

ORTAOKUL
ÖĞRENCİLERİNİN
SOSYAL DUYGUSAL BECERİLERİNİ
DESTEKLEMeye YÖNELİK
AİLE
MÜDAHALE
PROGRAMI



Özel Eğitim ve
Rehberlik Hizmetleri
Genel Müdürlüğü



her çocuk için



1. Baskı: Ankara, 2023

ISBN: 978-975-11-7434-5

Genel Yayın No: 9196

Yardımcı Kaynak Dizi Yayın No: 373

Baş Editör: Doç. Dr. Mustafa OTRAR

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

Yazar: Dr. Öğr. Üyesi Yasin YILMAZ • Prof. Dr. Fulya CENKSEVEN ÖNDER
• Doç. Dr. Raşit AVCI

Yayına Hazırlayan: Uzm. Psk. Dan. Elif Asena AKIN • Uzm. Psk. Dan. İsmail YILDIRIM
• Aynur Şeyma SELÇUK • Yusuf Ersen ÖZCAN

Baskı: Özyurt Matbaacılık

Sertifika No: 46772

*6 Şubat 2023 tarihinde yaşanan depremde kaybettiğimiz değerli akademisyenimiz
Dr. Öğr. Üyesi Yasin YILMAZ'ın anısına...*

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

İÇİNDEKİLER

Sosyal Duygusal Beceriler	5
Aile Müdahale Programının Amaçları	9
Aile Müdahale Programı Uygulama Rehberi	14
Aile Müdahale Programı Giriş Oturumları	17
Oturum: 1	19
Oturum: 2	24
Öz Farkındalık Modülü	31
Oturum: 1	33
Oturum: 2	37
Oturum: 3	44
Oturum: 4	51
Sosyal Farkındalık Modülü	59
Oturum: 1	61
Oturum: 2	69
Oturum: 3	73
Oturum: 4	77
Öz Yönetim Modülü	83
Oturum: 1	85
Oturum: 2	91
Oturum: 3	97
Oturum: 4	103
Oturum: 5	108
Oturum: 6	114
Oturum: 7	118
İlişki Geliştirme Modülü	125
Oturum: 1	127
Oturum: 2	134
Oturum: 3	140
Oturum: 4	145
Oturum: 5	150
Oturum: 6	155
Oturum: 7	160
Oturum: 8	166
Sorumlu Karar Verme Modülü	173
Oturum: 1	175
Oturum: 2	184
Oturum: 3	192
Oturum: 4	198
Sonlandırma Oturum	206
Kaynakça	208

SOSYAL DUYGUSAL BECERİLER

Gelişim psikolojisi kapsamında, gelişimin bir bütün olduğu ve herhangi bir gelişim alanındaki farklılığın diğer tüm alanları etkilediği esas alınmaktadır. Bununla birlikte yirmi birinci yüzyılın başlarına kadar eğitim ortamlarında genellikle öğrencilerin akademik yönlerine önem verilmiş, sosyal ve duygusal gelişimleri ise ikinci plana atılmıştır. Bu süreçte özellikle sosyal ve duygusal alanlarda sorun yaşayan çocuk ve ergenlere yönelik olarak çoğunlukla üçüncül önleme çalışmaları kapsamında -özellikle göstermiş oldukları riskli davranışlara (saldırganlık ve şiddet, devamsızlık, okul terki, madde kullanımı vb.) yönelik- müdahale programlarının geliştirilmesi ve uygulanması yönünde bir eğilim görülmüştür. Bu tür programların etkililiği sınanmakla birlikte pozitif psikolojinin güç kazanması ile olumsuz odaklanmak yerine olumlu bir bakış açısının geliştirilmesinin temelleri de atılmıştır.

Goleman'ın da içlerinde bulunduğu bir grup akademisyen tarafından 1994 yılında eğitimdeki "eksik parça" olarak değerlendirilen, olumlu bakışı içeren ve özellikle zorlayıcı yaşam olayları karşısında bireylerin dayanıklılık ve bunlarla baş etme becerilerinin güçlendirilmesine yönelik önleyici çalışmaları içeren bir anlayış gelişmeye başlamıştır. Bu anlayış "Sosyal Duygusal Öğrenme (SDÖ)" olarak adlandırılmış ve CASEL'in ortaya çıkmasını sağlamıştır (Elias vd., 1997; Graczyk vd., 2000). CASEL'in temel hedefi, okul öncesinden liseye kadar olan süreçte eğitimin önemli bir parçası olarak yüksek kaliteli ve etkili bir sosyal duygusal gelişim sürecinin oluşturulmasıdır (Elias, 1997; Weissberg vd., 2003; Zins ve Elias, 2007). Günümüzde bu kapsama "yükseköğretim" de eklenebilir. SDÖ; tüm gençlerin ve yetişkinlerin sağlıklı kimlikler geliştirmeleri için aşağıdaki konularda bilgi, beceri ve tutumlar edinmesini ve uygulamasını içeren bir süreçtir. Bu süreçte SDÖ'nün bireylere kazandırmak istediği amaçlar aşağıdaki gibi özetlenebilir:

- Duygularını yönetmek
- Kişisel ve toplumsal hedeflere ulaşabilmek
- Başkaları için duygudaşlık hissedebilme ve göstermek
- Destekleyici ilişkiler kurma ve sürdürmek
- Sorumluluk sahibi olmak
- Başkalarını önemseme ve sorumlu karar vermek

SDÖ eğitimin ve insan gelişiminin bir parçası olarak değerlendirilen, okul-aile-toplum ortaklığını içeren ve günümüzde birçok ülke tarafından kullanılan bir yaklaşımdır. SDÖ yeterlikleri "CASEL 5"lisi olarak adlandırılan bir yapıdan oluşmaktadır. Bunlar; *öz farkındalık, öz yönetim, sosyal farkındalık, sorumlu karar verme ve ilişki geliştirme* yeterlik/beceri alanlarıdır. Bu yeterlik alanları sistem yaklaşımı çerçevesinde değerlendirildiğinde aynı zamanda sınıf, okul, ev ve yakın çevre ile etkileşim hâlinindedir. Bu yeterlikler ve bunlara ilişkin kritik beceriler kısaca şu şekilde belirtilebilir:



Şekil-1 SDÖ Beş Yeterlik Alanı

Öz Farkındalık

Öz farkındalık, kişinin kendi duygularını, düşüncelerini ve davranışlarını nasıl etkilediğini anlama becerisidir. Duygusal farkındalık sahibi olma ve bunu ifade edebilme, sosyal duygusal öğrenmenin ana becerileri olarak değerlendirilmektedir. Bu nedenle öz farkındalık, çeşitli sosyal duygusal öğrenme araştırmacıları tarafından temel beceri olarak tanımlanır (CASEL, 2005; Weissberg ve Cascarino, 2013). Zins vd. (2004) göre bu beceriler genel olarak aşağıdaki maddeler çerçevesinde sıralanabilir:

- Duygularının farkına varmak ve duygularını tanımak
- Kendini tanımak
- Duygu, düşünce ve davranış arasındaki ilişkiyi anlamak
- Dürüst davranmak
- İhtiyaçlarını ve sahip olduğu değerleri tanımak
- Benliği ve çevreye yönelik gücünün farkında olmak
- Öz yeterliğe sahip olmak
- Manevi değerlerini tanımak ve onlara saygı duymak

Öz Yönetim

Bireyin; karşılaştığı farklı durumlarda düşüncelerini, duygularını ve davranışlarını etkili bir şekilde düzenleme ve dengeleme yeterliğidir. “Stres yönetimi, dürtü kontrolü, öz disiplin, öz motivasyon, hedef belirleme ve organizasyon” öz yönetim yeterlikleri/bece- rileri arasında yer almaktadır (Weissberg ve Cascarino, 2013; Zins ve Elias, 2007; CASEL, 2005). “Öz yönetim yeterliği” özellikle akademik ve kişisel alanda kendine hedefler koy- ma ve bu hedefler için çaba sarf etme becerisi ile doğrudan ilişkilidir. Bu kapsamda Zins vd. (2004) öz yönetim yeterliliğine yönelik kritik beceriler şu şekilde sıralamıştır:

- Öfke, kaygı ve depresyon gibi hoş olmayan duygu durumlarıyla baş etmek
- Saldırganlık, dürtüsellik ve kendine zarar vermeye yönelik davranışlar ile baş etmek
- Stresi yönetmek
- Kapasitesine uygun performans için çalışmak
- Motivasyonunu sağlamak
- Kısa, orta ve uzun vadeli hedefler oluşturmak
- Hedefe ve göreve odaklanmak
- Kapsamlı ve özenli plan yapmak
- Geri bildirimlere göre öz düzenleme yapmak
- İyimser ve umutlu olmak

Sosyal Farkındalık

Sosyal farkındalık; “başkalarını ve farklı bakış açılarını anlama, farklılıklara saygı duyma, başkalarıyla duygudaşlık kurma yeterliği” olarak tanımlanabilir. Özellikle farklı geçmişle- re ve kültürlerle sahip olan bireylerle ilişkilerde belirleyici rol üstlenen sosyal farkındalık; kültürel ve sosyal çeşitliliği takdir etme, başkalarına saygı duyma becerileri ile ilişkilidir (CASEL, 2005; Zins ve Elias, 2007; Elias vd., 1997). Bu kapsamda sosyal farkındalık ye- terliliğe yönelik kritik beceriler şu şekilde sıralanmıştır (Zins vd., 2004; CASEL, 2020):

- Farklılıkları/çeşitlikleri anlamak ve takdir etmek
- Diğer insanlara saygı göstermek
- Diğer insanların güçlü yönlerini tanımak
- Empatik yaklaşmak
- Etkin dinlemek
- Diğer insanların bakış açısını anlamak
- Başkalarını dikkatli ve etkin bir şekilde dinleyebilmek
- Diğerlerine şefkat gösterebilmek
- Minnettarlığı anlamak ve ifade edebilmek

İlişki Geliştirme

“Bireylerle yapıcı ilişkiler kurma ve bunu sürdürme yeterliği” olarak tanımlanan ilişki geliştirme becerileri; etkili iletişim, sosyal katılım, ilişki kurma ve takım çalışması gibi kavramları içerir (CASEL, 2005, Weissberg ve Cascarino, 2013). Farklı geçmişlere ve kültürlere sahip olan kişiler ile etkileşim sürecinde önemli bir rol oynayan “ilişki geliştirme yeterliliği”ne yönelik kritik beceriler şu şekilde sıralanmıştır (Zins vd., 2004; CASEL, 2020):

- Duygularını etkin olarak ifade etmek
- Sosyal ve duygusal ipuçlarına duyarlı olmak
- İlişkilerini başlatmak ve geliştirmek
- İlişkilerinde duygularını yönetme ve farklı bakış açlarına ve duygulara uyum sağlamak
- Açık bir şekilde iletişim kurmak
- Gerektiğinde yardım isteme ve sunmak
- Sosyal ortamda iletişime geçmek
- İş birliği kurma ve sürdürmek
- Güvenli girişkenlik ve liderlik becerileri geliştirmek
- Çatışmayı yönetmek
- Kişisel ve ahlaki sorumlulukla davranmak

Sorumlu Karar Verme

Kişisel davranış ve sosyal ilişkilerle ilgili olarak etik standartlar, sosyal normlar ve güvenlik kaygılarını dikkate alarak yapıcı seçimler yapabilme ve sosyal etkileşim yetkinliğidir (CASEL, 2005; Zins ve Elias, 2007; Elias vd., 1997). Bu kapsamda Zins vd. (2004) sorumlu karar verme yeterliliğine yönelik kritik beceriler şu şekilde sıralanmıştır:

- Var olan durumları dikkatlice analiz etmek ve problemleri tanımlamak
- Karar verirken sosyal yapıyı göz önünde bulundurmak
- Kişiler arası engellere yapıcı ve çözüm odaklı yaklaşmak
- Derinlemesine düşünmek ve öz değerlendirme yapmak
- Davranışlarında kişisel ve ahlaki yönden sorumluluk almak

SDÖ programları yukarıda belirtilen yeterlikler ve beceriler kapsamında bireylerin sosyal, duygusal ve akademik olarak desteklenmesini hedeflemektedir. SDÖ programları müdahale odaklı olmaktan çok bireylerde sosyal ve duygusal yeterliliği sağlamayı amaçlamakta, bireylerin dayanıklılıklarını ve baş etme becerilerini artırmaya yönelik yürütülmektedir. Böylece öğrenciler için riskli görülen davranışların ortaya çıkması engellenmeye çalışılır (Zins vd. 2004). Bu açıdan bakıldığında SDÖ programlarının çoğunlukla genel müdahaleleri içeren “birincil düzey önleyici çalışmalar” olduğu söylenebilir. Bununla birlikte risk altında olan ya da yoğun şekilde problem yaşayan ve önleyici çalışmalardan

yeterince faydalanamayan öğrenciler için ikincil ve üçüncül düzey önleyici müdahale edici çalışmalar kapsamında da SDÖ yeterlikleri ve becerileri etkili şekilde kullanılabilir.

Sosyal duygusal becerilerin öğrencilere kazandırılmasında okullara önemli roller düşmekle birlikte ailelerin de çocuklarının bu becerileri kazanmasında önemli bir rolü vardır. Bu rol kapsamında okulların aileleri sürece dahil etmesi ve ailelerle iletişim içerisinde olması gereklidir. Ailelerin, çocuklarının sosyal duygusal becerilerini yaşam boyunca desteklemek ile ilgili bir görevi vardır. Bu görev doğrultusunda, aileler ile okulların iş birliği içerisinde olması ve öğrencilerin sosyal duygusal becerilerini birlikte destekleme konusunda iş birliği yapmaları çalışmaların etkililiğini artıracaktır (Zins ve Elias, 2007; CASEL, 2020). Bu iş birliği çerçevesinde ailelerin, okullardaki uygulamalar ile eş güdümlü biçimde sosyal duygusal beceriler açısından destekleyici bir aile ortamı oluşturmaları öğrencilerin bu becerileri kazanmalarını kolaylaştıracaktır. Bu proje kapsamında da okul öncesi, ilkokul, ortaokul ve lise kademelerinde öğrencileri bulunan ebeveynlerin, çocuklarının sosyal duygusal becerilerini desteklemesi için rehber öğretmenlerin/psikolojik danışmanların aileler ile bireysel olarak uygulayabileceği “Aile Müdahale Programı” hazırlanmıştır.

AİLE MÜDAHALE PROGRAMININ AMAÇLARI

Sosyal duygusal öğrenme temelli Aile Müdahale Programının amaçları CASEL modeli çerçevesinde oluşturulmuştur. Programın öncelikli amacı çocukların öz farkındalık, sosyal farkındalık öz yönetim, ilişki geliştirme ve sorumlu karar vermeyi içeren beş yeterlik alanı açısından gelişimlerinin aileler tarafından desteklenmesini sağlamaktır. Bu bağlamda programın genel amaçları; (a) ailelerin çocuklarının öz farkındalık becerilerinin gelişimini desteklemesi; (b) ailelerin çocuklarının sosyal farkındalık becerilerinin gelişimini desteklemesi; (c) ailelerin çocuklarının öz yönetim becerilerinin gelişimini desteklemesi; (d) ailelerin çocuklarının ilişki geliştirme becerilerinin gelişimini desteklemesi; (e) ailelerin çocuklarının sorumlu karar verme becerilerinin gelişimini desteklemesidir. Aşağıda bu genel amaçlar doğrultusunda beş yeterlik alanı çerçevesinde oluşturulan modüllerin içerisinde yer alan oturumların amaçları verilmiştir.

	OTURUM	PROGRAM AMAÇLARI
GİRİŞ OTURUMLARI	OTURUM 1: GELİŞİMİ DESTEKLEYEN EBEVEYN	- Ebeveynin müdahale programı süreci ve kuralları hakkında bilgi sahibi olması - Sosyal duygusal öğrenme oturumları ile ilgili hedef belirlemesi
	OTURUM 2: AMAÇ BELİRLEME	- Sosyal duygusal beceriler hakkında bilgi sahibi olması - Sosyal duygusal beceri gelişiminin çocuğunun yaşamı üzerindeki katkılarını fark etmesi - Sosyal duygusal beceri gelişiminde ebeveyn rol ve sorumluluklarını fark etmesi
ÖZ FARKINDALIK MODÜLÜ	OTURUM 1: DUYGU FARKINDALIĞI	- Çocuğunun duygularının farkına varmasına ve adlandırmasına yardımcı olması - Çocuğunun duyguları, düşünceleri ve davranışları arasındaki ilişkiyi fark etmesi
	OTURUM 2: GERÇEKÇİ BENLİK ALGISI	- Çocuğunun özelliklerini fark etmesi - Çocuğunun farklı özelliklerini keşfedebileceği kaynakları fark etmesi - Çocuğunun başkalarının gözünden nasıl görüldüğünü fark etmesi - Çocuğunun kendini tanımasını desteklemesi
	OTURUM 3: ÖZ FARKINDALIK	- Öz yeterlik kavramını tanımasını ve önemini fark etmesi - Çocuğunun öz yeterliğini geliştirebilmesi için neler yapabileceğini fark etmesi.
	OTURUM 4: DUYGU DÜZENLEME	- Çocuğunun bir olay karşısında birden fazla duygu yaşayabileceğini, bu duyguların yoğunluklarını ve bu yoğunlukların değişebileceğini fark etmesi - Duygu yoğunluğunu düzenlemeye yönelik stratejiler konusunda çocuğunu destekleyebileceğini fark etmesi

	OTURUM	PROGRAM AMAÇLARI
SOSYAL FARKINDALIK MODÜLÜ	OTURUM 1: FARKLILIKLARA SAYGI	- Ebeveynin farklılıklara ilişkin düşüncelerini fark etmesi - Çocuğunun farklılıklara (farklı geçmişlerden ve kültürlerden gelen insanlara) ilişkin düşüncelerini fark etmesi - Çocuğunun diğer insanlara saygı göstermesini ve bu konuda onu destekleyebileceğini fark etmesi
	OTURUM 2: FARKLILIKLARI ANLIYORUM	- Farklı özelliğe sahip insanlara yönelik düşüncelerini fark etmesi - Çocuğunun farklılıklara (farklı geçmişlerden ve kültürlerden gelen insanlara) ilişkin düşüncelerini fark etmesi - Çocuğunu diğer insanlara saygı göstermesi konusunda destekleyebileceğini fark etmesi
	OTURUM 3: EMPATİ KURUYORUM	- Empati kavramını tanıması - Çocuğunun empati kurmakta zorlanmasına bağlı yaşayabileceği problemleri fark etmesi - Çocuğunun empati kurmasına destek olabileceğini fark etmesi
	OTURUM 4: EMPATİK BECERİLER	- Empati kavramını tanıması - Empatinin çocuğunun yaşamındaki önemini fark etmesi - Çocuğunun empatik beceriler geliştirmesine destek olabilmesi

	OTURUM	PROGRAM AMAÇLARI
	OTURUM 1: DUYGU DÜZENLEME BECERİLERİ	- Duyguları tanıması - Çocuğunun duygu düzenleme becerilerini desteklemenin önemini fark etmesi - Çocuğunun duygu düzenleme becerilerini destekleyebileceğini fark etmesi
	OTURUM 2: DUYGU DÜZENLEME- KAYGI	- Kendisinin ve çocuğunun kaygı durumlarını fark etmesi - Kendisinin ve çocuğunun kaygı durumlarına verdikleri tepkileri fark etmesi - Çocuğunun yaşadığı kaygı durumlarıyla baş etmesi konusunda ona nasıl destek olabileceğini fark etmesi
	OTURUM 3: DUYGU DÜZENLEME-STRES YÖNETİMİ	- Çocuğunun yaşadığı stres durumlarını fark etmesi - Çocuğunun yaşadığı stres durumlarına verdiği duygusal, zihinsel ve fiziksel tepkileri fark etmesi - Çocuğunun yaşadığı stres durumlarıyla baş etmesi konusunda ona nasıl destek olabileceğini fark etmesi
	OTURUM 4: DUYGU DÜZENLEME-ÖFKE KONTROLÜ	- Kendisinin ve çocuğunun öfke durumlarını fark etmesi - Kendisinin ve çocuğunun öfke durumlarında verdikleri duygusal, zihinsel ve fiziksel tepkileri fark etmesi - Çocuğunun yaşadığı öfke durumlarıyla baş etmesi konusunda ona nasıl destek olacağını fark etmesi
	OTURUM 5: AMAÇ BELİRLEME	- Kısa, orta ve uzun vadeli amaç oluşturmanın önemini fark etmesi. - Çocuğunun kısa, orta ve uzun vadeli amaç oluşturmasına nasıl yardımcı olabileceğini fark etmesi.
	OTURUM 6: MOTİVASYON	- Bir işi ya da görevi yapması konusunda çocuğunu nasıl motive edebileceğini fark etmesi - Bir işi ya da görevi yapması konusunda çocuğuna nasıl destek sağlayabileceğini fark etmesi - Çocuğunun gerçekleştirilebilir hedefler oluşturması gerektiğini fark etmesi
	OTURUM 7: BAŞARILI VE GELİŞTİRİLEBİLİR YANLAR	- Çocuğunun başarılı olduğu yönleri ile ilgili farkındalık kazanmasını ve onları nasıl destekleyebileceğini fark etmesi - Çocuğunun geliştirmeye ihtiyaç duyduğu yönleri ile ilgili farkındalık kazanmasını ve onları nasıl destekleyebileceğini fark etmesi

	OTURUM	PROGRAM AMAÇLARI
İLİŞKİ GELİŞTİRME	OTURUM 1: BEN DİLİ KULLANIMI	- Ben dili yöntemini tanınması - Ben dilini nasıl kullanabileceğini fark etmesi - Çocuğunun ben dili kullanımını desteklemesi
	OTURUM 2: ETKİN DİNLEME, SORU SORMA VE EMPATİK TEPKİ VERME	- İletişim becerilerini tanınması - Etkin dinleme, ilgili soru sorma ve yansıtma ifadelerini kullanması - Çocuğunun etkin dinleme, soru sorma ve yansıtma (empatik tepki) becerilerini geliştirmesine destek olması
	OTURUM 3: GÜVENGEN DAVRANIŞ	- Güvengen, çekingen ve saldırgan iletişim stillerini tanınması - Çocuğunun güvengen iletişim stilini destekleyebileceğini fark etmesi
	OTURUM 4: ETKİLİ İLETİŞİM	- Etkili iletişim kurmanın çocuğunun hayatındaki önemini fark etmesi - Etkili iletişim kurmanın, çocuğunun sosyal ortamlara katılmasındaki önemini fark etmesi - Çocuğunun sosyal ortamlarda diğerleriyle iletişime girebilmesi konusunda desteklemesi
	OTURUM 5: TAKDİR EDİYORUM	- Kendisinin ve çocuğunun takdir ve teşekkür etmesinin önemini kavraması - Çocuğunun takdir ve teşekkür etme becerisini desteklemesinin önemini kavraması - Çocuğunun farklı durum ve olaylar karşısında takdir ve teşekkür etmeyi ayırt etmesine yardımcı olması
	OTURUM 6: TAKIM ÇALIŞMASI	- İş birliğinin önemini fark etmesi - Çocuğunun iş birliği yaptığı kişilere yapıcı iletişim kurmasının önemini fark etmesi - Yardım alıp vermenin önemini fark etmesi - Çocuğunun diğer insanlardan yardım alıp vermesinin önemini fark etmesini desteklemesi
	OTURUM 7: YAPICI ÇATIŞMA ÇÖZME-1	- Çatışma çözme kavramını ve çatışma çözme stratejilerini tanınması - Çatışma durumlarında kendisinin ve çocuğunun verdiği tepkilerin sonuçlarını fark etmesi - Kullandığı çatışma çözme stratejilerini fark etmesi
	OTURUM 8: YAPICI ÇATIŞMA ÇÖZME-2	- Çocuğunun kullandığı çatışma çözme stratejilerini fark etmesi - Çocuğunun, kullanabileceği işlevsel (işe yarar) çatışma çözme stratejilerini kullanmasında kendi rolünü fark etmesi - Çocuğuna işlevsel (işe yarar) çatışma çözme stratejilerini kullanmasında nasıl destek olacağını bilmesi

	OTURUM	PROGRAM AMAÇLARI
SORUMLU KARAR ALMA	OTURUM 1: PROBLEMİ BELİRLEME	- Çocuğunun sorunlarını fark etmesi - Çocuğunun sorunlarını tanımlamasına yardımcı olması - Çocuğunun problemlerinin ortaya çıkma nedenlerini araştırmasına yardımcı olması - Çocuğunun bir sorunun birden çok olası çözüm yolu olduğunu fark etmesine yardımcı olması
	OTURUM 2: PROBLEM ÇÖZME YOLLARI	- Çocuğunun işlevsel (işe yarar) olan ve işlevsel olmayan (işe yaramayan) çözüm yollarını ayırt etmesine destek olması - Çocuğunun yaşadığı problemleri çözmek için işlevsel (işe yarar) problem çözme stratejilerini kullanmasını desteklemesi
	OTURUM 3: KARAR VERME	- Karar verme becerileri hakkında bilgi sahibi olması - Çocuğunun sorumlu karar vermesini engelleyen duygu, düşünce ve davranışlarının farkına varmasına destek olması
	OTURUM 4: ETİK KARAR VERME	- Çocuğunun karar verme basamaklarını kullanmasını desteklemesi - Çocuğunun karar verme sürecinde etik ilkeleri tanınması - Çocuğunun karar verme sürecinde etik ilkelere bağlı kalması konusunda desteklemesi
	OTURUM 5: SONLANDIRMA	- Aile Müdahale Programı'ndan elde ettiği kazanımları değerlendirmesi - Çocuğunun yaşadığı değişiklikleri fark etmesi - Bu becerilerin kendi hayatındaki değişikliklere katkısını fark etmesi

AİLE MÜDAHALE PROGRAMI UYGULAMA REHBERİ

Ortaokul öğrencilerinin Sosyal Duygusal Becerilerini Desteklemeye Yönelik Aile Müdahale Programı, sosyal duygusal beceriler konusunda problem yaşayan öğrencilerin ebeveynlerine yönelik olarak hazırlanmıştır. Aile Müdahale Programı'nın genel amacı; ebeveynlerin çocuklarının sosyal duygusal becerilerini geliştirmelerine nasıl destek olabilecekleri konusunda farkındalık kazanmaları ve çocuklarına sosyal duygusal beceriler konusunda destek olmalarını sağlamaktır. Bu amaçla bireysel oturumlar şeklinde hazırlanan programın uygulanması sırasında dikkat edilecek hususlar aşağıda özetlenmiştir:

1. Bu program ebeveynin, çocuğunun sosyal duygusal becerilerini desteklemek için rehber öğretmenin/psikolojik danışmanın ebeveynle bireysel çalışabileceği psikoeğitim oturumları şeklinde hazırlanmıştır.
2. Sosyal duygusal öğrenme yaklaşımı çerçevesinde programdaki oturumlar, "öz

farkındalık, sosyal farkındalık, öz yönetim, ilişki geliştirme ve sorumlu karar verme” ana başlıklarını kapsayacak şekilde hazırlanmıştır. Her ana başlığın altında rehber öğretmen/psikolojik danışmanın kullanabileceği oturumlar mevcuttur.

3. Rehber öğretmenler/psikolojik danışmanlar uygulamayı planladığı oturumları; öz farkındalık, sosyal farkındalık, öz yönetim, ilişki geliştirme ve sorumlu karar verme ana başlıkları içerisinde öğrenci ve ebeveynde gelişime ihtiyaç duyulan becerilere göre seçmeleri önemlidir.
4. Programda oturumlar belirli bir sıraya göre dizilmemiştir. Öğrenci ve ebeveynin ihtiyaçlarına göre rehber öğretmen/psikolojik danışman oturumları seçerek psikoeğitim sürecini yapılandırabilir.
5. Psikoeğitim programı; sosyal duygusal beceriler sergileme konusunda problem yaşayan öğrencilere yönelik okulda yapılan diğer çalışmalara ebeveyn desteği sağlamak amacıyla tasarlandığı için ebeveynlerle düzenlenen oturumların öğrenci oturumları ile eş güdümlü yürütülmesine özen gösterilmesi önerilmektedir.
6. Bireysel psikoeğitim oturumları ebeveynlerden biri ile çalışılacak şekilde hazırlanmıştır. Uygulamalara birden fazla ebeveynin katılması durumunda rehber öğretmen/psikolojik danışman, oturumların içeriğini değiştirmeden iki ebeveyni de sürece dahil edebilecek şekilde yapılandırabilir.
7. Psikoeğitim oturumları 50 dakikalık süre için tasarlanmıştır. Ancak ebeveynin oturum sırasındaki paylaşımlarının uzunluğuna ya da süreç içerisinde ortaya çıkan ihtiyaçlara göre bazı oturumlar istenirse bölünerek birkaç oturum şeklinde de çalışılabilir.
8. Bazı oturumlarda psikoeğitim sürecinde öğrenilen bilgilerin günlük yaşama taşınmasını kolaylaştırması maksadıyla ev çalışması verilmiştir. Ev çalışması, ebeveynlerin hem bireysel hem de çocuklarıyla gerçekleştirebilecekleri ortak uygulamaları kapsayabilmektedir.
9. Psikoeğitim oturumları içerisinde uygulama esnasında dikkat edilmesi gereken hususlar “uygulayıcıya notlar” şeklinde aktarılmıştır. Rehber öğretmen/psikolojik danışmanın uygulamalara başlamadan önce bu notları okuması önerilmektedir.
10. Bazı oturumlarda uygulama gerektiren formlar yer almaktadır. Bazı ebeveynlerin okuma ve yazması olmayabilir. Bu bağlamda form doldurulması gereken uygulamaların ebeveyn tarafından sözel olarak ifade edilmesi istenebilir.
11. Okullarda göçmen aileler de bulunabilmektedir. Dil konusunda sıkıntı yaşayan aileler olduğunda, rehber öğretmen/psikolojik danışman ebeveyn oturumuna her iki dili de iyi bilen bir başka kişiyi davet edebilir. Bu kişi okulda görev yapan bir öğretmen, ebeveynin komşusu vb. olabilir.
12. Psikoeğitim oturumları içerisinde rehber öğretmen/psikolojik danışmanın süreçte sorması gereken sorular çalışma içerisinde verilmiştir. Bu sorular ebeveyne sorulurken soruların amaçlarından ve çalışmanın yapısından uzaklaşmadan ebeveynin ve çalışılan konunun özelliğine göre rehber öğretmen/psikolojik danışman tarafından uygun değişiklikler yapılabilir.
13. Program özel eğitim ihtiyacı olan öğrencilerin ebeveynlerine de uygulanabilir. Rehber öğretmen/psikolojik danışman bu uygulamalar sırasında çocuğun ihtiyaçlarına göre oturumları düzenleyerek çalışabilir.
14. Programda yer alan bazı uygulamalar yazılı birtakım aktiviteleri içermektedir. Bazı ebeveynler okuma yazma bilmeyebilirler. Bu durumda rehber öğretmen/psikolojik danışman bu uygulamaları sözel olarak gerçekleştirebilir ve oturumdaki gerekli düzenlemeleri ebeveyne göre ayarlayabilir.





AİLE MÜDAHALE PROGRAMLARI GİRİŞ OTURUMLARI

OTURUM 1: GELİŞİMİ DESTEKLEYEN EBEVEYN

AMAÇ:

1. Müdahale programı süreci ve kuralları hakkında bilgi sahibi olması
2. Sosyal duygusal öğrenme oturumları ile ilgili hedef belirlemesi

KAZANIMLAR:

1. Sosyal duygusal öğrenmeyi tanır.
2. Sosyal duygusal öğrenme ile ilgili oturumların kurallarını fark eder.
3. "Gelişimi destekleyen ebeveyn" kavramını fark eder.

SÜRE:

50 Dakika

MATERYALLER:

Form 1, Form 2, Kalem

SÜREÇ:

Rehber öğretmen/psikolojik danışman tarafından aşağıdaki açıklama ile süreç başlatılır:

"Benrehber öğretmen/psikolojik danışman olarak görev yapıyorum. Bu çalışma için ilk kez bir aradayız ve yaklaşık ...oturum, haftada bir gün 50 dakika birlikte olacağız. Buraya sosyal duygusal ebeveyn programına katılmak ve dolayısıyla ebeveyn olarak iyi yaptığınız şeylere yenilerini eklemek için geldiniz. Gençlerin ve yetişkinlerin bireysel ve toplumsal gelişimlerini desteklemek için sosyal duygusal becerileri edinmeleri önemlidir. Bu program, çocuğunuzu hem okulda hem de evde desteklemenize yardımcı olmayı amaçlamaktadır. Bu süreç içerisinde sosyal duygusal beceriler kapsamında gencin öz farkındalık, sosyal farkındalık, öz yönetim, sorumlu karar verme ve ilişki kurma becerilerini destekleyerek onun sosyal duygusal gelişimine katkı sağlamanız amaçlanmaktadır. Katılımınızın devamlı olması çocuğunuzun gelişimini desteklemenizi, onu daha iyi anlamanızı ve programın gencin olumlu değişimine katkısını kolaylaştıracaktır. Süreç içerisinde görüşmelerimizin gizliliğinin sağlanması konusunda karşılıklı olarak hassasiyet göstermemiz önemlidir. Ayrıca birtakım uygulama görevleriniz olacağı oturumlarda, bu görevleri günlük yaşamda yerine getirmeniz, oturumlarda öğrendiklerinizi genç ile etkileşiminize taşımanız açısından da elzemdir. Sizin/Sizlerin sürece dair merak ettiğiniz ve öğrenmek istediğiniz başka bir şey/şeyler var mı?"

Sosyal duygusal öğrenme ebeveyn programı ile ilgili yapılandırma yapıldıktan sonra ebeveynlerden gelen sorular olursa cevaplanır, ardından ebeveyn anlaşıma formu olan Form 1 verilerek ebeveynin incelemesi ve ilgili bilgileri doldurması sağlanır. Sonra aşağıdaki etkinliğe geçilir:

Etkinlik için öncelikle Form 2 ebeveyne verilir ve ardından aşağıdaki açıklama yapılır:

Sizden gelişimi destekleyen ebeveynlerin sahip olduğu özellikleri düşünmenizi ve bunları formda yer alan ilgili boşluğa yazmanızı rica ediyorum (yazamadığı/yazmak istemediği durumda sözel olarak ifade etmesi istenir).

Uygulayıcı Not: Bu süreçte ebeveynin istenen özellikleri bulmakta zorlanması hâlinde uygun beceriler kullanılarak ebeveyn desteklenir.

Sonra açıklama ile sürece devam edilir: *“Her ailenin kendi içinde güçlü ya da geliştirilmesine ihtiyaç duyulan özellikleri olabilir. Önemli olan bu özellikleri fark edebilmek ve işlevsel bir duruma çevirebilmektir.”* Ardından Form 2’nin arka sayfasının çevrilmesi istenir ve *“Siz kendinizi ebeveyn olarak değerlendirdiğinizde hangi özelliklere sahip olduğunuzu düşünüyorsunuz? Buna yanıtınızı formda yer alan ilgili baloncuklara yazabilirsiniz (yazamadığı/yazmak istemediği durumda sözel olarak ifade etmesi istenir).”* denir. Form doldurulduktan sonra aşağıdaki sorulardan faydalanılarak etkileşim devam ettirilir:

- ✓ *Formları doldururken ebeveyn özellikleri açısından kendinizle ilgili neler fark ettiniz?*
- ✓ *Peki bu özellikleriniz çocuğunuzun özelliklerine nasıl yansıyor olabilir?*
- ✓ *Peki bu özellikleriniz çocuğunuzla ilişkilerinize nasıl yansıyor olabilir?*
- ✓ *Kendiniz hakkında yazdığınız özelliklerden hangilerinden memnunsunuz ve hangilerini devam ettirmek istersiniz?*
- ✓ *Kendiniz hakkında yazdığınız özelliklerden hangilerini değiştirmek istersiniz?*
- ✓ *Değiştirmek istediğiniz özellikleriniz yerine hangi özellikleri koymak istersiniz?*
- ✓ *Gelişimi destekleme konusunda kendinizi nasıl değerlendiriyorsunuz?*
- ✓ *Gelişimi destekleyen ebeveyn özelliklerini düşündüğünüzde sahip olduğunuz özellikleriniz açısından kendinizi nerede görüyorsunuz?*
- ✓ *Çocuğunuzun yaşadığı sorunu göz önünde bulundurduğunuzda hangi ebeveyn özelliğinizi geliştirmeye/değiştirmeye ihtiyaç duyabilirsiniz? Bu gelişim ya da değişim ile birlikte çocuğunuzda ne tür davranışlar ortaya çıkabilir?*

Ebeveyn den gelen tepkilere uygun geri bildirimlerde bulunulur. Ardından *“Bugün oturumda sizin için önemli olan neydi?”* sorusu yöneltilir. Ebeveynin oturum ile ilgili genel paylaşımlarına geri bildirim verilir. Sonrasında şu açıklama yapılır: *“Bugün oturumda sosyal -duygusal öğrenme programının amacı ve kuralları hakkında konuştuk. Gelişimi destekleyen ebeveynin özellikleri ile ilgili paylaşımda bulunduk.”* Sonrasında çocuğun yaşadığı problemi/problemleri çözebilmesi için gerekli olan sosyal duygusal becerilerin gelişimi için *“gelişimi destekleyen ebeveyn özellikleri”* ne sahip olmanın önemi vurgulanarak oturum sonlandırılır.

Form 1 EBEVEYN ANLAŞMASI

Sayın Ebeveyn,

Çocuğunuzun sosyal duygusal becerilerini desteklemeye yönelik sizinle yürüteceğimiz program hafta sürecektir. Bu programın amacı, çocuğunuzun sosyal duygusal becerilerini geliştirmek ve bu konuda sizin yapabileceklerinize destek olmaktır. Bu bağlamda sizden istenen, aşağıda belirtilen bilgiler çerçevesinde "gönüllü olarak" bu oturumlara katılmış olduğunuzu bu form aracılığıyla beyan etmenizdir.

1. Her hafta belirlenen saatte oturumda olacağım.
2. Zorunlu durumlarda oturum ile ilgili randevuda değişiklik yapmak durumunda kalırsam en az bir gün öncesinden haber vereceğim.
3. Her hafta oturuma aktif olarak katılacağım.
4. Her hafta verilen ev çalışmalarını yapacağım.

Yukarıdaki bilgileri okudum ve anladım. Gönüllü olarak bu çalışmaya katılmayı kabul ediyorum.

Ebeveynin;

Adı Soyadı:

Telefon:

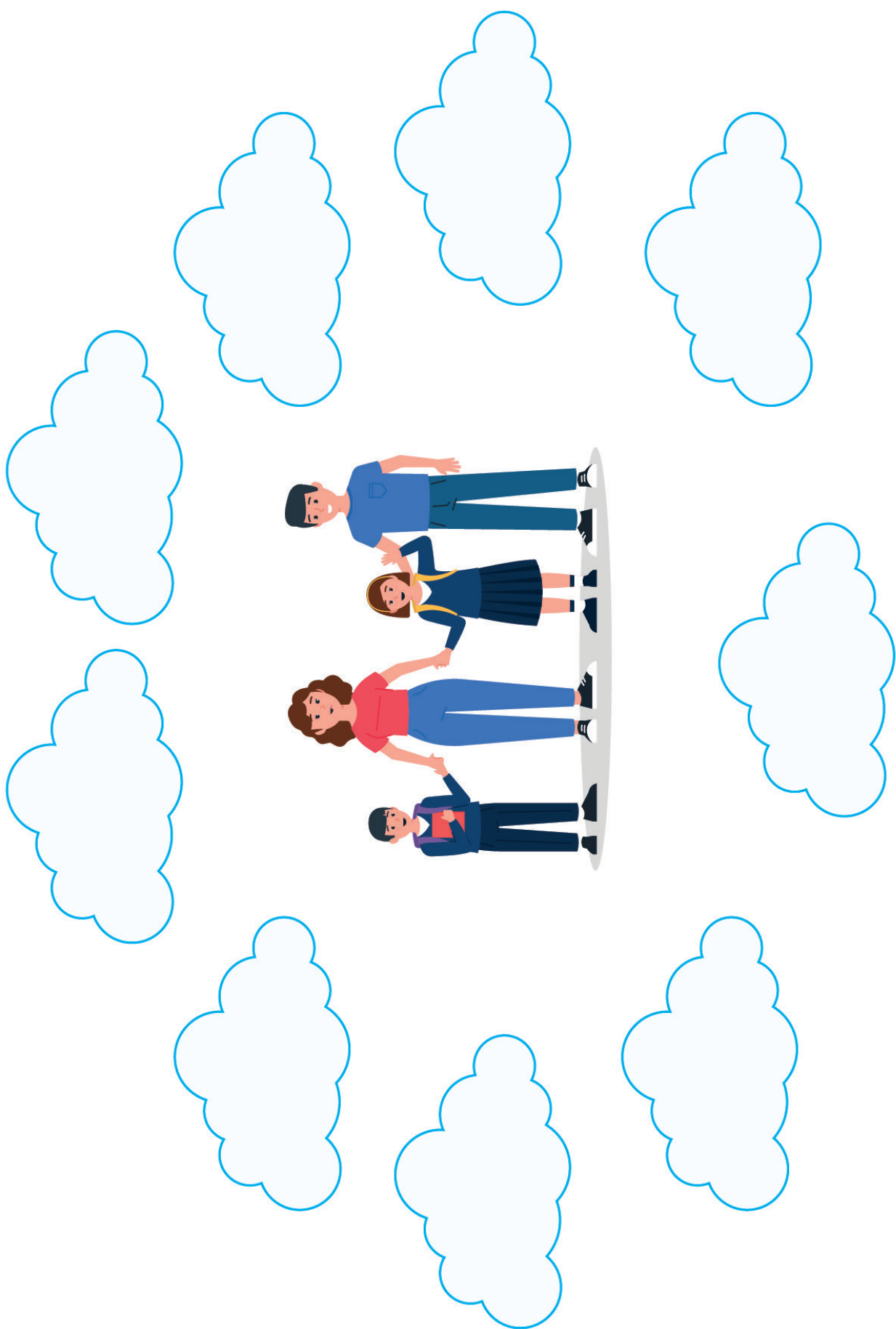
Tarih:

İmza:

.....
Rehber Öğretmen/Psikolojik Danışman

GELİŞİMİ DESTEKLEYEN EBEVEYN

[illegible][illegible]



OTURUM 2: AMAÇ BELİRLEME

AMAÇ:

1. Sosyal duygusal beceriler hakkında bilgi sahibi olması
2. Sosyal duygusal beceri gelişiminin yaşam üzerindeki katkılarını fark etmesi
3. Sosyal duygusal beceri gelişiminde ebeveyn rol ve sorumluluklarını fark etmesi

KAZANIMLAR:

1. Sosyal duygusal becerinin bileşenleri hakkında bilgi sahibi olur.
2. Sosyal duygusal beceri gelişiminin çocuğunun yaşamı üzerindeki katkılarını fark eder.
3. Çocuğunun sosyal duygusal beceri gelişiminde kendi rol ve sorumluluklarını fark eder.

SÜRE:

50 Dakika

MATERYALLER:

Form 3, Form 4, Kalem

SÜREÇ:

Rehber öğretmen/Psikolojik danışman tarafından bir önceki oturumun özeti yapılır. Önceki haftanın sorumluluğu ebeveyn ile gözden geçirilerek geri bildirim verilir. Bunun ardından aşağıdaki açıklama ile oturum başlatılır.

"Bu hafta çocuğunuzun yaşadığı sorunlar, bunlara çözüm bulabilme konusunda sizin yapabileceğiniz ve sosyal duygusal beceriler hakkında konuşacağız. Ebeveynler olarak bazen çocuklarımızın arkadaş edinip edinemeyecekleri ve hayatın zorluklarına uyum sağlayacak donanımına sahip olup olmayacakları konusunda endişeleniriz. "Sosyal duygusal öğrenme" çocuğunuzun yaşamı boyunca gelişmesi için ihtiyaç duyduğu beceriler kümesini temsil eder. Sosyal duygusal öğrenme, genel olarak beş temel yetkinlik ile tanımlanır: Öz farkındalık, sosyal farkındalık, öz yönetim, ilişki becerileri ve sorumlu karar verme. Kısacası bu kavram çocukların ve yetişkinlerin kendilerinin ve başkalarının duygularını anlamalarına ve bu anlayışı seçimlerinde ve ilişkilerinde kullanmalarına olanak tanır. Sosyal duygusal öğrenme becerileri sadece sınıf ortamında kazanılamaz, aynı zamanda evimizin de önemli bir parçasıdır. Sizinle evinizde sosyal duygusal öğrenme becerilerini desteklemek için neler yapabileceğiniz üzerinde çalışacağız. Şimdi bu becerileri size bir örnek üzerinden anlatayım."

Sonra Form 3 ebeveyne verilir ve tohum görsellerinin bulunduğu sayfa gösterilerek şu açıklama yapılır:

"Elinizdeki formda farklı özelliklere sahip tohumlar görüyorsunuz. Bu tohumların çocuğunuzun sosyal duygusal gelişimine yönelik farklı becerileri temsil ettiğini düşünelim. İsterseniz önce bu tohumların özelliklerini yakından inceleyelim."

Aşağıda verilen bilgiler ile kavramların açıklamaları yapılır:

- **Öz farkındalık tohumu:** Çocuğunuzun, kendi duygu, düşünce ve değerlerini bilmesinin ve bunların davranışlarını nasıl etkilediğini fark etmesini sağlar. Sağlam temellere dayanan bir güven duygusu ve iyimserlik geliştirir. Çocuğunuzun güçlü yönlerini ve sınırlarını doğru bir biçimde değerlendirme yeterliğini geliştirir.
- **Sosyal farkındalık tohumu:** Çocuğunuzun kendisinden farklı özelliklere sahip insanların bakış açısını anlama ve onlarla empati kurma becerisini oluşturur. Bu tohum sayesinde çocuğunuz bir davranışta bulunurken toplumsal kuralları anlar. Aile, okul ve toplum temelli kaynakları ve destekleri fark eder.
- **Öz yönetim tohumu:** Çocuğunuz duygu, düşünce ve davranışlarını başarılı bir şekilde düzenlemesini, stresi etkin bir şekilde yönetmesini, dürtülerini kontrol etmesini ve motivasyonunu sürdürmesini sağlar. Ayrıca çocuğunuzun kişisel ve akademik hedefler belirleme ve bu hedeflere yönelik çalışma becerisini geliştirir.
- **İlişki kurma becerileri tohumu:** Çocuğunuzun farklı birey ve gruplarla sağlıklı ilişki kurma ve bu ilişkileri sürdürme becerisini geliştirir. Bu tohum sayesinde çocuğunuzun iletişime açık olma, aktif dinleme, diğerleri ile iş birliği yapma, sosyal baskılara direnme, çatışmaları yapıcı bir biçimde değerlendirme, gerektiğinde yardım arama ve yardım teklif etme becerileri gelişir.
- **Sorumlu karar verme tohumu:** Çocuğunuzun toplumsal kurallara dayalı kişisel davranış ve sosyal etkileşim hakkında yapıcı seçim yapma becerisini geliştirir. Bu tohum çocuğunuzun çeşitli eylemlerinin sonuçlarını gerçekçi değerlendirmesine, aynı zamanda kendisinin ve başkalarının iyiliğini düşünmesine katkı sağlar.

Gerekli açıklamalar yapıldıktan sonra ebeveynlere bu konu hakkında sormak istedikleri soru olup olmadığı sorulur, gelen soru olursa cevaplanır. Ardından aşağıdaki sorular ile sürece devam edilir.

- ✓ *"Bu bilgiler ışığında, siz bu tohumların gelecekte çocuğunuzun hangi özelliklerinin gelişmesine katkıda bulunacağını düşünüyorsunuz?"*
- ✓ *"Çocuğunuzun yaşadığı problem düşünüldüğünde bu problemin çözümünde çocuğunuzun hangi tohumlardaki becerileri geliştirmeye daha çok ihtiyacı olduğunu düşünüyorsunuz?"*

Yanıt alındıktan sonra rehber öğretmen/psikolojik danışman ebeveyne, öğrencinin yaşadığı probleme dair ihtiyaç duyduğu sosyal duygusal beceriler ile ilgili bilgi verir. Sonrasında aşağıdaki açıklamayı yaparak Form 4'ü ebeveyne verir ve incelemesini ister..

"Çocuğunuzun yaşadığı problemleri ve yaşamında ihtiyaç duyduğu sosyal duygusal beceri tohumlarını konuştuk. Şimdi de bu tohumları toprakla buluşturma zamanı. Az önce ektiğiniz tohumlar bu ağaçları oluşturdu. Bu ağaçlar çocuğunuzun sosyal duygusal becerilerini temsil ediyor. Her çocuk her birey bu ağaçlarda/ağaçların yapraklarında gördüğünüz becerilerin bazılarını farklı düzeylerde sahip olabilir. Bazı becerilerin ise geliştirilmeye ihtiyacı vardır. Tıpkı bir tohumun büyümesi için hem güneşe hem suya hem de zamana ihtiyacı olduğu gibi. Bu tohumlar ne kadar çeşitli olursa ve bu tohumlara ne kadar iyi bakılırsa bahçe de o kadar renkli ve yeşermiş olur. Sizin de benzer şekilde çocuğunuzun sosyal duygusal becerilerinin gelişiminde destekleyici olmanız önemlidir." Form 4 incelendikten sonra ebeveyne çocuğunun yaşadığı problem durumu hatırlatılır ve aşağıdaki sorulardan faydalanılarak veya kendi sorularından yola çıkılarak etkileşim başlatılır.

Uygulayıcıya Not: Bu aşamada rehber öğretmen/psikolojik danışman aşağıdaki soruların tamamını sormak zorunda değildir. Bu sorulardan işe yarayacağını ve ebeveynin gelişimine katkı sağlayacağını düşündüğü soruları sorabilir.

- ✓ *“Siz bu sosyal duygusal becerilerin çocuğunuzun yaşadığı problemin çözümünde nasıl katkıları olacağını düşünüyorsunuz?”*
- ✓ *Siz bu sosyal duygusal becerilerin çocuğunuzun akademik gelişimine nasıl katkı sağlayacağını düşünüyorsunuz?*
- ✓ *Siz bu sosyal duygusal becerilerin çocuğunuzun aile ilişkilerinin gelişimine nasıl katkı sağlayacağını düşünüyorsunuz?*
- ✓ *Siz bu sosyal duygusal becerilerin çocuğunuzun sosyal ilişkilerinin gelişimine nasıl katkı sağlayacağını düşünüyorsunuz?*
- ✓ *Siz bu sosyal duygusal becerilerin çocuğunuzun sorun çözme becerilerine nasıl katkı sağlayacağını düşünüyorsunuz?*
- ✓ *Siz bu sosyal duygusal becerilerin çocuğunuzun hedef belirleme becerilerine nasıl katkı sağlayacağını düşünüyorsunuz?*
- ✓ *Çocuğunuzun bu sosyal duygusal becerilerden hangisini geliştirmeye daha çok ihtiyacı olduğunu düşünüyorsunuz?*
- ✓ *Çocuğunuzun geliştirilmeye daha çok ihtiyacı olan sosyal duygusal becerileri düşünmenizi istiyorum. Bu becerilerin gelişimine destek olmak için kendinizde hangi sosyal duygusal becerileri geliştirmeye ihtiyacınız olduğunu düşünüyorsunuz?*
- ✓ *Bu sosyal duygusal beceriler konusunda çocuğunuza nasıl katkı sağlayabileceğinizi düşünüyorsunuz?”*

Ebeveynden gelen cevaplara uygun geri bildirimler verilir. Çocuklarda sosyal duygusal becerileri geliştirmenin önemli olduğu ve bu konuda ebeveynlere düşen sorumlulukların da olduğu vurgulanarak sürece devam edilir. Ardından ellerinde gördüğü bahçe görselinin çocuğuna ait olduğu söylenir ve şu sorularla etkileşim sürdürülür:

- ✓ *Çocuğunuzun yaşadığı sorunları düşündüğünüzde siz bu bahçeye yan tarafta verilen tohumlardan hangilerini ekebilirsiniz?*
- ✓ *Tohumları ektiğinizi düşündüğünüzde beş yıl sonra bu bahçenin nasıl olacağını hayal ediyorsunuz?*
- ✓ *Bu tohumları ektikten beş yıl sonra çocuğunuzun bahçesindeki hangi ağaç ve yaprakların daha büyük ve görkemli olmasını istersiniz?*
- ✓ *Bu ağaç ve yaprakların gelişmesine sizin ne tür katkılarınız olabilir?*
- ✓ *Bu ağaç ve yaprakların gelişmesi için siz kendi bahçenize hangi tohumları ekebilirsiniz?*
- ✓ *Sizin ve çocuğunuzun bahçesinin gelişmesi için bu oturumlara devam etmenizin nasıl sonuçları olacağını düşünüyorsunuz? (Nötr ya da olumsuz bir cevap gelmesi hâlinde rehber öğretmen/psikolojik danışman; hayal ettirilen bahçenin bakımsız, kurumuş bir bahçe olarak canlandırılmasını sağlar.)*

Gelen cevapların ardından uygun geri bildirimler verilir. Ardından şu sorular sorulur:

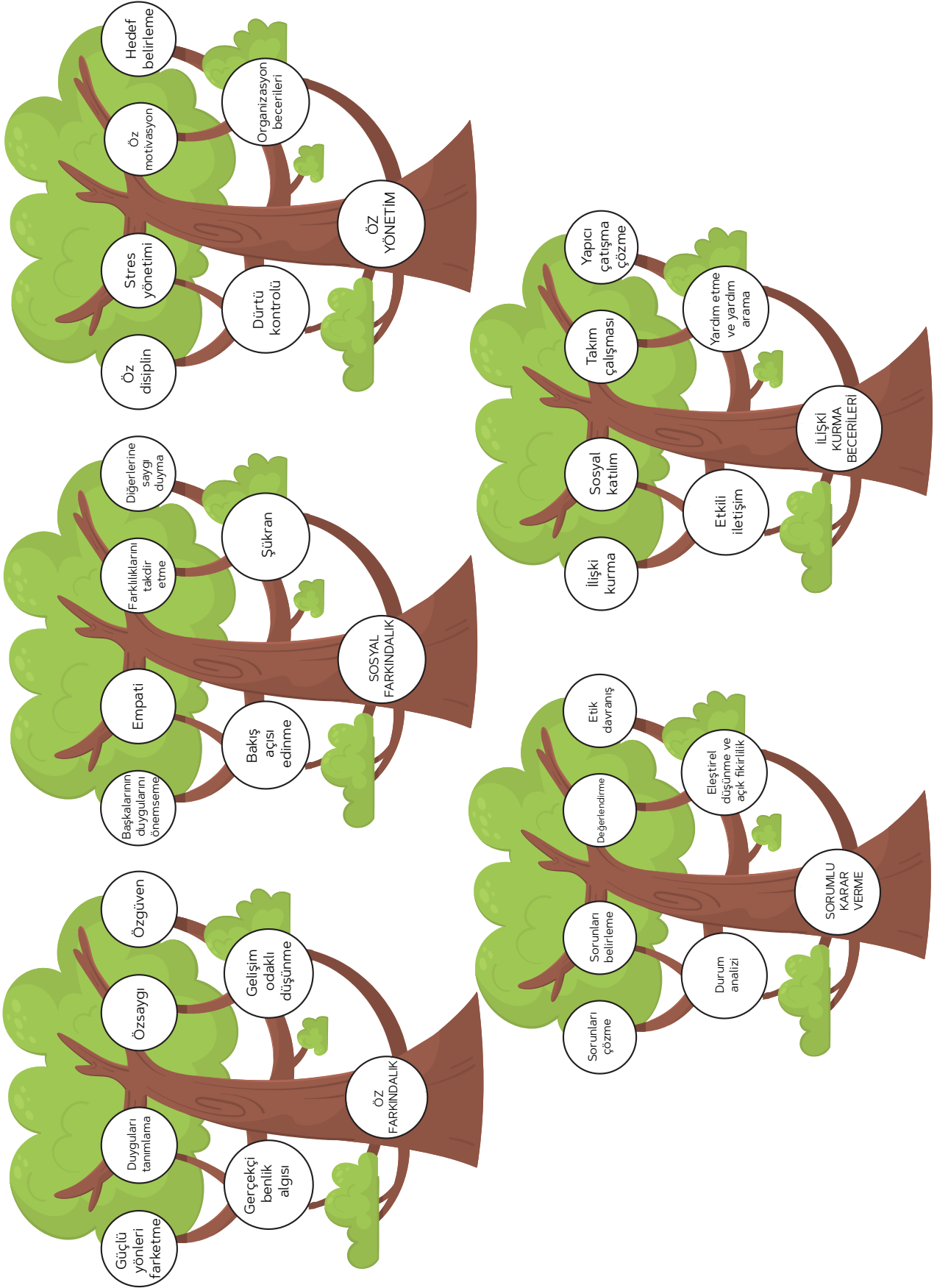
- ✓ *“Bugün tüm bu konuştuklarımızı düşündüğünüzde, sizin bir ebeveyn olarak burada bulunma amacınızın ne olduğunu düşünüyorsunuz?”*

✓ *Bu süreç tamamlandığında çocuğunuzda görmek istediğiniz değişimlerin yanında siz ebeveyn olarak kendinize neler katmış olmayı istiyorsunuz?"*

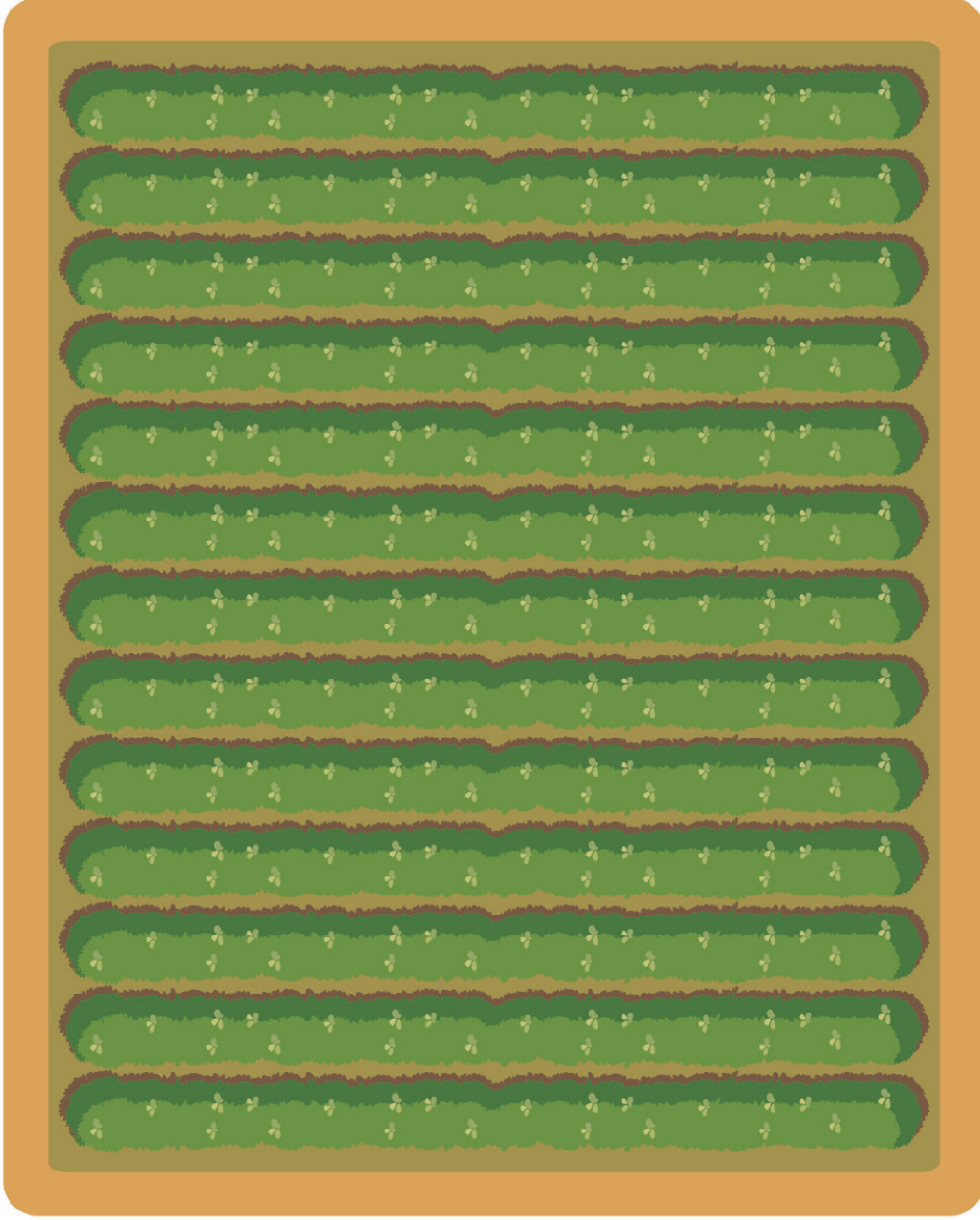
Bu sorularla birlikte ebeveynin oturum amaçlarını oluşturması sağlanır. Ardından *"Bugün oturumda sizin için önemli olan şey(ler) ne idi?"* sorusu yöneltilir. Ebeveynin oturum ile ilgili genel paylaşımlarına geri bildirim verilir. Sonrasında sosyal duygusal becerileri geliştirmenin çocuğun geleceğine katkı sağlayacağı ifade edilir. Çocukların sosyal duygusal becerilerinin geliştirilmesi konusunda her zaman ebeveynin yapabileceği bir şeyin olduğu, bu süreçte devam etmenin ve aktif katılımının önemli olduğu, çocuğun desteklenmesi noktasında kendine güvenmenin ve umutlu olmanın gerekliliği vurgulanarak oturum sonlandırılır.

