 - ✓ Grup üyeleri arasında okuma yazma bilmeyen, az bilen veya okuma yazmada güçlük çeken varsa bu grup üyelerinden bulutları ve yağmur damlalarını renklerine göre eşleştirmeleri istenebilir.
 - ✓ Destekleyici Görsel 2 üzerinde çalışılırken -imkân varsa- grup lideri yağmur damlalarını keserek bu yağmur damlasını içerdiği düşünülen sosyal duygusal becerinin yanına yapıştırabilir.
 - ✓ Çalışma Yaprağı 3'te yer alan örnek durumlar grup dinamiğine ve grubun özelliklerine göre güncellenebilir.
 - ✓ Çalışma Yaprağı 2 ve Çalışma Yaprağı 3'ün A4 boyutunda renkli çıktıları alınamadığı durumlarda A4 boyutunda siyah beyaz çıktıları alınıp sosyal duygusal becerilerin alanlar grup lideri tarafından ilgili renklere boyanır. Bu şekilde hazırlanan çalışma yaprakları grup üyelerine dağıtılır.
 - ✓ Destekleyici Görsel 1 ve Destekleyici Görsel 2'nin A3 boyutunda renkli çıktıları alınamadığı durumlarda A4 boyutunda renkli çıktıları alınarak grup üyesi sayısı kadar çoğaltılır. Eğer A4 boyutunda renkli çıktı da alınamıyorsa A4 boyutunda siyah beyaz çıktı alınarak sosyal duygusal becerilerin olduğu alanlar grup lideri tarafından ilgili renklere boyanır. Bu şekilde grup üyelerine dağıtılır.
 - ✓ Bilgi Notu 2 grup lideri için hazırlanmıştır. Grup lideri, Çalışma Yaprağı 3 üzerinde çalışılırken ebeveynler ilgili alt beceriyi bulamaz ise bu bilgi notuna bakarak ilgili alt beceriye dair bilgiler verebilir, alt beceriyi anlatabilir ve/veya bu becerilere ilişkin örnekler verebilir.
 - ✓ Çalışma Yaprağı 3 üzerinde çalışmanın temel amacı grup üyelerinin sosyal duygusal becerileri ve alt becerileri gözden geçirmelerine olanak sunmaktır. Bu nedenle grup üyeleri verilen örnek durumlar ile alt becerileri eşleştiremediğinde grup lideri grup üyelerini eşleştirmeleri konusunda teşvik etmeli, alt becerilere dair örnekler vermeli ve/veya onlara yardımcı olmalıdır. Bu çalışma sırasında grup üyeleri doğru eşleştirme yapmaları için zorlanmamalıdır.
- Çalışma Yaprağı 3 üzerinde çalışılırken grup üyeleri örnek durumlarda ilgili alt beceriyi bulamaz ise grup lideri Bilgi Notu 2'de verilen cevap anahtarını kullanabilir. Cevap anahtarını kullanılırken her bir sosyal duygusal beceri kapsamında yer alan alt becerilerinin birbiriyle ilişkili ve oldukça kapsamlı olduğu unutulmamalıdır. Grup üyelerinin cevapları bu görüş doğrultusunda değerlendirilmelidir.

Destekleyici Görsel 1



Destekleyici Görsel 2

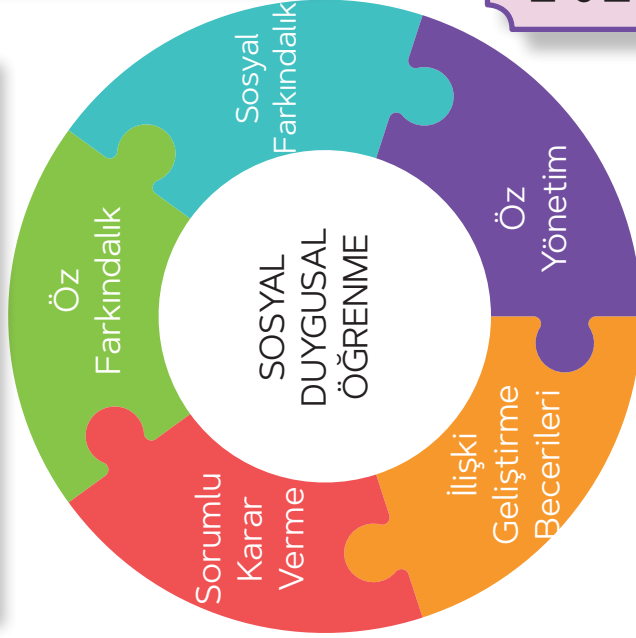


Bilgi Notu 1

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.

Farklı geçmişlere ve kültürlere sahip olanlar da dahil 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.

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.

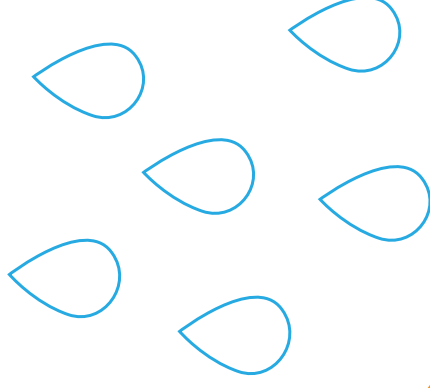


Etik standartlara, güvenlik kaygılarına ve sosyal normlara dayalı kişisel davranış ve sosyal etkileşimler hakkında yapıcı seçimler yapma yeteneğidir. Çeşitli eylemlerin sonuçlarının gerçekçi değerlendirilmesi ve kişinin kendisinin ve başkalarının iyiliğini düşünmesi şeklinde karakterize edilir.

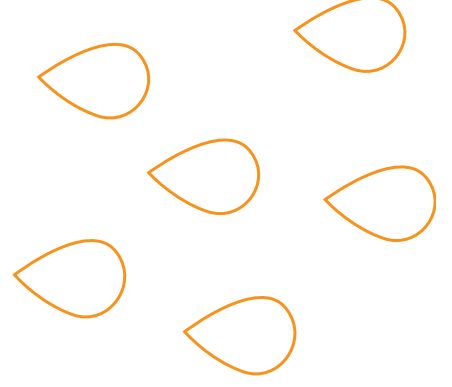
Farklı birey ve gruplarla sağlıklı ilişkiler kurma ve bu ilişkileri sürdürme yeteneğidir. İletişimde açık olma, aktif dinleme, diğerleriyle işbirliği yapma, sosyal baskılara direnebilme, çatışmaları yapıcı bir şekilde müzakere etme ve gerektiğinde yardım arama veya yardım teklif etme şeklinde karakterize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

Çalışma Yaprağı 1

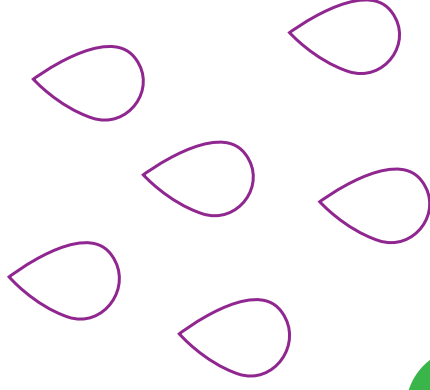
Sorumlu
Karar Verme



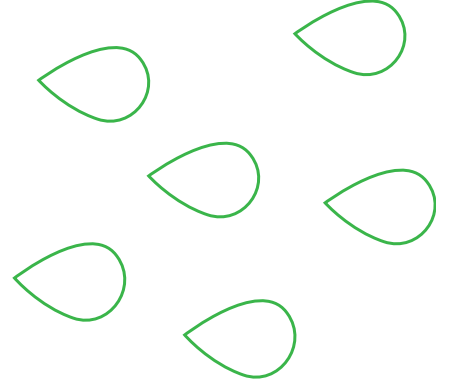
Sosyal
Farkındalık



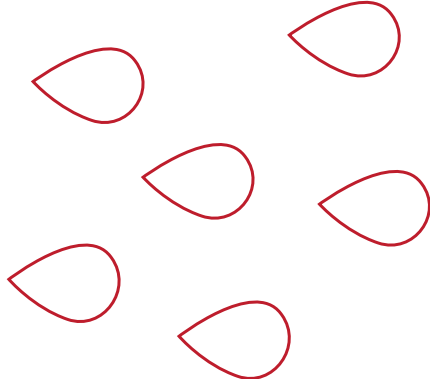
Öz
Yönetim



Öz
Farkındalık



İlişki
Geliştirme
Becerileri



Çalışma Yaprağı 2

Duygularını Tanımlama	Bakış Açısı Edinme	Hedef Belirleme	Etkili İletişim	Öz Motivasyon
Sosyal Katılım	İlişki Geliştirme	Empati	Başkalarının Duygularını Önemseme	Yapıcı Çatışma Çözme
Güçlü Yönleri Fark Etme	Dürtü Kontrolü	Takım Çalışması	Yardım etme ve Yardım Arama	Durum Analizi
Öz Güven	Stres Yönetimi	Sorunları Belirleme	Gerçekçi Benlik Algısı	Etik Davranış
Öz Saygı	Sorunları Çözme	Öz Disiplin	Eleştirel Düşünme ve Açık Fikirlilik	Organizasyon Becerileri
Gelişim Odaklı Düşünme	Diğerlerine Saygı Duyma	Değerlendirme	Sorunları Çözme	Farklılıkları Takdir Etme

Çalışma Yapağı 3

Öz Yönetim



Ayşe Hanım akşam misafirleri geleceğı için oldukça stresli bir gün geçirmektedir. Saçlarıyla oynayarak yılmaya başlamıştır. Tansiyonu yükselmiş ve başı ağrımaya başlamıştır. Alışveriş ve temizliğı son dakikaya bırakmıştır. Yeterli motivasyonu kalmamıştır. Saate bakmak amacıyla telefonu eline alan Ayşe Hanım alışveriş uygulamasından gelen bildirime tıklar. Bir anda hiç ihtiyacı olmayan şeyleri aldığı ve kendini kontrol edemediğini fark eder. O anda telefon çalar ve eşi yemeğın hazır olup olmadığını sorar. Bunun üzerine akşam yemeğı için planladığı yemekleri yapmaya zamanının kalmadığını fark eder ve yeni bir planlama yapar. Hemen mutfağı geçer organizasyon becerileri sayesinde yemekleri hazır eder ve misafirlerini bekler.

Dürtü
Kontrolü

Stres
Yönetimi

Organizasyon
Becerileri

Öz
Disiplin

Öz
Motivasyon

Hedef
Belirleme

Öz Farkındalık



Murat Bey ve eşi 15 yıldır evlidir. Bir erkek, bir kız çocukları vardır. Yaklaşık üç ay önce Murat Bey iş yerindeki görevinde terfi almıştır ve son zamanlarda işi nedeniyle oldukça yoğunudur. Terfinin ardından Murat Bey kendini sık sık stres ve kaygı hissederken bulmaktadır. Saçları dökülmeye ve elleri titremeye başlayan Murat Bey neden böyle olduğunu anlayamamaktadır. Son zamanlara kadar çocuklarıyla ve eşiyle olan ilişkisi hep saygı ve güvene dayalıydı. İş ve evdeki sorumlulukları arasında denge kuramadığını düşünmektedir. İyi bir baba olmadığını düşünerek eşi ve çocuklarına daha çok kızmaya başlamıştır. Bugüne kadar zaman yönetimi becerisini kullanabilen Murat Bey, yaşadığı duyguları fark edemediği için duygularını kontrol edememektedir ve sahip olduğu becerileri artık kullanamaz hâle gelmiştir. Stresini ve kaygısını kontrol edemeyen Murat Bey iş yerinde kendisine verilen görevleri yerine getiremediği için iş arkadaşlarıyla tartışmaya başlamıştır. Murat Bey hem evinde hem de iş yerinde kendisine olan güvenini yitirmeye başlamıştır.

Duyguları
Tanımlama

Gerçekçi
Benlik
Algısı

Öz Saygı

Gerçekçi
Benlik
Algısı

Gelişim
Odaklı
Düşünme

Öz Güven

Sosyal Farkındalık

Hasan Bey bir devlet okulunda çalışan 46 yaşında bir öğretmendir. Yaşadığı apartmanda oturan Osman Bey ise kendi başına yaşayan, üç torunu olan, eşiyle 42 yıllık bir evlilik sürdüren ve çocukları şehir dışında yaşayan emekli biridir. Osman Bey'in kızı ve oğlu şehir dışında yaşadığı için onun kendisini yalnız hissettiğini düşünen Hasan Bey, imkân buldukça onunla görüşmektedir. Yaşadığı sorunları Osman Bey'le paylaşan ve tavsiye almak isteyen Hasan Bey boşanmak üzeredir. Yaş farkı olmasına ve birbirlerinden farklı iki kültürde yetişmelerine rağmen hem Osman Bey hem de Hasan Bey birbirlerini anladıklarını ifade etmektedirler. Osman Bey boşanmanın olumsuz bir durum olarak kabul edildiği bir çevrede büyümesine karşın Hasan Bey'den duygularını ve boşanmayla ilgili görüşlerini paylaşmasını istemiştir. Bunun ardından Hasan Bey'in boşanmak üzere olduğu için kendisini boşlukta hissettiğini, kararsız kaldığını, üzüldüğünü ve kaygı hissettiğini anlamış ve bunu dile getirmiştir. Boşanmaya dair farklı bakış açlarına sahip olmalarına rağmen Hasan Bey anlaşıldığı ve kendisinden farklı bir bakış açısına sahip olan birini tanıdığı için mutlu olmuştur. Osman Bey'i tanıma fırsatı bulduğu için minnettardır. Osman Bey'in tavsiyeleri ve kendisini anladığına yönelik ifadeleri Hasan Bey'e yol göstermiştir.

Bakış
Açısı
Edinme

Diğerlerine
Saygı Duyma

Şükran

Başkalarının
Duygularını
Önemseme

Farklılıkları
Takdir Etme

Empati

Sorumlu Karar Verme

Elif Hanım'ın bir çocuğu 14 yaşında, diğeri sekiz yaşındadır. (1) Her gün kalktığı andan itibaren iki çocuğunun, eşinin ve evinin tüm sorumluluklarını yerine getirmekten bunalmıştır. Artık gücünün yetmediğini hissetmektedir. (2) Ne zamandır böyle hissettiğini ve ne olup da durumun bu hâle geldiğini bir türlü anlayamamaktadır. Yaşları büyük olmasına rağmen çocukları evde hiçbir sorumluluklarını yerine getirmemektedir. Yaşanan olumsuz durumun son bulması için bir şeyler yapması gerektiğinin farkındadır ama ne yapacağını bilememektedir. (3) Ardından bu durumu annesiyle paylaşmış ve ondan yaşanan bu durumla ilgili tavsiye istemiştir. (4) Elif Hanım annesinden aldığı tavsiyelerin işe yarayabileceğini düşünüp çocuklarına kendisinin belirlediği kurallar doğrultusunda hareket etmeleri gerektiğini söylemiştir. Zaman geçtikçe çocuklarının bu kurallara uymadığını ve gücünün yetmediği o zamanlara geri döndüğünün farkına varmıştır. (5) Annesinden aldığı tavsiyenin işe yaramadığına karar vermiştir. (6) Okul psikolojik danışmanından yardım istemeye karar vermiştir. Okul psikolojik danışmanı, Elif Hanım'a ev içi kuralları tekrar oluşturabileceğini ve sorumluluklarını paylaşabileceğini söylemiştir. (7) Bu konuyu eşiyle konuştuğundan sonra çocuklarıyla hep birlikte ev işlerini nasıl paylaşabileceklerini konuşmuşlardır. Herkes hangi sorumlulukları yerine getirebileceğini belirtmiştir. O günden itibaren evde işler daha düzenli bir şekilde ilerlemektedir. Bu şekilde Elif Hanım da hem kendisine hem de çocuklarına daha fazla zaman ayırabilmiştir.

Durum
Analizi

Değerlendirme

Etik
Davranış

Sorunları
Çözme

Sorunları
Belirleme

Eleştirel
Düşünme ve
Açık Fikirlilik

İlişki Geliştirme Becerileri



Sevda Hanım kayınvalidesiyle bir tartışma yaşar. Sonrasında kayınvalidesi ona bağırır ve bir süre küs kalırlar. Uzun süren bu küslüğün ardından konuşmaya başlayan Sevd Hanım ile kayınvalidesi tekrar tartışmaya başlamıştır. Sevd Hanım kayınvalidesinin kendisini dinlemediğini ve duygularını önemsemediğini dile getirir. Sevd Hanım yaşadıkları sorun için kayınvalidesini suçlamaktadır. Bu sorunu çözebilmek için yardıma ihtiyaç duyduğunun farkındadır. Bu nedenle de eşiyle konuşur. Sevd Hanım'ın eşi bu sorunun çözümünün çok kolay olduğunu ve kendi aralarında çözebileceklerini söyler. Eşinin desteğini alarak kayınvalidesiyle konuşan Sevd Hanım, daha açık bir şekilde duygularını ve düşüncelerini ifade etmiş ve kayınvalidesinin hislerini sormuştur. Bu sorunun çözülmesinin ardından eşiyle iyi bir takım olduğunu düşünen Sevd Hanım zaman zaman kayınvalidesini akşam yemeklerine davet eder. Aralarındaki sorunun olması gerektiği gibi çözüldüğünü düşünen Sevd Hanım artık açık açık konuşabildikleri için oldukça keyiflidir. Sevd Hanım kayınvalidesiyle ilgili sorunlarını çözdükten sonra bu sorunların yaşanmadığı zamanlarda yaptığı gibi çocuklarıyla yardıma ihtiyaç duyan komşuları için organizasyonlar yapmaya ve yardım toplamaya başlamıştır.

Etkili
İletişim

Yapıcı Çatışma
Çözme

İlişki
Kurma

Sosyal
Katılım

Yardım Etme
ve Yardım
Arama

Takım
Çalışması

Bilgi Notu 2

Değerli Grup Lideri,

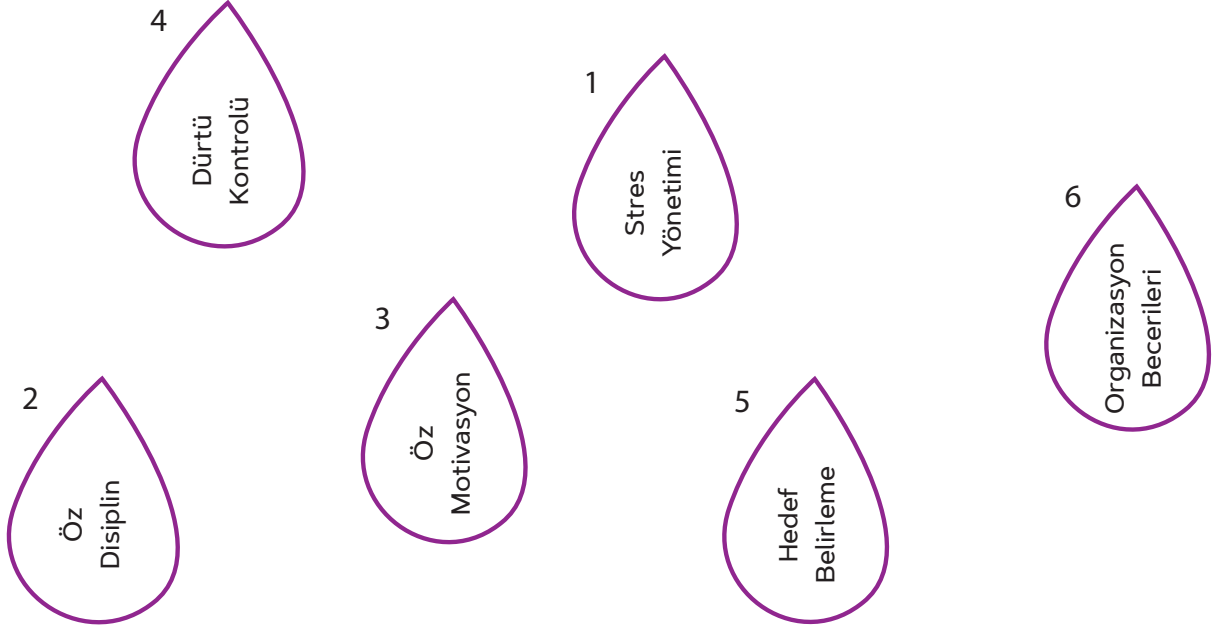
Sizin de bildiğiniz üzere sosyal duygusal beceriler birbiriyle ilişkili ve ortak yönleri olan becerilerdir. Sosyal duygusal becerilerin birbiriyle yakından ve doğrudan ilişkisi olduğu gibi her bir sosyal duygusal becerinin kapsamında yer alan alt beceriler de birbiriyle ilişkidir. Bu nedenlerle herhangi bir olayla, davranışla, düşünceyle ve/veya duyguyla doğrudan ve kesin olarak bir alt beceriyi açıklayabilmek oldukça zordur. Çalışma Yapağı 3'te yer alan örnek durumlar bu görüş doğrultusunda hazırlanmıştır. Dolayısıyla alt becerilerin birbiriyle ilişkili olması ve her bir alt becerinin kapsamında pek çok unsur bulunması nedeniyle Çalışma Yapağı 3'te verilen örnek durumlarda her bir alt beceriyle ilgili birden fazla cümle yer almaktadır. Çalışma Yapağı 3 üzerinde çalışmanın temel amacı grup üyelerinin sosyal duygusal becerileri ve alt becerileri gözden geçirmelerine olanak sunmasıdır. Uygulamalarınıza bu görüş doğrultusunda yön verirken ve Çalışma Yapağı 3 üzerinde çalışırken grup üyelerinin örnek durumlarda ilgili alt beceriyi bulamaması durumunda aşağıda verilen cevap anahtarını kullanabilirsiniz. Cevap anahtarını kullanırken her bir sosyal duygusal beceri kapsamında yer alan alt becerilerinin birbiriyle ilişkili ve oldukça kapsamlı olduğunu lütfen unutmayınız.

Kolaylıklar dileriz.

Öz Yönetim



(1) Ayşe Hanım akşam misafirleri geleceği için oldukça stresli bir gün geçirmektedir. Saçlarıyla oynayarak yılmaya başlamıştır. Tansiyonu yükselmiş ve başı ağrımaya başlamıştır. (2) Alışveriş ve temizliği son dakikaya bırakmıştır. (3) Yeterli motivasyonu kalmamıştır. (4) Saate bakmak amacıyla telefonu eline alan Ayşe Hanım alışveriş uygulamasından gelen bildirime tıklar. Bir anda hiç ihtiyacı olmayan şeyleri aldığını ve kendini kontrol edemediğini fark eder. (5) O anda telefon çalar ve eşi yemeğin hazır olup olmadığını sorar. Bunun üzerine akşam yemeği için planladığı yemekleri yapmaya zamanının kalmadığını fark eder ve yeni bir planlama yapar. (6) Hemen mutfığa geçer organizasyon becerileri sayesinde yemekleri hazır eder ve misafirlerini bekler.



Öz Farkındalık



Murat Bey ve eşi 15 yıldır evlidir. Bir erkek, bir kız çocukları vardır. Yaklaşık üç ay önce Murat Bey iş yerindeki görevinde terfi almıştır ve son zamanlarda işi nedeniyle oldukça yoğundur. (1) Terfinin ardından Murat Bey kendini sık sık stres ve kaygı hissederken bulmaktadır. Saçları dökülmeye ve elleri titremeye başlayan Murat Bey neden böyle olduğunu anlayamamaktadır. (2) Son zamanlara kadar çocuklarıyla ve eşiyle olan ilişkisi hep saygı ve güvene dayalıydı. İş ve evdeki sorumlulukları arasında denge kuramadığını düşünmektedir. (3) İyi bir baba olmadığını düşünerek eşine ve çocuklarına daha çok kızmaya başlamıştır. (4) Bugüne kadar zaman yönetimi becerisini kullanabilen Murat Bey, yaşadığı duyguları fark edemediği için duygularını kontrol edememektedir ve sahip olduğu becerileri artık kullanamaz hâle gelmiştir. Stresini ve kaygısını kontrol edemeyen Murat Bey iş yerinde kendisine verilen görevleri yerine getiremediği için iş arkadaşlarıyla tartışmaya başlamıştır. (5) Murat Bey hem evinde hem de iş yerinde kendisine olan güvenini yitirmeye başlamıştır.

1

Duyguları
Tanımlama

3

Gerçekçi
Benlik
Algısı

5

Öz Saygı

2

Gerçekçi
Benlik
Algısı

4

Gelişim
Odaklı
Düşünme

6

Öz Güven

Sosyal Farkındalık

Hasan Bey bir devlet okulunda çalışan 46 yaşında bir öğretmendir. Yaşadığı apartmanda oturan Osman Bey ise kendi başına yaşayan, üç torunu olan, eşiyle 42 yıllık bir evlilik sürdüren ve çocukları şehir dışında yaşayan emekli biridir. (1) Osman Bey'in kızı ve oğlu şehir dışında yaşadığı için onun kendisini yalnız hissettiğini düşünen Hasan Bey, imkân buldukça onunla görüşmektedir. (2) Yaşadığı sorunları Osman Bey'le paylaşan ve tavsiye almak isteyen Hasan Bey boşanmak üzeredir. (3) Yaş farkı olmasına ve birbirlerinden farklı iki kültürde yetişmelerine rağmen hem Osman Bey hem de Hasan Bey birbirlerini anladıklarını ifade etmektedirler. (4) Osman Bey boşanmanın olumsuz bir durum olarak kabul edildiği bir çevrede büyümesine karşın Hasan Bey'den duygularını ve boşanmayla ilgili görüşlerini paylaşmasını istemiştir. (5) Bunun ardından Hasan Bey'in boşanmak üzere olduğu için kendisini boşlukta hissettiğini, kararsız kaldığını, üzüldüğünü ve kaygı hissettiğini anlamış ve bunu dile getirmiştir. (6) Boşanmaya dair farklı bakış açısına sahip olmalarına rağmen Hasan Bey anlaşıldığı ve kendisinden farklı bir bakış açısına sahip olan birini tanıdığı için mutlu olmuştur. Osman Bey'i tanıma fırsatı bulduğu için minnettardır. Osman Bey'in tavsiyeleri ve kendisini anladığına yönelik ifadeleri Hasan Bey'e yol göstermiştir.

2

Bakış
Açısı
Edinme

4

Diğerlerine
Saygı Duyma

6

Şükran

1

Başkalarının
Duygularını
Önemseme

3

Farklılıkları
Takdir Etme

5

Empati

Sorumlu Karar Verme

Elif Hanım'ın bir çocuğu 14 yaşında, diğeri sekiz yaşındadır. (1) Her gün kalktığı andan itibaren iki çocuğunun, eşinin ve evinin tüm sorumluluklarını yerine getirmekten bunalmıştır. Artık gücünün yetmediğini hissetmektedir. (2) Ne zamandır böyle hissettiğini ve ne olup da durumun bu hâle geldiğini bir türlü anlayamamaktadır. Yaşları büyük olmasına rağmen çocukları evde hiçbir sorumluluklarını yerine getirmemektedir. Yaşanan olumsuz durumun son bulması için bir şeyler yapması gerektiğinin farkındadır ama ne yapacağını bilememektedir. (3) Ardından bu durumu annesiyle paylaşmış ve ondan yaşanan bu durumla ilgili tavsiye istemiştir. (4) Elif Hanım annesinden aldığı tavsiyelerin işe yarabileceğini düşünüp çocuklarına kendisinin belirlediği kurallar doğrultusunda hareket etmeleri gerektiğini söylemiştir. Zaman geçtikçe çocuklarının bu kurallara uymadığını ve gücünün yetmediği o zamanlara geri döndüğünün farkına varmıştır. (5) Annesinden aldığı tavsiyenin işe yaramadığına karar vermiştir. (6) Okul psikolojik danışmanından yardım istemeye karar vermiştir. Okul psikolojik danışmanı, Elif Hanım'a ev içi kuralları tekrar oluşturabileceğini ve sorumluluklarını paylaşabileceğini söylemiştir. (7) Bu konuyu eşiyle konuştuğundan sonra çocuklarıyla hep birlikte ev işlerini nasıl paylaşabileceklerini konuşmuşlardır. Herkes hangi sorumlulukları yerine getirebileceğini belirtmiştir. O günden itibaren evde işler daha düzenli bir şekilde ilerlemektedir. Bu şekilde Elif Hanım da hem kendisine hem de çocuklarına daha fazla zaman ayırabilmiştir.

2

Durum
Analizi

5

Değerlendirme

4

Etik
Davranış

3

Sorunları
Çözme

1

Sorunları
Belirleme

6-7

Eleştirel
Düşünme ve
Açık Fikirlilik

İlişki Geliştirme Becerileri



(1) Sevda

Hanım kayınvalidesiyle bir tartışma yaşar. Sonrasında kayınvalidesi ona bağırır ve bir süre küs kalırlar. (2) Uzun süren bu küslüğün ardından konuşmaya başlayan Sevda Hanım ile kayınvalidesi tekrar tartışmaya başlamıştır. Sevda Hanım kayınvalidesinin kendisini dinlemediğini ve duygularını önemsemediğini dile getirir. Sevda Hanım yaşadıkları sorun için kayınvalidesini suçlamaktadır. (3) Bu sorunu çözebilmek için yardıma ihtiyaç duyduğunun farkındadır. Bu nedenle de eşiyle konuşur. Sevda Hanım'ın eşi bu sorunun çözümünün çok kolay olduğunu ve kendi aralarında çözebileceklerini söyler. (4) Eşinin desteğini alarak kayınvalidesiyle konuşan Sevda Hanım, daha açık bir şekilde duygularını ve düşüncelerini ifade etmiş ve kayınvalidesinin hislerini sormuştur. (5) Bu sorunun çözülmesinin ardından eşiyle iyi bir takım olduğunu düşünen (6) Sevda Hanım zaman zaman kayınvalidesini akşam yemeklerine davet eder. Aralarındaki sorunun olması gerektiği gibi çözüldüğünü düşünen Sevda Hanım artık açık açık konuşabildikleri (7) için oldukça keyiflidir. Sevda Hanım kayınvalidesiyle ilgili sorunlarını çözdükten sonra bu sorunların yaşanmadığı zamanlarda yaptığı gibi çocuklarıyla yardıma ihtiyaç duyan komşuları için organizasyonlar yapmaya ve yardım toplamaya başlamıştır.

1-7

Etkili
İletişim

4

Yapıcı Çatışma
Çözme

2

İlişki
Kurma

6

Sosyal
Katılım

3-8

Yardım Etme
ve Yardım
Arama

5

Takım
Çalışması

2. OTURUM PLANI

Süre

40-50 dakika

Tema

Fark Et

Amaç

Katılımcıların sosyal duygusal beceriler açısından kendilerini değerlendirmelerine yardımcı olmak.

Materyal

- ✓ Çalışma Yaprağı 1
- ✓ Destekleyici Görsel 1
- ✓ Destekleyici Görsel 2
- ✓ 2 adet 1 litre su
- ✓ 10 adet seviyeleri işaretlenmiş şeffaf plastik bardak
- ✓ Farklı renklerde sulu boyalar
- ✓ Kuru boya kalemli

Ön Hazırlık

- ✓ Grup ortamı grup üyelerinin U şeklinde oturabileceği şekilde düzenlenir.
- ✓ Gönüllü grup üyelerinin kullanacağı bir litrelik su şişeleri grup üyelerinin ulaşabileceği bir yere konulur.
- ✓ Şeffaf plastik bardakların üzerine şeffaf plastik bardaklar beşe bölünecek şekilde dört çizgi çizilir.
- ✓ Her grup üyesi için bir kuru boya kalemi hazırlanır.

- ✓ "Becerilerimizle Birlikte Daha Güçlü Parlıyoruz" yazan yıldızın ortasındaki beşgen şekil etkinlik sonunda yıldızın ortasına yapıştırılması için Destekleyici Görsel 2'de gösterilen yerlerden kesilerek hazırlanır.
- ✓ Destekleyici Görsel 1'in A3 boyutunda renkli çıktısı alınır ve gösterilen yerlerden kesilerek hazırlanır.
- ✓ Çalışma Yaprağı 1 grup üye sayısı kadar çoğaltılır.
- ✓ Destekleyici Görsel 2'nin A3 boyutunda renkli çıktısı alınarak grup üyelerinin görebileceği bir yere asılır.

Süreç

1. Grup üyelerinin sosyal duygusal beceriler açısından kendilerini değerlendirecekleri oturuma aşağıdaki açıklama yapılarak başlanır:

"Değerli veliler, bugün sosyal duygusal becerilere yönelik farkındalığınızı geliştireceğiniz oturumların ikincisindeyiz. Bir önceki görüşmemizde bu oturumların amacına, sosyal duygusal becerilerin önemine ve içeriğine dair bilgiler edindiniz. Sosyal duygusal becerilerin öz farkındalık, öz yönetim, sorumlu karar verme, ilişki geliştirme ve sosyal farkındalık olmak üzere beş farklı başlık altında olduğunu ve her bir becerinin de altı boyuttan oluştuğunu yağmur damlaları ve bulutlar şeklinde görselleştirerek öğrendiniz. Bir başka deyişle her bir beceriye sahip olmak için çeşitli alt boyutlarda davranışlar sergilemeniz veya bu alt boyutlara dair olumlu tutumunuz olması gerektiğini birlikte çalışarak keşfettiniz."

2. İlk oturumun sonunda grup üyelerinden kendi sosyal duygusal becerileri üzerine düşünceleri istendiği için bir önceki oturuma dair özetleme yapıldıktan sonra grup üyelerinin sosyal duygusal becerileriyle ilgili neler düşündükleri sorulur, gönüllü grup üyelerinden düşünceleri alınır ve ardından paylaşımlara dair bir özet yapılır.
3. Grup lideri tarafından *"Hepinizin bir önceki oturum üzerine düşünmenize ve kendi sosyal duygusal becerilerinizi gözden geçirmiş olmanıza sevindim. Çabalarınızı takdir ediyorum. Bugün sosyal duygusal beceriler üzerinde durmaya ve bu becerilerle ilgili farkındalığınızı artırmaya devam edeceğiz. Bugün küçük bir ısınma etkinliği ile başlayacağız. Şimdi sizlere bazı cümleler okuyacağım ve o cümleye 'evet' diyenlerin belirtilen hareketi yapmaları; 'hayır' diyenlerin ise herhangi bir hareket yapmamalarını rica ediyorum. Hazırsanız başlayalım."* denilerek ısınma etkinliğine geçiş yapılır.
4. Grup üyelerinden ayağa kalkmaları ve bir çember oluşturmaları istenir. Aşağıdaki yönerge sırasıyla grup üyelerine verilir:
 - ✓ *"Bir sorun yaşadığımda o sorunu iyimserlikle nasıl çözebileceğime odaklanırım."* diyenler oldukları yerde ayaklarını birkaç defa yere vursun.
 - ✓ *"Bir görev olduğunda harekete geçebilmek için kendimi ve yakınlarımı cesaretlendirebilirim."* diyenler birkaç kez oldukları yerde zıplasın.
 - ✓ *"Aldığım kararların çevremdeki kişileri nasıl etkilediğini düşünürüm."* diyenler kollarını yana doğru uzatsın.
 - ✓ *"Çevremdeki kişilerin fikirlerini paylaşmalarını önemserim."* diyenler kafasını hafifçe öne eğsin.
 - ✓ *"Başkalarının duygularını ve düşüncelerini önemseyerek farklılıklarını takdir edebilirim."* diyenler elleriyle kalplerine dokunsun.

5. Isınma egzersizinin tamamlanmasının ardından grup lideri tarafından aşağıdaki açıklama yapılarak sürece devam edilir:

“Değerli veliler, bir önceki oturumda sosyal duygusal beceriler hakkında bilgilerinizi tazelediniz ve paylaşımlarda bulundunuz. Şimdi bu becerileri tekrar hatırlamanızı ve bu beceriler açısından kendinizi değerlendirmenizi istiyorum. Sizce hangi beceriye ne düzeyde sahipsiniz? Hangilerinde kendiniz başarılı buluyorsunuz? Hangi becerilerinizin geliştirilmeye ihtiyacı olduğunu düşünüyorsunuz?” sorularını sorarak düşünceleri için katılımcılara yeterli süre verilir.

6. Grup üyelerinden cevap alındıktan sonra bir sonraki adıma geçilir.

7. Grup lideri tarafından iki gönüllü grup üyesi seçilir ve bardak etkinliğini yapmak üzere tüm grup üyelerinin görebileceği bir yere bu grup üyeleri davet edilir.

8. Gönüllü grup üyelerine masada yer alan ve birden beşe kadar seviyeleri işaretlenmiş şeffaf bardaklar gösterilir ve aşağıdaki açıklama yapılır:

“Değerli veliler, elinizde bulunan su ile bu bardakları istediğiniz seviyeye kadar doldurabilirsiniz. Bardaklarınızı bire kadar doldurmak kendinizi değerlendirdiğiniz beceriye daha az düzeyde sahip olduğumuzu göstermektedir. Su seviyesini beşe kadar doldurmak ise o beceriye ne kadar çok sahip olduğunuzu göstermektedir. Gönüllü üye sayısı iki olduğu için sizden bardakları doldurma işlemini sırayla yapmanızı istiyorum.”

9. Gönüllü grup üyelerine etkinliği tamamlamaları için yeterli süre verilir ve gönüllü grup üyelerine aşağıdaki soruları sorulur:

- Suları bardaklara paylaştırırken seviyelere nasıl karar verdiniz?
- Suları bardaklara paylaştırırken hangi yaşantılarınızdan yola çıktınız, örnek verir misiniz?
- Hangi beceriyle ilgili bardağı doldururken zorlandığınızı düşünüyorsunuz?

10. Gönüllü grup üyelerinin paylaşımlarının ardından bardakları dolduran grup üyeleri dâhil olmak üzere tüm grup üyelerine Çalışma Yaprağı 1 dağıtılır ve aşağıdaki açıklama yapılır:

“Şimdi sizlerden sosyal duygusal becerilere sahip olma düzeyini düşünmenizi istiyorum. Sizlere dağıttığım kâğıtlarda beş bardak göreceksiniz. Bardakların üzerinde birden beşe kadar sayılar bulunuyor. Her bir bardağın üzerinde sosyal duygusal becerinin adı yazıyor. Bu çalışma yaprağında gördüğünüz bardakları kullanarak kendinizi sosyal duygusal beceriler açısından değerlendirebilirsiniz. Değerlendirmenizi yaparken hangi beceriye ne ölçüde sahip olduğunuzu düşünüyorsanız bardağınızı o seviyede boyayabilirsiniz. ‘1’ beceriye en az sahip olmayı temsil ederken ‘5’, en çok sahip olmayı ifade etmektedir.”

11. Grup üyelerine Çalışma Yaprağı 1’i tamamlamaları için süre verilir ve ardından aşağıdaki sorular yöneltilir:

- ✓ Her bardakta boyadığınız kısım biliyorsunuz ki sizin sosyal duygusal becerilerinizi temsil ediyordu. Bu seviyeyle ilgili neler düşünüyorsunuz? Bu seviyeyle ilgili nasıl hissediyorsunuz?
- ✓ Diğerlerinden daha az boyadığınız bardakların hangilerini daha fazla boyamak isterdiniz?
- ✓ Hangi bardağa su doldururken daha çok düşündünüz? Nedenleri nedir?
- ✓ Daha az boyadığınız bardaklar için hangi alt boyutları geliştirmek istersiniz?

12. Tüm katılımcıların paylaşımları tamamlandıktan sonra grup lideri yıldızın parçaları olan ve her bir parçanın bir sosyal duygusal beceriyi temsil ettiği beş adet üçgen şekli tüm grup üyelerinin görebileceği şekilde uygun bir alana asılır.

13. Grup üyelerinin oturumdan olumlu duygularla ayrılabilmesi için aşağıdaki yönerge verilerek son adıma geçiş yapılır:

"Değerli veliler, şimdi sizlerden bugün üzerinde durduğumuz sosyal duygusal beceriler açısından kendinizi değerlendirmenizi ve Çalışma Yaprığı 1'de yer alan bardaklara bir kez daha bakmanızı istiyorum. Gördüğünüz üzere -yıldız parçalarını göstererek- farklı renklerde parçalar var. Parçaların üzerinde sosyal duygusal becerilerin adları bulunuyor. Sizlerden sosyal duygusal beceriler arasından kendinizi güçlü hissettiğiniz ve iyi ki bu beceriye sahibim dediğiniz beceriye ait olan parçanın üzerine isminizi yazmanızı istiyorum."

14. Bütün katılımcıların yazım işlemleri bittikten grup lideri tarafından yıldızın uçları olacak şekilde üçgen parçalar birleştirilir. Yıldızın ortasında yer alan boşluğa Destekleyici Görsel 2'de yer alan ve üzerinde *"Becerilerimizle birlikte daha güçlü parlıyoruz."* sloganı yazılı olan beşgen şeklindeki mukavva yapıştırılır.
15. Grup lideri tarafından *"Sosyal duygusal becerilerinizin de tıpkı bu yıldız gibi beş yönü var. Hepsi birbiriyle bir bütün. Bu bütünün parçaları bir araya geldiğinde bazen çok fazla parlayan bazen daha az parlayan bir yıldız oluşturabilir. Buna benzer bir şekilde de hayatınızın bir bölümünde bu becerilerden bazılarını daha az kullanabilir veya kullanmakta güçlük çekebilirsiniz. Burada önemli olan tüm becerilerinizi daha fazla geliştirebileceğinizi hatta parlatabileceğinizi bilmeniz."* denilir.
16. Tüm grup üyeleriyle birlikte *"Becerilerimizle birlikte daha güçlü parlıyoruz."* sloganı yüksek sesle söylenir.
17. Grup üyelerine teşekkür edilerek oturum sonlandırılır.

Uygulayıcıya Not

- ✓ Şeffaf plastik bardakların üzerine bardakları beşe bölecek şekilde dört çizgi çizilirken Çalışma Yaprığı 1 dikkate alınabilir.
- ✓ Yıldızın parçaları (beş adet büyük üçgen) grup üyelerinin adları yazılacağı için yeterince büyük olmalıdır.
- ✓ Tüm katılımcıların etkinlik alanını görebilmeleri için uygun oturma düzeni seçilmelidir.
- ✓ Grup üyelerinin arasından okuma yazma bilmeyenler varsa yıldızın parçasına isim yazmak yerine kendince bir sembol ya da imza atabilir.
- ✓ Yeterli bardağın ve suyun bulunmadığı durumlarda sadece Çalışma Yaprığı 1 ve yıldız etkinliği yapılabilir.
- ✓ Destekleyici Görsel 1 ve Destekleyici Görsel 2'nin temin edilemediği durumlarda A4 kâğıdına benzerleri çizilerek kullanılabilir.
- ✓ Eğer imkân varsa şeffaf bardakların içine farklı renklerde sulu boya eklenerek su döküldüğünde renkli bir görüntü ortaya çıkması sağlanabilir.

Destekleyici Görsel 1

ÖZ
FARKINDALIK

**SOSYAL
FARKINDALIK**

ÖZ YÖNETİM



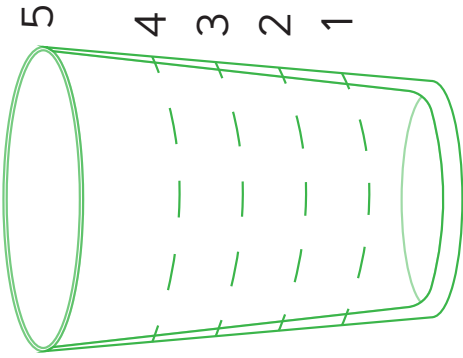
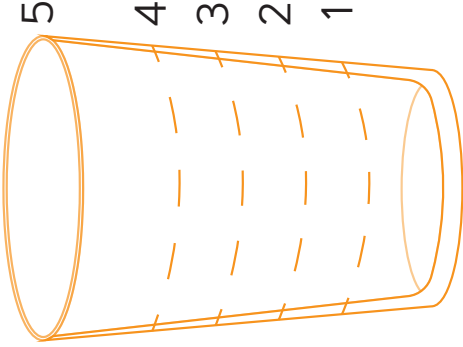
**SORUMU
KARAR VERME**

**İLİŞKİ
GELİŞTİRME
BECERİLERİ**

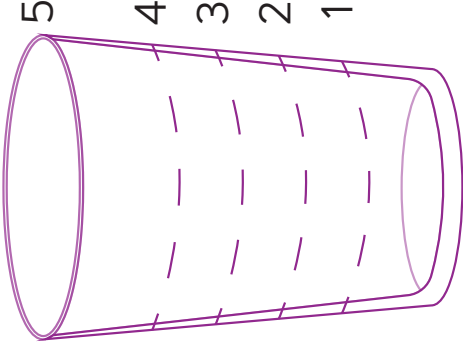
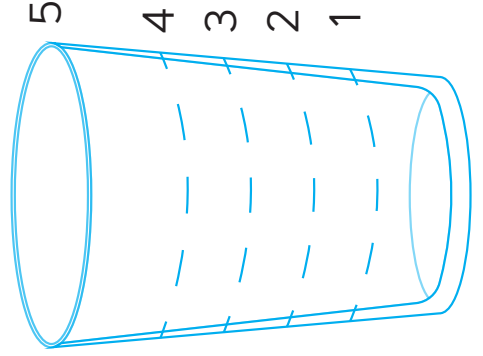
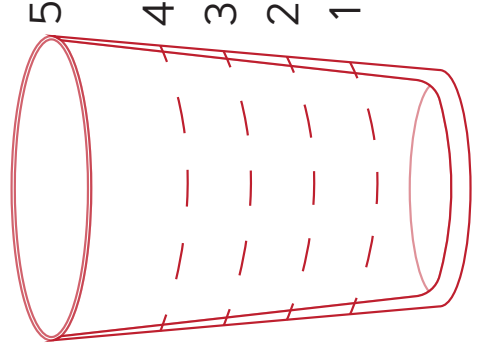
**BECERİLERİMİZLE
DAHA
GÜÇLÜ
PARLIYORUZ.**

Çalışma Yaprağı 1

Öz Farkındalık

Sosyal
Farkındalık

Öz Yönetim

Sorumlu Karar
Vermeİlişki Geliştirme
Becerileri

3. OTURUM PLANI

Süre

40-50 dakika

Tema

Destekle

Amaç

Katılımcıların, çocuklarının sosyal duygusal becerilerini geliştirmeye ilişkin olumlu tutum kazanmalarına ve bu tutum doğrultusunda çocuklarının sosyal duygusal becerilerini geliştirmek için bir eylem planı oluşturmalarına destek olmak.

Materyal

- ✓ Çalışma Yapağı 1
- ✓ Destekleyici Görsel 1
- ✓ Destekleyici Görsel 2
- ✓ Destekleyici Görsel 3
- ✓ Destekleyici Görsel 4
- ✓ Üye sayısı kadar karton bardak

Ön Hazırlık

- ✓ Destekleyici Görsel 1 ve Destekleyici Görsel 2 A3 boyutunda renkli çıktıları alınır ve grup üyelerinin görebileceği bir yere asılır.
- ✓ Destekleyici Görsel 3'ün A3 boyutunda renkli çıktısı alınır ve A ve B kartı olmak üzere belirtilen yerlerden kesilir.
- ✓ Destekleyici Görsel 4'ün A3 boyutunda renkli çıktısı alınır ve bu görselde bulunan, açılımı verilen küp oturumdan önce hazır hâle getirilir.
- ✓ Çalışma Yapağı 1 grup içerisinde oluşturulacak beş grup için beş adet çoğaltılır.

1. Ailelere yönelik farkındalık programının son oturumu olan bu oturuma aşağıdaki açıklama yapılarak başlanır:

"Değerli veliler, bugün sizler için hazırlanmış olan sosyal duygusal becerilere yönelik farkındalık programının son oturumundayız. Daha önceki oturumlarda sosyal duygusal becerileri ve her bir becerinin kapsamında yer alan alt becerileri öğrendiniz. Bir önceki oturumda ise sosyal duygusal beceriler açısından kendinizi değerlendirdiniz. Kendinizi güçlü gördüğünüz ve geliştirmek istediğiniz becerileriniz olduğunu keşfettiniz."

2. Grup lideri tarafından grup üyelerinden bir önceki oturumdan bu oturuma kadarki yaşantıları ve duyguları alınır.
3. Aşağıdaki açıklama paylaşılarak aileler için farkındalık programının son oturumunun amaçlarına dair bilgi verilir:

"Değerli veliler, bu oturumda çocuklarınızın sosyal duygusal becerilerini nasıl destekleyeceğinize ilişkin tutum ve davranışlarınızı birlikte ele alacağız. Bu oturumda birlik te sizlerin çocuklarınızın sosyal duygusal becerilerini geliştirmeye ilişkin olumlu tutum kazanmanıza ve bu tutum doğrultusunda çocuklarınızın sosyal duygusal becerilerini geliştirmek için bir eylem planı oluşturmanıza destek olmayı hedefliyoruz."

4. Grup lideri tarafından Destekleyici Görsel 1 tüm grup üyelerinin görebileceği bir alana asılır ve ısınma etkinliği ile ilgili aşağıdaki açıklama yapılır:

"Değerli veliler, bugün birlikte yapacağımız "BİM-BAM-BOM" adlı bir çalışmayla güne başlayacağız. (Destekleyici Görsel 1 işaret edilir.) Gördüğünüz üzere burada bugüne kadar öğrendiğiniz sosyal duygusal beceriler yazıyor. Sizlerden bir daire oluşturmanızı ve sırayla 1. kişi BİM, 2. kişi BAM, 3. kişi ÖZ FARKINDALIK, 4. kişi BİM, 5. kişi BAM, 6. Kişi SOSYAL FARKINDALIK, 7. kişi BİM, 8. kişi BAM, 9. Kişi ÖZ YÖNETİM, 10. kişi BİM, 11. kişi BAM, 12. Kişi SORUMLU KARAR VERME, 13. kişi BİM, 14. kişi BAM, 15. Kişi İLİŞKİ KURMA BECERİLERİ... diyerek devam edecektir. Destekleyici Görsel 1'de yer alan sosyal duygusal beceriler "BİM-BAM-BOM" sıralamasında BOM ifadesinin yerine söylenecektir. Herhangi biriniz "BİM-BAM" ifadesinden sonra sosyal duygusal beceriler yerine "BOM" derse veya sosyal duygusal becerilerin sırası karışır ise sıralama en başa geri döner. Şimdi başlayabiliriz."

5. Isınma etkinliğinin tamamlanmasının ardından aşağıdaki açıklama yapılarak son oturumun sürecine dair bilgi verilir:

"Değerli veliler, hep birlikte eğlenerek kısaca sosyal duygusal becerileri tekrar etmiş olduk. Bugün sizlerle birlikte daha önceki oturumlarda öğrendiklerinizi ve keşfettiklerinizi gözden geçireceğiz. Ayrıca bu oturumda çocuklarınızın sosyal duygusal becerileri arasından geliştirmek istediği, kendisini daha az yetkin gördüğü ve/veya kendisini orta ve az olarak değerlendirdiği sosyal duygusal becerilerini geliştirmelerinde onlara nasıl destek olabileceğinize dair bir çalışmalar yapacağız. Bu çalışma için aranızdan iki gönüllüye ihtiyaç var."

6. Grup üyeleri arasından gönüllü iki kişi seçilir ve Destekleyici Görsel 2 grup üyelerinin görebileceği bir yere asılır.
7. Grup lideri tarafından Destekleyici Görsel 2'de yer alan örnek olay sesli bir şekilde okunur.
8. Destekleyici Görsel 3'ten yardım alınarak hazırlanan A ve B kartları gönüllü olan grup üyelerine verilir.
9. A kartını seçen grup üyesinden kartta yazan ilk ifadeyi okuması istenir. A kartının okunmasının ardından grup lideri katılımcının omzuna dokunarak bu cümleyi kuran bir ebeveynin, kullanmadığı veya eksik olan sosyal duygusal beceriyi söylemesi istenir. A kartında yer alan tüm ifadeler tamamlana kadar bu süreç devam ettirilir.

10. Sonrasında B kartına geçilir ve B kartı verilen grup üyesi kartta yazan ifadeleri okumadan önce grup lideri tarafından örnek olay bir kez daha okunur. B kartı verilen grup üyesinden B kartında yazan tüm ifadeleri sırasıyla okuması istenir. B kartında yer alan her bir ifadenin okunmasının ardından grup lideri omzuna dokunarak katılımcıdan bu cümleyi kuran bir ebeveynin kullandığı sosyal duygusal beceriyi ve beceriyle ilgili alt boyutları söylemesini ister. B kartında yer alan tüm ifadeler tamamlanana kadar bu süreç devam ettirilir.
11. Her iki kartta yer alan ifadeler tamamlandıktan sonra grup lideri tarafından katılımcılara “Sizce A ve B kartında yer alan tutum ve davranışlar bu tutum ve davranışları sergileyen anne babaların çocuklarının sosyal duygusal becerilerini nasıl etkiler?” sorusu yöneltilir.
12. Grup üyelerinin paylaşımları alınır ve yapılan paylaşımlara dair bir özet yapılır.
13. Grup lideri tarafından aşağıdaki açıklama yapılarak sürece devam edilir:
“Değerli veliler, şimdi yapacağımız etkinlik için beş gruba ayrılmanızı istiyorum. Sizlere birazdan farklı renklerle hazırlanmış bir küp atacağım. Küpün yüzeyinde yazan sosyal duygusal beceri grubunuzun üzerinde çalışacağı beceri olacak. Eğer bu küpü size attığımda küpün yıldız olan yüzü size gelirse istediğiniz beceriyi seçme hakkına sahip olacaksınız.”
14. Grup üyelerinin beş alt gruba ayrılmasının ardından her gruptan bir kişiye beş yüzeyi de farklı renklerde hazırlanan ve üzerinde sosyal duygusal becerilerin yazılı olduğu küp atılır.
15. Çalışma Yaprağı 1 içerisinde bulunan ve beş farklı boyuta özgü hazırlanan örnek olayların yer aldığı kâğıtlar küp atma yoluyla seçilir. Beş grubun üyeleri arasından küp atma yoluyla belirlenen ve Çalışma Yaprağı 1’de verilen sosyal duygusal beceriyle ilgili bir örnek olay üzerinde çalışmaları istenir.
16. Aşağıda açıklama yapılarak sürece dair detaylı bilgi verilir:
“Değerli veliler, şimdi sizlerden içinde bulunduğunuz grupta yer alan diğer kişilerle birlikte dağıttığım kâğıtlar üzerinde çalışmanızı, bu örnek olaylar üzerine tartışmanızı ve tıpkı bir önceki etkinlikte yaptığımız gibi her bir örnek olaya ilişkin A ve B kartlarını hazırlamanızı bekliyorum. Çalışma Yaprağı 1’de en son kutucukta ise “Bu tutum çocuğumun sosyal-duygusal becerilerini nasıl etkiler?” sorusu yer alıyor. A ve B kartlarını oluşturduğunuzda bu kutucukları da doldurmanızı bekliyorum.”
17. Gruplara Çalışma Yaprağı 1 üzerinde çalışmaları için süre tanınır. Tüm grupların süreci tamamlamasının ardından her gruptan bir sözcü seçmeleri ve seçilen grup sözcülerinden küçük grupta yapılan paylaşımları büyük grupta paylaşımları istenir.
18. Paylaşımların yapılmasının ardından grup lideri tarafından aşağıda yer alan sorular grup üyelerine yöneltilir:
 - ✓ A kartına yazılı olan tutum ve davranışları sergilediğiniz bir anı düşünün ve bu anı şimdi yaşıyor olsaydınız nasıl davranırdınız?
 - ✓ Bu programa katılmadan önce A veya B kartlarının hangisine daha yakın hissediyordunuz?
 - ✓ B kartında yazan tutum ve davranışları sergilediğiniz bir anı düşünün ve bu anı şimdi yaşıyor olsaydınız bu davranışlara ek olarak neler yapardınız?
 - ✓ Şu an kendinizi A veya B kartlarının hangisine daha yakın hissediyordunuz?
19. Gönüllü grup üyelerinin paylaşımlarının ardından tüm grup üyelerine çabaları ve paylaşımları için teşekkür edilir.
20. Grup lideri tarafından aşağıdaki açıklama yapılarak sonlandırma etkinliğine geçiş yapılır:
“Değerli veliler, bu üç oturumda sosyal duygusal becerileri öğrendiniz, kendinizi değerlendirdiniz ve çocuklarınızın sosyal duygusal becerilerini geliştirmelerini nasıl destekleyebileceğinizi öğrendiniz. Üçüncü oturumumuzun sonuna doğru geliyoruz. Bu da bizlere vedalaşmanın zamanının geldiğini söylüyor. Bu nedenle şimdi sizlerle bir vedalaşma çalışması yapacağız. Elimde gördüğünüz bardaklardan her katılımcı bir tane alabilir. Daha sonra bu bardaklardan bir kule

yapacağız. Bardakları kule yapmak üzere dizerken bu üç oturum sonunda neler kazandığınıza dair bir cümle söyleyerek bardağı yerleştirmenizi istiyorum. Bardağı yerleştirdikten ve kendi cümlelerinizi kurduktan sonra yerinize geçebilirsiniz.”

21. Grup üyelerinin kuleyi tamamlamalarının ardından grup lideri tarafından şu açıklama yapılır:
- “Hayatınızda kullandığınız birçok sosyal duygusal beceri var. Sizler birlikte öğrendiğiniz, keşfettiğiniz ve emek sarf ettiğiniz bu üç oturum boyunca sosyal duygusal becerilerin neler olduğunu fark ettiniz ve üzerine yenilerini eklediniz. Daha sonra grup olarak bu becerileri temsilen bir kule oluşturdunuz. Bundan sonra da tıpkı bu kule gibi becerilerinize yenilerini ekleyip geliştirebilirsiniz. Hepinize paylaşımlarınız ve katılımınız için teşekkür ederim.”
22. Grup üyelerinin sonlandırmaya ilişkin duygu ve düşüncelerine dair bir özetleme yapılarak ihtiyaç duymaları hâlinde psikoeğitim programlarına katılabileceklerine dair bilgiler verilir.
23. Grup üyeleri birbirleriyle ve grup lideriyle vedalaşarak oturum sonlandırılır.

Uygulayıcıya Not

- ✓ Destekleyici Görsel 2’nin A3 boyutunda çıktısı alınamadığında görselde yazan hikâyeye grup üyelerine okunabilir.
- ✓ Destekleyici Görsel 2’nin A3 boyutunda çıktısı alınamadığında A4 boyutunda çıktısı alınıp grup üyelerinin görebileceği bir yere asılabilir veya slayt olarak yansıtılabilir.
- ✓ Farkındalık programına katılım sayısının fazla olması durumunda grup üçe ya da dörde bölünerek her gruptan bir sosyal duygusal beceriler kulesi yapması istenebilir.
- ✓ Grup üyesi kadar bardağın bulunmadığı durumlarda kule yapılabilecek farklı nesneler kullanılabilir.
- ✓ Grup üyesi kadar bardağın bulunmadığı durumlarda yapışkan notlar kullanılarak grup üyelerinin görebileceği bir yere (tahta, pano vb.) kule yapılabilir.
- ✓ Grup dinamiğine ve grup üyelerinin özelliklerine bağlı olarak grup üyelerinden bu oturumda yapılan sosyal duygusal beceriler kulesini çocuklarıyla evde yapmaları istenebilir.
- ✓ Çalışma Yaprığı 1’de yer alan her bir örnek olayın ayrı sayfalarda çıktıları alınmalıdır.
- ✓ Çalışma Yaprığı 1’de yer alan örnek olaylar grup dinamiğine veya grup üyelerinin özelliklerine göre değiştirilebilir/artırılabilir veya eksiltilebilir.

Destekleyici Görsel 1

Öz Farkındalık



Sosyal Farkındalık



Öz Yönetim



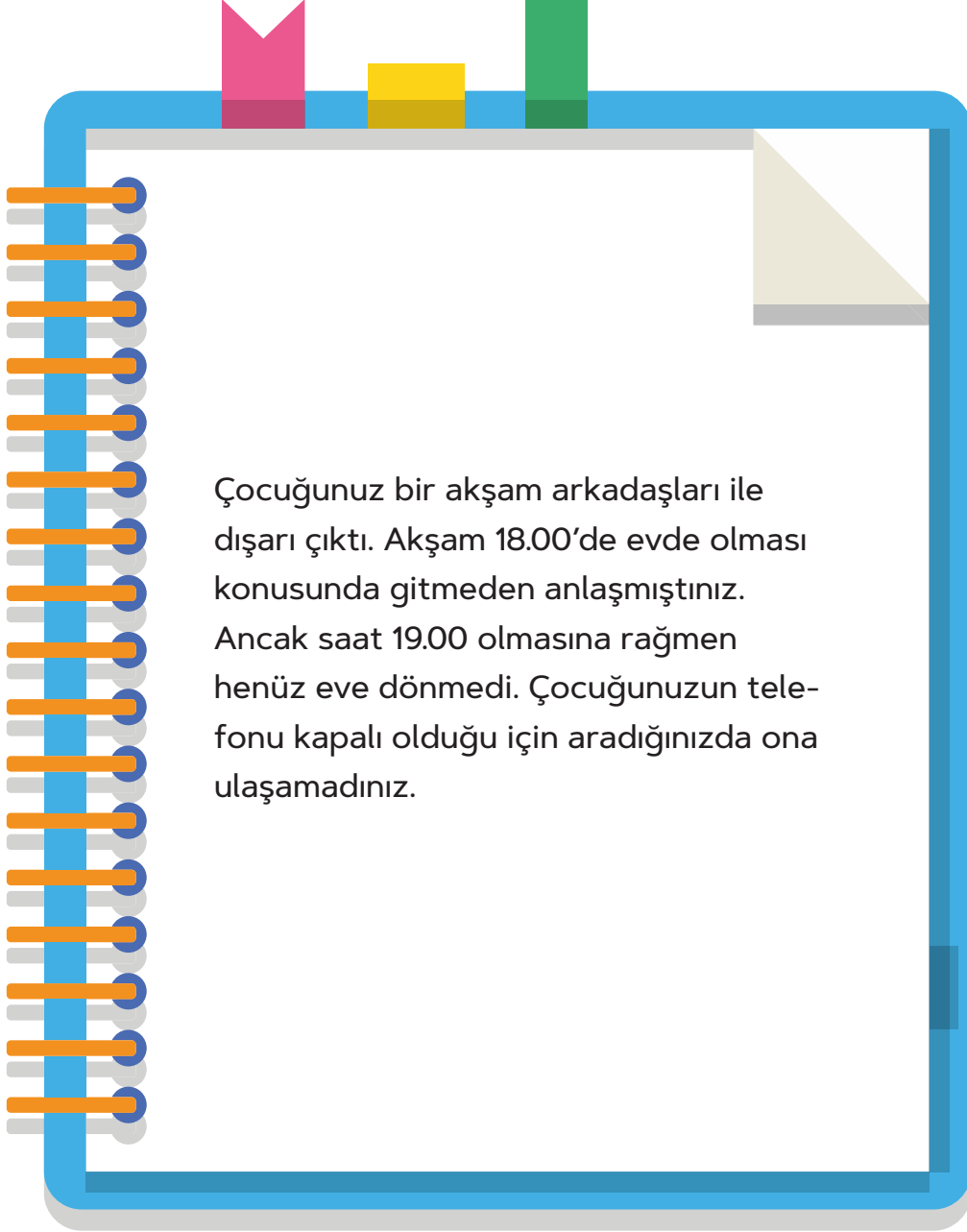
Sorumlu Karar Verme



İlişki Geliştirme Becerileri



Destekleyici Görsel 2



Destekleyici Görsel 3



A KARTI

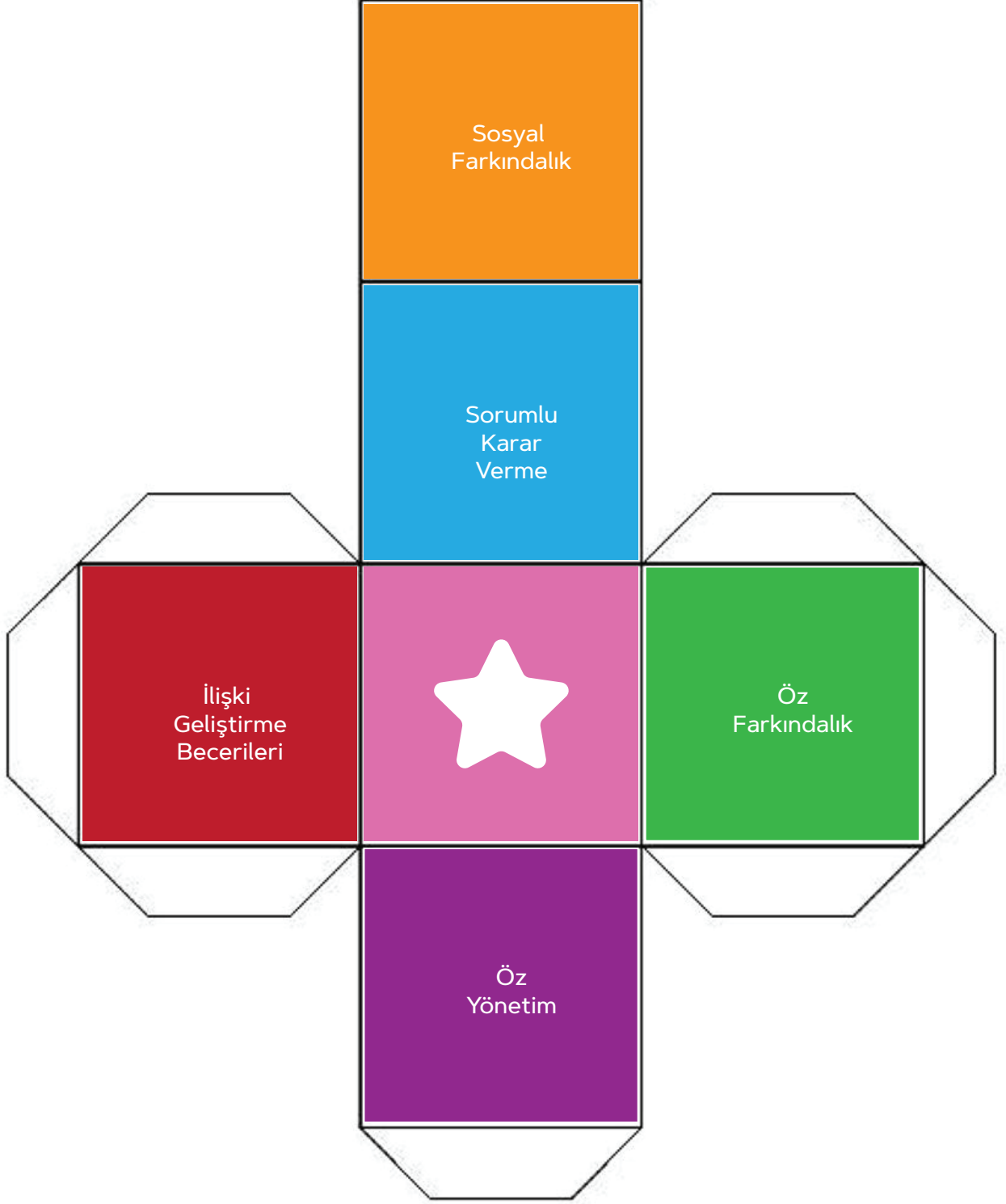
- “Ben yetersiz bir ebeveynim, çocuğumu koruyamadım. Ya başına bir şey geldiyse!” diye düşündüm.
- Eve gelir gelmez çocuğuma “Neredeydin?” diye bağırdım.
- Çocuğumun söylediklerini dinlemedim bile.
- Çocuğuma öfkeli bir şekilde davrandım.



B KARTI

- Çocuğumun nerede olduğunu bilmemek ve ona ulaşamamak beni kaygılandırdı.
- Sorunun ne olduğu konusunda düşündüm ve çözüm yolları aradım.
- Çocuğum geldikten sonra onunla konuşurken sakın kalıp nasıl konuşmam gerektiği hakkında odaklanmaya çalıştım.
- Eve geldiğinde önce çocuğumu dinleyip daha sonra ona kendi duygularımı ve onun için ne kadar endişelendiğimi anlattım.
- Çocuğumla bu sorunun tekrar yaşanmaması için neler yapabileceğimiz hakkında konuştum.

Destekleyici Görsel 4



Çalışma Yaprağı 1

ÖZ FARKINDALIK ÖRNEK OLAYI

Çocuğumu sosyal ve duygusal olarak desteklemek istiyorum. Ancak çocuğumun hangi alanlarda yeteneği olduğunu bilmiyorum ve onun da bilmediğinin farkındayım. Ne yazık ki bu yönlerini fark etmek adına bir çaba göstermiyorum.

A Kartı (Olumsuz Tutum)



Bu tutum çocuğumun sosyal duygusal becerilerini nasıl etkiler?

B Kartı (Olumlu Tutum)



Bu tutum çocuğumun sosyal duygusal becerilerini nasıl etkiler?

SOSYAL FARKINDALIK ÖRNEK OLAYI

Çocuklarım sürekli birbiriyle kavga ediyor. Evde sürekli bir gerginlik var. Büyük olan çocuğum küçük kardeşini çok kıskanıyor. İkisi de ergenlik sürecinde ve biz ebeveyn olarak nasıl davranacağımızı bilmiyoruz.

A Kartı (Olumsuz Tutum)



Bu tutum çocuğumun sosyal duygusal becerilerini nasıl etkiler?

B Kartı (Olumlu Tutum)



Bu tutum çocuğumun sosyal duygusal becerilerini nasıl etkiler?

ÖZ YÖNETİM ÖRNEK OLAYI

Kızım heyecanlandığı için LGS'nda istediği puanı alamadı ve yüzdelik dilimine uygun bir tercih yapması gerekiyor. Bu durum onu çok fazla üzdü ve tamamen içine kapandı. Odasından çıkmıyor ve devamlı ağlıyor.

A Kartı (Olumsuz Tutum)



Bu tutum çocuğumun sosyal duygusal becerilerini nasıl etkiler?

B Kartı (Olumlu Tutum)



Bu tutum çocuğumun sosyal duygusal becerilerini nasıl etkiler?

SORUMLU KARAR VERME ÖRNEK OLAYI

Oğlumun dil alanına karşı çok yoğun bir ilgisi var ancak ben ve eşim oğlumuzun sayısal alana yönelmesi için fen lisesini istiyoruz. Çünkü sayısal alanda iş imkânı daha fazla ve oğlumuzun başarısının herhangi bir lisede harcanmasını istemiyoruz. Kendisi istememesine rağmen matematikten özel ders aldırıyoruz.

A Kartı (Olumsuz Tutum)



Bu tutum çocuğumun sosyal duygusal becerilerini nasıl etkiler?

B Kartı (Olumlu Tutum)



Bu tutum çocuğumun sosyal duygusal becerilerini nasıl etkiler?

İLİŞKİ GELİŞTİRME BECERİLERİ ÖRNEK OLAYI

Çocuğum taşındığımız mahallede bir okula başladı ancak okula her sabah ağlayarak ve zorla gidiyor. Sınıfta hiç arkadaşı yok. Ve neredeyse kimseyle konuşmadığını söylüyor.

A Kartı (Olumsuz Tutum)



Bu tutum çocuğumun sosyal duygusal becerilerini nasıl etkiler?

B Kartı (Olumlu Tutum)



Bu tutum çocuğumun sosyal duygusal becerilerini nasıl etkiler?



ORTAOKUL ÖĞRENCİLERİNİN
SOSYAL DUYGUSAL BECERİLERİNİ
DESTEKLEMeye YÖNELİK
AİLE PSİKOEĞİTİM PROGRAMLARI

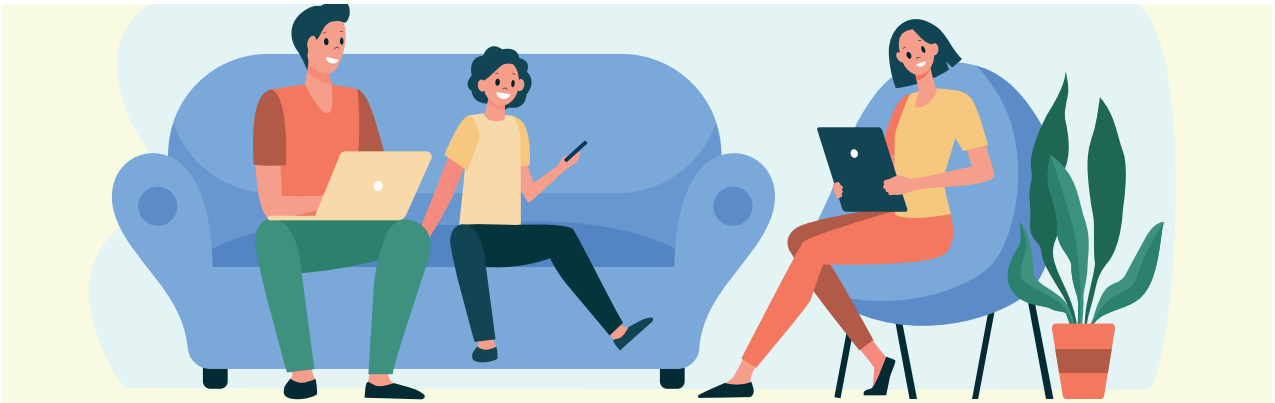
Programın Temel Amacı

Çocukların sosyal duygusal becerilerini desteklemek amacıyla ailelerin sosyal duygusal becerilerle ilişkili tutum ve davranışlarını desteklemektir.

Programın Genel Amaçları

Katılımcıların;

- Programa katılma amaçlarını açıklamaları, diğer grup üyelerini tanımaları, bu programa katılarak çocuklarının sosyal duygusal becerilerini geliştirmelerine nasıl katkı sağlayacaklarını kavramaları konusunda yardımcı olmak.
- Öz farkındalık hakkında bilgi sahibi olmaları, kendi öz farkındalıklarını değerlendirmeleri ve çocuklarının öz farkındalık düzeylerine nasıl katkı sağlayacaklarını fark etmelerini sağlamak.
- Sosyal farkındalık hakkında bilgi sahibi olmaları, kendi sosyal farkındalıklarını değerlendirmeleri ve çocuklarının sosyal farkındalık düzeylerine nasıl katkı sağlayacaklarını fark etmelerini sağlamak.
- Öz yönetim hakkında bilgi sahibi olmaları, kendi öz yönetim düzeylerini değerlendirmeleri ve çocuklarının öz yönetim düzeylerine nasıl katkı sağlayacaklarını fark etmelerini sağlamak.
- Sorumlu karar verme hakkında bilgi sahibi olmaları, kendi sorumlu karar verme becerilerini değerlendirmeleri ve çocuklarının sorumlu karar verme becerilerine nasıl katkı sağlayacaklarını fark etmelerini sağlamak.
- İlişki geliştirme becerileri hakkında bilgi sahibi olmaları, ilişki geliştirme becerilerini değerlendirmeleri ve çocuklarına ilişki geliştirme becerilerini geliştirmeleri konusunda nasıl katkı sağlayacaklarını fark etmelerine yardımcı olmak.
- Psikoeğitim programında kazandığı farkındalığı değerlendirerek olumlu duygularla grup sürecinden ayrılmalarını sağlamak.



Program Modeli

CASEL modeli temel alınarak hazırlanan beş tema ve 7 oturumdan oluşan SDB Aile Psikoeğitim Programı-Ortaokul içeriği ve ilgili kazanımları aşağıda verilmiştir:

Tema	Oturum Sayısı	Kazanımlar
Tanışma ve Başlangıç	1	✓ Psikoeğitim programına katılma amaçlarını açıklar. ✓ Psikoeğitim programına katılarak çocuğunun sosyal duygusal becerilerini geliştirmesine katkı sağlayacağını kavrar. ✓ Grup üyelerini tanır. ✓ Grup kurallarının oluşturulmasına katkı sağlar.
Öz Farkındalık	1	✓ Öz farkındalık ile ilgili temel bilgileri edinir. ✓ Öz farkındalık açısından kendini değerlendirir. ✓ Çocuğa bireysel özelliklerini gerçekçi bir şekilde değerlendirerek, güçlü ve geliştirilebilir yönlerini iyileştirmesi için fırsat sunar. ✓ Çocuğun düşüncelerinin, duygu ve davranışlarını ortaya çıkardığını fark etmesine yardım eder.
Sosyal Farkındalık	1	✓ Sosyal farkındalık ile ilgili temel bilgileri edinir. ✓ Sosyal farkındalık açısından kendini değerlendirir. ✓ Çocuğa farklı bakış açılarına ve kültürel çeşitliliğe saygı duyması konusunda destek olur. ✓ Çocuğun sosyal iyi oluşu için gönüllü çalışmalarda yer alması konusunda teşvik eder.

Öz Yönetim	1	✓ Öz yönetim ile ilgili temel bilgileri edinir. ✓ Öz yönetim açısından kendini değerlendirir. ✓ Engellere rağmen amacına ulaşması için çocuğu motive eder. ✓ Zamanını etkili kullanması ve sorumluluklarını yerine getirmesi konusunda çocuğu destekler.
Sorumlu Karar Verme	1	✓ Sorumlu karar verme ile ilgili temel bilgileri edinir. ✓ Sorumlu karar verme açısından kendini değerlendirir. ✓ Çocuğun etik ilkelere bağlı kalarak sorumlu karar vermesine yardımcı olur. ✓ Çocuğun etkili problem çözme stratejilerini kullanmasına destek olur.
İlişki Geliştirme Becerileri	1	✓ İlişki geliştirme becerileri ile ilgili temel bilgileri edinir. ✓ İlişki geliştirme becerileri açısından kendini değerlendirir. ✓ Çocuğun kişiler arası ilişkilerinde etkili iletişim becerilerini kullanmasına rehberlik eder. ✓ Çocuğa etkili çatışma çözme stratejilerini kullanması konusunda yollar gösterir.
Sonlandırma	1	✓ Psikoeğitim programında kazandığı farkındalığı ve öğrendiklerini gözden geçirir. ✓ Psikoeğitim programı kapsamında öğrendiklerini çocuğunun sosyal duygusal becerilerini geliştirmeye yönelik nasıl kullanacağını bilir. ✓ Psikoeğitim programının sonlanmasına ilişki duygu ve düşüncelerini açıklar.

1. OTURUM PLANI

Süre

90 dakika

Tema

Tanışma ve Başlangıç

Amaç

Katılımcıların programa katılma amaçlarını açıklamalarına, diğer grup üyelerini tanımalarına, bu programa katılarak çocuklarının sosyal duygusal becerilerini geliştirmelerine katkı sağlayacaklarını kavramalarına yardımcı olmak.

Kazanımlar

- ✓ Psikoeğitim programına katılma amaçlarını açıklar.
- ✓ Psikoeğitim programına katılarak çocuğunun sosyal duygusal becerilerini geliştirmesine katkı sağlayacağını kavrar.
- ✓ Grup üyelerini tanır.
- ✓ Grup kurallarının oluşturulmasına katkı sağlar.

Materyal

- ✓ Çalışma Yaprağı 1
- ✓ Çalışma Yaprağı 2
- ✓ Destekleyici Görsel 1
- ✓ Destekleyici Görsel 2
- ✓ Destekleyici Görsel 3
- ✓ Destekleyici Görsel 4
- ✓ Destekleyici Görsel 5
- ✓ Bilgi Notu 1
- ✓ Kutu
- ✓ Grup üyesi sayısı kadar A4 kâğıt
- ✓ Kuru boya kalemli

Ön Hazırlık

- ✓ Grup ortamı grup üyelerinin U şeklinde oturabileceği şekilde oluşturulur.
- ✓ Destekleyici Görsel 1, Destekleyici Görsel 2, Destekleyici Görsel 4 ve Destekleyici Görsel 5 A3 boyutunda renkli çıktı olarak alınır.
- ✓ Destekleyici Görsel 4 çıktı alındıktan sonra belirtilen yerlerden kesilir ve isimlikler grup üyesi sayısı olacak kadar hazırlanır.
- ✓ Destekleyici Görsel 5 renkli çıktı alındıktan sonra belirtilen yerlerden kesilir ve grup ortamında grup üyelerinin göremeyecekleri yerlere saklanır.
- ✓ Destekleyici Görsel 3'te belirtildiği üzere kesilir ve grup üyelerine en az 3 kâğıt gelecek şekilde oturum öncesi hazır hale getirilir.
- ✓ Çalışma Yapağı 1, Çalışma Yapağı 2 ve Bilgi Notu 1 grup üyesi sayısı kadar çoğaltılır.
- ✓ Farklı renkte kuru boya kalemleri grup üyelerine yetecek kadar hazır hale getirilir.
- ✓ Grup üyesi sayısı kadar A4 kâğıt grup ortamına getirilir.

Süreç

1. Grup lideri tarafından aşağıdaki açıklama yapılarak ailelere yönelik sosyal duygusal beceriler psikoeğitim programına dair giriş yapılır:

"Değerli veliler, hepiniz ailelere yönelik sosyal duygusal beceriler psikoeğitim programına hoş geldiniz. Bu programa dair detaylı açıklamalar yapmadan önce kısaca bir bilgi vermek ve ardından sizlerle tanışmak istiyorum. Ailelere Yönelik Sosyal Duygusal Beceriler Psikoeğitim Programı sizlerin kendinizi tanıma ve gerçekçi değerlendirme, çevrenizdeki farklı geçmişlere ve kültürlerle sahip olan bireyleri anlama ve bu kişilerle empati kurma, karar verme ve problem çözme, zorluklar karşısında motivasyonunuzu sürdürme, duygularınızı düzenleyebilme ve insanlarla sağlıklı ilişkiler geliştirme 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. Sadece kendinize değil aynı zamanda da çocuğunuzda bu becerileri nasıl geliştireceğinizi bu süreçte öğreneceksiniz. Bu program ilk görüşmemizle birlikte toplam yedi oturum sürecektir. Bu şekilde programı kısaca size tanıtmış oldum. Sizleri daha yakından tanımak için biraz hareketleneceğimiz bir çalışma ile bu oturuma başlamak istiyorum."

2. Grup üyelerinden grup ortamında çember şeklini oluşturmaları istenir ve aşağıdaki açıklama yapılır:

"Şimdi sizlerle bir tanışma etkinliği yapacağız. Bu etkinlikte birazdan size vereceğim kâğıtlara adınızı yazmanızı ve adınızın yanına sizi tanımlayan bir özelliği çizmenizi isteyeceğim. Bunu yaparken diğer grup üyelerinin yazdıklarını ve çizdiklerini görmemesine özen gösteriniz. Yazma ve çizme işlemi bittiğinde kâğıtlarınızı bu kutuya atmanızı isteyeceğim. Ardından her bir grup üyesi sırayla gelerek bu kutudan bir isimlik çekecek ve kim olduğunu tahmin etmeye çalışacak. Eğer tahmini doğruysa tahmin edilen kişi bir adım öne çıkacak ve isimliği giysisine takacak. İsimliği taktıktan sonra adını söyleyecek ve çizdiği nesneyi anlatacak. Eğer tahmini doğru değilse tahmin eden kişi bir adım geriye gidecek ve isimliğe sahip olacak kişi bir adım öne çıkarak isimliği giysisine takacak. İsimliği taktıktan sonra adını söyleyecek ve çizdiği nesneyi anlatacak. Hadi şimdi başlayalım!"

3. İsimlikler dağıtılır, grup üyelerine isimlerini ve kendisini tanımlayan bir özelliği çizmeleri için belli bir süre verilir.
4. Tüm grup üyeleri sırasıyla ismini ve kendisini tanımlayan çizimi diğer grup üyeleriyle ile paylaştıktan sonra grup üyelerinden tekrar tahminden önce oluşturdukları çember hâlini almaları istenir.
5. Çember hâlini alan grup üyelerinden grup liderinin sağından başlanarak tek tek her üye için diğer grup üyelerinin neler öğrendiklerine yönelik paylaşımlar alınır ve tanışma etkinliği sonlandırılır.
6. Grup üyelerine *"Bu etkinlik aracılığıyla birbirinizi tanıma fırsatı yakalamış oldunuz. Kendinizi tanımlayan özellikleriniz bizlerle paylaştığınız için teşekkür ederim."* açıklaması yapılır.
7. Grup üyelerinin birbirlerini tanımlarının ardından aşağıdaki açıklama yapılarak grup kurallarının oluşturulması aşamasına geçilir.