Uygulayıcıya Not: Form 3: Yeşeren Bahçe ve Form 4: Umut Bahçem formlarının sonlandırma çalışmasında kullanılması planlanmıştır. Bu nedenle rehber öğretmen/psikolojik danışman tarafından saklanması gerekmektedir.

Form 3 YEŞEREN BAHÇE



Form 4
UMUT BAHÇEM





ÖZ FARKINDALIK MODÜLÜ

OTURUM 1: DUYGU FARKINDALIĞI

AMAÇ:

1. Çocuğunun duygularının farkına varmasına ve adlandırmasına yardımcı olması
2. Çocuğunun duyguları, düşünceleri ve davranışları arasındaki ilişkiyi fark etmesi

KAZANIM:

1. Çocuğunun duygularının farkına varır ve bu duyguları adlandırır.
2. Çocuğunun duygularının nedenlerini ve yaşanma koşullarını anlar.
3. Çocuğunun duyguları, düşünceler ve davranışları arasındaki ilişkiyi fark eder.

SÜRE:

50 dakika

MATERYAL:

Form 1, Form 2

SÜREÇ:

Rehber öğretmen/psikolojik danışman tarafından önceki oturum özetlenir ve bir önceki oturumun sonunda verilen bir çalışma/sorumluluk varsa ebeveynle birlikte değerlendirilir ve ebeveyne geri bildirim verilir. Daha sonra şu açıklama ile devam edilir:

"Hatırlarsanız sizinle "Yeşeren Bahçe" etkinliğinde toprağımıza ektiğimiz ilk tohum öz farkındalık tohumuydu. Bu tohumun filizlenmesiyle yeşeren yapraklardan birinin duyguları tanımlama olduğunu gördük. Bu görüşmemizde duygularla ilgili çalışacağız. Bildiğiniz üzere insanlar yaşadıkları olaylar karşısında birçok farklı duygu yaşayabilirler. Bu duyguları fark etmek, tanımak ve uygun şekilde ifade etmek insanların yaşadıkları olayları anlamlandırmalarına ve yönetmelerine yardımcı olur. Çocukların duygularını tanıma ve düzenleme becerisi okul öncesi dönemden itibaren başlar. Bu becerilerin geliştirilmesinde ebeveynlerin etkisi büyüktür. Bugün sizlerin bu becerileri destekleme konusunda neler yapabileceğiniz hakkında konuşacağız."

Açıklamanın ardından rehber öğretmen/psikolojik danışman aşağıdaki soruları ebeveyne yöneltir:

- ✓ Sizler kendi duygularınızın farkında olur musunuz? Fark ettiğiniz duyguları ifade eder misiniz?
- ✓ Duygularınızı ifade etme tarzınızın, çocuğunuzun gelişimini nasıl etkilediğini düşünüyorsunuz?
- ✓ Çocuğunuz duygularının farkında olur mu? Çocuklarınız duygularını ifade eder mi?
- ✓ Sizin duygularınızı ifade etme şekliniz ile çocuğunuzun ifade etme şekli arasındaki benzerlikler nelerdir?

Rehber öğretmen/psikolojik danışman ebeveynin paylaşımlarının ardından Form 1'de bulunan senaryo kartlarını sıralı bir şekilde masanın üzerine koyar ve ebeveyninden sırasıyla incelemesini ister. Rehber öğretmen/psikolojik danışman ebeveyne aşağıda yer alan soruları, her bir senaryo kartını inceledikten sonra yöneltir:

- ✓ Bu olay karşısında çocuğunuz neler düşünmüş olabilir?
- ✓ Bu olayda çocuğunuz neler hissetmiş olabilir?
- ✓ Bu olay karşısında çocuğunuz nasıl tepki verir?
- ✓ Çocuğunuzun bu tepkisi karşısında siz neler düşünürsünüz?
- ✓ Çocuğunuzun bu tepkisi karşısında siz neler hissedersiniz?
- ✓ Çocuğunuzun bu tepkisi karşısında siz neler yaparsınız?
- ✓ Daha farklı neler yaparsanız çocuğunuzun duygusal gelişimini destekleyebilirsiniz?

Uygulayıcıya Not: Rehber öğretmen/psikolojik danışman ebeveyne ve senaryoya göre soruları değiştirebilir.

Rehber öğretmen/psikolojik danışman ebeveynde öfke/üzüntü/kaygı vb. duygularını oluşturan senaryolar tespit ettikten sonra Form 2’de yer alan alternatif tepki örneklerinin yer aldığı kartları masaya yerleştirir. Ebeveynden bu kartları incelemesini ve tepkilerden kendisine uygun olanları seçmesini ister.

Uygulayıcıya Not:

1. Ebeveyne burada yer alan alternatif tepkiler dışında kendisinin bulduğu tepkileri de ekte yer alan boş kartlara yazabileceği belirtilir.
2. Bu kartların yer aldığı formları yanında götürmesi için ebeveyne verilir.

Etkinlik sonunda rehber öğretmen/psikolojik danışman aşağıda yer alan soruları ebeveyne yöneltir:

- ✓ Kendinizin ve çocuklarınızın duyguları hakkında konuşurken neler hissettiniz? En çok dikkatinizi çeken/sizi şaşırtan ne oldu? Sizi üzen/sevindiren/şaşırtan bir şey oldu mu? Burada gördüğümüz alternatif tepkileri günlük yaşamınızda kullanma konusunda ne düşünüyorsunuz?
- ✓ Bu alternatif tepkileri kullandığınız zaman sizce çocuğunuzda ne tür değişimler yaşanabilir?
- ✓ Bundan sonraki benzer yaşantılarınızda bu alternatif tepkileri kullanmayı düşünür müsünüz? Kullanırsanız hangilerini kullanmayı tercih edersiniz?

Ebeveynin paylaşımları alındıktan sonra uygun geri bildirimler verilir. Daha sonra rehber öğretmen/psikolojik danışman ebeveynden bir sonraki oturuma kadar çocuğunun yaşadığı olaylar karşısında hissettiği duyguları fark etmek için çalışmasını ve gerekli durumlarda alternatif tepkiler göstermeyi denemesini ister. Ardından süreci özetleyerek oturumu sonlandırır.

Form 1 SENARYO KARTI

Çocuğunuz sınıf içi etkinliğini zamanında tamamladığı için öğretmen tarafından ödüllendirildi. Eve gözleri parlayarak geldi ve ödülünü size gösterdi.

Çocuğunuz yıl sonu gösterisinde çok sevdiği bir şarkıyı söylemek için seçildiğini size anlattı.

Çocuğunuz sınıf arkadaşı tarafından sürekli olarak oyun dışında bırakıldığını size anlattı.

Telefon veya tabletle oynama süresinin sona erdiğini söylediğinizde çocuğunuz itiraz ederek telefonu veya tableti geri almaya çalışıyor.

Çocuğunuz okuldan almaya giderken yoğun trafik nedeniyle biraz geciktiniz. Öğretmeninden çocuğunuzun sizi ağlayarak beklediğini öğrendiniz.

Çocuğunuz uyku saati geçmesine rağmen henüz ödevini yapmamıştır. Sizin uyarılarınızı duymazdan gelmiştir.

Çocuğunuz kardeşinin canını acıtmıştır. Kardeşi ağlayarak yanınıza gelip onu şikâyet etmiştir.

Öğretmeninden çocuğunuzun sınavdan beklemediği bir puan aldığı için ağladığını ve sakinleşmekte zorlandığını duydunuz.

Sınıf arkadaşı korkutucu bir hikâye anlattığı için çocuğunuz gece uykuya dalmakta zorlanıyor.

Sınıf arkadaşlarından bazılarının, sahip olduğu fiziksel özellikleri nedeniyle çocuğunuzla alay ettiğini öğrendiniz.

Öğretmeninden çocuğunuzun arkadaşlarına ve eşyalarına zarar verdiğini öğrendiniz.

Çocuğunuz; merdivenden çıkmaktan, uçuşan canlılar, karanlık, açık kapı gibi sizin anlam veremediğiniz durumlardan korkuyor.

Çocuğunuzun sınıf içinde oynanan grup oyunlarında bir arkadaşını oyuna almama konusunda sürekli bir çaba içinde olduğunu öğrendiniz.

Form 2 ALTERNATİF TEPKİLER

Duygusunu kabul etmek: Örneğin
"Şu an öfkelisin, seni anlıyorum."

Duygusunu ifade etmek: Örneğin "Şu
an üzgün, kızmış, korkmuş olduğunu
görebiliyorum."

Derin nefes almasına ve
sakinleşmesine yardım etmek

Yanına gidip yalnızca çocuğunuza
sarılmak.

"Kes artık, bu kadar yeter!" yerine
"Derin bir nefes alıp bana ne
olduğunu anlat."

Bunun senin için çok zor olduğunu
görebiliyorum. Ağladığını duyuyorum,
ancak şu an neye ihtiyaç duyduğunu
bilmiyorum. Bana bunu ifade edebilir
misin?

Şu an güvendesin.
Senin yanıdayım.

Seni seviyorum, senin
yanındayım.

Bu gerçekten çok üzücü
(korkunç, can sıkıcı).

İyi misin? Her şey yolunda
mı?

Bu durum karşısında
zorlandığının farkındayım. Bir
planlama yapmaya ne dersin?

"Yeter artık ağlama!" yerine
"Sana nasıl yardımcı olabilirim?"

.....

.....

.....

.....

OTURUM 2: GERÇEKÇİ BENLİK ALGISI

AMAÇ:

1. Çocuğunun özelliklerini fark etmesi
2. Çocuğunun farklı özelliklerini keşfedebileceği kaynakları fark etmesi
3. Çocuğunun başkalarının gözünden nasıl görüldüğünü fark etmesi
4. Çocuğunun kendini tanımasını desteklemesi

KAZANIM:

1. Çocuğunun özelliklerini fark eder.
2. Çocuğunun farklı özelliklerini keşfedebileceği kaynakları fark eder.
3. Çocuğunun başkalarının gözünden nasıl görüldüğünü fark eder.
4. Çocuğunun kendini tanımasını destekleyebileceğini fark eder.

SÜRE:

50 Dakika

MATERYALLER:

Form 3, Form 4, Form 5, Kalem

SÜREÇ:

Rehber öğretmen/psikolojik danışman tarafından önceki oturum özetlenir ve bir önceki oturumun sonunda verilen bir çalışma/sorumluluk varsa ebeveynle birlikte değerlendirilir ve ebeveyne geri bildirim verilir. Ardından ebeveyne bu hafta çocuklarda gerçekçi benlik algısı geliştirmenin önemli olduğu ve ebeveyn olarak buna nasıl destek olunabileceği ile ilgili paylaşım yapılacağı açıklanır. Sonrasında rehber öğretmen/psikolojik danışman tarafından şu açıklama yapılır:

“Benlik algısı, insan davranışı üzerinde etkili faktörlerden biridir. Bu nedenle çocuğunuzun gerçekçi bir benlik algısı gerçekleştirmesi ve sizin de buna destek olmanız önemlidir. O hâlde önce çocuğunuzun benlik algısı ile ilgili konuşalım. Benlik algısı; kişinin “Ben kimim?” sorusuna verdiği cevaptır. Çocuğunuzun “benlik algısı” yaşamının ilk dönemlerinden itibaren oluşmaya başlar, onun çevresi ile olan etkileşimlerinden, aldığı geri bildirimlerle ve yaşantılarla belirginleşir ve zaman içinde bir bütünlük oluşturur. Çocuğunuzun benlik algısı; onun kendisi hakkında kendine özgü yetenekleriyle, kişilik özellikleri ya da davranışlarıyla ilgili olarak “Yeterliyim-Yetersizim”, “Değerliyim-Değersizim”, “Başarılıyım-Başarısızım” veya “Seviyorum-Sevmiyorum” gibi değerlendirmelerini içerir. Çocuğunuz gerçekçi bir benlik algısına sahip olmadığı zaman karşılaştığı zorluklarda huzursuzluk ve uyumsuzluk yaşayabilir. Özellikle yaşadığı sorunların üstesinden gelmekte zorlanabilir. Bu nedenle hem çocuğunuzun kendini iyi tanıması hem de sizin onu tanıyarak bununla ilgili ona uygun dönütler vermeniz onun sosyal duygusal gelişimini destekleyecektir.”

Ardından ebeveyne Form 3 verilir ve şu açıklama yapılır:

“Elinizdeki formda çocukların sahip olduğu ya da olabileceği özelliklerin yazılı olduğu dört yapraklı bir yonca görüyorsunuz. Şimdi bu formu incelemenizi istiyorum.”

Ebeveyn formu inceledikten sonra Form 4 ebeveyne verilir ve **“Az önceki forma baktığınızda ebeveyn gözlüğünüzü takarak çocuğunuzun bu özelliklerden hangilerine**

sahip olduğunu düşünmenizi ve formda ilgili yere yazmanızı istiyorum.” açıklaması yapılır. Ebeveyne bunun için yeterli süre verilir. Sonrasında ebeveyne “Şimdi ise çocuğunuzu yakından tanıyan birinin gözlüğünü takarak onun gözünden değerlendireceksiniz. Çocuğunuzun az önceki formda belirtilen özelliklerden hangilerine sahip olduğunu düşünüyorsunuz? Düşüncelerinizi formda bulunan ilgili yere yazmanızı istiyorum.” denir. Ebeveyne yeterli süre verildikten sonra “Peki çocuğunuzun gözlüğünü taktığınızda çocuğunuz gözünden onun formdaki özelliklerden hangilerine sahip olduğunu düşünüyorsunuz? Düşüncelerinizi formdaki ilgili yere yazmanızı istiyorum.” denir. Ardından rehber öğretmen/psikolojik danışman aşağıda verilen sorulardan yararlanarak ya da kendi oluşturduğu soruları kullanarak etkileşime devam eder.

“Çocuğunuzun sahip olduğu özelliklere dair üç farklı gözlükle değerlendirme yaptınız. Bu değerlendirmeleri göz önünde bulundurduğunuzda;

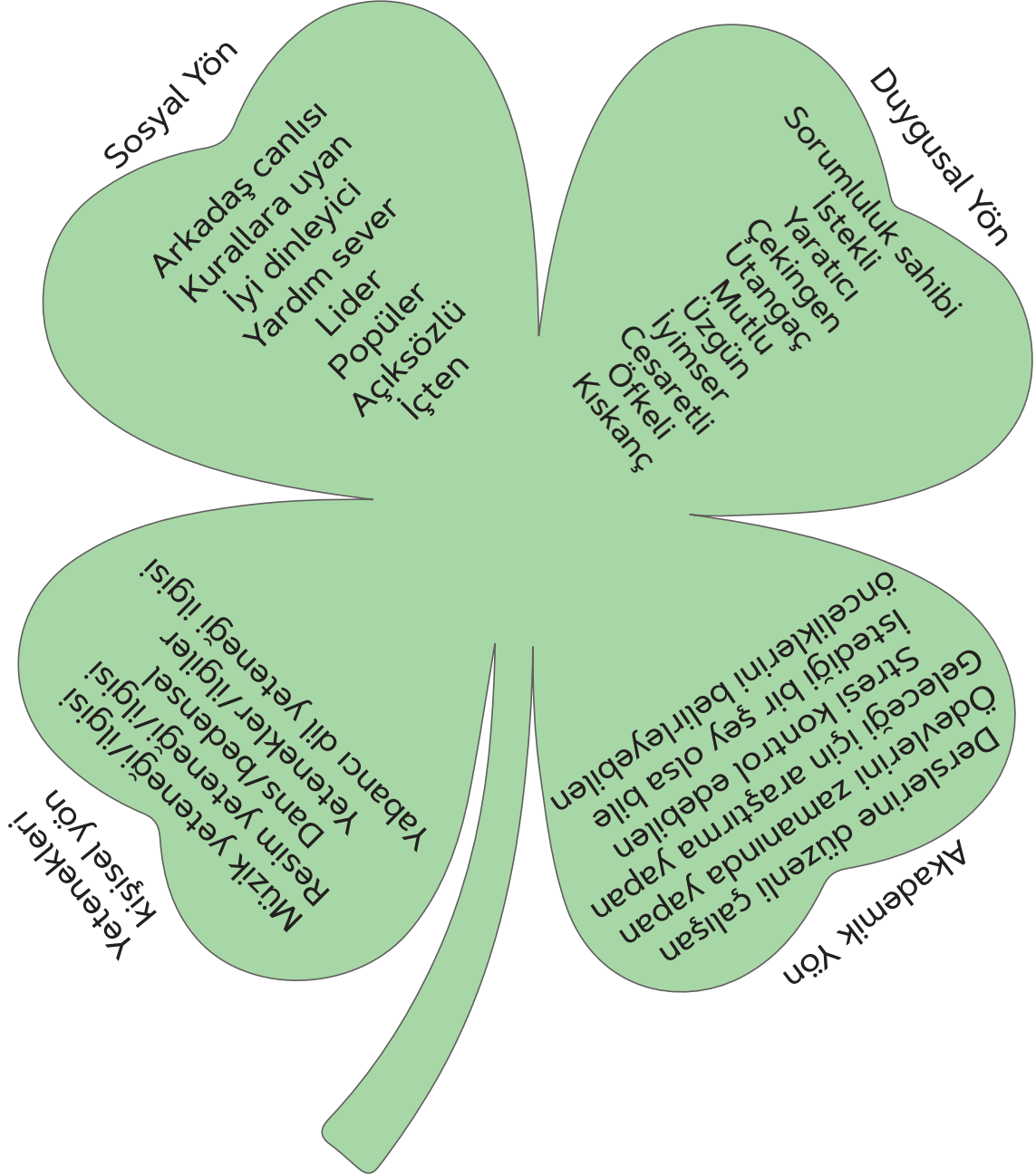
- ✓ Çocuğunuza dair ifade edilen özellikler hakkında neler düşünüyorsunuz?
- ✓ Bu farklılıkların nelerden kaynaklandığını düşünüyorsunuz?
- ✓ Çocuğunuzun ortama (okul, ev, park vb.) göre ne tür farklılıklar gösterdiğini düşünüyorsunuz?
- ✓ Çocuğunuzu farklı kişiler gözünden değerlendirdiğinizde onunla ilgili neler fark ettiniz?
- ✓ Bu değerlendirmelerden hangilerinin gerçekçi olduğunu düşünüyorsunuz? Bu düşüncenizin kaynağı ne olabilir?
- ✓ Çocuğunuzu gerçekçi değerlendirebilmeniz açısından sizin nelere ihtiyacınız var?
- ✓ Çocuğunuzu gerçekçi değerlendirememeniz çocuğunuzun yaşantısına nasıl yansır? Onu nasıl etkiler?
- ✓ Çocuğunuzun farklı kişiler tarafından farklı değerlendirilmesi onu nasıl etkiliyor olabilir?
- ✓ Çocuğunuzu gerçekçi değerlendirmeniz onun yaşamına ne tür katkılar sağlar?
- ✓ Çocuğunuzun kendini gerçekçi değerlendirmesinin kendi yaşamına nasıl katkısı olur?
- ✓ Çocuğunuzun kendini gerçekçi değerlendirebilmesi için siz neler yapabilirsiniz?

Gelen cevaplara uygun geri bildirimlerde bulunulur. Sonrasında Form 5 ebeveyne verilerek çocuğunun sahip olduğu özellikler konusunda ve çocuğunun farkındalığının artırılmasını sağlamak için yapılabileceklerinin yazılı olduğu bu form üzerinde konuşulur. Ebeveynin bu forma eklemek istedikleri varsa eklemesi sağlanır. Ardından şu açıklama yapılır:

“Bir hafta boyunca bu formda yer alan önerilerden sizin için uygun olanları denemenizi denediklerinizi işaretlemenizi, çocuğunuzun ve sizin onunla ilgili yeni fark ettiğiniz özelliklerini ilgili boşluğa not almanızı istiyorum. Bir sonraki hafta bunları birlikte değerlendirmek için bu formu getirmenizi bekliyorum.”

Ardından çocuğun kendini gerçekçi değerlendirmesinin, güçlü ve geliştirilmesi gereken yönlerinin farkında olmasının önemli olduğu belirtilir. Güçlü yanlarını geliştirmenin, geliştirilmesi gereken yanlarını da güçlendirmenin ve onu bu konuda desteklemenin önemli olduğu; bunun çocuğun hem kendi hem aile hem de toplumsal yaşamına olan katkısı vurgulanarak oturum sonlandırılır.

Form 3
ÇOCUĞUMUN ÖZELLİKLERİ



Form 4

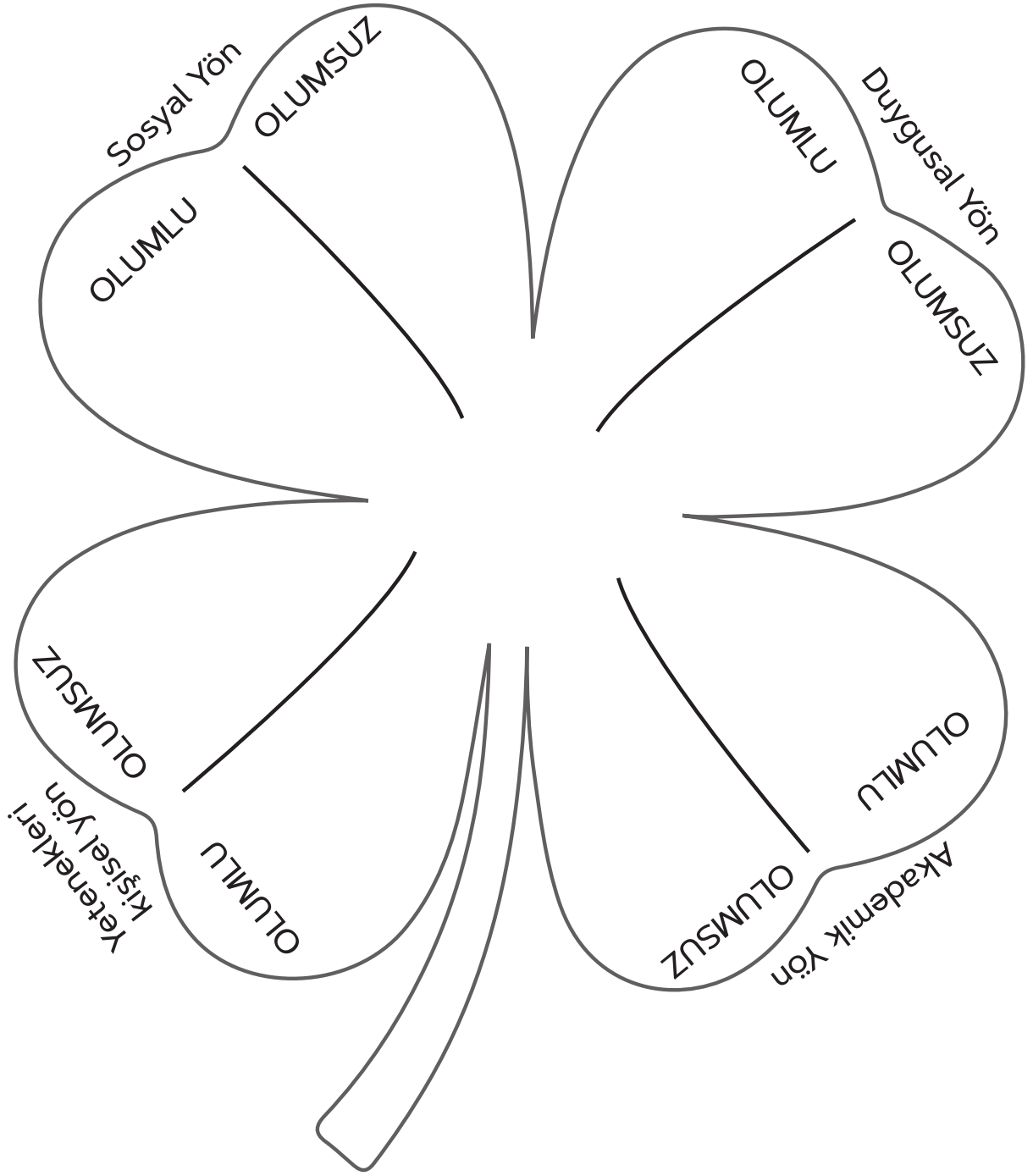
ÇOCUĞUMUN ÖZELLİKLERİ (BOŞ FORM)

BENİM GÖZÜMDEN

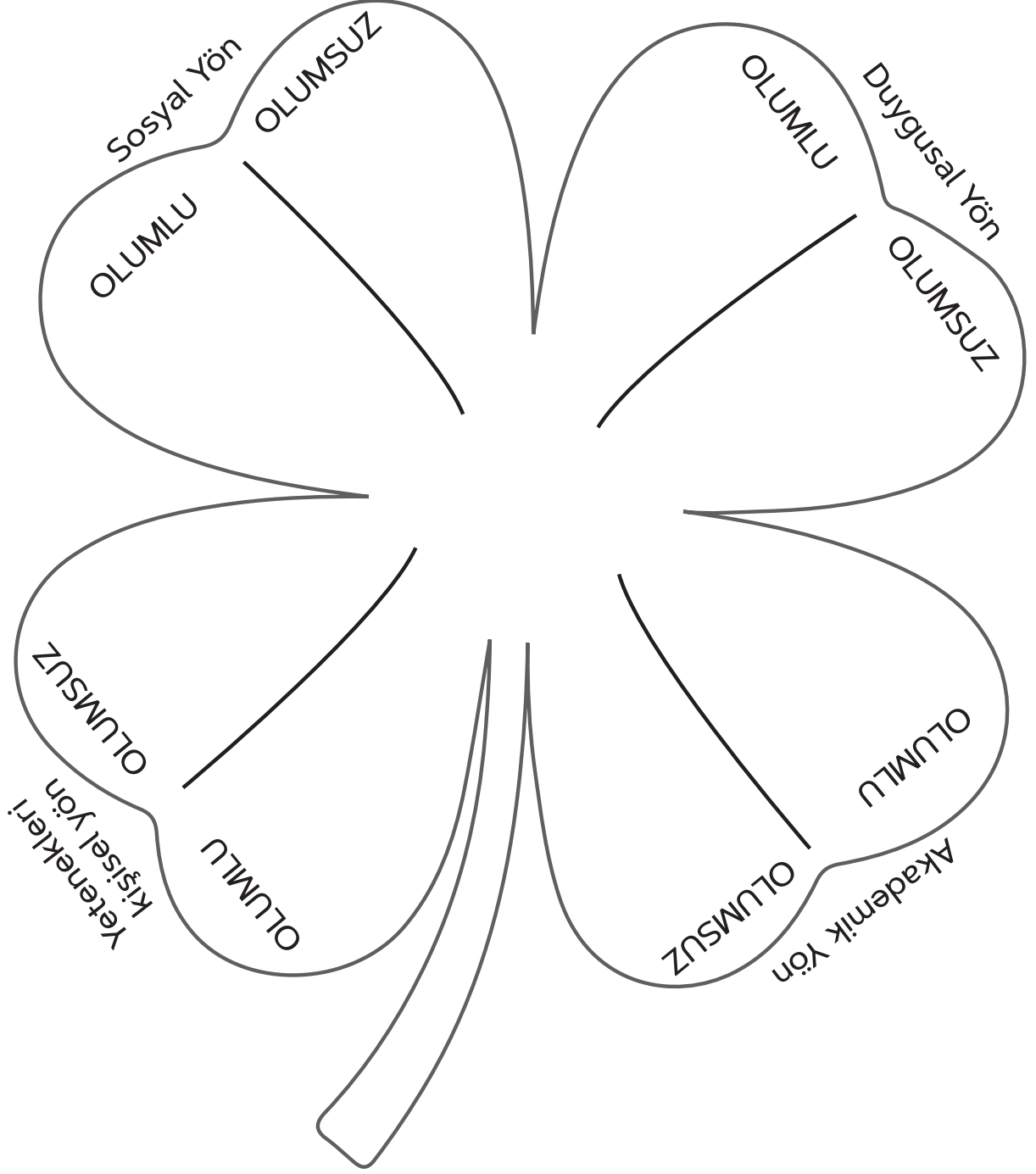
The diagram is a four-leaf clover shape, where each leaf represents a different dimension of a person's life. Each leaf is split into two halves by a diagonal line, indicating a positive ('OLUMLU') and a negative ('OLUMSUZ') state for that dimension.

- Sosyal Yön (Social Dimension):** The top-left leaf. The top half is labeled 'OLUMLU' and the bottom half is labeled 'OLUMSUZ'.
- Duygusal Yön (Emotional Dimension):** The top-right leaf. The top half is labeled 'OLUMLU' and the bottom half is labeled 'OLUMSUZ'.
- Akademik Yön (Academic Dimension):** The bottom-right leaf. The top half is labeled 'OLUMLU' and the bottom half is labeled 'OLUMSUZ'.
- Yetenekleri Kişisel yön (Personal Dimension / Talents):** The bottom-left leaf. The top half is labeled 'OLUMLU' and the bottom half is labeled 'OLUMSUZ'.

ÇOCUĞUMUN GÖZÜNDEN



ÇOCUĞUMU İYİ TANIYAN BİRİNİN GÖZÜNDEN



Form 5

ÇOCUĞUMU TANIYORUM

- ✓ Çocuğumu yakından tanıyan kişilerden çocuğumla ilgili bilgi alabilirim (Öğretmenlerine, arkadaşlarına, yakın akraba vb. ye sorabilirim.).
- ✓ Çocuğumun özelliklerini daha iyi fark etmek için rehberlik ve psikolojik danışma servisinden destek alabilirim.
- ✓ Çocuğumun kendini daha iyi tanıması için rehberlik ve psikolojik danışma servisinden yardım almasını teşvik edebilirim.
- ✓ Çocuğumun ilgi ve yeteneklerini keşfetmesi için ona, uygun fırsatlar/yaşantılar sunabilirim.
- ✓ Çocuğuma farklı seçenekler sunabilir ve onun seçimlerini gözlemleyebilirim.
- ✓ Çocuğumla daha fazla vakit geçirip onun ilgi, yetenek, kişilik özellikleri vb. ile ilgili sohbet edebilirim.
- ✓ Çocuğumu başkalarıyla karşılaştırmadan yalnızca onun yaptıklarına odaklanabilirim.
- ✓ Çocuğumun hangi olaylara ne tür tepkiler verdiğini takip edebilirim.
- ✓ Çocuğumu motive eden durumları gözlemleyebilirim.
- ✓ Çocuğumla ilgili sık duyduğum geri bildirimleri değerlendirebilirim.

Benim Çocuğumla İlgili Fark Ettiğim
Özellikleri

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Çocuğumun Kendiyle İlgili Fark Ettiği
Özellikleri

...../

...../

...../

...../

...../

...../

OTURUM 3: ÖZ FARKINDALIK

AMAÇ:

1. Öz yeterlik kavramını tanımasını ve önemini fark etmesi
2. Çocuğunun öz yeterliğini geliştirebilmesi için neler yapabileceğini fark etmesi

KAZANIM:

1. Öz yeterlik kavramını tanıır.
2. Öz yeterlik kavramının önemini fark eder.
3. Çocuğunun öz yeterliğini geliştirebilmesi için neler yapabileceğini fark eder.

SÜRE:

50 Dakika

MATERYALLER:

Form 6, Form 7, Kalem

UYGULAMA:

Rehber öğretmen/psikolojik danışman tarafından önceki oturum özetlenir bir önceki oturumun sonunda verilen bir çalışma/sorumluluk varsa ebeveynle birlikte değerlendirilir ve ebeveynle geri bildirim verilir. Ardından bu hafta çocuklarda öz yeterlik becerisini geliştirmenin önemli olduğu ve ebeveyn olarak buna nasıl destek olunabileceği ile ilgili paylaşım yapılacağı ebeveynle açıklanır. Rehber öğretmen/psikolojik danışman tarafından şu açıklama yapılır:

“Önce “öz yeterlik” kavramını daha yakından tanıyalım. Öz yeterlik; bireyin karşılaşılabileceği güçlüklerde, olayın üstesinden gelip gelemeyeceğine ilişkin kendine duyduğu inanç, kendi hakkındaki yargısıdır. Örneğin öğrenciler notlarını nasıl yükseltebilecekleri sorusunu sıklıkla sorarlar ve kendileri bu soruyu cevaplarlar. ‘Sanırım bu dersten yüksek bir not alabilirim.’ demek o çocuğun öz yeterliğinin güçlü olduğunun bir göstergesidir. Öz yeterlik bireyin potansiyeline ilişkin kendini algılayışıdır ve çocuğun öz yeterliğinin gelişmesine katkı sağlayacak durumlar vardır. Bunlar şunlar olabilir:

1) Bireyin Kendi Başına Deneyimlediği Yaşantılar: Çocuğunuz, başarılı ya da başarısız olduğu geçmiş deneyimler sonucunda edindiği bilgilere göre kendiyile ilgili bir inanç geliştirebilir.

2) Dolaylı Deneyimler Yoluyla Edinilmiş Bilgiler: Çocuğunuz kendine benzeyen başka insanların (arkadaşları vb.) gerçekleştirdiği etkinliklerdeki başarı durumlarına bakarak kendinin de başarıp başaramayacağına dair bir inanç geliştirebilir.

3) Sözel İkna: Çocuğunuz becerileri hakkında çevresindeki insanların neler söylediğini dinler ve bu nedenle başarıp başaramayacağına dair nasihatler, destekler, tavsiyeler çocuğunuzun öz yeterlik algısını etkiler.

4) Psikolojik (Fizyolojik ve Duygusal) Durum: Bireylerin yaşantıları doğrultusunda ortaya çıkan fiziksel ve duygusal durumlar (heyecan, gerginlik, korku, titreme, terleme, kızarma, vb.) bireyin kendisi tarafından nasıl yorumlandığına bağlı olarak bireyin potansiyeline ilişkin yargılarının oluşmasında etkili olur.

Öz yeterlikle ilgili ebeveyne yeterli bilgi verildikten sonra şu sorular ile sürece devam edilir:

- ✓ Çocuğunuzun özelliklerini göz önünde bulundurduğumuzda hangi alanlarda öz yeterliliğinin gelişmiş olduğunu düşünüyorsunuz?
- ✓ Çocuğunuzun özelliklerini göz önünde bulundurduğumuzda hangi alanlarda öz yeterliliğinin biraz daha gelişmeye ihtiyacı olduğunu düşünüyorsunuz?

Uygulayıcıya Not: Rehber öğretmen/psikolojik danışman öğrenci ile yaptığı görüşmelerden yola çıkarak kendi gözlemlerini de aile ile paylaşarak süreci destekleyebilir. Sonrasında rehber öğretmen/psikolojik danışman çocuğun gelişmeye ihtiyaç duyduğu öz yeterlik alanını aile ile birlikte ortak bir şekilde belirler.

Sonrasında rehber öğretmen/psikolojik danışman “*Şimdi sizin çocuğunuzun öz yeterliğini desteklemek için neler yapabileceğinizle ilgili bir çalışma yapalım.*” der ve Form 6 ebeveyne verilir. Ardından şu açıklamayla devam edilir:

“Elinizdeki formda bir yol görüyorsunuz. Çocuğunuzla birlikte bir yolculuğa çıkacaksınız ve bu yolculuğun sonunda “Öz Yeterlik Destekleme Noktası”na ulaşacaksınız. Bu yolculukta uğrayacağınız bazı duraklar var. Bu duraklarda içinde farklı uygulamaların olduğu toplu biletler alacaksınız. Bu biletler sizin Öz Yeterlik Destekleme Noktası’na ulaşmanızı kolaylaştıracak. Ayrıca bu her durakta çocuğunuzun öz yeterliğini desteklemenizi sağlayacak paylaşımlarda bulunacağız. Bu paylaşımlar sırasında az önce öz yeterliğe ilişkin konuştuğumuz bilgileri göz önünde bulundurabilirsiniz. Öncelikle çocuğunuzla çıktığınız bu yolculukta ilk durağa geldiğinizi düşünelim. İlk durağımız “Doğrudan Yaşantı Durağı” olacak. Sonrasında aşağıdaki sorulardan ebeveyne uygun olanlarla etkileşime devam edilir:

- ✓ Çocuğunuz şimdiye kadar hangi alanlarda başarılı oldu?
- ✓ Çocuğunuz bu yaşantılardan hareketle gelecekte neleri başarabileceğine inanmaktadır?
- ✓ Çocuğunuz şimdiye kadar neleri başarmak istedi ancak başaramadı?
- ✓ Çocuğunuzun bir konuda yeterli başarıyı gösteremediği durumlara ilişkin inançları nasıldır?
- ✓ Çocuğunuzun başarabileceğine inandığı alanları siz nasıl değerlendirmektesiniz?
- ✓ Çocuğunuzun başarmak istediği alanlarda siz ona nasıl destek olabilirsiniz?

Gelen cevaplara uygun geri bildirimler verildikten sonra Form 7’de yer alan “Yaşantı Durağı Bileti” ebeveyne uzatılır ve ebeveynden bileti incelemesi istenir. Bilete eklemek istedikleri olursa eklemesi sağlanır. Ardından şu açıklama ile devam edilir: “*Şimdi ikinci durağa geldiniz. Bu durak Dolaylı Yaşantı Durağı*”. Sonrasında aşağıdaki sorularla etki-leşime devam edilir:

- ✓ Çocuğunuzun yaşantısında örnek aldığı kişilerin özellikleri nelerdir?

- ✓ Bu kişiler neleri başarmıştır?
- ✓ Bu kişilerin davranışlarına baktığında kendini nasıl motive etmektedir?
- ✓ Çocuğunuzun benzer sorumlulukları başarmış kişilerin deneyimlerinden faydalanması için siz neler yapabilirsiniz?

Uygulayıcıya not: *Dolaylı Yaşantı Durağı* çalışmasında çocuk için olumlu örnek olarak değerlendirilebilecek bireylerin üzerinden soruların sorulması gerekmektedir.

Gelen cevaplara uygun geri bildirimler verildikten sonra Form 7’de yer alan “Dolaylı Yaşantı Durağı Bileti” ebeveyne uzatılır ve ebeveynden bileti incelemesi istenir. Bilete eklemek istedikleri olursa eklemesi sağlanır. Sonra şu açıklama ile devam edilir: “*Şimdi üçüncü durağa geldiniz. Bu durak ‘Sözel İkna Durağı’.* Ardından aşağıdaki sorularla etkileşime devam edilir:

- ✓ Çevredeki insanlardan neleri duyduğunda çocuğunuzun motivasyonu ve kendine olan inancı artmaktadır?
- ✓ Siz ebeveyn olarak hangi mesajları vermektedirsiniz?
- ✓ Siz çocuğunuza neler söylediğinizde çocuğunuzun kendine olan inancı ve motivasyonu artmaktadır?
- ✓ Çocuğunuzun zorlandığı konularda çocuğunuzu sözel olarak nasıl destekleyebilirsiniz?

Gelen cevaplara uygun geri bildirimler verildikten sonra Form 7’de yer alan “Sözel İkna Durağı Bileti” ebeveyne uzatılır ve ebeveynden bileti incelemesi istenir. Bilete eklemek istedikleri olursa eklemesi sağlanır. Devamında şu açıklama yapılır: “*Şimdi dördüncü durağa geldiniz. Bu durak ‘Psikolojik (Fizyolojik ve Duygusal) Durum Durağı’.* Sonrasında aşağıdaki sorularla etkileşime devam edilir:

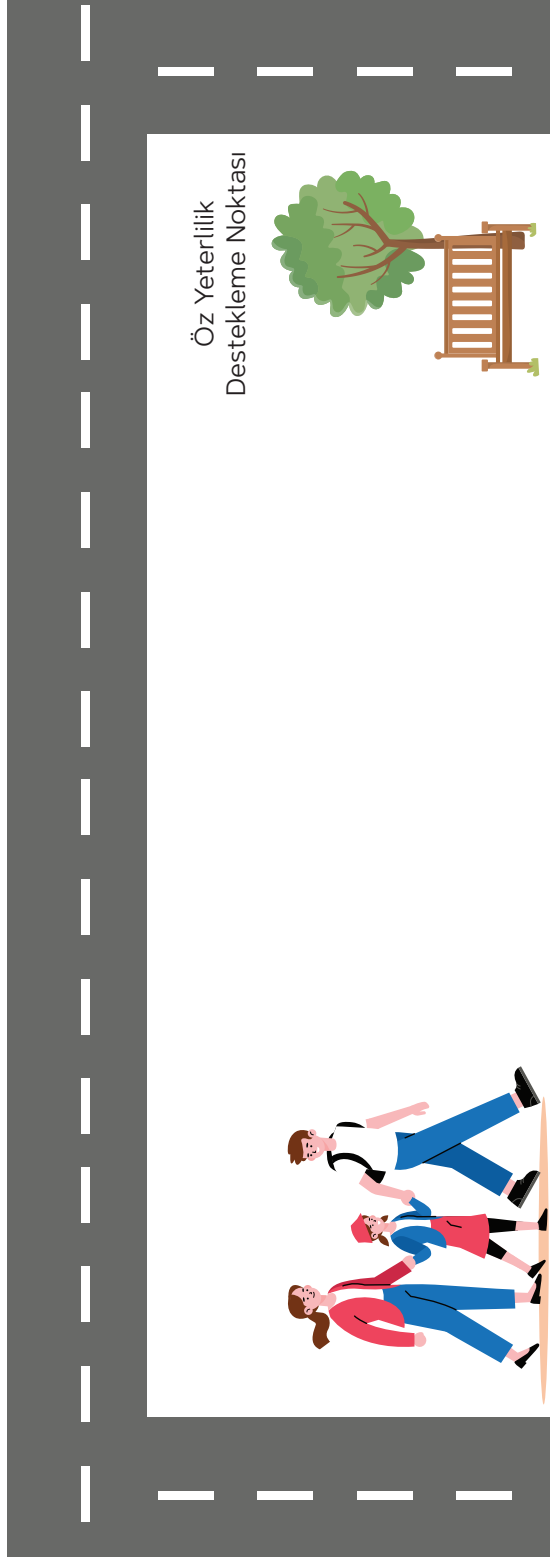
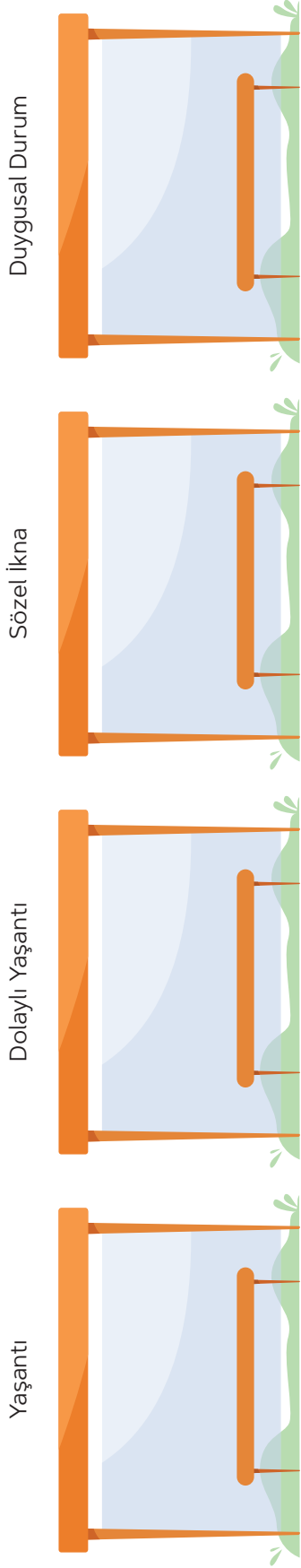
- ✓ Çocuğunuz kendini iyi hissettiğinde ve umutlu olduğunda sorunlarla nasıl baş etmektedir?
- ✓ Çocuğunuzun kendini iyi hissederek sorunlarla başa çıkmasına siz nasıl destek olabilirsiniz?
- ✓ Çocuğunuz kendini stresli ve kaygılı hissettiğinde sorunlarla nasıl baş etmektedir?
- ✓ Çocuğunuz kendini stresli ve kaygılı hissettiğinde bu duygularını yönetebilmesi konusunda ona nasıl destek olabilirsiniz?

Ebeveynin paylaşımlarına uygun geri bildirimler verildikten sonra Form 7’de yer alan “Psikolojik (Fizyolojik ve Duygusal) Durum Durağı Bileti” ebeveyne uzatılır ve ebeveynden bileti incelemesi istenir. Bilete eklemek istedikleri olursa eklemesi sağlanır. Ardından şu açıklama yapılır:

“Şu anda dört duraktan geçerek Öz Yeterlik Destekleme Noktası’na geldiniz. Topladığınız biletler buraya gelmenizi kolaylaştırdı. Çocuğunuzun yaşamında da benzer biçimde onun öz yeterlik becerilerine katkı sağlamanız onun sorunlarının üstesinden gelmesini, hedeflerine ulaşmasını kolaylaştıracaktır. Sizin bu konuda topladığınız biletleri eve götürmenizi istiyorum. Bir hafta boyunca bu biletlerde yazan bilgileri kullanarak çocuğunuzun öz yeterlik becerilerini destekleyebilirsiniz. Bir hafta boyunca bu biletlerde yazan ifadelerden hangilerini evde denediğinizi biletler üzerinde işaretlemenizi ve bir sonraki haftaya bu biletleri getirmenizi istiyorum. İsterseniz bugün öncelikle bu biletlerde yazanlardan bazılarını prova edelim.”

Açıklama yapıldıktan sonra ebeveynin özellikle sözel ikna durağı biletindeki destekleme cümlelerini, karşısında çocuğunun olduğunu hayal ederek ifade etmesi istenir. Ebeveynin yaptığı uygulama sonrası rehber öğretmen/psikolojik danışman uygun geri bildirimler verir. Çocuğun öz yeterliğinin düşük olduğu alanlarda desteklenmesi gerektiği; öz yeterliğinin yüksek olduğu konularda da bu yanlarının güçlendirilmeye devam edilmesinin çocuğun yaşamına katkısı belirtilir. Çocukta öz yeterlik becerilerini geliştirmenin ve bu konuda ebeveynlerin çocuğu desteklemesinin önemi vurgulanarak oturum sonlandırılır.

Form 6 ÖZ YETERLİK DURAKLARI



Form 7
ÖZ YETERLİK DURAK BİLETLERİM

YAŞANTI DURAĞI BİLETİ

- Yetenekleri ve ilgileri doğrultusunda olanak sunmak (müzik kursu, resim kursu, tiyatro kursu)
- Problemi çözmeyi kolaylaştıracak destekler sunmak
- Geleceği ile ilgili olumlu hayal kurmasını desteklemek

DOLAYLI YAŞANTI DURAĞI BİLETİ

- Çocuğunuzun benzer sorunla baş etmiş kişilerle bir arada olmasını sağlamak
- İyimser ve umutlu olması konusunda çocuğunuza model olmak
- Çocuğunuzun konu ile ilgili uygun kitaplar okumasını sağlamak
- Çocuğun konu ile ilgili hayalde canlandırma yapmasını sağlamak
- Çocuğunuzun konu ile ilgili izlediği uygun film karakterlerini değerlendirmesini sağlamak
- Çocuğunuzun oynadığı oyunlarda yer alan konu ile ilgili oyun karakterlerini değerlendirmesini sağlamak

SÖZEL İKNA DURAĞI BİLETİ

- Güçlü yanlarını ve geçmişteki başarılarını vurgulayarak iyimserliği desteklemek
- "Yaşadığın sorunlar sanki bitmeyecek gibi gelebilir. Bu zorluklarla baş edebileceğine inanıyorum. Zorlandığında elimden geldiğince seni desteklemek için buradayım." gibi cümleler kurmak
- "Hayatta zaman zaman zorluklarla karşılaşabilirsin. Ancak bu zorlukların üstesinden gelebilecek güce sahipsin. Önemli olan vazgeçmeden devam etmen, kendine güvenmen, her sorunun bir çözümü olduğunun farkında olman, umutlu olman." gibi cümleler kurmak

PSİKOLOJİK DURUM DURAĞI BİLETİ

- Sizin bu süreçte kendi ev çalışmalarınızı uygulamanız ve çocuğunuza etkisini gözlemlemek
- Çocuğunuzun stresli ve kaygılı olduğu durumlarda onu rahatlatmak
- Çocuğunuzun stresli ve kaygılı olduğu durumlarda daha önce stresini ya da kaygısını yönettiği bir durumda neler yaptığını hatırlamasını sağlamak
- Başarılı olduğu konularda onu takdir etmek, zorlandığı konularda ise yapabileceği inancına destek olmak
- Çocuğunuzun değerli hissetmesini sağlayacak davranışlarda bulunmak (Sarılmak vb.)

OTURUM 4: DUYGU DÜZENLEME

AMAÇ:

1. Çocuğunun bir olay karşısında birden fazla duygu yaşayabileceğini, bu duyguların yoğunluklarını ve bu yoğunlukların değişebileceğini fark etmesi
2. Duygu yoğunluğunu düzenlemeye yönelik stratejiler konusunda çocuğunu destekleyebileceğini fark etmesi

KAZANIM:

1. Çocuğunun aynı olay karşısında birden fazla duygu yaşayabileceğini fark eder.
2. Çocuğunun yaşadığı duygu yoğunluğunu fark eder.
3. Çocuğunun duygu yoğunluğunun değişebileceğini fark eder.
4. Duygu yoğunluğunu düzenleme yönelik stratejiler konusunda çocuğunu destekleyebileceğini fark eder.