"Değerli veliler, katıldığınız programın daha etkili sürdürülebilmesi ve sizler için daha yararlı olabilmesi için grubumuzun bazı kurallara ihtiyacı var. Bu nedenle şimdi sizlere dağıttığım kâğıtlara bu programda diğer grup üyelerinden beklentinizi yazmanızı istiyorum. Bu kâğıtlara diğer grup üyelerinin sözünü kesmemesi veya buradaki paylaşımların başka yerde paylaşılmaması gibi bazı özellikler yazabilirsiniz. Daha sonra yazdığınız bu kâğıtları elimde gördüğünüz kutuya atacaksınız. Ardından bu kâğıtları okuyarak oylayacağız ve bu grubun kurallarını oluşturmuş olacağız. Birlikte oluşturduğumuz bu kuralları da (Destekleyici Görsel 2 gösterilerek) burada yazacağız ve her zaman görebileceğimiz bir yere asacağız. Bu kurallara da uymaya özen göstereceğiz."

8. Destekleyici Görsel 3 temel alınarak oluşturulan küçük kâğıtlar grup üyelerine dağıtılır ve grup üyelerinden isteklerini yazmaları beklenir. Tüm grup üyelerinin istekleri yazıldıktan sonra küçük kâğıtlar kutuya atılır.
9. Grup lideri tarafından kutunun içindeki kâğıtlar tek tek okunur ve grup üyelerinin oylamasına sunulur. Kabul edilen kurallar Destekleyici Görsel 2 üzerine yazılır, grup ortamında diğer grup üyelerinin görebileceği ve diğer grup üyelerinin bildiği bir yere asılır ve yedi haftalık psikoeğitim programı boyunca grup ortamında kalması sağlanır.
10. Aşağıdaki açıklama verilerek grup üyelerinin psikoeğitim programından beklentileri alınır.

"Değerli veliler, sizlerin katılımıyla grubumuzun kurallarını oluşturduk. Bu kuralları dikkate alarak ilerleyeceğiz. Grubun kurallarını oluşturduğumuza göre kısa da olsa size açıkladığım Ailelere Yönelik Sosyal Duygusal Beceriler Psikoeğitim Programına dair beklentilerinizi almak istiyorum."

11. Grup üyelerinin paylaşımları özetlenir ve beklentiler arasından gerçekçi olmayan ve/veya bu psikoeğitim programıyla ilgili olmayanlar düzeltilerek sürece devam edilir.
12. Psikoeğitim programına ilişkin beklentilerinin alınmasının ardından grup üyelerinden çember şeklini almaları istenir. Grup lideri 1-2-3-4-5 şeklinde rakamları söyler ve grup üyelerinden beş grup oluşturacak şekilde gruplara ayrılması istenir.
13. Aşağıdaki yönergeyle birlikte süreç devam ettirilir:

"Değerli veliler, şimdi 1 rakamını söylediğim kişilerin bir araya gelmelerini istiyorum. 1 olarak belirttiğim grup üyeleri "Öz Farkındalık Grubu"dur. Bu grup yeşil ile temsil edilmektedir. 2 olarak belirttiğim grup üyeleri "Sosyal Farkındalık Grubu"dur. Bu grup turuncu ile temsil edilmektedir. 3 olarak belirttiğim grup üyeleri "Öz Yönetim Grubu"dur. Bu grup mor ile temsil edilmektedir. 4 olarak belirttiğim grup üyeleri "Sorumlu Karar Verme Grubu"dur. Bu grup mavi ile temsil edilmektedir. 5 olarak belirttiğim grup üyeleri ise "İlişki Kurma Becerileri Grubu"dur. Bu grup kırmızı ile temsil edilmektedir. Grupların neden bu şekilde adlandırıldığını ve neden bu şekilde gruplara ayrılarak bu çalışmayı yaptığımızı sonra anlatacağım. Şimdi sizlerden bulunduğumuz ortamdaki yerlere bakmanızı isteyeceğim. Bildiğiniz üzere her bir grup farklı bir renkle temsil edildi. Her grup kendi grubunu temsil eden, benim oturum öncesi burada bir yerlere sakladığım

renklerdeki yapboz parçalarını bulacak ve yapboz tamamlandığında "Bitti!" diyecek. Eğer farklı bir gruba ait yapboz parçası bulduysanız takas edebilirsiniz. Fakat bu yapboz oluşturma etkinliğinin sonunda sadece kendi grubunuza ait yapboz parçalarına sahip olduğunuzdan emin olmalısınız."

14. Tüm grup üyeleri kendi gruplarına ait yapbozu oluşturdularında; üyelerden oluşturdıkları yapbozun arkasını çevirmeleri ve yapbozun arka yüzünde bulunan yazıyı okumaları istenir.
15. Önce 1. grup "öz farkındalık", sonra sırayla 2. grup "sosyal farkındalık", 3. grup "öz yönetim", 4. grup "sorumlu karar verme" ve son olarak 5. grup "ilişki geliştirme becerileri" olmak üzere Bilgi Notu 1'den yararlanılarak sosyal duygusal beceriler grup lideri tarafından açıklanır.
16. Okuma işlemi tamamlandığında grup üyelerinden yerlerine geçmeleri istenir.
17. Aşağıdaki açıklamalar yapılarak psikoeğitim programının içeriği ile yapılan etkinlik arasında bağ kurulur:

"Ailelere Yönelik Sosyal Duygusal Beceriler Psikoeğitim Programında bu yaptığınız yapbozların arka yüzünde yazan sosyal duygusal becerilere ve bu becerilerin alt boyutlarına dair bilgiler edineceksiniz. Bu beceriler öz farkındalık, sosyal farkındalık, öz yönetim, sorumlu karar verme ve ilişki geliştirme becerileridir. Bu bilgilerin yanında sizler kendinizi sosyal duygusal beceriler açısından değerlendirip güçlü ve geliştirilebilir yönlerinizi fark edecek bu özelliklerinizi nasıl geliştireceğinizi öğreneceksiniz. Ve her bir oturumda çocuğunuzun bu beş sosyal duygusal beceriyi geliştirmesi sürecinde ona nasıl destek olacağınızı öğreneceksiniz. Sürece başlamadan önce bu beceriler açısından kendinizi kısaca değerlendirmenizi ve mevcut durumunuzu gözden geçirmenizi istiyorum. Sizlere dağıttığım kâğıtlarda şu anda olan ve süreç sonunda olmasını istediğiniz yapbozunuz yer almaktadır. Şu anda olan ve süreç sonunda olmasını istediğiniz becerilerinizi düşünerek bu yapbozları boyamanızı istiyorum. Boyarken hangi beceriye daha çok sahip olduğunuzu düşünüyorsanız o yapboz parçasını daha fazla boyayabilirsiniz."

18. Çalışma Yaprağı 2 grup üyelerine dağıtılır ve ardından grup üyelerinin boyamaları için süre tanınır.
19. Tüm grup üyeleri çalışmalarını tamamladıktan sonra üyelerden bir çember oluşturmaları ve yanlarında Çalışma Yaprağı 2'yi getirmeleri istenir. Grup üyelerine aşağıdaki sorular sorularak süreç devam ettirilir:
 - ✓ Bugün oturumda ne (neler) öğrendiniz?
 - ✓ Yapbozun hangi parçasını daha fazla boyadınız? Bu şekilde boyamanızın sebepleri nelerdir?
 - ✓ Süreç sonunda elde etmeyi hedeflediğiniz yapbozun hangi parçasını daha fazla boyadınız? Bu şekilde boyamanızın sebepleri nelerdir?
 - ✓ Bugün oturumda sosyal duygusal becerilerinize ilişkin neleri fark ettiniz?

20. Grup üyelerinin paylaşımları alındıktan sonra aşağıdaki açıklama yapılır:

"Bugün sizlerle oldukça verimli bir oturum geçirdiğimizi düşünüyorum. Birbirimizi tanıdık, grup kurallarını belirledik, bu oturumlarda elde edeceğimiz kazanımlar üzerinde durduk, kısa kısa da olsa sosyal duygusal becerilerin neler olduğunu öğrenmiş olduk. Sonraki oturumlarımızda bu becerileri geliştirebilmek ve çocuklarınızın sosyal duygusal becerilerini geliştirebilmek için hangi yollara başvurabileceğinizi öğreneceksiniz. Şimdi sizlerden Destekleyici Görsel 1'e bakmanızı istiyorum. Bu tahterevalliyi sizce niçin buraya getirmiş olabiliriz?"

21. Grup üyelerinin cevapları alındıktan sonra Ailelere Yönelik Sosyal Duygusal Beceriler Psikoeğitim Programının ilk oturumunda verilecek pekiştirici etkinlik kapsamında bilgi verilir:

"Ebeveyn tutum ve davranışları, çocukların sosyal duygusal beceri gelişiminde önemli rol oynamaktadır. Bu bakımdan ebeveynler, kimi zaman çocuklarının sosyal duygusal gelişim süreci için bir risk faktörü olarak işlev görmekte; kimi zaman bir koruyucu faktör işlevi görerek bu becerilerini destekleyen bir konumda rol alabilmektedir. Ebeveynlerin kendi sosyal duygusal becerilerinin gelişmiş olması da çocuklarının bu beceri gelişim sürecini destekleyici bir unsurdur. Ebeveynlik tıpkı bu görselde olduğu gibi bir denge işidir. Dengenin bozulmasına

neden olabilecek riskli davranışlar ve dengeyi yeniden kazandıracak beceriler tahterevallinin iki farklı kolunu oluşturmaktadır. Ancak dengeyi sağlayan temel denge unsuru, ebeveynlerin de sosyal duygusal becerilerinin yüksek olması adına geliştirilmesi gereken becerilerdir. Sizlere dağıtacağım kâğıtlarda az önce üzerinde durduğum tahterevalliler bulunuyor. Sizlerden bir hafta boyunca çocuklarınızla olan ilişkinizi gözlemlemenizi ve bir ebeveyn olarak çocuğunuzun sosyal duygusal beceri gelişimini destekleyen ya da buna engel olan tutum, davranış, yaklaşım ya da özelliklerinizi düşünmenizi istiyorum. Ardından eğer davranışlarınız, düşünceleriniz veya yaklaşımınız bir engel niteliğindeyse bunu engelleyici sütununa yazmanızı istiyorum. Eğer tüm bunların destekleyici olduğunu düşünüyorsanız bunu da destekleyici kısma yazabilirsiniz.”

22. Grup üyelerinin pekiştirici etkinliğe dair soruları varsa alınır ve tüm grup üyelerinden program sonrasında elde etmek istedikleri ve bu oturum kapsamında boyadıkları yapbozun altına adlarını yazarak grup kurallarının altına yapıştırılmaları istenir.
23. Grup üyelerinin oturumla ilgili yaptıkları paylaşımlar arasında benzerlikler ve farklılıklar göz önünde bulundurularak bir özetleme yapılır.
24. Grup üyelerine paylaşımları için teşekkür edilerek oturum sonlandırılır.

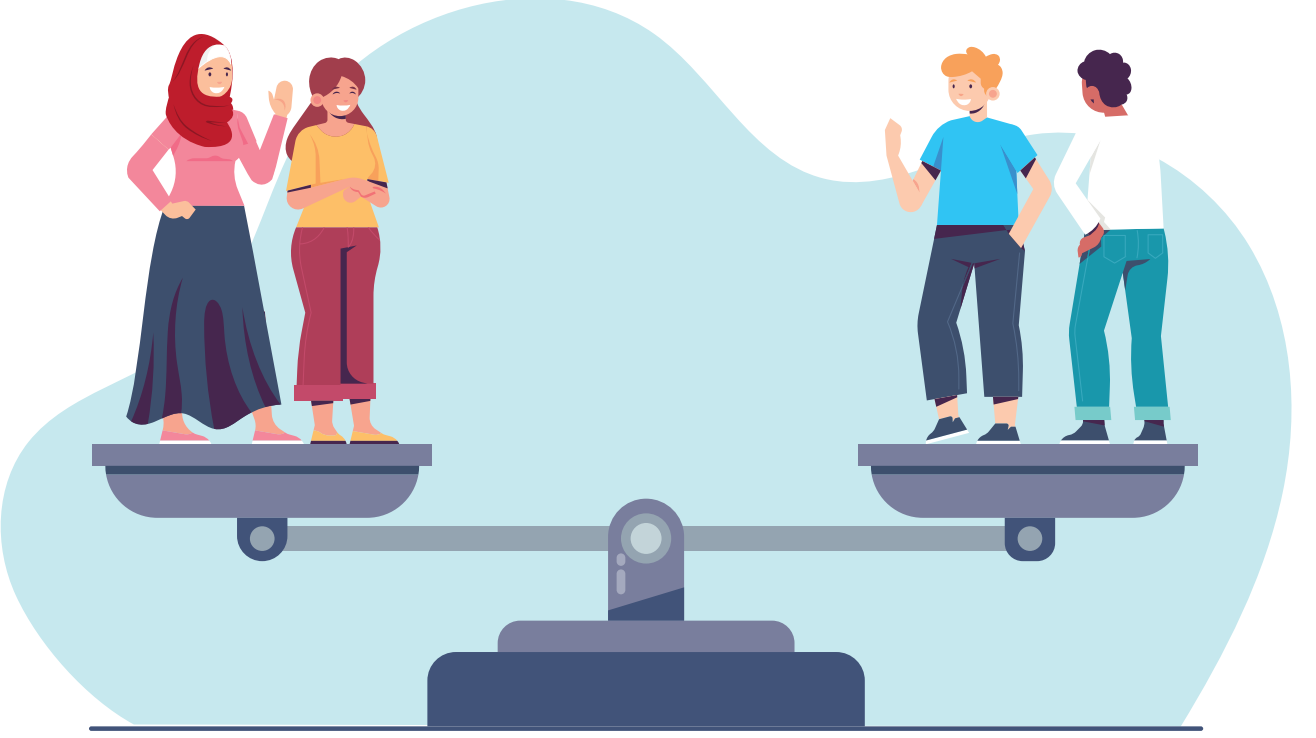
Pekiştirici Etkinlik

1. Çalışma Yaprığı 1 grup üyelerine dağıtılır ve grup üyelerinden bir sonraki oturuma gelene kadar çocuklarıyla olan iletişimlerini, bu iletişim sırasındaki davranışlarını gözlemlemeleri ve incelemeleri istenir.
2. Çalışma Yaprığı 1’de yer alan tahterevallinin bir ucuna destekleyici, diğer ucuna engelleyici tutum, davranış, yaklaşım ya da özellikleri yazmaları istenir.

Uygulayıcıya Not

- ✓ Destekleyici Görsel 1’in A3 boyutunda çıktısı alınamadığında A4 boyutunda çıktısı alınıp grup üyesi sayısı kadar çoğaltılarak grup üyelerine verilebilir.
- ✓ Yapboz parçalarının arkasındaki yazılar 1, 2, 3, 4 ve 5. grup olmak üzere sırayla okunmalıdır. 1. Grup okuduktan sonra grup lideri tarafından açıklama yapılmalıdır.
- ✓ Grup kurallarını belirleme etkinliğinde gruptan gelmeyen ancak süreçte olması gereken grup kurallarına ilişkin grup lideri farklı kurallar önerebilir ve tüm grup üyelerinin tartışmasına açabilir.
- ✓ Destekleyici Görsel 5’in A3 boyutunda renkli çıktısı alınamadığı durumlarda A4 boyutunda renkli çıktısı alınarak grup üyesi sayısı kadar çoğaltılır. Eğer A4 boyutunda renkli çıktı alınamıyorsa A4 boyutunda siyah beyaz çıktı alınarak sosyal duygusal becerilerin olduğu renkler grup lideri tarafından ilgili renklere boyanır. Bu şekilde grup üyelerine dağıtılır.

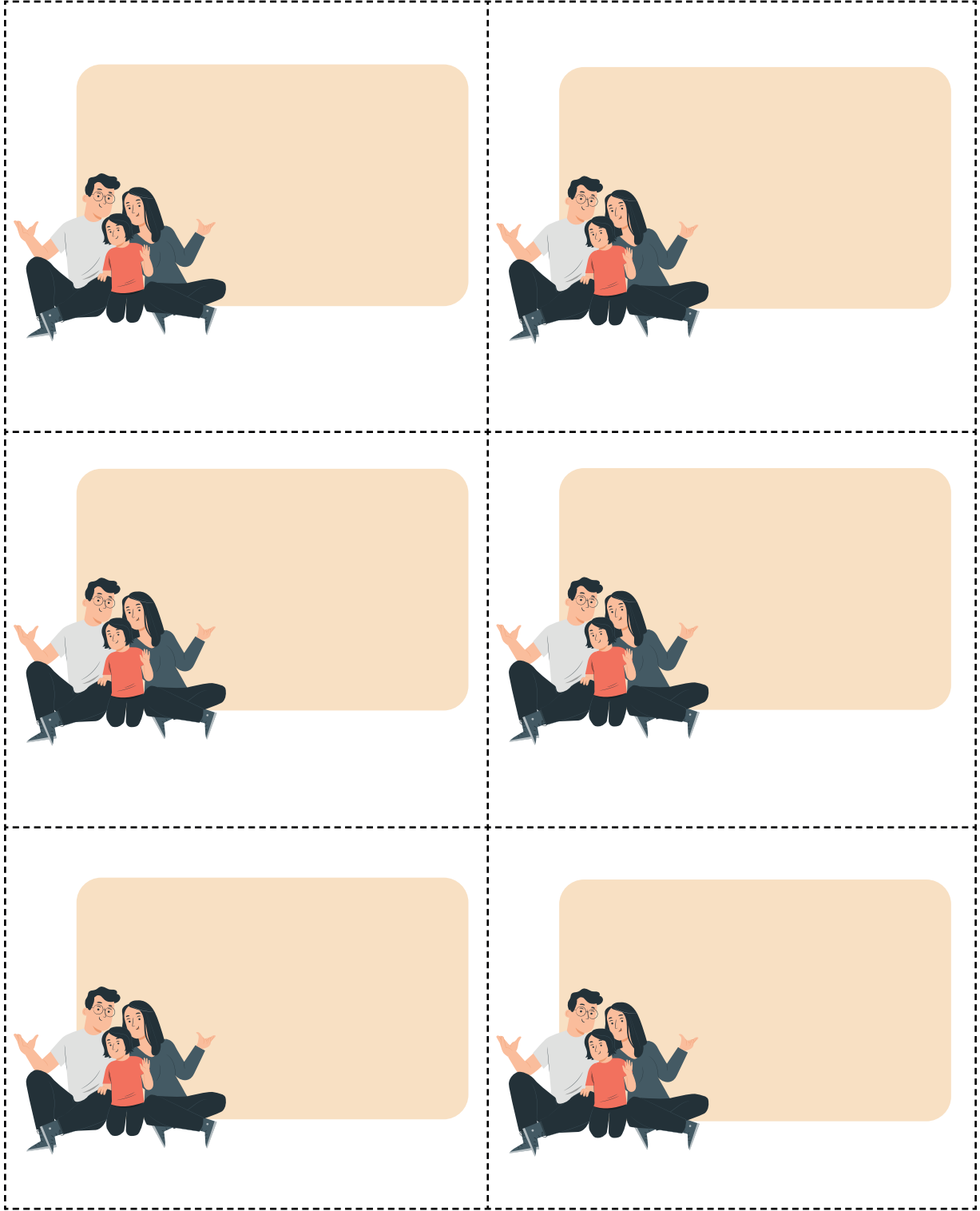
Destekleyici Görsel 1 Sosyal Duygusal Beceriler

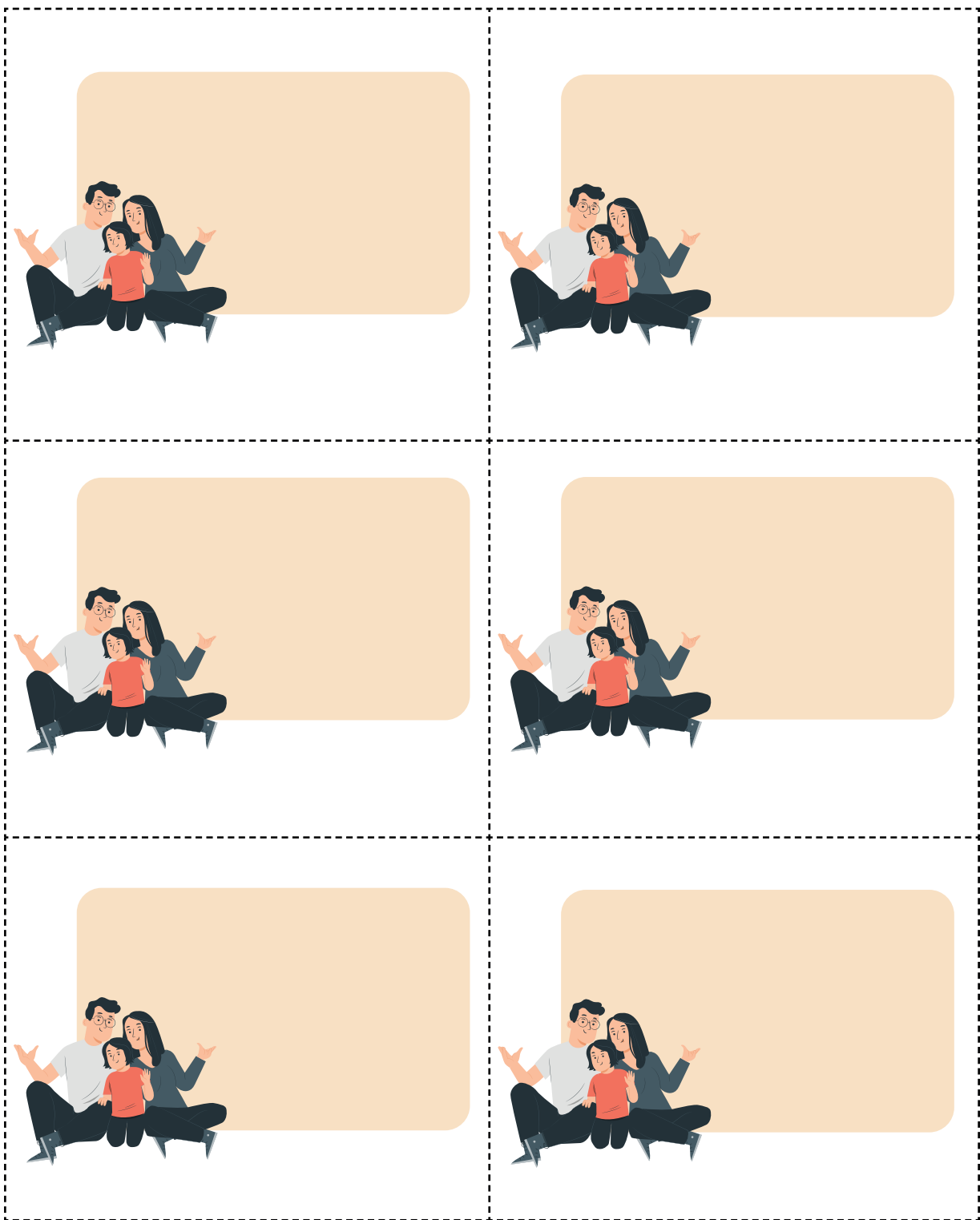




Destekleyici Görsel 3

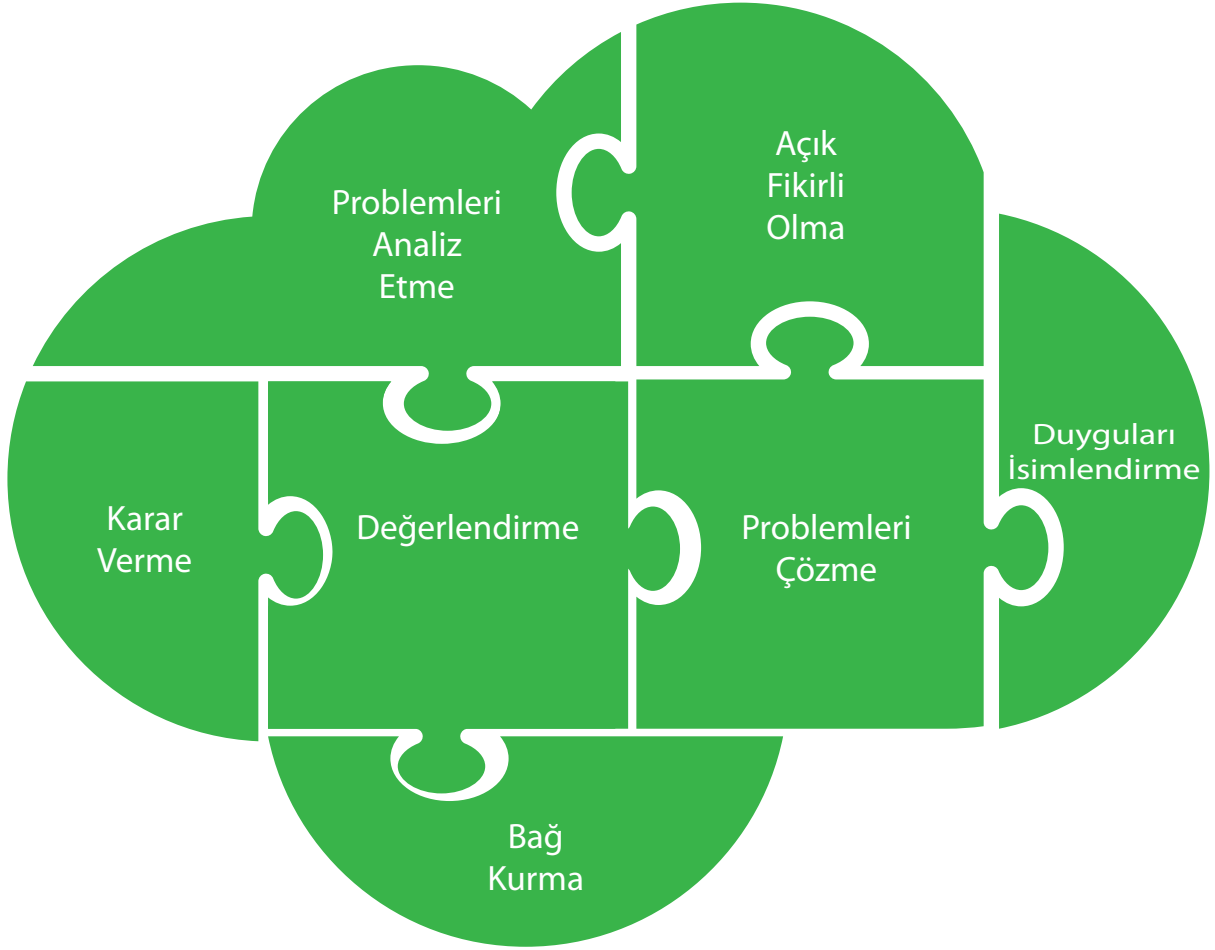
Destekleyici Görsel 4





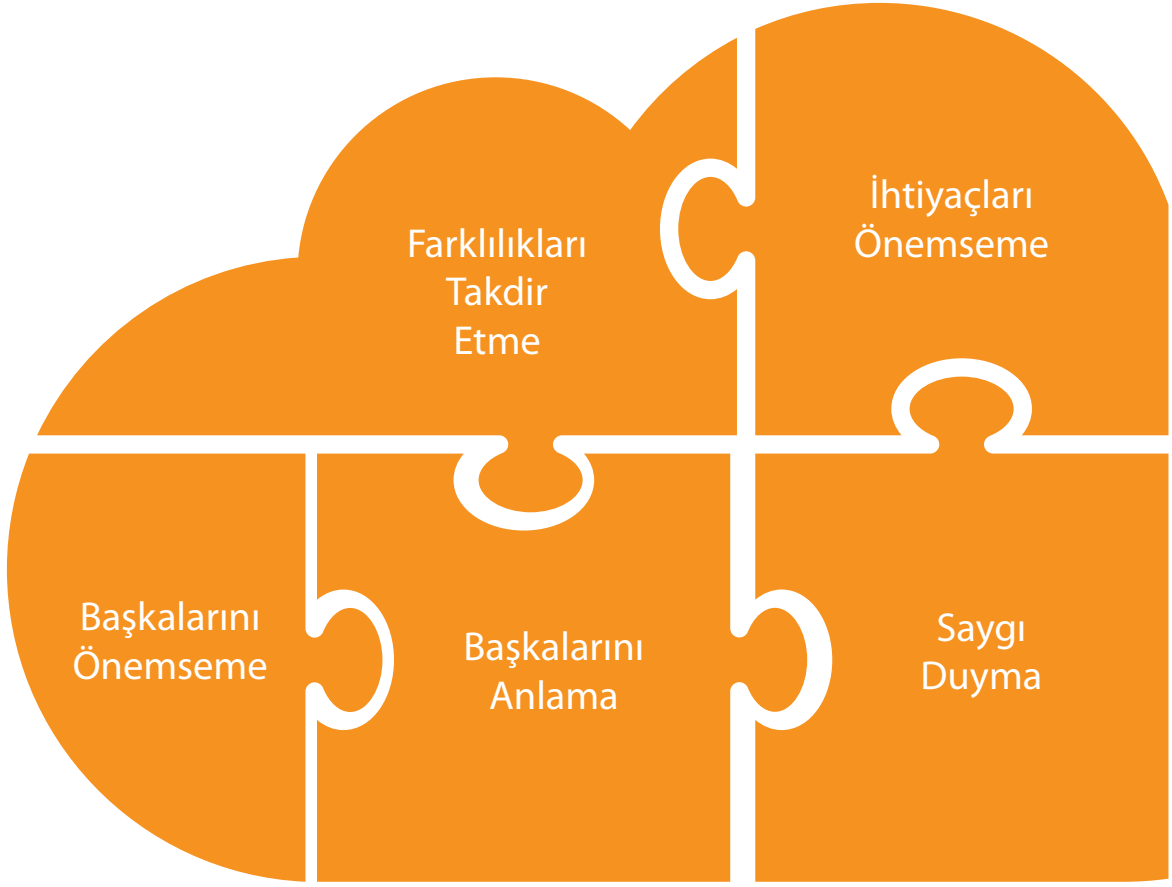
Destekleyici Görsel 5

Öz Farkındalık



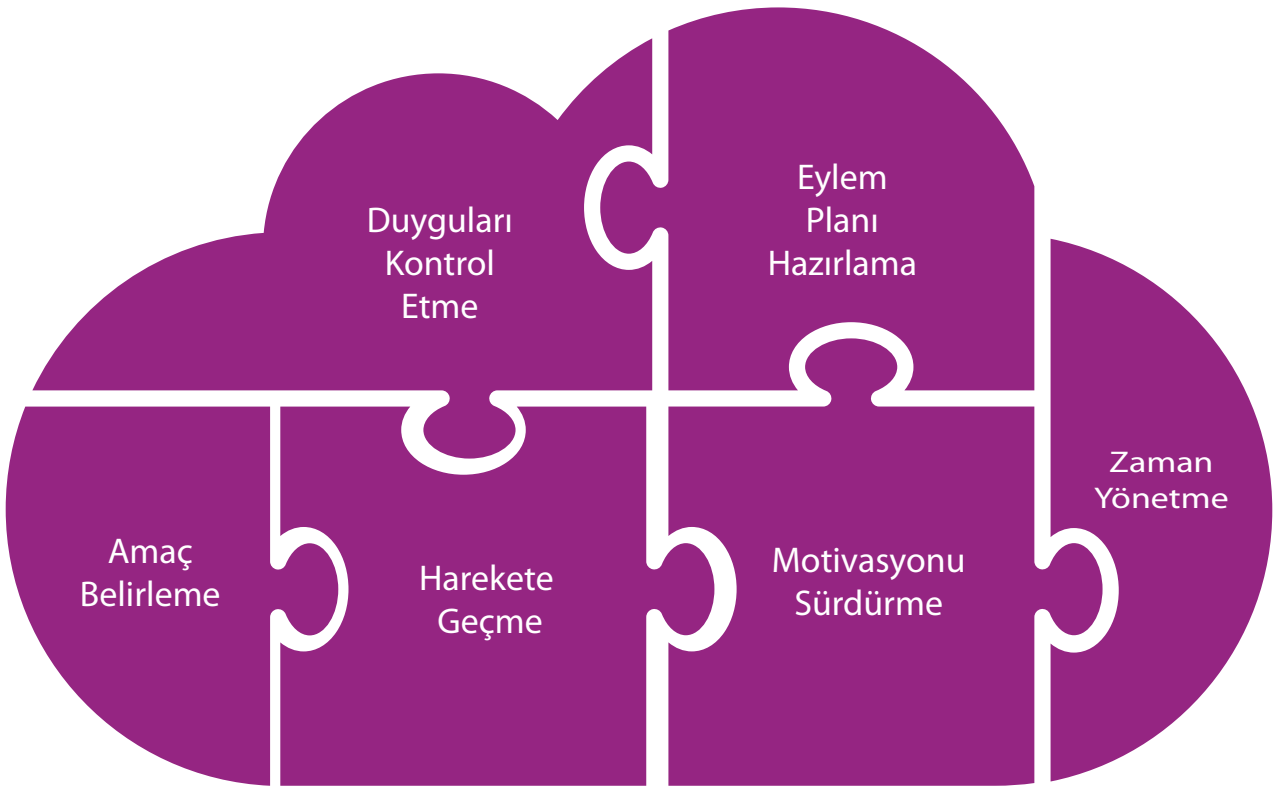
ÖZ FARKINDALIK

Sosyal Farkındalık



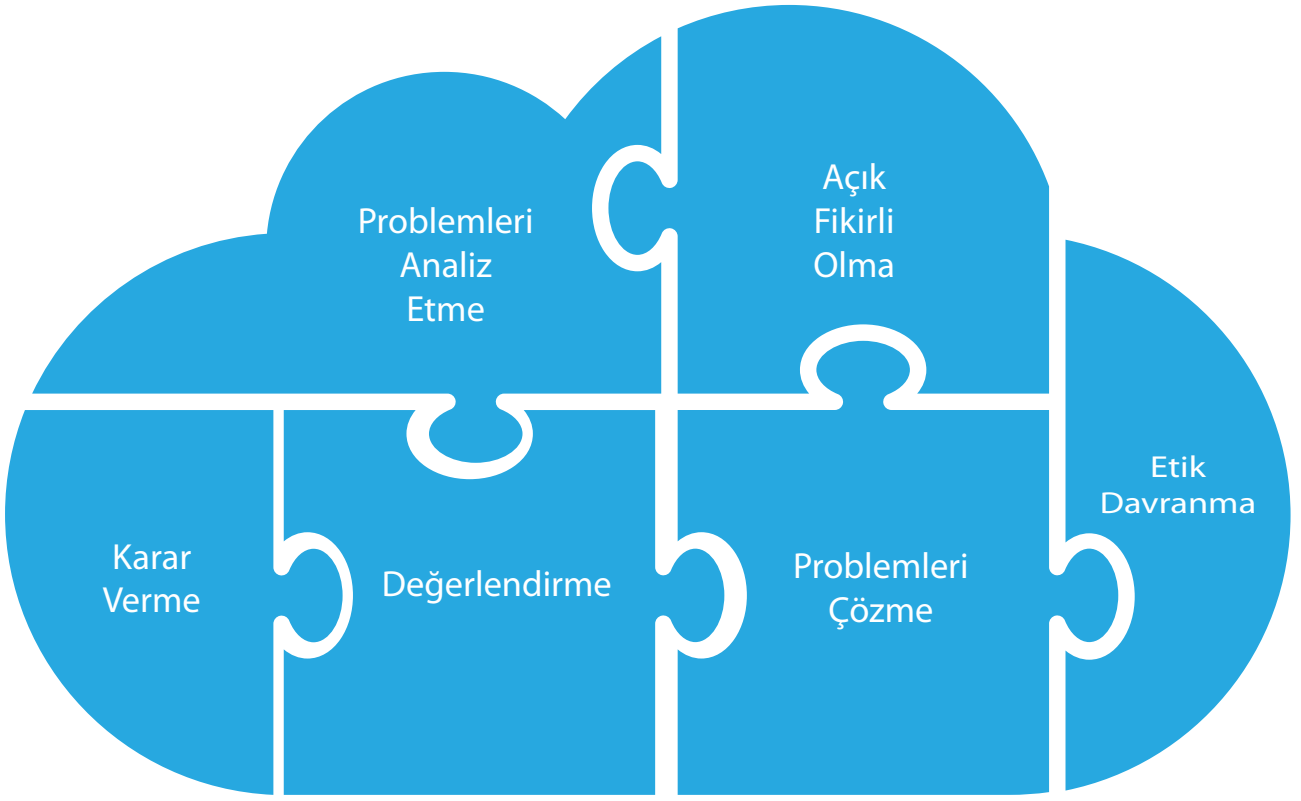
SOSYAL FARKINDALIK

Öz Yönetim



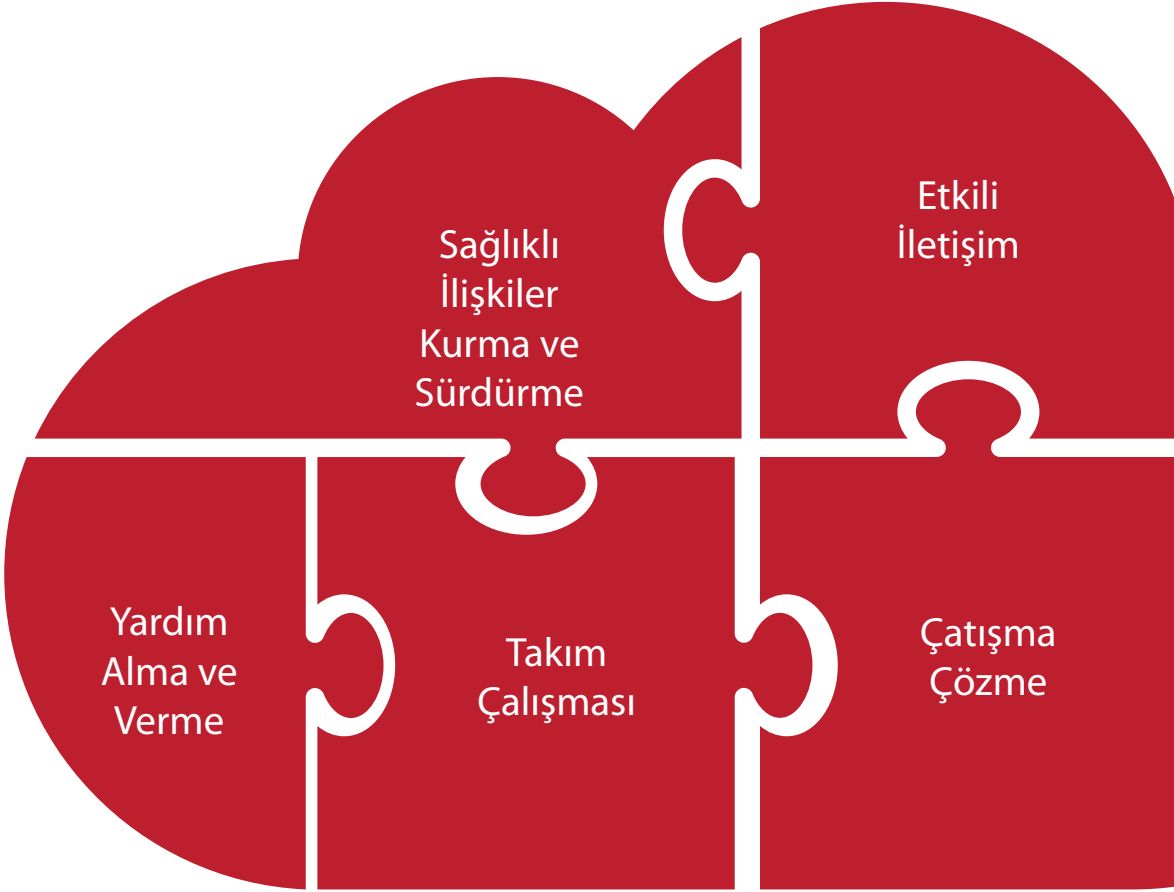
ÖZ YÖNETİM

Sorumlu Karar Verme



SORUMLU KARAR VERME

İlişki Geliştirme Becerileri





İLİŞKİ GELİŞTİRME

Bilgi Notu 1

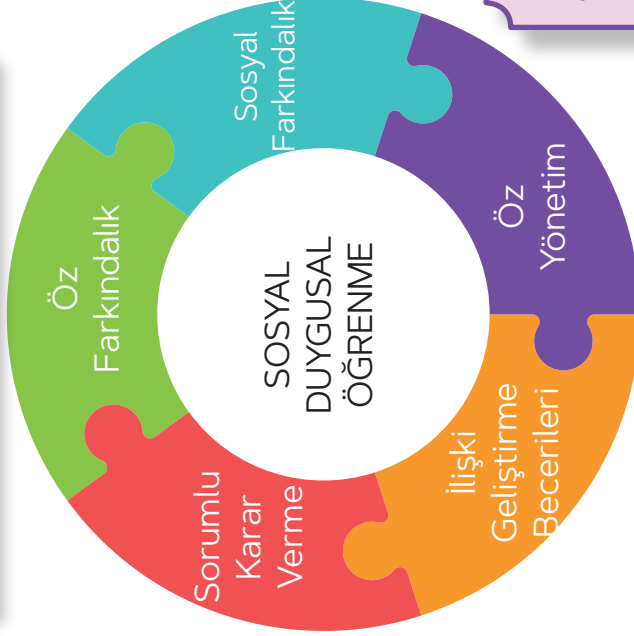
Kişinin kendi duygularını, düşüncelerini ve değerlerini bilmesi ve bunların davranışlarını nasıl etkilediğini fark etmesidir. Sağlam temellere dayanan bir güven duygusu, iyimserlik ve "gelişim odaklı düşünme" ile kişinin güçlü yönlerini ve sınırlarını doğru bir şekilde değerlendirmeye yeteneğidir.

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 işbirliği yapma, sosyal baskılara direnebilme, çatışmaları yapıcı bir şekilde müzakere etme ve gerektiğinde yardım arama veya yardım teklif etme şeklinde karakterize edilir.

Farklı geçmişlere ve kültürlere sahip olanlar da dahil 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.

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 Farkındalık



Kendini Tanıma: Güçlü ve geliştirilebilir yönlerini bilir. Değerlerini söyler.

Kendine Güvenme: Yapabileceklerini ve bireysel özelliklerini nasıl kullanacağını bilir.

Çaba Sarfetme: 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 açılarına 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.



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: Gerektiğinde 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 Yaprağı 1

Değerli Veliler,

Bugün sizlerle birlikte Ailelere Yönelik Sosyal Duygusal Beceriler Psikoeğitim Programına başladık. Ailelere yönelik sosyal duygusal beceriler psikoeğitim programı; sizlerin kendinizi tanıma ve gerçekçi değerlendirme, çevrenizdeki farklı geçmişlere ve kültür- lere 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 programdır. Programın kapsamında yer alan bu özellikleri sosyal duygusal beceriler olarak adlandırıyoruz. Bu program aracılığıyla sosyal duygusal becerilere dair bilgi edineceksiniz ve sosyal duygusal beceriler açısından kendinizi değerlendireceksiniz. Sadece kendinize değil aynı zamanda da çocuğunuzda bu becerileri nasıl geliştireceğinizi bu süreçte öğreneceksiniz. Bu nedenle hem kendinizi hem de çocuklarınızı bu açıdan değerlendirmeniz için sizlerden bu çalışmayı yapmanızı rica ediyorum.

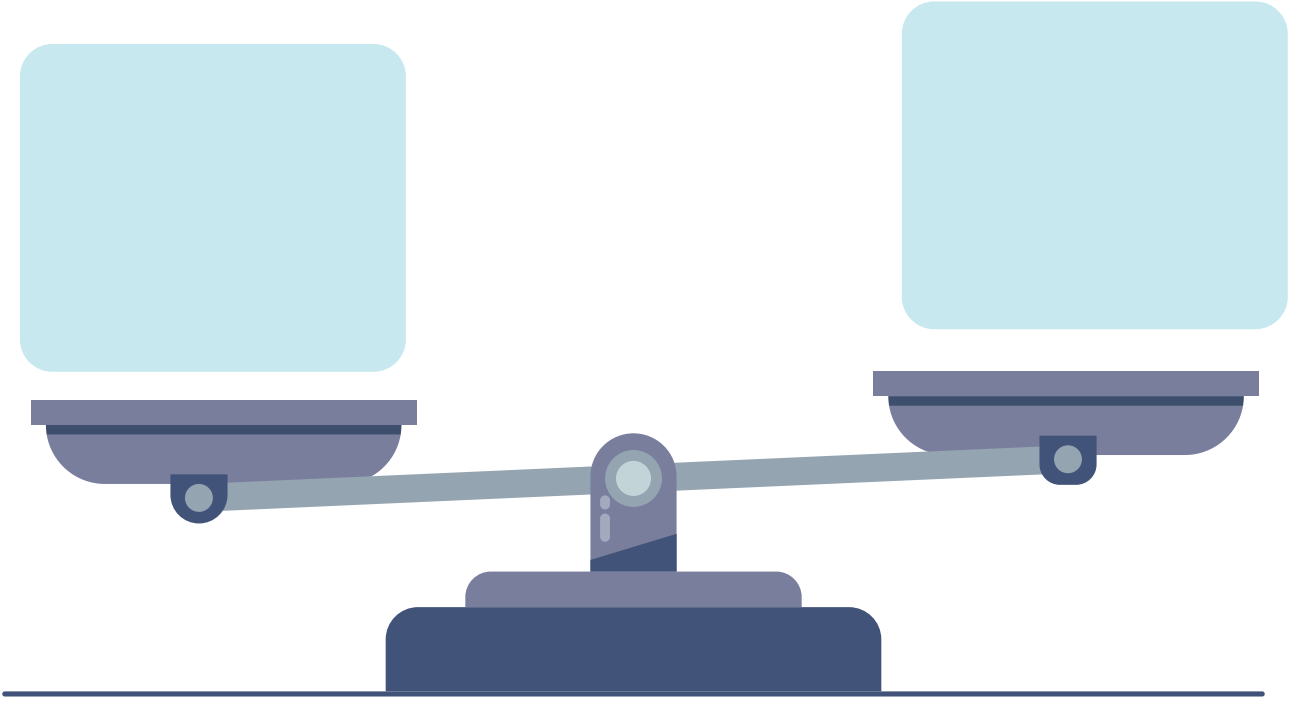
Hatırlasanız bu oturumda ebeveyn tutum ve davranışlarının, çocukların sosyal duygusal beceri gelişiminde önemli rol oynadığını dile getirmiştik. Bu bakımdan ebeveynler, kimi zaman çocuklarının sosyal duygusal gelişim süreci için bir destekleyici unsurken bazen de istemeden de olsa engelleyici bir rol üstlenebilirler. Oturum içinde bu durumu bir tahterevalliyle görselleştirmiştik. Tahterevallide dengenin bozulmasına neden olabilecek istenmedik davranışlar ve dengeyi yeniden kazandıracak beceriler tahterevallinin iki farklı kolunu oluşturmuştu. Aşağıda bu oturumda kullandığımız görsel bulunmaktadır. Bu görselin altında da çocuğunuzla olan ilişkinizi düşünerek cevaplamanızı istediğim sorular yer alıyor. Sizlerden bu soruları düşünmenizi ve verdiğiniz cevapların “engelle- yici” veya “destekleyici” olup olmadığını belirlemenizi istiyorum. Eğer verdiğiniz cevabın “Engelleyici” olduğunu düşünüyorsanız cevabınızı “engelleyici” kutusuna, “destekleyici” olduğunu düşünüyorsanız “Destekleyici” kutusuna yazabilirsiniz.

Katkılarınız için teşekkür ederim.

Psikolojik Danışman/Rehber Öğretmen:

Engelleyici

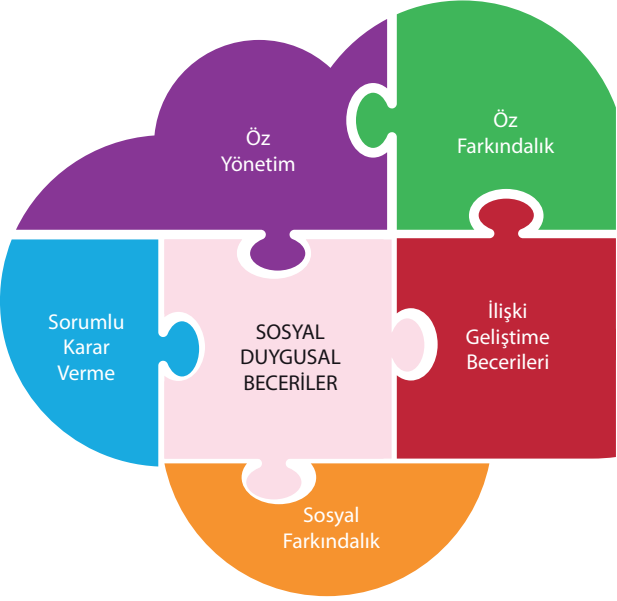
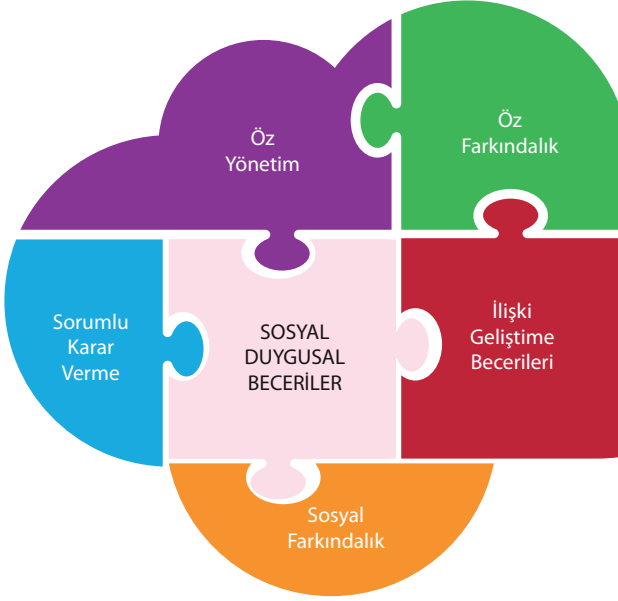
Destekleyici



Sosyal Duygusal Beceriler

- Çocuğunuz güçlü yönlerini fark edemediğinde bu yönlerini fark etmesi için neler yapıyorsunuz?
- Çocuğunuzun bir şeyi yapmakta güçlük çektiğini gördüğünüzde neler yapıyorsunuz?
- Çocuğunuz problemle karşı karşıya kaldığında bu problemi çözme sürecinde ne tür davranışlar sergiliyorsunuz?
- Çocuğunuz öfkелendiğinde, kaygılandığında veya üzüldüğünde neler yapıyorsunuz?
- Çocuğunuzun -siz dâhil olmak üzere- çevresindeki kişilerle iletişimi nasıldır? Çocuğunuzun bu konuda bir problem yaşadığını gözlemlediğinizde neler yapıyorsunuz?
- Çocuğunuz başkalarının duygularını anlamakta güçlük çektiğinde ve/veya başkalarının farklılıklarını takdir etmediğinde neler yapıyorsunuz?

Çalışma Yaprığı 2

Şu An	Oturumlar Sonunda
	

2. OTURUM PLANI

Süre

120 dakika

Tema

Öz Farkındalık

Amaç

Katılımcıların öz farkındalık hakkında bilgi sahibi olmaları, kendi öz farkındalıklarını değerlendirmeleri ve çocuğunun öz farkındalık düzeylerine nasıl katkı sağlayacağını fark etmelerini sağlamak.

Kazanımlar

- ✓ Öz farkındalık ile ilgili temel bilgileri edinir.
- ✓ Öz farkındalık açısından kendini değerlendirir.
- ✓ Çocuğa bireysel özelliklerini gerçekçi bir şekilde değerlendirerek, güçlü ve geliştirilebilir yönlerini iyileştirmesi için fırsat sunar.
- ✓ Çocuğun düşüncelerinin, duygu ve davranışlarını ortaya çıkardığını fark etmesine yardım eder.

Materyal

- ✓ Çalışma Yaprağı 1
- ✓ Çalışma Yaprağı 2
- ✓ Destekleyici Görsel 1
- ✓ Bilgi Notu 1
- ✓ Kese
- ✓ İki farklı renkte balon

Ön Hazırlık

- ✓ Çalışma Yaprağı 1’de yer alan görevler ilgili yerden kesilir ve bir kese içine konulur.
- ✓ Çalışma Yaprağı 2 grup üyesi sayısı kadar çoğaltılır.
- ✓ Bilgi Notu 1 grup üyesi sayısı kadar çoğaltılır.
- ✓ Destekleyici Görsel 1’de yer alan görseller renkli çıktı alınır ve grup üyesi sayısı kadar çoğaltılır.
- ✓ İki farklı renkte balon temin edilir ve oturum öncesinde biri tam şişirilerek, diğeri ise az şişirilerek balonlar “İki Renk” isimli etkinlik için oturma hazırlanır.

Süreç

1. Bir önceki oturumun özeti yapılır ve ardından birinci oturumun sonunda verilen pekiştirici etkinliğe dair paylaşımlar alınarak özetlenir. Özetlemenin ardından grup üyelerinden ikişerli grup oluşturmaları istenir.
2. Gruplar oluşturulduktan sonra her grup üyesinden *“Birinci oturumdaki en mutlu an nedir ve o anı bu kadar özel kılan nedir?”* sorusuna yanıt vermeleri ve bu yanıtları eşleştirdiği grup üyeleriyle paylaşımları istenir.
3. İkişerli grupların tamamında sorular cevaplandığında grup üyeleri çember oluşturur ve her bir grup üyesinden önce eşleştirdiği kişinin adını ardından bu kişinin soruya ilişkin verdiği cevabı söylemesi istenir.
4. Paylaşımların tamamlanmasının ardından grup lideri tarafından bir önceki oturuma dair yapılan paylaşımlar özetlenir ve grup üyelerine katılımları için teşekkür edilir.
5. Grup üyelerinden oluşturdukları büyük çemberlerde kalmaları istenir.
6. Aşağıdaki yönerge verilerek tam olarak şişirilmiş balon grup lideri tarafından tutulur:
“Şimdi sizinle başka bir etkinlik gerçekleştireceğiz. Bu balonu atarken adınızı söyleyeceksiniz ve sonra kendinizi güçlü gördüğümüz bir özelliğinizi söyleyeceksiniz. Örneğin “Ben Hatice.” ve “Yardımsever bir insanım.”
7. Açıklamanın ardından balon grup lideri tarafından başka bir grup üyesine atılır ve süreç tüm grup üyelerinin balonu alarak güçlü yönlerini söylemesiyle son bulur.
8. Sürecin devamında grup lideri tarafından tam şişirilmiş balon yerine bırakılır ve az şişirilmiş balon alınır. *“Bu balonu atarken adımızı söyleyeceğiz ve sonra kendimizde gördüğümüz geliştirilebilir bir özelliğimizi söyleyeceğiz. Örneğin “Ben Hatice.” ve “Sabırsız biriyim.”* açıklaması yapılır.
9. Tüm üyelerin süreci tamamlaması beklenir, böylece tüm katılımcıların balonu alıp ismini söyleyip kendisi ile ilgili geliştirilebilir bir özelliğini ifade etmesi sağlanır.
10. Grup lideri tarafından katılımcılara *“Bu çalışmada ne hissettiniz? Paylaşmak ister misiniz?”* sorusu yöneltilir. Gönüllü olanlara söz hakkı verilir.
11. Grup lideri tarafından *“Bütün insanların güçlü yönleri olduğu gibi geliştirilmesi gereken özellikleri vardır. Bu özelliklerle ilgili veya günlük yaşam içerisinde farklı duygular yaşayabiliriz. Bazı zamanlar kendimizi yetersiz, çaresiz veya güçsüz hissederken bazı zamanlarda da umutlu, iyimser veya huzurlu hissedebiliriz.”* açıklaması yapılır. Ardından gönüllü olan grup

üyelerine sorular yöneltilir:

- ✓ En son ne zaman kendinizle gurur duydunuz?
- ✓ En son ne zaman kendinize şefkatli davrandınız?
- ✓ En son ne zaman kendinize kızdınız?
- ✓ En son ne zaman kendinizi yetersiz hissettiniz?
- ✓ En son ne zaman kendinizi başarmış hissettiniz?
- ✓ Peki tüm bu konuşmalarımız ne ile bağlantılı olabilir?

12. Tüm cevaplar alındıktan sonra grup lideri tarafından *"Tüm bu konuştuklarımız kendimizle ilgili, öz farkındalığımızla ilgili. Duygularımızı, düşüncelerimizi ve davranışlarımızı fark etmek, geliştirilebilir ve güçlü yönlerimizi ayırt edebilmek, bizim öz farkındalığımızla ilgilidir."* açıklaması yapılır.

13. Aşağıdaki açıklama yapılarak öz farkındalık oturumunun bir sonraki aşamasına geçiş yapılır ve bir gönüllü grup üyesi seçilir:

"Değerli veliler,

Özfarkındalık ile ilgili bilgi sahibi olduktan ve kendimizi değerlendirdikten sonra şimdi birlikte eğlenceli bir etkinlik yapalım. Sizlerden elimde görmüş olduğunuz keseden bir kâğıt seçmenizi istiyorum. Gönüllü olmak isteyen velimiz var mı?"

14. Gönüllü veliden Çalışma Yaprığı 1'de yazılı olan görevlerle oluşturulmuş *"Görevlerim Kesesi"*nden bir kâğıt seçmesi ve çıkan görevi yerine getirmesi istenir.

15. Görevi yapan ya da yapamayan grup üyesine teşekkür edilerek bir sonraki gönüllü üyeye geçilir. Etkinlik birden fazla gönüllü üyeye uygulanabilir.

16. Etkinlik tamamlandıktan sonra, grup üyelerine *"Sizden, sizi tanımadan; hiçbir bireysel özelliğinizi bilmeden bir şeyler yapmanızı istedim."* denir. Grup üyelerine aşağıdaki sorular yönlendirilir:

- ✓ Bu görevi gerçekleştirirken birilerinin izliyor olması size nasıl hissettirdi?
- ✓ Bu görevi tek başına gerçekleştiriyor olsaydınız performansınız nasıl olurdu?
- ✓ Bu görevi yaptığınızda/yapamadığınızda neler hissettiniz?

17. Etkinliğe katılan gönüllü üyelerin paylaşımları alındıktan sonra tüm grup üyelerine Çalışma Yaprığı 2 dağıtılır ve *"Şimdi sizlerden elinizdeki forma sahip olduğunuz bireysel özelliklerinizi gerçekçi bir şekilde değerlendirerek sahip olduğunuz güçlü yönleri ve yapabildiklerinizi yazmanızı istiyorum. Bu özellikleri yazarken bu görüşmemizin başında oynadığımız balon oyununu hatırlayabilir ve balon oyununda söylediklerinizi yazabilirsiniz. Bir başka yol ise bir önceki çalışmamızda görevleri yerine getirirken kullandığınız özellikleri yazabilirsiniz. Ayrıca daha önce yaptığınız, başardığınız veya kendinizi güçlü hissettiğiniz bir anı düşünüp bu an içerisinde kullandığınız ve/veya sizde var olduğunu düşündüğünüz özellikleri de bu sayfaya yazabilirsiniz."* yönergesi verilir.

18. Grup üyelerine etkinliği tamamlamaları için zaman tanınır. Süre tamamlandıktan sonra gönüllü üyelerden Çalışma Yaprığı 2'ye yazdığı alanları gruba paylaşmaları istenir ve seçtikleri bir güçlü yönünü grup önünde sunmak için fırsat sağlanır (*Örneğin grup üyesi sesim çok güzel dediğinde dilerse şarkı söyleyebileceği konusunda cesaretlendirilir.*). Süreç tüm katılımcıların en az bir güçlü yönünü ifade etmesi ile tamamlanır.

19. Grup lideri tarafından *"Paylaşımlarınız için çok teşekkür ederim. Sizden birinci aşamada sizi tanımadan, hiçbir bireysel özelliğinizi bilmeden bir şeyler yapmanızı istedim. İkinci aşamada ise sizler güçlü yönlerinizi, yapabildiklerinizi grubumuzla paylaştınız ve size bu güçlü yönünüzü gruba sunmanız için fırsat tanımaya çalıştım."* yönergesi verilerek aşağıdaki

sorular ile paylaşım aşamasına geçilir:

- ✓ Güçlü olduğunuz özelliğinizi kullanmanıza fırsat verildiğinde ne düşündünüz?
- ✓ Bunu yaparken neler hissettiniz?
- ✓ Bu görevi gerçekleştirirken birilerinin izliyor olması size kendinizi nasıl hissettirdi?
- ✓ Bu görevi tek başına gerçekleştiriyor olsaydınız performansınız nasıl olurdu?
- ✓ Sürecin başında gönüllü üyelerimize yaptığımız gibi sizlerin de güçlü yönlerinize hitap etmeyen bir görev dayatsaydım kendinizi nasıl hissederdiniz? Performansınız nasıl olurdu?

20. Grup üyelerinin paylaşımları alındıktan sonra *"Gördüğünüz üzere güçlü yönlerimize dayalı olmayangörevlerbizledayatıldığındaolumsuzduygularhissetmemiz,kendimizegüvenimizin azalması gibi sonuçlarla karşı karşıya kalabiliyoruz. Benzer durumun aslında çocuklarımız için de geçerli olabileceğini hiç düşündünüz mü? (Birkaç paylaşım alınır.) Çocuklarımızın bireysel özelliklerinizi gerçekçi şekilde anlayabilir ve güçlü oldukları/yapabileceklerine inandıkları görevleri gerçekleştirmeleri konusunda onları destekleyebilirsek daha öz güvenli, daha kendine inanan ve daha fazla olumlu duygu deneyimleyen bireyler olmalarına fırsat vermiş oluruz."* yönergesi verilir.

21. Tartışma sorularıyla süreç devam ettirilir:

- ✓ Çocuğunuzun sahip olduğu en güçlü özellikleri nelerdir? Neden bu özelliklerin güçlü olduğunu düşündünüz?
- ✓ Çocuğunuz duygularını nasıl ifade eder?

22. Tartışma sorularına ilişkin paylaşımlar alındıktan sonra grup üyelerine aşağıdaki yönerge verilir ve Bilgi Notu 1 dağıtılır:

"Değerli veliler,

Şimdi de sizlerle çocuklarınızın duygularını ifade ederken ya da bazı davranışlar sergilerken, onları etkileyebilecek bazı durumlar üzerine konuşacağız. Ama öncelikle sizlerle bir bilgilendirme notu paylaşmak istiyorum. Lütfen bu notu dikkatli bir şekilde okuyun... Sonrasında üzerinde konuşacağız."

23. Grup üyelerine *"Bilgi Notu 1'de yer alan zihnimdeki iki tilki metaforunda olduğu gibi hangi düşünceyi beslersek sonucunda o duygu ve davranışların geliştiğini görebiliyoruz. Herhangi bir olay karşısında zihnimizdeki tilki bizimle olumsuz bir iç konuşma yapıyorsa ve biz bu tilkiyi beslemeye devam edersek nasıl hissederiz? Nasıl davranışlar sergileriz? Bu durumun tam tersine zihnimizde olumlu düşünceleri beslersek nasıl hissederiz? Nasıl davranışlar sergileriz?"* açıklaması yapılır ve her bir sorunun ardından grup üyelerinden görüşleri alınır.

24. Grup üyelerinin paylaşımları alındıktan sonra gönüllü bir grup üyesi ile Bilgi Notu 1'de yer alan olumsuz düşüncelerin zihninden geçtiği bir örnek olay düşünce-duygu ve davranış üçgeni ile ele alınarak düşünce, duygu ve davranışlar arasındaki bağın önemine vurgu yapılır.

25. Gönüllü grup üyesine paylaşımı için teşekkür edilir ve sonrasında grup üyelerine *"Şimdi de sıkça karşılaşabileceğimiz başka bir örnek üzerinden gidelim. Zaman zaman yetiştirmemiz gereken bazı görevler olduğunda ya da kendimizi kötü hissettiğimiz anlarda çocuğumuzla ilgilenecek enerjiyi kendimizde bulmadığımız oluyordur."* yönergesi verilerek aşağıdaki sorularla süreç devam ettirilir:

- ✓ Sizce bu durumda çocuklarınız neler düşünüyor olabilir?
- ✓ Çocuklarınızın olumsuz düşünceleri onların nasıl davranışlar sergilemelerine neden oluyor?
- ✓ Çocuklarınızın olumlu düşünceleri onların nasıl davranışlar sergilemelerine neden oluyor?

26. Grup üyelerinin paylaşımları alındıktan sonra: *"Çocuklar henüz soyut düşünemediklerinden, sizlerin davranışlarını anlamlı bir şekilde analiz edemeyebilirler. Bu nedenle gerçekleştirdiğiniz davranışları düz mantıkla değerlendirebilirler. Aynı örnekten gidecek olursak sizler onlarla*

ilgilenmediğinizde çocuklarınız 'Annem/Babam beni sevmiyor.' ya da 'Benimle vakit geçirmek istemiyor.' gibi düşünce kalıpları geliştirerek kendilerini değersiz hissedebilirler. Bu düşüncelerin sonucu olarak da çok üzülebilir, kendilerini yalnız hissedebilir, ağlayabilir, odalarına kapanabilirler hatta bazen öfke ve saldırganlık gibi duygu ve davranışlar sergileyebilirler. Bu noktada çocuklara bu durumun nedenini açık iletişimle iletirseniz çocuklarınızın daha olumlu düşünce kalıpları geliştirebilmelerine destek olabilirsiniz. Örneğin gerçekten çok yoğun olduğunuz bir anda bu durumunuzu "Şu anda yetiştirmem gereken bir iş var. İşimi bitirdikten sonra seninle istediğin aktiviteyi yapmaktan keyif alacağım. Bana biraz zaman tanıyabilirsen çok sevinirim." gibi bir ifade kullandığınızda çocuğunuzda gelişecek düşünce kalıbı muhtemelen 'Annem/Babam beni seviyor. Benimle ilgilenmek istiyor. Sadece şu anda biraz işi var.' olacaktır. Bu durumda çocuğunuz kendini çok daha değerli ve mutlu hissedecektir." açıklaması yapılır.

27. Süreç tartışma soruları ile devam ettirilir:

- ✓ Bugün oturumda ne (neler) öğrendiniz?
- ✓ Bugün oturumda kendinize ilişkin neleri fark ettiniz?
- ✓ Bugün gerçekleştirdiğimiz oturumdan sonra yaşamınızda neyi değiştirmek istersiniz?
- ✓ Bugünkü oturumda elde ettiğiniz bilgilerin çocuğunuz ile ilişki dinamiğinize nasıl bir etkisi olacağını düşünüyorsunuz?

28. Grup üyelerinin paylaşımları alındıktan sonra, grup üyelerine "Değerli veliler, bugün sizlerle hem kendimizin hem de çocuğumuzun bireysel özelliklerini destekleyerek güçlü yönlerini fark etmelerini sağlamanın sağlıklı ebeveyn-çocuk ilişkisinin temellerinden biri olduğunu öğrendik. Dahası çocuğumuzun duygularını ifade etmesini desteklemek, davranış ve duygularının altında yatan temel mekanizma olan düşüncelerin önemi hakkında konuştuk. Zihnimizde kendi içinde savaş hâlinde olan olumsuz ve olumlu düşüncelerin kazananının hangi düşüncelyi beslediğimizle alakalı olduğunu fark ettik. Eminim bu oturumdan sonra çocuğunuz -uyumlu ya da uyumsuz fark etmez- herhangi bir davranış sergilediğinde kendinize şu soruyu daha sık soracaksınız: 'Çocuğum bu davranışı ile bana ne anlatmak istiyor olabilir?' Bu soruyu sormak oldukça kıymetli." yönergesi verilir.

29. Grup üyelerine Destekleyici Görsel 1 dağıtılır ve pekiştirici etkinlik bağlamında yapacakları ev ödevi konusunda bilgi verilir.

30. Grup lideri tarafından katılımcılardan oturdukları yerde ayağa kalkmaları istenir. "Şimdi, gözlerimizi kapatalım ve bugün oturumun başında sizi en çok mutlu eden anı düşünmenizi istiyorum. O mutlu anınızla ilgili bir hareket yapabilir misiniz? Örneğin bu zıplamak, kocaman gülümsemek, alkışlamak, kalbinizin üzerine doğru ellerinizle kalp atış hareketi veya başka sizin seçeceğiniz bir hareket olabilir. Herkes hazırsa üç dediğimde bu hareketi hepimiz gerçekleştiriyoruz. Şimdi sayıyorum: 1, 2, 3. Evet, şimdi hareketinizi bozmadan gözlerinizi açabilirsiniz ve tüm üyelerin en mutlu olduklarında hangi hareketi yaptıklarına teker teker bakabilirsiniz. Bunun için 1 dakikalık bir süremiz var. Çok teşekkür ediyorum. Hepimiz mutlu olduğumuzda farklı şekillerde bunu gösterebiliriz." açıklaması yapılır.

31. Grup lideri tarafından, "Bu çalışmada ne hissettiniz? Paylaşmak ister misiniz?" sorusu yöneltilir. Gönüllü olanlara söz hakkı verilir ve katılımcılardan son etkinlik hakkında düşünceleri alınır.

32. Grup üyelerinin paylaşımlarına dayalı olarak ve aşağıdaki açıklama dikkate alınarak bu oturumun özeti yapılır:

"Değerli veliler, bu oturumda öz farkındalık becerisi hakkında bilgiler edindiniz, kendinizi bu beceri açısından değerlendirdiniz ve çocuklarınızın bireysel özelliklerini gerçekçi bir şekilde değerlendirmelerine, güçlü ve geliştirilebilir yönlerini iyileştirmelerine ve duygu-düşünce-davranışları arasındaki bağı keşfetmelerine nasıl yardımcı olacağınızı öğrendiniz. Tüm bunları yaparken hem kendi öz farkındalığınızı hem de çocuğunuzun öz farkındalığını geliştirmeye

yönelik adımlar attınız. Öz farkındalığın alt boyutlarının duyguları tanıma, kendine güvenme, güçlü ve geliştirilebilir özellikleri fark etme, bireysel özellikleri gerçekçi değerlendirme, kendine saygı duyma olduğunu paylaşımlarda bulunarak keşfettiniz.

33. Grup üyelerinin bu oturuma katkı sağlayacak duygu ve düşünceleri olup olmadığı sorulur ve grup üyelerinin paylaşımları alınır.

34. Grup üyelerine süreçteki katkıları için teşekkür edilerek süreç sonlandırılır.

Pekiştirici Etkinlik

- ✓ Grup üyelerine Destekleyici Görsel 1’de yer alan renkli ve siyah beyaz tilki görselleri dağıtılır. Grup üyelerinden evlerine gittiklerinde iki adet kavanozun kapağını açarak görseldeki yuvarlak kısım kavanoz ağzına gelecek şekilde görselleri kavanoza yapıştırmaları istenir. Grup üyelerinden kendilerine dağıtılan Bilgi Notu 1’den de faydalanarak çocuklarına zihninizdeki iki tilkiyi, onların anlayacağı şekilde öyküleştirerek anlatmaları istenir.

Siyah beyaz tilki resmi bulunan kavanozun zihninizdeki olumsuz düşünceler, renkli tilki resmi bulunan kavanozun zihninizdeki olumlu düşünceler olduğunun çocuklara açıklanması sağlanır.

- ✓ Çocuklarının hafta boyunca yaşadıkları olumlu gelişimlerinde ya da kriz durumlarında duygu ve davranışlarını şekillendiren düşüncelerini fark etmeleri açısından “Bu olay olduğunda zihninden neler geçti?” “Nasıl hissettin?” “Ne yaptın?” gibi sorular sorarak zihninden geçenlerin olumlu-olumsuz olma durumlarına göre tilki kavanozlarını beslemeleri sağlanır.
- ✓ Tilki kavanozunu besleme sürecinde evde bulunan bir bakliyat tanesinden, bir taştan ya da bir kâğıt parçasına yazılan düşünce ifadesinden faydalanabilecekleri hatırlatılır.
- ✓ Çocuklar hafta boyunca olumlu düşünce, duygu ve davranışlardan bahsediliyorsa renkli tilki kavanozu beslenir ve çocuklar cesaretlendirilir.
- ✓ Çocuklar hafta boyunca olumsuz düşünce, duygu ve davranışlardan bahsediliyorsa siyah tilki kavanozu beslenir ve çocuklarla bu düşünceler yerine olumlu düşünce kavanozunu beslemek için neler yapabilecekleri konuşulur. Grup üyelerinden bu etkinliği yaparken çocukları ile her gün günlerinin nasıl geçtiğine ilişkin duygularını ifade etmelerini sağlayacak paylaşımlar yapmaları istenir.

Uygulayıcıya Not

- ✓ Sürecin 2. basamağında görevlerim kesesinden seçilen görevin yapılıp yapılmadığına ilişkin düzeltici geribildirim verilmemesi gerekir.
- ✓ Grup lideri pekiştirici etkinliği anlatırken öyküleştirme konusunda yönergeye ihtiyaç duyulması halinde aşağıdaki öykü velilere anlatılabilir:

“Bilge bir adam ve arkadaşı bir arada oturuyorlarmış. Arkadaşı zihninde iki tilki var... Hem iyi hem de kötü düşünceler savaş hâlinde... Bir yanım umutlu, kendine güveniyor, ‘En iyisini sen bilirsin, kendine inan diyor.’ Bir yanım ise ne yapacağını bilemiyor, yaşamdan keyif almıyor, kendine inanmıyor. Zihninde iki tilkinin düşünceleri arasında sıkışıp kaldım. Bu savaşı sence hangi tilki kazanacak? diye sormuş.

Bilge adam “Hangi tilkiyi beslersen o kazanacak.” demiş.”

Çalışma Yapağı 1



Bu tekerlemeyi söyle:
"Kapı gıcırdatıcılardan mısın,
Ocak kıvılcımlattırıcılardan
mısın? Ne kapı
gıcırdatıcılardanım ne ocak
kıvılcımlatıcılardanım."



Bir şarkı söyle.



Dans et.



942x134 işlemini
zihninden yap.



Tahtaya bir insan resmi çiz.



Gruba en yoğun yaşadığın 10
duygu ifadesi söyle.

Çalışma Yaprağı 2

GÜÇLÜ YÖNLERİM
YETENEKLİ OLDUĞUM ALANLAR
YAPABİLDİKLERİM



ZİHNİMDE İKİ TILKI

Bir insan olarak davranışlarımızı yönlendiren önemli unsurlar vardır. Bunlardan belki de en önemlisi düşüncelerimizdir. Düşüncelerimizi herhangi bir olay ya da durum karşısında zihnimizden geçenler olarak tarif edebiliriz. Aslında her birimiz zihnimizde iki tilki ile dolanırız. Bu tilkiler herhangi bir olay karşısında nasıl hissedeceğimiz ya da nasıl davranacağımıza ilişkin bitmeyen bir savaş içerisinde.

Herhangi bir olay ya da durum karşısında

Bu tilkilerden biri

- Sevgiyi hak etmiyorum
- Önemsizim
- Çaresizim
- Mükemmel olmalıyım
- Bir şey yapmalıydım
- Yetersizim
- Kimseye güvenemem
- Hayal kırıklığıyım
- Sürünmeyi hak ediyorum
- Hata yapmamalıyım
- Tehlikeydim
- Herkes beni sevmeli
- Yalnız kalamam / terk edilmemeliyim



Bu tilkilerden diğeri

- Sevmeyi hak ediyorum
- Önemliyim
- Artık seçeneklerim var
- Mükemmel olmak zorunda değilim
- Yapabileceğimin en iyisini yaptım
- Yeterli biriyim
- Kime güveneceğimi seçebilirim
- Olduğum halimle iyiyim
- Mutlu olmayı hak ediyorum
- Hatalarımdan öğrenebilirim
- Güvendeyim
- Kendimi seviyorum
- Kendi kendime kalabilirim

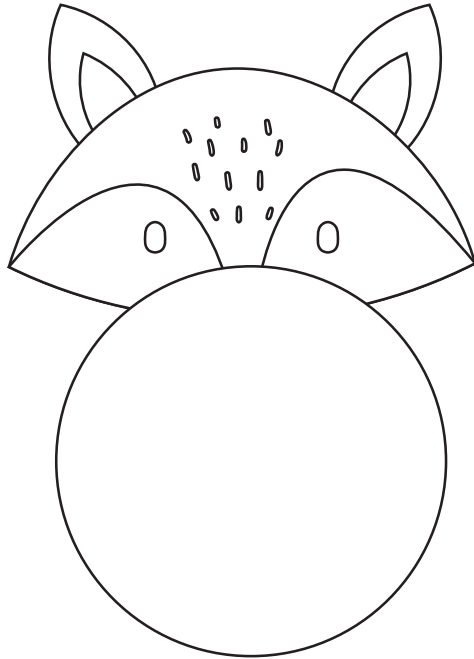


Peki sizce bu savaşta hangi tilki kazanacak?

Tabii ki beslediğiniz!



Destekleyici Görsel 1



3. OTURUM PLANI

Süre

120 dakika

Tema

Sosyal Farkındalık

Amaç

Katılımcıların sosyal farkındalık hakkında bilgi sahibi olmaları, kendi sosyal farkındalıklarını değerlendirmeleri ve çocuğunun sosyal farkındalık düzeylerine nasıl katkı sağlayacağını fark etmelerini sağlamak.

Kazanımlar

- ✓ Sosyal farkındalık ile ilgili temel bilgileri edinir.
- ✓ Sosyal farkındalık açısından kendini değerlendirir.
- ✓ Çocuğun farklı bakış açılarına ve kültürel çeşitliliğe saygı duymasına destek olur.
- ✓ Çocuğu sosyal iyi oluşu için gönüllü çalışmalarda yer alması konusunda teşvik eder.

Materyal

- ✓ Çalışma Yaprağı 1
- ✓ Çalışma Yaprağı 2
- ✓ Çalışma Yaprağı 3
- ✓ Çalışma Yaprağı 4
- ✓ Çalışma Yaprağı 5
- ✓ Bilgi Notu 1
- ✓ Destekleyici Görsel 1
- ✓ Renkli kuru boya kalemleri
- ✓ Kese
- ✓ Makas
- ✓ Çift taraflı bant
- ✓ Renkli yapışkanlı notlar

Ön Hazırlık

- ✓ Grup ortamı grup üyelerinin U şeklinde oturabileceği ve gerektiğinde rahat hareket edebilecekleri şekilde düzenlenir.
- ✓ Bilgi Notu 1, Çalışma Yapağı 1 ve Çalışma Yapağı 2 grup üyesi sayısı kadar çoğaltılır.
- ✓ Çalışma Yapağı 3'ün A4 boyutunda renkli çıktısı alınarak grup üyesi sayısı kadar çoğaltılır.
- ✓ Destekleyici Görsel 1'in A3 boyutunda renkli çıktı alınarak grup üyelerin görebileceği bir yere asılır.
- ✓ Çalışma Yapağı 4'te yer alan kâğıtlar ilgili yerlerden kesilerek bir kese içine konulur.
- ✓ Çalışma Yapağı 5 grup üyesi sayısı kadar çoğaltılır.

Süreç

1. Grup üyelerinin sosyal farkındalık becerisiyle ilgili temel bilgilere sahip olacakları, bu beceri açısından kendilerini değerlendirecekleri ve çocuklarının sosyal farkındalık becerilerinin gelişimine destek olma yollarını öğrenecekleri oturuma aşağıdaki açıklama yapılarak başlanır:
"Değerli veliler, bugün sosyal duygusal becerilerle ilgili bilgilerinizin ve farkındalığınızın arttığı ve bu becerileri geliştirmek için çaba gösterdiğiniz oturumların üçüncüsünde sizlerle birlikteyiz."
2. Öz farkındalık temasında gerçekleşen bir önceki oturuma dair kısa bir hatırlatma yapıldıktan sonra grup üyelerinden bu oturumla ilgili hatırladıkları ve bu oturuma kadar geçen sürede çocuklarının ve kendi öz farkındalık becerileriyle ilgili paylaşımları alınır.
3. Bir önceki oturumda grup üyelerine verilen pekiştirici etkinliklerle ilgili yapılanlara dair örnekler gönüllü grup üyelerinden alınır. Gönüllü grup üyelerinin paylaşımları tamamlandığında paylaşımlardaki benzerlikler ve farklılıklar vurgulanarak pekiştirici etkinliğe ve etkinlik kapsamında elde edilen farkındalıklara dair bir özet yapılır.

Grup lideri tarafından tahtaya bir fotoğraf çerçevesi şeklinde bir dikdörtgen çizilir ve aşağıdaki yönerge verilerek ısınma etkinliğine geçilir:

"Değerli veliler, şimdi sizlere farklı renklerde yapışkanlı kâğıtlar dağıtacağım. Sizlerden istediğiniz renkte bir yapışkanlı kâğıt seçmenizi ve bu yapışkanlı kâğıt üzerine kendi kültürünüze, yörenize uygun bir kelime, deyim, bir söz, komik bulduğunuz bir fıkra ya da kültürünüze ait olan ve çoğu insanın bilemeyeceği bir gelenek-göreneğinizi yazmanızı istiyorum." Grup üyelerine yazım aşaması için kısa bir süre verilir. Tüm grup üyelerinin sırasıyla tahtada yer alan çerçeve içine yazmış oldukları yapışkanlı kâğıttaki bilgiyi açıklayarak pekiştirmaları söylenir.

4. Tüm grup üyelerinin paylaşımları ve yapıştırma işlemleri bittikten sonra grup üyelerine "Hepinize çok teşekkürler. Kendi kültürünüze ait birbirinden farklı olgulardan bahsettiniz. Seçtiğiniz renkler de şahane. Tahtada gördüğünüz gibi her birimizin kültürüne ait ögeler bir araya geldiğinde renkli bir mozaik oluşturdu. Farklı kültürlerle ait ögelerin bir araya geldiğinde çeşitliliği ve zenginliği vurgulaması gerçekten çok güzel bir görüntü oluşturuyor." açıklaması yapılarak ısınma etkinliği sonlandırılır.
5. Ardından aşağıdaki yönerge verilerek üçüncü oturumun amaçlarına ve sürecine dair bilgi verilir:

"Değerli veliler,bugün sosyal duygusal beceriler arasından sosyal farkındalık adlı beceri üzerine odaklanacağız. Sosyal farkındalığı ele alacağımız bu oturumda sizler; bu beceriyle ilgili farkındalığınızı artıracaksınız, bu becerinin içeriği hakkında öğrenmeler gerçekleştireceksiniz ve bu beceri açısından kendinizi değerlendireceksiniz. Ayrıca bu oturumlar aracılığıyla sizler sahip olduğunuz sosyal farkındalık becerisinin çocuğunuzla ilişkinizde ve yaşamınızdaki önemini, sosyal farkındalık becerinizin hangi yönlerini geliştirmek istediğinizi ve çocuğunuzun bu beceriyi geliştirmesine nasıl destek olacağınızı öğreneceksiniz. Sosyal farkındalık becerisini keşfetme, öğrenme, değerlendirme ve çocuğunuzda bu beceriyi geliştirme sürecinde birlikte olacağız. Şimdi bir soruyla başlamak istiyorum: Sosyal farkındalık denildiğinde aklınıza neler geliyor?"

6. Grup üyelerinden sosyal farkındalık becerisine dair paylaşımları alınır ve bu beceriyi bildikleri çerçevesinde açıklamaları istenir.
7. Çalışma Yapağı 1 grup üyelerine dağıtılır ve grup üyelerinden bir veya iki kelime ile sosyal farkındalıkla ilgili olabilecek kavramları kendilerine verilen Çalışma Yapağı 1'e yazmaları istenir.
8. Grup üyeleri arasından gönüllü olanlardan Çalışma Yapağı 1'e yazdıklarını dile getirmeleri istenir ve sosyal farkındalıkla ilgili kavramlar grup üyelerinin görebileceği bir yere (mesela tahtaya) yazılır. Grup üyelerinin dile getirdiği kavramlar özetlenir ve kavramlarla ilgili grup üyelerinden görüşleri alınır.
9. Bilgi Notu 1 grup üyelerine dağıtılır ve Bilgi Notu 1'den faydalanılarak grup üyelerine sosyal farkındalık becerisine ve bu beceri kapsamında yer alan alt becerilere ilişkin bilgiler verilir. Grup üyelerinin sosyal farkındalık becerisiyle ilgili soruları varsa alınır ve yanlış bilgiler/inançlar varsa düzeltilerek sosyal farkındalık becerisine dair temel bilgiyi elde etmeleri sağlanır.
10. Sosyal farkındalıkla ilgili bilgilerin verilmesinin ardından Çalışma Yapağı 2 grup üyelerine dağıtılır ve aşağıdaki açıklama yapılarak sosyal farkındalık ve bu becerinin kapsamında yer alan alt becerilerle ilgili temel bilgileri edinmelerine destek olunur:

"Değerli veliler, az önce verdiğim bilgilerle birlikte sosyal farkındalığın alt boyutlarının "1) Bakış açısı edinme, 2) Empati, 3) Başkalarının duygularını önemseme, 4) Farklılıkları takdir etme, 5) Diğerlerine saygı duyma, 6) Şükran olduğunu" öğrendiniz. Şimdi bu alt boyutların neler olduğunu, bu boyutlara sahip olunmadığında ne gibi sorunlarla karşılaşılacağını ve bu becerilerin nerede ve nasıl kullanıldığını öğreneceksiniz. Öncelikle sizleri gruplara ayıracağım. Sizlere dağıttığım kâğıtlarda sizlerin de belki karşılaşmış olabileceği sosyal farkındalık becerisinin kullanılmadığı durumlara dair örnekler var. Kendi grubunuzda yer alan kişilerle bu örnek durumları okuyup örnek durumda hangi alt boyutların kullanılmadığını yazmanızı isteyeceğim. Sonrasında hep birlikte bu durumlar üzerinde konuşacağız."