SÜRE:

50 dakika

MATERYAL:

Form 8, Form 9, Form 10, Form 11, Kalem, Boya Kalemleri

SÜREÇ:

Rehber öğretmen/psikolojik danışman tarafından önceki oturum özetlenir ve bir önceki oturumun sonunda verilen bir çalışma/sorumluluk varsa ebeveynle birlikte değerlendirilir ve ebeveyne geri bildirim verilir. Ardından bu oturumda ebeveynin çocuğunun duygularını ve duygu yoğunluğunu fark etmesi ve çocuğunun bu yoğunluklarını azaltmaya yönelik stratejiler kullanmasına nasıl destek olabileceği ile ilgili paylaşımda bulunulacağı ifade edilir. Rehber öğretmen/psikolojik danışman tarafından şu açıklama yapılarak sürece devam edilir: *"Duygular hepimizin yaşamında önemli bir yer tutar. Yaşadığımız olaylar karşısında hepimiz farklı duygular hissedebiliriz. Bazen de bir olay karşısında birden fazla duyguyu aynı anda yaşayabiliriz. Bu durum çocuklar için de bu şekildedir. Onlar da aynı olay karşısında farklı ve birden fazla duyguyu aynı anda hissedebilirler."*

Açıklamanın ardından rehber öğretmen/psikolojik danışman Form 8'i ebeveyne verir ve şu açıklama ile devam eder:

"Şimdi sizden çocuğunuzun sınıfa girdiğini ve sınıf arkadaşının çocuğunuzun en sevdiği kitabını yırtmış olduğunu gördüğünü düşünmenizi istiyorum. Bu durumu çocuğunuz yaşasa hangi duyguları hissedirdi? Yaşamış olabileceğini düşündüğünüz bu duyguları formda yer alan duygu depolarının altındaki boşluklara yazmanızı istiyorum." Formu doldurması için yeterli süre verildikten sonra ebeveyne *"Bu olay karşısında hissettiği duyguların ortaya çıkmasına etki eden sebepler neler olabilir?"* sorusu yöneltilerek duyguların ortaya çıkmasının nedenlerinin ne olabileceği tartışılır.

Uygulayıcıya Not: Ebeveynin çocuğunun yaşayabileceği tek bir duyguyu söylemesi durumunda başka hangi duyguları yaşayabileceğini bulması konusunda ebeveyn cesaretlendirilir.

Uygulayıcıya Not: Bu aşamada Form 8'e sadece duygu isimleri yazılacaktır.

Ebeveyninden gelen paylaşımlara uygun geri bildirimlerde bulunulur. Sonrasında şu yönergeyle sürece devam edilir:

"Peki az önceki durumu ve çocuğunuzun yaşadığı duyguları düşündüğünüzde bu duyguların yoğunluklarının nasıl olacağını düşünüyorsunuz? Formda az önce yazdığınız duyguların yoğunluklarının ne seviyede olacağını duyguların isimlerinin üstünde bulunan depolara işaretlemenizi ve boyamanızı/karalamanızı istiyorum."

Ebeveyn gerekli işaretleme ve boyamaları yaptıktan sonra "Çocuğunuzun bu duyguyu bu yoğunlukta yaşamış olmasının sebepleri neler olabilir?" sorusuyla süreç devam ettirilir. Ebeveynin paylaşımları alındıktan sonra aşağıdaki sorular ile sürece devam edilir:

- ✓ Çocuğunuz günlük hayatında buna benzer ne gibi olaylarla karşılaşılıyor?
- ✓ Çocuğunuz bu olaylar karşısında hangi duyguları yaşıyor olabilir?
- ✓ Çocuğunuzun günlük hayatında yoğun olarak hangi duyguları yaşadığını düşünüyorsunuz?
- ✓ Çocuğunuzun bu duyguları yoğun olarak yaşamasının nedenlerinin neler olduğunu düşünüyorsunuz?
- ✓ Yoğun olarak yaşadığı bu duygular çocuğunuz ve başkalarını nasıl etkiliyor?
- ✓ Çocuğunuzun bir olay karşısında yaşadığı duyguların zaman içindeki değişiminin nasıl olduğunu düşünüyorsunuz?
- ✓ Çocuğunuz örnek durumdaki olayı yaşamış olsa o anki duygu yoğunluğu ile bir hafta sonraki duygu yoğunluğu arasındaki fark nasıl olabilir?

Ebeveyninden gelen paylaşımlara uygun geri bildirimler verilir ve şu açıklamayla devam edilir:

"Yaşadığımız duyguların yoğunluğu farklı olabilir. Hangi duygu olursa olsun farketmeksizin bizlerde de çocuklarda da yoğun yaşanan duygular kontrol edilemediğinde çocukların zorlanmasına, yanlış kararlar alabilmesine ve uyum sorunlarıyla karşılaşmasına yol açabilmektedir. Bireylerin yaşadığı duyguların olumsuz sonuçlara yol açmaması denildiğinde ise karşımıza 'duygu düzenleme' kavramı çıkar. Duygu düzenleme; duygusal tepkilerin özellikle yoğunluk, zamanlama ve sonuçları açısından değerlendirilmesini, izlenmesini ve değiştirilmesini sağlayan bazı süreçlerden oluşmaktadır. Duygu düzenleme kişi için hem hoş hem de hoş olmayan duyguları hedefler. Duygu düzenleme duygusal bir tepkinin yoğunluğunu, yükselişini değiştirmekte veya iyiye gitmesini hızlandırmaktadır. Hangi duygu düzenleme stratejisinin kullanılacağı kişinin içinde bulunduğu duruma göre değişebilir. Duygu düzenleme stratejilerinden hangisinin "en ideal" olduğu söylenemez. Çünkü bu stratejilerin etkinliği, bireyin içinde bulunduğu duruma yönelik hedeflere göre değerlendirilmelidir. Duygu yoğunluğunu düzenlemeye yönelik olan stratejileri elinizdeki formda gördüğünüz musluklara benzetebilirsiniz. Az önce yoğunluklarını boyayarak oluşturduğunuz duygu depolarının taşmasını engelleyecek musluklar formda yer

alıyor. Bu muslukların her birini duygu yoğunluğunu düzenlemeye yönelik stratejiler olarak düşünebilirsiniz. Çocuğunuz yoğun olarak yaşadığı bir duygu karşısında bu stratejileri kullanarak duygunun yoğunluğunu azaltabilir. Tıpkı taşmak üzere olan bir su deposundaki muslukları açarak deponun taşmasını engellemek gibi. Deponun fazla dolu olması halinde birden fazla musluğun açılabilceğı gibi çocuğunuz da yaşadığı duyguların çok yoğun olması durumunda birden fazla stratejiyi kullanabilir.”

Ardından duygu yoğunluğunu azaltmaya yönelik stratejilerin yer aldığı Form 9 ebeveyne verilir ve incelemesi istenir. Sonrasında örnek durumda çocuğunun bu stratejilerden hangisini/hangilerini kullanabileceğı ebeveyne sorulur. Strateji kullanımından sonra Form 8’de ilk sırada yer alan duygu depolarının yoğunluklarının hangi seviyeye geleceğini düşünmesi söylenir. Yeni seviyelerin ikinci sıradaki duygu depoları üzerinde işaretlenerek boyanması istenir. Şu sorularla sürece devam edilir:

- ✓ Çocuğunuzun bu stratejilerden hangilerini günlük hayatında kullandığını düşünüyorsunuz?
- ✓ Sizce çocuğunuzun bu stratejilerden hangilerini günlük hayatında daha fazla kullanmaya ihtiyacı var?
- ✓ Çocuğunuzun bu stratejileri kullanması onun hayatına ne gibi katkılar sağlar?
- ✓ Çocuğunuzun bu stratejileri kullanmasına siz nasıl destek olabilirsiniz?

Ebeveynden gelen paylaşımlara uygun geri bildirimlerde bulunulur. Ardından Form 10 ebeveyne verilir ve şu açıklama yapılır:

“Bu mektup size bir uzmandan geldi. Uzman, çocuğunuzun duygu yoğunluğunu azaltmaya yönelik stratejiler konusunda sizin neler yapabileceğinizi yazmış.” Mektubu okuması için ebeveyne yeterli süre verilir. Sonrasında şu açıklama yapılır: *“Hepimiz için duygular son derece önemli. Yaşadığımız bir olay karşısında birden fazla duyguyu aynı anda ve farklı yoğunlukta yaşayabiliyoruz. Bu duyguların yoğunluğu da zaman zaman farklı oluyor. Bu duyguların iyi yönetilememesi durumunda ise sonuçları açısından olumsuzluklarla karşılaşılması olası olmaktadır. Özellikle çocuklar ve onların duygularını işlevsel olarak yaşamalarında ailenin etkisi düşünüldüğünde siz ebeveynlere bazı sorumluluklar düşmektedir. Bugün bunlar üzerinde durduk.”*

Sonrasında Form 11 ev çalışması olarak ebeveyne verilir. Bu hafta içinde çocuğunun yaşadığı bir olayı, çocuğun olay sırasında hissettiğı duyguları onunla bu forma yazması ve bu duyguların yoğunluk seviyelerini birlikte çizmeleri istenir. Forma ebeveynin, çocuğunun duyguyu düzenleme stratejilerine destek olmak için neler yaptığını yazması gerektiğı belirtilir. Sonrasında çocuğunun duygu yoğunluğunun geldiğı seviyeyi birlikte yeniden boyayarak belirtmeleri istenir. Oturum özetlenerek süreç sonlandırılır.

Uygulayıcıya not: Ev çalışmasının yapılabilmesi için gerekirse Form 9 ebeveyne verilebilir.

Form 8
DUYGU DEPOSU

Önce



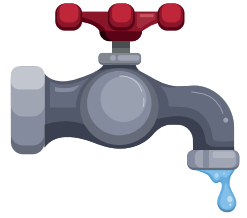
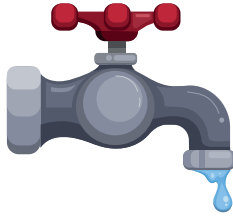
Durum (Ortam)
Seçim Musluğu

Durum (Ortam)
Değişikliği
Musluğu

Dikkatin
Dağıtımı
Musluğu

Bilişsel
Değişim
Musluğu

Tepki
Düzenlemesi
Musluğu



Sonra



Form 9

DUYGU DÜZENLEME MUSLUKLARI



Durum (Ortam) Seçimi

Duruma göre bireyin duyguları meydana getiren ortamlara girmesi ya da bu ortamlara girmekten kaçınmasını içerir. Örneğin yoğun ve stresli bir gün geçiren bireyin hareketli bir partiye gitmek yerine evde sakin şekilde kitap okumayı tercih etmesi



Durum (Ortam) Değişikliği

Ortamin veya durumun koşullarının değiştirilerek neden olduğu duygu yoğunluğunun azaltılmasını içerir. Örneğin annesinin, kıyafetlerini dağınık görüp onu eleştirmesine öfkelenen bir çocuğun annesi görmeden önce kıyafetlerini toplaması



Dikkatin dağıtımı

Bireyin dikkatini, duygu tepkisinin olumlu olarak değişeceği yöne doğru yönlendirmesini içerir. Örneğin başarısız olmaktan korktuğu için okula gitmek istemeyen bir öğrencinin okulda arkadaşlarıyla geçirdiği keyifli anlara dikkatini vermesi ve bunun için okula gitmesi



Bilişsel değişim

Ortamin veya durumun öneminin yeniden değerlendirilmesidir. Yani bireyin mevcut olayı yeniden yorumlamasını içerir. Örneğin arkadaşlarının kendisine bakarak uzakta fısır fısır konuştuğunu gören ve kendisiyle ilgili olumsuz konuşulduğunu düşünen çocuğun, arkadaşlarının kendisine bir sürpriz hazırlıyor ya da olabileceğini düşünmesi ve üzülmemesi



Tepki Düzenlemesi

Birey tarafından, ortaya çıkan duygunun ifade edilme şeklinin değiştirilmesini içerir. Örneğin böcekten korkan bir çocuğun arkadaşlarının yanında korkusunu belli etmemek için kendini sıkması ve mimiklerine engel olması

Form 10 UZMAN MEKTUBU



Sevgili.....

Her bireyin hayatında duygular önemli bir yer tutar. Duyguların yoğunluğunun dengelenebilmesi, kişilerin yaşadıkları duyguların sonuçlarının olumlu olması konusunda belirleyicidir. Çocuğunuzun duygu yoğunluğunu azaltma stratejilerine destek olma isteğınızden dolayı sizi tebrik ederim. Bu konuda benim de size bazı önerilerim olacak.

Öncelikle çocuğunuzla duyguları hakkında konuşun. onun duygularını önemseyin, duygularını küçümsemeyin veya eleştirmeyin. Çocuğunuzun duygularına yönelik verdiği ipuçları tanıyın. Duygularını düzenleme konusunda ona rol model olun. Duygularınızla ilgili kendi olumlu deneyimlerinizi paylaşın. Çocuğunuzun, duyguların paylaşıldığı hikaye kitaplarını okumaya teşvik edin. Duygu yoğunluğu dengelemeye yönelik neler yapabileceği ile ilgili paylaşımlarda bulunun. Çocuğunuzun iletişim ve problem çözme becerisini geliştirmesini destekleyin...

Kucak dolusu sevgilerimle....

Form 11
ÇOCUĞUMUN DUYGU DÜZENLEME STRATEJİLERİNİ DESTEKLİYORUM

Çocuğumun yaşadığı olay

.....

.....

Yaşadığı olay karşısında hissettiği duygular ve yoğunlukları



.....

.....

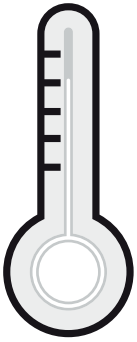
.....

.....

Çocuğumun duygu yoğunluğunu azaltmaya yönelik stratejilerini desteklemek için yaptıklarım

-
-
-
-
-

Çocuğumun yaşadığı olay karşısında sahip olduğu duygular ve yeni yoğunlukları



.....

.....

.....

.....



SOSYAL FARKINDALIK MODÜLÜ

OTURUM 1: FARKLILIKLARA SAYGI

AMAÇ:

1. Ebeveynin farklılıklara ilişkin kendi düşüncelerini fark etmesi
2. Çocuğunun farklılıklara (farklı geçmişlerden ve kültürlerden gelen insanlara) ilişkin düşüncelerini fark etmesi
3. Çocuğunu, diğer insanlara saygı göstermesi konusunda destekleyebileceğini fark etmesi

KAZANIM:

1. Farklılıklara ilişkin düşüncelerini fark eder.
2. Çocuğunun farklılıklara (farklı geçmişlerden ve kültürlerden gelen insanlara) ilişkin düşüncelerini fark eder.
3. Çocuğunun diğer insanlara saygı göstermesini destekleyebileceğini fark eder.
4. Çocuğunun farklılıklara (farklı geçmişlerden ve kültürlerden gelen insanlara) saygı göstermesini destekleyebileceğini fark eder.

SÜRE:

50 Dakika

MATERYALLER:

Form 1, Form 2, Form 3

Uygulayıcıya Not: Form 2 Farklılıklara Saygı Duyuyorum'da yer alan örnek olaylar ve ifadeler oturum öncesinde önlü arkalı şekilde hazırlandıktan sonra işaretli yerlerden kesilerek hazır hale getirilir.

SÜREÇ:

Rehber öğretmen/psikolojik danışman tarafından önceki oturum özetlenir ve bir önceki oturumun sonunda verilen bir çalışma/sorumluluk varsa ebeveynle birlikte değerlendirilir ve ebeveyne geri bildirim verilir. Rehber öğretmen/psikolojik danışman tarafından ebeveynin yeşeren bahçesinin bir başka ağacı olan sosyal farkındalık kavramına geçeceği belirtilir. Sonra şu açıklama ile devam edilir:

"Sosyal farkındalık kavramı;

- ✓ *Karşılaşabileceğimiz farklılıklara (cinsiyet, ırk, kültür vb) saygı gösterebilmeyi,*
- ✓ *Başkalarının duygularını anlama ve onlara anlaşıldığını hissettirme olan empatiyi,*
- ✓ *Şükran duygusunu kapsamaktadır.*

Bu oturumda sizinle farklılıklarımıza ilişkin düşüncelerimiz hakkında paylaşımlarda bulunacağız."

Ardından rehber öğretmen/psikolojik danışman şu sorularla etkileşimi sürdürür:

- ✓ Kendinizi ailenizde en çok kime benzetirsiniz?
- ✓ Bu kişilerle benzer yönleriniz/özellikleriniz nelerdir?

- ✓ Kendinizi benzettığınız insanlarla aranızda ne tür farklılıklar var? Bu kişilerle farklı yönleriniz/özellikleriniz nelerdir?
- ✓ Çevrenizdeki diğer insanları düşünürseniz sizden farklı özelliklere sahip insanlara yönelik duygu/düşünce/davranışlarınız neler?
- ✓ Sizden farklı özelliklere sahip insanlara yönelik duygu/düşünce/davranışlarınızın kaynağı neler olabilir?
- ✓ Sizden farklı özelliklere sahip insanlara yönelik duygu/düşünce/davranışlarınızın çocuğunuzu nasıl etkilediğini düşünüyorsunuz?

Ebeveynden gelen paylaşımlara uygun geri bildirimler verir. Ebeveynin kendilerini en çok benzettikleri kişilerle bile aralarında farklılıklar olabileceği noktasına vurgu yapar. Daha sonra aşağıdaki sorular ile sürece devam edilir.

Peki siz, çocuğunuzu düşündüğünüzde;

- ✓ Çocuğunuz kendisini en çok kime benzetir?
- ✓ Bu kişi/kişiler ile benzer yönlerini neler olarak ifade eder?
- ✓ Kendisini benzediği insanlar ile kendisi arasında farklı özellikler olduğunu fark eder mi?
- ✓ Hangi özelliklerinin başkalarından farklı olduğunu düşünür?
- ✓ Çevresindeki diğer insanların farklı özelliklerini fark eder mi?
- ✓ Kendisinden farklı özelliklere sahip insanlara yönelik dikkatinizi çeken duygu/düşünce/davranışları nelerdir?

Uygulayıcıya Not: Ebeveynin çocuğuna ilişkin sorulara cevap vermekte zorlanması hâlinde rehber öğretmen/psikolojik danışman çocukla gerçekleştirdiği görüşmelerden elde ettiği bilgilerden de faydalanarak ebeveyni uygun becerilerle destekler.

Ebeveynin paylaşımlarının alınmasının ardından ebeveyn ile çocuk arasında da farklılıklar olduğu ve toplumda herkesin birbirinden farklı özellikleri olduğu vurgulanır. Ardından Form 1 ebeveyne verilir ve ebeveynden formu incelemesi istenir. Ardından ebeveynden formda yer alan "farklılıklara saygı içeren cümleleri" daire içine alması istenir. Daha sonra form üzerine konuşulup uygun geri bildirimlerde bulunulur.

Uygulayıcıya Not: Ebeveynin farklılıklara saygı içeren cümleleri bulmakta zorlanması hâlinde rehber öğretmen/psikolojik danışman ebeveyni uygun becerilerle destekler.

Ardından aşağıdaki sorulardan uygun olanlarla sürece devam edilir:

- ✓ Çocuğunuz ne yaptığında başkalarına saygı duyduğunu anlarsınız?
- ✓ Çocuğunuz ne yaptığında başkalarının farklılıklarına saygı göstermediğini düşünürsünüz?
- ✓ Çocuğunuzun farklı özelliklere sahip insanlara saygılı olması onun yaşamına nasıl katkı sağlar?

- ✓ Çocuğunuzun farklı özelliklere sahip insanlara saygılı olması sorunlarını çözmesine nasıl yardımcı olur?
- ✓ Çocuğunuzun farklı özellikleri olan bireylere karşı saygılı olabilmesi (saygı içeren davranışlar sergileyebilmesi) için siz neler yapabilirsiniz?

Ebeveynden gelen paylaşımlara uygun geri bildirimler verildikten sonra Form 2’de yer alan örnek olayları içeren kartlar ebeveyne verilir. Kartların ön sayfasında yer alan ifadelerin incelenmesi istenir. Rehber öğretmen/psikolojik danışman, “*Şimdi kartların arka yüzlerini çevirin. Örnek olaylarda yer alan çocuğın sizin çocuğunuz olduğunu hayal edin. Ön sayfadaki ifadelere uygun olarak bu örnek olayları karşınızda çocuğunuz varmış gibi canlandırmanızı istiyorum. Bunun için size yeterli süre vereceğim (5 dakika kadar)*” der. Ebeveyn canlandırmaları gerçekleştirdikten sonra rehber öğretmen/psikolojik danışman, ebeveynin çocuğu ile çalışırken çocuğın farklılıklara saygı ile ilgili sorun yaşadığı konularla ilgili örnekleri boş olan kartlara yazarak yeni kartlar oluşturur. Ebeveynin bu kartlarda yazan durumlara uygun ifadeler geliştirmesi ve bu örneklerle uygun canlandırmalar da gerçekleştirmesi istenir.

Uygulayıcıya Not: Uygun ifadeler geliştirilirken ebeveynin “olumlu niyet, fikirlere değer verme, başkalarını takdir etme, empatik davranma, hata yapma ve hatadan öğrenme fırsatı tanıma, nezaket ve görgü kurallarından faydalanma, duyarlılık” ifadelerine yer vermesine dikkat edilir.

Ebeveynin gerçekleştirdiği canlandırmaların ardından uygun geri bildirimlerde bulunulur. Farklılıklara saygılı olmanın önemi, bu konuda ebeveynlerin çocuklarını nasıl destekleyebileceği, bunun çocukların yaşamına katkıları vurgulanır. Ardından rehber öğretmen/psikolojik danışman şu açıklamayı yapar:

“Bir hafta boyunca çocuğunuzun farklılıklara saygı konusunda yaşadığı durumları gözlemlemenizi ve sizin bunlara verdiğiniz uygun tepkileri FORM-3’e yazmanızı istiyorum. Bu tepkileri verirken bu formda yer alan önerilere dikkat etmeniz önemli. Doldurduğunuz formu, birlikte değerlendirebilmemiz için bir sonraki hafta getirmenizi bekliyorum.”

Daha sonra oturum süreci, oturumun amaçlarına atıflar yapılarak özetlenir ve oturum sonlandırılır.

Form 1
"FARKLILIKLARA SAYGILI MI?"

Farklı
giyinen
bireyleri
dışlamak.

Basketbol
turnuvasını
kazanan rakip
takımı tebrik
etmek.

Sınıfta
kendinden farklı
olan öğrencileri
görmezden
gelmek.

Sınıfta
kendisinden
farklı olan
öğrencilerle
oyun
oynamamak.

Kekeme olan bir
arkadaşının
sözünü
kesmeden saygı
ile dinlemek.

Hoşlanmadığı
kişilere
lakap
takmak.

Farklı ten
rengine sahip
bireylerle
konuşmamak.

Sınıfta
kendinden
başarılı olan
öğrenciyi takdir
etmek.

Fiziksel özellikleri farklı olan kişilerle alay etmek.

Görme yetersizliği olan birine yardım etmek.

Kendi gibi düşünmeyen birinin düşüncelerini de dinlemek.

Hata yapan birini gördüğünde gülmek.

Arkadaşlarının eksik yönlerini ortaya çıkarmak.

Kendinden farklı düşünen kişileri özveri ile dinlemek.

Ülkesinden göç etmiş öğrencileri oyun gruplarına dahil etmek.

Farklı duygulara sahip kişileri kabul edici davranmak.

Form 2
“FARKLILIKLARA SAYGI DUYUYORUM”

ÖRNEK OLAY 4



4



ÖRNEK OLAY 8



8



ÖRNEK OLAY 3



3



ÖRNEK OLAY 7



7



ÖRNEK OLAY 2

ÇOCUĞUNUZUN SINIFINA
İŞTİME YETERSİZLİĞİNE
SAHİP BİR ÖĞRENCİ
GELDİ. ÇOCUĞUNUZUN
ONUNLA ALAY ETTİĞİNİ
DUYDUNUZ. BU
DURUMDA ONA ŞUNLARI
SÖYLEYEBİLİRİM:



2



ÖRNEK OLAY 6



6



ÖRNEK OLAY 1

ÇOCUĞUNUZ MASA
TENİSİ TURNUVASINA
KATILDI FAKAT
KAZANAMADI. KAZANAN
TAKIMA SINIRLENDİ. BU
DURUMDA ONA ŞUNLARI
SÖYLEYEBİLİRİM:



1



ÖRNEK OLAY 5



5



HER ZAMAN HER REKABETİ SEN
KAZANAMAYABİLİRSİN,
ARKADAŞINI TEBRİK ETMEN BENİ
MUTLU EDER. SEN KAZANAMADIN
AMA KAZANAN ARKADAŞININ
SEVİNCİNE ORTAK OLABİLİRSİN.
TURNUVAYI KAZANAN SEN
OLSAYDIN VE RAKİP ARKADAŞIN
SANA SİNİRLENE NE
HİSSEDERDİN? BİR SONRAKİ
TURNUVA İÇİN BİRBİRİNİZE
DESTEK OLABİLECEĞİNİZİ
DÜŞÜNÜYORUM. KAZANAN
ARKADAŞININ BAŞARISI İÇİN
ONUN ADINA MUTLU OLABİLİRSİN.

1

ARKADAŞININ BU ÖZELLİĞİ İLE
ALAY ETMEN HOŞ DEĞİL.
ARKADAŞINA İHTİYAÇ
DUYDUĞU KONUDA DESTEK
OLMAN BENİ MUTLU EDER.
KENDİNİ ARKADAŞININ YERİNE
KOYSAN NE HİSSEDERDİN.
ARKADAŞININ
FARKLILIKLARINA RAĞMEN
ONUNLA İYİ ARKADAŞ
OLABİLECEĞİNİZİ
DÜŞÜNÜYORUM. ARKADAŞINLA
FARKLILIKLARIN OLABİLİR
ANCAK BİRBİRİNİZE ÇOK ŞEY
KATACAĞINIZA INANMIYORUM

2

ÖRNEK TEPKİLERİM

3

ÖRNEK TEPKİLERİM

4

ÖRNEK TEPKİLERİM

5

ÖRNEK TEPKİLERİM

6

ÖRNEK TEPKİLERİM

7

ÖRNEK TEPKİLERİM

8

Form 3
"FARKLILIKLARA SAYGI DUYUYORUZ"

Çocuğumun Yaşadığı Olay

Benim Ona Verdiğim Tepki

Çocuğumun Farklılıklara Saygı Duyması için Onunla
Konuşurken Nelere Dikkat Edeceğim?

Çocuğuma başka kişilerle iletişime geçerken olumlu bir niyete sahip olmasının önemini vurgularım.

Farklı fikirlere değer vermesinin önemli olduğunu belirtirim.

Çocuğumun nezaket göstermesini, görgü kurallarına uymasını önemserim.

Başkalarının hatalarına karşı hoşgörülü olmasını önemserim (Yere düşen bir arkadaşına gülmek gibi).

Başkalarını takdir etmenin önemli olduğunu vurgularım.

Çocuğumun etkin dinlenmesini, kendinden farklı kişilerle empati kurmasını önemserim. Bu konuda ona rol model olurum.

Çocuğumla sohbet ederken farklı kültürel ve sosyal yaşantılara sahip bireyler ile ilgili yapıcı dil kullanmayı tercih ederim.

OTURUM 2: FARKLILIKLARI ANLIYORUM

AMAÇ:

1. Farklı özelliğe sahip insanlara yönelik kendi düşüncelerini fark etmesi
2. Çocuğunun farklılıklara (farklı geçmişlerden ve kültürlerden gelen insanlara) ilişkin düşüncelerini fark etmesi
3. Çocuğunu diğer insanlara saygı göstermesi konusunda destekleyebileceğini fark etmesi

KAZANIM:

1. Farklı özelliğe sahip insanlara yönelik düşüncelerini fark eder.
2. Çocuğunun farklılıklara (farklı geçmişlerden ve kültürlerden gelen insanlara) ilişkin düşüncelerini fark eder.
3. Çocuğunun diğer insanlara saygı göstermesini destekleyebileceğini fark eder.

SÜRE:

50 dakika

MATERYAL:

Form 4, Form 5

Uygulayıcıya Not: Form 4'te yer alan kişi kartlarının oturum öncesinde işaretli yerlerden kesilerek hazır hâle getirilmesi gereklidir.

SÜREÇ:

Rehber öğretmen/psikolojik danışman tarafından önceki oturum özetlenir ve bir önceki oturumun sonunda verilen bir çalışma/sorumluluk varsa ebeveynle birlikte değerlendirilir ve ebeveyne geri bildirim verilir. Ardından bu oturumda bireysel farklılıklar ve bunlara saygı üzerine paylaşım yapılacağı ile ilgili bilgi verilir. Rehber öğretmen/psikolojik danışman tarafından Form 4 ebeveynle paylaşılır ve incelemesi için ebeveyne yeterli süre verilir. Aşağıdaki sorularla sürece devam edilir:

- ✓ Bu kartlarda yer alan kişilerin ortak özellikleri nelerdir?
- ✓ Bu kartlarda yer alan kişilerin farklı özellikleri nelerdir?
- ✓ Siz çevrenizde farklı özelliklere sahip kimlerle karşılaştınız?
- ✓ Bu kişiler hangi özelliklere sahipti?
- ✓ Bu kişilerle karşılaştığınızda neler düşünüyorsunuz? Neler hissediyorsunuz? Nasıl davranıyorsunuz?
- ✓ Çocuğunuz farklı özelliklere sahip kimlerle karşılaşabilir?
- ✓ Çocuğunuz bu kişilerle karşılaştığında ne hissediyor olabilir?
- ✓ Çocuğunuz bu kişilerle karşılaştığında ne düşünüyor olabilir?
- ✓ Çocuğunuz bu kişilerle karşılaştığında nasıl davranıyor olabilir?

Ebeveynden gelen cevaplara uygun geri bildirimlerde bulunulur. Ardından rehber öğretmen/psikolojik danışman tarafından şu diyalog okunarak sürece devam edilir:

"Bahadır okuldan eve gelmiştir.

- Anneeee, anneeee!

-Efendim Bahadır

- Bugün ne oldu biliyor musun? Sınıfa yeni bir çocuk geldi. Buraya yeni taşınmışlar.

- Öyle mi?

- Evet. Oldukça uzun ve aşırı zayıftı. Aynı çubuk krakere benziyordu. Ha haa haaa.... Sonra öğretmen bugün sırayla metin okuttu. Sıra ona gelince bizim gibi okuyamadı. Birden kekelemeye başladı. Görmeliydin, çok komikti."

Ardından rehber öğretmen/psikolojik danışman tarafından aşağıdaki sorulardan uygun olanlar sorularak sürece devam edilir:

- ✓ Çocuğunuzun sınıfına böyle bir öğrenci gelse çocuğunuz ne düşünür?
- ✓ Çocuğunuzun sınıfına böyle bir öğrenci gelse çocuğunuz ne hisseder?
- ✓ Çocuğunuzun sınıfına böyle bir öğrenci gelse çocuğunuz nasıl davranır?
- ✓ Yukarıdaki diyalog sizle çocuğunuz arasında geçseydi siz nasıl tepki verirdiniz?
- ✓ Çocuğunuzun diğer insanlara saygı duymasını nasıl desteklersiniz?
- ✓ Çocuğunuzun farklılıklara saygı duymasını nasıl desteklersiniz?
- ✓ Çocuğunuzun farklılıklara saygı duymakla ilgili yaşadığı sorunlar oldu mu? Neler yaptı? Siz nasıl tepki verdiniz?
- ✓ Çocuğunuzun farklılıklara saygı duymasının hayatına katkısı neler olabilir?

Ardından rehber öğretmen/psikolojik danışman tarafından şu açıklama yapılır:

"Bireyler; yaş, cinsiyet, engellilik, etnik köken, dinî ve siyasi düşünce gibi çeşitli farklılıklarla birbirinden ayrılır. Bu farklılıkların bir kısmı doğuştan gelir, bir kısmı ise sonradan edinilir. Çocuklar, kendilerinden farklı kişi ve gruplara karşı ön yargı oluşturabilirler. Ayrıca insanlar arasındaki bazı farklılıklar, ön yargılar nedeniyle ayrımcı tutumlara dönüşebilmektedir. Bu durum ise zaman zaman kişiler arasında anlaşmazlıklara ve çatışmalara neden olmaktadır. Buna neden olan ön yargılar çocuklar tarafından küçük yaşlarda etrafındaki önemli kişilerin farklılıklara karşı taşıdıkları ön yargıları benimsemesi ile oluşabilir. Bu nedenle çocukların diğer insanlara ya da farklılıklara saygı duymasında ebeveynlerin yaklaşımı çok önemlidir. Ebeveynlerin insanlara ve farklılıklara karşı saygı konusunda çocuğuna destek ve rol model olması çocuğun farklılıklara saygı duymasını ve dolayısıyla topluma uyumunu kolaylaştırır."

Daha sonra ebeveyne Form 5 verilir ve şu açıklama ile oturuma devam edilir:

"Bu hafta burada konuştuğumuz farklılıklara saygı konusunda evde çocuğunuzla sohbet etmenizi istiyorum. Sohbet ederken farklılıklara saygı konusunda çocuğunuza destek olurken size vereceğim formdan yararlanabilirsiniz. Bu formda yer alan önerilerden kullandıklarınızı formda yer alan boşluğa yazın. Bir sonraki hafta gelirken üzerinde konuşmak için formu yanınızda getirmenizi istiyorum."

Ev çalışması ile ilgili ebeveynin soruları varsa bunlar yanıtlanır. Daha sonra oturumun amaçlarına vurgu yapılarak süreç özetlenir ve oturum sonlandırılır.

Form 4 KİŞİ KARTLARI



Merhaba ben Cenk, 6. sınıf öğrencisiyim, geçirdiğim bir kazadan dolayı 3 yıldır tekerlekli sandalye kullanıyorum.



Merhaba ben Banu, 7. sınıf öğrencisiyim ve farklı tarzda müzikler dinlemekten çok hoşlanıyorum.



Merhaba ben Seçkin, doğuştan işitme yetersizliğine sahibim. 5. sınıfa devam ediyorum.



Merhaba ben Funda, 8. sınıf öğrencisiyim ve yemek yemeye bayılırım. Sınıfımızın en kilolusu da benim.



Merhaba ben Anees, buraya Afrika'dan ailemle birlikte göç ettik. Burada 7. sınıfa devam edeceğim.



Merhaba ben Begüm, 6. sınıf öğrencisiyim. Çoğu zaman arkadaşlarımla aynı fikirde olmuyorum.

Form 5
FARKLILIKLARA SAYGI BİLGİLENDİRME NOTU

1- Çocuğumun olumlu bir niyete sahip olması gerektiğini vurgularım.

6- Çocuğumun nezaket göstermesini, görgü kurallarına uymasını önemserim.

2- Çocuğumun dinleyerek empati göstermesini önemserim.

7-Çocuğumun yeni deneyimler kazanmasını ve yeni insanlarla tanışmasını desteklerim.

3- Başkalarının hatalarına karşı hoşgörölü olmasını isterim.

8- Çocuğuma rol model olarak insanlara/farklılıklara ben de saygı duyarım.

4- Çocuğumun farklılıkları normalleştirmesine yardımcı olurum.

9- Çocuğuma farklılıklar karşısında gösterebileceği tepkilerle ilgili işlevsel seçenekler sunarım.

5- Düşüncelere değeri vermesinin önemli olduğunu belirtirim.

Uyguladıklarım

OTURUM 3: EMPATİ KURUYORUM

AMAÇ:

1. Empati kavramını tanıması
2. Çocuğunun empati kurmakta zorlanmasına bağlı yaşayabileceği problemleri fark etmesi
3. Çocuğunun empati kurmasına destek olabileceğini fark etmesi

KAZANIM:

1. Empati kavramını anlar.
2. Çocuğunun empati kurmakta zorlanmasına bağlı olarak yaşayabileceği problemleri fark eder.
3. Empati kurması konusunda çocuğuna nasıl destek olabileceğini fark eder.

SÜRE:

50 dakika

MATERYAL:

Form 6, Form 7

SÜREÇ:

Rehber öğretmen/psikolojik danışman tarafından önceki oturum özetlenir ve bir önceki oturumun sonunda verilen bir çalışma/sorumluluk varsa ebeveynle birlikte değerlendirilir ve ebeveyne geri bildirim verilir. Ardından bu oturumda empati kavramı üzerine paylaşımda bulunacağı ile ilgili bilgi verilir. *"Günlük hayatımızda anlaşılmadığımızı düşündüğümüz zamanlar olur. Sizin de hayatınızda anlaşılmadığınızı hissettiğiniz zamanlar oluyor mu? Bahseder misiniz?"* sorusu ebeveyne yöneltilir. Ebeveynden gelen cevaplara uygun dönütler verildikten sonra rehber öğretmen/psikolojik danışman tarafından şu açıklama yapılır:

"Günlük hayatınızda yaşadığınız bu anlaşılmama duygusunun temelinde yatan empati kurma becerisidir. Empati, bir kişinin kendisini bir başkasının yerine koyabilmesi ve onun duygu, düşünce ve davranışlarını anlayabilmesidir. Yaşanılan bir olaya karşımızdaki insanın penceresinden bakmak, onun gözlüklerini takıp neler düşündüğünü, hissettiğini anlamak empatidir. Yaşanılan olayda kendi bakış açımızı bir kenara bırakıp karşımızdaki kişinin gözlerinden olayı görmek ona empatik yaklaşımdır. Empati hem bizim hem de çocuğumuzun günlük yaşantılarında daha sağlıklı iletişim kurmasına katkı sağlayabilir."

Ardından Form 6'da yer alan görsel(ler) ebeveyne verilir ve görsel üzerinde konuşulur. Sonrasında şu sorularla sürece devam edilir:

- ✓ Gündelik yaşamınızı düşündüğünüzde başkaları ile olan ilişkilerinizde empati kuruyor musunuz?
- ✓ Hangi konularda, kimlere karşı ve ne zaman empati kuruyorsunuz? Bir örnek verebilir misiniz?
- ✓ Sizin günlük yaşamda empati kurmakta zorlandığınız durumlar var mı? Bu durumlarda empati kurabilmek için neye ihtiyaç duymaktasınız?

✓ Peki, sizce çocuğunuz başkalarının düşüncelerini ve duygularını anlayabiliyor mu? Hangi durumlarda empati kuruyor?

✓ Kimlere karşı ve ne zaman empati kurabiliyor? Bir örnek verebilir misiniz?

Paylaşımların ardından ebeveyne Form 7 verilir. Ebeveyn ile Form 7’de bulunan örnek olaylar hakkında tartışılarak empati kurma ve empatik davranma konusunda gerekli geri bildirimlerde bulunulur. Sonrasında şu sorularla sürece devam edilir:

✓ Empati kurmanızın çocuğunuzla ilişkilerinize nasıl bir katkısı olabilir?

✓ Çocuğunuzun empati kurmasının aile ilişkilerinize katkısı ne olabilir?

✓ Çocuğunuzun empati kurmasının arkadaşları ile ilişkisine katkısı ne olabilir?

✓ Çocuğunuzun yaşadığı sorunun üstesinden gelmesinde diğer bireylerinin düşünce ve duygularını anlamasının nasıl katkıları olabilir?

Ebeveynden gelen cevaplara uygun geri bildirimler verilir. Ardından şu sorularla sürece devam edilir:

✓ Çocuğunuzun günlük yaşamında empati kurmakta zorlandığı durumlar nelerdir?

✓ Çocuğunuz empati kuramadığında neler yaşar?

✓ Bu durumlar karşısında siz çocuğunuza hangi tepkileri verdiniz?

✓ Çocuğunuza bu durumda empati yapmış olsanız sonuç ne olurdu?

✓ Bu durumlarda empati kurabilmek için çocuğunuz neye ihtiyaç duymaktadır?

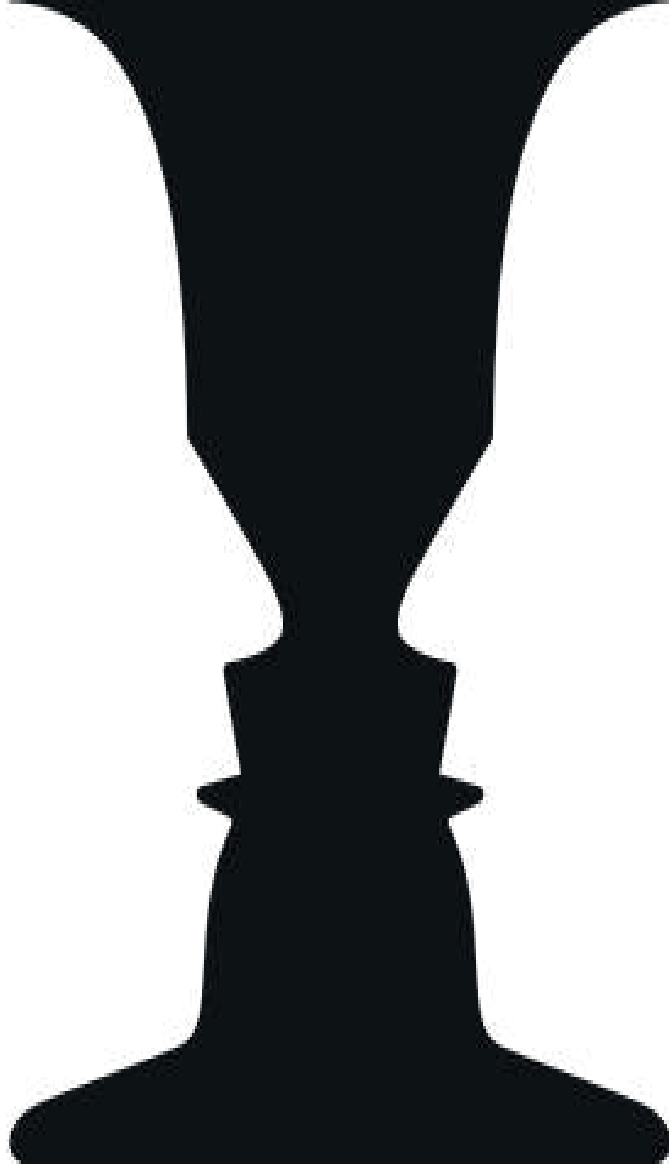
✓ Çocuğunuzun daha fazla empati yapması konusunda siz neler yapabilirsiniz? /Siz çocuğunuza empati yapması konusunda nasıl destek olabilirsiniz?

Ardından şu açıklama yapılır:

“Hayatta karşılaştığımız problemlerin temelinde bulunan nedenlerden birisi de empati kurmakta zorlanmamızdır. Empati kişilerin birbirini anlamasında önemli bir beceridir. Empati kurmak çoğu zaman iletişim probleminin ortaya çıkmasına engel olur. Ayrıca yaşanan çatışmaların sağlıklı biçimde çözümlenmesine de olanak sağlamaktadır. Bu nedenle empati becerisine sahip olmamız ve çocuğumuzun da empati becerisini geliştirmesine katkı sağlamamız önemlidir. Bu durum çocuğumuzun yaşayacağı problemlerin en aza inmesini ve yaşadığı sorunların üstesinden işlevsel olarak gelmesini kolaylaştırır.”

Daha sonra oturum süreci, oturumun amaçlarına atıflar yapılarak özetlenir ve oturum sonlandırılır.

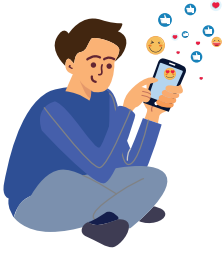
Form 6
FARKLI BAKIŞ AÇILARI GÖRSELİ



Form 7 ÖRNEK OLAYLAR



Çocuğunuza sürekli "Ders çalış." diyorsunuz ancak çocuğunuz ders çalışmamaya devam ediyor.



Çocuğunuz arkadaşının sosyal medyada fotoğrafının altına alaycı yorumlar yapıyor.



Çocuğunuz okula yeni gelen sınıf arkadaşını oyun gruplarına almıyor.



Çocuğunuz kardeşiyle boya kalemlerini paylaşmıyor.

OTURUM 4: EMPATİK BECERİLER

AMAÇ:

1. Empati kavramını tanıması
2. Empatinin çocuğunun yaşamındaki önemini fark etmesi
3. Çocuğunun empatik beceriler geliştirmesine destek olabilmesi

KAZANIM:

1. Empati kavramını tanıır.
2. Empatinin çocuğunun yaşamındaki önemini fark eder.
3. Çocuğunun yaşadığı problem durumlarında çocuğunun empatik beceriler geliştirmesine nasıl destek olabileceğini fark eder.

SÜRE:

50 dakika

MATERYAL:

Form 8, Form 9, Form 10

SÜREÇ:

Rehber öğretmen/psikolojik danışman tarafından önceki oturum özetlenir ve bir önceki oturumun sonunda verilen bir çalışma/sorumluluk varsa ebeveynle birlikte değerlendirilir ve ebeveyne geri bildirim verilir. Daha sonra ebeveyne aşağıdaki sorular sorularak sürece başlanır:

- ✓ Empati denilince aklınıza neler geliyor?
- ✓ Çevrenizdekilerle empati kurabildiğinizi nasıl anlarsınız?

Ebeveynin cevaplarına uygun geri bildirimler verilir. Rehber öğretmen/psikolojik danışman: *"Hayatta olumlu durumlarla karşılaşabildiğimiz gibi olumsuz durumlarla da karşılaşabilmekteyiz. Bu olumlu ve olumsuz durumlara ilişkin sizinle iki örnek olay paylaşmak istiyorum."* der ve Form 8'de yer alan örnek olayları ebeveyne okur.

Uygulayıcıya Not: Form 8'de yer alan "Örnek Olay 1" okunur ve ebeveyne formdaki sorular yöneltir. Sürecin devamında "Örnek Olay 2" okunur ve ebeveyne formdaki sorular yöneltir.

Ebeveynin cevaplarına uygun geri bildirimler verilir. Rehber öğretmen/psikolojik danışman: *"Gördüğünüz gibi kendi yaşantımızda farklı duygular ve düşünceler hissettiğimiz durumlarla karşılaşabiliyoruz. Peki, sizce çocuğunuz gündelik yaşantısında evde, okulda ya da sosyal ortamlarda sizin bu yaşadığınız gibi farklı durumlarla karşılaşabilir mi? Bununla ilgili bir örnek verebilir misiniz?"* sorusuyla devam edilir. Ebeveynden yanıt alındıktan sonra ebeveynin verdiği cevap doğrultusunda çocuğun empati kurarken problem yaşayabileceği ortamlara yönelik (ev, okul ya da sosyal ortam) aşağıdaki sorulardan uygun olanlardan faydalanılarak sürece devam edilir:

- ✓ Çocuğunuz anlaşılmadığında ev/okul/sosyal ortamında neler yaşar?
- ✓ Çocuğunuz anlaşılmadığını fark ettiğinde neler düşünür?

- ✓ Çocuğunuz anlaşılmadığını fark ettiğinde neler hisseder?
- ✓ Çocuğunuz anlaşılmadığını fark ettiğinde nasıl davranır?
- ✓ Çocuğunuz empati kuramadığında okulda/evde/sosyal ortamda neler yaşar?
- ✓ Çocuğunuz empati kuramadığında neler düşünür?
- ✓ Çocuğunuz empati kuramadığında neler hisseder?
- ✓ Çocuğunuz empati kuramadığında nasıl davranır?
- ✓ Çocuğunuzun okulda/evde/sosyal ortamda yaşadığı sorunlarda empatik tepkileri verebilmesi için neler yapabilirsiniz?
- ✓ Çocuğunuz nasıl davranıyor olsa kendisine empatiyle yaklaşıldığını anlarsınız?
- ✓ Sizin hangi davranışlarınız ona anlaşılmış olduğunu hissettirir?

Ebeveynin cevaplarına uygun geri bildirimler verilir. Rehber öğretmen/psikolojik danışman şu açıklamayı yapar:

"Empati, bir başkasının duygularının, içinde bulunduğu durum ya da davranışların nedenlerinin farkına varmak ve anlamaktır. Sözlerimiz ve davranışlarımızla karşımızdaki kişinin kendini anlaşılmış hissetmesini sağlamaktır. Sosyal ilişkilerin, sağlıklı bir şekilde yürütülebilmesi için sadece kişinin empati kurması değil aynı zamanda karşısındaki insanların da ona empati kurması önemlidir. Çevremizdeki insanların bize empatiyle yaklaşmadıkları ya da çevremizdeki insanlara empatiyle yaklaşmadığımız durumlarla karşı karşıya kalabilmekteyiz. Yetişkinler gibi çocukların da bu konuda karşılaştığı pek çok problem olabilir."

Form 9 ebeveyne verilir. Ebeveynin, örnek olayları okuyup bu olaylar karşısında hangi tepkileri verebileceği üzerine konuşulur. Ebeveynden işlevsel olmayan, çatışma yaşanmasına sebep olabilecek tepkileri birinci sütuna; işlevsel olan ve empati içeren (işe yarar, empatik) tepkileri ikinci sütuna yazması istenir.

Uygulayıcıya Not: Ebeveyn okuma yazma bilmiyorsa rehber öğretmen/psikolojik danışman örnek olayları ebeveyne okur. Rehber öğretmen/psikolojik danışman istediği takdirde formu yazılı veya sözlü bir biçimde de uygulayabilir. Rehber öğretmen/psikolojik danışman ebeveyn formu doldururken ihtiyaç duyarsa Form 10'dan faydalanabilir.

Ebeveyn Form 9'u doldurduktan sonra form hakkında konuşulur. Aşağıdaki sorulardan uygun olanlar ebeveyne sorulur:

- ✓ Çocuğunuz örneklerde yer alan olaylara benzer ne gibi durumlar yaşıyor?
- ✓ Bu olaylara karşısında çocuğunuz nasıl empatik beceriler geliştirebilir?
- ✓ Çocuğunuzun empati becerilerini siz nasıl destekliyorsunuz?

Ebeveynin cevaplarına uygun geri bildirimler verilir. Rehber öğretmen/psikolojik danışman Form 10'da yer alan işlevsel tepki örneklerinden yola çıkarak ebeveynin, çocuğunun empati kurma becerilerini nasıl destekleyeceği konusunda paylaşımlarda bulunur. Rehber öğretmen/psikolojik danışman ebeveynden, bir hafta boyunca burada yer alan işlevsel tepki örneklerini uygulamasını ister.

Uygulayıcıya Not: Form 10 ihtiyaç duyulursa ebeveyne verilebilir.

Daha sonra oturumun amaçlarına vurgu yapılarak süreç özetlenir ve oturum sonlandırılır.

Örnek Olay 1

Çok yorgun hissettiğiniz, yoğun geçen bir günün ardından dinlenmek üzereyken telefonunuz çalıyor ve bir süredir görüşemediğiniz bir arkadaşınız size gelmek üzere yola çıktığını söylüyor. Çok yorgun olduğunuzu ve misafir kabul edemeyeceğinizi söylemenize rağmen "Sadece bir saat oturup kalkacağım." diyerek telefonu kapatıyor.



Form 8 ÖRNEK OLAYLAR

- Ev sahibi olarak neler düşünüyorsunuz?
- Misafir olarak neler düşünüyorsunuz?

- Ev sahibi olarak neler hissedersiniz?
- Misafir olarak neler hissedersiniz?

- Ev sahibi olarak tepkiniz ne olur?
- Misafir olarak tepkiniz ne olur?
- O an bedeninizde neler olur ?

Örnek Olay 2

Çok yorgun hissettiğiniz, yoğun geçen bir günün ardından dinlenmek üzereyken telefonunuz çalıyor ve bir süredir görüşemediğiniz bir arkadaşınız size gelmek üzere yola çıktığını söylüyor. Çok yorgun olduğunuzu ve misafir kabul edemeyeceğinizi söylüyorsunuz ve arkadaşınız: "Senin için yapabileceğim bir şey var mı?" diye sorarak uygun olduğunuz bir zamanda görüşebileceğinizi söyleyerek telefonu kapatıyor.



• Ev sahibi olarak neler düşünüyorsunuz?

• Misafir olarak neler düşünüyorsunuz?

• Ev sahibi olarak neler hissedersiniz?

• Misafir olarak neler hissedersiniz?

• Ev sahibi olarak tepkiniz ne olur?

• Misafir olarak tepkiniz ne olur

• O an bedeninizde neler olur ?



Form 9
EMPATİK BECERİLER 1

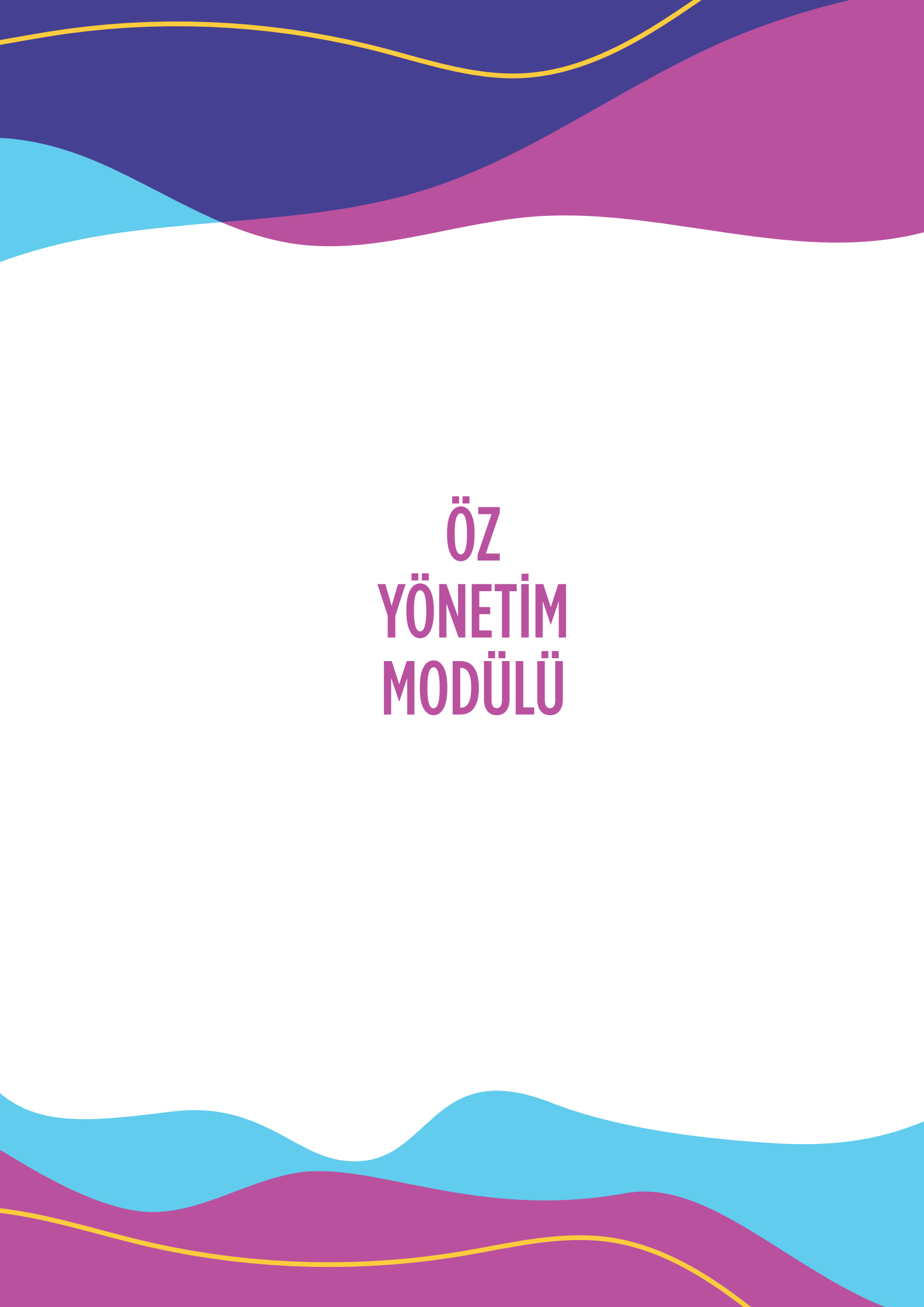
Lütfen aşağıdaki örnek olayları okuyun ve davranışı gerçekleştiren kişiye yönelik vereceğiniz olası tepkileri ifade ediniz.

Olay	İşlevsel olmayan tepki	İşlevsel olan (işe yarar) tepki
Kardeşi kendisini anlamadığı için şikayetçi olan ve kardeşiyle sürekli kavga eden bir çocuk.	Siz kardeşsiniz, kardeşler bu kadar kavga etmez. Beni kavgalarınızla yormayın.	Kardeşinle tartışmak ve anlaşılmadığını hissetmek seni üzüyor. Sürekli kavga etmek seni yoruyor, söylediklerinin kardeşin tarafından önemsenmesini istiyorsun.
Evde sürekli yemek ve temizlik yapan ancak yaptıkları takdir edilmeyen bir ev kadını.		
Bedensel yetersizliği bulunan arkadaşına alaycı şekilde yaklaşan bir çocuk.		
Özel günleri çok önemseyen bir eşi olmasına rağmen bu günleri ihmal eden bir eş.		
Ebeveyninden izin almadan sokağa çıkan ergenlik döneminde olan bir çocuk.		

Form 10
EMPATİK BECERİLER 2

Olay	İşlevsel olmayan tepki	İşlevsel olan (işe yarar) tepki
Kardeşi kendisini anlamadığı için şikayetçi olan ve kardeşiyle sürekli kavga eden bir çocuk.	Siz kardeşsiniz, kardeşler bu kadar kavga etmez. Beni kavgalarınızla yormayın.	Kardeşinle tartışmak ve anlaşılmadığını hissetmek seni üzüyor. Sürekli kavga etmek seni yoruyor, söylediklerinin kardeşin tarafından önemsenmesini istiyorsun.
Evde sürekli yemek ve temizlik yapan ancak yaptıkları takdir edilmeyen bir ev kadını.		Bizim için emek sarf ediyorsun, yoruluyorsun. Yaptıkların bizim için çok kıymetli. Teşekkür ederiz. Senin için ne yapabiliriz?
Bedensel yetersizliği bulunan arkadaşına alaycı şekilde yaklaşan bir çocuk.		Arkadaşına bu şekilde davrandığında üzülme olabilir. Peki sen eğlenirken onun üzülmesi sana ne hissettirir?
Çocuğunun veli toplantısına sürekli tek başına giden bir eş.		Veli toplantısına tek başıma gittiğim zaman çocuğumuzun sorumluluğunu tek başıma omuzlarımda hissediyorum. Bu benim için yorucu oluyor.
Ebeveyninden izin almadan sokağa çıkan ergenlik döneminde olan bir çocuk.		Seni evde göremediğim zaman dışarıda başına bir şeyler geldiğini düşünerek, güvende olup olmadığın konusunda endişelendim.

- ✓ Çevrenizdeki kişilerle ilgili duygularınız hakkında çocuğunuzla konuşun.
- ✓ Çocuğunuzun duygularını tanımlamasına yardımcı olun.
- ✓ Çocuğunuzla duyguların olası nedenleri hakkında konuşun.
- ✓ Yardım etmek ile ilgili küçük canlandırmalar yapın.
- ✓ Çocuğunuzun gelişimine uygun olarak gerçekçi ve tutarlı bir şekilde deneyimlerinizi ona aktarın.
- ✓ Çocuğunuza davranışlarının sonuçları hakkında farkındalık kazandırın.
- ✓ Empati kurma konusunda çocuğunuza rol model olun.



ÖZ YÖNETİM MODÜLÜ

OTURUM 1: DUYGU DÜZENLEME BECERİLERİ

AMAÇ:

1. Ebeveynin duyguları tanınması
2. Çocuğunun duygu düzenleme becerilerini desteklemesinin önemini fark etmesi
3. Çocuğunun duygu düzenleme becerilerini destekleyebileceğini fark etmesi

KAZANIM:

1. Ebeveyn duyguları tanır.
2. Çocuğunun duygu düzenleme becerilerini desteklemesinin önemini fark eder.
3. Çocuğunun duygu düzenleme becerilerini destekleyebileceğini fark eder.

SÜRE:

50 dakika

MATERYAL:

Form 1, Form 2, Form 3

SÜREÇ:

Rehber öğretmen/psikolojik danışman tarafından önceki oturum özetlenir ve bir önceki oturumun sonunda verilen bir çalışma/sorumluluk varsa ebeveynle birlikte değerlendirilir ve ebeveyne geri bildirim verilir. Ardından bu oturumda ebeveyne çocuğunun duygu düzenleme becerilerini desteklemesinin önemi ve nasıl destekleyebileceği üzerine konuşulacağı hakkında bilgi verilir. Rehber öğretmen/psikolojik danışman şöyle devam eder:

"Günümüzde, insanların duygularının farkında olmaları, bunları anlamlandırmaları, kontrol edebilmeleri ve uygun şekilde ifade edebilmeleri bilişsel becerileri kadar önem taşımaktadır. Özellikle çocukların duygusal becerileri sosyal ilişkilerini geliştirebilmeleri için önemlidir. Duygusal becerilerin başında gelen duygu düzenleme ise temel anlamda duygusal tepkilerimizin değiştirilmesini içerir."

Rehber öğretmen/psikolojik danışman aşağıdaki sorularla sürece devam eder:

- ✓ Duygularınızı yoğun yaşadığınızı fark ettiğiniz zamanlar oluyor mu?
- ✓ Duygularınızın yoğun yaşadığınız zamanlarda bunları kontrol etme ihtiyacı hissettiğiniz zamanlar oluyor mu?
- ✓ Duygularınızın yoğun yaşadığınız zamanlarda duygularınızı nasıl ifade ediyorsunuz?

Ebeveyninden gelen cevaplara uygun geri bildirimlerde bulunulur. Rehber öğretmen/psikolojik danışman tarafından şu açıklama yapılır:

"Günlük hayatta pek çok farklı olay yaşarız, farklı kişilerle bir araya geliriz. Bu olaylar ve kişiler her birimizde farklı duygular uyandırır. Bu duyguların hafif veya yoğun, hoş veya hoş olmayan, genel veya özel, kısa veya uzun olması olaylara yüklediğimiz anlamlarla değişiklik gösterir. Kimi zaman duygular sonucunda sergilediğimiz davranışların fiziksel etkileri çok şiddetli olur ve bu bizi kaygılandırabilir. Kimi zaman ise duygularımızın farkında olamayabilir ve fiziksel olarak etkilerini deneyimleyene kadar ne olduğunu anlayamayız. Bu nedenlerden dolayı duygularımızı fark etmek, anlamlandırmak, yorumlamak, sürdürmek, yoğunluğunu azaltmak ya da artırmak ve diğer bireylere

uygun bir şekilde ifade etmek oldukça önemlidir. Duygu düzenleme, yaşanan olaylar/ durumlar sonucu oluşan düşüncelerin meydana getirdiği duyguları yoğun bir biçimde yaşamaya başladığımızda duygularımızı fark etmek, kontrol etmek ve uygun şekilde ifade etmek olarak açıklanabilir.”

Açıklamanın ardından rehber öğretmen/psikolojik danışman aşağıdaki sorularla sürece devam eder:

- ✓ Genel anlamda duygu düzenleme becerilerinizi nasıl değerlendirirsiniz?
- ✓ Peki, sizce çocuğunuz duygularını düzenleme (anlama, kontrol etme ve ifade edebilme) konusunda ne derece yeterli?
- ✓ Sizce çocuğunuz hangi durumlarda kendi duygularını düzenlemekte (anlamakta, kontrol etmekte ve ifade etmekte) başarılı ya da zorlanıyor olabilir?

Ebeveynlerden gelen cevaplara uygun geri bildirimlerde bulunulduktan sonra Form 1 ebeveyne verilir ve incelemesi istenir. Formda yer alan yönergeye uygun olarak duygular üzerine konuşulur. Aşağıdaki sorularla sürece devam edilir:

- ✓ Bunlara benzer cümleleri çocuğunuzdan duyuyor musunuz, bu cümleleri okumak size nasıl hissettirdi?
- ✓ Cümlelerin altında yatan duyguları bulmak nasıl hissettirdi? Bulurken zorluk yaşadığınız oldu mu?

Ebeveynlerden gelen cevaplara uygun geri bildirimlerde bulunulur. Rehber öğretmen/ psikolojik danışman şu açıklamayı yapar:

“Daha küçük yaşta bir çocuğun duygularını düzenleme becerisi henüz gelişmemiştir. Bir şey hakkında ne hissettiğini anlamamız daha kolaydır. Yaşları büyüdükçe çocuklar, gerçek duygularını düzenlemeyi ve duruma uygun duygusal tepki vermeyi öğrenirler. Gerçek duygularını tahmin etmek de zorlaşabilir. Çocuklar, bizden daha küçük ve deneyimsiz oldukları için onların ne hissettiğini bildiğimizi varsayabiliriz. Fakat bu bizi zaman zaman yanıltabilir. O yüzden çocukların duygularını tahmin etmek yerine doğrudan ne hissettiklerini sormayı alışkanlık hâline getirmeliyiz. Duygu düzenlemenin ilk adımının duyguyu fark etmek olduğunu az önce konuştuk. Duygular fark edilmezse çocukta öfke ya da kızgınlık ortaya çıkabilir.”

Form 2 ebeveyne verilir ve formda yer alan örneğe uygun olarak diğer kutucukları kendisinin doldurması istenir. Formun doldurulması için yeterli süre verilir ve aşağıdaki sorularla sürece devam edilir:

- ✓ Formda yazılı olan duyguları yaşamınızda düzenlemekte zorlandığınız durumlar oldu mu? Olduysa ne gibi durumlarda zorluk yaşadınız?
- ✓ Duygularınızı düzenleyememek size nasıl hissettirdi?
- ✓ Duygularınızı düzenleyebilmek hayatınıza nasıl katkılar sağlar?
- ✓ Duygularınızı düzenlemek konusunda neye ihtiyaç duyuyorsunuz?
- ✓ Duygularınızı düzenleyebilmek çocuğunuzun hayatına nasıl katkılar sağlar?
- ✓ Çocuğunuz hangi durumlarda kendi duygularını düzenleyebilir? Siz buna nasıl destek oluyorsunuz?
- ✓ Çocuğunuzun kendi duygularını düzenlemekte zorlandığı ne gibi yaşantıları oluyor?

✓ Çocuğunuzun kendi duygularını düzenleyebilmesi onun hayatına nasıl katkı sağlar?
Ebeveynden gelen cevaplara uygun geri bildirimlerde bulunulur. Ardından rehber öğretmen/psikolojik danışman tarafından şu açıklama yapılır:

“Duygu düzenleme becerilerinin öğrenilmesi ergenlik döneminde yoğun ve değişken duygular sıkça yaşandığı için oldukça önemlidir. Duygu düzenleme becerileri hoş olmayan duygular yaşadığımız zaman bu duyguları tanıyarak, bizi rahatsız eden durumu fark ederek ve kişiler arası ilişkide bu duyguyu uygun şekilde ifade ederek iletişim kurduğumuz kişi ile güvenli bir iletişim ortamı yaratmamıza katkı sağlar. Yaşadığımız hoş olmayan duyguyu fark etmek, duygunun yoğunlaşmaya başladığı zamanı fark etmek ve bu durumda duygu yoğunluğunu ayarlayarak, karşıdakini dinlemek ve kendini uygun bir şekilde ifade etmeyi kapsamaktadır. Bazı durumlarda duyguların kontrol edilmesi yerine şiddeti hafifletilerek deneyimlenmesine imkân tanımak da bu süreçte önemlidir. Bu sayede yapmasını istemediğimiz davranışları azaltmasına yardımcı olabiliriz. Ergenlik döneminde çocuklar duyguları farklı yoğunlukta yaşayabilmektedirler. Dolayısıyla bu dönem duyguların yoğunluk düzeylerini ayarlamayı öğrendikleri bir dönemdir aynı zamanda. Ebeveyn olarak çocuğunuza yardımcı olmanız çocuğunuzun kişiler arası ilişkilerde güvenli ilişki inşa etmeleri konusunda onlara kaynaklık edecektir. Ebeveynleriyle olumsuz yaşantılar ve duygular deneyimleyen ve bunlarla nasıl baş edecekleri konusunda yeterli desteği alan çocuklar, ilerleyen yıllarda kendi duygularını düzenlemede yararlı stratejileri daha kolay kullanırlar.”

Rehber öğretmen/psikolojik danışman Form 3 ebeveyne verir ve şöyle devam eder:
“Yaşadığımız duyguları tanıdığımızda ve ifade edebildiğimizde duygularımızı düzenleme konusunda önemli bir adım atmış oluruz. Burada önemli olan her duygunun yaşamımızdaki etkilerini fark edebilmektir. Hoş olmayan bir duygunun bize kötü hissettirmesi ancak ona bir isim verememek ile ilgilidir. Çünkü fark edemediğimiz ve isimlendiremediğimiz duygular başa çıkma ve düzenleme becerimizi engeller. Sizinle paylaştığım formda çocuğunuzun duygularını düzenlemesinde sizin uygulayabileceğiniz destekleyici öneriler yer almakta.”

Ebeveyn Form 3'ü inceledikten sonra aşağıdaki sorularla devam edilir:

- ✓ Bu önerilerden hangilerini uygulayabileceğinizi düşünüyorsunuz?
- ✓ Bu önerilere alternatif olarak uyguladığınız ya da uygulamayı düşündüğünüz tepkiler var mı, varsa örnek verebilir misiniz?

Ebeveynden gelen cevaplara uygun geri bildirimlerde bulunulur. Daha sonra oturumun amaçlarına vurgu yapılarak süreç özetlenir ve oturum sonlandırılır.

Form 1

ÇOCUĞUM NE HİSSEDER?

Aşağıdaki cümleleri çocuğunuz söylediği zaman hangi duyguları hissettiğini düşünüyorsunuz? Duygu listesinden faydalanarak çocuğunuzun hissetmiş olabileceği duyguları düşünün/yazın.

- Türkçe dersinden asla başarılı olamayacağım.
- Okulun kapanmasına çok az kaldı.
- Saçlarımı uzatmak istiyorum.
- Herkesin ailesi akşam dışarı çıkmasına izin veriyor. Siz bana izin vermiyorsunuz.
- Çok sıkılıyorum. Hiçbir şey yapmak istemiyorum.
- Ne kadar çalışırsam çalışayım arkadaşlarım kadar başarılı olamayacağım.
- Öğretmen çok ödev veriyor, yetiştirmem imkânsız.
- Anne/baba bakın, çok güzel oldu yaptığım resim.
- Anne/baba bu gece yanında uyuyabilir miyim?
- Herkes tatile şehir dışına gitti, oynayabileceğim kimse kalmadı.

Duygu Listesi

- | | | |
|-----------------------------|------------------|-------------|
| • kızgın | • yaslı | • kıskanç |
| • sıkkin | • neşeli | • yalnız |
| • kaygılı | • rahat | • sevilen |
| • utanmış | • kafası karışık | • gergin |
| • cesur | • bezgin | • dargın |
| • sakın | • bıkkın | • korkmuş |
| • huzurlu | • dikkati | • düşünceli |
| • enerji dolu | • dağınık | • yorgun |
| • içlerlemiş | • mahcup | • rahatsız |
| • şaşkın | • heyecanlı | • kararsız |
| • tükenmiş | • arkadaş | • endişeli |
| • sabırsız | • canlısı | • mutlu |
| • hayal kırıklığına uğramış | • kabahatli | • mutsuz |
| | • umutlu | |

Form 2 DUYGULARIMI YÖNETİYORUM

Duygularımı Yönetiyorum

Aşağıdaki örneği inceleyiniz. Örneğe uygun olarak diğer duyguların yer aldığı kutucukları doldurunuz.

KISKANÇLIK

Duygumuzu yönetemediğimiz zaman:
Çekememezliğe dönüşebilir. Karşımızdaki kişiye ya da kendimize zarar vermeye sebep olabilir.

Duygumuzu yönetebildiğimiz zaman:
Gıpta etmeye dönüşür. Bizi güdüleyip daha çok çalışmamızı ve başarılı olmamızı sağlayabilir.

NEŞE

Duygumuzu yönetemediğimiz zaman:

Duygumuzu yönetebildiğimiz zaman:

ÜZÜNTÜ

Duygumuzu yönetemediğimiz zaman:

Duygumuzu yönetebildiğimiz zaman:

KORKU

Duygumuzu yönetemediğimiz zaman:

Duygumuzu yönetebildiğimiz zaman:

ÖFKE

Duygumuzu yönetemediğimiz zaman:

Duygumuzu yönetebildiğimiz zaman:

STRES

Duygumuzu yönetemediğimiz zaman:

Duygumuzu yönetebildiğimiz zaman:

Form 3 DESTEK KARTLARIM

"Bu durum sana nasıl hissettirdi? diye sorarak duygusunun ne olduğunu anlamasını sağlayın. Duygular belirgin şekilde ifade edilmelidir. Ne hissettiğinizi "Ben Cümleleri" kullanarak dile getirin. Örneğin: Senin için endişeleniyorum.

"Seni seviyorum ve yanıdayım, seni anlamaya çalışıyorum." diyerek yalnız olmadığını hissettirin. Çocuğunuzu duyguları hakkında konuşması için cesaretlendirin.

Acı veren duyguların da yaşanmasına izin verin. Bütün duygular önemlidir. Evde istikrar ve tutarlılık sağlayın. Tüm aile üyeleriyle duyguları ifade etme konusunda pratik yapın.

Duyguları ifade etmede iyi bir rol model olun. Duygulara değil, davranışlara sınır koyun.

Duyguları fark etmek ve duygular üzerine konuşmak ile birlikte egzersiz yapın. Çocuğunuzla duyguların gelip geçici olduğu üzerine konuşun. Şuan ne hissettiği kötü/olumsuz hissettiren bir duygunun yerine hangi olumlu duyguyu koyabileceğiniz üzerine sohbet edin.

Çocuğunuzun duygusunu ifade etmesine destek olun. Örneğin; Şuan çok kaygılı/mutsuz olduğunu görüyorum. Bu konu hakkında konuşmak ister misin?

Çocuğunuzun yoğun olumsuz duygular yaşadığını fark ettiğinizi de onu koşulsuz kabul ettiğinizi de hissettirin ve ona sarılın.

Nefes tekniklerini kullanın. Olumsuz hissettiren duygularla baş ederken derin nefes alıp verilmesi hem sizi hem çocuğu rahatlatacaktır.

OTURUM 2: DUYGU DÜZENLEME-KAYGI

AMAÇ:

1. Kendisinin ve çocuğunun kaygı durumlarını fark etmesi
2. Kendisinin ve çocuğunun kaygı durumlarına verdikleri tepkileri fark etmesi
3. Çocuğunun yaşadığı kaygı durumlarıyla baş etmesi konusunda ona nasıl destek olabileceğini fark etmesi

KAZANIM:

1. Kendisinin ve çocuğunun kaygı durumlarını fark eder.
2. Kendisinin ve çocuğunun kaygı durumlarına verdikleri tepkileri fark eder.
3. Çocuğunun yaşadığı kaygı durumlarıyla baş etmesi konusunda ona nasıl destek olabileceğini fark eder.

SÜRE:

50 dakika

MATERYAL:

Form 4, Form 5, Form 6

SÜREÇ:

Rehber öğretmen/psikolojik danışman tarafından önceki oturum özetlenir bir önceki oturumun sonunda verilen bir çalışma/sorumluluk varsa ebeveynle birlikte değerlendirilir ve ebeveyne geri bildirim verilir. Rehber öğretmen/psikolojik danışman: *"Bugün sizinle günlük yaşamda zaman zaman karşılaştığımız kaygı durumları hakkında konuşacağız"* der ve aşağıdaki sorularla sürece devam eder:

- ✓ Günlük hayatta gerginlik, huzursuzluk hissettiğiniz ne gibi durumlar yaşıyorsunuz?
- ✓ Gerginlik ve huzursuzluk hissini vücudunuzun neresinde hissediyorsunuz?

Uygulayıcıya Not: Ebeveyn soruya cevap bulmakta zorlanırsa kalp atışının hızlanması, ellerde terleme, titreme, baş dönmesi, uyku, odaklanamama gibi örnekler rehber öğretmen/psikolojik danışman tarafından verilir.

Ebeveynlerden gelen cevaplara uygun geri bildirimlerde bulunulur ve şöyle devam edilir:

"Her insan çeşitli sebeplerden dolayı zaman zaman kendisini tedirgin olarak hissedebilir. Hissedilen bu tedirginlik durumu kaygı olarak adlandırılır. Kaygı, kişinin kendisi için tehdit edici olarak tanımladığı bir şeye karşı vermiş olduğu başta duygusal olmak üzere zihinsel ve fiziksel tepkilerin bütünüdür. Kaygı kaynağında belirli bir nesne olmaması özelliği ile korkudan ayrılır. Şöyle ki korku hissedilen durumlarda korkulan insan, nesne ya da olay bellidir. Bununla birlikte kaygının nesnesi belirsizdir. Örneğin; kötü bir haber alacakmış gibi ya da başına kötü bir şey gelecekmiş gibi kaygılı hissetme durumlarında bu durumların nesnesi ya da kaynağı belirli değildir. Kaygı, kendisini farklı şekillerde gösterir. Kaygı yaşayan kişilerde terleme, kalpte çarpıntı, sersemlik, nefes almada zorluk, titreme, kaslarda gerginlik, baş ağrısı gibi fiziksel işaretlere rastlanabilir. Uykusuzluk, halsizlik, panik halinde ve aşırı stresli olma, gergin hissetme, mutsuzluk, günlük hayata uyum sağlamada zorlanma, kötüye odaklanma gibi durumlar da kaygının üzerimizdeki etkileridir."

Açıklamadan sonra aşağıdaki sorulardan uygun olanlar ile sürece devam edilir:

- ✓ Hangi olaylar ya da durumlar karşısında kaygı yaşarsınız?
- ✓ Kaygı yaşadığınız durumlarda genellikle hangi tepkileri verirsiniz?
- ✓ Kaygı yaşadığınız durumlarla baş etmede hangi yöntemleri kullanırsınız?

Ebeveyninden gelen cevaplara uygun geri bildirimlerde bulunulduktan sonra Form 4 ebeveyn ile paylaşılır. Rehber öğretmen/psikolojik danışman: *"Şimdi, çocuğunuzun kendisini kaygılı hissettiği bir olayı düşünmenizi ve formda yer alan 'çocuğumun kaygılı hissetmesine sebep olan olay' bölümüne yazmanızı istiyorum. Çocuğunuzun kendisini kaygılı hissettiği olaya ilişkin size birkaç soru yönelteceğim. Bu soruların cevaplarını formda yer alan uygun bölümlere yazmanızı istiyorum. Bunun için size yeterli süre vereceğim."* açıklamasını yapar.

Uygulayıcıya Not: Ebeveyn formu doldurmakta güçlük çekerse rehber öğretmen/psikolojik danışman formun doldurulmasına destek olur.

Ebeveyne formu doldurması için yeterli süre verildikten sonra aşağıdaki sorular sırası ile ebeveyne sorulur:

- ✓ Çocuğunuzu bu olayda kaygılandıran şey tam olarak nedir?
- ✓ Çocuğunuz kaygı yaşadığı bu olayda duygusal, zihinsel ve fiziksel olarak nasıl tepkiler verdi?
- ✓ Çocuğunuz kaygısıyla baş etmek için neler yaptı?

Rehber öğretmen/psikolojik danışman gelen cevaplara uygun geri bildirimlerde bulunur. İhtiyaç duyarsa aşağıdaki soruları da süreci zenginleştirmek ve ebeveynin farkındalığını arttırmak için sorabilir:

- ✓ Çocuğunuzun kaygı yaşadığı bu olayda sizin dikkatinizi çeken/gözlemlediğiniz başka neler vardı?
- ✓ Çocuğunuz hangi mekân, zaman ve olaylarda kendisini kaygılı hissediyor olabilir?
- ✓ Çocuğunuzun kimlerin yanında kendisini daha kaygılı hissettiğini düşünüyorsunuz?

Ebeveyninden gelen cevaplara uygun geri bildirimlerde bulunulur ve şu açıklama ile devam edilir: *"Duygularımız onlara yüklediğimiz anlamlarla değişiklik gösterir. Kontrol edilebilen, orta düzeyde bir kaygı kişileri güdüleyici ve harekete geçirici bir etkiye sahiptir. Kontrolde çıkan, yaşamımıza devam etmemizi zorlaştıran kaygı hissi ise yıkıcı bir etki yaratabilir. Bu yüzden kaygı yaşadığımız durumları, bu durumlara verdiğimiz tepkileri ve kaygı ile baş etme yollarını bilmemiz oldukça önemlidir. Çocukların kaygı yaşantıları yetişkinlere kıyasla daha az olabileceği için kaygı ile baş etme yollarının birçoğu hakkında bilgileri olmayabilir.. Bu noktada, ebeveynin, çocuğunun yaşadığı kaygı durumlarıyla baş etmesi konusunda ona nasıl destek olabileceğini fark etmesi faydalı olacaktır."* açıklamasının ardından aşağıdaki sorularla sürece devam edilir:

- ✓ Çocuğunuz kaygı yaşadığı olaylarla baş etmek için neler yapar?
- ✓ Çocuğunuz kaygılandığında bununla baş etmesi için neler yapıyorsunuz?

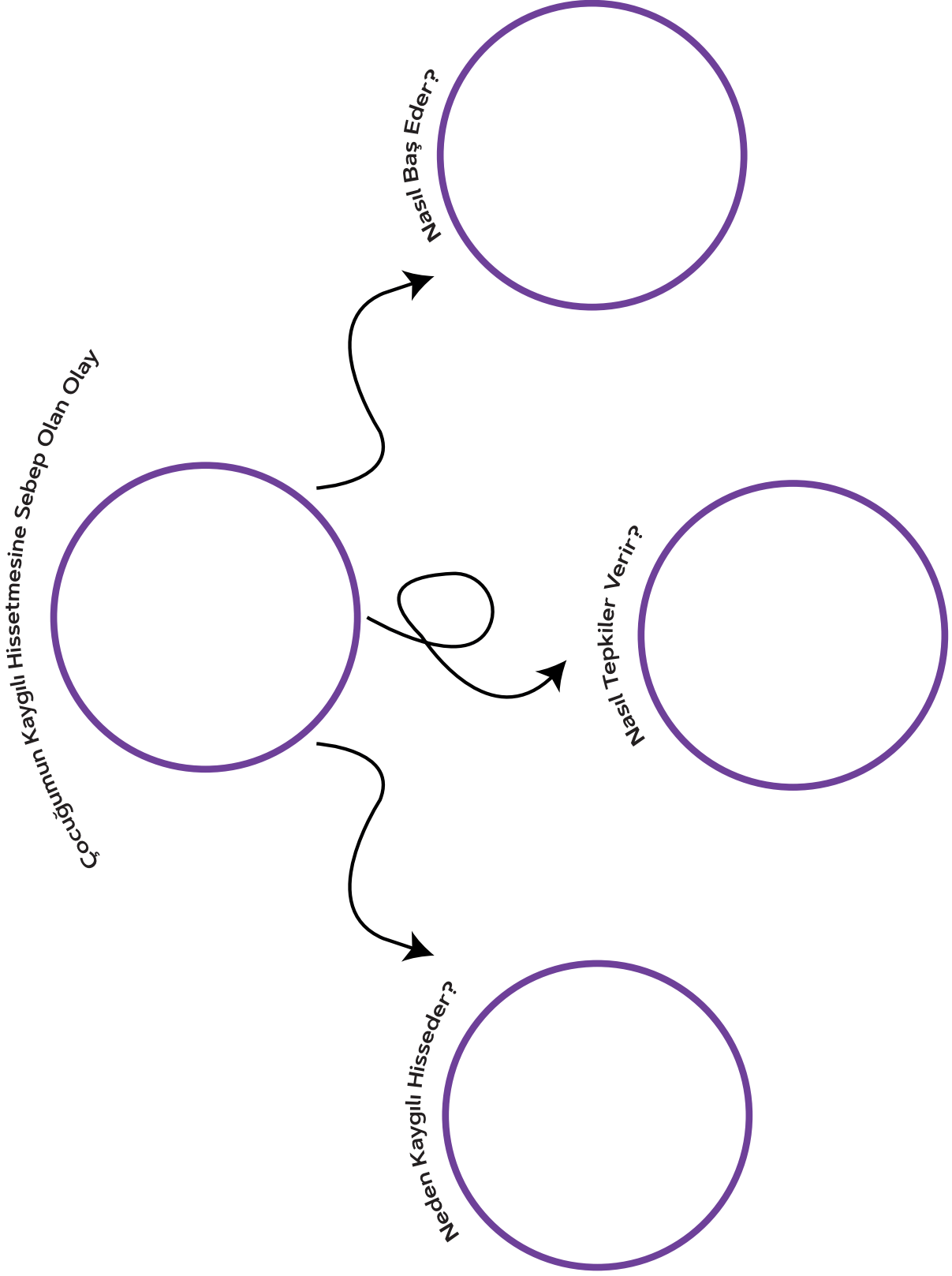
Ebeveynden gelen cevaplara uygun geri bildirimlerde bulunulur. Form 5 ebeveyn ile paylaşılır ve ilk iki örneğe uygun olarak ebeveynin formu doldurması istenir.

Uygulayıcıya Not: Ebeveyn formu doldurmakta zorlanırsa, rehber öğretmen/psikolojik danışman Form 6'dan faydalanarak ebeveynin formu doldurmasına destek olur. Form 5'in oturum esnasında doldurulması çok zaman alacaksa form ebeveyne sorumluluk olarak da verilebilir.

Ebeveyne, isterse Form 6'yı yanında götürebileceği söylenir. Daha sonra oturumun amaçlarına vurgu yapılarak süreç özetlenir ve oturum sonlandırılır.



Form 4
KAYGI FARKINDALIK FORMU



Form 5 İŞLEVSEL OLAN KAYGI İLE BAŞ ETME YOLLARI

• Etkin dinleyerek empati kurarak sorgulamadan eleştirmeden yargılamadan çocuğu desteklemek

Çocuğum kaygılı hissettiğinde onu dinleyecek vakitim olmaz. Empati kurmakta zorlanırım.

Çocuğum kaygılı hissettiğinde panîge kapılırım. Sosyal etkinliklere yönlendirmekten çekinirim.

Yaşadığım kaygıyı yönetmekte zorlanırım. Paniklerim.

Çocuğumun kaygısını yönetebildiği durumların farkında olamam.

Çocuğumun kaygı yaşadığını kabul edemem. Kaygı yaşadığını çoğu zaman görmezden gelirim.

Kaygı yaşanan durumlarda ne yapacağımı bilemem. Onu yanlış yönlendirmekten çekinirim.

Çocuğumun kendisine amaçlar belirlemesine destek olmakta başarısız hissederim.

Farkında olmadan çocuğuma yargılayıcı bir dil ile yaklaşıp onu başkaları ile kıyaslarım.

Çocuğum kaygılı hissettiğinde onunla konuşmam.

Çocuğunuzun koşulsuz kabul ettiğini hissettirmek

Çocuğumun kaygısını yönetemediği durumların farkında olamam.

Çocuğumun kaygı yaşadığını kabul edemem. Kaygı yaşadığını çoğu zaman görmezden gelirim.

Kaygı yaşanan durumlarda ne yapacağımı bilemem. Onu yanlış yönlendirmekten çekinirim.

Çocuğumun kendisine amaçlar belirlemesine destek olmakta başarısız hissederim.

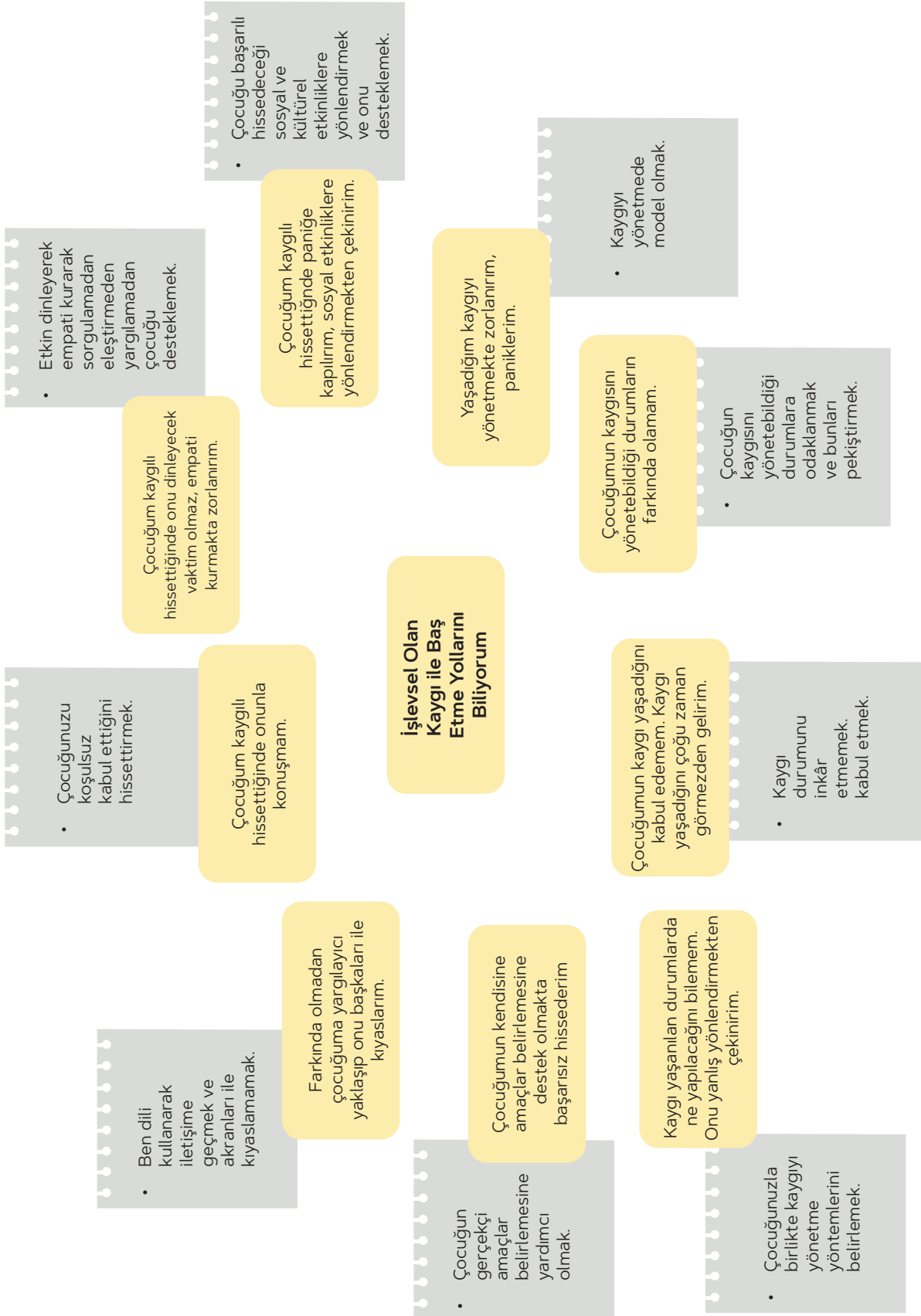
Farkında olmadan çocuğuma yargılayıcı bir dil ile yaklaşıp onu başkaları ile kıyaslarım.

Çocuğum kaygılı hissettiğinde onunla konuşmam.

Çocuğunuzun koşulsuz kabul ettiğini hissettirmek

Form 6

İŞLEVSEL OLAN KAYGI İLE BAŞ ETME YOLLARI ÖRNEK FORMU



OTURUM 3: DUYGU DÜZENLEME-STRES YÖNETİMİ

AMAÇ:

1. Çocuğunun yaşadığı stres durumlarını fark etmesi
2. Çocuğunun yaşadığı stres durumlarına verdiği duygusal, zihinsel ve fiziksel tepkileri fark etmesi
3. Çocuğunun yaşadığı stres durumlarıyla baş etmesi konusunda ona nasıl destek olabileceğini fark etmesi

KAZANIM:

1. Çocuğunun yaşadığı stres durumlarını fark eder.
2. Çocuğunun yaşadığı stres durumlarına verdiği duygusal, zihinsel ve fiziksel tepkileri fark eder.
3. Çocuğunun yaşadığı stres durumlarıyla baş etmesi konusunda ona nasıl destek olacağını fark eder.

SÜRE:

50 dakika

MATERYAL:

Form 7, Form 8, Form 9

SÜREÇ:

Rehber öğretmen/psikolojik danışman tarafından önceki oturum özetlenir bir önceki oturumun sonunda verilen bir çalışma/sorumluluk varsa ebeveynle birlikte değerlendirilir ve ebeveyne geri bildirim verilir. Ardından bu oturumda çocuğunun yaşadığı stres durumları ve bu durumlarda çocuğuna nasıl destek olacağı konusunda paylaşımda bulunulacağı ile ilgili bilgi verilir. Aşağıdaki sorularla sürece devam edilir.

- ✓ Stres denilince aklınıza ne geliyor?
- ✓ İnsanlar günlük hayatlarında hangi durumlarda stres yaşıyor olabilirler?
- ✓ Siz hangi durumlarda kendinizi stresli hissediyorsunuz? Son zamanlarda yaşadığınız bir olayı örnek olarak verebilir misiniz?
- ✓ Stres yaşadığınız durumlarda göstermiş olduğunuz duygusal, zihinsel ve fiziksel tepkiler neler oluyor?

Ebeveynden gelen cevaplara uygun geri bildirimlerde bulunulur. Ardından rehber öğretmen/psikolojik danışman tarafından şu açıklama yapılır: “Stres, kişinin herhangi bir konuda zihinsel ve duygusal baskı yaşaması ve bu baskı ile baş edememesi halidir. Günümüzde tüm insanlar stres veren durumlar ile karşılaşmaktadır. Strese sebep olan durumlarla sadece yetişkinler değil çocuklar da karşılaşabilmektedir. Aynı şekilde yetişkinlerin ve çocukların yaşadığı stres durumlarının nedenleri de farklılık gösterebilir. Özellikle farklı gelişim dönemlerindeki çocuk ve ergenlerin stres kaynakları ve bunlara verilen tepkiler değişiklik gösterebilir. Örneğin; çocuğun çok sevdiği sıra arkadaşının yerinin değiştirilmesi onun için büyük bir stres kaynağı olabilir ve çocuk bu duruma farklı tepkiler gösterebilir. Çocukların bu stres durumlarını fark etmesi yetişkinler kadar kolay olmayabilir. Bu durumları fark edebilmek için desteğe ihtiyaç duyabilirler.”

Aşağıdaki sorularla sürece devam edilir:

- ✓ Çocuğunuz günlük hayatta hangi durumlarda stres yaşıyor olabilir?
- ✓ Çocuğunuz stres yaşadığında verdiği duygusal tepkiler neler oluyor?
- ✓ Çocuğunuz stres yaşadığında verdiği zihinsel tepkiler neler oluyor?
- ✓ Çocuğunuz stres yaşadığında verdiği fiziksel tepkiler neler oluyor?

Stres karşısında verilen tepkilerin yer aldığı Form 8 rehber öğretmen/psikolojik danışman tarafından ebeveyne verilir, incelemesi istenir ve şöyle devam edilir: *"Size birkaç durum/olay okuyacağım. Okuduğum her durumu kendinizin yaşadığını düşünün. Daha sonra bu durumlara verebileceğinizi düşündüğünüz tepkileri formda "ben" yazılı olan sütuna işaretleyin. Bunun için size yeterli süre vereceğim."* Rehber öğretmen/psikolojik danışman tarafından Form 7'de yer alan ebeveynlere yönelik örnek olaylar sırayla okunur.

Rehber öğretmen/psikolojik danışman tarafından şu sorularla devam edilir:

- ✓ Örnek durumlara verdiğiniz duygusal, zihinsel ve fiziksel tepkileri bulup işaretlerken yaşadığınız zorluklar oldu mu? Olduysa bunun sebebi sizce ne olabilir?
- ✓ Örnek durumlara verdiğiniz duygusal, zihinsel ve fiziksel tepkiler nasıl benzerlikler gösteriyor?
- ✓ Örnek durumlara verdiğiniz duygusal, zihinsel ve fiziksel tepkiler nasıl farklılıklar gösteriyor?
- ✓ Bu tepkilerin benzer ya da farklı olmasının sebebi sizce ne olabilir?

Rehber öğretmen/psikolojik danışman tarafından şöyle devam edilir: *"Size yine birkaç durum/olay okuyacağım. Okuduğum her durumu bu sefer çocuğunuzun yaşadığını düşünün. Daha sonra bu durumlara çocuğunuzun verebileceğini düşündüğünüz tepkileri işaretleyin. Bunun için aynı formu kullanacağız, bu yüzden çocuğunuzun vereceği tepkileri "çocuğum" yazılı olan sütuna işaretleyin. İşaretlemeniz için size yeterli süre vereceğim."*

Rehber öğretmen/psikolojik danışman tarafından Form 7'de yer alan çocuklara yönelik örnek olaylar sırayla okunur.

Rehber öğretmen/psikolojik danışman tarafından şu sorularla devam edilir:

- ✓ Çocuğunuzun örnek olaylar karşısında verebileceği duygusal, zihinsel ve fiziksel tepkileri bulup işaretlerken yaşadığınız zorluklar oldu mu? Sizi zorlayan şey neydi?
- ✓ Çocuğunuzun örnek olaylara verdiği duygusal, zihinsel ve fiziksel tepkiler ile sizin verdiğiniz tepkiler nasıl benzerlikler gösteriyor?
- ✓ Çocuğunuzun örnek olaylara verdiği duygusal, zihinsel ve fiziksel tepkiler ile sizin verdiğiniz tepkiler nasıl farklılıklar gösteriyor?
- ✓ Çocuğunuzun bu örnek olaylara ne gibi benzer yaşantıları oluyor?
- ✓ Çocuğunuz yaşadığı bu stres yaratan olaylara ne gibi tepkiler veriyor?

Ebeveynden gelen cevaplara uygun geri bildirimlerde bulunulur. Ardından rehber öğretmen/psikolojik danışman tarafından şu açıklama yapılır: *"Stresi oluşturan koşullar kişilerin fiziksel, duygusal ve zihinsel dengesini bozabilir. Bireyler bu dengeyi tekrar sağlamak için fiziksel, zihinsel ve duygusal tepkiler üretir. Bu tepkilerin en yoğun*

gösterildiği dönemlerden biri de ergenliktir. Ergenliğe geçiş dönemi, bir dizi gelişim ve değişimin yaşandığı bir süreçtir. Ergenliğe geçiş döneminde birey yaşadığı gelişim süreçlerine uyum sağlamak için, çeşitli başa çıkma yöntemlerini kullanmaya ihtiyaç duyar. Başa çıkma becerilerinde eksiklik yaşanması ise bireyin yaşadığı stresin süregelen hale gelmesine neden olabilir. Uzun süreli stres yaşantısı da çocuğun gelişimin olumsuz yönde etkileyebilir. Henüz yeterli başa çıkma becerisine sahip olmayan çocuk artan deneyimleri aracılığı ile bu becerilerini geliştirir. Çocuğun gelişim ve değişim sürecinde aile ve çevresindeki yetişkinlerin etkisi oldukça önem kazanır. Çocuklar strese sebep olan durumların olumsuz etkilerini ortadan kaldırmak için bazı beceriler geliştirmek ve bu becerileri kullanmak durumundadırlar. Çocuk, strese neden olan yaşam olaylarını kontrol edebilmek için ne kadar fazla beceri kullanırsa kendisine o kadar yararlı olacaktır. Bunun için ailenin çocuğuna bu konuda nasıl destek olacağını bilmesi oldukça önemlidir.”

Rehber öğretmen/psikolojik danışman aşağıdaki sorulardan uygun olanlarla sürece devam eder:

- ✓ Sizce çocuğunuzun yaşadığı stres durumlarının kaynakları neler olabilir?
- ✓ Çocuğunuz yaşadığı bu stres yaratan durumlarda ne gibi baş etme becerileri kullanıyor?
- ✓ Çocuğunuzun kullandığı stresle baş etme becerilerinden hangilerinin işlevsel olduğunu düşünüyorsunuz?
- ✓ Çocuğunuzun kullandığı işlevsel stresle baş etme becerilerini desteklemenin onun hayatına nasıl katkı sağlayacağını düşünüyorsunuz?
- ✓ Çocuğunuzun kullandığı işlevsel stresle baş etme becerilerini nasıl destekliyorsunuz?

Ebeveynden gelen cevaplara uygun geri bildirimlerde bulunulur. Form 9 ebeveyn ile paylaşılır ve şu açıklama yapılır: *“Çocuğunuzun stresle baş etme becerilerini desteklemenizin önemi üzerine hazırlanmış bu formda yer alan okları takip ederek ilerlemenizi istiyorum. Bu sayede stresle baş etmede işlevsel ve işlevsel olmayan becerilerin, çocuğunuzda ortaya çıkaracağı olası değişikliklerin/gelişimlerin neler olabileceğinin değerlendirebileceksiniz.”*

Ebeveyne, yeterli süre verilip formdaki okları takip ederek çocuğunun stresle baş etme becerilerini destekleme yöntemlerini okuması için yeterli süre verilir. Aşağıdaki sorularla sürece devam edilir:

- ✓ Formda yer alan hangi destekleme yöntemlerini kullanıyorsunuz?
- ✓ Formda yer alan hangi destekleme yöntemlerini kullanmayı düşünüyorsunuz?
- ✓ Formda yer almayan ancak işlevsel olduğunu düşündüğünüz başka destekleme yöntemleri var mı?

Ebeveynden gelen cevaplara uygun geri bildirimlerde bulunulur ve şöyle devam edilir: *“Bu formu yanınıza alabilirsiniz. Bir hafta boyunca çocuğunuzda stres yaratan durumları, onun bu durumlara verdiği tepkileri gözlemlemenizi ve bu formda yer alan işlevsel becerileri destekleme önerilerini uygulamanızı istiyorum.”* Daha sonra oturumun amaçlarına vurgu yapılarak süreç özetlenir ve ebeveynden varsa çocuğunun bir fotoğrafını bir sonraki oturuma gelirken getirmesi istenerek oturum sonlandırılır.

Form 7 ÖRNEK OLAYLAR

Ebeveyn için Örnek Olaylar:



Acil gitmeniz gereken bir yer var ve oraya giden son otobüsü kaçırdınız.



Bir arkadaşınızla buluşmaya karar verdiniz ve buluşma saatinin üzerinden bir saat geçmiş olmasına rağmen arkadaşınız hala gelmedi.



Uzun zamandır yaşadığınız şehirden/mahalleden ayrılmak/taşınmak zorunda kaldınız, taşındığınız bu yeni şehre/mahalleye alışmaya çalışıyorsunuz.



Marketten eve geldiniz ve cüzdanınızın yanınızda olmadığını fark ettiniz.



Çocuğunuz okuldan eve her gün aynı saatten gelmesine rağmen bugün gelmesi gereken saatte çok daha geç kaldı.

Çocuk için Örnek Olaylar:



Çocuğunuz ilk ders saatinde sınavı olmasına rağmen okula geç kaldı.



Çocuğunuz bir arkadaşıyla buluşmaya karar verdi ve buluşma saatinin üzerinden bir saat geçmiş olmasına rağmen arkadaşısı hala gelmedi.



Çocuğunuzun ertesi gün okulda yer alacağı büyük bir gösteri var ve çocuğunuz tam olarak hazırlanmadığını düşünüyor.



Çocuğunuz çok sevdiği bir eşyayı (saat, oyuncak, tablet vb.) kaybettiğini fark etti.



Uzun zamandır yaşadığınız şehirden/mahalleden ayrılmak/taşınmak zorunda kaldınız. Çocuğunuz taşındığınız bu yeni şehre/mahalle hakkında bilgi sahibi değil ve alışmaya çalışıyor.

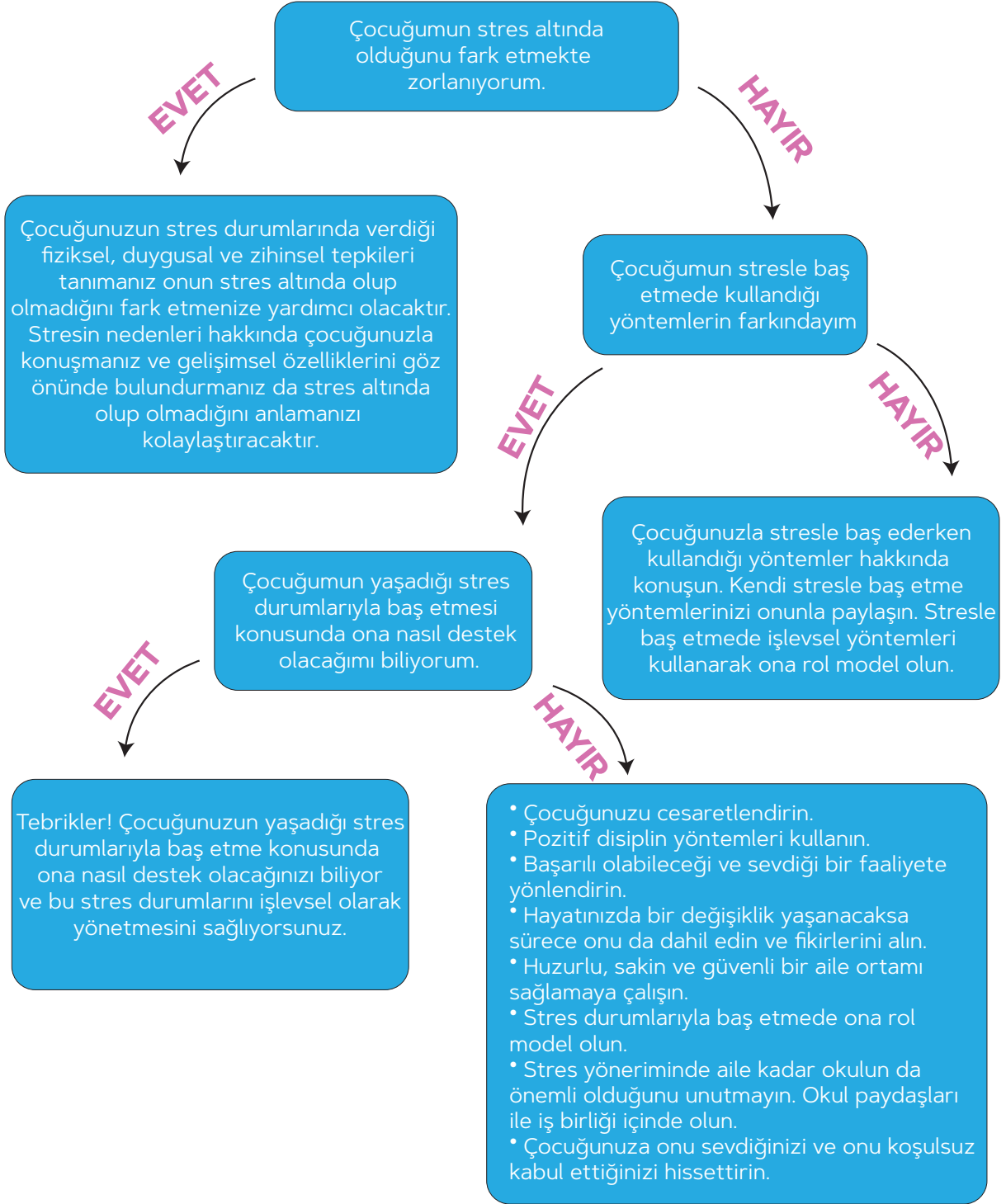
Form 8
BENİM TEPKİLERİM, ÇOCUĞUMUN TEPKİLERİ

DUYGUSAL TEPKİLER		
	BEN	ÇOCUĞUM
Huzursuzluk		
Kızgınlık/öfke		
Korku		
Umutsuzluk		
Tükenmişlik		
İçine kapanmışlık		
Kendine güvensizlik		
Mutsuzluk		
Suçluluk		
Gerginlik		
Daralmışlık		
Kapana kısılmışlık		
Yılgınlık ve yorgunluk		
Karamsarlık		
Çaresizlik		
Paniklemiş		

FİZİKSEL TEPKİLER		
	BEN	ÇOCUĞUM
Terleme		
Nefes almakta zorlanma ya da hızlı nefes alma		
Ağız kuruması		
Bacakların titremesi		
Göz bebeklerinin büyümesi		
Sindirimde Yaşanan değişiklikler		
Bulantı/kusma		
Uyku düzeninin bozulması		
Baş dönmesi		
Ağlamak		
Konuşmada güçlük yaşamak ya da kekelemek		
Tırnak yeme		
Tiklerin görülmesi		
Kasların aşırı gerilmesi		
El ve ayakları aşırı oynatmak		
El ve ayaklarda hissizlik		

ZİHİNSEL TEPKİLER		
	BEN	ÇOCUĞUM
Unutkanlık		
Dalgınlık		
Motivasyon kaybı		
Zihin karışıklığı		
Karar vermede güçlük		
Kontrolsüzlük		
Çevreye Güvensizlik		
Aşırı derecede hayal kurma		
Tek bir düşünceye takılma		
Düşük verimlilik		
Mizah kaybı		
Hatalarda artış		
Sürekli olumsuz olasılıkları düşünme		
Akademik başarıda düşüş		
İş veriminde düşüş		

Form 9 DESTEK ÖRÜNTÜM



OTURUM 4: DUYGU DÜZENLEME-ÖFKE KONTROLÜ

AMAÇ:

1. Kendisinin ve çocuğunun öfke durumlarını fark etmesi
2. Kendisinin ve çocuğunun öfke durumlarında verdikleri duygusal, zihinsel ve fiziksel tepkileri fark etmesi
3. Çocuğunun yaşadığı öfke durumlarıyla baş etmesi konusunda ona nasıl destek olacağını fark etmesi

KAZANIM:

1. Kendilerinin ve çocuğunun öfke durumlarını fark eder.
2. Kendilerinin ve çocuğunun öfke durumlarında verdikleri duygusal, zihinsel ve fiziksel tepkileri fark eder.
3. Çocuğunun yaşadığı öfke durumlarıyla baş etmesi konusunda ona nasıl destek olacağını fark eder.

SÜRE:

50 dakika

MATERYAL:

Form 10, Form 11

Uygulayıcıya Not: Bir önceki oturumda ebeveyn den çocuğunun bir fotoğrafını getirmesi istenir. Ebeveyn, fotoğraf getirmezse çocuğunu simgeleyen bir sembol (güneş, çiçek vb) etkinlikte kullanılır.

SÜREÇ:

Rehber öğretmen/psikolojik danışman tarafından önceki oturum özetlenir ve bir önceki oturumun sonunda verilen bir çalışma/sorumluluk varsa ebeveynle birlikte değerlendirilir ve ebeveyne geri bildirim verilir. Ardından bu oturumda çocuğunun öfke durumlarında verdiği duygusal, zihinsel ve fiziksel tepkileri fark etmesi ve öfke yönetimini desteklemesi üzerine konuşulacağı hakkında bilgi verilir. Aşağıdaki sorulardan uygun olanlarla sürece başlanır.

- ✓ Gündelik yaşamınızda hangi olaylar ile karşılaştığınızda öfkeleniyorsunuz?
- ✓ Öfkelendiğiniz zaman duygularınızı nasıl ifade ediyorsunuz?
- ✓ Öfkelendiğiniz zaman kendinizde ne tür değişiklikler olduğunu gözlemliyorsunuz?
- ✓ Öfkelendiğiniz durumlarda çevrenizdeki bireyler sizde ne tür davranışlar gözlemliyorlar?
- ✓ Öfkelendiğiniz durumlarda çevrenizdeki bireyler size karşı nasıl bir yaklaşım sergiliyorlar?
- ✓ Öfke duygunuzu ifade ettikten sonra çevrenizdeki bireyler ile ilişkiniz nasıl devam ediyor?

Ebeveynin paylaşımları alınır ve uygun geri bildirimlerde bulunulur. Daha sonra aşağıdaki sorulardan uygun olanlarla sürece devam edilir.

- ✓ Gündelik yaşamında çocuğunuz hangi olaylar ile karşılaştığında öfkeleniyor?
- ✓ Çocuğunuzun öfkesi içinde bulunduğu ortama ya da zamana göre değişiklik gösteriyor mu? Açıklar mısınız?
- ✓ Çocuğunuz öfkелendiği zaman duygularını nasıl ifade ediyor? Örneğin arkadaşlarına ya da ebeveyni olarak size öfkелendiğinde duygusunu nasıl gösteriyor?
- ✓ Öfkелendiği zaman çocuğunuzda ne tür değişiklikler gözlemliyorsunuz?
- ✓ Öfkелendiğin zaman çocuğunuz kendinde görülen değişiklikleri fark ediyor mu?
- ✓ Çocuğunuz öfkелendiğinde çevresindeki bireyler ona karşı nasıl bir yaklaşım sergiliyorlar?
- ✓ Çocuğunuz öfkesini ifade ettikten sonra çevresindeki bireyler ile ilişkisi nasıl devam ediyor?