11. Grup üyelerine Çalışma Yapağı 2 dağıtılır ve çalışmaları için süre verilir. Süre tamamlandığında gönüllü grup üyelerine aşağıdaki sorular sorularak örnek durumlarda hangi becerilerden söz edildiğine dair paylaşımlar alınır.
 - ✓ Bu örnek durum içinde hangi alt beceri/beceriler kullanılmamıştır? Bu kaniya nasıl vardınız?
 - ✓ Bu örnek durum içinde sosyal farkındalıkla ilgili alt beceriler kullanılmadığı için ne tür sorunlar yaşanmıştır?
12. Grup üyelerinden alınan paylaşımlar özetlenir. Ardından gönüllü grup üyelerinden tahtaya yazılan kavramlardan sosyal farkındalıkla ilgili olmayan kavramları silmeleri veya yeni kavramları eklemeleri istenir.
13. Grup lideri tarafından Çalışma Yapağı 3 dağıtılır ve aşağıdaki açıklama yapılarak grup üyelerinin sosyal farkındalık becerisiyle ilgili kendini değerlendirme aşamasına geçiş yapılır:

"Değerli veliler, sizlerin paylaşımlarıyla birlikte anladık ki sosyal farkındalık becerisini diğer insanların bakış açısını; farklılıklarını anlama ve onlarla empati kurma potansiyeli, bireyin sadece tanıdıklarıyla değil kendisinden farklı geçmişlere ve kültürlere sahip olan insanlarla empati

kurabilme yetisi, sosyal ve etik normlara uygun bir şekilde davranma becerisi ve sosyal destek kaynaklarını fark ederek bu kaynaklar için şükran duyma düzeyi olarak tanımlayabiliyoruz. Dolayısıyla farklı bakış açısı edinebilen, empati kurabilen, başkalarının duygularını önemseyen, farklılıkları takdir eden, diğerlerine saygı duyan ve kaynakları için şükreden bireylerin sosyal farkındalığının yüksek olduğunu söyleyebiliriz. Şimdi sizlerin de sosyal farkındalık açısından kendinizi değerlendirmenize ve bu becerinin kapsamındaki alt beceriler arasından hangisinin güçlü hangisinin geliştirilebilir olduğunu keşfetmenize yardımcı olacak bir etkinliğe geçiş yapıyoruz. Sizlere dağıttığım kâğıtlarda çeşitli sorular ve bu sorulara vereceğiniz cevaplar doğrultusunda işaretleme yapabileceğiniz “Sosyal Farkındalık Skalası” var. Burada da görebileceğiniz gibi her bir alt becerinin altından bazı sorular var. Bu sorular ilgili alt beceriyi hatırlayabilmeniz için verilmiştir. Örneğin empati becerinizi değerlendirirken alt soruları inceleyerek kendinizi başkalarının yerine ne kadar koyduğunuzu, diğerlerinin duygularını ne kadar anlamaya çalıştığınızı ve anladıklarınızı ne kadar karşı tarafa ilettiğinizi bütüncül bir şekilde düşünün. Sorular hatırlatıcı unsurlardır. Skalanızda bir işaretleme yapmadan önce sorularını okuyunuz ve cevapları bütüncül bir şekilde değerlendirme yaparak veriniz. Sizlerden bu skalanın üzerindeki soruları cevaplayarak skalanızda işaretleme yapmanızı istiyorum. Eğer sorulara cevabınız, “evet, yüksek düzeyde, hemen hemen her zaman.” ise skalanın en son kısmına “kısmen, orta düzeyde, zaman zaman” ise skalanın orta kısmına “hayır, düşük düzeyde, neredeyse hiçbir zaman” ise skalanın ilk kısmına işaret koymanızı bekliyorum.”

14. Grup üyeleri Çalışma Yaprağı 3 üzerinde Sosyal Farkındalık Skalalarını işaretlemelerini tamamladıktan sonra grup içinden en az iki gönüllü grup üyesi olmak üzere gönüllü grup üyeleri seçilir ve ardından grup üyelerinin görebileceği bir yere asılan Destekleyici Görsel 1’in önüne gelmeleri ve seçilen gönüllü grup üyelerinin sırayla sosyal farkındalık skalasında kendi düzeyini işaretlemeleri istenir ve aşağıdaki sorular sorulur:

- ✓ Bu düzeyi belirlerken nasıl karar verdiniz?
- ✓ Belirlediğiniz bu düzeyde yaşadıklarınıza dair örnekler verir misiniz?
- ✓ Hangi alt becerinizin bu düzey üzerinde etkili olduğunu düşünüyorsunuz? (Alternatif soru: Hangi alt becerinizi geliştirmek istiyorsunuz?)
- ✓ Hangi alt becerinizin bu düzeyin yükselmesini sağladığını düşünüyorsunuz? (Alternatif soru: Hangi alt becerinizin güçlü olduğunu düşünüyorsunuz?)

15. Grup üyelerinin paylaşımları özetlenir ve ardından aşağıdaki açıklama yapılarak çocukların sosyal farkındalık becerilerini geliştirmelerine nasıl katkı sağlayacaklarına dair bir sürece başlanacağı vurgulanır:

“Değerli veliler, sosyal farkındalığın ne olduğunu ve kendi sosyal farkındalık düzeyinizi değerlendirdikten sonra eminim hepiniz bu kavramın hem yetişkinler hem de çocuklar için önemli bir sosyal beceri olduğunu fark etmişsinizdir. Şimdi sizlerle bu önemli sosyal becerilerin gelişimi için hem kendimiz hem de çocuğumuz için neler yapabiliriz. Biraz bunlar üzerinde duralım.”

16. Tüm grup üyelerinden ayağa kalkmaları ve grup ortamının boş bir duvarının önünde yan yana durmaları istenir.

17. Grup üyelerine “Şimdi sizlerden elimde gördüğünüz kese içinden bir kâğıt çekmenizi isteyeceğim. Bu kâğıtlar üzerinde bazı senaryolar var. Bu senaryoları dikkatli bir şekilde okumanızı ve kendinizi bu senaryoda yer alan kişi yerine koyarak birazdan size okuyacağım sorulara yanıt vermenizi isteyeceğim. Ancak bu yanıtlar sözel olmayacak. Sizlerden senaryoyu okuduktan sonra gözlerinizi kapamanızı isteyeceğim. Ardından sizlere soru soracağım. Eğer size okuyacağım soruya “evet” cevabı veriyorsanız bir adım ilerlemenizi, hayır cevabı veriyorsanız olduğunuz yerde kalmanızı isteyeceğim. Anlaşılmayan bir şey var mı? O zaman başlayalım...” yönergesi verilir.

18. Grup üyelerinin Çalışma Yaprağı 4’te yer alan ve kesilerek bir kese içine koyulan kâğıtlardan bir adet seçmeleri sağlanır.

19. Tüm grup üyelerinin senaryoyu okumaları sağlandıktan sonra grup üyelerine gözlerini kapamaları söylenir. Aşağıdaki sorular grup üyelerine yöneltilir:

- ✓ Kendi başınıza bir markete gidebiliyor musunuz?
- ✓ Okulda kendinizi kolay bir şekilde ifade edebiliyor musunuz?
- ✓ Arkadaşlık ilişkilerini kolay bir şekilde kurabiliyor musunuz?
- ✓ Okulda bir olay yaşadığınızda bunu ailenizle paylaşabiliyor musunuz?
- ✓ Koşarak oyun oynayabiliyor musunuz?
- ✓ Biri size soru sorduğunda rahatlıkla yanıt verebiliyor musunuz?
- ✓ Bazı sorunlar yaşadığınızda öğretmeninizden yardım isteyebiliyor musunuz?

20. Grup üyelerinden okunan sorular sonrasında ilerlemelerini görmeleri için gözlerini açmaları istenir.

21. Grup üyeleri sorulara verdikleri yanıtlar çerçevesinde geldikleri konumda dururken kendilerine çıkan senaryoyu diğer grup üyeleri ile paylaşmaları sağlanır.

22. Aşağıdaki sorularla süreç değerlendirilir:

- ✓ Kendinizi size denk gelen senaryodaki çocuk yerine koyduğunuzda neler hissettiniz?
- ✓ Soruları yanıtlayıp adım atarken ya da atamazken neler düşündünüz?
- ✓ Sorulara yanıt vererek aldığınız konumdan memnun musunuz? Benzer konum alanlar ya da daha fazla ilerleyenlerin senaryolarındaki fark ne olabilir?
- ✓ Senaryolarda yer alan çocuklar sizin çocuğunuzun sınıf arkadaşı olsaydı çocuğunuzun bu çocuklara yönelik tutum ve davranışları nasıl olurdu?
- ✓ Senaryoda yer alan çocuk rolünden çıkıp bir ebeveyn olarak bu senaryoda yer alan durumu yaşayan bir çocuğa sahip olduğunuzu düşündüğünüzde neler hissederdiniz?

23. Grup üyelerinin paylaşımları alındıktan sonra grup üyelerine aşağıdaki açıklama yapılır:

"Kendimizi farklı özellikleri ya da yaşantıları olan çocuklar yerine koyarak bir etkinlik gerçekleştirdik. Bu etkinlikteki senaryolar sizlerin de fark ettiği gibi birbirinden farklı yaşantılara, bakış açılarına, özelliklere sahip olan hayat hikâyelerinden oluşuyordu. Kendi çocuğumuz da dâhil olmak üzere sınıf ortamındaki her çocuğun aslında yaşamında bazen dezavantaj, bazen avantaj yaratabilecek farklılıkları bulunabiliyor. Ancak soruları yanıtlarken de *hissetmişsinizdir ki temelde dezavantaj olarak gördüğümüz şeyler yaşamımızda gerçekleşen olumsuz yaşam olaylarından ziyade bu olaylara yönelik çevremizdeki destek kaynaklarının eksikliği olabiliyor. Her çocuğu diğerlerinden ayıran farklı bir özelliği var ve bu özellikler onları benzersiz kılıyor. Önemli olan bireyleri farklı kılan özellikleri bir risk olarak görmek yerine zenginlik olarak görmek, takdir etmek ve gerektiğinde destek kaynakları oluşturabilmek için hem kendimize hem de çocuklarımıza yardımcı olmak olacaktır. Sizler bu konu hakkında neler söylemek istersiniz?*"

24. Grup üyelerinin paylaşımları alındıktan sonra "Şimdi sizlerle çocuklarınızın farklı bakış açılarına, özelliklere, yaşantılara ya da kültürel çeşitliliğe karşı duyarlı olabilmeleri için bir ebeveyn olarak neler yapabileceğimiz üzerine paylaşımlar gerçekleştirelim istiyorum." açıklaması yapılır ve Çalışma Yaprığı 5, grup üyelerine dağıtılır.

25. Grup üyelerinden Çalışma Yaprığı 5'te yer alan soruları yanıtlayarak ilgili boşluklara yazmaları istenir. Yazma işlemini tamamlayan grup üyelerinden şablonda yer alan dünya figürünü dilediği renge boyamaları istenir.

26. Grup üyelerine yazma ve boyama işlemi için yeterli süre verildikten sonra tüm grup üyelerinin sorulara verdiği yanıtları grup ortamında paylaşımları sağlanır.

27. Grup üyelerinin paylaşımları tamamlandıktan sonra aşağıdaki sorularla süreç yönlendirilir:

- ✓ Soruları yanıtlarken neler hissettiniz/düşündünüz?
- ✓ Çocuklarınızın farklılıkları takdir etmeleri ve zenginlik olarak algılamaları sizce neden önemli?
- ✓ Çocuklarınızın farklılıkları takdir etmeleri ve zenginlik olarak algılamaları için bir ebeveyn olarak neler yapabilirsiniz?

28. Grup üyelerinin tartışma sorularına yönelik paylaşımları alındıktan sonra grup üyelerinden Çalışma Yaprığı 5'te yer alan dünya şablonunu kesmeleri ve akordeon şeklinde katlayarak kendi renkli dünyalarını oluşturmaları istenir.

29. Grup üyelerine

"Değerli veliler, bir Psikolojik Danışman/Rehber Öğretmen ve eğitimci olarak benim, bir ebeveyn olarak sizlerin temel hedefi iyi oluş düzeyi yüksek çocuklar yetiştirmektir. Yani olumlu duyguları daha fazla deneyimleyen, olumsuz duyguları daha az deneyimleyen ve yaşamdan doyum alabilen çocuklar yetiştirmek. Bugün sizlerle bu durumu desteklemek ve daha ötesine gidebilmek için, yani sınıf ortamında, arkadaş ilişkilerinde, aile ortamında kısacası çocuğumuzun dâhil olabileceği tüm sosyal ortamlarda iyi oluşlarını destekleyebilecek temel beceriler üzerine paylaşımlar gerçekleştirdik. Anladık ki sosyal iyi oluş düzeyi yüksek bir toplumda yaşamak için çocuklarımızda geliştirebileceğimiz bazı beceriler var. Bunlar farklı bakış açlarına saygı ile yaklaşmak, başkalarının duygularını önemseyebilmek, empati kurabilmek, farklılıkları takdir edebilmek, diğerlerine saygı duyabilmek ve daha niceleri... Bu becerilerin çocuklarımızda gelişebilmesi için bizlerin de yaşama olumlu bakış açılarıyla yaklaşması, sahip olduğumuz güzelliklere yönelik şükran duyması ve tüm bu becerileri kendi yaşamımızda yaygınlaştırarak rol model olması gerekiyor. Şimdi sizlerle birlikte kendi renklerinize boyadığınız dünyalarınızla sosyal iyi oluş çemberi oluşturalım ve bugün konuştuklarımızı daima hatırlayabilmemiz için odamızın bir köşesine asalım." açıklaması yapılır ve grup odasının uygun bir yerine tüm grup üyelerinin hazırladıkları renkli dünya figürleri bir çember oluşturacak şekilde asılır.

30. Grup üyelerine pekiştirici etkinlik bağlamında yapacakları ev ödevi konusunda bilgi verilir.

31. Grup üyelerine bu oturumun özeti yapılır, oturuma katkı sağlayacak duygu ve düşünceleri olup olmadığı sorulur.

32. Grup üyelerinin paylaşımları alındıktan sonra tüm üyelere katılımları için teşekkür edilerek süreç sonlandırılır.

Pekiştirici Etkinlik

1. Grup üyelerinden sosyal iyi oluşu desteklemek için çocuklarıyla birlikte neler yapabileceklerine ilişkin paylaşımlar gerçekleştirilmeleri istenir.
2. Bu paylaşımlardan yola çıkarak bir sonraki oturuma kadar çocuklarıyla birlikte belirledikleri sosyal iyi oluş artırma hedefli bir etkinliği (ağaç dikmek, geri dönüşüm yapmak, sokak hayvanlarını beslemek, çocuğunun kullanmadığı kitap, oyuncak vb. araçları ayıklama ve paylaşma) gerçekleştirmeleri istenir.

Uygulayıcıya Not

- ✓ Çalışma Yaprağı 1 üzerinde çalışıldığı zaman diliminde grup ortamında tahta yok ise grup lideri grup üyelerinin dile getirdiği kavramları grup ortamındaki flipcharta yazabilir.
- ✓ Grup lideri kavram haritasını oluştururken, sosyal farkındalıkla ilgili bilgiler verirken ve bu beceriyle ilgili tartışmalar yürütürken grup üyelerinin sahip olduğu yanlış bilgileri/inançları düzeltmeli ve eksik bilgiler varsa bu bilgileri grup üyeleriyle paylaşmalıdır.
- ✓ Grup lideri Çalışma Yaprağı 2 üzerinde çalışırken grup üyelerini sayıları eşit olacak şekilde gruplara ayırmalıdır.
- ✓ Grup lideri Çalışma Yaprağı 2 üzerinde çalışırken grup üyelerinin bulmakta güçlük çektiği becerileri bulmaları için bilgiler vermeye ve sosyal farkındalık kapsamında yer alan alt becerilerle ilgili örnekler vermeye özen göstermelidir.
- ✓ Çalışma Yaprağı 3 üzerinde çalışmalar yapılırken grup lideri kendisi için de A4 boyutunda renkli çıktı alarak grup üyelerine nasıl işaretleme yapabileceklerini göstermelidir.
- ✓ Eğer grup üyesi sayısı 20'yi aşmıyorsa grup lideri grup üyelerinden sosyal farkındalık skalası üzerinde ilerletebilecekleri bir kâğıt koymaları ve sosyal farkındalık skalası üzerinde bu kâğıdı ilerletmeleri istenebilir.
- ✓ Çalışma Yaprağı 3'ün renkli çıktısı alınamadığı durumlarda grup lideri A4 boyutunda siyah-beyaz çıktısını alarak bu oturumda gösterildiği şekilde renklendirmelidir.
- ✓ Grup lideri Destekleyici Görsel 1'in A3 boyutunda renkli çıktısını alamadığı durumlarda grup üyelerinin görebileceği bir yere (zemin veya tahta) bir skala çizebilir.
- ✓ Çalışma Yaprağı 2'de yer alan örnek durumlar farklılaştırılabilir veya grup dinamiğine göre artırılabilir.
- ✓ Çalışma Yaprağı 4'te yer alan senaryolar grup sayısına göre ayarlanır. Eğer grup üyesi sayısı 12'den fazla ise grup lideri tarafından alternatif senaryolar oluşturulabilir.
- ✓ Pekiştirici etkinlik kapsamında hazırlanan formların çocuklar tarafından doldurulması, ebeveynin süreçte onlara destek olması sağlanır.

Bilgi Notu 1

Sosyal Farkındalık

NEDİR?

- Diğer insanların bakış açısını, farklılıklarını anlama ve onlarla empati kurma yeteneğidir.
- Kişinin sadece tanıdıklarıyla değil kendisinden farklı geçmişlere ve kültürlere sahip olan insanlarla empati kurabilmesidir.
- Sosyal ve etik normlara uygun bir şekilde davranma becerisidir.
- Eylemlerin aile, okul ve toplum temelli kaynaklarını ve desteklerini fark etme becerisini içerir.

ALT BECERİLER

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

NEDİR?

- Başkalarını anlıyorsanız
- Onların duygularını ve fikirlerini önemsiyorsanız
- Farklılıkları takdir ediyorsanız
- Başkalarına saygı duyuyorsanız

NEDİR?

- Diğer Başkalarının Duygularını Önemseme: Bireyin diğer insanların yaşadığı duyguları dinlemesi, dikkate alması ve bu duyguları önemli olarak değerlendirmesidir.
- Bakış Açısı Edinme: Bireyin başkalarının duygularını ve bakış açılarını anlamak için çaba göstermesi, farklı insanların görüşlerini dikkate alarak yaşamını düzenleyebilmesidir.

NEDİR?

- Diğerlerine Saygı Duyma: Bireyin farklı bakış açlarına ve kültürel çeşitliliğe saygı duymasidir.
- Farklılıkları Takdir Etme: Bireyin bireysel ve kültürel farklılıkları zenginlik olarak değerlendirmesidir.

NEDİR?

- Empati: Bireyin başkalarının düşünce, duygu ve deneyimlerini önemsemesi, başkalarının paylaşımlarını dikkate alması ve kendinin onun yerine koyarak anladıklarını karşısındakine iletebilmesidir.
- Şükran: Bireyin sosyal duygusal gelişimine katkı sağlayan, onun yaşamını değerli kılan bireyler ve bu bireylerin katkıları için minnettar olmasıdır.

Çalışma Yaprağı 1

		
HAYIR DÜŞÜK DÜZEYDE NEREDEYSE HIÇBİR ZAMAN	KISMEN ORTA DÜZEYDE ZAMAN ZAMAN	EVET YÜKSEK DÜZEYDE HEMEN HEMEN HER ZAMAN
SOSYAL FARKINDALIK SKALAM		
EN GÜÇLÜ ALT BECERİM 		
HAYIR DÜŞÜK DÜZEYDE NEREDEYSE HIÇBİR ZAMAN	KISMEN ORTA DÜZEYDE ZAMAN ZAMAN	EVET YÜKSEK DÜZEYDE HEMEN HEMEN HER ZAMAN
GELİŞTİRİLEBİLİR ALT BECERİM 		
HAYIR DÜŞÜK DÜZEYDE NEREDEYSE HIÇBİR ZAMAN	KISMEN ORTA DÜZEYDE ZAMAN ZAMAN	EVET YÜKSEK DÜZEYDE HEMEN HEMEN HEMEN HER ZAMAN

Çalışma Yaprağı 2

Örnek Olay 1

Ahmet ve Mehmet iki kardeştir. Bu iki kardeş sürekli birbiriyle kavga etmektedir. Çocuklarının kavga etmelerine üzülen Hasan bey ve Fadime hanım, çocukları her kavga ettiğinde çocuklarına bağarmakta ve çocuklarına verdikleri hediyeleri onlardan geri almaktadırlar.

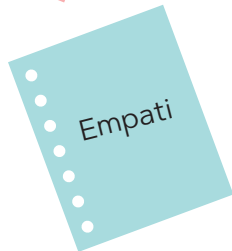


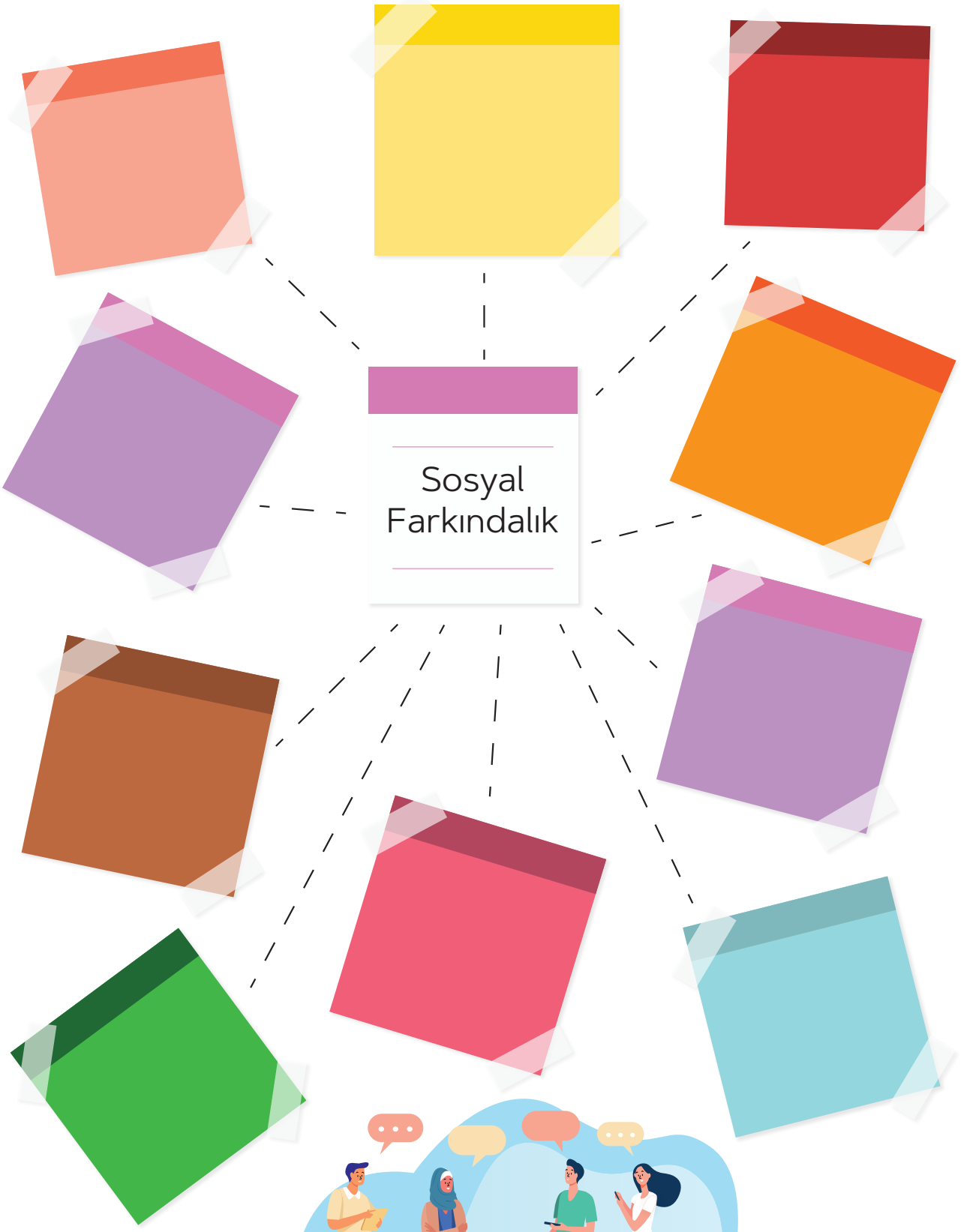
Kullanılması Gerektiği Hâlde Kullanılmayan Beceriler

1.
2.
3.
4.
5.
6.

Yaşanan Sorunlar / Güçlükler

1.
2.
3.
4.
5.
6.





Örnek Olay 2

Furkan bey işten eve geldiğinde karısını ağlarken bulmuştur. Karısına neden ağladığını sormak veya ağlama nedenlerini anlamak yerine kendi iş yerinde yaşadığı problemlerden söz etmeye başlamış ve işinden doyum almadığını dile getirmiştir.



Kullanılması Gerektiği Hâlde Kullanılmayan Beceriler

1.
2.
3.
4.
5.
6.

Yaşanan Sorunlar / Güçlükler

1.
2.
3.
4.
5.
6.

Bakış
Açısı
Edinme

Başkalarının
Duygularının
Önemseme

Farklılıkları
Takdir
Etme

Sosyal
Farkındalık

Diğerlerine
Saygı
Duyma

Empati

Şükran

Örnek Olay 3

Meliha hanım arkadaşlarıyla bir araya geldiğinde oğlunun uzun zamandır ondan telefon istediğini fakat telefon almak için yaşının küçük olduğunu düşündüğünü dile getirmiştir. Meliha hanımın yakın arkadaşı kendi kızına telefon aldığını, telefon almada yaşın çok önemli olmadığını ve maddi durumu yeterliyse alabileceğini söylemiştir. Meliha hanım oğlunun elinde birçok farklı imkân varken sadece telefonu olmamasına takılmasından dolayı çok üzülmüştür.



Kullanılması Gerektiği Hâlde Kullanılmayan Beceriler

1.
2.
3.
4.
5.
6.

Yaşanan Sorunlar / Güçlükler

1.
2.
3.
4.
5.
6.



Örnek Olay 4

İki yakın arkadaş Melih beyin ve Oğuz beyin çocukları sınıf arkadaşlarıdır. Onlar çocuklarının tıpkı onlar gibi yakın arkadaş olmasını istemektedir. Fakat çocukları birbirleriyle sürekli dalga geçmektedir. Mehmet beyin çocuğu Oğuz beyin çocuğun kilosuyla, Oğuz beyin çocuğu Mehmet beyin çocuğunun davranışlarıyla dalga geçmektedir. Çocuklarının sorunlarını tartışırken kısa süre içinde kendilerini tartışır hâlde bulmaktadırlar.



Kullanılması Gerektiği Hâlde

Kullanılmayan Beceriler

1.
2.
3.
4.
5.
6.

Yaşanan Sorunlar / Güçlükler

1.
2.
3.
4.
5.
6.



Çalışma Yaprağı 3

Bakış Açısı Edinme	Empati	Başkalarının Duygularını Önemseme
- Başkalarının duygularını ve bakış açılarını anlamak için ne kadar çaba gösteriyorsunuz? - Bir problemi çözemediğinizde başkalarının fikirlerini ne kadar dikkate alıyorsunuz? - Bir başkasının yaşadığınız sorunla veya karşılaştığınız durumla ilgili düşünceleri sizin için ne kadar önemli?	- Başkalarının içinde bulunduğu durumu, deneyimleri ve duyguları ne kadar anlamaya çalışıyorsunuz? - Kendinizi bir başkasının yerine ne kadar koyuyorsunuz? - Başkalarının duygu ve deneyimlerini anlayarak bunları ne kadar onlara iletirsiniz?	- Diğer insanların yaşadığı duyguları ve deneyimleri ne kadar önemsiyorsunuz? - Bir başkasının yaşadıklarını sözlü ve sözsüz mesajlarından ne kadar anlıyorsunuz? - Çevrenizdeki insanlar sizinle duygularını paylaştığında bu duyguları ne kadar dikkatli dinliyorsunuz?
HAYIR/ DÜŞÜK DÜZEYDE/ NEREDEYSE HİÇBİR ZAMAN	HAYIR/ DÜŞÜK DÜZEYDE/ NEREDEYSE HİÇBİR ZAMAN	HAYIR/ DÜŞÜK DÜZEYDE/ NEREDEYSE HİÇBİR ZAMAN
KISMEN/ ORTA DÜZEYDE/ ZAMAN ZAMAN	KISMEN/ ORTA DÜZEYDE/ ZAMAN ZAMAN	KISMEN/ ORTA DÜZEYDE/ ZAMAN ZAMAN
EVET/ YÜKSEK DÜZEYDE/ HEMEN HEMEN HER ZAMAN	EVET/ YÜKSEK DÜZEYDE/ HEMEN HEMEN HER ZAMAN	EVET/ YÜKSEK DÜZEYDE/ HEMEN HEMEN HER ZAMAN

Farklılıkları Takdir Etme	Diğerlerine Saygı Duyma	Şükran
- Farklılıkları ne kadar zenginlik olarak değerlendirirsiniz? - Çevrenizdeki kişilerin sizden farklılaşan yönlerini ne kadar biliyorsunuz? - Sizden farklılaşan kişilerin özelliklerini ne kadar değerli buluyorsunuz?	- Farklı bakış açlarına ve kültürel çeşitliliğe ne kadar saygı duyuyorsunuz? - Çevrenizdeki kişilerin yetiştirdiği çevrenin özelliklerini tanımaya ne kadar isteklisiniz? - Diğer insanların bireysel ve kültürel özelliklerine ne kadar saygı duyuyorsunuz?	- Size yardımcı olacak kişilerin ne kadar farkındasınız? - Bir güçlükle karşılaştığınızda size yardım eden kişilere ne kadar teşekkür ediyorsunuz? - Çevrenizde size destek olacak kaynaklar için ne kadar minnet duyuyorsunuz?
HAYIR/ DÜŞÜK DÜZEYDE/ NEREDEYSE HİÇBİR ZAMAN KISMEN/ ORTA DÜZEYDE/ ZAMAN ZAMAN EYET/ YÜKSEK DÜZEYDE/ HEMEN HEMEN HER ZAMAN	HAYIR/ DÜŞÜK DÜZEYDE/ NEREDEYSE HİÇBİR ZAMAN KISMEN/ ORTA DÜZEYDE/ ZAMAN ZAMAN EYET/ YÜKSEK DÜZEYDE/ HEMEN HEMEN HER ZAMAN	HAYIR/ DÜŞÜK DÜZEYDE/ NEREDEYSE HİÇBİR ZAMAN KISMEN/ ORTA DÜZEYDE/ ZAMAN ZAMAN EYET/ YÜKSEK DÜZEYDE/ HEMEN HEMEN HER ZAMAN

Çalışma Yaprağı 4

Türkiye'ye göçmen olarak gelmiş ve henüz hiç Türkçe bilmeyen 12 yaşında bir öğrencisin...	Oldukça varlıklı bir ailede doğmuş 11 yaşında bir öğrencisin...	İşitme yetersizliği olan 12 yaşında bir kaynaştırma öğrencisin...
Doğuştan görme engelli ve okumayı henüz öğrenememiş olan 10 yaşında bir öğrencisin...	Birçok farklı alanda üstün yetenekli olan zekâ düzeyi çok yüksek 13 yaşında bir öğrencisin...	Ebeveynlerinin boşanmaya karar verdiğini yeni öğrenmiş 12 yaşında bir öğrencisin...
Fazla kiloları sebebiyle hiçbir arkadaş ortamına kabul edilmeyen 11 yaşında bir öğrencisin...	Hemen her gün akran zorbalığına maruz kalan ve bu duruma ses çıkaramayan 10 yaşında bir öğrencisin...	Ailenin mesleği yüzünden sık şehir değiştiren ve bugün ilk defa yeni okuluna başlayan 13 yaşında bir öğrencisin...
Bütün yaşamını bir köyde geçirdin. Ancak ailen seni daha iyi bir eğitim alman için şehirde bir yatılı okula gönderdi. 10 yaşında bir öğrencisin...	Diş eti problemlerin nedeniyle diş teli takman gerekiyor. Arkadaşlarının sana verecekleri tepkileri merak eden 12 yaşında bir öğrencisin...	Yeni bir şehre taşınan ve kendi kültürüne ait konuşma özelliklerini yansıtan 12 yaşında bir öğrencisin... Sınıf arkadaşların ise hiçbir ağız kullanmadan konuşuyorlar...

Çalışma Yapağı 5

Çocuğumu diğer çocuklardan ayıran farklı özellikleri neler? Bir ebeveyn olarak bu farklılığını zenginlik olarak algılaması için neler yapabilirim?

Çocuğumda diğer çocukların farklı bakış açlarına ya da kültürel özelliklerine karşı duyarlı olması için hangi becerileri geliştirmeliyim?

Bir ebeveyn olarak farklılıklara duyarlı olma konusunda çocuğuma nasıl bir rol model olabilirim?

4. OTURUM PLANI

Süre

120 dakika

Tema

Öz Yönetim

Amaç

Katılımcıların öz yönetim hakkında bilgi sahibi olmaları, kendi öz yönetim düzeylerini değerlendirmeleri ve çocuğunun öz yönetim düzeylerine nasıl katkı sağlayacağını fark etmelerini sağlamak

Kazanımlar

- ✓ Öz yönetim ile ilgili temel bilgileri edinir.
- ✓ Öz yönetim açısından kendini değerlendirir.
- ✓ Engellere rağmen amacına ulaşması için çocuğu motive eder.
- ✓ Zamanını etkili kullanması ve sorumluluklarını yerine getirmesi konusunda çocuğu destekler.

Materyal

- ✓ Çalışma Yaprağı 1
- ✓ Çalışma Yaprağı 2
- ✓ Çalışma Yaprağı 3
- ✓ Çalışma Yaprağı 4
- ✓ Destekleyici Görsel 1
- ✓ Bilgi Notu 1
- ✓ Bilgi Notu 2
- ✓ Renkli bant
- ✓ Kесе
- ✓ Üye sayısı kadar A4 kâğıdı

Ön Hazırlık

- ✓ Her iki tarafında da katılımcıların bulunabileceği alan sağlanarak renkli bant yere uzun şerit hâlinde yapıştırılır.
- ✓ Öz yönetimin altı temel boyutunun ayrı ayrı yazılı olduğu Çalışma Yaprağı 2'den A4 boyutunda birer adet çıktı alınır ve yere yan yana (şeride paralel olmayacak şekilde) yapıştırılır.
- ✓ Çalışma Yaprağı 3 grup üyesi sayısı kadar çoğaltılır.
- ✓ Destekleyici Görsel 1'de yer alan engel ve destek sembollerinin grup üyesi sayısının 1 eksiği kadar çoğaltılacak şekilde çıktısı alınır ve ilgili yerlerden kesilerek bir kese içine konulur.
- ✓ Çalışma Yaprağı 1'de yer alan hikâye panosu grup ortamında tahtaya yansıtılmak üzere gerekli hazırlıklar yapılır.

Süreç

1. Grup lideri tarafından bir önceki oturumun özeti yapılır ve grup üyelerinin üçüncü oturumda sosyal farkındalıkla ilgili öğrendiklerine ve oturum içerisinde yapılan paylaşımlara dair bir özetleme yapılır.
2. Sosyal farkındalık temasında gerçekleşen bir önceki oturuma dair kısa bir hatırlatma yapıldıktan sonra grup üyelerinden bu oturumla ilgili hatırladıkları ve bu oturuma kadar geçen sürede çocuklarının ve kendi sosyal farkındalık becerileriyle ilgili paylaşımları alınır.
3. Bir önceki oturumda grup üyelerine verilen pekiştirici etkinliklerle ilgili yapılanlara dair örnekler gönüllü grup üyelerinden alınır. Gönüllü grup üyelerinin paylaşımları tamamlandığında paylaşımlardaki benzerlikler ve farklılıklar vurgulanarak pekiştirici etkinliğe ve etkinlik kapsamında elde edilen farkındalıklara dair bir özet yapılır.
4. Bu oturumun amacının ailelerin öz yönetim becerileri hakkında bilgi sahibi olmalarını ve kendilerini bu becerilerle ilgili değerlendirmelerini sağlamak olduğu belirtilir.
5. Bilgi Notu 1 grup lideri tarafından grup üyelerine okunur.
6. Ardından velilere etkinlikle ilgili aşağıdaki yönerge verilir: *"Değerli veliler, şimdi size bir hikâye panosu göstereceğim. Hikâye panosunda bulunan Arda ve Berkay isimli karakterlere odaklanmanızı ve davranışlarını gözlemlemenizi istiyorum. İncelemeniz sonrasında bu iki karakterin öz yönetim becerileri konusundaki farklılıklarını değerlendireceğiz."*
7. Çalışma Yaprağı 1'de yer alan Hikâye Panosu yansıtılır.
8. Hikâye Panosu incelendikten sonra aşağıdaki sorular grup üyelerine sorulur:
 - ✓ İki pasta şefini de düşündüğünüzde hangi şefin pastası daha lezzetli olmuştur? İki pasta şefini öz yönetim becerileri açısından karşılaştırdığınızda lezzetli pastayı yapan şefin öz yönetim becerileri hakkında neler söyleyebilirsiniz?
 - ✓ İki pasta şefini öz yönetim becerileri açısından karşılaştırdığınızda; onları süreçte motive eden ya da engelleyen faktörler nelerdir?
9. Grup üyelerinin öz yönetim becerisi ve bu beceriyi oluşturan temel özelliklerle ilgili değerlendirmelerini aldıktan sonra öz yönetim becerisinin önemine vurgu yapılarak ara özetleme yapılır:

"Değerli veliler, Arda ve Berkay'ın hikâyesini değerlendirdiniz. Sizlerin de fark ettiği gibi Arda; disiplinli, motivasyonu yüksek, planlı hareket eden, stresini yönetebilen, dürtülerini kontrol edebilen, sabırlı, düzenli bir çocuk olduğu için işlerini başarılı ve keyifli bir şekilde tamamladı. Öz yönetim becerileri Arda'nın hayatını kolaylaştırdığı gibi sizin ve çocuklarınızın da hayatını kolaylaştırabilir. Çocuklarınızın öz yönetim becerileri sizlerin ve çocuklarınızın çabalarıyla geliştirilebilir."

10. Daha sonra değerlendirme etkinliği için renkli bant yere uzun şerit hâlinde yapıştırılır. Bandın her iki tarafında da ebeveynlerin bulunabileceği yeterli alan bulundurulur.
11. Ardından şeridin bittiği yerin bir adım ilerisine altı öz yönetim boyutunun yazılı olduğu A4 kâğıtlarını yere yan yana şeride paralel olmayacak şekilde yapıştırılır.
12. Grup üyelerinden bir etkinlik için şeridin üzerine geçmeleri istenir ve şu açıklama yapılır:
"Değerli veliler, Öz yönetimle ilgili bilgiler edindiğimize göre şimdi sırada öz yönetim becerilerini değerlendirmekle ilgili bir etkinlik var. Sizlere öz yönetim ile ilgili cümleler okuyacağım. Bu cümlelere göre şeridin sağ ya da sol tarafına geçmenizi isteyeceğim. Eğer karar veremezseniz şeridin üzerinde kalabilirsiniz. Sonrasında okuduğum cümle hangi öz yönetim boyutu ile ilgiliyse el çırpıtımda ilerleyerek onun üzerine gitmenizi istiyorum."
13. Açıklamanın ardından grup lideri tarafından Bilgi Notu 2'de yer alan yönergeler sırayla okunur. Her bir yönergenin okunmasının ardından sorular sorulur. Grup üyelerinin sorulara cevap vermesinin ardından grup üyelerinden şeritte duracakları yeri belirlemeleri istenir.
14. Tüm yönergelerin tek tek okunması ve grup üyelerinin farklı konumlar alıp, ilgili öz yönetim becerilerini bulması tamamlandıktan sonra, grup üyeleri alkışlanır.
15. Grup üyelerine *"Oldukça eğlenceli bir etkinlikle öz yönetim becerisinin neler olduğunu öğrendik ve kendinizi bu beceriler açısından değerlendirmiş oldunuz. Hepinize katılımınız için teşekkür ediyorum."* açıklaması yapılır.
16. Grup üyelerine Çalışma Yaprağı 3 dağıtılır ve aşağıdaki yönerge paylaşılır:
"Evet, şimdi sizlerden Çalışma Yaprağı 3'te belirtilen soruyu cevaplayarak ilgili yerlere belirlediğiniz hedeflerinizi yazmanızı istiyorum. Hedeflerinizi yazmanız için size beş dakika süre vereceğim."
17. Grup üyelerine hedeflerini belirlemeleri ve yazmaları için beş dakika süre verilir. Tüm grup üyelerinin yazım işlemi tamamlandıktan sonra grup üyelerine aşağıdaki açıklama yapılır:
"Sizlere dağıtmış olduğum formlara yaşamınızda gerçekleştirmeyi hedeflediğiniz bazı durumları yazdınız. Şimdi belirlediğiniz bu hedeflere eğlenceli bir etkinlikle ulaşmaya çalışalım. Öncelikle etkinliği nasıl gerçekleştireceğimize ilişkin biraz bilgi vermek istiyorum. Aranızdan bir gönüllü ile yola çıkacağız. Gönüllü üyemizi odanın bir ucuna alırken hedeflerini yazdığı formu diğer ucuna asacağız. Bize belirlediği hedeflerden birini söyleyecek ama yola gözü bağlı olarak devam edecek. Diğer grup üyeleri ise elimde gördüğünüz keseden bir görsel seçeceksiniz. Sizler için önceden hazırladığım iki farklı görsel var. Seçtiğiniz görsele göre gönüllü grup üyesinin hedefine varma yolunda engelleme ya da desteklemeye yönelik bazı söylem ve davranışlar sergilemenizi isteyeceğim. Mesela, engelseniz gönüllü üyenin karşısında durup onun yolunu şaşırtmasını sağlayabilirsiniz. Eğer bir destekseniz kurduğunuz cümlelerle ve sergilediğiniz davranışlarla onun yolunu bulmasını sağlayabilirsiniz. Bir destek ya da engel nasıl olursa siz de öyle olacaksınız. Bakalım, süreç nasıl ilerleyecek?"
18. Grup üyelerinden gönüllü bir üye seçilerek doldurduğu formda ulaşmak istediği hedefi grup üyeleri ile paylaşması istenir. Paylaşım tamamlandıktan sonra form, odanın bir ucuna asılır. Gönüllü üyenin gözleri bağlandıktan sonra diğer grup üyelerinin keseden görselleri seçmesi sağlanır. Engel ve destek rolündeki grup üyelerinin o hedefe ulaşmada kullanacakları cümleleri ya da uygulayacağı stratejileri belirlemeleri için iki dakika süre verilir. Süre tamamlandıktan sonra etkinlik başlatılır.