Ebeveynden gelen cevaplara uygun geri bildirimlerde bulunulur. Rehber öğretmen/psikolojik danışman: *"Genel olarak öfke doyurulmamış isteklere, istenmeyen sonuçlara ve karşılanmayan beklentilere verilen duygusal bir tepkidir. Engellenme, saldırıya veya haksızlığa uğrama, tehdit edilme, amacına ulaşamama gibi durumlar sonucunda (birincil ya da ikincil duygu olarak) hissedilebilen ve genellikle bu hisse neden olan olaya ya da kişiye yönelik saldırgan davranışlarla sonuçlanabilen yoğun duyguya öfke denir. Öfke sinirli olma, kızgın olma ya da hiddetli olma gibi çeşitli yoğunluklarda yaşanabilen bir duygudur. Ortaya çıkışı ya da yoğunluğu nasıl olursa olsun öfke; sevinç, üzüntü, korku ve diğer birçok duygu gibi anlaşılabilen, kabul edilebilen, kontrol edilebilen ve etkin bir biçimde kullanıldığında işe yarayabilen bir duygudur. Kontrol edilemeyen öfke hem yöneldiği hedefi hem de kaynağını olumsuz bir biçimde etkilemektedir."* şeklinde bir açıklama yapar.

Rehber öğretmen/psikolojik danışman, Form 10 ebeveyn ile paylaşır ve formda ortada yer alan bölüme ebeveynin, çocuğunun fotoğrafını (ya da çocuğunu simgeleyen sembolü) yapıştırmasını ister. Daha sonra rehber öğretmen/psikolojik danışman, aşağıdaki soruları sırası ile ebeveyne sorar ve formda yer alan uygun bölümlere cevaplarını yazmasını ister:

- ✓ Çocuğunuz hangi durumlarda öfkelenir? Bununla ilgili bir yaşantınızı paylaşabilir misiniz?
- ✓ Çocuğunuz öfkелendiği durumlarda duygusal, zihinsel ve fiziksel olarak nasıl tepkiler verir?
- ✓ Çocuğunuz öfkелendiği durumlarla baş etmek için neler yapar?
- ✓ Çocuğunuzun yaşadığı öfke durumlarıyla baş etmesi konusunda ona nasıl destek olursunuz?

Ebeveynden gelen cevaplara uygun geri bildirimlerde bulunulur. Rehber öğretmen/psikolojik danışman şu açıklamayı yapar: *"Öfke; sevinç, korku, üzüntü gibi hayatın içinde hissedilen temel duygulardan biridir. Olumsuz olan öfkenin hissedilmesi değil, öfke duygusunun ifade ediliş biçimidir. Öfkenin bir başkasına zarar verici bir biçimde dışarıya*

aktarılması olumsuz olarak değerlendirilir. Örneğin tokat atma, vurma, yüksek sesle konuşma, küfretme ya da tehdit etme, aşırı eleştirel olma, hata arama, tartışmacı ve saldırgan bir tavır içinde olma, suçlama, alay etme, kişinin başkalarını incitmeyi ya da çevreye zarar vermeyi istediğini gösteren sözel ve fiziksel tepkiler genellikle öfkenin doğrudan görülebilen belirtileridir. Odaklanma problemleri, dikkat dağınıklığı, unutkanlık, isteksizlik, zararlı alışkanlıklara yönelme ise yoğun ve sürekli yaşanan öfkenin uzun süreli olumsuz sonuçlarıdır. Ergenlik döneminde tüm duygular yoğun bir şekilde yaşandığı için öfke duygusunun da yoğun yaşandığını söylemek mümkündür. Bu dönemde ebeveyne düşen sorumluluk, çocuğunun öfke duygusunu tanımasına ve öfkesini uygun bir biçimde ifade etmesine yardımcı olmaktır. Çocuğun, o anki duygu ve düşüncelerini tanımasına ve ifade etmesine fırsat verilmesi önemlidir. Ebeveynin, çocuğunun öfkelendiği durumlarda kendi duygularını fark edip kontrol altında tutması çocuğun sakinleşmesini kolaylaştıracaktır.” Açıklamanın ardından Form 11 ebeveyn ile paylaşılır ve ebeveyn den bu formu incelemesi istenilir. Rehber öğretmen/psikolojik danışman: “Bu formda çocuğunuz öfkelendiği zaman, çocuğunuzun öfke duygusuyla baş etmesi konusunda ona nasıl destek olabileceğinize ilişkin bazı öneriler bulunmaktadır. Bu önerilerin işe yararlığı çocuğunuzun öfkelendiği duruma ve zamana göre değişiklik gösterebilir. Burada önemli olan çocuğunuza uygun olan destek yollarını bulup uygulayabilmenizdir. Ayrıca formda yer almayan ama çocuğunuzun öfke yönetimine destek sağlayabilecek seçenekleri siz de üretebilirsiniz.” diyerek aşağıdaki sorularla oturuma devam eder:

- ✓ Çocuğunuz öfkelendiğinde onunla nasıl bir iletişim kuruyorsunuz?
- ✓ Formda yer alan öfke ile baş etme destek yollarından hangilerini kullanıyorsunuz?
- ✓ Formda yer alan öfke ile baş etme destek yollarından hangilerini kullanmayı düşünüyorsunuz?
- ✓ Formda yer almayan fakat çocuğunuzun desteklemek için kullandığınız işe yarar yöntemler nelerdir?
- ✓ Bu oturumu düşündüğünüzde, bu öğrendikleriniz ve uyguladıklarınız dışında çocuğunuzun desteklemek için yeni yöntemler neler olabilir?

Ebeveyn den gelen cevaplara uygun geri bildirimlerde bulunulur. Ebeveyn den, bir sonraki oturuma kadar çocuğunu öfkelendiren durumları fark etmeye çalışması ve öfkesiyle baş etmesini baş etmesini destekleme yöntemlerini uygulaması istenir. Gerekirse rehber öğretmen/psikolojik danışman boş bir Form 10 formunu ebeveyne hafta boyunca yaşanan bu durumları not etmesi için verebilir. Daha sonra oturum süreci, oturumun amaçlarına atıflar yapılarak özetlenir ve oturum sonlandırılır.

Form 10
ÖFKE FARKINDALIK FORMU

Çocuğum öfkeli olduğu durumlarda duygusal, zihinsel ve fiziksel olarak nasıl tepki verir?

Çocuğum öfkeli olduğunda baş etmek için neler yapar?

Fotoğraf/Sembol

Çocuğum hangi durumlarda öfkelenir?

Çocuğum öfkesiyle baş ederken ona nasıl destek olurum?

Form 11
ÖFKE DESTEK FORMU

ÖFKELENDİĞİNDE ÇOCUĞUMA NASIL DESTEK OLABİLİRİM?



Öfkesini uygun bir şekilde ifade etmesini desteklerim.



Çocuğum sesini yükseltse de uygun ses tonu ile konuşurum ve onunda bu şekilde konuşmasını isterim. Çocuğum bunu yapamıyor ise sakinleştiği zaman konuşmamız gerektiğini belir-



Çocuğum öfkelendiği zaman onun duygu, düşünce ve davranışlarını anlamaya çalışırım.



Konuşurken beden dilimi kullanırım ve onunla empati kurmaya çalışırım.



Mekan değişikliği için onu teşvik ederim ya da ilgisini başka yöne çekmeye çalışırım.



Çocuğumun öfkesini kontrol edebildiği ve kendisini sağlıklı ifade edebildiği geçmiş olaylara vurgu yaparım.



Çocuğumu öfkelendiğinde sakin kalmaya gayret ederim.



Öfkesini saldırgan bir biçimde değil; yapıcı ve etkili bir dil kullanarak ifade etmesi için teşvik ederim.



"Rahatla" ve "Sakinleş" gibi ifadeler kullanarak öfkesini kontrol etmesi için yardımcı olmaya çalışırım.



Çocuğum öfkelendiğinde kendisi için sakinleştirici ya da rahatlatıcı bir sahaneyi düşünmesini/hayal etmesini isterim.



Çocuğumu etkin dinlerim.

OTURUM 5: AMAÇ BELİRLEME

AMAÇ:

1. Kısa, orta ve uzun vadeli amaç oluşturma becerilerinin önemini fark etmesi
2. Çocuğunun kısa, orta ve uzun vadeli amaç oluşturmaya nasıl yardımcı olabileceğini fark etmesi

KAZANIM:

1. Kısa, orta ve uzun vadeli amaç oluşturma becerilerinin önemini fark eder.
2. Kısa, orta ve uzun vadeli amaç oluşturma becerilerini fark eder.
3. Kısa, orta ve uzun vadeli amaç oluşturmaya nasıl yardım edebileceğini fark eder.

SÜRE:

50 dakika

MATERYAL:

Form 12, Form 13, Form 14

SÜREÇ:

Rehber öğretmen/psikolojik danışman tarafından önceki oturum özetlenir ve bir önceki oturumun sonunda verilen bir çalışma/sorumluluk varsa ebeveynle birlikte değerlendirilir ve ebeveynle geri bildirim verilir. Ardından rehber öğretmen/psikolojik danışman *"Hayatta ulaşmak istediğimiz bazı hedefler vardır, bu hedeflere ulaşabilmek bizim için önemlidir. Bazen kısa zaman içinde ulaşabileceğimiz hedefler varken, bazen de ulaşmamızın daha uzun zaman alabileceği hedeflerimiz olabilir. Hedefe giden yolda yolculuk kadar yolculuk sürecimizde, sahip olmamız gereken bazı özelliklerimiz de önemlidir. Örneğin: Azimli ve kararlı olmak gibi. Peki... Sizce, hedefimize giden yolda, hangi özelliklerimiz bize yardımcı olabilmektedir?"* diyerek süreci başlatır.

Paylaşımların alınmasından sonra ebeveynle birlikte Form 12 incelenir. *"Elinizdeki formda kısa, orta ve uzun vadeli amaç oluşturma becerileri yer almaktadır. Şimdi formu incelemenizi istiyorum."* denilerek sürece devam edilir. Ardından ebeveynle hangi becerilerin kısa vadeli, hangi becerilerin uzun vadeli amaç oluşturma becerileri olduğu ifade edilip, her iki amaç becerilerini de kapsayan özellikler konusunda gerekli bilgilendirme yapılır; ebeveynin varsa soruları cevaplandırılır.

Ebeveynin paylaşımlarından sonra sürece aşağıdaki sorularla devam edilir.

- ✓ Sizce kısa vadeli amaç oluşturma becerilerinin hedefe ulaşmadaki önemi nedir?
- ✓ Sizce orta vadeli amaç oluşturma becerilerinin hedefe ulaşmadaki önemi nedir?
- ✓ Sizce uzun vadeli amaç oluşturma becerilerinin hedefe ulaşmadaki önemi nedir?
- ✓ Peki, incelediğimiz becerilerden hangilerine sahip olduğunuzu düşünüyorsunuz?
- ✓ Sahip olduğunuz bu becerilerin amaçlarınıza ulaşmak için önemi sizce nedir?
- ✓ Bugüne kadar bu becerileri kullandığınız durumlara bir örnek verebilir misiniz?
- ✓ Bu becerilerden hangisi/hangilerini geliştirmeye ihtiyacınız var?
- ✓ Bunu nasıl yapabilirsiniz?
- ✓ Bunu yapabilirseniz amaçlarınıza ulaşma konusunda nasıl bir değişim olurdu?

Ebeveynin paylaşımları alındıktan ve geri bildirimler verildikten sonra rehber öğretmen/psikolojik danışman *"Hedeflere ulaşmada kısa, orta ve uzun vadeli amaç oluşturma becerileri yetişkinler için önemli olduğu gibi çocuk ve ergenler için de önemlidir. Şimdi çocuğunuzun sahip olduğu özellikleri düşünerek sizinle çocuğunuzun kısa, orta ve uzun vadeli amaç oluşturma becerilerini gözden geçirmek istiyorum."* diyerek aşağıdaki sorularla sürece devam eder.

- ✓ Sizce çocuğunuz kısa, orta ve uzun vadeli amaç oluşturma becerilerinden hangilerine sahiptir?
- ✓ Sahip olduğu becerileri kullandığı ve amaçlarına ulaştığı durumlara bir örnek verebilir misiniz?
- ✓ Peki, sizce çocuğunuz bu yaşantısında hangi becerileri geliştirilmiş olsaydı kısa, orta ve uzun vadeli amaçlarına ulaşması daha kolay olurdu?
- ✓ Ebeveyn olarak çocuğunuzun bu becerilerini geliştirmesinde çocuğunuza nasıl destek olabilirsiniz? Bu konudaki sorumluluklarınız neler olabilir?

Ebeveynin paylaşımları alındıktan sonra şu açıklama yapılır. *"Sizinle şu ana kadar kısa, orta ve uzun vadeli amaç oluşturma becerileri üzerinde durduk. Şimdi sizinle bu becerilerini geliştirmek için çocuğunuza nasıl yardımcı olabileceğinizi ele alacağız."* Açıklamanın ardında aşağıdaki sorulardan uygun olanlar ile sürece devam edilir.

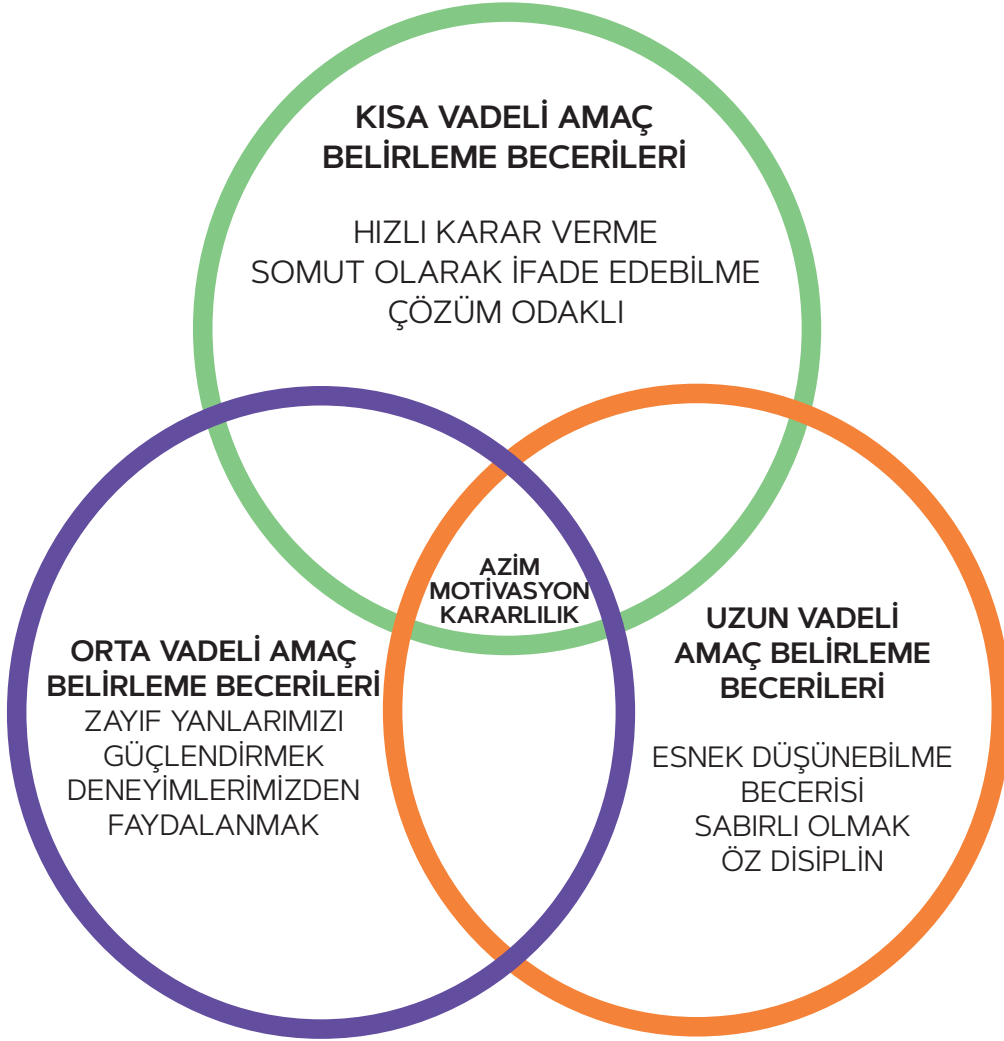
- ✓ Çocuğunuzun kısa, orta ve uzun vadeli amaçları nelerdir?
- ✓ Çocuğunuza göre kısa, orta ve uzun vadeli amaçlar ne kadar süreyi kapsamaktadır?
- ✓ Bu amaçları nasıl belirlemiştir?
- ✓ Bu amaçlar çocuğunuzun ilgi ve yetenekleriyle uyumakta mıdır?
- ✓ Çocuğunuz bu amaçlara ulaştığında neler elde etmeyi planlamaktadır?
- ✓ Çocuğunuzun kısa, orta ve uzun zamanlı amaçlarını düşündüğünüzde, bu amaçları gerçekleştirebilmesini sağlayan kaynakları nelerdir?
- ✓ Peki, siz ebeveyn olarak, çocuğunuzun amaçlarını gerçekleştirebilecek kaynaklarını arttırmasına nasıl destek olabilirsiniz?

Ebeveynlerin paylaşımlarından sonra ebeveynle birlikte amaç oluşturma becerilerini kullanarak çocuğunun kısa, orta ve uzun vadeli hedeflerine ulaşmada, süreci planlamasında ona kılavuzluk yapabilecek Form 13 adlı tren diyagramı çalışmasına geçilir. Ebeveyn ile Form 13'te yer alan adımlar üzerine konuşulur. Daha sonra aşağıda yer alan sorular ebeveyne sorularak sürece devam edilir.

- ✓ Çocuğunuzun kısa ve uzun vadeli hedeflerine ulaşmada Gelecek Treni'nde yer alan ilkelerin önemi nedir?
- ✓ Gelecek Treni'nde yer alan ilkelerden hangisinde daha fazla sorumluluk alabilirsiniz?
- ✓ Gelecek Treni'nde yer alan ilkeleri yerine getirmenizin çocuğunuza ne gibi katkıları olur?

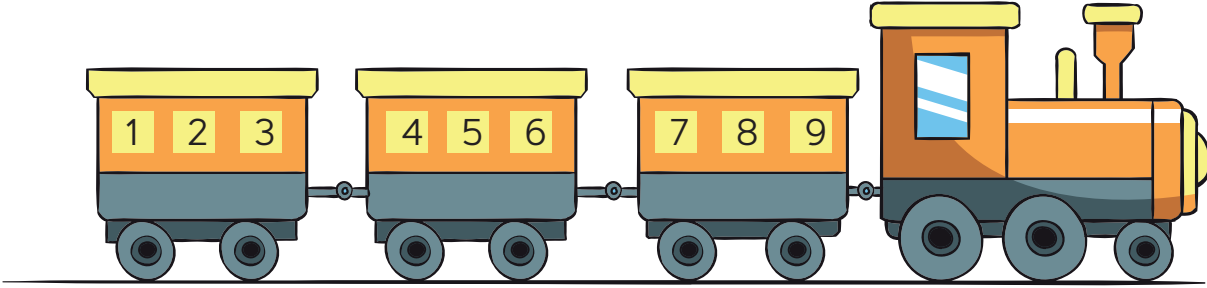
Ebeveynin paylaşımlarından sonra "Bugünkü oturumda kısa, orta ve uzun vadeli amaç becerilerinin önemi üzerine çalıştık. Bu becerilerin; size, çocuğunuza, çocuğunuzla olan ilişkinize katkılarından bahsettik. Daha sonra "Gelecek Treni" üzerinden çocuğunuza amaç becerileri belirleme konusunda nasıl destek olabileceğinizi konuştuk." diyerek süreç ile ilgili özetleme yapar. Ebeveynin varsa paylaşımları ve soruları alınır. Daha sonra Form 14 ebeveyne verilir ve "Bugün gerçekleştirdiğimiz oturumda çocuğunuzun gelecek amaçlarına giden yolda amaç becerilerini geliştirme hakkında konuştuk. Sizinle üzerinde çalıştığımız Kısa, Orta ve Uzun Vadeli Amaç Belirleme Becerileri ile Gelecek Treni Ebeveyn İlkelerini dikkate alarak bu hafta ev etkinliği şeklinde çocuğunuzla çalışmanızı isteyeceğim. Sürece şu şekilde rehberlik edebilirsiniz: Öncelikle çocuğunuzla beraber "gelecek hedefi" üzerine konuşunuz. Çocuğunuz gelecek hedefini ifade ettikten sonra, çocuğunuzun belirlediği gelecek hedefini yıldızın bulunduğu trenin lokomotifini temsil ettiğini ifade ederek alt kısma yazınız. Ardından çocuğunuzun ulaşmak istediği "hedefi" (Form 12 dikkate alarak) destekleyebilecek becerileri beraber tartışarak vagon kısımlarını temsil ettiğini ifade ederek maddeleyiniz. Tüm adımları yazdıktan sonra bu becerilerin çocuğunuzun hedefine sağlayabileceği katkıları beraber konuşunuz." denir. Ev çalışması ile ilgili açıklamalardan sonra, ebeveyne ev çalışması ile ilgili sorusu olup olmadığı sorulur. Sorusu varsa cevaplanır. Daha sonra oturumun amaçlarına vurgu yapılarak süreç özetlenir ve oturum sonlandırılır.

Form 12
KISA, ORTA VE UZUN VADELİ AMAÇ BELİRLEME BECERİLERİ



Form 13
GELECEK TRENİ - EBEVEYN İLKELERİ

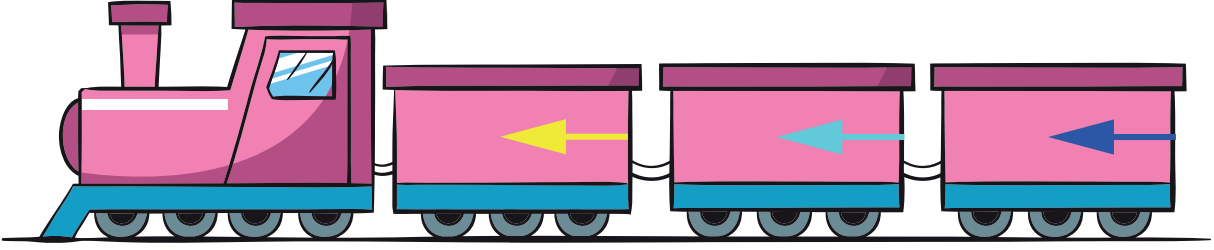
GELECEK TRENİ



1. Amaç oluşturma becerilerini kullanırken çocuğuma destek olurum.
2. Çocuğuma ve isteklerine saygı duyarım.
3. Çocuğumun hedefine ulaşma yolculuğunda yanında olduğumu hissettiririm.
4. Çocuğumun ilgi, yetenek ve değerleri doğrultusunda hareket etmesine yardımcı olurum.
5. Çocuğumun kısa, orta ve uzun vadeli hedeflerini planlamasında ona yardımcı olurum.
6. Çocuğumun ihtiyaç duyması halinde onunla olası amaçları ile ilgili bilgilerimi paylaşıyorum.
7. Çocuğumun amacıyla ilgili bilgi toplaması için onu bilgi kaynaklarına yönlendiririm.
8. Çocuğumla birlikte kısa, orta ve uzun vadeli hedeflerine ulaşma sürecinde yaptıklarını değerlendiririm.
9. Çocuğumun kısa, orta ve uzun vadeli hedeflerini belirleme ve planlama becerisini kalıcı hale getirebilmesi için ona destek olurum.
10. Çocuğumun seçenekler hakkında bilgi toplamasına yardım/rehberlik ederim.

Form 14
GELECEK TRENİ- EV ETKİNLİĞİ

GELECEK TRENİ



HEDEFE GİDEN YOLUN AŞAMALARI

-
-
-
-
-
-
-
-

OTURUM 6: MOTİVASYON

AMAÇ:

1. Bir işi ya da görevi yapması konusunda çocuğunu nasıl motive edebileceğini fark etmesi
2. Bir işi ya da görevi yapması konusunda çocuğuna nasıl destek sağlayabileceğini fark etmesi
3. Çocuğunun gerçekleştirilebilir hedefler oluşturması gerektiğini fark etmesi

KAZANIM:

1. Bir işi ya da görevi yapması konusunda çocuğunu nasıl motive edebileceğini fark eder.
2. Bir işi ya da görevi yapması konusunda çocuğuna nasıl destek sağlayabileceğini fark eder.
3. Çocuğunun gerçekleştirilebilir hedefler oluşturması gerektiğini fark eder.

SÜRE:

50 dakika

MATERYALLER:

Form 15

SÜREÇ:

Rehber öğretmen/psikolojik danışman tarafından önceki oturum özetlenir bir önceki oturumun sonunda verilen bir çalışma/sorumluluk varsa ebeveynle birlikte değerlendirilir ve ebeveyne geri bildirim verilir. Daha sonra *"Bugün bir işi ya da görevi yapabilmek ve sürdürürebilmek için önemli bir kavram olan motivasyondan bahsedeceğiz. Motivasyon deyince aklınıza ne geliyor? Ne anlıyorsunuz?"* şeklindeki sorularla sürece devam edilir. Ebeveyniden cevaplar alındıktan sonra rehber öğretmen/psikolojik danışman ebeveyne *"Motivasyon, bireylerin belirlemiş oldukları amaçlarına/hedeflerine ulaşmak için kendi istek ve arzularıyla hareket etme süreci olarak tanımlanabilir. Günlük yaşantımızda zaman zaman yapmamız ve bitirmemiz gereken işlerin bir kısmını yaptıktan sonra, işleri sürdüreceğimizde azmimizi kaybetme noktasına gelebiliriz. Sabrımız tükenebilir. Ya da yaptığımız iş konusunda kendimizi yetersiz hissetmeye başlayabilir ve tüm enerjimizin tükendiğini hissedebiliriz. Böylesi durumlarda tekrar enerjimizi toparlayacak ve yaptığımız işe devam etmemizi sağlayacak destek kaynaklarına ihtiyacımız olabilir. Bu kaynaklara genel olarak motivasyon diyebiliriz"* şeklinde bir açıklama yapar. Sonrasında aşağıdaki soruyla süreç devam ettirilir.

- ✓ Günlük yaşamında evde veya iş hayatında yapıp da başarılı olduğun işleri düşünmeni istiyorum. Bu işleri severek yapmanı sağlayan etkenler neler olabilir?

Ebeveynin paylaşımlarından sonra rehber öğretmen/psikolojik danışman gelen cevaplara göre şöyle bir açıklama yapar: *"Bir faaliyeti ya da bir işi yaparken o işin bize ilgi çekici gelmesi, yaparken keyif almamız ve başkaları tarafından teşvik edilmeye ihtiyaç duymadan yaptığımız işlerde içsel motivasyon kaynaklarımızı kullanırız. Eğer bir işi yaparken o işi başardığımızda bir ödül alacağımızı veya başaramadığımızda kendimize ceza olarak değerlendirebileceğimiz sonuçlar olabileceğini düşünüyorsak bu kullandığımız motivasyon kaynakları dışsal motivasyon kaynağı olarak ifade edebiliriz. Şimdi Form 15'i kullanarak içsel ve dışsal motivasyon kaynaklarımızı daha fazla tanıyalım."* Ardından Form 15 ebeveyn ile birlikte incelenir.

Rehber öğretmen/psikolojik danışman içsel ve dışsal motivasyon kaynaklarını içeren Form 15 üzerine ebeveyn ile konuştuktan sonra aşağıdaki örnek olay ile ilgili paylaşımı geçilir.

Örnek Olay:

Irmak 8. sınıfta üst öğrenim kurumları sınavına hazırlanan bir öğrencidir. Irmak derslerine düzenli olarak çalışıp tekrar yapan başarılı bir öğrenci olmasına rağmen Matematik dersinde istenilen başarıya bir türlü ulaşamamaktadır. Irmak Matematik dersi haricindeki derslerde ise özellikle de Türkçe, Sosyal bilimler derslerinde üstün başarılar göstermektedir. Matematik dersinde kursa gitmesine ve kitaplardan testler çözmesine rağmen ailesinin istediği tüm soruları doğru cevaplama hedefine ulaşamamıştır. Irmak'ın ailesi ise kızlarının fen lisesine yerleşmesini istemektedirler. Ama ebeveynleri matematik derslerinde bu şekilde devam etmesi halinde koydukları hedefe ulaşamayacağını düşündükleri için kaygı duyup bunu kızları Irmak'a yansıtmaktadırlar. Ayrıca kızlarına yüksek puanla öğrenci alan bir liseye giderse ileride iyi bir mesleği ve işi olacağını, düşük puanla öğrenci alan bir liseye giderse, ileride istediği pek çok şeyi elde edemeyeceğini söylemişlerdir. Irmak bazen bu uyarılar nedeniyle ailesiyle tartışmaktadır. Son günlerde ise Irmak tüm bu baskılar ve hayal kırıklıklarından dolayı ders çalışmak istememekte ve ders konusu açıldığında konuyu değiştirmektedir.

Uygulayıcıya Not: Rehber öğretmen/psikolojik danışman gerek gördüğü takdirde ebeveynine uygun olan ve yukarıdaki örnek olaya benzer başka bir senaryo üzerinden çalışmayı zenginleştirebilir.

Örnek olayın okunmasının ardından ebeveynine aşağıdaki sorular sorularak etkileşime devam edilir.

- ✓ Irmak tüm bu süreçte hangi duyguları yaşamıştır?
- ✓ Ailesinin beklentileri ile Irmak'ın yetenekleri arasında nasıl bir ilişki vardır?
- ✓ Irmak'ın ailesi Irmak için gerçekleştirilebilir hedefler belirlenmesine yardımcı olmuşlar mıdır?
- ✓ Irmak'ın ailesi belirledikleri hedefle Irmak'ın motivasyonunu nasıl etkilemiştir?

Ebeveynin paylaşımları alınır ve uygun geri bildirimler verilir. Daha sonra rehber öğretmen/psikolojik danışman içsel ve dışsal motivasyonun önemi vurgular. Ardından aşağıdaki sorulardan uygun olanlar ile sürece devam edilir.

Şimdi kendi çocuğunuzu düşündüğünüzde;

- ✓ Çocuğunuzun hedefleri nelerdir?
- ✓ Sizin çocuğunuzdan gerçekleştirmesini istediğiniz hedefler nelerdir?
- ✓ Bu hedefler birbiriyle örtüşmekte midir? Bu hedefler farklılık gösteriyorsa nasıl tepki verirsiniz?
- ✓ Çocuğunuz sizin belirlediğiniz hedeflere ulaşmak için hangi motivasyon kaynaklarını kullanır?
- ✓ Çocuğunuz kendi belirlediği hedeflere ulaşmak için hangi tür motivasyon kaynaklarını kullanır?
- ✓ Çocuğunuzun içsel motivasyon kaynaklarını arttırmak için nasıl destek olabilirsiniz?
- ✓ Çocuğunuzun dışsal motivasyon kaynaklarını arttırmak için nasıl destek olabilirsiniz?

Ebeveynin paylaşımları alındıktan ve uygun geri bildirimler verildikten sonra psikolojik danışman *"Hedeflerimize ulaşmada sahip olduğumuz içsel ve dışsal motivasyon kaynakları oldukça etkilidir. İçsel ve dışsal motivasyon kaynaklarımız ne kadar güçlü ve çok olursa hedefe ulaşmamız o kadar kolay olur. Bununla birlikte gerçekleştirilebilir olmayan hedefler bireylerin motivasyonunu olumsuz etkileyebilmektedir. Bu durum tıpkı çocuğunuzdan yapamayacağı bir davranışı beklemek ve çocuğunuzu bunun için zorlamaya benzer. Bu nedenle çocuğunuzun yapabilecekleri hakkında gerçekçi değerlendirmelere sahip olmanız ve gerçekleştirilebilir hedefler belirlemeniz önemlidir. Şöyle ki gerçekçi beklentiler üzerine temellendirilen gerçekleştirilebilir hedeflerimize ulaşmak için içsel motivasyonumuz (ilgi, keyif alma, hoşlanma vb.) daha güçlü şekilde harekete geçecektir. Ayrıca bu süreçte etkili dışsal motivasyon kaynakları sağlanırsa (ödüllendirme, övülme, takdir edilme, vb.) hedeflerimize kolaylıkla ulaşabileceğimiz söylenebilir."* açıklamasını yapar. Ebeveynin içsel ve dışsal motivasyon kaynakları ve gerçekleştirilebilir hedefler ile ilgili düşünceleri alındıktan sonra ebeveynden evde çocuklarıyla birlikte bugün çalışılan içsel ve dışsal motivasyon kaynakları ve gerçekçi beklentiler üstüne konuşmaları istenir. Daha sonra oturum süreci, oturumun amaçlarına atıflar yapılarak özetlenir ve oturum sonlandırılır.

Form 15
MOTİVASYON KAYNAKLARI BİLGİLENDİRME FORMU
MOTİVASYON KAYNAKLARI

İÇSEL MOTİVASYON
KAYNAKLARI

DIŞSAL MOTİVASYON
KAYNAKLARI

Keyif almak

Öğrenme isteği

Kendini geliştirmek

İlgi duymak

Heyecan duymak

Ödül almak

Takdir Edilmek

Maaş veya statü

Sosyal saygı

İstenilmeyen
pekiştireç/ceza

OTURUM 7: BAŞARILI VE GELİŞTİRİLEBİLİR YANLAR

AMAÇ:

1. Çocuğunun başarılı olduğu yönleri ile ilgili farkındalık kazanmasını ve onları nasıl destekleyebileceğini fark etmesi
2. Çocuğunun geliştirmeye ihtiyaç duyduğu yönleri ile ilgili farkındalık kazanmasını ve onları nasıl destekleyebileceğini fark etmesi

KAZANIMLAR:

1. Çocuğunun başarılı olduğu durumları nasıl destekleyebileceğini fark eder.
2. Çocuğun geliştirilmeye ihtiyaç duyduğu durumlarda onu nasıl destekleyeceğini fark eder.

SÜRE:

50 dakika

MATERYALLER:

Form 16, Form 17, Form 18

SÜREÇ:

Rehber öğretmen/psikolojik danışman tarafından önceki oturum özetlenir bir önceki oturumun sonunda verilen bir çalışma/sorumluluk varsa ebeveynle birlikte değerlendirilir ve ebeveynle geri bildirim verilir. Ardından *"Günlük yaşamımızda başarılı olduğumuz ve iyi hissettiğimiz durumlar olabilir. Bununla birlikte; geliştirmeye ihtiyaç duyduğumuz yönlerimiz, davranışlarımız da olabilir. Başarılı olduğumuz durumların, geliştirmeye ihtiyaç duyduğumuz yönlerin farkında olmak hedeflerimize ulaşabilmemiz açısından önemli olabilir. Yetişkinlerde olduğu gibi, çocukların başarılı olduğu ve geliştirmeye ihtiyaç duyduğu durumların/alanların farkında olunması onların istediklerini gerçekleştirebilmelerine katkı sağlayacaktır. Çocuğunuzun başarılı olduğu durumlarda onu desteklemeniz, geliştirmeye ihtiyaç duyduğu yönleriyle ilgili onun yanında olmanız amaçlarına ulaşabilmesi yolunda kendini iyi hissetmesini sağlayabilir. Bugünkü oturumda hem sizin hem de çocuğunuzun başarıya ilişkin durumunu gözden geçirmeye çalışacağız."* açıklaması yapılarak örnek olay okunur.

Örnek Olay:

Nermin Hanım 37 yaşında, evli ve üç çocuk annesi bir ev hanımıdır. Gününün büyük çoğunluğunu evde temizlik yaparak geçiren Nermin Hanım nadir zamanlarda komşuya misafirlğe gitmektedir. Çocuklarının dersleriyle ilgilenirken eşinin desteğini alamadığını söyleyen Nermin Hanım, her şeye yetmeye çalıştığını ve bundan çok yorulduğunu söylemektedir. Ayrıca çocukları ile ilgilenmekte kendini yetersiz olarak görmektedir. Nermin Hanım'a komşu ziyaretinde komşusu Esra Hanım "Nermin, çocukların çok başarılı, sen de çocukların için çok çabalıyorsun. Bir yandan da bu kadar işi nasıl yetiştiriyorsun hayret ediyorum yahu!" demiştir. Nermin Hanım da "Ah ah Esra emin ol herkes aynı şeyi söylüyor ama öyle olsaydı çocuklar eve her sene takdir alarak gelirdi. Her ödevlerine yetişebilsem belki daha yüksek not alırlardı. Bunlar yetmezmiş gibi evin derdi tasası da bitmiyor. Bunaldım artık." diye yanıt vermiştir. Bunun üzerine Esra Hanım "Aman canım sen de... Kocan da biraz yardım etse ya sana. Sen de bu kadar yorulmamış olursun. Hangi birine yetişeceksin tek başına" demiştir.

Uygulayıcıya Not: Rehber öğretmen/psikolojik danışman gerek gördüğü takdirde ebeveyne uygun olan ve yukarıdaki örnek olaya benzer başka bir senaryo üzerinden çalışmayı zenginleştirebilir.

Örnek olay okunduktan sonra aşağıdaki sorulardan uygun olanlar doğrultusunda ebeveyn ile etkileşim başlatılır.

- ✓ Nermin Hanımın içinde bulunduğu durum hakkında ne düşünüyorsunuz?
- ✓ Nermin Hanımın çocuklarına yaklaşımını nasıl değerlendiriyorsunuz?
- ✓ Nermin Hanımın hikâyesi ile benzeşen yönleriniz var mı? Varsa nelerdir?
- ✓ Nermin Hanımın hikâyesi ile farklılaşan yönleriniz nelerdir?
- ✓ Nermin Hanım şimdi karşınızda olsaydı ona neleri geliştirebileceğini söylerdiniz?
- ✓ Kendi yaşamınızı düşündüğünüzde kendinizi başarılı bulduğunuz yönler nelerdir?
- ✓ Kendi yaşamınızı düşündüğünüzde kendinizde geliştirilebilir bulduğunuz yönler nelerdir?
- ✓ Kendi çocuğunuzu düşündüğünüzde onun başarılı olduğu yönler nelerdir?
- ✓ Kendi çocuğunuzu düşündüğünüzde onun geliştirmeye ihtiyaç duyduğu yönler nelerdir?

Paylaşımların ardından “Az önce Nermin Hanım’ı anlatan örnek olay üzerinden sizin ve çocuğunuzun geliştirilmeye ihtiyaç duyduğunuz, başarılı olduğunuz yönleri konuştuk. Şimdi sizinle çocuğunuzun sosyal duygusal, akademik gelişimine ilişkin bazı özelliklerin yer aldığı “Çocuğum Hakkında” adlı formu incelemenizi istiyorum. Bu formda yer alan 12 maddeyi okuyup çocuğunuzun başarılı olduğu ve geliştirilebilir yönlerini belirtmenizi istiyorum.” açıklaması yapılır. Daha sonra ebeveyne çocuğunun sosyal, duygusal ve akademik gelişim alanına ilişkin maddelerin yer aldığı Form 16 formunu okuması (okuma yazma bilmeyen veli için rehber öğretmen/psikolojik danışman maddeleri okur ve velinin verdiği yanıtları işler) ve doldurması için yeterli süre verilir. Ebeveyn Form 16’yı doldurduktan sonra maddelere verdiği yanıtlar tek tek ele alınarak aşağıda yer alan sorulardan ihtiyaca uygun olanlar ile süreç yürütülür.

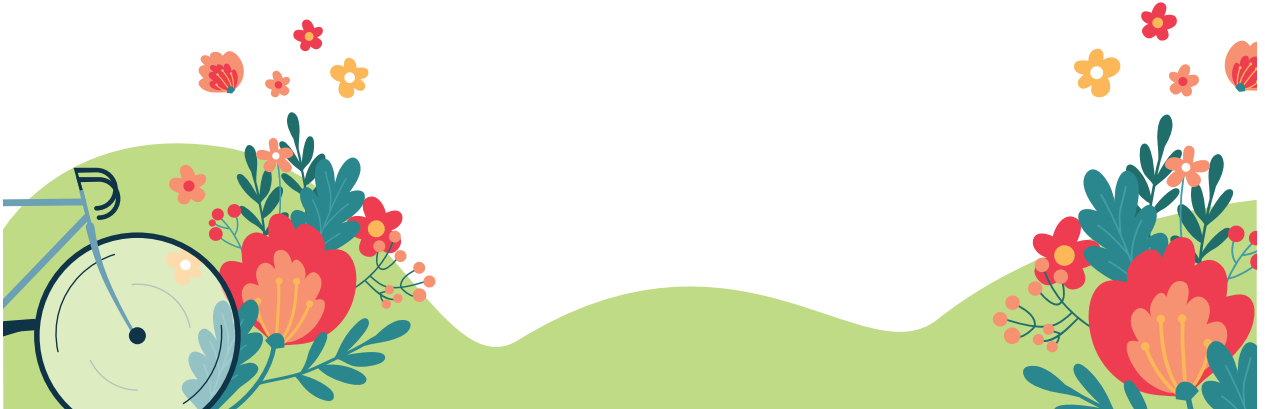
- ✓ Çocuğunuz geliştirilebilir özellikleriyle ilgili neye ihtiyaç duymaktadır?
- ✓ Çocuğunuzun geliştirmeye ihtiyaç duyduğu yönleri ile ilgili siz ne yapabilirsiniz?
- ✓ Çocuğunuz başarılı olduğu konularda hangi özellikleri ile ön plana çıkmaktadır?
- ✓ Çocuğunuzun başarılı olduğu yönleri nispeten kalıcı hale getirebilmesi için siz neler yapabilirsiniz?

Paylaşımların ardından Form 17 ebeveyne verilir ve “Bugün sizinle Nermin Hanım örnek olayı üzerinden sizin başarılı olduğunuz ve geliştirmeye ihtiyaç duyduğunuz yönlerinizi; “çocuğum hakkında” formu ile de çocuğunuzun başarılı olduğu, geliştirmeye ihtiyaç duyduğu yönleri ele aldık. Başarılı olduğunuz, geliştirmeye ihtiyaç duyduğunuz yönleri fark ederek, bu şekilde düşünmenizde etkili olan düşüncelerinizi gördünüz. Ardından çocuğunuzun başarılı olduğu, geliştirmeye ihtiyaç duyduğu yönleri ifade ettiniz. Bugünkü oturumu sonlandırırken, evde çocuğunuzla paylaşmanız için size bir form/ ev çalışması vereceğim. “Benim hakkımda” adlı formu çocuğunuzun doldurmasını sağlamanızı istiyorum. Daha sonra bu oturumda, “Çocuğum Hakkında” formuna verdiğiniz yanıtlarla, çocuğunuzun verdiği yanıtları karşılaştırmanızı, benzer ve farklı yönleri fark ederek tartışmanızı bekliyorum.” denilir. Ev etkinliği ile ilgili açıklamalardan sonra, ebeveyne etkinlik ile ilgili sorusu olup olmadığı sorulur. Sorusu varsa cevaplanır. Daha sonra oturum süreci, oturumun amaçlarına atıflar yapılarak özetlenir ve oturum sonlandırılır.

Form 16 ÇOCUĞUM HAKKINDA

Çocuğum Hakkında

	Geliştirilebilir	Başarılı
1 - Çocuğum kendini rahatça ifade edebilir.	☐	☐
2 - Çocuğum duygularını tanır ve yönetebilir.	☐	☐
3 - Çocuğum geleceğini planlayabilir.	☐	☐
4 - Çocuğum haklarını arayabilir.	☐	☐
5 - Çocuğum karşılaştığı problemleri yapıcı biçimde çözer.	☐	☐
6 - Çocuğumun kendine dair inancı yüksektir.	☐	☐
7 - Çocuğum her insanın birbirinden farklı olduğunu bilir ve bu farklılıklara saygı duyar.	☐	☐
8 - Çocuğum arkadaşlık ilişkisi kurabilir ve sürdürebilir.	☐	☐
9 - Çocuğum okul derslerinde çok başarılıdır.	☐	☐
10 - Çocuğum sınavlarda kaygısını yönetebilir.	☐	☐
11 - Çocuğum verimli bir şekilde ders çalışabilir.	☐	☐
12 - Çocuğum dikkatini derse verebilir.	☐	☐



Form 17
BENİM HAKKIMDA

Kendim Hakkında

Geliştirilebilirim

Başarılıyım

- 1 - Kendimi rahatça ifade edebilirim.
- 2 - Duygularımı tanır ve yönetebilirim.
- 3 - Geleceğimi planlayabilirim.
- 4 - Haklarımı arayabilirim.
- 5 - Karşılaştığım problemleri yapıcı biçimde çözebilirim.
- 6 - Kendime inancım yüksektir.
- 7 - Her insanın birbirinden farklı olduğunu bilirim ve bu farklılıklara saygı duyarım.
- 8 - Arkadaşlık ilişkisi kurabilir ve sürdürebilirim.
- 9 - Okul derslerinde başarılıyım.
- 10 - Sınavlarda kaygımı yönetebilirim.
- 11 - Verimli bir şekilde ders çalışabilirim.
- 12 - Dikkatimi derse verebilirim.

☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐

Form 18 ÖRNEK OLAY

Nermin Hanım 37 yaşında, evli ve üç çocuk annesi bir ev hanımıdır. Gününün büyük çoğunluğunu evde temizlik yaparak geçiren Nermin Hanım nadir zamanlarda komşuya misafirlğe gitmektedir. Çocuklarının dersleriyle ilgilenirken eşinin desteğini alamadığını söyleyen Nermin Hanım, her şeye yetmeye çalıştığını ve bundan çok yorulduğunu söylemektedir. Ayrıca çocukları ile ilgilenmekte kendini yetersiz olarak görmektedir. Nermin Hanım'a komşu ziyaretinde bir gün komşusu Esra Hanım "Nermin, çocukların çok başarılı, sen de çocukların için çok çabalıyorsun. Bir yandan da bu kadar işi nasıl yetiştiriyorsun hayret ediyorum yahu!" demiştir. Nermin Hanım da "Ah ah! Esra, emin ol herkes aynı şeyi söylüyor ama öyle olsaydı çocuklar eve her sene takdir alarak gelirdi. Her ödevlerine yetişebilsem belki daha yüksek not alırlardı. Bunlar yetmezmiş gibi evin derdi tasası da bitmiyor. Bunaldım artık." diye yanıt vermiştir. Bunun üzerine Esra Hanım "Aman canım sen de... Kocan da biraz yardım etse ya sana. Sen de bu kadar yorulmamış olursun. Hangi birine yetişeceksin tek başına" demiştir.





İLİŞKİ GELİŞTİRME MODÜLÜ

OTURUM 1: BEN DİLİ KULLANIMI

AMAÇ:

1. Ben Dili yöntemini tanıması
2. Ben Dilini nasıl kullanabileceğini fark etmesi
3. Çocuğunun Ben Dilini kullanımını desteklemesi

KAZANIM:

1. Ben Dili yöntemini tanıır.
2. Ben Dilini nasıl kullanabileceğini fark eder.
3. Çocuğunun Ben Dilini kullanımını destekler.

SÜRE:

50 dakika

MATERYAL:

Form 1, Form 2

SÜREÇ:

Rehber öğretmen/psikolojik danışman tarafından önceki oturum özetlenir bir önceki oturumun sonunda verilen bir çalışma/sorumluluk varsa ebeveynle birlikte değerlendirilir ve ebeveyne geri bildirim verilir. Rehber öğretmen/psikolojik danışman bugünkü oturumun konusunun ben dili kullanma becerileri ile ilgili olduğunu belirtir. Daha sonra aşağıdaki soruları sorarak oturumu başlatır;

- ✓ İletişim kurduğumuz kişiyi kırmadan/incitmeden/suçlamadan kendi duygu ve düşüncelerimizi açıklamanın önemi sizce nelerdir?
- ✓ Günlük hayatta kendi duygu ve düşüncelerinizi iletişim kurduğumuz kişiyi kırmadan nasıl açıklarsınız? Bu açıklamadan sonra iletişim kurduğunuz kişiden nasıl bir geri bildirim alırsınız?
- ✓ Peki, bu durumu daha etkili hale getirebilmek için sizce neler yapılabilir?
- ✓ Rehber öğretmen/psikolojik danışman bu sorulardan sonra bu hafta etkili iletişim becerilerinden biri olan ben dili hakkında konuşacağız diyerek konuya giriş yapar. Rehber öğretmen/psikolojik danışman *"Ben dili bireylerin günlük hayatlarında karşılaştıkları durumlar ve olaylar karşısında bireysel tepkileri iletişim kurduğu kişiyi inciten, kıran şekilde değil, kendi duygu ve düşüncelerini içten ve samimi bir biçimde ifade etmesidir"* diyerek ben dili kavramının tanımını yapar. *"Ben dili kullanılan cümlelerde karşımızdaki kişiyi incitmeden vermek istediğimiz mesaj ona iletilir"* diyerek sözlerine devam eder. Rehber öğretmen/psikolojik danışman burada ben dili kullanılan durumlarda iletişim kurduğu kişinin savunmaya geçmediğinin, suçluluk hissetmediğinin ve iletişimin güven içerisinde ilerlediğinin vurgusunu yapar. *"Oysa sen dili kullanılan ifadeler suçlama içerir ve iletişim kurduğu kişi savunmaya geçebilir"* diyerek sen dilinin özelliklerine dikkat çeker. *"Sen dili eleştirme, suçlama ve emir verme içerdiği için tartışma olumsuzlukla sonuçlanabilir"* diyerek sen dilinin sonuçlarına dikkat çeker. Rehber öğretmen/psikolojik danışman aşağıdaki ya da kendisinin ürettiği örnekler yardımıyla kavramlara açıklık getirir;

- ✓ Ebeveyn, çocuğu eve geç geldiğinde *'sen hep geç kalıyorsun, zaten sorumsuz bir çocuksun'* dediğinde sen dili ifadesini kullanmış olur. Rehber öğretmen/psikolojik danışman bu örnekte durumun davranışa değil kişiliğe müdahale olduğunu açıklar. Aynı örnekte eve geç gelen çocuğa *'başına bir şey geldiğini düşündüğüm için çok endişelendim'* dediğinde çocuğu suçlamaz, yargılamaz. Rehber öğretmen/psikolojik danışman olayla ilgili kendi duygu ve düşüncelerini ortaya koyar ve ben dilinin olumlu özelliklerine dikkat çeker.
- ✓ Çocuk anne/babasının doğum günü için hediye aldığı anda ebeveynin *'doğum günümü hatırlaman beni çok mutlu etti'* demesiyle, ebeveyn ben dili kullanarak duygularını ifade eder.
- ✓ Çocuğun anne/babasının sözünü kestiği durumlarda ebeveyni *'bir şey söylemeye başlayıp da bir türlü sonunu getiremediğim zaman, engellenmiş hissediyorum ve bu durumdan rahatsız oluyorum'* diyerek yaşamış olduğu duyguyu çocuğunu incitmeden dile getirilmesinin öneminden bahseder. Ayrıca ebeveyn duygusunun yanı sıra olmasını istediği durumu da ifade edebilir. Yukarıdaki örnekte *"Birbirimizin sözünü kesmeden dinlememiz iletişimde her ikimizin de kendimizi rahat ifade edebilmemiz açısından önemlidir. Konuşmak için benim sözümün bitmesini beklemeni, o sırada dikkatini beni dinlemeye vermeni ve ardından konuşmaya senin devam etmeni isterim."* Gerektiği durumlarda farklı örnekler ile açıklamaya devam eder.

Rehber öğretmen/psikolojik danışman "Örneklerde de görüldüğü gibi sen dili suçlayıcı, kırıncı ve iletişim kurduğun kişiyi savunmaya itmesi yönleriyle olumsuz iken ben dili değer veren, dinleyen olumlu bir iletişim türüdür" diyerek açıklama yapar. Rehber öğretmen/psikolojik danışman burada aşağıdaki sorular yardımıyla etkileşimi sürdürür:

- ✓ Az önce bahsettiğimiz örneklere baktığınızda siz günlük yaşantınızda ben dilini ne sıklıkta kullanırsınız?
- ✓ Ben dili ifadelerinde dikkatinizi çeken unsurlar nelerdir?
- ✓ Günlük yaşantınızda kimlerle ve ne sıklıkla ben dili kullanarak iletişim kurmaya başlamayı düşünürsünüz?
- ✓ Ben dilini günlük yaşantınızda kullanabilmek için neler yapabilirsiniz?

Uygulayıcıya not: Rehber öğretmen/psikolojik danışman önceki oturumlarda ben dili ile ilgili yaşantılar varsa burada hatırlatır.

Rehber öğretmen/psikolojik danışman ebeveynin verdiği cevaplar için teşekkür edip etkinliği gerçekleştirmek için ebeveyne öncelikle bilgi verip daha sonrasında gerekli yönlendirmelerde bulunur. Rehber öğretmen/psikolojik danışman Form 1'de bulunan ben dili adımlarını zemine eşit aralıklara yerleştirir. Daha sonra ebeveyn ayağa kalkması ve zemine eşit aralıklarla yerleştirilmiş olan Form 1'de yer alan adımları incelemesini ister. Ebeveyn adımları inceledikten sonra Form 2'de yer alan örnek olayları rehber öğretmen/psikolojik danışman sesli biçimde okur. Her örnek olayın okunmasından sonra rehber öğretmen/psikolojik danışman aşağıdaki sorular yardımıyla ebeveynin örnek olayları sorgulamasına yardımcı olur.

Uygulayıcıya not: Rehber öğretmen/psikolojik danışman gerek gördüğü takdirde içeriğe uygun olarak kendi ürettiği örnek olayları da kullanabilir.

- ✓ Bu örnek olayda ilk olarak neyi fark ettiniz? Bu örnek olay size ne hissettirdi?
- ✓ Sizce bu örnek olayda ben dili ifadesi bulunuyor mu? Bulunmuyorsa hangi adım eksik olabilir?
- ✓ Sizce bu örnek olayda ben dili ifadesi nasıl kullanılır? Kullanılması durumunda ebeveyn ile çocuk arasındaki iletişime nasıl yansır? (Burada psikolojik danışman / rehber öğretmen hikâyeyi ben dili kullanarak sonlandırması için ebeveyne yardımcı olur.)

Burada ebeveynin cevaplamakta zorlandığı durumlarda aşağıdaki yöntemlerden faydalanılabilir.

- ✓ Model olma
- ✓ Ödüllendirme
- ✓ Ben dili için cesaretlendirme
- ✓ Teşekkür etme

Paylaşımların ardından ebeveynden kendi yaşantısı ile ilgili bir ya da birkaç örnek vermesi istenir ve aşağıdaki sorularla sürece devam edilir.

- ✓ Siz günlük hayatınızda buna benzer olaylar ve durumlar yaşadınız mı? Bahsetmek ister misiniz?
- ✓ Sizce çocuğunuzla iletişim kurarken ben dili kullandığınızda ne gibi farklılıklar olabilir?
- ✓ Çocuğunuzla iletişim kurarken ben dili kullanarak ona rol model olabilir misiniz? (Rehber öğretmen/psikolojik danışman gelebilecek olumsuz cevaplarda ebeveyni cesaretlendirici ifadeler kullanır)
- ✓ Çocuğunuzun ben dilini günlük hayatında kullanması için siz başka neler yapabilirsiniz? (Burada rehber öğretmen/psikolojik danışman, ebeveynden cevaplarını not almasını ister, ebeveynin not almadığı durumlarda rehber öğretmen/psikolojik danışman not alabilir.)

Paylaşımların ardından süreç içindeki paylaşımlara vurgu yapılarak ebeveyn ile oturum özetlenir. Ebeveynden ben dilinin günlük hayatta kullanımı için yapacaklarını hafta boyunca uygulamaya çalışması, kendi uyguladığı ve çocuğunun uygulamaya çalıştıklarını da not alması istenir. Daha sonra oturumun amaçlarına vurgu yapılarak süreç özetlenir ve oturum sonlandırılır.

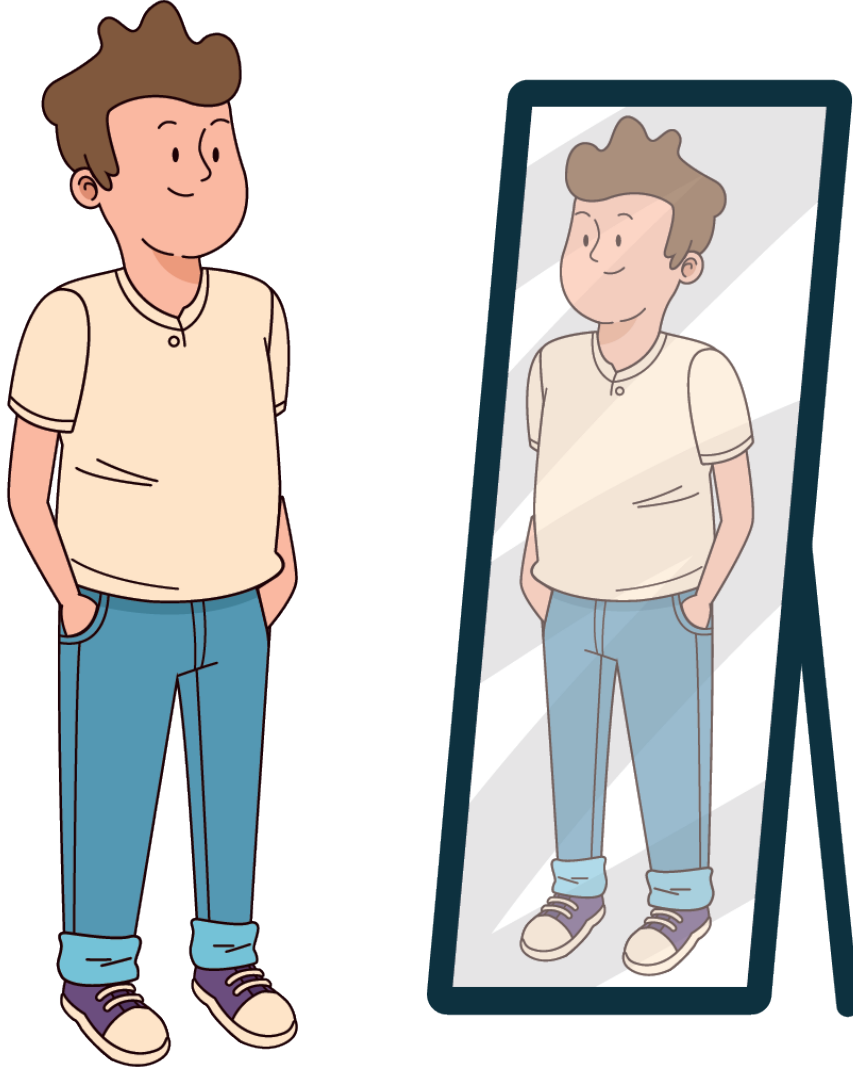
ETKİN DİNLEME



DUYGULARININ FARKINA VARMA



BEN DİLİ



Form 2 ÖRNEK OLAYLAR

Örnek Olay 1:



Ali okuldan gelir. Okulda uzun süredir girmek istediği satranç takımının seçmelerinin nasıl geçtiğini ve sonucunu annesine anlatmak için çantasını yere bıraktığı gibi mutfağa yönelir. O esnada annesi yemek yapmaktadır. Ali "anneciğim bugün öğle arasında seçmeler için satranç kulübüne gittim. Benden yaşça büyük çocuklar da vardı. İlk iki müsabakamı kazandım ama son müsabakamda 8-A sınıfından Merve'ye yenildim. Çok morallim bozuk" diyerek üzüntüsünü dile getirir. Annesi kafa sallayarak "sen de biraz daha dikkatli olsaydın" der ve akşam yemeğini yapmaya devam eder.



Örnek Olay 2:

Berk teslim tarihinin son gününde olan proje ödevini evde unutup babasına ödevini evden alıp okula getirmesi için telefon eder. Babası ödevini okula getirir. Berk babasına sabah servisi kaçırmamak için çok hızlı çıktığını bu yüzden ödevini unuttuğunu söyler. Babası mesai saatinde iş yerinden ayrıldığını söyler ve hemen oradan uzaklaşır.

Örnek Olay 3:



Tolga, annesinin onun için aldığı saati okul spor salonunda unuttur. Ertesi gün spor salonuna saatini almaya gittiğinde saatin bıraktığı yerde olmadığını görür ve bütün gün okulda kaybolan saatini arar. Üzgün bir biçimde akşam bu durumu annesine anlattığında annesi 'eşyalarına sahip çıkmayı bir türlü öğrenemedin, bu kaçınıcı kaybolan eşya?' diyerek tepkisini dile getirir.

OTURUM 2: ETKİN DİNLEME, SORU SORMA VE EMPATİK TEPKİ VERME

AMAÇ:

1. İletişim becerilerini tanıması
2. Etkin dinleme, ilgili soru sorma ve yansıtma ifadelerini kullanması
3. Çocuğunun etkin dinleme, soru sorma ve yansıtma (empatik tepki) becerilerini geliştirmesine destek olması

KAZANIM:

1. İletişim becerilerini tanır.
2. Etkin dinleme, ilgili soru sorma ve yansıtma ifadelerini kullanır.
3. Çocuğunun etkin dinleme, soru sorma ve yansıtma (empatik tepki) becerilerini geliştirmesine destek olur.

SÜRE:

50 dakika

MATERYAL:

Form 3, Form 4 (A3 boyutunda hazırlanacak), Form 5, Makas, Yapıştırıcı

SÜREÇ:

Rehber öğretmen/psikolojik danışman tarafından önceki oturum özetlenir bir önceki oturumun sonunda verilen bir çalışma/sorumluluk varsa ebeveynle birlikte değerlendirilir ve ebeveyne geri bildirim verilir. Rehber öğretmen/psikolojik danışman bugünkü oturumun konusunun iletişim becerileri ile ilgili olduğunu belirtir. Daha sonra aşağıdaki sorulardan uygun olanları sorarak oturumu başlatır;

- ✓ Sizce iletişim nedir?
- ✓ İletişim kurarken sizin için hoş olan duygular hissettiren durumlar nelerdir?
- ✓ İletişim kurarken sizin için hoş olmayan duygular hissettiren durumlar nelerdir?
- ✓ Sizce hoş olan ve hoş olmayan duygular hissettiren durumlar arasındaki farklar nelerdir?
- ✓ İletişim kurduğunuz kişinin sizi dinlediğini nasıl fark edersiniz?
- ✓ İletişim kurduğunuz kişinin size anlattığınız konular ile ilgili sorular sorması size neler hissettirir? İletişim esnasında nasıl sorular sorulmasını istersiniz?
- ✓ İletişim esnasında anlaşıldığınızı nasıl fark edersiniz? Anlaşılmak size ne hissettirir?

Rehber öğretmen/psikolojik danışman aşağıdaki örnek cümlelerden faydalanarak iletişim ve iletişimin temel öğeleri hakkında ebeveyne bilgi verir.

- ✓ “İletişim kişiler arasında duygu, düşünce, bilgi, haber alışverişi ve bunların akla gelebilecek her türlü biçimde karşılıklı olarak aktarılmasıdır. İletişim günlük hayatımızda olmazsa olmaz bir unsurdur. Temel amacı insanların birbirini dinlemesi ve anlamasıdır”
- ✓ “İletişimin temel unsurlarından biri belki de en önemlisi dinlemedir. Dinleme herhangi bir konuyla ilgili konuşulanları duymak, anlamak ve öğrenmek için iletişim kurduğumuz kişiye dikkatimizi yoğunlaştırmaktır”.
- ✓ “Etkin dinleme ise kişinin iletişim kurduğu kişiyi aktif bir biçimde dinlemesi anlamına gelir”
- ✓ “İletişimde önemli olan bir diğer unsur da soru sormaktır. Kişinin iletişim kurduğu kişiye, iletişimin içeriği ile ilgili sorular sorarak onu anlamaya çalışması iletişimi güçlü kılar. Sorular hedefe yönelik, uygun zamanda, suçlayıcı olmayan ve karşımızdaki kişiye sorgulandığı/yargılandığı hissini vermeyen sorulardır.”
- ✓ “Etkili iletişimin unsurlarından bir diğeri yansıtma (empatik tepki) becerisidir. Yansıtma (empatik tepki) iletişim kurduğu kişinin anlattığı olayı, durumu ve duyguyu kendi anladığı şekliyle yeniden ifade etmesidir. Bu şekilde karşıdaki kişinin söyledikleri ile bizim anladıklarımız arasında fark olup olmadığı anlaşılır. Eğer söylenenle ve anlaşılan aynı ise ya da büyük ölçüde uyuyor ise iletişim kurduğumuz kişi anlaşıldığını hisseder.”

Rehber öğretmen/psikolojik danışman “Şimdi konuştuklarımızı bir etkinlikle pekiştirelim” diyerek çalışmaya geçiş yapar. Rehber öğretmen/psikolojik danışman Form 3’ü çıkararak tablodaki maddeleri kesip katlayarak bir kutu/kese/poşete koyar. Uygun bir duvar ya da tahtaya A3 boyutundaki bir kartona oturum öncesinde hazırlanmış olan Form 4’ü yapıştırır. Etkinlik yönergelerini ebeveyne sırası ile aktarır;

- ✓ Elinizdeki kutuda/kesede/poşette durum ve ifadeler bulunmaktadır. İletişim kurduğumuz kişi tabloda ise iletişim becerileri sınıflandırılması yer almaktadır. Şimdi sizden kutudan çekeceğiniz ifadeleri karşıdaki tabloda soru sorma, yansıtma (empatik tepki), dinleme kısımlarının üst bölümüne etkili/uygun olan ifade ve durumlar, alt bölümüne ise etkili/uygun olmayan ifade ve durumlar olmak üzere yerleştirmenizi istiyorum. Rehber öğretmen/psikolojik danışman gerekirse örnek olarak çekilen ilk ifade ve durumu ebeveynle birlikte yerleştirebilir. İlk örnekten sonra önemli olan rehber öğretmenin/psikolojik danışmanın, ebeveynin etkili/uygun olan ve olmayan yerleştirmelerine müdahale etmemesidir.
- ✓ Tüm ifade ve durumlar ebeveyn tarafından yerleştirildikten sonra Form 4’te bulunan “Benim Yaşantım” bölümüne geçilir. Rehber öğretmen/psikolojik danışman, ebeveynin yerleştirdiği ifade ve durumlardan çocuğu ile olan iletişimde kullandıklarını diğer bölümlerden alıp “Benim Yaşantım” kısmına yapıştırmasını ister. “Benim Yaşantım” kısmında tabloda olmayıp çocuğu ile iletişimde kullandığı durum ve ifadeler varsa tabloya eklemesi ebeveyninden istenir. Rehber öğretmen/psikolojik danışman bu noktada aşağıdaki sorulardan yararlanır:
- ✓ Oluşturduğunuz tabloda Benim Yaşantım kısmına baktığınızda ilk olarak neyi fark ettiniz?
- ✓ Çocuğunuzla etkili iletişim kurmak için yaptığınız etkili/uygun olan ifade ve durumlar neler? Bunları fark etmek size ne hissettirdi?
- ✓ Çocuğunuzla iletişiminizde kullandığınız etkili/uygun olmayan ifade ve durumlar neler? Bunları fark etmek size ne hissettirdi?

- ✓ Çocuğunuzla iletişiminizde kullandığınız etkili/uygun olmayan ifade ve durumları uygun olan ifade ve durumlara nasıl dönüştürebilirsiniz?

Bu noktada rehber öğretmen/psikolojik danışman, ebeveynin dönüştürmede zorlandığı ifade ve durumlarda Form 5'ten yardım alır. Daha sonra uygun iletişim örüntüsüne dönüşen ifade ve durumların ebeveyn tarafından canlandırılması istenir. Bu canlandırma da rehber öğretmen/psikolojik danışman çocuk rolüne girer. Ebeveynin uygun ifadeleri kullanacağı bir durum oluşturulur ve canlandırma yapılır. Rehber öğretmen/psikolojik danışman aşağıdaki sorular ile devam eder;

- ✓ Çocuğunuz ile iletişiminizdeki etkili/uygun olmayan ifade ve durumların etkili/uygun olan ifade ve durumlara dönüştürülmesi aranızdaki iletişimi nasıl etkiler? Hayatınızda neler değişir?
- ✓ Sizce çocuğunuz günlük yaşantısında dinleme, soru sorma, yansıtma (empatik tepki) becerilerini kullanıyor mu? Kullanıyor ise hangilerini kullanıyor? Kullanmıyorsa sizce nedenleri ne olabilir?
- ✓ Çocuğunuzun günlük yaşantısında kullandığı etkili/uygun olmayan ifade, durum ve tepkileri nelerdir?
- ✓ Çocuğunuzun günlük yaşantısında kullandığı etkili/uygun olmayan ifade, durum ve tepkileri etkili/uygun olanlara dönüştürmek için siz neler yapabilirsiniz? Nasıl destekleyebilirsiniz?

Bu soruların ardından çocuğunun iletişimde kullandığı etkili/uygun olan ve olmayan ifadelerini fark etmesini sağlar. Çocuğuna rol model olmanın önemini vurgular.

Rehber öğretmen/psikolojik danışman, ebeveyne etkin dinleme, soru sorma ve yansıtma becerilerini çocuğu ile iletişiminde kullanması ve sonrasında ilişkilerinde değişimin olup olmadığını gözlemlemesini ev ödevi olarak verir. Ek olarak bir sonraki oturuma kadar çocuğunun etkin dinleme, soru sorma ve yansıtma (empatik tepki) becerilerini etkin biçimde kullanıp kullanmadığını gözlemlemesi istenir. Bu iletişim becerilerini kullandığı durumlarda çocuğuna geri bildirim vermesi gerektiğinin önemi belirtilir. Daha sonra oturumun amaçlarına vurgu yapılarak süreç özetlenir ve oturum sonlandırılır.

Form 3

DURUMLAR VE İFADELER TABLOSU

DİNLERKEN GÖZ TEMASI KURMA	KONUŞMA ESNASINDA SÖZÜNÜ KESMEK	BUNA MI ÜZÜLDÜN, NE VAR BUNDA ÜZÜLECEK?
DİNLERKEN TELEFONA BAKMAK	KONUŞMAYI SIRASINDA SUÇLAYICI SORULAR SORMAK	KARŞISINDAKİNİ DİNLEMEDEN BAŞKA BİR KONUYA GEÇMEK
SOHBET EDERKEN TELEVİZYONA DALMAK	İÇERİĞE UYGUN SORU SORMAK	BEN SENİN YERİNDE OLSAM BU DURUMU HİÇ ÖNEMSEMEZDİM.
BAŞINI SALLAYARAK ONAYLAMAK	DİNLEME ESNASINDA KARŞIMIZDAKİNİN DUYGULARINA ODAKLANMAK	"BEN SENİN YAŞINDAYKEN HEM ÇALIŞTIM HEM OKUDUM."
VÜCUDUNU KONUŞTUĞU KİŞİYE DÖNDÜRMEK	ÇOK YÜKSEK SESLE KONUŞMAK	ARKADAŞININ SENİ ANLAMADIĞINI DÜŞÜNDÜN VE BU DURUM SENİ ÜZDÜ.
KONUŞMAYI SIK SIK SORULARLA KESMEK	SES TONUNA ORTAMA GÖRE AYARLAMAK	BUGÜN ÇOK MUTLU GÖRÜNÜYORSUN
KONUŞMAYI BÖLMEDEN DİNLEMEK	ANLATILANIN ÖZÜNÜ YENİDEN İFADE ETMEK	PEKİ BU DURUM SANA NE HİSSETTİRDİ?
KONUŞMA DURDUĞUNDA AÇIKLAYICI SORULAR SORMAK	ANLATILANA KENDİ YORUMUNU GÜNDEME ALMAK	ABARTMA SENDE DE SUÇ VARDIR.
KİM YAPTI? NEDEN YAPTI? NE DEDİ? NASIL YAPTI?	SENCE NASIL OLDU? SONRASINDA SEN NELER HİSSETTİN?	OLAYIN SEBEPLERİ HAKKINDA NE DÜŞÜNÜYORSUN?

Form 4
SINIFLANDIRMA TABLOSU

DİNLEME

SORU SORMA

YANSITMA (empatik tepki)

BENİM YAŞANTIM

Form 5

ETKİLİ/UYGUN İFADELER DANIŞMAN FORMU

Etkili/Uygun Olmayan İfadeler

Dinlerken telefona bakmak
Sohbet ederken televizyona dalmak
Konuşmayı sık sık sorularla kesmek
Kim yaptı?
Neden yaptı?
Ne dedi?
Nasıl yaptı? gibi sorulara yanıt almadan, kesintisiz, soru yağmuru şeklinde sorular sorulmak
Konuşma esnasında iletişim kurduğumuz kişinin sözünü kesmek
Konuşma sırasında suçlayıcı sorular sormak
Çok yüksek sesle konuşmak
Anlatılanı dinlemek yerine kendi yorumunu gündeme alma
Anlatılanları sempati (kendi yaşıyormuş gibi) kurarak yorumlama
'Buna mı üzüldün, ne var bunda üzülecek'
İletişim kurduğumuz kişiyi dinlemeden başka bir konuya geçmek
"Ben senin yerinde olsam bu durumu hiç önemsemezdim."
"Ben senin yaşındayken hem çalıştım hem okudum."
"Abartma. Sende de suç vardır."

Etkili/Uygun Olmayan İfadelerin Etkili/Uygun Alternatifleri

Dinlerken göz teması kurmak
Sohbet ederken ilgiyi karşımızdaki kişiye yöneltmek
Konuşmayı bölmeden dinlemek ve durakladığında konuşmaya dahil olmak
O esnada sen neler yaptın ve sonrasında neler hissettin?
Konuşma esnasında söze girmek için iletişim kurduğumuz kişinin duraklamasını beklemek
Konuşma sırasında durumu anlamaya yönelik soru sormak
Ses tonunu yükseltmeden konuşmak
Anlatılanı empati kurarak yorumlamak
"Bu durumdan dolayı üzgün hissediyorsun."
İletişim kurduğumuz kişiyi etkin dinleyerek konuya odaklanmak
"Bu durum senin için oldukça önemli görünüyor"
"Bu durumda bu sorumluluklar sana ağır geliyor olabilir."
"Anladığım kadarıyla bu durum seni öfkeliendirmiş."

OTURUM 3: GÜVENGİN DAVRANIŞ

AMAÇ:

1. Güvengen, çekingen ve saldırgan iletişim stillerini tanıması
2. Çocuğunun güvengen iletişim stilini destekleyebileceğini fark etmesi

KAZANIM:

1. Güvengen, çekingen ve saldırgan iletişim stillerini tanıır.
2. Çocuğunun güvengen iletişim stilini destekleyebileceğini fark eder.

SÜRE:

50 dakika

MATERYAL:

Form 6

SÜREÇ:

Rehber öğretmen/psikolojik danışman tarafından önceki oturum özetlenir ve bir önceki oturumun sonunda verilen bir çalışma/sorumluluk varsa ebeveynle birlikte değerlendirilir ve ebeveyne geri bildirim verilir. Daha sonra şu açıklama ile devam edilir “Günlük yaşamımızda çevremizdeki insanlarla etkileşim içinde oluruz. Kimileri istek ve beklentilerini dile getirmede geri planda kalabilirken kimileri de istek ve beklentilerini iletişim kurduğu kişiye zarar verici bir biçimde gösterebilmektedir. İstek ve beklentilerimizi iletişim kurduğu kişiye zarar vermeden ve saygı duyarak kendi ihtiyaçlarımızı da dile getirecek biçimde ifade ettiğimizde kendimizi rahatlatmış hissederiz. Sizin çocuğunuzun da zaman zaman istek ve beklentilerini ifade etmede zorlandığı durumlar olabilir. Bu durumlarla farklı şekillerde karşılaşabiliriz. Şimdi sizinle Semih adlı öğrencinin sınıfta yaşadığı olayı inceleyelim.” denilerek aşağıdaki örnek olaylar okunur ve olaylara ait sorular tartışılır.

Örnek olay 1:

Semih ortaokul altıncı sınıf öğrencisidir. Derslerine düzenli bir şekilde çalışan, sorumluluklarını yerine getiren bir çocuktur. Semih, arkadaşlarının arasındayken kendisine istekleri sorulduğunda genellikle “siz ne dersiniz ben size uyarım, benim için fark etmez” diyerek kendi isteklerini dile getirmekte çekinmektedir. Hatta bazen arkadaşlarıyla birlikteyken yapmak istemediği ya da hoşlanmadığı durumlarla karşılaşmakta ve hayır demesi gereken durumlara bile sessiz kalmaktadır. Derste zor soruları defterine çizdiği halde, tahtaya kalkmayı istemediği için çoğu zaman bu başarısı öğretmenleri tarafından fark edilememektedir. Yine bir gün matematik dersinde öğretmenleri tarafından sorulan ödüllü bir soruyu defterine çözer; fakat sıra arkadaşı Gözde onun verdiği yanıtı bakarak öğretmenine cevabı bulduğunu söyler. Öğretmen, yanıtın doğru olduğunu söyler ve sıra arkadaşı Gözde’ye 100 puan verir.

Örnek olay okunduktan sonra rehber öğretmen/psikolojik danışman aşağıdaki sorulardan gerekli olanları kullanarak süreci devam ettirir.

- ✓ Sizce Semih’in arkadaş çevresi içindeyken isteklerini dile getirmesini engelleyen şeyler neler olabilir?
- ✓ Sizce Semih’in arkadaş çevresinde yapmak istemediği şeylere hayır demesine engel olan şeyler neler olabilir?
- ✓ Semih’in arkadaş çevresinde isteklerini dile getiremediğinde yaşadığı duygular neler olabilir?

- ✓ Semih'in arkadaş çevresinde isteklerini dile getirememesinin sonuçları neler olabilir?
- ✓ Semih'in ödüllü soruyu çözmesine rağmen, bunu öğretmenine söyleyememesi okul başarısını nasıl etkiler?
- ✓ Sizin çocuğunuzun da Semih gibi zaman zaman istek ve beklentilerini ifade etmede zorlandığı durumlar olabilir. Sizce böyle bir durumda çocuğunuz nasıl hisseder?
- ✓ Bu davranışlar çocuğunuzun yaşamında ne gibi sonuçlara sebep olabilir?
- ✓ Peki, siz, çocuğunuzun istek ve beklentilerini dile getirebilmesini sağlayacak neler yapabilirsiniz?

Rehber öğretmen/psikolojik danışman paylaşımlar esnasında çekingen davranış biçimi yerine güvengen davranış biçiminin önemine vurgu yapar. Paylaşımların ardından ikinci örnek olaya geçilir.

Örnek olay 2:

Şeyma ortaokul yedinci sınıf öğrencisidir. Şeyma "isteklerini bağırp çağırarak yaptıran, arkadaşlarının ne hissettiğini ne düşündüğünü umursamayan" biridir. Bu özelliklerinden ötürü sık sık çevresiyle çatışma yaşamaktadır. Bir gün okulda sınıf arkadaşlarından biriyle birbirlerine zarar verici şekilde kavga ederler. Bunun üzerine sınıf öğretmeni Can Bey, Şeyma'nın annesini görüşme yapmak için okula davet eder.

- ✓ Sizce Şeyma'nın arkadaşlık ilişkilerinde sorun yaşamasında neler etkili olmuş olabilir?
- ✓ Sizce Şeyma'nın davranışlarını sergilerken yaşadığı duygular nelerdir?
- ✓ Sizce Şeyma nasıl davranırsa kendi istek ve beklentilerini uygun bir biçimde ifade etmiş olur?
- ✓ Sizin çocuğunuzun da Şeyma gibi zaman zaman isteklerini bağırp çağırarak yaptıran ifade ettiği durumlar olabilir. Sizce böyle bir durumda çocuğunuz hangi duyguları hisseder?
- ✓ Peki, siz çocuğunuzun istek ve beklentilerini uygun bir biçimde dile getirmesini nasıl destekleyebilirsiniz?

Rehber öğretmen/psikolojik danışman paylaşımlar esnasında saldırgan davranış biçimi yerine güvengen davranış biçiminin önemine vurgu yapar. Paylaşımların ardından şu açıklama ile devam eder "Sizinle örnek olaylar üzerinden istek ve beklentilerimizi dile getirmemenin ve dile getirme biçimimizin ne kadar önemli olduğunu gördük. İstek ve beklentilerimizi dile getiremediğimiz durumlarda hem huzursuzluk hem de engellenmişlik duygusunu yaşayabilmekteyiz. İstek ve beklentilerimizi iletişim kurduğu kişiye kırıcı ve incitici bir biçimde dile getirdiğimizde ise iletişim kurduğu kişinin zarar görmesine yol açarak olumsuz sonuçlarla karşılaşabilmekteyiz. Tam da bu noktada, güvengencilik olarak tanımlanan, kişinin davranışlarını sergilerken kendi istek ve beklentilerini önemseydiği gibi iletişim kurduğu kişinin haklarını da gözeten davranış biçimi öne çıkmaktadır. Güvengen davranış, doğası gereği eşitlikçi bir bakış açısına sahiptir. Güvengen davranış sayesinde bireyler bir yandan kendi istek ve beklentilerini uygun biçimde dile getirebilmenin verdiği rahatlama ve huzuru yaşarken öte yandan başkasının haklarını gözetecek haklarını savunabildiği için kendini güvende hissetmektedir." açıklamasını yapar.

Açıklamanın ardından rehber öğretmen/psikolojik danışman Form 6'yı ebeveyne verir. Formda bulunan her bir durum tek tek okunarak tartışılır. Rehber öğretmen/psikolojik danışman gerektiği durumlarda ebeveyne güvengen davranış hakkında destek olur. Daha sonra Rehber öğretmen/psikolojik danışman *"Sizin çocuğunuzun yaşadığı bir durum hakkında örnek verebilir misiniz?"* diyerek formdaki boş alanları doldurmasını ister. Daha sonra aşağıdaki sorulardan gerekli olanlar kullanılarak sürece devam edilir.

- ✓ Çocuğunuz saldırgan davranışlar sergiliyor mu? Bu davranışları ne sıklıkla gösteriyor? Bu davranışlar daha çok ne zaman ve nerede ortaya çıkıyor?
- ✓ Çocuğunuz çekingen davranışlar sergiliyor mu? Bu davranışları ne sıklıkla gösteriyor? Bu davranışlar daha çok ne zaman ve nerede ortaya çıkıyor?
- ✓ Çocuğunuz bu davranışlarından sonra neler yaşıyor olabilir? Çevresi ile olan ilişkileri bu davranışlardan nasıl etkilenmektedir? Çocuğunuz ne hissediyor olabilir?
- ✓ Peki, siz çocuğunuzun saldırgan ya da çekingen davranmak yerine güvengen şekilde davranabilmesi için neler yapabilirsiniz?

Ebeveynin paylaşımları sırasında rehber öğretmen/psikolojik danışman güvengen davranışın önemine vurgu yapar. Saldırgan ve çekingen davranış yerine güvengen davranışın sergilenmesinde ebeveyn olarak destek olmasının gerekliliği vurgulanır. Daha sonra oturumun amaçlarına vurgu yapılarak süreç özetlenir ve oturum sonlandırılır.

Form 6

GÜVENGEN DAVRANIŞIN FARKINDAYIM- EBEVEYN FORMU

Ebeveynin örneklerin karşısına güvengen davranışı ifade eden yanıtlar vermesi beklenmektedir.

Örnek	Güvengen Davranışa Dönüştürmek İçin: Ben ne yapabilirim? Ben ne söyleyebilirim?
Okul kantininde yaptığı alışveriş sonucunda para üstünü isteyemeyen çocuk.	
Arkadaşına sinirlenen Mücahit, masasındaki silgiyi arkadaşı Eyüp'ün başına fırlatır.	
Dışarı çıkmak istemediği halde arkadaşlarının ısrarına hayır diyemeyen Elif.	
Ödevlerini yapmasını söyleyen annesine bağırarak tepki veren Sıdar.	
Sizin çocuğunuzun yaşadığı bir durum. (Ebeveynden örnek verilmesi istenecek.)	
Sizin çocuğunuzun yaşadığı bir durum. (Ebeveynden örnek verilmesi istenecek.)	

Form 6
GÜVENGEN DAVRANIŞIN FARKINDAYIM- REHBER ÖĞRETMEN/PSİKOLOJİK
DANIŞMAN FORMU

Uygulayıcıya Not: Güvengen davranışa dönüştürme ile ilgili cümleler istenildiğinde kullanılabilir.

Örnek

Okul kantininde yaptığı alışveriş sonucunda para üstünü isteyemeyen çocuk.

Arkadaşına sinirlenen Mücahit, masasındaki silgiyi arkadaşı Eyüp'ün başına fırlatır.

Dışarı çıkmak istemediği halde arkadaşlarının ısrarına hayır diyemeyen Elif.

Ödevlerini yapmasını söyleyen annesine bağırarak tepki veren Sidar.

Sizin çocuğunuzun yaşadığı bir durum. (Ebeveynden örnek verilmesi istenecek.)

Sizin çocuğunuzun yaşadığı bir durum. (Ebeveynden örnek verilmesi istenecek.)

**Güvengen Davranışa
Dönüştürmek İçin:**

Ebeveyniyle evde, alışveriş provası yapma ve para üstünü isteme.

Mücahit'i öfkeliendiren şeyi öğrenip, onu rahatsız eden konuyu arkadaşıyla konuşmaya teşvik etmek.

Elif'in hayır diyemediğinde yaşadığı duyguyu öğrenerek hayır diyebilmesini teşvik etmek.

Sidar'ın bağırarak ne anlatmak istediğini öğrenerek Sidar'ın kendini ifade etmesini sağlamak.

OTURUM 4: ETKİLİ İLETİŞİM

AMAÇ:

1. Etkili iletişim kurmanın çocuğunun hayatındaki önemini fark etmesi
2. Etkili iletişim kurmanın, çocuğunun sosyal ortamlara katılımındaki önemini fark etmesi
3. Çocuğunun sosyal ortamlarda diğerleriyle iletişime girebilmesi konusunda desteklemesi

KAZANIM:

1. Ebeveyn etkili iletişim kurmanın çocuğunun hayatındaki önemini fark eder.
2. Ebeveyn etkili iletişim kurmanın, çocuğunun sosyal ortamlara katılımındaki önemini fark eder.
3. Ebeveyn çocuğunun sosyal ortamlarda diğerleriyle iletişime girebilmesi konusunda destekler.

Uygulayıcıya not: Bu oturum öncelikli olarak sosyal kaygı sorunları yaşayan öğrencilerin ebeveynleri için geliştirilmiştir.

SÜRE:

50 dakika

MATERYAL:

Form 7, Form 8, Form 9

SÜREÇ:

Rehber öğretmen/psikolojik danışman tarafından önceki oturum özetlenir bir önceki oturumun sonunda verilen bir çalışma/sorumluluk varsa ebeveynle birlikte değerlendirilir ve ebeveyne geri bildirim verilir. Daha sonra ebeveyne bu haftaki çalışmada iletişim başlatma ve sürdürme becerileri üzerine çalışılacağı belirtilir. Daha sonra şu açıklama ile devam edilir: *"İletişim kurmak sosyal bir varlık olan insanın temel ihtiyaçlarından biridir. İnsanlar bu ihtiyaçlarını çeşitli yollarla karşılamaya çalışabilirler. Diğerleriyle kurulan iletişimin etkili olmasını sağlayacak bazı anahtar davranış biçimleri vardır. İletişim kurarken etkin dinleme becerilerine (göz temasının kurulması, ses tonunun ayarlanması, beden duruşu) ihtiyaç duyulmaktadır. İletişim kurma sürecinde kimileri daha girişken olup yardım etme ve yardım alma davranışı sergileyebilirken kimileri bu konularda çekimser davranabilmektedir. Şimdi sizinle bir çalışma yaparak bu kavramları yakından inceleyelim."*

Psikolojik danışman/ rehber öğretmen tarafından Form 7 ebeveyne verilir ve incelenmesi istenir. Daha sonra aşağıdaki sorular ile süreç devam ettirilir.

Uygulayıcıya Not: Rehber öğretmen/psikolojik danışman tarafından iletişimi başlatma basamakları formu uygulanmadan önce, ebeveyne beyaz renkle belirtilen pozitif duyguların, eylem yerine getirildiğinde ortaya çıkabildiği; siyah renkle gösterilen duyguların ise eylem gerçekleşmediğinde meydana gelebileceği açıklanır.

- Bu eylemleri göz önünde bulundurduğunuzda çocuğunuzun iletişim becerilerini nasıl değerlendirirsiniz?
- Çocuğunuzun bu becerilerden işlevsel olarak kullandıkları nelerdir?

- Çocuğunuzun bu işlevsel becerileri kullandığını nasıl anlarsınız?
- Çocuğunuzun kullanmakta zorlandığı iletişim becerileri hangileridir? Bu durum çocuğunuzun diğer bireyler ile olan iletişimini nasıl etkiliyor olabilir?

Paylaşımların ardından rehber öğretmen/psikolojik danışman ebeveyne *“Formda da gördüğünüz gibi iletişim becerilerini kullanırken deneyimlediğimiz duygular birbirinden farklı olabilmektedir. Duygularımızın çeşitliliği iletişimde önemli unsurlardan biridir. Bununla birlikte çocuğunuzun etkili iletişim kurabilmesi için nelere ihtiyaç duyduğunu fark etmemiz de oldukça değerlidir.”* açıklamasını yapar. Açıklamanın ardından Form 8 ebeveyne verilir ve şöyle devam edilir: *“Bu formda çocuğunuzun yerine getirmekte zorlandığı etkili iletişim becerileri, bu etkili iletişim becerilerini en çok kiminle ya da kimlerle birlikteyken sergilemekte zorlandığı, becerilerin zorluk düzeyi ve zorlandığı etkili iletişim becerilerinin sayısı yer almaktadır. Şimdi sizinle bu ihtiyaçlar hakkında bir çalışma yapmak istiyorum.”*

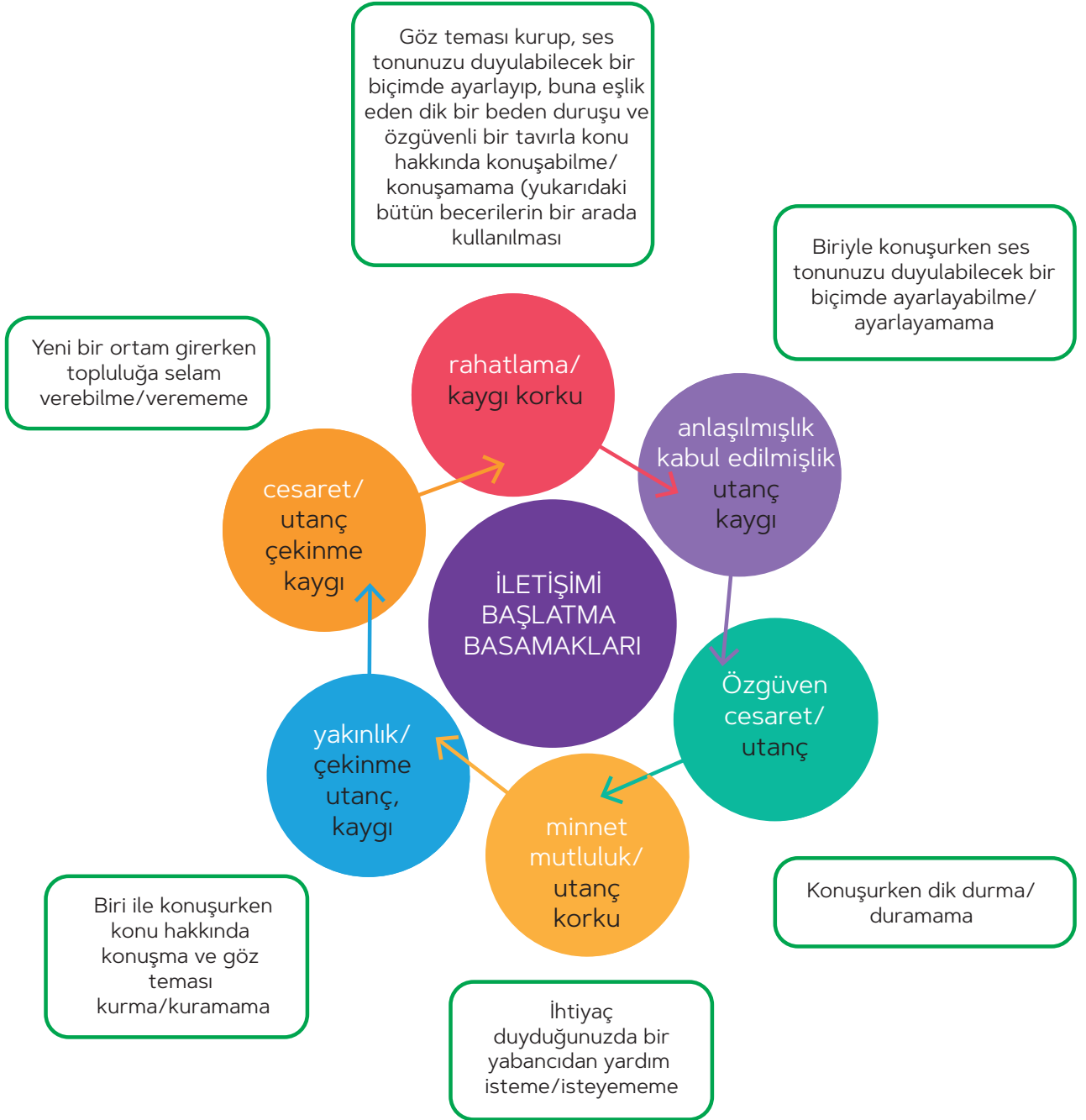
Rehber öğretmen/psikolojik danışman aşağıdaki sorulardan da faydalanarak ebeveynin Form 8’i doldurmasına yardım eder. Formun doldurulması sırasında ebeveynin paylaşımları tartışılır.

- Çocuğunuzun etkili iletişim kurarken arkadaş ortamı, aile ortamı, eğitim ortamından hangisinde ya da hangilerinde daha çok zorlandığını düşünüyorsunuz?
- Çocuğunuzun hangi ortamda, en çok kiminle ya da kimlerle birlikteyken bu becerileri sergilemekte zorlandığını düşünüyorsunuz? Bir örnek verebilir misiniz?
- Zorlandığını düşündüğünüz bu becerinin zorluk düzeyi sizce nedir? (0= En düşük, 10= En yüksek)
- Çocuğunuzun bu becerileri etkin bir şekilde kullanabilmesi için ne yapması gerektiğini düşünüyorsunuz? Bu beceriyi ne sıklıkla sergilemesi gerektiğini düşünüyorsunuz?
- Çocuğunuzun ihtiyaç duyduğu bu davranışları sergilemesinde ne yaparsanız çocuğunuza destek olmuş olursunuz?

Paylaşımların ardından, rehber öğretmen/psikolojik danışman *“Sizinle çocuğunuzun yerine getirmekte zorlandığı iletişim becerilerini ve etkili iletişim becerilerini sergilemesinde yapabileceklerinizi konuştuk. Bugün konuştuğumuz, çocuğunuzun etkili iletişim becerilerinin önemini fark etmesini sağlayacak, sosyal ortamlara katılımda etkili iletişim becerilerinden yararlanabilmesini kolaylaştıracak becerilerle ilgili evde bir çalışma yapmanızı istiyorum.”* açıklamasını yaptıktan sonra Form 9’u ebeveyne verir. Ardından şu açıklama yapılır: *“Elinizdeki formda, çocuğunuzun yerine getirmekte zorlandığını düşündüğü etkili iletişim becerileri, bu davranışı gerçekleştirme sıklığı, bu davranışın sayısı ve sıklığı ile yapmayı istediği davranış, sergilemek istediği etkili iletişim becerisi yer almaktadır. Bu etkili iletişim becerisini yerine getirirken kimlerden destek alabileceğini de çocuğunuzla konuşmanızı bekliyorum. Bir sonraki oturuma gelirken etkinliğin doldurulmuş halini getirmenizi ve etkinlik sürecindeki deneyimlerinizi benimle paylaşmanızı istiyorum.”* denir. Ebeveynin paylaşımları alındıktan ve uygun geri bildirimler verildikten sonra oturumun amaçlarına atıflar yapılarak oturum özetlenir ve sonlandırılır.

Form 7

İLETİŞİM BAŞLATMA BASAMAKLARI



- Renkli yuvarlakların içinde yazılan duygular, ok ile gösterilen eylem karşısında hissedilebilen duygulardır.
- Beyaz renkle yazılan duygular, eylemin gerçekleştirilebildiği, siyah renkle yazılan duygular ise eylemin gerçekleştirilemediği durumlarda ortaya çıkabilir.

Form 8

ÇOCUĞUMUN DAVRANIŞLARI

Ebeveyn olarak ne yapabiliyim?	Öğretmeni ile durumu konuşarak çocuğuma destek olmasını sağlayabiliyim. Çocuğuma, öğretmeni ile konuşurken onun adına konuşmak yerine kendini ifade etmesi için fırsatlar sağlayıp destek olabiliyim.			
Yapmasını beklediğimiz davranış	Öğretmeni ile konuşurken göz teması kurması ve ses tonunu ayarlaması.			
Zorluk düzeyi (0-100)	70			
Davranışın sayısı ve sıklığı (gerekiyorsa doldurulacak)	1			
Davranışın açık ifadesi	Örnek: Öğretmeninden istekte bulunmakta zorlanır.			

Form 9
BEN NE YAPABİLİRİM

Davranışın Açık ifadesi	Bu davranışın Sayısı ve Sıklığı (Gerekliyorsa doldurulacak)	Zorlama Düzeyim (0-100)	Yapmayı İsteddiğim Davranış	Kimden Destek Alabiliyim?

OTURUM 5: TAKDİR EDİYORUM

AMAÇ:

1. Kendisinin ve çocuğunun takdir ve teşekkür etmesinin önemini kavraması
2. Çocuğunun takdir ve teşekkür etme becerisini desteklemesinin önemini kavraması
3. Çocuğunun farklı durum ve olaylar karşısında takdir ve teşekkür etmesini ayırt etmesinde yardımcı olması

KAZANIM:

1. Kendisinin ve çocuğunun takdir ve teşekkür etmesinin önemini kavrar.
2. Çocuğunun takdir ve teşekkür etme becerisini desteklemesinin önemini kavrar.
3. Çocuğunun farklı durum ve olaylar karşısında takdir ve teşekkür etmeyi ayırt eder.

SÜRE:

50 dakika

MATERYAL:

Yapışkanlı Kağıt, Form 10, Form 11

SÜREÇ:

Rehber öğretmen/psikolojik danışman tarafından önceki oturum özetlenir ve bir önceki oturumun sonunda verilen bir çalışma/sorumluluk varsa ebeveynle birlikte değerlendirilir ve ebeveyne geri bildirim verilir. Ardından bu oturumda takdir ve teşekkür etmenin önemi ile ilgili paylaşım yapılacağı ifade edilir. Aşağıdaki sorularla sürece devam edilir.

- ✓ En son birine ne zaman teşekkür ettiniz?
- ✓ Size en son ne zaman teşekkür edildi?
- ✓ En son birini ne zaman takdir ettiniz?
- ✓ Siz en son ne zaman takdir edildiniz?
- ✓ Tüm bunlar size nasıl hissettirdi?

Rehber öğretmen/psikolojik danışman tarafından ebeveynin cevaplarına geri bildirim verildikten sonra şu açıklama yapılır: *"Şimdi sizden son bir haftada karşılaştığınız kişileri düşünmenizi istiyorum. Bu kişiler günlük hayatınızda tanıdığınız ya da tanımadığınız kişiler olabilir. Örneğin; dün alışveriş yapmak için girdiğiniz marketteki kasiyer ya da kapı komşunuz vb."* Ardından rehber öğretmen/psikolojik danışman yapışkanlı kâğıtları ebeveyne verir. Rehber öğretmen/psikolojik danışman tarafından: *"Karşılaştığınız bu kişilerden aklınızda kalan altı kişiyi bu kâğıtlara sırasıyla yazın."* yönergesi verilir. Daha sonra ebeveyne Form 10 verilir ve şu açıklama yapılır: *"Bu kâğıtlara yazdığınız kişileri düşünün. Bunlardan takdir ettiklerinizi önünüzdeki kâğıtta TAKDİR ETTİKLERİM, teşekkür ettiklerinizi ise TEŞEKKÜR ETTİKLERİM yazan kısma yapıştırın. Bunlardan hem takdir hem teşekkür ettikleriniz varsa ortak kısma yapıştırın. Eğer takdir ya da teşekkür etmediğiniz birileri varsa onları da şekil dışında kalan boş alana yapıştırın."* Ebeveyne yeterli süre verildikten sonra aşağıdaki sorularla devam edilir:

- ✓ Teşekkür ettiğiniz insanlara hangi davranışları için teşekkür ettiniz?

- ✓ Takdir ettiğiniz insanların hangi özelliklerini takdir ettiniz?
 - ✓ Takdir ve teşekkür ettiğiniz durumları belirlerken nasıl hissettiniz?
 - ✓ Başkalarını takdir etme ve başkalarına teşekkür etme davranışınızla ilgili neleri fark ettiniz?
 - ✓ Takdir/teşekkür ettiğiniz insanlar neler hissetmiş olabilir?
 - ✓ Sizce başkalarını takdir etmenin ya da başkalarına teşekkür etmenin önemi ne olabilir?
- Peki, şimdi çocuğunuzu düşünmenizi istiyorum.
- ✓ Çocuğunuzu en son ne zaman, hangi özelliklerini/davranışlarını takdir ettiniz?
 - ✓ Çocuğunuza en son ne zaman, hangi davranışından dolayı teşekkür ettiniz?
 - ✓ Çocuğunuzu takdir/teşekkür ettiğinizde çocuğunuz neler hissetmiş olabilir?
 - ✓ Peki, çocuğunuz size en son ne zaman ve ne için teşekkür etti?
 - ✓ Çocuğunuz kimlerin hangi davranışlarını takdir eder?
 - ✓ Çocuğunuz kimlerin hangi davranışlarına teşekkür eder?
 - ✓ Çocuğunuzun insanları takdir etmesi ya da onlara teşekkür etmesi kendisine neler kazandırabilir?

Ebeveynin verdiği cevaplara rehber öğretmen/psikolojik danışman tarafından uygun geri bildirimlerde bulunulur. Ardından şu açıklama yapılır: *"Takdir ya da teşekkür edilmek insanların en önemli ihtiyaçları arasında yer almaktadır. Karşımızdakini takdir ettiğimiz veya başkası tarafından takdir edildiğimiz durumlarda, insanlar bir birlerine teşekkür ettiklerinde her iki taraf arasında pozitif duygular oluşmaya başlar. İnsanlara teşekkür edilmesi veya insanların takdir edilmesi bir kişinin özgüvenini, kendine duyduğu saygıyı artırarak yaşamında büyük etki yapabilir. Bu sayede bireyler, yaptıkları işin veya sağladıkları katkının önemli olduğunu fark ederek bunu isteyerek yapmaya devam ederler. Bu davranışlar kişiye kendini önemli ve değerli hissettirir. Ayrıca bazı durumlarda kişileri takdir etmek onlara saygı göstermenin de bir parçası olur. Örneğin çocuğunuzun bir spor müsabakasında kaybetmiş olmasına rağmen rakip takımı takdir etmesi ve onları tebrik etmesi onlara saygı duyduğunu gösterir. Takdir ve teşekkür etmenin farklı yolları bulunur."* sonrasında aşağıdaki sorularla sürece devam edilir.

- ✓ Sizce farklı takdir etme ve teşekkür etme yolları neler olabilir?
- ✓ Siz bu yollardan hangilerini kullanıyorsunuz?
- ✓ Çocuğunuz bu yollardan hangilerini kullanıyor?
- ✓ Çocuğunuza insanları takdir etme ya da insanlara teşekkür etme konusunda nasıl destek olabilirsiniz?
- ✓ Sizin hangi davranışlarınız çocuğunuzun insanlara teşekkür etme ya da onları takdir etmesini kolaylaştırır?

Uygulayıcıya Not: Form 11’de verilen Bilgi Notu’ndan yararlanılarak ebeveyne uygun geri bildirimlerde bulunulur. Gerekli durumlarda Form 11 ebeveyne de verilebilir.

Rehber öğretmen/psikolojik danışman tarafından şu açıklama yapılır: *“Bu hafta ailenizle birlikte Takdir/Teşekkür Kumbarası yapmanızı istiyorum. Ailedeki herkes bir hafta boyunca birilerini takdir ettikleri özelliklerini ya da birilerine teşekkür ettikleri durumları kâğıtlara yazsın ve kumbaraya atsın. Bir hafta sonunda ailece o kumbarayı açın ve içine atılan kâğıtlar hakkında konuşun. Bu kâğıtlar hakkında konuşurken bugün burada paylaştığımız ‘Nasıl takdir ve teşekkür edileceği ile ilgili bilgilerden faydalanabilirsiniz. Etkinlik sonunda çocuğunuzun bu takdir/teşekkür davranışları ile ilgili onu takdir etmeyi unutmayın.”*

Ebeveynin paylaşımları alınır ve uygun ve geri bildirimler verilir. Daha sonra oturumun amaçlarına atıflar yapılarak oturum özetlenir ve süreç sonlandırılır.

Form 10
TAKDİR VE TEŞEKKÜR ETTİKLERİM ETKİNLİK FORMU

Takdir Ettiklerim

Teşekkür Ettiklerim

Form 11

NASIL TAKDİR/TEŞEKKÜR EDERİM BİLGİ NOTU

- ✓ Takdir ve teşekkür etme konusunda çocuğunuza rol model olun.
- ✓ Karşınızdaki kişiyi takdir ederken içten olun ve kişiye özel davranın.
- ✓ Onaylama cümlelerini kullanmaktan çekinmeyin.
- ✓ Takdir ya da teşekkür edeceğiniz durumu üzerinden zaman geçmeden takdir/teşekkür edin.
- ✓ Hangi davranışı takdir ettiğinizi net bir şekilde ifade edin.
- ✓ Özellikle çocukları takdir ederken sahip oldukları fiziksel ve bilişsel özelliklere değil, göstermiş oldukları çaba ve olumlu davranışlara vurgu yapın.
- ✓ Çocuğunuzu toplum içinde de takdir etmekten çekinmeyin.
- ✓ Takdir/teşekkür etmenin karşınızdakilere olduğu kadar bize de kendimizi iyi hissettireceğini unutmayın.
- ✓ Farklı düşüncelere sahip olan bireyleri de takdir etmeyi alışkanlık haline getirin.
- ✓ Tüm bunlar hakkında çocuğunuzla konuşmayı ihmal etmeyin.



OTURUM 6: TAKIM ÇALIŞMASI

AMAÇ:

1. İş birliğinin önemini fark etmesi
2. Çocuğunun iş birliği yaptığı kişilere yapıcı iletişim kurmasının önemini fark etmesi
3. Yardım alıp verme önemini fark etmesi
4. Çocuğunun diğer insanlardan yardım alıp verme önemini fark etmesini desteklemesi

KAZANIM:

1. İş birliğinin önemini fark eder.
2. Çocuğunun iş birliği yaptığı kişilere yapıcı iletişim kurmasının önemini fark eder.
3. Yardım alıp vermenin önemini fark eder.
4. Çocuğunun diğer insanlardan yardım alıp-vermenin önemini fark etmesini destekler.

SÜRE:

50 dakika

MATERYAL:

Form 12, Form 13

SÜREÇ:

Rehber öğretmen/psikolojik danışman tarafından önceki oturum özetlenir bir önceki oturumun sonunda verilen bir çalışma/sorumluluk varsa ebeveynle birlikte değerlendirilir ve ebeveyne geri bildirim verilir. Rehber öğretmen/psikolojik danışman şu açıklama ile sürece devam eder *"Günlük yaşamda tek başına yerine getirmemiz gereken görev ve sorumluluklarımız olduğu kadar; arkadaşlarımızla ve ailemizle birlikte belirlediğimiz ortak hedef doğrultusunda çalıştığımız zamanlar olmaktadır. Takım çalışmasına ihtiyaç duyduğumuz bu durumlarda zaman zaman ortak hedeften kopup bireysel hedeflerle hareket ettiğimiz durumlar olabilir. Bu bizi yavaşlatan ve grup içi iş birliğimizi bozan bir durum olarak karşımıza çıkabilir. Oysa ki takım çalışmasının etkili olabilmesi için "ben duygusundan çıkıp" ortak hedef doğrultusunda yardımlaşmak ve çalışma arkadaşlarının haklarına saygılı olmak gerekmektedir. Şimdi sizden çevrenizdeki insanlar ile ortak hedef doğrultusunda bir araya geldiğiniz (halı saha maçı, piknik gibi, yemek vb.) yaşantınızı düşünmenizi istiyorum."* açıklaması yapılır ve ebeveyne diğerleri ile iş birliği içinde gerçekleştirdikleri etkinliği düşünmesi için süre tanınır. Sonra aşağıdaki sorulardan uygun olanlar ile sürece devam edilir.

- ✓ Bu etkinlik hakkında bana biraz bilgi verir misin?
- ✓ Bu etkinlik sırasında sizce neler yolunda gitti? Olayların yolunda gitmesini sağlayan etkenler nelerdir?
- ✓ Bu etkinlik sırasında sizce yolunda gitmeyen olaylar yaşandı mı? Bunlar nelerdir?
- ✓ Olayların yolunda gitmemesinin nedenleri nelerdir?
- ✓ Bu etkinlikte ne olsaydı toplanma amacına uygun hareket edilmiş olurdu?
- ✓ Sizce bireylerin ortak hedef doğrultusunda, iş birliği içinde hareket etmesini engelleyebilecek faktörler nelerdir?

Paylaşımların ardından "Anlattığınız olaydan da anlaşılabilceği gibi takım çalışmasının yolunda gittiği yaşantılar olduğu gibi, takım çalışmasının yolunda gitmediği yaşantılar da olabilmektedir." denir ve "Şimdi, sizinle takım çalışması için gerekli olan nitelikleri, bu niteliklerin takım çalışması için önemi ve çocuğunuzun bu niteliklere sahip olma durumunu konuşacağız." denilerek Form 12 ebeveyne verilir. Ebeveynden formda belirtilen özelliklerden takım çalışması için gerekli olduğu düşünülen niteliklerin önem düzeyine göre derecelendirilmesi ve çocuğun bu niteliklere sahip olma durumunun değerlendirilmesi sağlanır.

Uygulayıcıya Not: Boş kutucuklara ebeveynin söyleyeceği nitelikler yazılabilir.

Ebeveyn her bir nitelik için değerlendirmesini tamamladıktan sonra aşağıdaki sorularla devam edilir.

Her bir nitelik için;

- ✓ Bu şekilde değerlendirme yapmanızda etkili olan faktörler nedir?
 - ✓ Bu şekilde değerlendirme yapmanızda etkili olan bir yaşantınız var mı? Varsa nedir?
- Ebeveyn tarafından çocuğuna ilişkin az ve orta yanıtının verildiği durumlarda ise şu sorular ile sürecin devam ettirilmesi önerilir.

- ✓ Çocuğunuzun takım çalışması için gerekli olan bu niteliğini geliştirmek için ne yapabilirsiniz?
 - ✓ Buna ilişkin sizin sorumluluklarınız nelerdir?
 - ✓ Çocuğunuzun buna ilişkin sorumlulukları neler olabilir?
- Takım çalışmasına yönelik olarak yapılacak genel bir paylaşımın ardından ayrıca ebeveyn ve çocuğun ihtiyaçlarına uygun olarak aşağıdaki sorular ile süreç zenginleştirilebilir.
- ✓ Sizce çocuğunuz *ortak hedef* doğrultusunda çalışılan durumlarda nasıl davranır?
 - ✓ Sizce çocuğunuzun *ortak hedef* doğrultusunda çalışırken başarılı olduğu noktalar nelerdir?
 - ✓ Sizce çocuğunuzun *ortak hedef* doğrultusunda çalışırken zorlandığı noktalar nelerdir? Bunların sebepleri ne olabilir?
 - ✓ Ne olsa, çocuğunuz *ortak hedef* doğrultusunda çalışırken zorlanmamış olur?
 - ✓ Çocuğunuzun *ortak hedef* doğrultusunda zorlanmadan çalışabilmesi için, siz ebeveyn olarak neler yapabilirsiniz?