19. Gönüllü grup üyesinin hedefine ulaşma süreci gerçekleştiğinde etkinlik sonlandırılır ve aşağıdaki paylaşım soruları ile süreç değerlendirilir:

- ✓ Hedefinize ulaşmaya çalışırken neler yaşadınız ve hissettiniz? (Gönüllü grup üyesine sorulur.)
- ✓ Hedefine ulaşmaya çalışan veliye engel olmaya çalışırken neler yaşadınız ve hissettiniz? (Engelleyen grup üyelerine sorulur.)
- ✓ Hedefine ulaşmaya çalışan veliye destek olmaya ve onu motive etmeye çalışırken neler yaşadınız ve hissettiniz? (Destekleyen grup üyelerine sorulur.)
- ✓ Hedefinize ulaşma sürecinde hangi engel ya da destek sizi daha çok etkiledi? Neden? (Gönüllü grup üyesine sorulur.)

20. Grup üyelerinin paylaşımları alındıktan sonra grup üyelerine *"Etkinliğimizde gördüğünüz gibi velimiz hedefine ulaşırken birçok engel ve zorluklarla karşılaştı. Aynı zamanda ona destek olan ve onu motive eden söylemler de duydu. Sizler de Çalışma Yaprığı 3'te bazı hedefler yazdınız. Sizler de bu hedeflere ulaşırken bazen güçlüklerle bazen desteklerle karşılaşıyorsunuz."* açıklaması yapılarak aşağıdaki sorular yöneltilir:

- ✓ Hedefiniz neydi? Hedefinize ulaşma sürecinde ne tür engellerle karşılaşabilirsiniz? Bu engellerle karşılaştığınızda neler hissedersiniz?
- ✓ Sizi kimler motive eder? Bu kişilerin ya da durumların sizi motive eden yönü ne olur?

21. Grup lideri tarafından paylaşımlar özetledikten sonra aşağıdaki yönerge verilir ve Çalışma Yaprığı 4 grup üyelerine dağıtılır:

"Değerli veliler, kendimizle ilgili karşılaştığımız engeller, bizi motive eden etmenleri fark ettikten sonra şimdi de çocuklarınızın hedefleri üzerine konuşalım istiyorum. Önceki etkinliğimizde gördüğümüz gibi engellere rağmen hedeflerinize ulaşmanızda sizlere destek sağlayan kaynaklar ilerlemenizi oldukça kolaylaştırdı. Sizler ebeveynler olarak çocuklarınızın belirlediği hedeflere ulaşma yolunda karşılaşabilecekleri engeller karşısında onlara yola devam etme gücünü sağlayabilecek en önemli destek kaynaklarıdır. Sizlerden bu gözle düşünmenizi ve sizlere birazdan dağıtacağım formu bu bakış açısı ile doldurmanızı istiyorum."

22. Grup üyelerine formu doldurma işlemlerini gerçekleştirmeleri için belirli bir süre (10 - 15 dakika) verilir. Tüm grup üyelerinin etkinliği tamamlaması gerçekleştiğinde çocuklarıyla ilgili geçmişte belirlenmiş olan hedefe ulaşma ve şu anda belirlenmiş hedefe ulaşma yollarında neler yaptıkları Çalışma Yaprığı 4'te yer alan sorular kapsamında değerlendirilir.

23. Paylaşımlar tamamlandıktan sonra grup lideri tarafından aşağıdaki açıklama yapılır:

"Sizlerin de ifade ettiği gibi çocuklarınızın belirli amaçları var. Bu hedeflere ulaşabilmeleri için ebeveyn olarak sizlerin yapması gerekenler kadar çocuklarınızın da yerine getirmesi gereken bazı sorumluluklar ve görevler var. Şu ana kadar sizin yapabilecekleriniz üzerinde durduk. Şimdi de bu süreçte çocuklarınızın hedeflere ulaşabilmeleri için yapabileceklerinden, sorumluluklarından ve görevlerinden söz edelim."

24. Grup üyelerine boş A4 kâğıtları verilir ve aşağıdaki yönerge doğrultusunda açıklama yapılır:

"Değerli veliler, Sizlere boş sayfalar dağıttım. Size birazdan yapmanız gereken bazı görevler vereceğim. Sizlere verdiğim görevleri sizlere dağıttığım boş sayfaları kullanarak gerçekleştireceksiniz. Verdiğim her bir görev için belli bir süre olacak. Sizler bu görevleri benim verdiğim süre içinde tamamlayacaksınız. Süre tamamlandığında diğer bir görevi söyleyeceğim. Tüm görevler tamamlandığında sizlerden kalemlerinizi bırakmanızı isteyeceğim. Şimdi hazırsanız başlıyoruz."

25. Grup üyelerine kısa sürede yapılması zor bazı görevler verilir. Bu görevlerden ilki verilir ve ilgili süre tamamlandıktan sonra grup üyelerinin tamamlayıp tamamlamadıkları beklenmeksizin diğer görev verilir. Benzer süreç tüm görevlerin tek tek okunması ile gerçekleştirilir.

Bu görevler ve bu görevlerin tamamlanabilmesi için grup üyelerine verilecek süre ve görevler aşağıdaki gibidir:

- ✓ 48x163 hesaplayın (15 sn.)
 - ✓ Bir tavuk resmi çizin (15 sn.)
 - ✓ A harfiyle başlayan 5 tane şehir ismi yazın (15 sn.)
 - ✓ Kendinizi en iyi tanımlayan üç özelliğinizi yazın (15 sn.)
26. Verilen görevler için süre tamamlandıktan sonra grup üyelerine kalemleri bırakmaları söylenir ve ardından verilen görevleri tamamlayıp tamamlamadıkları sorulur ve görevler arası geçiş yaparken neler hissettikleri üzerine paylaşımlar gerçekleştirilir.
27. Grup üyelerine *"Gördüğünüz üzere sizden bir dakikalık süre içinde yapmanızı istediğim talimatları yapmakta zorlandınız. Oysaki size bir dakika içinde kolayca yapabileceğiniz talimatlar da verebilirdim. Kısa sürede yapamayacağınız görev ve sorumluluklar verdiğimiz için bu görevleri yapmakta zorlandınız."* açıklaması yapılır ve aşağıdaki tartışma soruları ile süreç değerlendirilir:
- ✓ Bu durum size çocuklarınızla ilgili neler hatırlattı?
 - ✓ Sizin çocuklarınıza bu etkinliğe benzer görevler verdiğiniz oluyor mu?
 - ✓ Bir ortaokul öğrencisinden günde 300 soru çözmesini istemek uygun mu?
28. Tartışma sorularına yönelik paylaşımlar alındıktan sonra aşağıdaki açıklama yapılır:
- "Bir ebeveyn olarak bazen çocuklarınıza, bugün size uyguladığımız gibi kısa sürede onları panikletecek şekilde görevler verdiğiniz zamanlar oluyordur. Bunun sonucunda çocuklarınız da sizin hissettiğiniz panik duygusuna benzer duygular yaşayabiliyorlar. Oysaki çocuklarınıza vereceğiniz görev ve sorumlulukları yeterli zamanda yapabilmeleri için fırsat tanırırsanız, onların göreve bağlılığını, zamanı etkin kullanımını, öz güvenini, olumlu duygular hissetmelerini desteklemiş olacaksınız. Çocuklarınızın belirlediği hedeflere ulaşma yolunda onları destekleyen en önemli faktörlerin siz olduğunu söylemiştik. Ancak bu destek kaynakları arasında gerçekçi hedef belirleme ve belirlediği hedef doğrultusunda uygun zamanı yönetme becerilerini kullanabilmelerini sağlamanın da oldukça önemli olduğunu eklemeyi unutmayalım."*
29. Grup üyelerine pekiştirici etkinlik bağlamında yapacakları etkinlik konusunda bilgi verilir.
30. Grup üyelerine bu oturumun özeti yapılır, oturuma katkı sağlayacak duygu ve düşünceleri olup olmadığı sorulur.
31. Grup üyelerinin paylaşımları alındıktan sonra, tüm üyelere katılımları için teşekkür edilerek süreç sonlandırılır.

Pekiştirici Etkinlik

Grup üyelerinden çocuklarıyla birlikte haftalık zaman planı çizelgesi hazırlamaları istenir. Bu çizelge içerisine bir hafta boyunca çocuklarının günlük rutinlerinde var olan dersler, ödevler, ev içi sorumluluklar, serbest zaman faaliyetleri vb. tüm alanlarla ilgili kısa vadeli hedefler belirleyerek haftalarını planlamaları için destek sağlamaları istenir. Zaman planlama süreçleri içerisine ebeveyn ve aile olarak kaliteli zaman geçirmeye yönelik etkinliklerin (örneğin birlikte oyun oynamak, akşam yemeğini birlikte yemek) entegre edilmesi gerektiği hatırlatılır.

Uygulayıcıya Not

- ✓ Grup lideri grup üyelerinin kendi öz yönetim becerilerini değerlendirdikleri sırada becerilerine ve bu becerilerin düzeyine ilişkin sorduğu soruların sayısını artırabilir. Örneğin hedef belirlemekte güçlük çektiğini söyleyen grup üyelerine "Hangi durumlarda hedef belirlemekte güçlük çekiyorsunuz?", "Güçlük çektiğiniz durumlarda kimden destek alıyorsunuz?" soruları sorulabilir. (11-14. adımlar arası)
- ✓ Grup lideri grup üyelerinin kendi öz yönetim becerilerini değerlendirdikleri sırada grup üyeleri becerilerine ve bu becerilerin düzeyine ilişkin cevap verdiklerinde grup üyelerinden yapılan değerlendirmeye ilişkin örnekler isteyebilir veya bu değerlendirmeye iten sebepleri sorabilir. Mesela stresini yönetemediğini düşünen grup üyesine neden böyle düşündüğü veya ne tür durumlarda stresi yönetemediği sorulur. (11-14. adımlar arası)
- ✓ Grup lideri zaman yönetimi geçişi etkinliğinde grup üyelerinin özelliklerine grup üyelerine kısa sürede yapılması zor bazı görevler verirken süreyi göze alarak daha farklı görevler ve süre planlaması yapabilir. (24. adım)
- ✓ Grup lideri Çalışma Yaprağı 1'deki hikâye panosunu grup ortamında yansıtamadığı durumlarda hikâyeyi okuyabilir.
- ✓ Grup lideri hikâye panosu üzerinde çalışırken grup üyelerinin paylaşımlarını öz yönetim becerileri çerçevesinde almaya özen göstermelidir. Sorduğu sorulara cevaplar aldıkça öz yönetim becerisi kapsamında yer alan her bir alt beceriye (dürtü kontrolü, stres yönetimi, öz disiplin, öz motivasyon, hedef belirleme ve organizasyon becerileri) ilişkin cevaplar almaya özen göstermelidir. Bu noktada aşağıda verilen soruları kullanabilir ve grup dinamiğine göre yeni sorular oluşturabilir. (7. Basamak)
- Arda ve Berkay'ı duygu ve davranışlarını kontrol etme açısından karşılaştırdığınızda hangisini daha etkili buldunuz? Neden?
- Arda ve Berkay'ı stresini yönetme açısından karşılaştırdığınızda hangisini daha etkili buldunuz? Neden?
- Arda ve Berkay'ı kendini disiplin etme açısından karşılaştırdığınızda hangisini daha etkili buldunuz? Neden?
- Arda ve Berkay'ı motivasyon açısından karşılaştırdığınızda hangisini daha etkili buldunuz? Neden?
- Arda ve Berkay'ı hedef belirleme açısından karşılaştırdığınızda hangisini daha etkili buldunuz? Neden?
- Arda ve Berkay'ı planlama ve organize olma açısından karşılaştırdığınızda hangisini daha etkili buldunuz? Neden?

Bilgi Notu 1

Öz Yönetim Nedir?

- ✓ Bireyin farklı durumlarda duygularını, düşüncelerini ve davranışlarını başarılı bir şekilde izleme ve düzenleme becerisidir.
- ✓ Stresi etkin bir şekilde yönetme, dürtüleri kontrol etme ve motivasyonu sürdürme durumudur.
- ✓ Kişisel ve akademik hedefler belirleme ve bu hedeflere yönelik çalışma yeteneğidir.

Öz Yönetimin Temelleri

- ✓ **Dürtü Kontrolü:** Kişinin isteklerini ve gereksinimlerini karşılarken olanaklarını gözden geçirebilmesi, gerektiğinde bu ihtiyaçlarını doyumayı erteleyebilmesi ve/veya farklı bir ihtiyacını doyurmaya yönelmesi ve davranışlarını bu doğrultuda kontrol edebilmesidir.
- ✓ **Stres Yönetimi:** Bireyin stres yaşadığı anları fark etmesi, bu anlarda stres yaşadığını ifade edebilmesi ve uygun stres yönetimi becerilerini kullanarak stresini işlevsel bir şekilde kontrol edebilmesidir.
- ✓ **Öz Disiplin:** Bireyin kendi gereksinimlerini karşılama ve hedeflerine ulaşma sürecinde davranışlarını, duygularını ve düşüncelerini işlevsel bir şekilde düzenleyebilmesi, bu süreçte işlevsiz olan davranışlarını değiştirebilmesi, kendi yaşamını başkalarına zarar vermeden düzenleyebilmesi, olumlu alışkanlıklar kazanması ve disiplinli davranmasıdır.
- ✓ **Öz Motivasyon:** Bireyin amaçlarına ve isteklerine ulaşma yolunda kendi kendini güdüleyebilmesi, güçlü ve geliştirilebilir yönlerini amaçlarına ulaşma sürecinde kullanabilmesi ve zorluklarla karşılaşabileceği amaçlarına ulaşmak için çaba gösterebilmesidir.
- ✓ **Hedef Belirleme:** Bireyin kendisine, yakın çevresine ve topluma yararı olacağını düşündüğü bireysel özelliklerine ve olanaklarına uygun kısa, orta ve uzun vadeli amaçlar belirleyebilmesidir.
- ✓ **Organizasyon Becerileri:** Bireyin amaçlarına ulaşmak için eylem planı hazırlayabilmesi, amaçlarına ve isteklerine ulaşma sürecinde kişisel zamanı ve sorumlulukları arasında denge kurması ve böylelikle eylem planını uygulamaya dökebilmesidir.

Öz Yönetim Becerisi Nasıl Anlaşılır?

Öz yönetim becerisi yüksek bir öğrenci, kendini strese sokan bir durumla karşılaştığında kendini rahatlatmak için uygun duygu düzenleme yöntemlerini kullanır. Öfkeli olduğunda öfkesini kontrol ederek uygun bir şekilde öfkesini ifade eder. Kendi kişisel hedeflerini belirleyerek hedeflerine ulaşmak için kendini motive eder ve gerekli planlamaları yapar.

Öz Yönetimi Arttırmak için Nasıl Model Olabilirsiniz?

- ✓ Stresinizi etkili bir şekilde yönetin ve dürtülerinizi kontrol edin.
- ✓ Hedefler belirleyin ve ulaşmak için kendinizi motive edin.
- ✓ Öğrencinin yaşına uygun yollarla sakinleştirici stratejiler gösterin: "Biraz sinirli hissediyorum, bu yüzden bir şey yapmadan önce durup bir nefes alacağım."

Çalışma Yaprağı 1

Öz Yönetim Hikâye Panosu

Arda ve Berkay bir pastane mutfağında çalışan iki pasta ustasıdır. Bu iki ustanın 3 saat içerisinde aynı çeşit iki farklı pasta siparişini yetiştirmeleri istenir. Kendilerine ait mutfak alanlarına geçerek sipariş pastalarını yetiştirmeye çalışırlar.

Bu arada Berkay mutfağında önceki işlerinden kalan dağınıklığını toparlamaya çalışır. Hızlıca işe girer. Başlangıçta malzemelerini kontrol etmediği için işini yarım bırakıp kilere gitmek zorunda kalır. Bu süreçte Berkay epeyce zaman kaybettiğinden telaşlanır ve yumurtalarını düşürür, onları toplamaya çalışırken unu mutfağın ortasına devirir.



Berkay eli ayağına dolaşmış şekilde çalışırken Arda sipariş pastayı tamamlayıp çoktan tezgahını temizlemiş, kalan mesaisinde kahvesini içip günün yorgunluğunu atmaya çalışır.

Hikayenin Sonu !

Bu sırada son dakika gelen sipariştan, patrondan, pasta malzemelerinden ve birçok şeyden söylenerek öfke ve mutsuzlukla işini yapmaya devam eder. Saate bakıp zamanın daraldığını fark eder, telaşlanır ve siparişi yetiştirmek için daha hızlı hareket eder. Berkay kuryenin geliş süresine 1 dakika kala pasta siparişini ancak yetiştirir.

Arda kendi alanına ait mutfak malzemelerini ve ürünlerini kontrol eder, yapacağı iş adımlarını planlar. Kulaklığını alıp bir müzik açar ve müzik eşliğinde keyifle pastasını yapmaya başlar.



Arda mesaisi bittiği için pastaneden ayrılırken Berkay dönüp arkasına baktığında temizlemesi ve düzenlemesi gereken çokça işinin olduğunu görür ve söylenmeye devam ederek mesaisini uzatmak zorunda kalır.

Bilgi Notu 2

Öfkelendiğinde öfkesini yönetebilenler kendi sağına, yönetemediğini düşünenler kendi soluna geçsin lütfen. (Dürtü Kontrolü)

- ✓ *Sizce bu durum hangi öz yönetim kavramına girer? (Lider ellerini birbirine vurur.)*
"Canım bir şey yapmak istediğinde sabırsız davranırım." diyenler kendi sağına, "İsteklerimi erteleyerek sabırlı davranabilirim." diyenler kendi soluna geçsin lütfen. (Dürtü Kontrolü)
- ✓ *Sizce bu durum hangi öz yönetim kavramına girer? (Lider ellerini birbirine vurur.)*
"Sorumluluklarımı yerine getirirken titiz davranırım." diyenler kendi sağına, "Sorumlulukları üzerine çok kafa yormam." diyenler kendi soluna geçsin lütfen. (Organizasyon Becerisi)
- ✓ *Sizce bu durum hangi öz yönetim kavramına girer? (Lider ellerini birbirine vurur.)*
"Planlarımı belirlediğim zamanlarda yaparım." diyenler kendi sağına, "Planladığım zamana uyamam." diyenler kendi soluna geçsin lütfen. (Öz Disiplin)
- ✓ *Sizce bu durum hangi öz yönetim kavramına girer? (Lider ellerini birbirine vurur.)*
"Motivasyon kaynaklarımın farkındayım." diyenler kendi sağına, "Farkında değilim." diyenler kendi soluna geçsin lütfen. (Öz Motivasyon)
- ✓ *Sizce bu durum hangi öz yönetim kavramına girer? (Lider ellerini birbirine vurur.)*
"Stresime nelerin sebep olduğunu bilirim." diyenler kendi sağına, "Stresimin sebebini anlayamam." diyenler kendi soluna geçsin lütfen. (Stres Yönetimi)
- ✓ *Sizce bu durum hangi öz yönetim kavramına girer? (Lider ellerini birbirine vurur.)*
"Kendime ulaşılabilir hedefler koyabilirim." diyenler kendi sağına, "Ulaşılmaz güç hedefler koyarım." diyenler kendi soluna geçsin lütfen. (Hedef Belirleme)
- ✓ *Sizce bu durum hangi öz yönetim kavramına girer? (Lider ellerini birbirine vurur.)*
"Hedeflerime ulaşmak için harekete geçerim." diyenler kendi sağına, "Harekete geçmekte zorlanırım." diyenler kendi soluna geçsin lütfen. (Öz Motivasyon)
- ✓ *Sizce bu durum hangi öz yönetim kavramına girer? (Lider ellerini birbirine vurur.)*
"Gergin hissettiğimde kendimi sakinleştirebilirim." diyenler kendi sağına, "Kendimi sakinleştirmekte zorlanırım." diyenler kendi soluna geçsin lütfen. (Stres Yönetimi)
- ✓ *Sizce bu durum hangi öz yönetim kavramına girer? (Lider ellerini birbirine vurur.)*
"Hedeflerimi kolaylıkla belirleyebilirim." diyenler kendi sağına, "Hedef belirlemekte zorlanırım." diyenler kendi soluna geçsin lütfen. (Hedef Belirleme)
- ✓ *Sizce bu durum hangi öz yönetim kavramına girer? (Lider ellerini birbirine vurur.)*
"Planlarımı önceliklerime göre yapar ve uygulayabilirim." diyenler kendi sağına, "Plan yapmakta ve uygulamakta zorlanırım." diyenler kendi soluna geçsin lütfen. (Organizasyon Becerileri)
- ✓ *Sizce bu durum hangi öz yönetim kavramına girer? (Lider ellerini birbirine vurur.)*
"İşlerimi zamanında yaparım." diyenler kendi sağına, "İşlerimi genellikle ertelerim." diyenler kendi soluna geçsin lütfen. (Öz Disiplin)
- ✓ *Sizce bu durum hangi öz yönetim kavramına girer? (Lider ellerini birbirine vurur.)*

DÜRTÜ KONTROLÜ

ÖZ disiplin

ÖZ MOTİVASYON

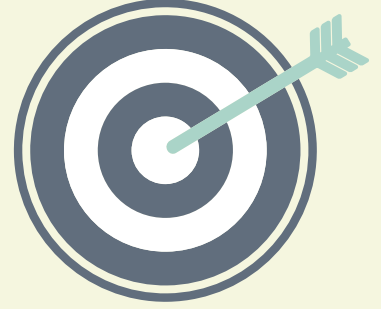
ORGANİZASYON BECERİLERİ

БЕЛІРЛЭМЕ ҲЕДЭҲ

Çalışma Yaprığı 3

BU HAYATTA NELERİ BAŞARMAK İSTİYORSUNUZ?

Hedeflerinizi okların üzerine yazınız.



Destekleyici Görsel 1



Çalışma Yaprağı 4

Değerli Veliler,

Aşağıdaki forma çocuğunuzun geçmişte belirlediği bir hedefe ulaşma yolculuğunu ve şu anda belirlemiş olduğu hedefe doğru ilerleme sürecini yazarak ilgili soruları cevaplamanızı istiyorum.

Geçmiş	Hedef neydi/ nedir?	Bu hedefi kim, nasıl belirledi?	Hedefine ulaşma yolunda ona engel olan faktörler nelerdi?	Çocuğunuzun hedeflerine ulaşabilmesi adına çocuğunuz destekleyici ne tür girişimleriniz oldu?	Çocuğunuz desteklemek adına daha farklı neler yapabilirdiniz?
Şimdi	Çocuğunuzun hedefleri neler? Bu hedeflerle ilgili ne düşünüyorsunuz?	Bu hedefi kim, nasıl belirledi?	Hedefine ulaşma yolunda ona engel olabilecek faktörler neler olabilir?	Bu hedefe ulaşması için ona nasıl destek sağlayabilirsiniz?	

5. OTURUM PLANI

Süre

120 dakika

Tema

Sorumlu Karar Verme

Amaç

Katılımcıların sorumlu karar verme hakkında bilgi sahibi olmalarını, kendi sorumlu karar verme becerilerini değerlendirmelerini ve çocuğun sorumlu karar verme becerilerine nasıl katkı sağlayacağını fark etmelerini sağlamak.

Kazanımlar

- ✓ Sorumlu karar verme ile ilgili temel bilgileri edinir.
- ✓ Sorumlu karar verme açısından kendini değerlendirir.
- ✓ Çocuğun etik ilkelere bağlı olarak sorumlu karar vermesine yardımcı olur.
- ✓ Çocuğun etkili problem çözme stratejilerini kullanmasına destek olur.

Materyal

- ✓ Çalışma Yaprağı 1
- ✓ Çalışma Yaprağı 2
- ✓ Çalışma Yaprağı 3
- ✓ Bilgi Notu 1
- ✓ Bilgi Notu 2
- ✓ Bir yumak ip
- ✓ Bir kutu
- ✓ Grup üyesi sayısının dörtte biri kadar A4 kâğıt
- ✓ İki adet A4 kâğıt

Ön Hazırlık

- ✓ Bilgi Notu 1’de yer alan kelimeler oturum öncesinde kesilmeli veya tek tek yazılmalıdır. Hazır olan kelimeler, oturum öncesinde kutu içinde olmalıdır.
- ✓ Oturum öncesinde, uygulama yapılan alanın üç farklı köşesine “KATILIYORUM”, “KARARSIZIM” ve “KATILMIYORUM” ifadeleri yerleştirilir.
- ✓ Boş A4 kâğıtlar dörde bölünerek küçük kâğıtlar hâline getirilir. Her grup üyesine bir adet küçük kâğıt gelecek sayıda işlem gerçekleştirilir.
- ✓ Çalışma Yaprığı 1 ve Çalışma Yaprığı 3 grup üyesi sayısı kadar çoğaltılır.
- ✓ Çalışma Yaprığı 2’den bir adet çıktı alınır. Burada yer alan problem durumları dört farklı gruba ayrılan grup üyelerine her gruba farklı bir problem durumu gelecek şekilde dağıtılacaktır.
- ✓ A4 kâğıtları grup üyesi sayısının iki kadar hazır hâle getirilir.

Süreç

1. Öz yönetim adlı sosyal duygusal beceri üzerine yapılan bir önceki oturumun özeti yapılır ve bu oturumun amacı açıklanarak süreç başlatılır.
2. Grup üyelerine bir önceki oturumda verilen pekiştirici etkinlik kapsamında ve bir önceki oturumdan bu oturuma kadar yaptıkları, bu yapılanlarla ilgili duygu ve düşünceleri sorulur. Ardından gönüllü grup üyelerinin paylaşımları alınarak ısınma etkinliğine geçiş yapılır.
3. Grup üyelerinden bir çember oluşturmaları istenir ve yumak ip grup lideri tarafından tutulur.
4. Oturum öncesi Bilgi Notu 1 göz önünde bulundurularak hazırlanan kâğıtlar grup üyelerinin oluşturduğu çemberin ortasına konur ve grup üyelerinden bu kutulardan bir tane kâğıt seçmeleri ve kâğıtta yazanı içlerinden okumaları istenir.
5. Çemberdeki grup üyeleri arasında yer alan grup lideri tarafından etkinliğe ilişkin açıklama yapılır: “Şimdi ben bir hikâye başlatacağım ve hikâyeyi bir noktada bırakacağım. Ardından sizden hikâyeyi devam ettirmenizi isteyeceğim. Bu elimde görmüş olduğunuz yumağı, hikâyemi tamamladıktan sonra ucu bende kalmak şartıyla başka bir grup üyesine atacağım. Yumağı kime atarsam o hikâyeyi birkaç cümle ile devam ettirecek ve ipi bırakmadan yumağı başka bir kişiye atacak. Bütün grup üyelerine yumak gelene kadar süreç devam edecek. Ancak bir kuralımız var. Yumak atılan kişi hikâyeye devam ederken ilk yumak atılmadan önce bu gördüğünüz (dairenin ortasındaki kutu gösterilerek) kutudan çekmiş olduğu kâğıtta yer alan malzemeyi kullanmak zorundadır. Ayrıca hikâyenin kahramanının siz olduğunuzu da unutmayın.”
6. Yapılan açıklamanın ardından grup üyesi tarafından hikâyeye başlanır: “Uzun zamandır görmeyi çok istediğim bir ormanda yürüyüş yapmak için tüm hazırlıklarımı yaptım ve sabah erkenden yürüyüşe başladım. Etrafımda oldukça sık ağaçlar var. Büyük meşe ağaçları, kayınlar, çamlar, çalılar, patikalar ve türlü çiçekler içerisinde yürüyorum. Yoruldukça çantamdaki yiyeceklerden atıştırarak yoluma devam ediyorum. Birden acı bir hayvan sesi duydum. Dikkatlice etrafı dinlediğimde sesin kaynağının ilerde yaralı bir sincaptan geldiğini fark ettim. Ona yardım etmek için yanına gitmeye çalışırken yolumun üstünde devasa bir karınca kolonisi çıktı, onların üstüne basmadan geçebileceğim tek yol kayaların etrafından dolanmak zorunda kalacağım zorlu bir patika gibi görünüyor. Acele etmezsem sincaba yardım etmek için çok geç kalabilirim.”

7. Hikâye bu kısımda bırakılarak ip yumağı bir grup üyesine atılır. İpin ucu grup lideri tarafından bırakılmamaktadır. Yumağı alan kişi hikâyeye kaldığı yerden devam eder ve ipi bırakmadan yumağı başka bir grup üyesine atar. Böylece bütün grup üyelerine yumak atılana kadar süreç devam ettirilir.
8. Son grup üyesi tarafından hikâyenin bitirilmesinin ardından grup lideri tarafından açıklama yapılır: *"Hep beraber bir hikâye oluşturduk ve hikâyenin kahramanı olduğumuzda çeşitli kararlar vererek hikâyemize yön verdik. Kararlarımız bize birbirinden farklı yollar sundu ve hikâyemizi şekillendirdi. Verdiğimiz kararlar sadece bir ipin ucu gibi görünse de ortamımızda oluşturduğumuz ipten ağ, hikâyemizi nasıl şekillendirdiğimizin somut bir göstergesi oldu. Bizler de tıpkı hikâyedeki kahramanımız gibi hayatımız boyunca birçok ikilem yaşıyoruz ve çeşitli kararlar veriyoruz. Verdiğimiz kararlar hayatımızda küçük veya büyük değişimlere sebep oluyor."*
9. Bu açıklamanın ardından ip yumağı bir önceki kişiye atılarak tekrar grup liderine ulaştırılması sağlanır. Grup lideri tarafından ip yumağını bir önceki kişiye atan grup üyelerine aşağıdaki sorular sorulur:
- ✓ Hikâyeyi oluştururken ne tür kararlar verdiniz?
 - ✓ Aldığınız kararlarla ilgili neler hissettiniz?
 - ✓ Diğer grup üyelerinin kararlarıyla birlikte hikâyeyi tamamlamalarıyla ilgili neler düşünüyorsunuz?
10. İp yumağı grup liderinde toplandıktan sonra açıklama ile sürece devam edilir: *"Sizlerin de görmüş olduğu gibi başlangıçtaki yumakla şu an karşılaştığımız yumak birbirinden çok farklı. Tıpkı verdiğimiz her kararın bir değişim yaratması gibi bu ip yumağı da vermiş olduğumuz kararlardan etkilenecek bir değişime uğradı."*
11. Oturum öncesinde üç farklı köşeye yerleştirilmiş olunan kağıtlar gösterilerek açıklama yapılır ve sürece devam edilir: *"Sizlere günlük hayatımızda yaşayabileceğimiz ve karar vermekte zorlanabileceğimiz bazı cümleler okuyacağım. Sizlerden her okuduğum örnek olay sonunda bu cümleye katılma, katılmama ya da kararsızlık yaşama durumunuza göre kağıtların asılı olduğu alana geçmenizi istiyorum."*
12. Açıklamanın ardından Bilgi Notu 2'de yer alan ifadeler sırasıyla okunur. Her okunan ifadenin ardından grup üyelerine düşünceleri ve yer değiştirebilmeleri için imkân tanınır.
13. Bilgi Notu 2'de yer alan ifadelerin tamamlanmasının ardından grup üyeleri ile paylaşım için tekrar bir daire oluşturulur ve bu aşamada grup lideri tarafından şu sorular yöneltilir:
- ✓ Örnek olaylarda karar verirken neler hissettiniz?
 - ✓ En çok hangi örnek olayda karar vermekte zorlandınız? Sizce neden?
 - ✓ Sizce karar verme süreçleriniz nasıl ilerliyor? Karar verirken en çok dikkat ettiğiniz durumların neler olduğunu düşünüyorsunuz?
14. Grup üyelerinden paylaşımların alınmasının ardından yapılan açıklama ile süreç devam eder: *"Bu süreçte hepimizin karar verirken farklı yerlerde olabileceğini gördük. Kararlar alırken pek çok farklı çözüm yolları olabileceğini ve bir çözüm yolu seçerken sonuçlarını da düşünüp en iyi sonuç alabileceğimiz seçimi yapmaya özen gösterdiğimizi fark ettik. Önemli olan bu seçimlerin sonucu olarak ortaya çıkan sorumlulukları da üstlenmemiz. Karar verme becerisi anlamında her birimiz farklı seviyelerde olabiliriz. Ancak önemli olan bu durumu fark edip gerekli durumlarda önlem alabilmektir."*
15. Grup üyelerinden yerlerine geçmeleri istenir ve grup üyelerine aşağıdaki açıklama yapılır: *"Değerli veliler, sorumlu karar verme becerisi, yaşamda karşılaştığımız birçok problem durumu ya da ikilemlerin çözülmesinde aktif olarak kullandığımız durum analizi, sorun çözme becerileri, eleştirel düşünme, açık fikirlilik ve etik kararlar alabilme gibi birçok bileşeni"*

içinde barındıran bir kavramdır. Önceki iki uygulamada da karar verme ve problem çözme becerilerinin iç içe geçmiş beceriler olduğunu fark etmişsinizdir. Sorumlu karar verebilen bir yetişkin olabilmek ve sorumlu karar verebilen bir çocuk yetiştirebilmek için etkin problem çözme becerilerini, yaşadığımız sorunlarda işletmemiz oldukça önemli. Şimdi sizlerle yaşamımızda, özellikle çocuğumuzla kurduğumuz ilişki dinamiklerinde sık karşılaştığımız problem durumlarını çözümü süreci açısından neler yaptığımız, çocuğumuzun bu becerilerine nasıl katkı sağlayabileceğimize yönelik bir etkinlik yapacağız. Bu etkinlik için şimdi sizlere küçük kağıtlar dağıtacağım. Herkesten bu kağıtlara çocuğuyla yaşadığı bir problem durumunu yazmasını isteyeceğim. İsim belirtmenize gerek yok. Kâğıtları bu kutunun içine katlayarak koyacağız. Sonrasında sizleri gruplara ayıracağım ve her bir grup kendi içinde bir grup sözcüsü seçecek. Seçilen grup sözcüsü buraya gelip kutudan rastgele bir kâğıt seçecek ve bu problem durumunda yer alan kişileri söyleyecek. Mesela bir anne, bir baba ve komşu gibi. Sonrasında problem durumunda yer alan kişilere kendi grubundan üyeleri atayacak ve bu kişiler problem durumunu hepimizin görebileceği bir yerde canlandıracak. Canlandırmanın yapılmasının ardından tüm gruplara beş dakika süre verilecek ve canlandırılan bu problem durumunun nasıl çözülebileceği üzerinde düşünecek. Grup tarafından en çok beğenilen çözüm yolu, çözüm yolunu bulan grup tarafından burada canlandırılacak. Böylelikle her birini herhangi bir problem durumunda kullanılan farklı yöntemleri öğrenmiş olacak. Eğer kutudan kendi problem durumunuzu seçerseniz katlayıp geri koyacaksınız. Çocuğunuzla yaşadığınız problem durumlarını ifade ederken yalnızca evde yaşadığınız durumlarla kendinizi sınırlı tutmayın; okul, arkadaş çevresi vb. konularda çocuğunuzla yaşadığınız problem durumlarından da bahsedebilirsiniz. Önemli olan en sık yaşadığınız ve çözüm bulmakta zorlandığınız bir problem durumunu tercih etmenizdir.”

16. Grup üyelerine küçük kâğıtlar dağıtılır ve problem durumlarını yazmaları için birkaç dakika süre verilir. Yazım işlemi tamamlandıktan sonra tüm kâğıtlar katlanarak kutu içine atılır ve tüm grup sözcülerinden kutudan rastgele bir kâğıt seçmesi istenir.
17. Kâğıtlar çekildikten sonra grup üyelerine “Şimdi çektiğiniz problem cümlesi kâğıdını okumanızı, canlandırma yapacak grup üyelerini belirlemenizi ve canlandırmanın ardından grup üyelerinin yanına gitmenizi istiyorum. Gruplarınızda gittiğinizde diğer grup üyeleriyle birlikte bu problem durumunda siz olsaydınız nasıl bir çözüm üreteceğinizi, hangi yolları deneyeceğinizi düşünmenizi istiyorum.” denilir ve üyelere birkaç dakika düşünceleri için fırsat tanınır. Tüm çözüm yolları dinlendikten sonra beğenilen çözüm yolu canlandırılır. Problem durumlarına dair canlandırmalar tamamlandığında paylaşım aşamasına geçilir.
18. Gönüllü üyelerden başlanarak cevaplar alınır. Her problem durumu okunduğunda ve gönüllü üyenin çözüm yolları dinlenildiğinde aşağıdakine benzer sorular sorarak paylaşım işlemi yapılır:
 - ✓ Bu problem durumuna benzer durumlar yaşayanlar var mı?
 - ✓ Böyle bir durumda çocuğunuzla yaşadığınız bu problem durumunu nasıl çözümlüyorsunuz?
 - ✓ Bu problem durumunun çözümü için başka neler yapılabilir?
 - ✓ Bir ebeveyn olarak çocuğumla yaşadığım problemi nasıl çözümlersem onun problem çözme becerilerinin gelişimine de fırsat sağlamış olabilirim?
19. Süreç tamamlandıktan sonra grup üyelerine Çalışma Yaprağı 1 dağıtılır. Grup üyelerine Çalışma Yaprağı 1’de yer alan bilgileri incelemeleri için süre verilir. Ardından Çalışma Yaprağı 1’den faydalanılarak etkili problem çözme basamakları anlatılır. Grup üyelerinin inceleme işlemleri tamamlandıktan sonra grup üyeleri dört farklı gruba ayrılır. Grup lideri tarafından her bir gruba Çalışma Yaprağı 2’de yer alan ve daha önce kesilerek hazırlanan problem durumlarından biri verilir.
20. Grup üyelerinin inceleme işlemleri tamamlandıktan sonra grup üyeleri dört farklı gruba ayrılır. Grup lideri tarafından her bir gruba Çalışma Yaprağı 2’de yer alan ve daha önce kesilerek hazırlanan problem durumlarından biri verilir.

21. Grup üyelerine aşağıdaki açıklama yapılır:

"Değerli veliler, çocuğunuzla yaşamış olduğunuz problem durumlarını kendinizce nasıl çözümlayebildiğinizi ve farklı bakış açıları ile nasıl çözümlayebileceğinizi fark etmiş oldunuz. Şimdi de çocuklarınızla yaşayabileceği bazı problem durumlarına ilişkin çözüm önerileri geliştirelim istiyorum. Ancak bu sefer problem çözme sürecinde sizlere dağıtmış olduğum "Problem Çözme Adımlarından" faydalanarak ilerleyeceksiniz. Sizler için bazı problem durumları hazırladım. Bu sefer grup olarak çalışacaksınız. Her bir gruba iki tane boş A4 kâğıt dağıtacağım. Sizlere denk gelen problem durumunu yaşayan bir çocuğun uygun problem çözme adımlarını takip edebilmesi için ebeveyn olarak nasıl rehberlik edeceğinizi bu kâğıtlara yazmanızı istiyorum. Hazırsanız başlayalım."

22. Grup üyelerine grup çalışmalarını gerçekleştirebilmeleri için 15 dakika süre verilir ve bu süreçte çalışma grupları arasında dolaşarak grup üyelerine destek olunur.

23. Süreç tamamlandıktan sonra oluşturulan çalışma gruplarından birer sözcünün problem durumlarına ilişkin çözüm önerilerini büyük grupla paylaşmaları istenir. Paylaşımlar aşağıdaki sorularla değerlendirilir.

- ✓ Bir çocuğun yaşadığı problem durumunu çözümlemesine destek sağlamak size neler hissettirdi?
- ✓ Şimdi öğrendiğiniz problem çözme aşamalarını çocuğunuza nasıl anlatabilirsiniz?
- ✓ Çocuğunuzun bu aşamaları takip edebilmesi için ona nasıl destek olabilirsiniz?
- ✓ Daha önceki problem çözme yöntemleriyle bu oturumda öğrendiğiniz yöntemler arasında ne gibi benzerlikler/farklılıklar bulunuyor?

24. Grup üyelerinin tartışma sorularına yönelik paylaşımları alındıktan sonra aşağıdaki açıklama yapılır.

"Değerli veliler, sizlerle bu oturumda sorumlu karar verme becerisinin gelişim sürecinin önemli unsurlarından olan karar verme ve problem çözme becerileri üzerine etkisine yönelik bazı etkinlikler gerçekleştirdik. Bu iki becerinin de birbiri ile iç içe olduğunu daha önce de söylemiştik. Sizlere dağıtmış olduğum 'Adım Adım Problem Çözme' formunda yer alan hemen her basamakta bir karar verme durumu ile karşı karşıya olduğunuzu fark ettiniz. Karar verme ile başladık, problem çözme ile ilerledik. Her biriniz sizlere verdiğim problem durumlarını farklı nedenlerle yaşamış olabilirsiniz. Burada önemli olan sizlerin aynı soruna farklı çözüm yolları bulmuş olmanız. Her bir problem kendi doğasında pek çok çözüm yolunu barındırır. O zaman yine karar vermeye dönerek bugünkü etkinliğimizin sonuna doğru ilerleyelim. Şimdi sizlerden arkanıza yaslanmanızı, gözlerinizi kapatmanızı ve karar verirken çok zorlandığınızı, arada kaldığınız bir durumu düşünmenizi istiyorum. Yaşadığınız bu durumda verdiğiniz kararı düşünmenizi, size sorduğum soruları içinizden cevaplamanızı istiyorum. Hazırsanız sorular geliyor!"

25. Grup üyelerinden verdikleri kararları düşünerek aşağıdaki soruları zihinlerinde cevaplandırmaları istenir:

- ✓ Verdiğiniz karar diğer velilere anlatılsaydı yine aynı kararı verir miydiniz?
- ✓ Verdiğiniz karar yerel gazetede haber olarak verilseydi yine aynı kararı verir misiniz?
- ✓ Verdiğiniz kararı çocuğunuz verseydi onu destekler miydiniz?
- ✓ Verdiğiniz kararı başka biri verseydi yadırgar mıydınız?
- ✓ Verdiğiniz karar sosyal medyada paylaşılsaydı memnun olur muydunuz?
- ✓ Verdiğiniz kararın başkalarının hayatında olumsuz bir etkisi oldu mu?

26. Süreç tamamlandıktan sonra grup üyelerine biraz önceki soruların kendilerine neden sorulduğu sorulur ve belirledikleri karar verme durumlarında bu sorulara göre yanıtlarının değişip değişmediği tartışılır.

27. Grup üyelerine "Günlük yaşamımızın birçok alanında, hemen her gün karar vermemiz gereken birçok durumla karşı karşıya kalıyoruz. Yiyeceğimiz yemekten tutun da çocuğunuzun sosyal duygusal gelişimi için ona nasıl destek sağlayabileceğinize ilişkin soruların zihninizde dolaştığını duyar gibiyim. Karar verme süreci, durum ne olursa olsun zor ve karmaşık süreçleri içerebilir. Bazen bu süreçte bizi engelleyen bazen de destekleyen bazı mekanizmalarla karşı karşıya kalabiliyoruz. Karar verme sürecinin sağlıklı sonuçlanabilmesi için önemli bir unsorda karar verirken eleştirel düşünmek, açık fikirli olmak ve etik davranış kalıplarını devreye sokmak... Sizlere biraz önce yönelttiğim sorular verdiğiniz kararın etik açıdan sorgulanmasını içeriyor... Karar verme sürecinde etik davranabilmek; var olan toplumsal standartlara, güvenlik kaygılarına ve sosyal normlara dayalı kişisel davranış ya da sosyal etkileşimler hakkında yapıcı seçimler yapma yeteneği olarak ele alınabilir. Yani karar verme durumunda çeşitli eylemlerin sonuçlarını gerçekçi bir şekilde değerlendirmek ve verilen kararın hem kendimiz hem de başkaları için iyi sonuçlar üretebildiğinden emin olmak etik davranış çerçevesinde karar verme olarak ifade edilebilir." açıklaması yapılır.

28. Tartışma soruları ile süreç değerlendirilir:

- ✓ Bugün oturumda ne (neler) öğrendiniz?
- ✓ Problem çözme sürecinin basamaklarını farklı durumlara göre uygulamak size neler hissettirdi?
- ✓ Kendi verdiğiniz kararları etik davranış ve sorumlu karar verme açısından değerlendirmek size neler hissettirdi?
- ✓ Bugün kendinize ilişkin neleri fark ettiniz?
- ✓ Bugün gerçekleştirdiğimiz oturumdan sonra yaşamınızda neyi değiştirmek istersiniz?

29. Grup üyelerinin tartışma sorularına yönelik paylaşımları alınır.

30. Çalışma Yaprığı 3 grup üyelerine dağıtılır ve pekiştirici etkinliği nasıl gerçekleştirecekleri konusunda bilgi verilir.

31. Grup üyelerine oturumun özeti yapılır, oturuma katkı sağlayacak duygu ve düşünceleri olup olmadığı sorulur.

32. Grup üyelerinin oturuma dair paylaşımları alındıktan sonra tüm grup üyelerine teşekkür edilerek süreç sonlandırılır.

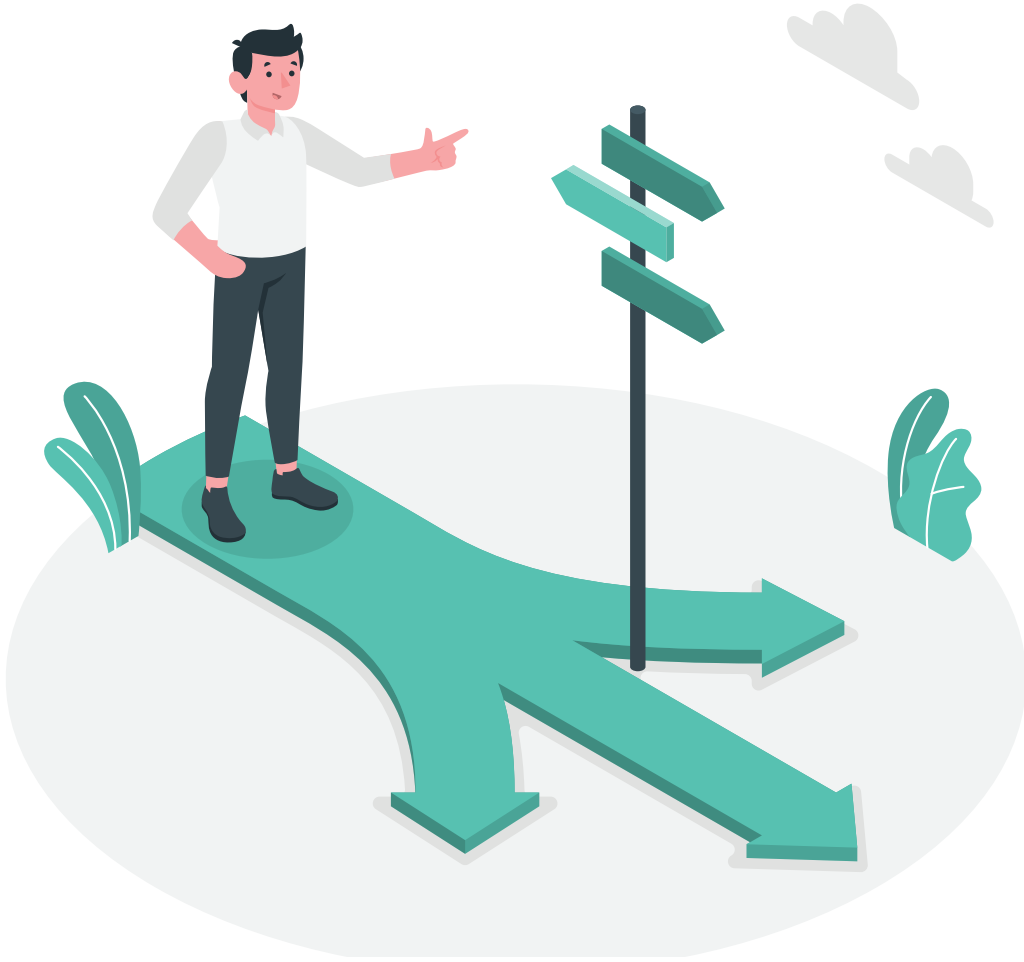
Pekiştirici Etkinlik

Grup üyelerinden çocuklarının son zamanlarda karar vermekte zorluğu yaşayıp da sonuçlandırıldığı bir durumu evde çocuklarıyla birlikte ele almaları istenir.

Bu durumu tıpkı bu oturumun sonunda gerçekleştirilen hayal etme etkinliğinde yer alan süreç bağlamında çocuklarıyla birlikte değerlendirerek verilen kararın sorumlu karar verme basamaklarına uygun olarak etik davranışlar açısından incelenebilmesi amacıyla Çalışma Yaprığı 3'teki adımların izlenmesi gerektiği anlatılır.

Uygulayıcıya Not

- ✓ Giriş etkinliğinde, A4 kâğıda yazılıp üç ayrı köşeye yerleştirilecek olan ifadeler uygulama yapılan ortama göre asılabilir veya yere konulabilir.
- ✓ Grupta, okuma yazma bilmeyen grup üyesi varsa küçük çalışma gruplarında birbirlerine yardımcı olması konusunda grup üyelerini teşvik edebilirsiniz.
- ✓ Grup lideri, grup üyelerinden problem durumlarına ilişkin problem çözme yollarına dair paylaşımları alırken bu problem çözme yollarının işlevsel olup olmadığına dikkat etmelidir. Grup lideri grup üyelerinin işlevsel olmayan problem çözme yollarını söylemeleri durumunda bu yollar üzerinde düşünmelerini ve olası sonuçlarını diğer grup üleriyle tartışmalarını isteyebilir (21. adım)



Bilgi Notu 1



• ip	• kalem	• yara bandı	• büyüteç
• balta	• sargı bezi	• telsiz	• sopa
• bez çanta	• yapıştırıcı	• matara	• el feneri
• işaret fişegi	• bardak	• güneş kremi	• sandviç
• su			

Bilgi Notu 2



"Çocuğumun arkadaş seçimine yönelik kaygılarım ve olumsuz şüphelerim var, onu korumak amacıyla telefonunu kurcalarım."



"Arkadaşım madde kullandığını benimle paylaştı ve biriyle paylaşırsam kendisine zarar vereceğini söyledi. Bu durumu ailesinden güvendiğim biriyle paylaşmalıyım."



"Ergen çocuğumun oynadığı oyunlarda arkadaşları ile yazışıp argo kelimeler kullandığını fark ettim. Ancak yeni sosyalleşmeye başladığı için bu dinamiği elinden almak istemiyorum."



"Çocuğum bazen yaptığım yemeği yemiyor ve yemesi için ısrar ettiğim zaman direnç gösteriyor. Aç kalmasından korktuğum için ona sevdiği başka bir yemek yaparım."



"On yaşındaki kızım altı saatlik mesafede yaşayan teyzesine gitmek istiyor. Yanında telefon olacak ve teyzesi onu otogarda karşılayacak. Yalnız yola çıkmasına izin veririm."



"Oğlumu 1,5 saatlik mesafedeki yurtta kalmak istiyor. Onu iki haftada bir görecekmek zor ve ayrıca böyle bir tecrübe için küçük olduğunu düşünüyorum. Ancak kişisel gelişimi için ona izin vermem gerekiyor."



"İlçemizde sinema olmadığı için 11 yaşındaki çocuğumun diğer ilçeye sinemaya gitmesine izin veririm."

Çalışma Yapağı 1

Adım Adım Problem Çözme

1

Problemın tanımlanması

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

2

Hedeflerin belirlenmesi

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

3

Çözümeye yönelik seçeneklerin oluşturulması

Çözümeye yönelik seçenekler belirlenirken olabildiğince özgür düşünölmeli, beyin fırtınası yapmalıyız.

4

Seçeneklerin ve alternatiflerin değerlendirilmesi

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

5

Çözüm yoluna karar verme

Bizleri eyleme geçirecek ve yaşadığımız problem durumunu çözmemizi sağlayacak bir yada birkaç çözüm yoluna karar vermemiz gerekmektedir.

6

Eyleme geçme

Problem çözme ve belirlediğimiz hedeflere ulaşmak için eyleme geçmemiz önemlidir.

7

Değerlendirme

Problem çözme sürecinin son aşamasında uyguladığımız stratejilerin etkililiğini değerlendirmek yaşamda karşılaşılabileceğimiz farklı problem durumlarında bizi daha avantajlı bir konuma getirebilir

Çalışma Yaprağı 2



Problem Durumu 1

Merve okulunu ve öğretmenini çok sevmektedir. Öğretmeni önemli bir sebepten ötürü okuldan ayrılmıştır. Sınıfa başka bir öğretmenin geleceğini duyan Merve, ertesi gün okula gitmemek için "Karnım ağrıyor." diyerek okula gidemeyeceğini söylemiştir. Annesi de hasta olduğunu sandığı için okula göndermemiştir. Fakat okul saati geçtiğinde annesi Merve'nin gün içinde kendini iyi hissettiğini gözlemlemiştir. Merve'nin annesi sorunun ne olduğunu anlamakta güçlük çekmiştir.



Problem Durumu 2

Elif annesi söylemeden ödevlerini yapmamaktadır. Annesi de bu konuda sürekli çatışma yaşadıkları için zaman zaman çocuğunun ödevlerini kendisi yapmaktadır. Elif sınavlardan düşük not aldığı için sürekli ağlamakta, evde yapabileceği işlerde dahi sorumluluk almamaktadır. Sadece istediği zaman oyun oynamakta, yemeğini yemekte ve okula gidip gelmektedir. Bir gün Elif ağlayarak okuldan gelmiştir. Proje ödevini yapmadığı için zayıf not aldığını ve sınıf içinde öğretmenin verdiği görevleri yetiştirip yapamadığı için arkadaşlarının kendisiyle alay ettiğini söylemiştir.



Problem Durumu 3

Arda 5. sınıfa gitmektedir. Sürekli kitap okumakta, ders çalışmaktadır. Herhangi bir durumda, oyun olsa dahi başarısız olmayı kabul lenememektedir. Böyle durumlarda ağlamakta ve ortamı terk etmektedir. Bu yüzden tenefüste veya serbest zamanlarda kimse onunla oynamak istememektedir. Başarısız olacağını düşündüğü hiçbir etkinliğe katılmayı kabul etmemektedir. Sınıfında yapılacak bir etkinlikte kimse kendisiyle eşleşmek istemediği için Arda ağlamaya başlamıştır. Arda'nın ağladığını gören öğretmeni ne olduğunu sorduğunda Arda hiç arkadaşının olmadığından yakınmıştır. Öğretmeni bu durumu Arda'nın babasıyla paylaşmıştır.



Problem Durumu 4

Ali tenefüste arkadaşlarıyla top oynamaktadır. Top yanlışlıkla Ali'nin burnuna çarpmıştır. Arkadaşı, Ali'den özür dilemiştir fakat Ali özrü kabul etmeyerek arkadaşını itmiştir. Daha sonra kavga ederek birbirlerine zarar vermişlerdir. Öğretmen bu durumda ikisini de eve göndermiştir. Ali, ağlayarak ve üstü başı kirlenmiş ve yırtılmış şekilde okuldan gelmiştir. Arkadaşıyla kavga ettiklerini ve artık kimseyle oyun oynamak istemediğini söylemiştir.

Çalışma Yaprağı 3

Kararını Değerlendir

Çocuğunuzla birlikte onun son zamanlarda karar verirken çok zorlandığı, arada kaldığı bir durumu düşününüz. Yaşadığınız bu durumda verdiğiniz kararı hatırlayınız. Aşağıdaki sorular doğrultusunda kararınıza ilişkin yeniden bir değerlendirme yaparak uygun seçeneği işaretleyiniz.

Verdiğiniz karar diğer arkadaşlarınıza anlatılsaydı yine aynı kararı verir miydiniz?	Evet Neden:	Hayır
Verdiğiniz karar yerel gazetede haber olarak paylaşılsaydı yine aynı karar verir misiniz?	Evet Neden:	Hayır
Verdiğiniz kararı ebeveyniniz verseydi onu destekler miydiniz?	Evet Neden:	Hayır
Verdiğiniz kararı başka biri verseydi yadırgar mıydınız?	Evet Neden:	Hayır
Verdiğiniz karar sosyal medyada paylaşılsaydı memnun olur muydunuz?	Evet Neden:	Hayır
Verdiğiniz kararın başkalarının hayatında olumsuz bir etkisi oldu mu?	Evet Neden:	Hayır

6. OTURUM PLANI

Süre

120 dakika

Tema

İlişki Geliştirme Becerileri

Amaç

Katılımcıların ilişki geliştirme becerileri hakkında bilgi sahibi olmalarını, ilişki geliştirme becerilerini değerlendirmelerini ve çocuğun ilişki geliştirme becerilerini geliştirmeye nasıl katkı sağlayacağını fark etmelerine yardımcı olmak.

Kazanımlar

- ✓ İlişki geliştirme becerileri ile ilgili temel bilgileri edinir.
- ✓ İlişki geliştirme becerileri açısından kendini değerlendirir.
- ✓ Çocuğun kişiler arası ilişkilerinde etkili iletişim becerilerini kullanmasına rehberlik eder.
- ✓ Çocuğa etkili çatışma çözme stratejilerini kullanması konusunda yollar gösterir.

Materyal

- ✓ Çalışma Yaprağı 1
- ✓ Çalışma Yaprağı 2
- ✓ Çalışma Yaprağı 3
- ✓ Çalışma Yaprağı 4
- ✓ Çalışma Yaprağı 5
- ✓ Çalışma Yaprağı 6
- ✓ Bilgi Notu 1
- ✓ Bilgi Notu 2
- ✓ 6 adet poşet dosya
- ✓ 6 adet küçük etiket

Ön Hazırlık

- ✓ Çalışma Yaprağı 1'deki cümleler kesilerek her bir alt temaya ilişkin cümleler birer poşet dosyaya konulur. Poşet dosyaların üzerine etiket yapıştırılarak etiketin üzerine o alt temanın ismi yazılır.
- ✓ Bilgi Notu 1 grup liderinin kullanması amacıyla bir adet çoğaltılır.
- ✓ Çalışma Yaprağı 2, Çalışma Yaprağı 3, Çalışma Yaprağı 5, Çalışma Yaprağı 6 ve Bilgi Notu 2 grup üyesi sayısı kadar çoğaltılır.
- ✓ Çalışma Yaprağı 4'te yer alan görseller ve arkasında yazılı olan kağıtlar arkalı önlü çıktı alınmalıdır. Arkalı önlü çıktı alınamıyorsa her iki kâğıt kesilerek birbirinin arkasına yapıştırılmalıdır.

Süreç

1. Grup lideri tarafından sorumlu karar verme becerisiyle ilgili yapılan bir önceki oturumun özeti yapılır ve grup üyelerinin sorumlu karar verme becerisiyle ilgili farkındalıklarına, öğrendiklerine ve oturum içinde yapılan paylaşımlara dair bir özet yapılır.
2. Bir önceki oturuma dair kısa bir hatırlatma yapıldıktan sonra grup üyelerinden bu oturumla ilgili hatırladıklarını ve bu oturuma kadar geçen sürede çocuklarının ve kendi sorumlu karar verme becerileriyle ilgili paylaşımda bulunmaları istenir ve bu paylaşımlar özetlenir.
3. Bir önceki oturumda grup üyelerine verilen pekiştirici etkinliklerle ilgili yapılanlara dair örnekler gönüllü grup üyelerinden alınır. Gönüllü grup üyelerinin paylaşımları tamamlandığında paylaşımlardaki benzerlikler ve farklılıklar vurgulanarak pekiştirici etkinliğe ve etkinlik kapsamında elde edilen farkındalıklara dair bir özet yapılır.
4. Bu oturumun amacının ailelerin ilişki geliştirme becerileri hakkında bilgi sahibi olmalarını ve kendilerini bu becerilerle ilgili değerlendirmelerini sağlamak olduğu belirtilir.
5. İlişki geliştirme becerileriyle ilgili bu oturuma grup üyelerinin bir önceki oturumda verilen pekiştirici etkinliklerle ilgili yaptıklarına dair paylaşımlarıyla ve bu paylaşımlara dair yapılan özetle başlanır.
6. Grup lideri tarafından aşağıdaki açıklama yapılır.

"Değerli grup üyeleri, sosyal duygusal becerilerin dört boyutuna ilişkin sizleri bilgilendirmek, kendinizi değerlendirmenize ve çocuğunuzun bu boyutlardaki gelişimine destek olabilmek için sizlerle daha önce etkinlikler gerçekleştirdik. Bugün ise son boyutumuz olan ilişki geliştirme becerileri üzerinde duracağız. Her birimiz toplum içerisinde yaşadığımız için belki de 'ilişki geliştirme' en küçük yaşlardan bu yana hepimizin kullandığı becerilerden. Bu sebeple kimi zaman bunu yalnızca bir gereklilik olarak görüp, sadece yerine getirmeye odaklanabiliyoruz. Oysa ilişki geliştirme becerileri de sosyal duygusal becerilerin en önemli boyutlarından bir tanesidir. Herkesin bildiği, fikir sahibi olduğu konularda en çok karşılaştığımız şeylerden birisi de doğru bilinen yanlışlar. Bu nedenle bugünkü etkinliğimize önce ilişki geliştirme becerileriyle ilgili sık duyduğumuz bazı mitleri ve gerçekleri birbirinden ayırt etmeye çalışarak başlayacağız."

7. Grup üyeleri altı gruba ayrılır ve daha önce Çalışma Yaprağı 1 kullanılarak hazırlanan poşet dosyalarından her biri gruplara dağıtılır ve hangi alt temaya yönelik değerlendirme yapacakları bilgisi verilir.

8. Aşağıdaki yönerge verilerek etkinlik süreci başlatılır:

"İlişki geliştirme becerileri boyutu altı alt temadan oluşmaktadır. Bunlar etkili iletişim, sosyal katılım, ilişki kurma, takım çalışması, yardım arama, yardım etme ve çatışma çözmedir. Her bir grubun elinde bu altı alt temadan birine ilişkin altı adet cümle var. Bunlardan bazıları gerçekler bazıları ise doğru bilinen yanlışlar yani mitler. Sizden istediğim kendi sorumlu olduğunuz temayı dikkate alarak gerçekleri ve mitleri ayırmanız. Her grup ayırma işlemini tamamladığında grubunuzdan seçtiğiniz bir sözcünün bunları paylaşmasını isteyeceğim."

9. Gruplar ayırma işlemini tamamladıktan sonra grup sözcülerinden önce gerçek olduğunu düşündükleri cümleleri daha sonra da mit olduğunu düşündükleri cümleleri okumaları istenir. Her bir grubun paylaşımının ardından gönüllü grup üyelerinden değerlendirme yapmaları istenir.

10. Gönüllü grup üyelerinin görüşleri alındıktan sonra Bilgi Notu 1'den yararlanarak gerçekler ve mitlere ilişkin doğru eşleştirmeler grup lideri tarafından grup üyeleriyle paylaşılır ve aşağıdaki soru yöneltir.

✓ İlişki geliştirme becerilerinde mitleri ya da gerçekleri değerlendirirken sizi şaşırtan bilgiler oldu mu? Bu bilgiler neydi?

11. Tüm alt temalar için aynı işlem basamakları izlendikten sonra aşağıdaki açıklama ile sürece devam edilir.

"İlişki geliştirme becerileri özetle 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 tanımlanabilir. Şimdi sizlere kendinizi değerlendirebilmeniz için bir form dağıtacağım."

12. Çalışma Yapağı 2 grup üyelerine dağıtılır ve *"Şimdi sizden her bir soruyu dikkatlice okumanızı ve altında yer alan numaralardan size en uygun olanı işaretlemenizi istiyorum."* açıklaması yapılır.

13. Grup üyeleri çalışma yapraklarını doldurduktan sonra aşağıdaki sorular grup üyelerine sorulur ve gönüllü olanlardan cevapları alınır.

✓ Kendinizi değerlendirdiğinizde ilişki geliştirme becerilerinden hangisini en iyi şekilde kullandığınızı düşünüyorsunuz? Sizi bu şekilde düşünmeye iten sebepler nelerdir?

✓ Kendinizi değerlendirdiğinizde ilişki geliştirme becerilerinden hangisini geliştirmeniz gerektiğini fark ettiniz? Sizi bu şekilde düşünmeye iten sebepler nelerdir?

✓ İlişki geliştirme becerileri arasında kendinizi yetkin gördüğünüz becerileri kullandığınız yaşantılar nelerdir?

✓ Kullanmakta güçlük çektiğiniz ilişki geliştirme becerileri nelerdir? Yaşantılarınızdan örnekler verir misiniz?

14. Grup üyelerinin paylaşımları alındıktan sonra aşağıdaki açıklamalar yapılarak süreç yönlendirilir.

Değerli veliler, kişiler arası sağlıklı ilişkiler kurup sürdürebilmek için etkili iletişim becerileri oldukça önemli bir unsurdur. Hem sizlerin sosyal yaşamımızda kurduğunuz kişiler arası ilişkilerinizde hem de çocuklarınızla kurduğunuz ilişki süreçlerinde etkili iletişim becerileri açısından çocuğunuza model olabilmenizin birçok avantajlı noktası bulunmaktadır. Bunlardan ilki çocuğunuzla daha kaliteli bir iletişim şekli geliştirebilmenize aracılık etmesi, diğeri ise çocuğunuzun kendi sosyal çevresinde kurduğu kişiler arası ilişkilerinde sizleri model alarak daha sağlıklı ilişkiler kurabilmesine fırsat sağlaması olacaktır. Etkili iletişim becerilerini daha derinlemesine incelemek amacıyla şimdi sizlerle iki farklı şekilde iletişim kurmayı deneyeceğim. Beni dikkatli bir şekilde gözlemlemenizi ve davranışlarımın sizlerde yarattığı duygu ve düşünceleri birazdan sizlere dağıtacağım formlara not almanızı istiyorum."

15. Grup üyelerine Çalışma Yapağı 3 dağıtılır ve grup lideri tarafından aşağıda belirtilen birinci iletişim biçimi uygulanarak süreç başlatılır.

Birinci İletişim Biçimi: Grup lideri sınıfın dışına çıkar ve grup üyeleriyle ilk defa karşılaşıyor muş gibi sınıfa girer. Sınıfa girdiğinde grup üyelerine gönülsüz bir şekilde "Merhaba." der, somurtkan bir ifadeyle söylenir, grup üyeleriyle göz göze gelmeden kitaplarla, kalemlerle ve telefonuyla uğraşır. Ardından telefonunu alır ve sınıftan çıkar. Sınıftan çıkarken az önce sergilediği tutuma benzer şekilde grup üyelerine bakmadan "İşim var, çıkacağım." der. Grup lideri sınıfın dışında bir dakika bekler ve ardından sınıfa girer.

16. Birinci iletişim biçimi uygulandıktan sonra grup üyelerinden Çalışma Yapağı 3'teki ilgili kısma bu iletişim biçimi karşısında neler hissettiklerini, düşündüklerini ve onlarda grup lideri hakkında oluşan ilk izlenimleri yazmaları istenir.
17. Grup üyelerinin Çalışma Yapağı 3'teki ilgili kısmı doldurmaları tamamlandıktan sonra grup üyelerine "Şimdi tekrar dışarı çıkacağım ve geldiğimde farklı bir iletişim biçimi ile karşınızda olmaya çalışacağım." açıklaması yapılır.
18. Grup lideri tarafından aşağıda belirtilen ikinci iletişim biçimi uygulanarak süreç devam ettirilir.

İkinci İletişim Biçimi: Grup lideri gülümseyerek ve sıcakkanlı bir tutumla sınıfa girer. Sınıfa girdiğinde grup üyelerinin her biriyle göz teması kurmaya özen göstererek "Hepiniz hoş geldiniz. Gününüzün güzel geçmesini diliyorum. Nasılsınız?" gibi cümleler kullanarak konuşmasını bir iki dakika devam ettirir. Grup üyelerinden grup liderinin sorularına cevap vermek isteyenler olduğunda grup lideri etkili iletişim kurallarını göz önünde bulundurur.

19. İkinci iletişim biçimi uygulandıktan sonra grup üyelerinden ikinci iletişim biçimin onlarda bıraktığı izlenimi dikkate alarak Çalışma Yapağı 3'te yer alan ilgili alanları doldurmaları istenir.
20. Grup üyelerine Çalışma Yapağı 3'ü doldurmaları için süre verilir ve süre bittiğinde grup üyelerinden aşağıdaki sorular aracılığıyla iletişim biçimiyle ilgili izlenimleri alınır.

- ✓ Birinci iletişim biçiminde neler hissettiniz ve düşündünüz?
 - ✓ Birinci iletişim biçimiyle karşılaştığınız zamanlar oldu mu? Böyle bir iletişim biçiminin kullanıldığı ortamlarda kalmak istediniz mi?
 - ✓ Çocuğunuzla iletişiminizi düşündüğünüzde bu tür bir iletişim biçimini kullandınız mı? Hangi durumlarda kullandınız?
21. Grup lideri tarafından birinci iletişim biçimiyle ilgili paylaşımlar özetlendikten sonra grup üyelerinden aşağıdaki sorular aracılığıyla ikinci iletişim biçimiyle ilgili izlenimleri alınır.
- ✓ İkinci iletişim biçiminde neler hissettiniz ve neler düşündünüz?
 - ✓ Grup lideri ikinci iletişim biçimini kullanırken aklınızdan neler geçti?
 - ✓ İkinci iletişim biçimiyle karşılaştığınız zamanlar oldu mu? Böyle bir iletişim biçiminin kullanıldığı ortamlarda kalmak istediniz mi?
 - ✓ Çocuğunuzla iletişiminizi düşündüğünüzde; bu tür bir iletişim biçimini kullandınız mı? Hangi durumlarda kullandınız?
22. Grup lideri tarafından ikinci iletişim biçimi ile ilgili paylaşımlar özetlendikten sonra grup üyelerine "Sağlıklı kişiler arası iletişim süreçleri için etkili iletişim becerilerini kullanmanın önemi hakkında güzel farkındalıklar kazanmış olduk. Şimdi sizlerle bu becerilerin çocuklarınızla ilişkilerinizde nasıl bir yansıma sergileyebileceğini görmek adına eğlenceli bir etkinlik gerçekleştireceğiz. Bu elimde görmüş olduğunuz kesede farklı renklerde ve üzerinde çocuk ve ebeveyn sembolleri olan kâğıtlar bulunuyor. Her birinizin bu keseden rastgele birer kart seçmesini isteyeceğim. Aynı renkte ebeveyn ve çocuk sembolü seçen grup üyeleri ikiyeşerli olarak eşleşecekler. Her bir çocuk kartının arkasında ebeveynleriyle bir şeyler paylaşmak isteyen

bir çocuk ifadesi var. Çocuk kartı gelen grup üyeleri kendilerini o çocuk yerine koydukları rol üstlenecek ve kendisi ile aynı renkte ebeveyn kartı çeken kişiler ise o çocuğun ebeveyni olarak önce etkili olmayan ve daha sonra etkili olan iletişim becerileri ile çocuğuna geribildirimler vermeye çalışacak... Hazır mısınız? O zaman başlayalım.” açıklaması yapılır.

23. Grup üyelerinden keseden kart seçmeleri istenir. İlgili renkler bağlamında ikili eşleştirmeler tamamlandıktan sonra oluşan yeni ikili grupların rol oynama süreçlerini planlamaları için belirli bir süre verilir.
24. Süre tamamlandıktan sonra tüm ikili grupların çektikleri kartlarda yer alan yönergeleri takip ederek canlandırmalarını tamamlamaları sağlanır.
25. Her bir ikili grubun canlandırma süreçleri tamamlandıktan sonra aşağıdaki sorularla süreç yönlendirilir.
 - ✓ Bir çocuk olarak ebeveynle iletişim kurma sürecinde onun ilk iletişim stili ile sana yaklaşması neler hissettirdi? İkinci iletişim stili ile yaklaşması neler hissettirdi? (*Çocuk rolündeki grup üyesine sorulur.*)
 - ✓ Bir ebeveyn olarak hangi iletişim stili ile yaklaşmanın çocuğunla kurduğun ilişkiyi daha kaliteli hâle getireceğini düşünüyorsun? Buradaki iletişim biçimlerine ek olarak daha başla nasıl bir iletişim stili tercih edersen çocuğunla daha sağlıklı bir ilişki kurabilirsin? (*Ebeveyn rolündeki grup üyesine sorulur.*)
 - ✓ Siz kendi yaşamınızda çocuklarınızla iletişim kurarken benzer sorunlarla karşılaşıyor musunuz? Bu yaşantılara örnek verir misiniz?
 - ✓ Çocuğunuzla kurduğunuz iletişim sırasında sorunlarla karşılaştığınızda nasıl tepkiler veriyorsunuz? Verdiğiniz bu tepkiler çocuğunuzda ya da sizde ne gibi duygular oluşturuyor? (*Tüm grup üyelerine sorulur.*)
26. Tüm ikili grupların canlandırma işlemleri tamamlandıktan sonra grup üyelerine paylaşımları özetlenerek teşekkür edilir ve grup üyelerine aşağıdaki açıklama yapılarak grup üyelerinin paylaşımları alınır.

“Değerli veliler, gördüğünüz üzere etkili iletişim stillerini kullanmak çocuğunuzla kuracağınız güvenli ilişkileri geliştirerek onun ilişki geliştirme becerilerini de geliştirecektir. Peki çocuğunuzun ilişki geliştirme becerilerini desteklemek için başka hangi becerileri geliştirmeleri hususunda onlara destek olmanız gerekiyor?”
27. Grup üyelerinin paylaşımları özetlendikten sonra:

“Değerli veliler, çok güzel noktalara değindiğiniz. Şöyle bir toparlayacak olursak çocuklarınızın ilişki geliştirme becerilerini geliştirmeniz için onların etkili iletişim kurmalarına destek olmalı, sosyal katılımlarını teşvik etmeli, onlara yardım arama ve yardım etme becerilerini öğretmeli ve yapıcı çatışma çözme stratejilerini günlük yaşamlarında kullanmaları için cesaretlendirmelisiniz. Dilerseniz biraz da çatışma çözme üzerine odaklanalım. Çocuklarınızla gün içinde çok defa çatışma durumu yaşıyor olmalısınız. Bu oldukça doğal ve olması gereken bir süreç. Sanılanın aksine çatışma yaşamak olumsuz bir durum değildir. Yaşanılan çatışma durumları yapıcı bir şekilde çözümlenebiliyorsa çocuğunuzla iletişiminizi daha da güçlendirebilen; onlara problem çözme becerileri, farklı bakış açılarına saygı ile yaklaşma, alternatifleri olduğunu fark etme gibi birçok ek beceri kazandırmanıza olanak sağlayabilir. Ama demin de vurguladığım gibi yapıcı çatışma çözme stratejileri kullanıldığında bu avantajlı noktalar ortaya çıkabiliyor. Gelin isterseniz çatışma çözme süreci ile ilgili daha detaylı bilgiler elde edelim.” açıklaması yapılır.
28. Grup üyelerine Bilgi Notu 2 dağıtılır ve incelemeleri için belirli bir süre verilir. Çatışmaya neden olan tutum ve davranışlar açıklanır ve çatışma çözme stratejileri üzerine konuşulur.
29. 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?
- ✓ Siz bu türlerden hangisini kendi çatışma çözme stratejiniz olarak daha çok kullanıyorsunuz?
- ✓ Bu stratejilere verilen hayvan isimlerini incelediğinizde stiller için önereceğiniz farklı benzetmeler var mı? Bunlar neler?

30. Tartışma sorularına yönelik paylaşımlar alındıktan sonra grup üyelerine Çalışma Yapağı 5 dağıtılır ve aşağıdaki açıklama yapılır.

"Değerli veliler, çocuklarınıza etkili çatışma çözme stratejilerini kullanmaları için destek sağlamadan önce bu stilleri yapıcı bir şekilde çözümleyip çözümleyemediğinizi fark etmeniz oldukça önemli. Sizlere dağıtmış olduğum formda farklı kişilerle yaşamış olduğunuz çatışma durumlarını yazabileceğiniz boşluklar göreceksiniz. Sizlerden bu boşluklara yakın zamanda ilgili kişilerle yaşadığınız çatışma durumlarını ve bu durumu nasıl çözümlediğinizi yazmanızı istiyorum. Sonrasında bugün öğrendiğiniz bilgiler doğrultusunda aynı durumu şu an yaşıyor olsanız ne gibi stratejiler uygulayacağınızı düşünerek yazmanızı istiyorum."

31. Grup üyelerine yazma işlemlerini tamamlamaları için belirli bir süre verilir. Süre tamamlandıktan sonra gönüllü grup üyelerinden başlanarak tüm grup üyelerinin Çalışma Yapağı 5'te ifade ettiği çatışma durumlarının çözüm süreçleri değerlendirilir.

32. Grup sürecinde özellikle grup üyelerinin çocuğu ile yaşadığı çatışma durumlarını nasıl çözümledikleri detaylı bir şekilde irdelenir.

33. Tüm grup üyelerinin paylaşımları tamamlandıktan sonra grup üyelerine "Çatışma çözme durumu ile ilgili birçok bilgi edindiniz ve kendi yaşadığınız durumlar özelinde hem aktif olarak kullandığınız hem de bundan sonra kullanacağınız stratejileri belirlemiş oldunuz. İlişki kurma becerileri için önemli bir unsur olan çatışma çözme sürecinde, odaklanmamız gereken temel örüntünün çatışmayı engellemek ya da ortadan kaldırmak değil uygun stratejiler kullanarak çözümlmek ve çatışmalardan ortaya çıkan farklı renkleri hayatımızı renklendirmekte kullanmak olacağını anlamış oldunuz." yönergesi verilir ve tartışma soruları ile süreç değerlendirilir.

- ✓ Bugün oturumda ne (neler) öğrendiniz?
- ✓ Bugün oturumda kendinize ilişkin neleri fark ettiniz?

34. Grup üyelerine Çalışma Yapağı 6 dağıtılır ve pekiştirici etkinliği nasıl gerçekleştirecekleri konusunda bilgi verilir.

35. Grup üyelerine bu oturumun özeti yapılır, oturuma katkı sağlayacak duygu ve düşünceleri olup olmadığı sorulur.

36. Grup üyelerinin paylaşımları alındıktan sonra tüm grup üyelerine teşekkür edilerek süreç sonlandırılır.

Pekiştirici Etkinlik

1. Grup üyelerinden bu oturumdan elde ettiği tüm bilgiler ışığında çocuğuyla birlikte onun yaşadığı bir çatışma durumunu ele alarak yapıcı çatışma çözme stratejilerine göre alternatif çözümler üretmeleri istenir.
2. Grup üyelerine dağıtılan Bilgi Notu 2'den faydalanarak çatışma çözme ile ilgili çocuğu ile konuşma gerçekleştirerek, çocuğunun kendi aktif olarak kullandığı stili belirlemesi ve yapıcı bir şekilde çatışma çözme süreci gerçekleştirmek için kullanması gereken stili birlikte bulmaları ve Çalışma Yaprığı 6'da yer alan ilgili boşluklara yazmaları ve bir sonraki oturuma getirmeleri istenir.

Uygulayıcıya Not

- ✓ Etiket bulunamadığı durumlarda küçük bir kâğıt üzerine tema ismi yazılarak bant yardımıyla poşet dosyaya yapıştırılabilir.
- ✓ Bu oturumun ilk iletişim becerileriyle ilgili grup üyelerinin kendilerini değerlendirmelerinin ardından grup lideri grup üyeleriyle iki farklı şekilde iletişim kurmaktadır (19 ve 12. Adım). Eğer grup lideri kendisinin rol oynama becerisine güveniyorsa grup dinamiğinin oluştuğunu düşünüyorsa ve yapacağı bu etkinlik grup dinamiğine zarar vermeyeceğine inanıyorsa aşağıdaki şekilde de uygulama yapabilir:

Alternatif Uygulama: Grup lideri velilerle yapılacak bu oturum başlamadan önce henüz velilerle bir araya gelmeden sınıfa girer, gönülsüz bir şekilde "Merhaba" der, somurtkan bir ifadeyle söylenerek grup üyeleriyle göz göze gelmeden kitaplarla ve kalemlerle uğraşır. Ardından telefonunu alır ve sınıftan çıkar. Sınıftan çıkarken bu oturumun sürecinde bahsedildiğine benzer şekilde grup üyelerine bakmadan "İşim var, çıkacağım." der.

- ✓ Grup üyelerinin ilişki geliştirme becerileriyle ilgili gerçekler ve mitleri tartıştığı adımda (3. Adım) altı alt beceri olduğu için grup altı gruba ayrılmaktadır. Grup lideri psikoeğitim programına katılan grup üyesini göz önünde bulundurarak her bir alt beceriyle ilgili çalışma yapılacak şekilde grubu altı gruba ayırmalıdır. Alt becerilerin kapsamında yer alan tüm gerçek ve mitlerin tartışılması zorunlu olmasa da bu oturumda altı alt becerinin üzerinde durulması gerekmektedir.
- ✓ Grup üyelerinin mit ve gerçekleri eşleştirdiği adımda (5. Adım) grup lideri tarafından "Sizce eşleştirmeler doğru mu? Siz olsaydınız farklı kategoriye yerleştireceğiniz cümleler olur muydu? Neden?" gibi sorular sorularak bu değerlendirme sürecine destek olunabilir.
- ✓ Grup lideri Çalışma Yaprığı 4'te yer alan olay kartlarının renkli çıktısını alamadığı durumlarda siyah-beyaz çıktı alabilir. Çalışma Yaprığı 4'te belirtilen şekilde renklendirebilir. (22. adım)

Çalışma Yaprığı 2

Etkili İletişim	Sosyal Katılım	İlişki Kurma
Hoşgörü ve ön yargısız olmak insanlarla kurduğunuz iletişimde daha başarılı olmanızı sağlar.	İnsan ancak başkalarıyla insan olur.	İnsan sosyal bir varlıktır.
Beden dili, göz kontağı, hitap; insanlarla etkili bir iletişim kurmak adına önemlidir.	İnsanın her bir ilişkisinden öğrenebileceği şeyler vardır.	Sosyal hayatta hepimizin hem duygusal hem fiziksel ihtiyaçlarını karşılamak adına diğerlerine ihtiyacı vardır.
Kişiler arası ilişkilerde etkin dinleme ön plana alınarak iletişimin devam ettirilmesi etkili iletişimin önemli unsurlarından biridir.	İnsan sosyal bir varlıktır.	İnsan insanın yurdudur.
Kendimle ilgili şeyleri insanlara anlatırsam benim güçsüz olduğumu düşünürler.	İnsan kimseyle ilişki kurmadan da mutlu olabilir.	Eğer başarılı olmak istiyorsanız bunu sadece tek başınıza başarabilirsiniz.
İnsanlara karşı hoşgörü olursam insanlar benim beceriksiz olduğumu düşünür ve haklarımı gasp eder.	Zorunlu olmadıkça yeni insanlar tanımaya çalışmak vakit kaybıdır.	Yüzeysel ilişkiler kurmak insanı daha mutlu eder.
İletişim becerilerinin birçoğu doğuştan getirilir. Değiştirmek güçtür.	Ne kadar çok insanla ilişki kurarsan o kadar yıpranırsın.	İnsan insanın kurdudur.