Uygulayıcıya not: Sorular ortak hedef niteliği için örnek olarak hazırlanmıştır. Diğer nitelikler için de aynı tip sorular kullanılabilir.

Paylaşımların ardından oturumun özetlenmesi yapılır ve ev çalışmasının planlanması amacıyla hazırlanan üzerinde piknik görsellerinin olduğu Form 13 ebeveyne verilir. Ev çalışması kapsamında tüm aile üyelerinin katıldığı bir piknik organize edilir. Piknik öncesi aile üyeleri pikniğe hazırlık yapar (Yiyeceklerin hazırlanması, paketlenmesi, götürülecek eşyaların taşınması, piknik alanının seçilmesi). Devamında piknik esnasında yapılacakların planlanması ve uygulanması hakkında konuşulur (Piknik yapılacak yerin temizlenmesi, yiyeceklerin servis edilmesi, yapılacak aktivitelerin konuşulması). Ardından piknik sonrası (eşyaların toplanması, çöplerin atılması, bulaşıkların yıkanması ve eşyaların yerlerine

yerleştirilmesi) yerine getirilecek görevler planlanır. Hazırlık aşamasında planlananlar, piknik esnasında yerine getirilen görevler ve sonrasında gerçekleştirilenler Form 13 üzerinde uygun yerlere yazılır. Ebeveynden bir sonraki çalışmaya kadar aile üyeleriyle birlikte piknik etkinliği hakkında değerlendirmelerin yapılması ve yapılan olumlu davranışların takdir edilmesi istenir. Daha sonra oturumun amaçlarına vurgu yapılarak süreç özetlenir ve oturum sonlandırılır.

Uygulayıcıya Not: Ev alışması kapsamında ebeveyne çocuğu ile yapabilmeleri için piknik etkinliği dışında çocuğun ihtiyaçlarına daha uygun olan farklı bir etkinlik de planlanabilir.

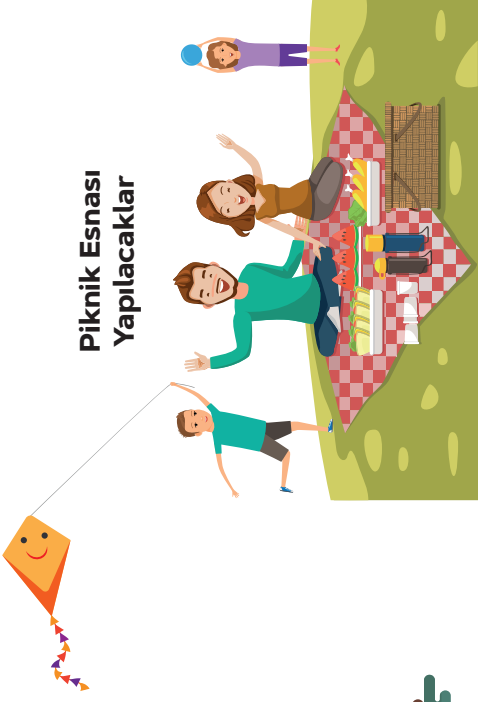
Form 12
TAKIM İÇİN OLMAZSA OLMAZ

Nitelik	Takım Çalışması İçin Önemi (Az-Orta-Çok)	Çocuğun Sahip Olma Durumu (Az-Orta-Çok)
Ortak hedef		
Karşılıklı saygı		
Etkili iletişim		
Fikir alışverişi		
Farklı görüşlere açık olmak		
İş birliği		
Yardımlaşma		
Uyumlu çalışma		
Gruba aidiyet ve bağlılık		
Diğer...		
Diğer...		

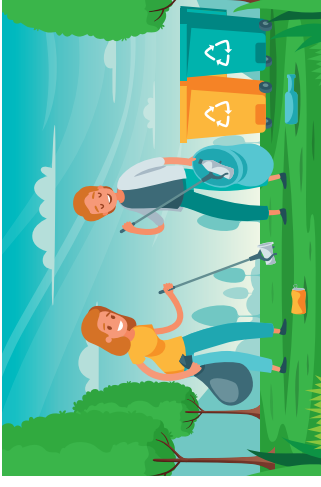
Piknik Öncesi
Yapılacaklar



Piknik Esnası
Yapılacaklar



Piknik Sonrası
Yapılacaklar



Form 13 PİKNIK ETKİNLİĞİ

Olumlu Davranışlar

Değerlendirme

OTURUM 7: YAPICI ÇATIŞMA ÇÖZME-1

AMAÇ:

1. Çatışma çözme kavramını ve çatışma çözme stratejilerini tanıması
2. Çatışma durumlarında kendisinin ve çocuğunun verdiği tepkilerin sonuçlarını fark etmesi
3. Kullandığı çatışma çözme stratejilerini fark etmesi

KAZANIM:

1. Çatışma çözme kavramını ve çatışma çözme stratejilerini tanır.
2. Çatışma durumlarında kendisinin ve çocuğunun verdiği tepkileri anlayıp bu tepkilerin olumlu ve olumsuz sonuçlarını fark eder.
3. Kullandığı çatışma çözme stratejilerini fark eder.

SÜRE:

50 dakika

MATERYAL:

Form 14, Form 15, Form 16, Form 17

SÜREÇ:

Rehber öğretmen/psikolojik danışman tarafından önceki oturum özetlenir bir önceki oturumun sonunda verilen bir çalışma/sorumluluk varsa ebeveynle birlikte değerlendirilir ve ebeveyne geri bildirim verilir. Ardından bu oturumda çatışma çözme ve çatışma çözme stratejileri ile ilgili paylaşımda bulunulacağı ifade edilir. Ebeveyne “Çatışma denilince aklınıza ne gelmektedir?” sorusu yöneltilir. Ardından şu açıklama yapılır: “Çatışma, iki ya da daha fazla tarafın isteklerinin birbiriyle uyuşmaması sonucu ortaya çıkan anlaşmazlıktır. Çatışma, yapıcı ya da yıkıcı sonuçları olabilen tüm ilişkilerde var olan doğal bir süreçtir. Örneğin; evde kalarak size ev işlerinde yardım etmesini istediğiniz çocuğunuzun bunun yerine sinemaya gitmek istemesi ve bu konuda anlaşmazlık yaşamamız.” Ebeveynin çatışma kavramına ilişkin soruları varsa bunlar cevaplandıktan sonra şu sorularla sürece devam edilir:

- ✓ Günlük hayatlarında insanlar ne gibi çatışmalarla karşılaşmaktadırlar?
- ✓ Siz günlük hayatınızda ne gibi sağlıklı iletişim kuramadığınız ve çatışma yaşadığınız durumlarlalaşıyorsunuz?
- ✓ Sizce çocuğunuz günlük hayatında sağlıklı iletişim kuramadığı ve çatışma yaşadığı ne gibi durumlarla karşılaşmaktadır?

Ebeveyninden gelen paylaşımlara uygun geri bildirimlerde bulunulur. Daha sonra Form 14 ebeveyne verilir ve şu açıklama yapılır: “Elinizdeki formda çatışma içeren bazı örnek durumlar görüyorsunuz. Bu çatışma durumlarını siz yaşasaydınız, vereceğiniz tepkiler neler olurdu? Bu çatışma durumlarını çocuğunuz yaşasaydı, çocuğunuz ne tür tepkiler verirdi? Bu tepkilerin olumlu ve olumsuz sonuçları neler olurdu? Bunlar üzerinde düşünmenizi ve düşüncelerinizi forma yazmanızı istiyorum.”

Ebeveyne formu doldurması için yeterli süre verildikten sonra şu sorularla sürece devam edilir:

- ✓ Formu doldururken zorlandığınız bir örnek durum oldu mu? Hangi durum/durumlarda zorlandınız?
- ✓ Çatışma durumlarında verdiğiniz tepkiler ile ilgili neler fark ettiniz?
- ✓ Çocuğunuzun çatışma durumlarında verdiği tepkilerle ilgili neler fark ettiniz?
- ✓ Çatışma eğer olumsuz sonuçlandıysa bu nasıl gerçekleşti?
- ✓ Çatışma eğer olumlu sonuçlandıysa bu nasıl gerçekleşti?
- ✓ Çatışma durumlarında verdiğiniz tepkiler hayatınızı nasıl etkiliyor olabilir?
- ✓ Çatışma durumlarında çocuğunuzun verdiği tepkiler onun hayatını nasıl etkiliyor olabilir?

Ebeveynden gelen paylaşımlara uygun geri bildirimler verilir. Rehber öğretmen/psikolojik danışman tarafından "İnsanlar bir arada yaşadıkları sürece çeşitli fikir, görüş ve duygu ayrılıklarına düşmeleri kaçınılmazdır. *Çatışmalar yok sayılarak kişiler arası ilişkiler gelişemez. Burada önemli olan çatışmaları bastırmak, cezalandırmak ya da bu süreci ortadan kaldırmak değildir*" denilerek çatışmanın hayatın bir parçası olduğuna dikkat çekilir. Ayrıca çatışmaların yok sayılması, biriktirilmesi, inkâr edilmesi gibi davranışların daha sonraki süreçlerde bireylerin ilişkilerini *içinden çıkılamaz* hale getirdiğine dikkat çekilir. Sonrasında Form 15 ebeveyne verilir ve şu açıklama yapılır: "*Elinizdeki formda sol tarafta çatışma durumlarında bireylerin gösterebileceği davranışlar bulunmaktadır. Formun sağ tarafında ise sergilenen bu davranışların karşılığı olan çatışma çözme yaklaşımları yer almaktadır. Şimdi sizden bu çatışma çözme yaklaşımlarını incelemenizi istiyorum.*" denilir. Ebeveyne formu incelemesi için yeterli süre verilir. Ebeveynin soruları varsa cevaplanır ardından şu sorularla sürece devam edilir:

- ✓ Bu yaklaşımlardan daha önce hangilerini kullandınız?
- ✓ Günlük hayatınızda bu yaklaşımlardan en sık kullandığınız hangisidir?
- ✓ Günlük hayatınızda en sık kullandığınız yaklaşımları kullanma nedeniniz ne/neler olabilir?
- ✓ Yaşadığınız çatışma durumlarını göz önünde bulundurduğunuzda hangi çatışma çözme yaklaşımını daha çok kullanmaya ihtiyacınız olduğunu fark ettiniz?
- ✓ Kazan-Kazan yaklaşımını kullanmanın hayatınıza katkısı neler olacaktır?

Ebeveynden gelen paylaşımlara uygun geri bildirimlerde bulunulur. Ardından gerekirse Form 16'dan yararlanılarak çatışma çözme stratejilerinin olası sonuçları hakkında bilgi paylaşımında bulunulur. Önemli olanın çatışma yaşamamak değil bu çatışmaların iki taraf açısından da işlevsel şekilde çözüme kavuşması olduğu vurgulanır. Sonrasında Form 17 ebeveyne verilir ve bir hafta boyunca kendisinin ve çocuğunun yaşadığı çatışma durumlarını gözlemleyerek formu doldurması istenir. Daha sonra oturumun amaçlarına atıflar yapılarak oturum özetlenir ve süreç sonlandırılır.

Uygulayıcıya Not: Bu çalışmadan sonra Yapıcı Çatışma Çözme-2 adlı çalışmaya geçilmesi önerilmektedir.

Form 14
ÇATIŞMA TEPKİLERİMİZ

Çatışma Yaşanılan Örnek Durum	Bu Çatışmayı "BEN" Yaşasam Vereceğim Tepki	Vereceğim Tepkinin Olumlu/ Olumsuz Sonuçları	Bu Çatışmayı "ÇOCUĞUM" Yaşasa Vereceği Tepki	Vereceği Tepkinin Olumlu/ Olumsuz Sonuçları
Markette kasaya sizden sonra gelen kişinin sizin önünüze geçmesi		Olumlu:		Olumlu:
		Olumsuz:		Olumsuz:
Arkadaşınızla birlikte belirlediğiniz buluşma saatine arkadaşınızın vaktinde gelmemesi		Olumlu:		Olumlu:
		Olumsuz:		Olumsuz:
Sizin arkadaşınız/ komşunuzla vakit geçirmek istemeniz ancak aile bireylerinizin evde yapmanız gereken işler olduğunu söyleyerek buna fırsat/izin vermemeleri		Olumlu:		Olumlu:
		Olumsuz:		Olumsuz:

Form 15

ÇATIŞMA ÇÖZME YAKLAŞIMLARI

Çatışma, iki ya da daha fazla tarafın isteklerinin birbiriyle uyuşmaması sonucu ortaya çıkan anlaşmazlıktır. Çatışma, yapıcı ya da yıkıcı sonuçları olabilen tüm ilişkilerde var olan doğal bir süreçtir. Örneğin günlük yaşamımızda biz bir şeyleri çok istiyorken başkaları da aynı şeyi benzer şekilde istiyor olabilir. Bu da kaçınılmaz olarak karşımızda bulunan diğer kişi çatışma yaşamamıza neden olur. Önemli olan çatışma yaşamamak değil, bu çatışmaların iki taraf açısından da işlevsel şekilde çözüme kavuşmasını sağlamaktır.

Yaşananlar	Sonuç
Bazı kişiler kendi isteklerinden başkalarını mutlu etmek için vazgeçebilir. Bazı kişiler kendi isteklerinin gerçekleşmesini diğerlerinin isteklerinin gerçekleşmesinden daha fazla önemseyebilir ve kendi isteklerine göre davranırlar. Bu tür durumlarda taraflardan biri kazanırken diğerinin kaybeder.	KAYBET-KAZAN KAZAN-KAYBET
Bazı kişiler ne kendisinin ne de karşısındaki kişinin isteklerinin gerçekleşmesini önemser. Bazı durumlarda taraflardan birinin karşısındaki kişi ile yaşadığı çatışmadan kaçma davranışı göstermesi halinde karşılaşılacak olası sonuçlardan birisi de taraflardan her ikisinin de kaybetmesidir. Bu tür durumlarda zaman zaman taraflardan birinin kavga davranışına yönelebilir ve tarafların her ikisi de kaybeder.	KAYBET-KAYBET
Bazı kişiler yaşadığı çatışmalarda hem kendisinin ve hem de karşısındaki kişinin isteklerini dikkate alarak uzlaşma (çözüm) yoluna gitmeyi tercih edebilir. Bu tür durumlarda karşısındaki kişi ile çözüm arayışına giren kişi ortak bir noktada buluşarak çatışmayı çözer ve her iki taraf da kazanır.	KAZAN-KAZAN

Form 16

ETKİNLİK BİLGİ NOTU

Çatışmalar ve bu çatışmaların çözümlenmesi hayatımızın bir parçasıdır. Karşılaştığımız çatışmaları çözmek için sürekli olarak aynı çatışma çözme stratejisini kullanmayız.

Örneğin çatışma çözme davranışı sonucunda bireyler sorunu *görmezden gelebilirler, inkâr edebilirler veya çekinebilirler*. Tüm bunlar bireyin çatışmayı görmezden geldiği ya da çatışmadan kaçtığı anlamına gelir.. Bazı bireyler ise çatışma durumunda *tehdit etme, öfkeli ya da saldırgan* davranma eğilimindedirler. Bu durum kişilerin çatışma durumlarında *kavga etme* yöntemlerine başvurduğunu gösterir.

Bununla birlikte bu çatışmaların yapıcı şekilde çözülmesi ilişkilerin gelişmesine katkı sağlar. Örneğin bazı bireyler ise çatışma durumunda saygı ve anlayış gösterirler, çözüme odaklanırlar. Bu durum, bu kişilerin çatışma durumunda problem çözme yöntemlerini kullandığının göstergesidir.

Günlük yaşamımızda karşılaştığımız çatışmalarda kullandığımız çatışma çözme yöntemlerine göre karşılaşılabilecek sonuçlar da birbirinden farklılık gösterir. Taraflardan birinin *kaçma davranışı göstermesi halinde (görmezden gelme, inkâr etme, çekinme gibi)* karşılaşılabilecek olası sonuçlar şunlardır:

Ya her iki taraf da kaybeder (kaybet-kaybet) ya da taraflardan biri kaybederken biri kazanır (kaybet-kazan). Taraflardan birinin kavga etmeye yönelmesi halinde ise (tehdit etme, öfkeli ya da saldırgan davranma gibi) yine tarafların her ikisi de ya kaybeder (kaybet-kaybet) ya da biri kazanırken diğeri kaybeder (kazan-kaybet). Oysa *bireyler bir birlerine anlayış ve saygı gösterip çözüm odaklı düşündüğünde* yani çatışma çözme yöntemleri kullanıldığında taraflardan ikisi de kazanacaktır (kazan-kazan).

Form 17

ÇATIŞMA VE ÇATIŞMA ÇÖZME STRATEJİLERİMİZİ GÖZLEMLİYORUM

Yaşanılan Olay	Kullanılan Çatışma Çözme Stratejileri	Stratejiyi Kullanan/ Kullananlar	Olayın Sonuçları

OTURUM 8: YAPICI ÇATIŞMA ÇÖZME-2

AMAÇ:

1. Çocuğunun kullandığı çatışma çözme stratejilerini fark etmesi
2. Çocuğunun kullanabileceği işlevsel (işe yarar) çatışma çözme stratejilerini kullanmasında kendi rolünü fark etmesi
3. Çocuğunun işlevsel (işe yarar) çatışma çözme stratejilerini kullanmasında ona nasıl destek olacağını bilmesi

KAZANIM:

1. Çocuğunun kullandığı çatışma çözme stratejilerini fark eder.
2. Çocuğunun kullanabileceği işlevsel (işe yarar) çatışma çözme stratejilerini kullanmasında kendi rolünü fark eder.
3. Çocuğunun işlevsel (işe yarar) çatışma çözme stratejilerini kullanmasında ona nasıl destek olacağını bilir.

SÜRE:

50 dakika

MATERYAL:

Form 18, Form 19, Form 20, Form 21

Uygulayıcıya Not: Bu çalışmadan önce Yapıcı Çatışma Çözme-1 adlı çalışmanın uygulanması önerilmektedir. Eğer Yapıcı Çatışma Çözme-1 adlı çalışma yapılmadan bu uygulamaya geçilecek ise çalışma başlangıcında bulunan Gözlem Formu ödevi ile ilgili farklı bir çalışma yapılması önerilir.

SÜREÇ:

Rehber öğretmen/psikolojik danışman tarafından bir önceki oturumun sonunda verilen "Form 17 Çatışma ve Çatışma Çözme Stratejilerimizi Gözlemliyorum" formu gözden geçirilir. Aşağıdaki sorularla sürece devam edilir:

✓ Gözlem formunu doldururken neleri fark ettiniz?

✓ Bir hafta boyunca siz ve çocuğunuz ne gibi çatışma durumlarıyla karşılaştınız?

Ebeveynden gelen cevaplara uygun geri bildirimlerde bulunulur. Aşağıdaki sorularla sürece devam edilir:

✓ Çocuğunuz çatışma durumlarıyla karşılaştığında bunları nasıl çözmeye çalışıyor?

✓ Çocuğunuzun çatışma çözmede kullandığı yöntemlerden hangilerinin işe yarar olmadığını düşünüyorsunuz?

✓ Çocuğunuzun çatışma çözmede kullandığı yöntemlerden hangilerinin işe yarar olduğunu düşünüyorsunuz?

Ebeveynlerden gelen cevaplara uygun geri bildirimlerde bulunulur. Rehber öğretmen/psikolojik danışman Form 18'i ebeveyne verir ve şu açıklamayı yapar: "Formu incelemenizi ve örnek olaylarda çocuğunuzun kullanacağı olası işe yarar olan ve olmayan çözüm yollarını düşünmenizi istiyorum. İkinci bölümde çocuğunuzun seçeceği çözüm yollarının olası sonuçları üzerine düşünün ve sonuç bölümüne bunları not alın. Bunun için size yeterli süre vereceğim." Ebeveyn, Form 18'i doldurduktan sonra kullanılan olası yöntemler ve sonuçları üzerine konuşulur.

Uygulayıcıya Not: Ebeveyn, formu doldurmakta zorlanırsa psikolojik danışman Form 19'dan faydalanabilir. Form yazarak doldurulabilir ya da sözel olarak paylaşılabilir.

Rehber öğretmen/psikolojik danışman ebeveynin, çocuğunun kullanabileceği işlevsel (işe yarar) çatışma çözme stratejilerini kullanmasında kendi rolünü fark etmesine dikkat çekmek için aşağıdaki sorularla sürece devam eder:

- ✓ Örnek olayları sizin çocuğunuzun yaşadığını düşündüğünüzde çocuğunuzun işe yarar çatışma çözme yöntemlerini tercih etmesinde ona nasıl destek olabileceğinizi düşünüyorsunuz?
- ✓ Çocuğunuzun yaşadığı olaylarda işe yarar yöntemleri tercih etmesi için neler yapıyorsunuz?

Ebeveynlerden gelen paylaşımlara uygun geri bildirimlerde bulunulur. Form 20'yi ebeveyn ile paylaşılır ve form üzerine konuşulur. Rehber öğretmen/psikolojik danışman: *"Bireyin çevresiyle kurduğu ilişkilerine uyum sağlayabilmesi için problem çözme becerisine sahip olması gerekmektedir. Çocukların, gerekli desteği görürlerse küçük yaşlardan itibaren akranları ve yetişkinlerle yaşadıkları kişiler arası problemleri çözmede problem çözme becerilerini kazanabilecekleri yapılan araştırmalarda ortaya konulmuştur. Çatışma çözme becerileri çoğu zaman ebeveynlerin desteklemesi ve uygun şekilde rehberlik etmeleri sayesinde çocuklara daha kolay öğretilir."* açıklamasını yaptıktan sonra aşağıdaki sorulardan uygun olanlar ile sürece devam eder.

Form 20'de yer alan destek yolları ile ilgili ne düşünüyorsunuz?

- ✓ Bu destek yollarında daha önce kullandıklarınız oldu mu? Ne zaman ve nasıl kullandığınızı paylaşıyor mısınız? Daha önce kullandığınız bu destek olma yolu ne düzeyde işe yaradı? Değerlendirir misiniz?
- ✓ Bu destek yollarından hangisini ya da hangilerini uygulamak sizin için daha uygun olabilir?
- ✓ Bu destek yollarından hangisini ya da hangilerini uygulamanın sizin için daha kolay olduğunu düşünüyorsunuz?
- ✓ Hangi destek yolunu kullanmanızın çocuğunuz ile olan etkileşiminizi olumlu etkileyeceğini düşünüyorsunuz? Açıklar mısınız?
- ✓ Hangi destek yolunu kullanırsanız çocuğunuzun çatışma çözme becerilerinde değişim olabileceğini düşünüyorsunuz? Açıklar mısınız?

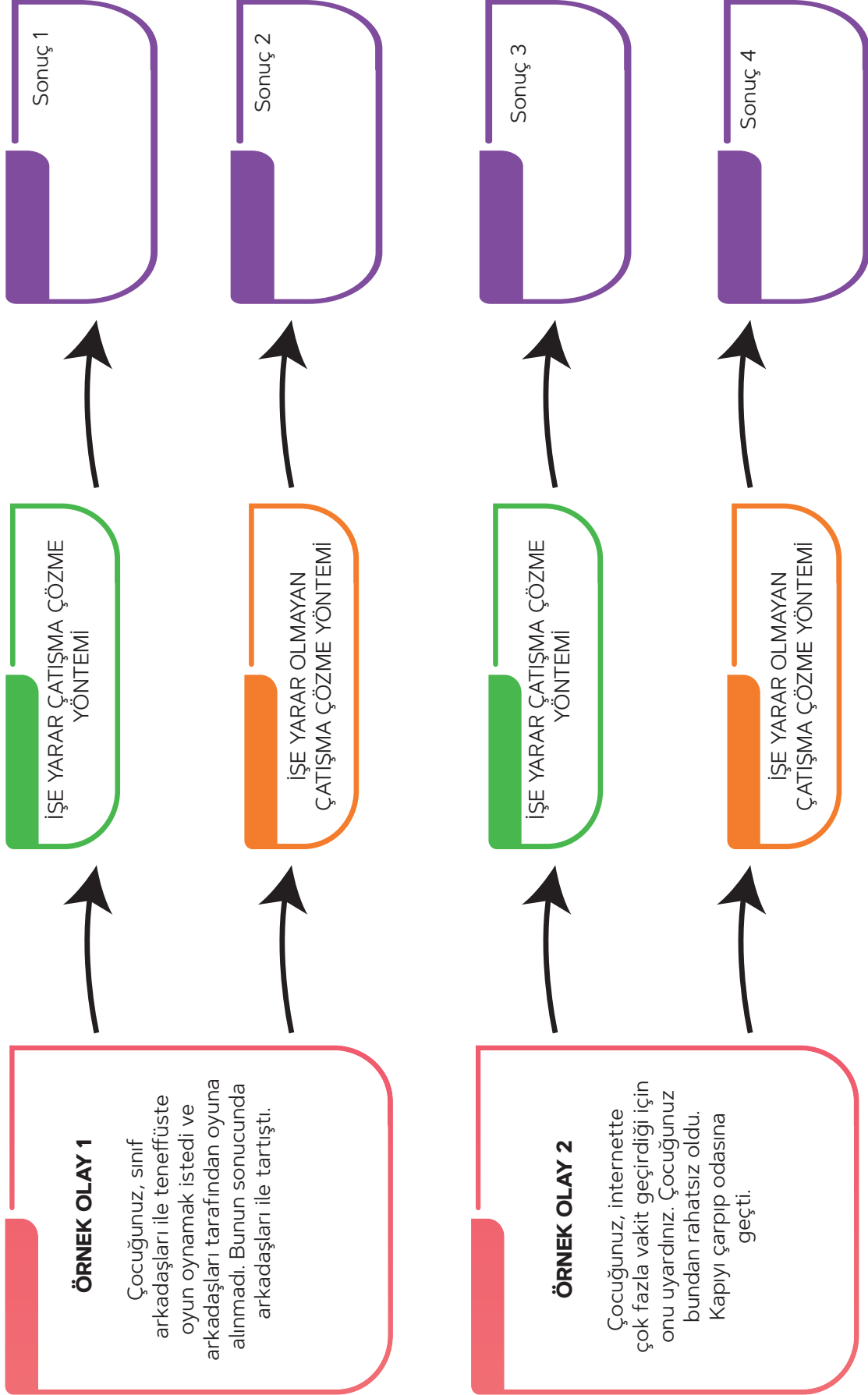
Ebeveynin paylaşımlara alındıktan sonra rehber öğretmen/psikolojik danışman *"Şimdi, çocuğunuzun gitar kursuna gitmek istediğini, sizin ise daha önceden ödemesini yaptığınız matematik kursuna devam etmesini istediğinizi düşünün. Sizden "Çocuğuma Destek Yollarım"dan sizce uygun olanlarından faydalanarak bu çatışma durumunu nasıl çözebileceğinizi düşünmenizi istiyorum."* diyerek ebeveynin verilen örnek durum ile ilgili çözüm yolları üretmesi beklenir.

Uygulayıcıya Not: Ebeveynin örnek olayı, Form 20'den faydalanarak çözümlemesi sağlanır. Ebeveyn, bir önceki oturumda yer alan çatışma çözme yaklaşımlarını kullanma konusunda cesaretlendirilir. Rehber öğretmen/psikolojik danışman ihtiyaç halinde Form 21'den faydalanır.

Örnek olay üzerinde yapılan paylaşımların ardından *“Şimdi sizden çocuğunuzun yaşadığı bir çatışma durumunu düşünmenizi istiyorum. Bu çatışma durumunda çatışma çözme yaklaşımlarından ve “Çocuğuma Destek Yollarımdan” faydalanarak çocuğunuza çatışma çözme konusunda destek olmak için neler yapabileceğiniz ile ilgili düşünmenizi istiyorum”* açıklaması yapılarak ebeveynin çocuğunun işlevsel (işe yarar) çatışma çözme stratejilerini kullanmasında ona nasıl destek olacağı ile ilgili fikirler üretmesine destek olunur. Ebeveynin paylaşımları alındıktan ve uygun geri bildirimler verildikten sonra ebeveyninden bir hafta boyunca çocuğunun yaşadığı çatışma durumlarını gözlemlemesi ve yaşanan çatışma durumlarının işe yarar çatışma çözme stratejileri kullanarak çözümlenmesine destek olması istenir. Daha sonra oturumun amaçlarına vurgu yapılarak süreç özetlenir ve oturum sonlandırılır.

Form 18

NE YAPSAM İŞE YARAR?



Form 19
NE YAPSAM İŞE YARAR? UYGULAYICI FORMU

**İŞE YARAR ÇATIŞMA ÇÖZME
YÖNTEMİ**

Çocuğunuz, sorun yaşadığı arkadaşları ile bu durumu konuşmak istediğini söyler ve onlarla neden oyun oynamak istediğini, oyuna alınmayınca kendisini üzgün hissettğini ifade eder.

**İŞE YARAR OLMAYAN
ÇATIŞMA ÇÖZME YÖNTEMİ**

Arkadaşlarına oyuna girmek istediğini yüksek sesle (bağırarak) söylemesi.

**İŞE YARAR ÇATIŞMA ÇÖZME
YÖNTEMİ**

Çocuğunuz odasında bir süre yalnız kalıp sakinleştikten sonra yalnız gelerek neden bu kadar süre internette vakit geçirmeye ihtiyaç duyduğunu açıklar ve sizin düşüncenizi de dinlemek ister.

**İŞE YARAR OLMAYAN
ÇATIŞMA ÇÖZME YÖNTEMİ**

Çocuğunuz odasına geçtiği sırada içeriden yüksek sesle (bağırarak) internette vakit geçirme sebebini söyler ve öfkelenip odadaki eşyalarını duvara fırlatır.

ÖRNEK OLAY 1

Çocuğunuz, sınıf arkadaşları ile teneffüste oyun oynamak istedi ve arkadaşları tarafından oyuna alınmadı. Bunun sonucunda arkadaşları ile tartıştı.

ÖRNEK OLAY 2

Çocuğunuz, internette çok fazla vakit geçirdiği için onu uyardınız. Çocuğunuz bundan rahatsız oldu. Kapıyı çarpıp odasına geçti.

Sonuç 1

Arkadaşları ile sakin bir biçimde ihtiyaçları ve istekleri üzerine konuşur. Arkadaşları kendisini oyuna alır.

Sonuç 2

Çocuğunuz, kendisini oyuna almayan arkadaşlarına fiziksel şiddet uygular.

Sonuç 1

Bu davranış karşısında siz de istek ve ihtiyaçlarınızı dile getirirsiniz. İnternet kullanım saati konusunda ortak bir karar alıp uygularsınız.

Sonuç 2

Çocuğunuz , gece boyunca odasından çıkmaz, internette vakit geçirmeye devam eder. Sabah sizinle konuşmadan okula gider.

Form 20
ÇOCUĞUMA DESTEK YOLLARIM

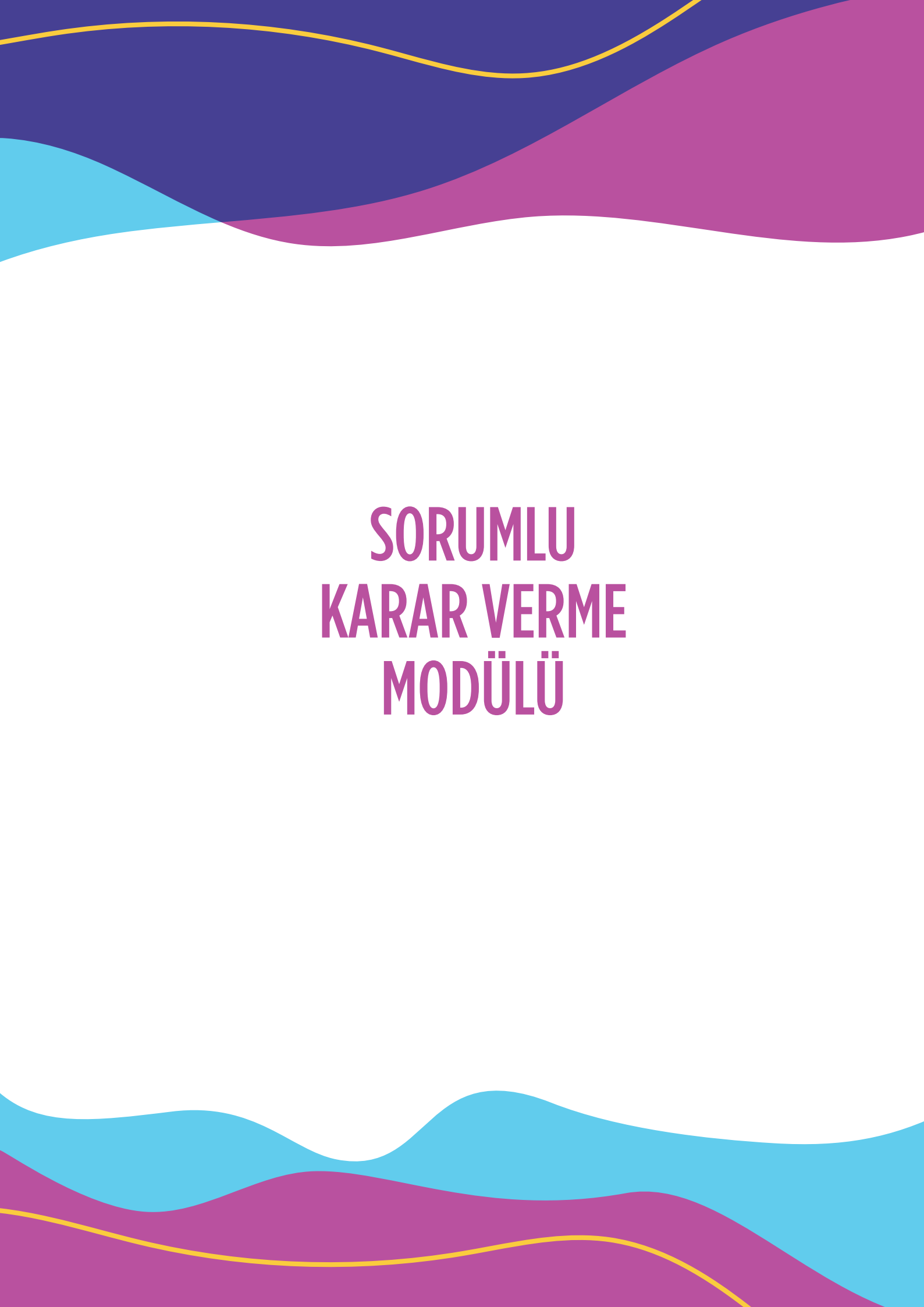
ÇOCUĞUMA DESTEK YOLLARIM

- ✓ Çatışma yaşadığı durumlarda çocuğumun sakinleşmesini beklerim.
- ✓ O an yaşadığı duyguları anlamlandırmasına ve ifade etmesine destek olurum.
- ✓ Çocuğumu etkin dinlerim (göz teması kurarım, beden dili ve mimiklerine de dikkat ederim.)
- ✓ Çatışma çözme stratejileri hakkında çocuğumla konuşurum.
- ✓ Yaşadığım çatışmaları çözmede çocuğuma doğru rol model olurum.
- ✓ Nefes ve kas gevşetme egzersizlerini kullanmasına destek olurum.
- ✓ Çatışma yaşadığı kişilerle empati kurmasına yardımcı olurum.
- ✓ Çatışma yaşadığı kişilerle sakinleştiğinde yapıcı bir biçimde konuşmasını desteklerim.
- ✓ Çocuğumu koşulsuz kabul ettiğimi ona hissettiririm.
- ✓ Çocuğumla duygularımı paylaşıyorum.
- ✓ Gerekli gördüğüm durumlarda çocuğumu bir uzmandan destek alması için yönlendiririm.

Form 21

ÇATIŞMA ÇÖZME YAKLAŞIMLARI

YAKLAŞIM	ÖZELLİKLERİ
KAYBET-KAZAN KAZAN-KAYBET	Bu yaklaşım taraflardan birinin kaybetmesi diğerinin ise kazanması ile sonuçlanır. Çatışma durumlarında iki şekilde görülebilir. Kazan-Kaybet: Taraflardan biri kendi isteklerinin gerçekleşmesini diğerlerinin isteklerinin gerçekleşmesinden daha fazla önemser ve kendi isteklerine göre davranır. Aynı şekilde taraflardan biri kazanmak için her şeyi yapar ve sonucunda amacına ulaşırken çatışma yaşadığı diğer kişi ise kaybeder. Bu tarz yaklaşımda tarafların amaçlarına ulaşmak için diğer tarafın kaybetmesine ilişkin bir inançları vardır. Bu yaklaşımda kazanmak için fiziksel güç kullanmak da dahil olmak üzere aşağılama, azarlama, küçümseme, bağırma, tehdit etme gibi davranışlar sergilenebilir. Kaybet-Kazan: Bazı kişiler kendi isteklerinden başkalarını mutlu etmek için vazgeçebilir. Bu kişilerin kendilerine olan güveni azdır. Karşısındaki bireyle çatışmaya girmekten kaçınır ve gerekirse çatışmayı çözmek için haklarından vazgeçerek çatışmayı kaybederek sonlandırır. Çatışma yaşadığı diğer taraf ise (belki de kişinin bu tavrından habersiz bir şekilde) kazanır.
KAYBET-KAYBET	Bu yaklaşımda her iki taraf da kazanmak için çabalar fakat sonuçta her iki tarafta kaybeder. Çünkü her iki taraf da ne kendisinin ne de karşısındaki kişinin haklarını ve isteklerinin gerçekleşmesini önemser. Ben kazanamadım onlar da kazanmasın, ben alamıyorsam onlar da almasın şeklindeki <i>ya hep ya hiç</i> tarzındaki kutuplaşmış bir düşünce tarzı ile hareket edilir. Bu kişiler iş birliğinden uzak ve uzlaşmaz tavırlarıyla çatışmanın olumsuz sonuçlanmasının yanı sıra bazen de şiddet içeren davranışlara yönelebilir ve tarafların her ikisi de kaybeder.
KAZAN-KAZAN	Bu yaklaşımda iş birliği, anlaşma, güven duyma, karşıdaki kişinin haklara saygı gösterme, çözüm arayışı, empati gibi kavramlar bulunmaktadır. Bazı kişiler yaşadığı çatışmalarda hem kendisinin ve hem de karşısındaki kişinin isteklerini dikkate alarak uzlaşma (çözüm) yoluna gitmeyi tercih edebilir. Bu tür durumlarda karşısındaki kişi ile çözüm arayışına giren kişi ortak bir noktada buluşarak çatışmayı çözer ve her iki taraf da kazanır. Burada her iki tarafın da isteklerine ulaşmaları için bir yol olduğuna ilişkin bir inanç bulunmaktadır. Bu noktada yapıcı çatışma çözme stratejilerinin kullanılması önemlidir.



SORUMLU KARAR VERME MODÜLÜ

OTURUM 1: PROBLEMİ BELİRLEME

AMAÇ:

1. Çocuğunun sorunlarını fark etmesi
2. Çocuğunun sorunlarını tanımlamasına yardımcı olması
3. Çocuğunun problemlerinin ortaya çıkma nedenlerini araştırmasına yardımcı olması
4. Çocuğunun bir sorunun birden çok olası çözüm yolu olduğunu fark etmesine yardımcı olması

KAZANIM:

1. Ebeveyn çocuğunun sorunlarını fark eder.
2. Ebeveyn çocuğunun sorunlarını tanımlamasına yardımcı olur.
3. Ebeveyn çocuğunun problemlerinin ortaya çıkma nedenlerini araştırmasına yardımcı olur.
4. Ebeveyn çocuğunun bir sorunun birden çok olası çözüm yolu olduğunu fark etmesine yardımcı olur.

SÜRE:

50 dakika

MATERYAL:

Form 1, Form 2, Form 3, Form 4

SÜREÇ:

Rehber öğretmen/psikolojik danışman tarafından önceki oturum özetlenir bir önceki oturumun sonunda verilen bir çalışma/sorumluluk varsa ebeveynle birlikte değerlendirilir ve ebeveyne geri bildirim verilir. Ardından bu oturumda sorunları tanımlama ve çözüm yollarını fark etme üzerine paylaşım yapılacağı ile ilgili bilgi verilir. *"Hepimizin günlük hayatta yaşadığı sorunlar vardır. Sizin günlük hayatta yaşadığınız sorunlar daha çok hangi konularda oluyor?"* sorusu ebeveyne yöneltilir. Ebeveynden gelen paylaşımlara uygun geri bildirimler verildikten sonra rehber öğretmen/psikolojik danışman tarafından şu açıklama yapılır: *"Yaşanılan bu sorunlar bizler için aile hayatımızda, sosyal yaşamımızda ya da iş hayatında ortaya çıkabilmektedir. Bununla birlikte bu sorunlar çocuklar için de ailede, sosyal çevrede ya da okulda kendini gösterebilmektedir. Bu sorunları tanımlayabilmemiz onları çözebilmemiz için önemlidir. Çocuklar karşılaştıkları sorunları fark edebilmeleri ve tanımlayabilmeleri için zaman zaman biz yetişkinliklerin desteğine ihtiyaç duyabilmektedirler".* Ardından şu soru ile devam edilir *"Siz çocuğunuzun yaşadığı sorunların ne kadar farkındasınız?"* Ebeveynden gelen yanıtlara uygun geri bildirimler verildikten sonra Form 1 incelemesi için ebeveyne verilir. Formun birinci kısımlarında (A1-B1-C1) yer alan örnek sorunların kendi hayatlarında yaşanıp yaşanmadığı üzerine konuşulur. Bu sorunlar dışında çocuğun yaşadığı farklı ne gibi sorunlar olduğu üzerine paylaşımlarda bulunulur. Formun ikinci kısmında (A2-B2-C2) yer alan sorular ile sorunun kaynağının, yardım kaynaklarının, çözümlerin fark edilmesi amaçlanmaktadır.

Rehber öğretmen/psikolojik danışman tarafından ebeveynin paylaşımına ve ortaya konulan soruna uygun olarak bu kısımda yer alan sorular yöneltilir. Ebeveynden gelen paylaşımlara uygun geri bildirimlerde bulunulur. Sonrasında Form 2 etkinlik kartı ebeveyne verilir ve şu yönergeyle devam edilir: *"Elinizdeki karta çocuğunuzun daha önce yaşadığı bir sorunu yazmanızı istiyorum. Ardından bu sorunun kaynaklarının neler olabileceğini, çözüme yönelik uygun seçenekleri, seçeneklere göre uygun belirlenen çözümü ve çözümün değerlendirilmesini uygun boşluklara yazınız."* Ebeveyne formu doldurması için yeterli süre verildikten sonra rehber öğretmen/psikolojik danışman ebeveynden her boşluk için yazdıklarını paylaşmasını ister.

Uygulayıcıya not: Bu kartlar aracılığıyla ebeveynin çocuğunun sorununu tanımlaması, sorunun kaynaklarını bilmesi, çözüm için seçenekleri belirlemesi, uygun bir çözüm bulması ve bulduğu çözümü değerlendirmesi amaçlanmaktadır. Bu noktada birden fazla sorunun paylaşılmasına ihtiyaç olması durumunda birden çok kart kullanılabilir.

Form 2 üzerinde yapılan çalışmaya ilişkin paylaşımlar alındıktan sonra aşağıdaki sorularla etkileşime devam edilir:

- ✓ Çocuğunuzun sorunlarını çözme yöntemlerini nasıl buluyorsunuz?
- ✓ Sizce çocuğunuz yaşadığı sorunun kaynaklarını nasıl fark edebilir?
- ✓ Çocuğunuz yaşadığı sorunların birden çok çözümü olabileceğini nasıl fark edebilir?
- ✓ Çocuğunuzun sorunlarını tanımlayarak nedenlerini belirlemesine destek olmanız ona nasıl katkı sağlar?
- ✓ Çocuğunuzun sorunlar karşısında alternatif çözümler geliştirebileceğini fark etmesine destek olmanız ona nasıl katkı sağlar?
- ✓ Çocuğunuzun sorunlarını fark etmesine siz nasıl destek olabilirsiniz?
- ✓ Sorunlarının nedenlerinin neler olabileceğini düşünmesi konusunda çocuğunuza nasıl yardımcı olabilirsiniz?
- ✓ Sorunlarının çözümünde kimlerden, nasıl yardım alabileceği konusunda çocuğunuza siz nasıl destek olabilirsiniz?
- ✓ Çocuğunuzun sorunların çözümünde birden fazla yol olduğunu fark etmesi için siz neler yapabilirsiniz?

Ebeveynden gelen paylaşımlara uygun geri bildirimlerde bulunulur. Rehber öğretmen/psikolojik danışman gerekirse Form 3'te verilen bilgilerden yararlanılarak ebeveynin çocuğunun sorununu tanıması, nedenlerini ve kaynaklarını fark etmesinde nasıl yardımcı olabileceği ile ilgili bilgi verebilir. Rehber öğretmen/psikolojik danışman tarafından ebeveyne Form 4 verilerek *"Sizinle yaptığımız bu etkinlikle çocuğunuzun sorunlarını ve çözüm yollarını keşfetmesindeki rolünüzü ele aldık. Bugün konuştuklarımızı çocuğunuzla birlikte uygulamanızı sağlayacak bir ev etkinliğimiz var. Bu etkinlikle burada yaptığımız uygulamaya benzer şekilde çocuğunuzla aile, çevre ve okulda yaşadığı sorunların tanımlanması, sorunun kaynağının kaynaklarının ortaya konulması, çözüm için birden çok seçenek belirlenmesi, uygun bir çözüm üretilmesini ve değerlendirilmesini sağlayabilirsiniz. Bu etkinliği gerçekleştirirken Form 3'te konuştuğumuz bilgileri göz önünde bu-*

lundurabilirsiniz. Eğer çocuğunuz sorununu ifade edemiyorsa size yardımcı olması için (Uygulayıcı Form 4'te verilen örnek kısmı göstererek) örnek kartı kullanabilirsiniz. Bir sonraki oturumda bu çalışmaya ilişkin deneyimlerinizi ele alacağız. Bugünkü oturumuzla ilgili sormak istediğiniz, ifade etmek istediğiniz noktaları benimle paylaşabilirsiniz." denildikten sonra ebeveynin paylaşımları alınır, soruları varsa bunlara ilişkin gerekli geri bildirimler verilir ve oturum sonlandırılır.

Uygulayıcıya not: Bu oturum sonrasında problem çözmeye yönelik çalışmanın gerçekleştirilmesi gerekmektedir.

Form 1

ÖRNEK SORUN ALANLARI



Aile

- Kardeşini kıskanır.
- Anne ya da babasının yanında kendini ifade edemez.
- Ailenin birlikte yaptığı etkinliklere katılmaz.



1. Sizce çocuğunuzun aile ortamında karşılaştığı sorunlar nelerdir?
2. Ailede bu sorunları daha çok kiminle yaşar?
3. Çocuğunuz ailede karşılaştığı sorunların farkında mıdır?
4. Çocuğunuz karşılaştığı sorunların çözüm yollarının farkında mıdır?
5. Çözüm için çocuğunuz kimlerden yardım istiyor?
6. Siz bu sorunların çözümünde neler yapıyorsunuz?
7. Neler yapabilirsiniz?

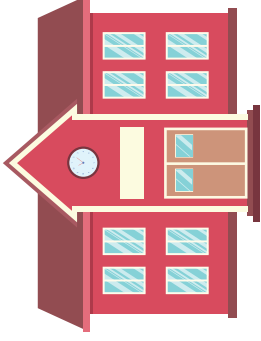


Çevre

- Arkadaşlarının arasında kendini ifade etmekte zorlanır.
- Başladığı işi/etkinliği sıklıkla yarım bırakır.
- Sosyal etkinliklere katılmakta isteksizdir.



1. Sizce çocuğunuzun çevresinde karşılaştığı sorunlar nelerdir?
2. Sosyal ortamda bu sorunları daha çok kiminle yaşar?
3. Çocuğunuz çevresinde yaşadığı sorunların farkında mıdır?
4. Çocuğunuz çevresinde karşılaştığı sorunların çözüm yollarının farkında mıdır?
5. Çevresinde yaşadığı sorunların çözümleri için kimlerden yardım istiyor?
6. Çevresinde yaşadığı sorunların çözümünde neler yapıyorsunuz?
7. Neler yapabilirsiniz?



Okul

- Okul kurallarına uymakta zorlanır.
- Sıklıkla okul eşyalarını kaybeder.
- Ders çalışmaya isteksizdir.



1. Sizce çocuğunuzun okulda karşılaştığı sorunlar nelerdir?
2. Okulda bu sorunları daha çok kiminle yaşar?
3. Çocuğunuz okulda yaşadığı sorunların farkında mıdır?
4. Çocuğunuz okulda karşılaştığı sorunların çözüm yollarının farkında mıdır?
5. Okulda yaşadığı sorunların çözümleri için kimlerden yardım istiyor?
6. Okulda yaşadığı sorunların çözümünde neler yapıyorsunuz?
7. Neler yapabilirsiniz?

Form 2

ÇOCUĞUMUN SORUNLARININ VE ÇÖZÜMLERİNİN FARKINDAYIM

Problemi Tanımlama	Problemin Kaynaklarının Tespit edilmesi	Çözüm Yönelik Seçenekler Oluşturma	Çözümün Belirlenmesi ve uygulanması	Çözümün Etkiliğinin Değerlendirilmesi
--------------------	---	------------------------------------	-------------------------------------	---------------------------------------

UYGULAYICIYA NOT: Kartların aşağıdaki kısmı rehber öğretmen/psikolojik danışmana fikir sağlaması amacıyla örnek bir olay üzerinden sunulmuştur. Rehber öğretmen/psikolojik danışman ihtiyaç duyduğunda bu karta başvurabilir.

Problemi Tanımlama	Yaşanan problem fark edilerek, tam olarak tanımlanır. Ebeveyn problemin ne olduğunu çocuğunun ifade edebilmesi ona yardımcı olur.	Oyun oynama konusunda kardeşle kavga eder.
Problemin Kaynaklarının Tespit edilmesi	Bu aşamada, problem ile ilgili kaynaklar tespit edilir. Bu kaynaklar, kişiler, materyaller, duygu ve düşünceler olabilir.	- Oyun alanının yetersiz olması - Ebeveynlerin tutumları - Sevilmediğini düşünme ve değersiz hissetme - İhtiyaçlarının kardeşi kadar karşılanmadığını düşünme - Ailesinin kendini kardeşi kadar desteklemediğini düşünme.
Çözümüne Yönelik Seçenekler Oluşturma	Problemin nasıl çözüleceği ile ilgili cevaplar aranır. Bu aşamada, problemle ilgili bir çok çözüm yolu olabileceği unutulmamalıdır. Ebeveyn çocuğun çözüm için alternatif yollar üretebilmesi konusunda ona destek olur.	ÇOCUĞUN KENDİSİ İÇİN YAPABİLECEKLERİ: - Ailesiyle hissettiği duygular ve düşünceler hakkında konuşabilir. - Kardeşle oyun oynamak için saatleri düzenleyebilir. EBEVEYNİN ÇOCUĞU İÇİN YAPABİLECEKLERİ: - Kardeşle yaşları farklı olduğu için ihtiyaçlarının da farklı olabileceği açıklanabilir. - Çocuğunun yaptığı olumlu davranışları destekleyin. - Sevginizi ve sizin için değerli olduğunu ona hissettirin.
Çözümün Belirlenmesi ve uygulanması	Üretilen alternatif çözüm yolları ve çözüme destek olabilecek veriler düşünüldükten sonra uygun çözüm seçilir ve uygulanır.	Kardeşle oyun oynama saatleri düzenlenir.
Çözümün Etkiliğinin Değerlendirilmesi	Problemin çözümüne ilişkin değerlendirme yapılır. Uygulanan çözümün etkililiği kontrol edilir. Bu aşamada, her problemin hemen çözülemeyeceği veya seçilen çözüm yolunun problemin çözümünde etkin olamayacağı hem çocuk hem de ebeveyn tarafından bilinmelidir.	Kendisi ve kardeşinin oyun saatleri içinde oyunlarını oynayıp oynamadıkları, birbirlerinin oyun alanlarına müdahale edip etmedikleri kontrol edilir.

Form 3
PROBLEM ÇÖZME BİLGİ NOTU

Çocuğuma Destek Oluyorum!

- ✓ Çocuğunuz bir problemle karşılaştığında onu dinleyin ve anlamaya çalışın.
- ✓ İletişim becerilerini geliştirmesi konusunda çocuğunuzu destekleyin.
- ✓ Çocuğunuzun sorunlardan kaçmak yerine çözümler üretmesi konusunda onu teşvik edin.
- ✓ Çocuğunuza sorunları fark etme ve her sorunun farklı çözüm yolları olduğu konusunda rol model olun.
- ✓ Çocuğunuzun yardıma ihtiyacı olduğunda yanında olduğunuzu hissettirin.
- ✓ Çocuğunuzun sorumluluk almasını destekleyin.
- ✓ Çocuğunuzun sorun olarak gördüğü durumları küçümsemeyin, önemseyin.
- ✓ Her durum ve sorun karşısında çocuğunuzun istek ve ihtiyaçlarını sorun.
- ✓ Çocuğunuzun beklentileri ile ilgili onunla konuşun.
- ✓ Çocuğunuzun yardım kaynakları hakkında onunla konuşun.
- ✓ Çocuğunuzun sorunlarında çözümü onun yerine siz belirlemeyin.
- ✓ Sorunların çözümlerinin muhtemel olumlu-olumsuz sonuçları üzerine çocuğunuzla konuşun.

Form 4
SORUNLARIMIN VE ÇÖZÜMLERİMİN FARKINDAYIM

--	--	--	--	--

Problemi Tanımlama	Problemin Kaynaklarının Tespit edilmesi	Çözüm Yönelik Seçenekler Oluşturma	Çözümün Belirlenmesi ve uygulanması	Çözümün Etkililiğinin Değerlendirilmesi
-----------------------	---	--	---	---

UYGULAYICIYA NOT: Çocuk sorununu tanımlayamadığında ebeveyn örnek içeren bu kartı çocukla birlikte inceleyebilir.

Problemi Tanımlama

Problemin Kaynaklarının Tespit edilmesi

Çözüm Yönelik Seçenekler Oluşturma

Çözümün Belirlenmesi ve uygulanması

Çözümün Etkililiğinin Değerlendirilmesi

Yaşanan problem fark edilerek, tam olarak tanımlanır. Ebeveyn problemin ne olduğunu çocuğunun ifade edebilmesi ona yardımcı olur.

Bu aşamada, problem ile ilgili kaynaklar tespit edilir. Bu kaynaklar, kişiler, materyaller, duygu ve düşünceler olabilir.

Problemin nasıl çözüleceği ile ilgili cevaplar aranır. Bu aşamada, problemle ilgili bir çok çözüm yolu olabileceği unutulmamalıdır. Ebeveyn çocuğunun çözüm için alternatif yollar üretebilmesi konusunda ona destek olur.

Üretilen alternatif çözüm yolları ve çözüme destek olabilecek veriler düşünülerek en uygun çözüm seçilir ve uygulanır.

Problemin çözümüne ilişkin değerlendirme yapılır. Uygulanan çözümün etkililiği kontrol edilir. Bu aşamada, her problemin hemen çözülemeyeceği veya seçilen çözüm yolunun problemin çözümünde etkin olamayacağı hem çocuk hem de ebeveyn tarafından bilinmelidir.

Ders çalışmama

- İsteksizlik
- Başarlamayacağının düşünülmesi
- Arkadaşların sınıftaki dalga geçme davranışı
- Nasıl ders çalışacağını bilinmemesi

ÇOCUĞUN KENDİSİ İÇİN YAPABİLECEKLERİ:

- Verimli ders çalışma konusunda araştırma yapabilir.
- Arkadaşlarına dair çekincelerini sınıf öğretmeni ve okul psikolojik danışmanı ile konuşabilir.
- EBEVEYNİN ÇOCUĞU İÇİN YAPABİLECEKLERİ:
- İsteksizliğin sebepleri araştırılabilir, konuşulabilir.
- Çocuğun güçlü yönleri desteklenebilir.
- Okul psikolojik danışmanından destek alınabilir.