Takım Çalışması	Yardım Arama ve Yardım Etme	Yapıcı Çatışma Çözme
Birleşmek başlangıçtır, birliği sürdürmek gelişmedir, birlikte çalışmak başarıdır.	Yardımlaşma ve dayanışma bir toplumun gelişmesi adına oldukça önemlidir.	Karşılıklı konuşarak çatışmalar çözülebilir.
Hedeflerinizi paylaştığınız insanlar, hedeflerinize ulaşmanızı sağlama konusunda çok önemli rol oynar.	Herkesin yardımlaştığı bir yerde işler yarım kalmaz.	Empatik bir dil kullanmak çatışmaları çözmek adına önemlidir.
Ortak amaç uğruna bir araya gelmiş insanların her birinin fikirleri kıymetlidir.	Yardım isteyenler cesur insanlardır.	İnsanların birbiriyle çatışmaları, birbirleri hakkındaki varsayımlarından daha iyidir.
Takım çalışmalarında her zaman bir mağdurdur (tüm sorumluluğu alan) vardır.	Eğer bir başkasından yardım istersem bu benim yetersiz olduğumu gösterir.	Ne kadar yüksek sesle konuşsan o kadar haklısındır.
Takım çalışmalarında performansınızı tam olarak yansıtamazsınız.	Yardım isteyen insanlar gerçekte ihtiyaç sahibi değildir.	Hiç kimse zarar görmeden bir çatışma çözülemez.
Bir grupta söz sahibi olmak için mutlaka lider ruhlu olmak gerekir.	Yardım isteyenler zayıf insanlardır.	Kim güçlüyse her zaman onun dediği olur.

Bilgi Notu 1

BAŞLIKLAR	GERÇEKLER	MİTLER
ETKİLİ İLETİŞİM	Hoşgörülü ve ön yargısız olmak insanlarla kurduğunuz iletişimde daha başarılı olmanızı sağlar.	Kendimle ilgili şeyleri insanlara anlatırsam benim güçsüz olduğumu düşünürler.
	Beden dili, göz kontağı, hitap; insanlarla etkili bir iletişim kurmak adına önemlidir.	İnsanlara karşı hoşgörülü olursam insanlar benim beceriksiz olduğumu düşünür ve haklarımı gasp eder.
	Kişiler arası ilişkilerde etkin dinlemeyi ön plana alınarak iletişimin devam ettirilmesi etkili iletişim önemli unsurlarından birisidir.	İletişim becerilerinin birçoğu doğuştan getirilir. Değiştirmek güçtür.
SOSYAL KATILIM	İnsan ancak başkalarıyla insan olur.	İnsan kimseyle ilişki kurmadan da mutlu olabilir.
	İnsanın her bir ilişkisinden öğrenebileceği şeyler vardır.	Zorunlu olmadıkça yeni insanlar tanımaya çalışmak vakit kaybıdır.
	İnsan sosyal bir varlıktır.	Ne kadar çok insanla ilişki kurarsan o kadar yıpranırsın.
İLİŞKİ KURMA	İnsan sosyal bir varlıktır.	Eğer başarılı olmak istiyorsanız bunu sadece tek başınıza başarabilirsiniz.
	Sosyal hayatta hepimizin hem duygusal hem fiziksel ihtiyaçlarını karşılamak adına diğerlerine ihtiyacı vardır.	Yüzeysel ilişkiler kurmak insanı daha mutlu eder.
	İnsan insanın yurdudur.	İnsan insanın kurdudur.

TAKIM ÇALIŞMASI	Birleşmek başlangıçtır, birliği sürdürmek gelişmedir, birlikte çalışmak başarıdır.	Takım çalışmalarında her zaman bir mağdur (tüm sorumluluğu alan) vardır.
	Hedeflerinizi paylaştığınız insanlar, hedeflerinize ulaşmanızı sağlama konusunda çok önemli rol oynar.	Takım çalışmalarında performansınızı tam olarak yansıtmazsınız.
	Ortak amaç uğruna bir araya gelmiş insanların her birinin fikirleri kıymetlidir.	Bir grupta söz sahibi olmak için mutlaka lider ruhlu olmak gerekir.
YARDIM ARAMA VE YARDIM ETME	Yardımlaşma ve dayanışma bir toplumun gelişmesi adına oldukça önemlidir.	Eğer bir başkasından yardım istersem bu benim yetersiz olduğumu gösterir.
	Herkesin yardımlaştığı bir yerde işler yarım kalmaz.	Yardım isteyen insanlar gerçekte ihtiyaç sahibi değildir.
	Yardım isteyenler cesur insanlardır.	Yardım isteyenler zayıf insanlardır.
YAPICI ÇATIŞMA ÇÖZME	Karşılıklı konuşarak çatışmalar çözülebilir.	Ne kadar yüksek sesle konuşursan o kadar haklısındır.
	Empatik bir dil kullanmak çatışmaları çözmek adına önemlidir.	Hiç kimse zarar görmeden bir çatışma çözülemez.
	İnsanların birbiriyle çatışmaları, birbirleri hakkındaki varsayımlarından daha iyidir.	Kim güçlüyse her zaman onun dediği olur.

Çalışma Yaprağı 2

ETKİLİ İLETİŞİM

1. Başkalarını dinlerken onların söylediklerine odaklanırım ve söylediklerini anlamak için dikkat gösteririm.

KATILMIYORUM

1

2

3

4

5

6

7

KATILIYORUM

2. Fikirlerimi, düşüncelerimi ve duygularımı karşı tarafa rahatlıkla ifade edebilirim.

KATILMIYORUM

1

2

3

4

5

6

7

KATILIYORUM

SOSYAL KATILIM

1. Çevremdekiler beni iletişim kurmaya açık bir insan olarak görürler.

KATILMIYORUM

1

2

3

4

5

6

7

KATILIYORUM

2. Yeni ilişkiler kurma ve ilişki başlatma konusunda başarılıyım.

KATILMIYORUM

1

2

3

4

5

6

7

KATILIYORUM

İLİŞKİ GELİŞTİRME

1. Çevremde ilişki içinde olduğum insanlar olmasaydı hayat benim için çok zor olurdu.

KATILMIYORUM

1

2

3

4

5

6

7

KATILIYORUM

2. Bireysel farklılıklara bağlı kalmadan (din, dil, ırk, cinsiyet) insanlarla ilişki kurabilirim.

KATILMIYORUM

1

2

3

4

5

6

7

KATILIYORUM

TAKIM ÇALIŞMASI

1. Başkalarıyla birlikte çalıştığımda daha iyi işler ortaya koyacağımı düşünürüm.

KATILMIYORUM

1 2 3 4 5 6 7

KATILIYORUM

2. Bir grup çalışması sırasında herkesin fikirlerinin önemli olduğuna inanırım.

KATILMIYORUM

1 2 3 4 5 6 7

KATILIYORUM

YARDIM ARAMA VE YARDIM ETME

1. İhtiyaç duyduğumda çevremdeki insanlardan yardım istemekten çekinmem.

KATILMIYORUM

1 2 3 4 5 6 7

KATILIYORUM

2. Biri benden yardım istediğinde onun için elimden geleni yapmaya çalışırım.

KATILMIYORUM

1 2 3 4 5 6 7

KATILIYORUM

YAPICI ÇATIŞMA ÇÖZME

1. Biriyle çatışma yaşadığım zaman neler hissettiğimi ona açıkça ifade ederim.

KATILMIYORUM

1 2 3 4 5 6 7

KATILIYORUM

2. Biriyle çatışma yaşadığımda kendi hatalarımı görür ve karşı tarafa da bunları ifade ederim.

KATILMIYORUM

1 2 3 4 5 6 7

KATILIYORUM

Çalışma Yaprağı 3

İletişim biçiminin sizde uyandırdığı ilk izlenimi yazınız. (Duygularınız, düşünceleriniz vb.)

İletişim Şekli 1



İletişim Şekli 2



Çalışma Yaprağı 4
İLETİŞİM BECERİLERİ OLAY KARTLARI



Arkadaşlarıma gittiği dans kursuna gitmek istiyorum. Canım çok sıkılıyor. Hep "ders, ödev" diyorsunuz. Onlar orada çok eğleniyor. Lütfen bana izin verin.



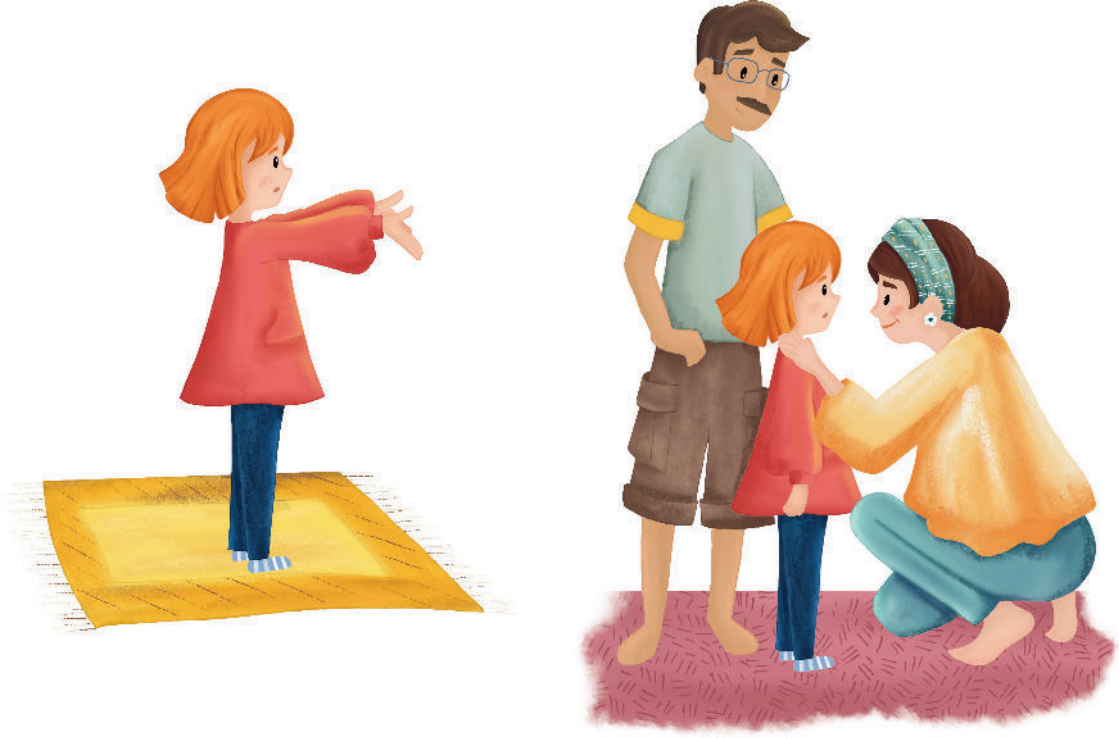
1. İletişim

Göz kontağı kurmayın. O size anlattıkça yere bakın. "Hımm öyle mi? Bakarız sonra." diyerek karşılık verin.



2. İletişim

Senin bu kursa göndermek isterdim ancak bu ay buna ayıracak bütçemiz yok. Biraz para biriktirelim daha sonra bunu yeniden değerlendirelim olur mu? Ama o zamana kadar gidebileceğin ücretsiz kurslar var mı bir araştıralım. Birlikte benimle araştırmak ister misin?



Yarın okula gitmek istemiyorum. Arkadaşlarımla da anlaşamıyorum.
Derslerim de kötü. Okula gitmemin bir anlamı yok.



1. İletişim

Telefonla uğraşın. O anlattıkça
"Saçmalama olur mu öyle şey?, Çalışırsan
olur. Hadi odana git." gibi cümleleri ifade
ederek telefonla uğraşmaya devam edin.



2. İletişim

Bu konu seni üzmüş sanırım. Gel
oturalım, seni nelerin rahatsız ettiğini
ayrıntılı konuşalım. Sonra kararını tekrar
değerlendirelim.



Anne / baba bugün okulda neler oldu biliyor musunuz?

Diğer sınıftan Elif' i biri rahatsız ediyormuş. O da müdüre şikâyet etmiş.



1. İletişim

Sürekli saatinize bakın. Aceleniz varmış gibi davranın. Onun sözünü keserek "Hadi, acelem var, çabuk ol!" diyerek karşılık verin.



2. İletişim

Oldukça hareketli bir gün geçirmişsin. Gel biraz sohbet edelim. Neler olmuş bana ayrıntılı anlatır mısın şimdi?



Anne / baba bugün berbat bir gün geçirdim.



1. İletişim

Çocuğunuz sizinle paylaşım yaptığında siz hemen konuyu değiştirerek "Ben de bir sürü işle uğraştım. Ben senden beter durumdayım." gibi cümlelerle onun anlattığı konuyu geçiştirin.



2. İletişim

Üzgün görünüyorsun. Ben de biraz senin gibi hissediyorum. Bana anlatmak ister misin? Sana nasıl yardımcı olabilirim? Şimdi konuşmak istemiyorsan biraz dinlendikten sonra da konuşabiliriz.



Anne / baba benim ayakkabılarım çok demode ve çirkin. Arkadaşlarımda gördüm, yeni bir ayakkabı modeli çıkmış, ondan almak istiyorum.



1. İletişim

Paylaştığı durumu küçümseyin. "Ah bu dert mi? Bazı çocuklar ayakkabıları yırtık okula geliyorlar, ne büyük dertlerle uğraşıyorlar. Sen hâline şükretmelisin." diyerek karşılık verin..



2. İletişim

Seni anlıyorum, her geçen gün her eşyanın daha güzelini üretiyorlar. İnsan hepsi bende olsun istiyor bazen. Bu ayakkabıyı şu an alacak bütçemiz yok, acil ihtiyacında yok. Ama şöyle yapabiliriz. Sen okul harçlıklarından biraz biriktir, bende üstünü tamamlarım, hâlâ almak istiyorsan veya ihtiyacın olan başka birşey olursa zamanı geldiğinde beraber değerlendiririz olur mu?

Bilgi Notu 2

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 kendimizi iyi hissetmemizi sağlayan bazı temel ihtiyaçlarımız vardır. Bunların başlıcaları aşağıdaki şekilde sıralanabilir:
 - a. Hayatta kalma
 - b. Ait olma
 - c. Güç
 - d. Özgürlük
 - e. Eğlence

Bu temel ihtiyaçlarımız çeşitli nedenlerle karşılanamamışsa ya da kişiler arası çatışma yaşadığımız kişi ya da durumlar bu ihtiyaçlarımızı karşılamamıza engel oluştuyorsa 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 Anlaşılmalar:* 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.

Çatışma Çözme Sürecinde Hangi Davranışlar Sergilenir?

1. Saldırganlık

2. Kaçınma

3. Problem Çözme

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

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

Çatışma Çözme Sürecinde Sık Kullanılan Davranış Biçimleri Nelerdir?

Güç Kullanma / Zorlama

- Köpek balığı tekniği olarak da bilinir.
- Kendi amaçları çok önemli, ilişkileri önemsizdir.
- Çatışmayı bir kişinin kazanması, diğerinin kaybetmesi olarak görür.
- Ne pahasına olursa olsun amaçlarına ulaşmayı isterler.

Kaçınma

- Kaplumbağa tekniği olarak da bilinir.
- Çatışma yaratan durum ya da kişilerden uzak dururlar.
- Çatışmayı çözmeye çalışmanın boş bir çaba olduğuna inanırlar.
- Çatışma durumlarında çaresiz hissettikleri için çatışmayla yüzleşmektense fiziksel ya da psikolojik olarak geri çekilmeyi tercih ederler.

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 fedakârlık eder; karşı tarafı da amaçlarının bir kısmında vazgeçmeye ikna etmeye çalışırlar.
- Her iki tarafın da bir şeyler 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 kârlı çıkacağı çözüm yolları aramaya çalışırlar.
- Çatışma yaşayan taraflar arasında gerginlik ya da olumsuz duygular ortadan kalkmadıkça tatmin olmazlar.

Çalışma Yaprağı 5

	En son yaşadığın çatışma durumu nedir	Çatışmaya neden olan davranışların?	Çatışma durumunu nasıl çözümledin?	Bugünkü bilgilerinle çatışma durumunu etkili çatışma çözme stratejilerini kullanarak nasıl çözümlersin?
Tanımadık biri ile (mesela sıra beklerken veya yolculuk yaparken karşılaştığın biri)				
Bir tanıdık ile (örneğin arkadaş, komşu)				
Çocuğunla				

Çalışma Yaprağı 6

Yapıcı Çatışma Çözme Rehberi

Çocuğumun Yaşadığı Çatışma Durumu

Çatışmaya neden olan davranışları

Bu çatışmayı nasıl çözümledi

Kullandığı çatışma çözme stili

Bu çatışmayı daha yapıcı nasıl çözebilirdi

Sonuç

7. OTURUM PLANI

Süre

90 dakika

Tema

Sonlandırma

Amaç

Katılımcıların psikoeğitim programında kazandığı farkındalığı değerlendirerek olumlu duygularla grup sürecinden ayrılmalarını sağlamak.

Kazanımlar

- ✓ Psikoeğitim programında kazandığı farkındalığı ve öğrendiklerini gözden geçirir.
- ✓ Psikoeğitim programı kapsamında öğrendiklerini çocuğunun sosyal duygusal becerilerini geliştirmeye yönelik nasıl kullanacağını bilir.
- ✓ Psikoeğitim programının sonlanmasına ilişkin duygu ve düşüncelerini açıklar.

Materyal

- ✓ Destekleyici Görsel 1
- ✓ Destekleyici Görsel 2
- ✓ Destekleyici Görsel 3
- ✓ Destekleyici Görsel 4
- ✓ Destekleyici Görsel 5
- ✓ Renkli zarflar
- ✓ A4 kâğıt
- ✓ Farklı renkte keçeli kalem
- ✓ Lateks eldiven
- ✓ Kutu
- ✓ Yapıştırıcı
- ✓ Bant

Ön Hazırlık

- ✓ Grup üyesi sayısı kadar renkli zarf oturum öncesi hazır hâle getirilir.
- ✓ Grup ortamı grup üyelerinin gerektiğinde hareket edebilecekleri şekilde düzenlenir.
- ✓ Oturum öncesinde grup üyesi sayısının en az üç katı kadar A4 kâğıt oturum öncesi hazır hâle getirilir.
- ✓ Destekleyici Görsel 1, Destekleyici Görsel 2 ve Destekleyici Görsel 3'ün A3 boyutunda renkli çıktıları alınır ve grup üyelerinin görebileceği bir yere asılır.
- ✓ Destekleyici Görsel 4'ün A4 boyutunda renkli çıktısı alınır, belirtilen yerlerden kesilir, oturum öncesi hazırlanan kutuların içindeki sarı zarflara konur ve bu zarflar kutunun içine yerleştirilir.
- ✓ Yolculuk metaforunda kullanılmak üzere beş adet kutu oturum öncesinde hazır hâle getirilir. Kutuların içinde üç adet renkli zarf (kırmızı, mavi ve sarı) bulunması gerektiği için her bir renkten beş adet zarf hazırlanır. Toplamda 15 adet zarf oturum öncesinde hazır hâle getirilir.
- ✓ Yolculuk metaforunda kullanılmak üzere hazırlanan kutular üzerine Destekleyici Görsel 3'te yer alan görseller yapıştırılacaktır.

Süreç

1. Grup lideri tarafından bir önceki haftanın özeti yapılır ve ardından grup üyelerinden bir önceki oturumdan bu oturuma kadarki yaşantıları ve duyguları alınır.
2. Grup üyelerinin paylaşımları özetlendikten sonra grup üyelerine bir önceki oturumda verilen pekiştirici etkinlik kapsamında yaptıkları ve bu yaşantılarıyla ilgili duygu, düşünce ve farkındalıkları sorulur.
3. Gönüllü grup üyelerinin paylaşımları alınarak ısınma etkinliğine geçiş yapılır.

"Değerli veliler, şimdi sizlerle birlikte hem oturumları gözden geçirebileceğimiz hem de eğlenebileceğimiz bir etkinlik ile bugüne başlıyoruz. Gördüğünüz gibi (kutu ve eldivenler gösterilerek) burada bir kutu ve eldivenler bulunuyor. Sizlerden sırayla bir eldiven almanızı, bu eldivenleri şişirmenizi ve şişirdikten sonra keçeli kalemle bu eldivenin parmaklarına beş sosyal duygusal beceriye dair kendinizde güçlü gördüğünüz özellikleri yazmanızı istiyorum. Örneğin sosyal farkındalık becerisi için eldivenin parmağına "Empati kurabiliyorum." veya sadece "Empati" yazabilirsiniz. Her bir parmakta bir tane sosyal duygusal beceriyle ilgili bir özellik olacak. Toplamda ise beş sosyal duygusal beceriden söz edilmiş olacak. Eldivenin avuç içlerini lütfen boş bırakınız. Yazma işleriniz tamamlandığında şişirdiğiniz bu eldivenleri burada gördüğünüz kutuya atmanızı istiyorum."

4. Grup üyelerine yazmaları ve eldivenlerini kutuya atmaları için süre tanınır.
5. Grup üyelerinden bir daire oluşturmaları, sırayla kutudan bir eldiven almaları ve bu eldivenin kime ait olduğunu tahmin etmeleri istenir. Eğer grup üyesi doğru tahmin ederse eldivenin avuç içine grup üyesinin adı yazılır. Doğru tahminde bulunan grup üyesi, eldivenin sahibinin adını söyleyerek eldivende yazılanları açıklar. Eğer grup üyesi doğru tahmin edemezse eldivenin sahibi olan grup üyesi eldiveni alarak eldivenin avuç içine grup üyesinin adı yazılır. Eldivenin sahibi eldivene yazılanları açıklar.
6. Grup üyelerinin ısınma etkinliği ile ilgili paylaşımları alınır ve özetlenir.
7. Aşağıdaki açıklama yapılarak ailelere yönelik sosyal duygusal beceriler psikoeğitim programının son oturumunun amaçlarına dair bilgi verilir.

"Değerli veliler, hepiniz ailelere yönelik sosyal duygusal beceriler psikoeğitim programının son oturumundasınız. Sizler diğer grup üyeleriyle bugüne kadar olan yedi oturum boyunca sosyal duygusal becerileri fark etme, öğrenme, geliştirme ve öğrenilen becerileri kullanma ve çocuğunuzun sosyal duygusal becerilerini geliştirme yollarını öğrenme fırsatını yakaladınız. Bu son oturumda şu ana kadar öğrendiklerinizi tekrar gözden geçirmeniz, öğrendiklerinizi çocuğunuzun gelişiminde nasıl kullanabileceğine dair denemeler yapmanız ve son olarak da vedalaşmak için toplanmış bulunuyoruz. Öncelikle sizlere bu oturumları kısaca hatırlatmak istiyorum.

1. Oturumda birbirinizi tanıdınız, zarflar aracılığıyla grup kuralları oluşturduunuz, sosyal duygusal beceriler avı ve tahterevallli metaforuyla bu programın amacını öğrendiniz.
2. Oturumda öz farkındalık becerisine ait bilgileri balon etkinliğiyle öğrendiniz. Size bazı zor görevler verdim. Bu görevler aracılığıyla çocuklarınızı gerçekçi değerlendirmenin önemini fark ettiniz. Ardından zihnindeki tilki hikâyesiyle çocuklarınızın öz farkındalık becerisini geliştirmelerine nasıl destek olacağınızı öğrendiniz.
3. Oturumda sosyal farkındalıkla ilgili örnek olayları inceleyerek bu beceriye dair bilgiler edindiniz. Sosyal farkındalık skalasıyla becerinizi değerlendirdiniz. Senaryoları kullanarak farklı yaşantıları olan çocukların deneyimlerini ve duygularını anlama olanağı buldunuz.
4. Oturumda Arda ve Berkay adlı iki pasta şefinin hikâyesinden yola çıkarak öz yönetim becerisini öğrendiniz. Ardından yere yapıştırılmış bantlar üzerinde hareket ederek kendinizi bu beceri açısından değerlendirdiniz. Grup üyelerine engel ya da destek olarak ve kısa süre içinde zor görevler tamamlayarak öz yönetim becerisini çocuğunuzda geliştirme yollarını öğrendiniz.
5. Oturumda ise ip ve kutudaki kâğıtları kullanarak hikâye tamamladınız. Böylelikle sorumlu karar verme sürecini öğrenmiş oldunuz. Örnek olayları okunuz ve ardından üç farklı köşede bulunan kâğıtlara giderek bu becerinizi değerlendirdiniz. Çocukların yaşadığı problemleri canlandırma aracılığıyla nasıl çözebileceğinizi keşfettiniz.
6. Oturumda ise ilişki geliştirme becerilerine dair gerçek ve mitleri tartıştınız. Böylelikle bu beceriye dair bilgiler edinmiş oldunuz. Sizlere verdiğim formu kullanarak bu beceri açısından kendinizi değerlendirdiniz. Sizinle iki farklı şekilde iletişim kurdum ve böylelikle etkili iletişim üzerinde konuşmuş olduk. Örnek olaylarla birlikte çatışma çözme yollarını ve bu yolları çocuklarınıza öğretme fırsatını elde etmiş oldunuz."

Şimdi son oturumdayız ve tüm süreci değerlendireceksiniz. Tüm bu oturumlar boyunca sosyal duygusal beceriler yolculuğuna devam ettik."

8. Ailelere yönelik sosyal duygusal beceri psikoeğitim programının tüm oturumlarının özetlenmesinin ardından grup üyelerine aşağıdaki sorular yöneltilir.
- ✓ Tüm oturumları yeniden hatırlamak size neler hissettirdi?
- ✓ Yaptığım bu özetle ilgili neler düşünüyorsunuz?
9. Grup üyelerinin paylaşımlarının özetlenmesinin ardından Destekleyici Görsel 2 grup üyelerinin görebileceği bir yere asılır ve aşağıdaki açıklama yapılır.

"Değerli veliler, paylaşımlarınızdan anlıyorum ki bu sizler için epey kıymetli bir yolculuk. Sizlerin de gördüğü gibi (Destekleyici Görsel 2 gösterilerek) bu yolculuğu bir otobüs yolculuğuna benzeteceğiz. Her otobüs yolculuğunda olduğu gibi bu otobüs de bazı duraklarda duracak. Bu duraklar ailelere yönelik sosyal duygusal beceriler psikoeğitim programının oturumları olacak. Her bir durakta bir tane kutu bulunuyor. Kutuların içerisinde üç adet zarf bulunuyor. Sarı zarfta o oturumda yapılanları kısaca özetleyen cümleler yer alıyor. Kırmızı zarfta oturum değerlendirmeye ilişkin bir skala yer alıyor. Her bir durağa geldiğinizde o durağı (yani bahsi geçen sosyal duygusal beceri oturumlarını) düşünmenizi ve her bir oturumdan elde ettiğiniz kazanımları 0 en az, 100 en çok olmak üzere değerlendirmenizi ve size uygun gelen dereceyi söylemenizi istiyorum. Mavi zarf ise boş bir zarftır. Size verdiğim A4 kâğıtlara ilgili durakta (yani bahsi geçen sosyal duygusal beceri oturumlarında) elde ettiğiniz, öğrendiğiniz ve/veya sizin için anlamlı olan kazanımları yazacaksınız ve mavi zarfa koyarak yolculuğunuza devam edeceksiniz."

10. Grup üyelerinin soruları varsa alınır; oturum üzerinde düşünceleri, değerlendirme yapmaları ve mavi zarflara konulacak kazanımları yazmaları için 5-10 dakika süre verilir.
11. Grup üyelerine verilen süre tamamlandıktan sonra gönüllü grup üyelerinden başlanarak tüm grup üyelerinden sırayla Destekleyici Görsel 2'nin yanına gelmeleri istenir ve psikoeğitim programına dair değerlendirmeleri alınır.
12. Gönüllü beş grup üyesinden her bir durakta olan mavi zarfları açmaları ve okumaları istenir. Ardından grup üyelerinin paylaşım yapabilmesi için aşağıdaki sorular yöneltir.
 - ✓ Sıklıkla tekrar ettiğini düşündüğünüz kazanımlar nelerdi? Yazmadığınız ama sizin de öğrendiğinizi düşündükleriniz nelerdir?
 - ✓ Yedi hafta boyunca neler öğrendiniz? Bu öğrenmenizi kolaylaştıranlar nelerdi?
 - ✓ Genel olarak tüm oturumları değerlendirdiğinizde üzerinizde en fazla etkisi olduğunu düşündüğünüz oturumlar/kazanımlar/beceriler hangileriydi?
13. Grup üyelerinin paylaşımları alındıktan sonra değerlendirmeleri için teşekkür edilir.

"Değerli veliler, yaptığınız paylaşımlardan bu yolculukta pek çok güzel deneyimi, öğrenilen bilgiyi ve olumlu duyguları çantanıza koyduğunuzu ve bu yolculuğun devam ettiğini anlıyorum. Yolculuğunuza devam ettiğinize göre bu yolculukta size destek olacak bir şeyi daha çantanıza koymak istiyorum. Şimdi sizlere kâğıtlar ve zarflar dağıtacağım. Sizlerden bu programa katılmadan önce veya bu programa katıldıktan sonra çocuğunuzla yaşadığınız bir sorunla ilişkili, çocuğunuzun sosyal duygusal becerilerine yönelik daha önce bu grupta paylaşmadığınız ve arkadaşlarınızla paylaşmak istediğiniz bir olayı yazmanızı ve ardından zarflara koymanızı istiyorum." denilerek sürece dair bilgi verilir.

14. Tüm grup üyelerinin yazma ve zarflama işlemi bittikten sonra grup lideri tarafından zarflar toplanır ve karıştırılır.
15. Grup lideri tarafından; "Bu zarflarda yazılan bütün olaylar sizlerin çocuklarınızla daha önceden karşılaştığınız sorunlar. Bunları karıştırıp tekrar sizlere dağıtacağım. Şu ana kadar bu programda öğrendiğiniz sosyal duygusal beceriler kapsamında size gelen zarfı okumanızı ve zarfın içinde bulunan duruma özgü çözümler üretmenizi istiyorum." denilir.
16. Her bir grup üyesine kendine gelen zarfta yazan probleme ilişkin çözümler üretmeleri için yeterli zaman tanınır. Yazma işleminin tamamlanmasının ardından grup üyeleri arasından gönüllü olan beş kişi seçilir ve çözüm önerilerini diğer grup üyeleriyle paylaşımları istenir.
17. Grup üyelerinin paylaşımlarını almak için aşağıdaki sorular sorulur.
 - ✓ Okuduğunuz durumlardan daha önce sizlerin de karşılaştığınız durumlar neydi? Sizler ne yapmıştınız?
 - ✓ Okuduğunuz anılarda sizleri en çok zorlayan durumlar neydi?
 - ✓ Bulduğunuz çözümleri yeterli buluyor musunuz? Sizce geliştirilebilir yönleri var mı?
 - ✓ Kendinizi bu ve benzeri durumlara hazır hissediyor musunuz?

18. Soruların grup üyeleri tarafından yanıtlanmasının ardından grup lideri Destekleyici Görsel 1'i grup ortamına getirir ve grup üyelerine *"Bütün bir süreci sizlerle tamamladık, bu zamana kadar yaptığınız paylaşımlar için teşekkür ederim. Her birinizin kendiniz ve çocuğunuz için elinizden gelenin en iyisini yapmaya çalıştığını görüyorum. Şimdi sizlerden bu programa dair duygu ve düşüncelerinizi ve bu program kapsamında öğrendiklerinizi ve keşfettiklerinizi paylaşmanızı rica ediyorum. Sonunda da her birinizden bu kâğıda yazmak için bir cümle alacağım."* der.
19. Her bir grup üyesinin duygu ve düşüncelerini paylaşmasının ardından hatıra panosu için cümleler alınır.
20. Grup lideri tarafından hatıra panosuna grup üyelerinden gelen cümleler yazılır.
21. Grup üyelerine süreç boyunca gösterdikleri bütün çabalar ve paylaşımları için teşekkür edilir ve ailelere yönelik sosyal duygusal beceriler psikoeğitim programının sonlanmasına ilişkin duygu ve düşünceler alınır.
22. Grup üyelerinin sonlandırmaya ilişkin duygu ve düşüncelerine dair bir özetleme yapılır ve grup üyelerine teşekkür edilerek program sonlandırılır.

Pekiştirici Etkinlik

Bu oturum ailelere yönelik psikoeğitim programının son oturumu olduğu için pekiştirici etkinlik bulunmamaktadır.

Uygulayıcıya Not

- ✓ Bu oturum aileler için sosyal duygusal beceriler psikoeğitim programının son oturumu olduğu için grup üyelerinin sonlandırmaya ilişkin duygu ve düşünceleri alınmalıdır.
- ✓ Grup lideri ısınma etkinliği kapsamında kullanılacak eldiven için aşağıda açıklanan unsurlara dikkat etmelidir.

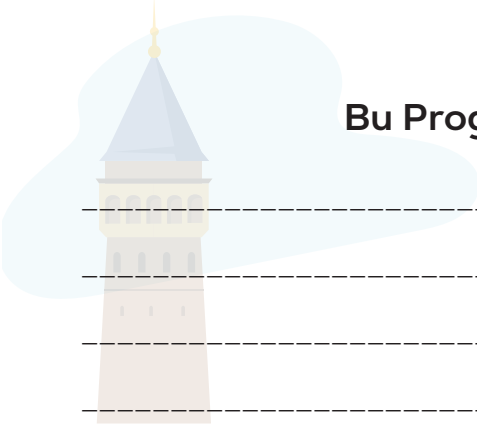
Grup üyeleri içinde latekse alerjisi olan veya eldivenlere dokunmak istemeyen üyeler olması durumunda eldiven yerine fon kartonları kullanılabilir. Bir el şeklinde kesilerek parmaklar üzerine sosyal duygusal beceriler yazılabilir.

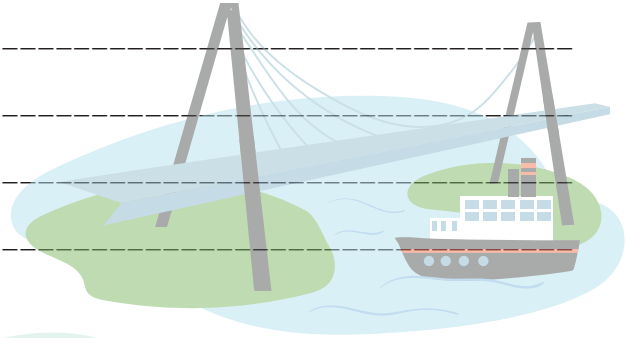
- ✓ Grup lideri, eldivenlere sosyal duygusal becerilerini yazdıkları kısmında grup üyelerini gözlemlemeli ve her bir parmağa birbirinden farklı beş sosyal duygusal beceriyi de yazdıklarından emin olmalıdır.
- ✓ Destekleyici Görsel 1'in A3 boyutunda renkli çıktısının alınamadığı durumlarda siyah beyaz çıktısı alınabilir. Eğer bu boyutlarda çıktı alınamazsa Destekleyici Görsel 1'in A4 boyutunda siyah beyaz çıktısı alınabilir ve grup üyelerinden bu hatıra panosunu renklendirmeleri istenebilir.
- ✓ Destekleyici Görsel 2'nin A3 boyutunda renkli çıktısının alınamadığı durumlarda siyah beyaz çıktısı alınabilir. Grup lideri tarafından renklendirilebilir. Eğer bu boyutlarda çıktı alınamazsa Destekleyici Görsel 2'nin A4 boyutunda siyah beyaz çıktısı alınabilir. Grup lideri tarafından renklendirilebilir ve tüm grup üyelerine çalışma yaprağı şeklinde dağıtılabilir.
- ✓ Destekleyici Görsel 3'ün renkli çıktısı alınamadığı durumlarda siyah beyaz çıktısı alınabilir. Grup lideri tarafından renklendirilebilir. Eğer çıktı alma imkânı yoksa grup lideri kutuların üzerine sosyal duygusal becerilerin adını yazabilir.

Destekleyici Görsel 1

Hatıra Panosu

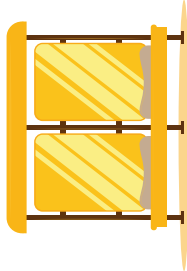
Bu Programdan Bana Kalanlar



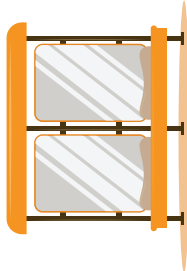


Destekleyici Görsel 2

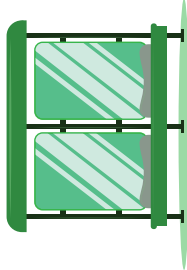
1. Oturum



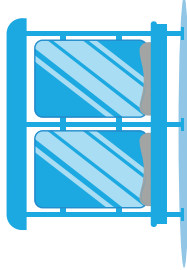
Sosyal
Farkındalık



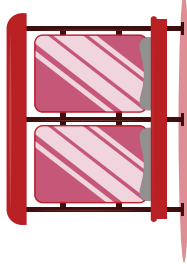
Öz
Farkındalık



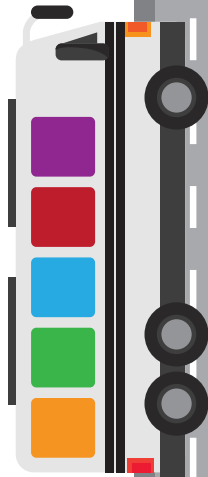
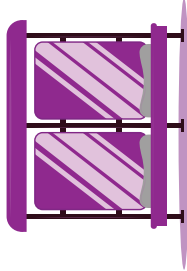
Sorumlu Karar
Verme



İlişki
Geliştirme
Becerileri



Öz Yönetim



Destekleyici Görsel 3

Öz Farkındalık



Sosyal
Farkındalık



Öz Yönetim



Sorumlu
Karar Verme



İlişki Geliştirme
Becerileri



Destekleyici Görsel 4

- Birbirinizi tanıdınız.
- Zarflar aracılığıyla grup kuralları oluşturdunuz.
- Tahterevalli metaforu ve sosyal duygusal beceriler avıyla bu programın amacını öğrendiniz.



ÖZ FARKINDALIK

- Öz farkındalık becerisine ait bilgileri balon etkinliğiyle öğrendiniz.
- Zor görevler aracılığıyla çocuklarınızı gerçekçi değerlendirmenin öneminiz fark ettiniz.
- Zihnindeki tilki hikâyesiyle çocuklarınızın öz farkındalık becerisini geliştirmelerine nasıl destek olacağınızı öğrendiniz.



SOSYAL FARKINDALIK

- Örnek olayları inceleyerek bu beceriye dair bilgiler edindiniz.
- Sosyal farkındalık skalasıyla becerinizi değerlendirdiniz.
- Senaryoları kullanarak farklı yaşantıları olan çocukların deneyimlerini ve duygularını anlama olanağı buldunuz.



ÖZ YÖNETİM

- Arda ve Berkay adlı iki pasta şefinin hikayesinden yola çıkarak öz yönetim becerisini öğrendiniz.
- Yere yapıştırılmış bantlar üzerinde hareket ederek kendinizi bu beceri açısından değerlendirdiniz.
- Grup üyelerine engel ya da destek olarak ve kısa süre içinde zor görevler tamamlayarak öz yönetim becerisini çocuğunuzda geliştirme yollarını öğrendiniz.



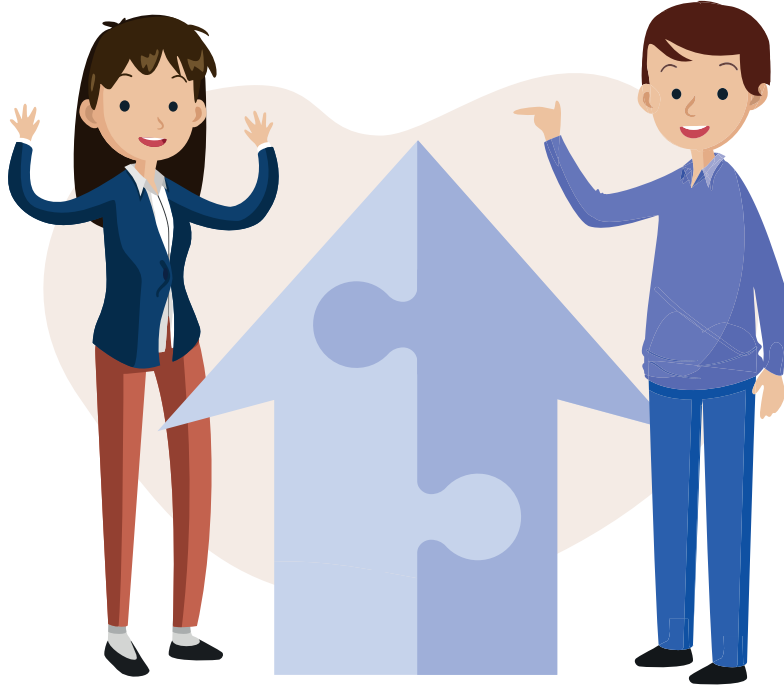
SORUMLU KARAR VERME

- İp ve kutudaki kâğıtları kullanarak hikâyeyi tamamladınız. Böylelikle sorumlu karar verme sürecini öğrenmiş oldunuz.
- Örnek olayları okudunuz ve ardından üç farklı köşede bulunan kâğıtlara giderek bu becerinizi değerlendirdiniz.
- Çocukların yaşadığı problemleri canlandırma aracılığıyla nasıl çözebileceğinizi keşfettiniz



İLİŞKİ GELİŞTİRME BECERİLERİ

- İlişki kurma becerilerine dair gerçekleri ve mitleri tartıştınız. Böylelikle bu beceriye dair bilgiler edinmiş oldunuz.
- Sizlere verdiğim formu kullanarak bu beceri açısından kendinizi değerlendirdiniz.
- Sizinle iki farklı şekilde iletişim kurdum ve böylelikle etkili iletişim üzerinde konuşmuş olduk.
- Örnek olaylarla birlikte çatışma çözme yollarını ve bu yolları çocuklarınıza öğretme fırsatını elde etmiş oldunuz.



Destekleyici Görsel 5



Öz Farkındalık



Sosyal Farkındalık



Öz Yönetim



Sorumlu Karar Verme



İlişki Geliştirme Becerileri