Rehber öğretmen/psikolojik danışman ile verimli ders çalışma yöntemleri hakkında görüşmek
Sınıf öğretmeniyle ders içindeki arkadaşlarının davranışlarından rahatsız olduğuna ilişkin konuşmak

Ebeveyn çocuğunun ders çalışma konusundaki düzenlemelerinin çocuğu motivasyon ve başarı yönünden nasıl etkilediği kontrol edilip çözümün yeterliliği ve etkililiği değerlendirilebilir.

OTURUM 2: PROBLEM ÇÖZME YOLLARI

AMAÇ:

1. Çocuğunun işlevsel (işe yarar) olan ve işlevsel olmayan (işe yaramayan) çözüm yollarını ayırt etmesine destek olması
2. Çocuğunun yaşadığı problemleri çözmek için işlevsel (işe yarar) problem çözme stratejilerini kullanmasını desteklemesi

KAZANIM:

1. Çocuğunun işlevsel (işe yarar) olan ve işlevsel olmayan (işe yaramayan) çözüm yollarını ayırt etmesine destek olur.
2. Çocuğunun yaşadığı problemleri çözmek için işlevsel (işe yarar) problem çözme stratejilerini kullanmasını destekler.

SÜRE:

50 dakika

MATERYAL:

Form 5, Form 6, Form 7, Form 8, Form 9

Uygulayıcıya Not: Biri oturum sırasında doldurulmak diğeri ise ev çalışması olarak verilmek üzere Form 6'dan iki adet çıktı alınır.

Uygulayıcıya Not: Bu oturum öncesi problem belirlemeye yönelik çalışmanın gerçekleştirilmesi gerekmektedir.

SÜREÇ:

Rehber öğretmen/psikolojik danışman tarafından bir önceki oturumun sonunda verilen "Sorunlarımın ve Çözümlerimin Farkındayım Formu" gözden geçirilir. Aşağıdaki sorularla sürece devam edilir:

- ✓ Formu doldururken neleri fark ettiniz?
- ✓ Bir hafta boyunca siz ve çocuğunuz ne gibi problem durumlarıyla karşılaştınız?

Ebeveyninden gelen cevaplara uygun geri bildirimlerde bulunulur. Ardından ebeveyn ile önceki oturumda çocuğunun karşılaştığı problemlerde birden fazla çözüm yolunun olduğu hakkında konuşulduğu hatırlatılır. Bu oturumda ise çocuğunun işlevsel (işe yarar) olan ve olmayan bu çözüm yollarını ayırt edebilmesi ile ilgili paylaşımda bulunulacağı ifade edilir. Ayrıca çocuğunun etkili problem çözme stratejilerini kullanmasını desteklemesi ile ilgili çalışma yapılacağı bilgisi paylaşılır. Rehber öğretmen/psikolojik danışman aşağıdaki sorularla etkileşimi başlatır:

- ✓ Günlük hayatınızda ne gibi problemlerle karşılaşıyorsunuz?
- ✓ Çocuğunuz günlük hayatta ne gibi problemlerle karşılaşıyor olabilir?
- ✓ Etkili problem çözmek denilince aklınıza neler geliyor?
- ✓ Karşılaştığınız problemleri çözerken nelere dikkat edersiniz?
- ✓ Çocuğunuz, karşılaştığı problemleri çözerken nelere dikkat eder?

Ebeveyninden gelen paylaşımlara uygun geri bildirimlerde bulunulur. Rehber öğretmen/psikolojik danışman tarafından Form 5 notu ebeveyn ile paylaşılır ve ebeveynin okuması istenir.

Uygulayıcıya Not: Ebeveyn, formu okumakta zorlanır veya okumak istemez ise rehber öğretmen/psikolojik danışman formu okur.

Form 5'in okunmasından sonra rehber öğretmen/psikolojik danışman tarafından *"Böyle bir notun çocuğunuz tarafından yazıldığını ve tesadüfen sizin elinize geçtiğini düşünmenizi istiyorum"* denir ve aşağıdaki sorulardan uygun olanlar ile sürece devam edilir:

- Notta yazılanları çocuğunuzun yaşamış olduğunu düşününce neler hissettiniz?
- Böyle bir durumu çocuğunuz yaşamış olsa neler hisseder?
- Formda yer alan problem durumu/durumları nelerdir?
- Bu problemi/problemleri siz yaşamış olsanız çözmek için nasıl bir yol izlersiniz?
- Bu problemi/problemleri çocuğunuz yaşamış olsa çözmek için nasıl bir yol izler?
- Çocuğunuzun çözüm yollarından hangilerinin bu problemi/problemleri çözmeye yardımcı olacağını düşünüyorsunuz?
- Çocuğunuzun çözüm yollarından hangilerinin bu problemi/problemleri çözmeye yardımcı olmayacağını düşünüyorsunuz?
- Daha önce çocuğunuz buna benzer ne gibi problemlerle karşılaştı?
- Çocuğunuz karşılaştığı buna benzer problemleri nasıl çözdü?

Ebeveynden gelen paylaşımlara uygun geri bildirimlerde bulunulur. Rehber öğretmen/psikolojik danışman Form 6'dan faydalanarak problem çözme ve işlevsel problem çözme yolları hakkında açıklama yapar. Açıklamanın ardından Form 7 ebeveyn ile paylaşılır. Ebeveynin Form 5'te verilen ve çocuk ile arkadaşı arasında geçen problem durumuna ilişkin çözüm yollarını bularak Form 7 üzerinde uygun boşluklara yazması istenir.

Uygulayıcıya Not: Rehber öğretmen/psikolojik danışman ihtiyaç halinde Form 8'den faydalanabilir.

Form 7 doldurulduktan sonra ebeveynin paylaşımlarına uygun geri bildirimler verilir ve aşağıdaki sorularla sürece devam edilir:

Çocuğunuz, problem yaşadığında işlevsel olmayan (işe yaramayan) hangi çözüm yollarına başvurur?

Çocuğunuz, problem yaşadığında işlevsel olan (işe yarayan) hangi çözüm yollarına başvurur?

Çocuğunuzun işlevsel olan ve olmayan çözüm yollarını ayırt etmesine nasıl destek olursunuz?

Çocuğunuzun yaşadığı problemleri etkili şekilde çözebilmesi çocuğunuzun hayatına nasıl katkı sağlar?

Çocuğunuzun yaşadığı problemleri işlevsel/etkili şekilde çözebilmesi için onu nasıl desteklersiniz?

Çocuğunuzun yaşadığı problemleri çözerken işe yarar yöntemleri seçmesine nasıl yardımcı oluyorsunuz?

Ebeveynden gelen paylaşımlara uygun geri bildirimlerde bulunulur. Ebeveynin, çocuğunun işlevsel olan ve olmayan çözüm yollarını ayırt etmesine destek olması konusunda paylaşımlarda bulunulur. Rehber öğretmen/psikolojik danışman tarafından *"Çocukların, sosyal problem çözme beceri düzeyinin artması ve problem çözme yöntemlerini kul-*

lanması çevreleriyle kurdukları ilişkilerin daha olumlu olmasına katkı sağlar. Problem çözme yöntemlerini öğrenip uygulayabilen çocuklar, karşılaştıkları zorluklarla başa çıkabilmede daha başarılı olurlar. Bu becerileri kullanırken ebeveynleri tarafından desteklenen çocuklar, karşılaştıkları problemlerde kendilerini daha güvende hissederler ve daha işlevsel (işe yarar) çözüm yolları bulurlar.” açıklaması yapılır ve Form 9 ebeveyn ile paylaşılır. Ebeveyne Form 7 verilerek bu hafta içinde çocuğunun karşılaştığı bir problem durumunu, bu durum karşısında kullandığı işlevsel olan ve olmayan çözüm yollarını çocuğu ile yazması istenir. Daha sonra oturumun amaçlarına vurgu yapılarak süreç özetlenir ve oturum sonlandırılır.

Form 5
MASADAKİ BURUŞUK KÂĞIT

Offff! Çok sıkıldım. Bugün hiç hoşuma gitmeyen, bütün keyfimi kaçıran bir şey oldu. Öğle arasında kantine gitmiştim ki Fatma koşarak yanıma geldi.

Biliyorsun, Fatma ile uzun zamandır konuşmuyorduk. Çünkü Fatma voleybolda benim kadar iyi olmadığı halde kaptan olarak seçilmişti, ben de buna itiraz edince küsmüştük. Haliyle yanıma geldiğini görünce şaşırdım. "Annen geldi seninle barışmanı söyledi" dediğinde şok oldum. Anneme bu durumu anlattığım için çok pişmanım. Bir daha okulla ilgili hiçbir şeyi onunla paylaşmayacağım! Sorunlarımı kendi kendime çözeceğime hiç inanmıyor. Sürekli hayatıma müdahale ediyor :(

Form 6

PROBLEM ÇÖZME VE İŞLEVSEL PROBLEM ÇÖZME BİLGİ NOTU

Problem çözme, yaşamımıza devam edebilmek için gerekli olan ve sıklıkla başvurduğumuz bir beceridir. Bireyler, özellikle de çocuklar zaman zaman yaşadıkları problemlerle baş etmede işlevsel yolların yanı sıra işlevsel olmayan yollara da başvurabilirler. Ebeveynin, çocuğunun işlevsel olan ve olmayan çözüm yollarını ayırt etmesine destek olması önemlidir. Problem çözmede başka insanların yönlendirmelerine ihtiyaç duymak, çözümü ertelemek, probleme ani ve yapıcı olmayan, sert tepkiler vermek işlevsel olmayan ve problem çözerken sıkça yapılan hatalardandır. Bununla birlikte çocuğunuzun, karşılaştığı problemleri işlevsel (işe yarar) yollardan çözebilmesi için sorunun çocuğunuza ait olup olmadığını hem sizin hem de çocuğunuzun fark etmesi önemlidir. *Çünkü kendimize ait olan problemleri çözmeye çalışmamız problem çözme olarak adlandırılırken kendimize ait olmayan problemleri çözmeye çalışmak yardım etme olarak kabul edilir. Bu ayrımı çocuğunuzla konuşmanız oldukça önemlidir. Bu sayede çocukların kendilerine ait sorunları kendilerinin çözmesi, ihtiyaç duymaları halinde çevresinden yardım istemeleri teşvik edilmiş olur. Ebeveynler çocukları için birer rol modeldir ve aile içinde yaşanan problemlerin çözümünde işlevsel yolları tercih ederek uygun davranışlar hakkında çocuklara bilgi sağlarlar. Çocukların problem çözme tutumları, ailenin yaşanan problemlere dönük sözleri ve davranışları ile şekillenir.*

Form 7
ÇOCUĞUMUN ÇÖZÜM YOLLARI

Problem Durumu

Çözüm Yolları

İşlevsel Olmayan Çözüm
Yolları

İşlevsel Çözüm Yolları

Form 8

ÇOCUĞUMUN ÇÖZÜM YOLLARI ÖRNEK FORM

Problem Durumu

Çocuğumun arkadaşı ile tartışması

Çözüm Yolları

İşlevsel Olmayan Çözüm Yolları

Probleme yapıcı olmayan tepkiler vermek (küsmek)

Çözümü ertelemek

Başkalarının yönlendirmesine ihtiyaç duymak

İşlevsel Çözüm Yolları

Sakinleşmek ve düşünmek için arkadaşından zaman istemek (küsmekten)

Sakinleştikten sonra arkadaş ile problemin üzerinden çok fazla zaman geçmeden uygun bir üslup ile konuşmak

Problemi birebir yaşamayan kişileri sürece dahil etmeden başbaşa konuşmak, başkalarının müdahale etmesine izin vermemek

Ebeveyn çocuğuna işlevsel olmayan çözüm yollarını işlevsel çözüm yollarına çevirirken nasıl destek olabilir?

- Çocuğunuz yaşadığı problemi sizinle paylaştığı zaman onu etkin bir şekilde, ön yargısız dinleyin.
- Çocuğunuz ile açık iletişimde kalın.
- Duygularınızı paylaşmaktan çekinmeyin.
- Çocuğunuzun duygularını paylaşması için onu destekleyin.
- Duyguların ve düşüncelerin değişebileceğinden bahsedin.
- Çocuğunuzun sakinleşmesi için ona alan yaratın.
- Yalnız kalmak isterse buna saygı duyun.
- Problem çözmesi için onu yüreklendirin, teşvik edin.
- Problemi onun yerine siz çözmeyin, çözüm yolları sunun, onun seçmesine izin verin.
- Seçtiği çözüm yolu onun için işe yarar ise destekleyin.
- Seçtiği çözüm yolu işe yarar değilse alternatif çözüm yolları önermekten çekinmeyin.
- Yaşadığı problemi çocuğunuz istemediği sürece başkaları ile paylaşmayın.
- Yaşadığı problemi paylaşmanız gereken kişiler varsa bu konuda çocuğu bilgilendirin.

Form 9

PROBLEM ÇÖZME DESTEK REHBERİ

Çocuğumun Problem Çözmesine Destek Oluyorum

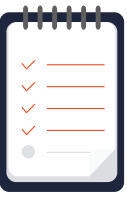


- 

Problemi tanımasına destek olma
Çocuğunuzun problemi tanımlamasına destek olun. Bunu yaparken olumlu dil kullanın, yapıcı olun, çocuğunuzun yargılamayın, probleme çocuğunuzun önemsendiği ölçüde değer verin.
- 

Olası çözüm önerileri geliştirmesine destek olma
Çocuğunuzun farklı çözüm yolları üretmesine destek olun. Çözümü çocuğunuz yerine siz belirlemeyin, işe yarar çözüm yolları bulması için yardımcı olun.
- 

Olası çözüm önerilerini değerlendirmesine destek olma
Çocuğunuzun bulduğu çözüm önerilerinin olumlu ve olumsuz yönlerini onunla konuşun, olası sonuçlar hakkında fikir alışverişinde bulunun.
- 

Olası çözüm yollarından işe yarar olana karar vermesine destek olma
Çocuğunuzun çözüm yöntemini belirlemesine destek olun. Çocuğunuz çözüm yönetimini uygulamadan önce "Bu karar işe yaramazsa olabilecek sonuçlar nelerdir?" üzerine konuşun. Olası olumsuz sonuçları gözden geçirin.
- 

Seçilen olası çözüm yolunu uygulamasına ve sonucu değerlendirmesine destek olma
Çocuğunuz, seçtiği çözüm yolunu uygulama konusunda cesaretlendirin. Harekete geçmesini sağlayın. Olumsuz sonuçlar ortaya çıksa da onun yanında olacağınızı söylemekten çekinmeyin.

OTURUM 3: KARAR VERME

AMAÇ:

1. Karar verme becerileri hakkında bilgi sahibi olması
2. Çocuğunun karar vermesini engelleyen duygu, düşünce ve davranışlarının farkına varmasına destek olması

KAZANIM:

1. Karar verme becerileri hakkında bilgi sahibi olur.
2. Çocuğunun karar vermesini engelleyen duygu, düşünce ve davranışlarının farkına varmasına destek olur.

SÜRE:

50 dakika

MATERYAL:

Form 10, Form 11, Form 12

SÜREÇ:

Rehber öğretmen/psikolojik danışman tarafından önceki oturum özetlenir ve bir önceki oturumun sonunda verilen bir çalışma/sorumluluk varsa ebeveynle birlikte değerlendirilir ve ebeveynle geri bildirim verilir. Ardından bu oturumda ebeveynin çocuğunun işlevsel karar verme becerilerine nasıl destek olabileceği ile ilgili paylaşımda bulunulacağı ifade edilir. Rehber öğretmen/psikolojik danışman tarafından şu açıklama yapılır: *"İnsanlar gündelik yaşamda ne zaman uyanacaklarından ne giyeceklerine, işte veya okulda ne iş yapacaklarına kadar pek çok konu ile ilgili çok sayıda karar verirler. Bu kararlar içerikleri ve önemleri bakımından farklılaşabilir. Ancak ne olursa olsun karar verme bireylerin hayatlarındaki en önemli yaşam becerilerinden biridir. Çünkü yerinde ve uygun bir şekilde verilmiş kararlar kişilerin hayatlarında olumlu değişimlere yol açarken hatalı verilmiş kararlar ise bireylerin yaşamlarını olumsuz biçimde etkileyebilmektedir. İşlevsel kararlar problemin tanımlandığı, bilgilerin toplandığı, seçeneklerin belirlendiği, verilen kararın uygulandığı bir süreçtir. İşlevsel kararlar zamanında verilmiş, sorunu çözen, amaca ulaştıran ve uygulanabilir kararlardır".* Sonrasında aşağıdaki sorular ile etkileşim başlatılır.

- ✓ Günlük hayatınızda siz karar verirken nelere dikkat edersiniz?
- ✓ Verdiğiniz kararları sonuçları açısından nasıl değerlendiriyorsunuz? Genellikle verdiğiniz kararlardan memnun kalır mısınız?
- ✓ Günlük hayatınızda aldığınız hangi kararların yerinde ve uygun olduğunu düşünüyorsunuz?
- ✓ Çocuğunuzla ilgili konularda karar verirken çocuğunuzun fikrini alıyor musunuz? Aldığınız kararda çocuğunuzun fikri ne kadar etkili oluyor?

- ✓ Çocuğunuz günlük hayatında karar verirken nelere dikkat eder?
- ✓ Günlük hayatında aldığı kararlar konusunda çocuğunuzun nasıl değerlendiriyorsunuz?
- ✓ Çocuğunuzun karar verme şeklinin onun hayatını nasıl etkilediğini düşünüyorsunuz?
- ✓ Çocuğunuzun yerinde ve uygun kararlar alabilmesinin onun hayatına ne tür katkıları olacağını düşünüyorsunuz?

Ebeveynden gelen cevaplara uygun geri bildirimler verilir. Ardından şu açıklama yapılır: *"Günlük hayatta içerikleri ve önemleri farklı olsa da sık sık karar verme durumu yaşarız. Her birey bu karar verme süreçlerinde farklı yollar kullanabilir. Kullanılan bu farklı yollara karar verme stilleri diyoruz."* Sonrasında Form 10 ebeveyne verilir ve karar verme stilleri hakkında ebeveyne bilgi verilir. Karar verme stilleri üzerinde paylaşımda bulunduktan sonra şu sorularla sürece devam edilir:

- ✓ Günlük hayatınızda karar verirken bu stillerden en çok hangisini kullanıyorsunuz?
- ✓ Sizce çocuğunuz karar verirken bu stillerden hangisini daha çok kullanıyor?
- ✓ Karar verirken bu stillerden hangilerini kullanmadığınızı fark ettiniz?
- ✓ Günlük hayatta bu stillerin hangi durumlarda kullanılmasının daha uygun olduğunu düşünüyorsunuz?
- ✓ Karar verme sürecinde kullandığınız stillerin size sağladığı avantaj ve dezavantajların neler olduğunu düşünüyorsunuz?
- ✓ Çocuğunuzun karar verme sürecinde kullandığı stillerin çocuğunuza sağladığı avantaj ve dezavantajların neler olduğunu düşünüyorsunuz?

Ebeveynden gelen cevaplara uygun geri bildirimlerde bulunulur. Sonrasında şu açıklama yapılır: *"Karar verirken bu stilleri kullanmamızın yanı sıra sahip olduğumuz duygu, düşünce ve davranışlarımız da karar verme sürecimizi etkiler. Zaman zaman bu duygu, düşünce ve davranışlar uygun ve yerinde kararlar almamızı sağlarken bazen de işlevsel karar vermemize engel olabilmektedir. Bu durumu çocuklarda da sık sık görürüz. Örneğin ertesi gün sınavı olan bir çocuğun ders çalışmak ve arkadaşlarıyla sinemaya gitmek arasında karar verirken birlikte sinemaya gitmezse arkadaşları tarafından dışlanacağını düşünmesi gibi."* Açıklamadan sonra Form 11 ebeveyne verilir *"Formda gördüğünüz bisikletli yarışmacının hedefe ulaşırken karşılaştığı engeller gibi çocuğunuzun da karar verme sürecinde sahip olduğu duygu, düşünce ve davranışlar onun hedefe ulaşmasında engelleyici ya da güçleştirici olabilir."* açıklaması yapılır. Açıklamanın ardından rehber öğretmen/psikolojik danışman *"Çocuğunuz bir gün eve mutsuz geldi. Siz "ne oldu?" diye sorduğunuzda şöyle cevap verdi: "Arkadaşlarım bugün oyun oynarken beni oyuna almadılar. Nedenini anlamadım ama buna çok sinirlendim. Ne yapacağım konusunda kararsızım. Ya onlara küseceğim ve bir daha oyunlarına katılmak istemeyeceğim ya da gidip onlarla konuşacağım."* örnek olayını ebeveyn ile paylaşır. Örnek olay paylaşıldıktan sonra şu açıklama yapılır: *"Şimdi sizden çocuğunuzun bu olayı yaşadığını düşünmenizi istiyorum. Sizce çocuğunuz bu durumu yaşasaydı onun karar vermesini engelleyen/güçleştiren duyguları/düşünceleri/davranışları neler olabilirdi? Bunu formdaki boşluklara yazmanızı istiyorum"*. Ebeveynden Form 11'i uygun şekilde doldurması istenir. Ebeveyn formu doldurduktan sonra uygun geri bildirimlerde bulunulur ve şu sorularla sürece devam edilir:

- ✓ Daha önce çocuğunuzun karar vermekte zorlandığı ne gibi durumlar oldu?
- ✓ Karar vermekte zorlandığı durumlarda bunu engelleyen duygu/düşünce/davranışları neler oldu?
- ✓ Sahip olduğu bu duygu, düşünce ve davranışlarına ne gibi alternatifler geliştirebilir?
- ✓ Geliştirdiği bu alternatif duygu/düşünce/davranışlar onun karar verme sürecini nasıl etkileyebilir?
- ✓ Çocuğunuzun karar vermesini engelleyen duygu, düşünce ve davranışları fark etmesi konusunda siz neler yapabilirsiniz?
- ✓ Çocuğunuzun karar vermesini engelleyen duygu, düşünce ve davranışlarını fark etmesine destek olmanız çocuğunuzu nasıl etkiler?

Ebeveynden gelen cevaplara uygun geri bildirimlerde bulunulur. Sonrasında Form 12 ebeveyne verilir ve bir hafta boyunca ebeveynin kendisini ve çocuğunu gözlemleyerek formu doldurması istenir. Daha sonra oturumun amaçlarına vurgu yapılarak süreç özetlenir ve oturum sonlandırılır.

Form 10

KARAR VERME STİLLERİ FORMU

Rasyonel/Akılcı Stil: Karar verirken detaylı araştırmaların ve incelemelerin yapıldığı, bilimsel yöntemlerin değerlendirildiği ve en uygun alternatifin seçildiği stildir. Bir konuda akılcı bir stile sahip olan bireyler mantıksal kararlar almaya eğilimlidir. Bu stilde, bireyler kararlarının sonuçlarını takip ederler ve bu sonuçlar yeni kararlar alınırken kullanılır.

Sezgisel Stil: Bu karar verme sürecinde bireyin duyguları ile karar vermesi söz konusudur. Bu karar verme stilinde birey geçmiş yaşam deneyimlerini ve sezgilerini ön plana alır. Birey çoğu zaman bu kararı neden verdiğini mantıklı olarak açıklayamayabilir. Bu stilde karar verme hızlı ve duygusaldır.

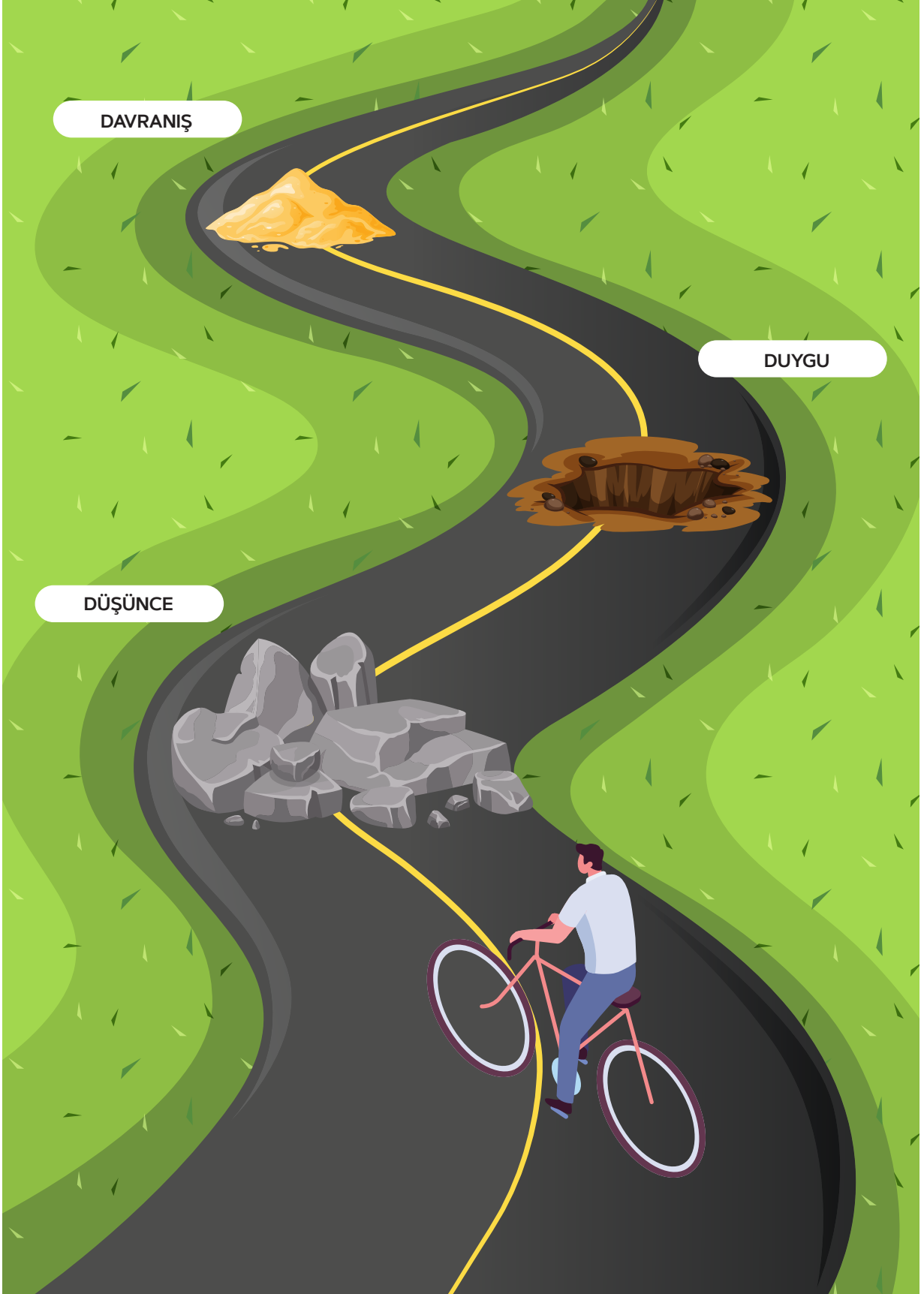
Bağımlı Karar Verme Stili: Kişilerin kararlarını özgür iradelerinden çok dış çevrenin etkisi ile aldığı stildir. Bu stilde, bireyler sorumluluktan kaçarak ve karar verme sürecini başkalarının oluşturmalarına izin verirler. Başkalarının önerilerini olduğu gibi kabul ederler. Bu stilde verilen karar başkalarının beklentilerini yerine getirmeye yöneliktir.

Kendiliğinden Karar Verme Stili: Bu stilde kişiler fazla düşünmeden sürecin doğal akışında ani bir tercih yaparlar. Bu stilde belirli bir tutarlılığın olmamasından dolayı kararlar sürekli değişiklik gösterebilir. Bu nedenle kararların sonuçları üzerinde değerlendirme yapma imkânı söz konusu değildir.

Kaçınmacı/ Erteleyici Karar Verme Stili: Bu stilde bireyler kararı vermekten çok kararı ertelemeye eğilimlidirler. Bu stilde kişiler sorumluluk almak istemedikleri için karar vermeyi sürekli geciktirirler ve kararlarını son ana bırakırlar.



Form 11
KARAR ENGELLERİ FORMU



FORM 12

ÇOCUĞUMUN KARARLARINI GÖZLEMLİYORUM FORMU

Çocuğumun karşılaştığı karar verme durumlar	Karar vermesini engelleyen duygu, düşünce ve davranışları oldu mu? Olduysa neler?	Karşılaştığı karar verme durumuna göre kullandığı karar verme stili	Ulaştığı sonuç

OTURUM 4: ETİK KARAR VERME

AMAÇ:

1. Çocuğunun karar verme basamaklarını kullanımını desteklemesi
2. Çocuğunun karar verme sürecinde etik ilkeleri tanınması
3. Çocuğunun karar verme sürecinde etik ilkelere bağlı kalması konusunda desteklemesi

KAZANIM:

1. Çocuğunun karar verme basamaklarını kullanımını destekler.
2. Çocuğunun karar verme sürecinde etik ilkeleri tanır.
3. Çocuğunun karar verme sürecinde etik ilkelere bağlı kalması konusunda destekler.

SÜRE:

50 dakika

MATERYAL:

Form 13, Form 14, Form 15, Form 16, Form 17

SÜREÇ:

Rehber öğretmen/psikolojik danışman tarafından önceki oturum özetlenir bir önceki oturumun sonunda verilen bir çalışma/sorumluluk varsa ebeveynle birlikte değerlendirilir ve ebeveyne geri bildirim verilir. Ardından bu oturumda ebeveynin çocuğunun karar verme basamaklarını kullanarak uygun ve yerinde karar vermesine destek olması ile ilgili paylaşımda bulunulacağı ifade edilir. Rehber öğretmen/psikolojik danışman tarafından şu açıklama yapılır: *"Karar verme basitten karmaşığa tüm hayatımızda önemli bir yere sahiptir. Kişi karar vermek istediği konuyla ilgili birçok seçeneği gözden geçirir ve hangi seçeneğin istediği sonuca ulaşmasında daha etkili olduğunu ayırt etmeye çalışır."* Açıklamanın ardından aşağıdaki sorular ile etkileşim başlatılır.

- ✓ Karar vermeniz gereken bir durumla karşılaştığınızda vereceğiniz kararı etkileyen öncelikleriniz neler olur?
- ✓ Çocuğunuz karar vermesi gereken bir durumla karşılaştığında sizce onun öncelikleri neler olur?
- ✓ Karar verirken kimlerden, nasıl yardım alırsınız?
- ✓ Çocuğunuz karar verirken kimlerden, nasıl yardım alır?

Ebeveyninden gelen paylaşımlara uygun geri bildirimlerde bulunulur. Ardından şu açıklama yapılır: *"Uygun bir çözüme karar verebilmek için bir dizi yol izlemek gerekir. Bu beş adımlı yolun takip edilmesi karar verme sürecinde farklı seçeneklerin de değerlendirilmesine, uygun kararın verilmesine ve bu kararın değerlendirilmesine imkân sağlar"*. Açıklamanın ardından Form 13 ebeveyne verilir ve karar verme basamaklarının yer aldığı bu form birlikte incelenir. Ardından şu sorularla sürece devam edilir:

- ✓ Karar verme süreçlerinizde bu basamaklardan hangilerini kullanıyorsunuz?
- ✓ Çocuğunuz karar verme süreçlerinde bu basamaklardan hangilerini kullanıyor?
- ✓ Çocuğunuzun karar verme sürecinde hangi basamağı kullanma konusunda başarısız olduğunu düşünüyorsunuz?
- ✓ Çocuğunuz karar verme sürecinde seçenekleri belirlerken kimlerden, nerelerden, nasıl destek alır?
- ✓ Çocuğunuz karar verme süreçlerinde kararın sonuçlarını düşünürken neleri göz önünde bulundurur?
- ✓ Çocuğunuz karar verme süreçlerinde kararın sonuçlarını kendisi ve başkaları açısından değerlendirirken nelere dikkat eder?
- ✓ Siz çocuğunuzun karar verme basamaklarını kullanarak karar vermesine nasıl destek olabilirsiniz?

Ebeveynden gelen paylaşımlara uygun geri bildirimler verilir. Ardından ebeveyne örnek olayın yer aldığı Form 14 verilir ve örnek olay okunur. Sonrasında Form 13'te verilen karar verme basamakları göz önünde bulundurularak örnek olayda yer alan ebeveyn ifadelerinin yanına uygun olan karar verme basamaklarının yazılması istenir. Rehber öğretmen/psikolojik danışman ihtiyaç halinde Form 15'ten yararlanabilir. Sonrasında aşağıdaki sorulardan uygun olanlar ile sürece devam edilir:

- ✓ Şimdiye kadar çocuğunuzun karar vermekte zorlandığı durumlar oldu mu? Neler?
- ✓ Şimdiye kadar çocuğunuzun karar vermekte zorlandığı ve sizden yardım istediği durumlar oldu mu? Neler? Bu süreçte siz zorlandınız mı?
- ✓ Karar verme basamaklarını biliyor olmanız çocuğunuza yardım etme sürecini nasıl etkilerdi?
- ✓ Çocuğunuzun son zamanlarda karar vermekte zorlandığı bir durumu düşündüğünüzde karar verme basamaklarını nasıl kullanırsınız? Bu durumu basamakları kullanarak örneklendirebilir misiniz?
- ✓ Çocuğunuzun karar vermekte zorlandığı durumlarda çocuğunuza nasıl destek oldunuz?

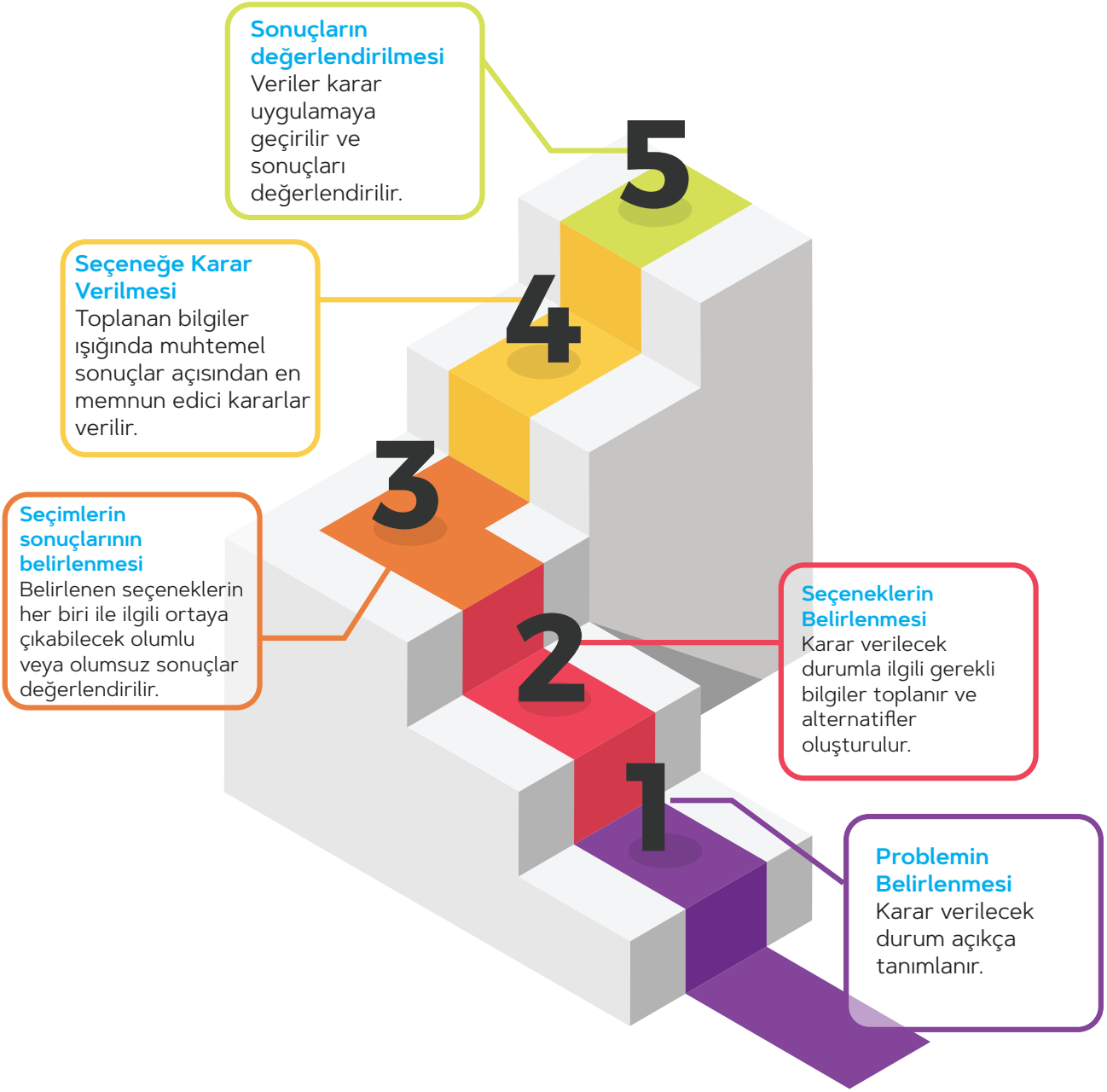
Ardından Form 16'dan yararlanılarak ebeveynin çocuğuna karar verme sürecinde nasıl destek olacağına ilişkin paylaşımlarda bulunulur. Sonrasında şu açıklama yapılır: *"Karar verme sürecinde verilen kararlar, sadece kişinin kendisini etkileyebileceği gibi diğer insanları ve çevreyi de etkileyebilmektedir. Bu durumda ise karşımıza etik kavramı çıkar. Çünkü etik, başkaları ile ortak yaşam sürecinde kurallara nasıl uyulması gerektiği konusunda bir takım davranış standartları sağlar. Çocuğumuzun karar verme süreçlerinde etik davranması çocuğumuzun kendisi kadar çevresinin de zarar görmesine engel olur. Çocuğumuzun verdiği kararlarda dürüst, adil, objektif, saygılı, sorumluluk sahibi, güvenilir davranması onun etik davrandığını gösterir."* Ardından şu sorularla sürece devam edilir:

- ✓ Çocuğunuz karar verirken sizce etik ilkelerin ne kadar farkındadır? Çocuğunuzun etik ilkeler doğrultusunda karar verdiğini düşünüyor musunuz?

- ✓ Etik ilkeler doğrultusunda çocuğunuzun verdiği kararlar başkalarını nasıl etkiliyor?
- ✓ Çocuğunuzun kendini veya başkalarını olumsuz etkileyen kararı oldu mu? Nedir?
- ✓ Bu kararın kendisini veya çevresini olumsuz etkilediğini fark etti mi? Nasıl?
- ✓ Çocuğunuz kendisine veya çevresine zarar verebilecek bir karar verdiğinde sizin tutumunuz ne olur?
- ✓ Çocuğunuzun karar verme sürecinde etik davranmasına nasıl destek olabilirsiniz?

Ebeveynden gelen paylaşımlara uygun geri bildirimlerde bulunulur. Ardından Form 17 ebeveyne verilir. Çocuğun son zamanlarda vermesi gereken bir karar durumunu onunla konuşması istenir. Etik ilkeler de göz önünde bulundurularak ve karar verme basamaklarının kullanılarak formun doldurulması istenir. Daha sonra oturumun amaçlarına vurgu yapılarak süreç özetlenir ve oturum sonlandırılır.

Form 13
KARAR VERME BASAMAKLARI FORMU



Form 14

ÖRNEK OLAY (VELİ FORMU)

Aynur odasında düşünceli şekilde otururken annesi içeri girer ve kızına neden düşünceli olduğunu sorar.

Aynur: Uzun zamandır kumbaramda biriktirdiğim parayı biliyorsun. Bu parayla bir yandan basketbol kursuna gitmek istiyorum. Ama bir yandan da çok istediğim ve Gözde’de de olan tableti almak istiyorum. Hangisini seçeceğim konusunda çok kararsızım

Annesi: Basketbol kursuna gitmek ve tablet almak arasında kaldın ve seçim yapmakta zorlanıyorsun. (.....)

Aynur: Evet. Çünkü beden eğitimi öğretmenim basketbolda yetenekli olduğumu ve bu alanda kendimi geliştirmem gerektiğini söyledi. Ama en yakın arkadaşım Gözde’nin tabletini de çok beğeniyorum.

Annesi: Peki hangisinin senin için daha iyi olacağına karar verirken kimlerden nasıl bilgi toplayabilirsin? (.....)

Aynur: Aslında bugün beden eğitimi öğretmenimle ve bu kursa giden diğer arkadaşlarımla konuştum. Ayrıca Gözde ile de konuşup onun tableti ile benim şimdiki tabletim arasında ne gibi farklar olduğunu da düşündüm. Ama şimdi yeni bir tablete ihtiyacım olup olmadığını gözden geçirebilirim.

Annesi: Evet, güzel düşünmüşsün. Peki öğretmen ve arkadaşlarından elde ettiğin bilgilere göre basketbol kursuna gitmenin ya da tablet almanın sonuçlarının neler olacağını düşünüyorsun? (.....)

Aynur: Basketbol kursuna gidersem orada yeteneklerimi geliştirebilirim. Ayrıca yeni arkadaşlar edinebilirim. Yeni bir tablet alırsam da şu anda oynayamadığım oyunları oynayabilecek olabilirim. Sınıfta sürekli oyun oynayan arkadaşlarımla yarışacak hale gelebilirim. Hem herkeste var, bende de olması güzel olabilir.

Annesi: Sürekli oyun oynayan arkadaşlarınla yarışmak ve tabletle daha fazla vakit geçirmek seni nasıl etkileyecek? (.....)

Aynur: Aslında çok eğlenceli ama tabletle bu kadar vakit geçirmek derslerime zarar verebilir, başımı da ağrıttıyor tabletle bu kadar uzun süre oyun oynamak.

Annesi: Peki tüm bu söylediklerini düşündüğünde hangisini seçmek senin için daha uygun görünüyor? (.....)

Aynur: Sanırım şu anda basketbol kursuna gitmek benim için daha faydalı olacak. Çünkü zaten şu anda elimdeki tablet çoğu ihtiyacımı karşılayabiliyor. Hem biraz daha eskiyene kadar yeniden para biriktirebilirim. O yüzden kursa gideceğim.

Annesi: Karar verebilmene sevindim.

Aynur biriktirdiği para ile basketbol kursuna gitmiştir. Kursta pek çok arkadaş tanımış, yeteneklerini geliştirmiş ve verdiği kararın uygun olduğunu fark etmiştir. (.....)

Form 15

ÖRNEK OLAY

(REHBER ÖĞRETMEN/PSİKOLOJİK DANIŞMAN BİLGİ FORMU)

Aynur odasında düşünceli şekilde otururken annesi içeri girer ve kızına neden düşünceli olduğunu sorar.

Aynur: Uzun zamandır kumbaramda biriktirdiğim parayı biliyorsun. Bu parayla bir yandan basketbol kursuna gitmek istiyorum. Ama bir yandan da çok istediğim ve Gözde’de de olan tableti almak istiyorum. Hangisini seçeceğim konusunda çok kararsızım.

Annesi: Basketbol kursuna gitmek ve tablet almak arasında kaldın ve seçim yapmakta zorlanıyorsun. (Problemin Belirlenmesi)

Aynur: Evet. Çünkü beden eğitimi öğretmenim basketbola yeteneğim olduğunu ve bu alanda kendimi geliştirmem gerektiğini söyledi. Ama en yakın arkadaşım Gözde’nin tabletini de çok beğeniyorum.

Annesi: Peki hangisinin senin için daha iyi olacağına karar verirken kimlerden nasıl bilgi toplayabilirsin? (Seçeneklerin Belirlenmesi-Bilgi Toplanması)

Aynur: Aslında bugün beden eğitimi öğretmenimle ve bu kursa giden diğer arkadaşlarımla konuştum. Ayrıca Gözde ile de konuşup onun tableti ile benim şimdiki tabletim arasında ne gibi farklar olduğunu da düşündüm. Ama şimdi yeni bir tablete ihtiyacım olup olmadığını gözden geçirebilirim.

Annesi: Evet, güzel düşünmüşsün. Peki öğretmen ve arkadaşlarından elde ettiğin bilgilere göre basketbol kursuna gitmenin ya da tablet almanın sonuçlarının neler olacağını düşünüyorsun? (Seçimlerin Sonuçlarının Belirlenmesi)

Aynur: Basketbol kursuna gidersem orada yeteneklerimi geliştirebilirim. Ayrıca yeni arkadaşlar edinebilirim. Yeni bir tablet alırsam da şu anda oynayamadığım oyunları oynayabilecek olabilirim. Sınıfta sürekli oyun oynayan arkadaşlarımla yarışacak hale gelebilirim. Hem herkeste var, bende de olması güzel olabilir.

Annesi: Sürekli oyun oynayan arkadaşlarınla yarışmak ve tabletle daha fazla vakit geçirmek seni nasıl etkileyecek? (Seçimlerin Sonuçlarının Belirlenmesi)

Aynur: Aslında çok eğlenceli ama tabletle bu kadar vakit geçirmek derslerime zarar verebilir, başımı da ağrıttıyor tabletle bu kadar uzun süre oyun oynamak.

Annesi: Peki tüm bu söylediklerini düşündüğünde hangisini seçmek senin için daha uygun görünüyor? (Seçeneğe Karar Verilmesi)

Aynur: Sanırım şu anda basketbol kursuna gitmek benim için daha faydalı olacak. Çünkü zaten şu anda elimdeki tablet çoğu ihtiyacımı karşılayabiliyor. Hem biraz daha eskiyene kadar yeniden para biriktirebilirim. O yüzden kursa gideceğim.

Annesi: Karar verebilmene sevindim.

Aynur biriktirdiği para ile basketbol kursuna gitmiştir. Kursta pek çok arkadaş tanımış, yeteneklerini geliştirmiş ve verdiği kararın uygun olduğunu fark etmiştir. (Sonuçların Değerlendirilmesi)

Form 16
ETKİNLİK BİLGİ NOTU

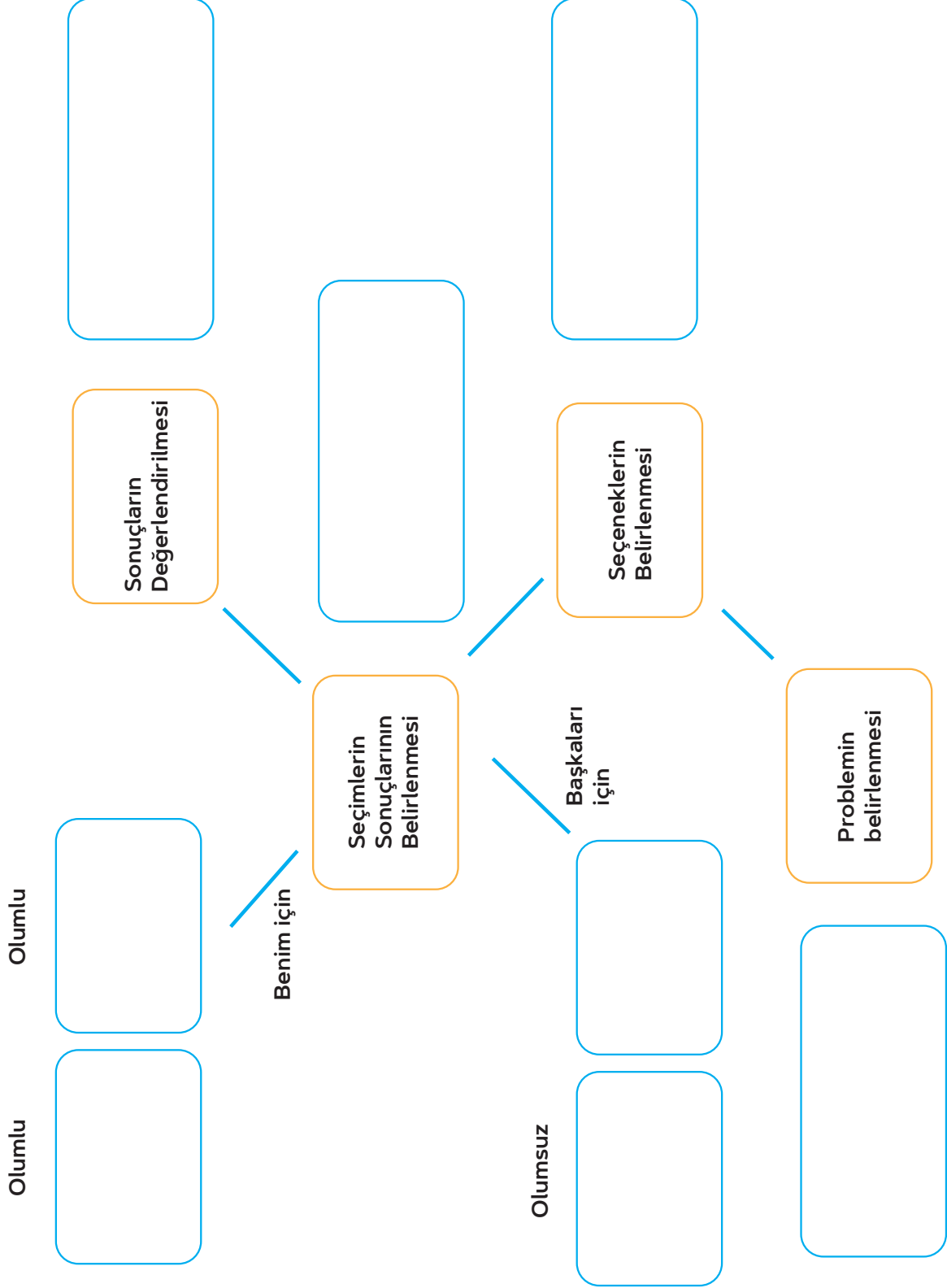
Karar verme sürecinde çocuğunuza nasıl destek olabilirsiniz?

1. Çocuğunuz karar verme durumundan söz ederken onu etkili dinleyin.
2. Onun adına karar vermekten kaçının.
3. Çocuğunuzun seçeneklerinin farkına varmasına destek olun.
4. Çocuğunuzun karar verme sürecinde bilgi toplamasını destekleyin.
5. Karar aşamasında çocuğunuza onun yanında olduğunuzu hissettirin.
6. Çocuğunuza karar verme konusunda model olun.
7. Gelişim dönemi özelliklerinin farkında olun.
8. Yargılayıcı olmak yerine verilen yanlış kararları da çocuğun gelişimi için bir fırsat olarak görün.
9. İşlevsel olmayan kararlar aldığında ona kararını yeniden gözden geçirmesi konusunda destekleyin.
10. Öğüt vermek yerine kendi seçeneklerini oluşturmaya imkân tanıyın.
11. Karar vermesi gereken durumlarda tüm seçenekler üzerinde düşünüp gerektiğinde yardım istemesi konusunda cesaretlendirin.
12. Verdiği kararı uygulaması konusunda destek olun.
13. Verdiği kararın uyguladıktan sonra sonuçlarını yaşamasına izin verin.
14. Verdiği kararın sonuçlarını değerlendirmesi için fırsatlar yaratın.

ÇOCUĞUMUN KARAR VERMESİNE DESTEK OLUYORUM

Karar verilecek durum:

.....



SONLANDIRMA OTURUM

AMAÇ:

1. Aile Müdahale Programından elde ettiği kazanımları değerlendirmesi
2. Çocuğunda yaşadığı değişiklikleri fark etmesi
3. Bu becerilerin kendi hayatındaki değişikliklere katkısını fark etmesi

KAZANIM:

1. Aile Müdahale Programından elde ettiği kazanımları değerlendirir.
2. Çocuğunda yaşadığı değişiklikleri fark eder.
3. Bu becerilerin kendi hayatındaki değişikliklere katkısını fark eder.

SÜRE:

50 Dakika

MATERYALLER:

Form 3, Form 4

Uygulayıcıya Not: Çalışma kapsamında sosyal duygusal beceriler çalışmalarının başlangıç oturumlarında ebeveyn tarafından doldurulan Form 3 ve Form 4 formları danışma öncesinde hazırlanır.

SÜREÇ:

Rehber öğretmen/psikolojik danışman tarafından önceki oturum özetlenir. Önceki haftanın sorumluluğu ebeveyn ile gözden geçirilerek geri bildirim verilir. Sonrasında rehber öğretmen/psikolojik danışman tarafından aşağıdaki açıklama ile oturumu başlatılır:

".....Hanım/Bey bugüne kadar sizinle çocuğunuzun sosyal duygusal gelişimini desteklemek amacıyla çeşitli çalışmalar yaptık. Bu çalışmalara katılımınızın düzenli olması çocuğunuzun gelişimini desteklemenizi, onu daha iyi anlamanızı ve çalışmamızın çocuğunuzun olumlu değişimine katkısını kolaylaştırdı. Bu noktada gösterdiğiniz özveriyi takdir ediyorum. Süreç içerisinde görüşmelerimizin gizliliğinin sağlanması konusunda karşılıklı olarak hassasiyet göstermemiz önemliydi. Aktif katılımınız, ev çalışmalarına göstermiş olduğunuz hassasiyet ve her türlü iş birliğine açık oluşunuzun amacımıza katkı sağladığını düşünüyorum. Bunun için de ayrıca teşekkür ediyorum. Şimdi isterseniz kısaca bugüne kadar gerçekleştirmiş olduğumuz oturumları hatırlamak amacıyla bir çalışma yapalım."

Ardından ilk oturumda kullanılan Form 3 ve Form 4 formları ebeveyne incelemesi için verilir. Rehber öğretmen/psikolojik danışman **oturumlarda çalışılan her bir tohum için** ayrı ayrı aşağıdaki soruları sorarak sürece devam eder:

- ✓tohumu çalışmamızda kendinizle ilgili yeni neler fark ettiniz?
- ✓tohumu çalışmamızda çocuğunuzla ilgili yeni neler fark ettiniz?
- ✓tohumu çalışmamızla kazandığınız beceriler sayesinde çocuğunuzda ne tür değişimler gözlemlediniz?
- ✓tohumu çalışmamız ailenize ne yönde katkılar sağladı?
- ✓tohumu çalışmamızla kendinizle ilgili değiştirmek istediğiniz özelliklerden hangilerinde amacınıza ulaştınız?

Her bir tohum için yukarıdaki sorulara yönelik ebeveynden paylaşımları alındıktan sonra çalışmanın tamamına yönelik aşağıdaki sorular ebeveyne yöneltilir:

- ✓ Bu oturumlar sonucunda, gelişimi destekleyen ebeveyn özelliklerini düşündüğünüzde sahip olduğunuz özellikleriniz açısından kendinizde ne gibi değişimler gözlemlediniz?
- ✓ Bu oturumlar sonunda sosyal duygusal beceriler açısından çocuğunuzda ne gibi değişimler gözlemlediniz? Bu değişimlere sizin katkınız nelerdi?

Ebeveynden gelen paylaşımların ardından uygun geri bildirimler verilir. Çocuğun yaşadığı problemin çözülmesi konusunda, sosyal duygusal becerilerinin olumlu gelişimi açısından gelişimi destekleyen ebeveyn özelliklerine sahip olmanın önemini yeniden vurgulamak amacıyla aşağıdakine benzer bir açıklama yapılır:

"Çocuğunuzun yaşadığı problemleri ve yaşamında ihtiyaç duyduğu sosyal duygusal beceri tohumlarını konuştuk. Çalışma boyunca ektiğiniz tohumlar bu ağaçları oluşturdu. Bu ağaçlar çocuğunuzun sosyal duygusal becerilerini temsil ediyordu. Her çocuk ve bireyin bu ağaçların yapraklarında gördüğünüz becerilerin bazılarını farklı düzeylerde sahip olabildiğini ve bazılarının da geliştirilmeye ihtiyacı olduğunu söyledik, tıpkı bir tohumu büyütmek gibi. Bu tohumlar ne kadar çeşitli olursa ve bu tohumlara ne kadar iyi bakılırsa bahçenin de o kadar renkli ve yeşermiş olacağını, sizin de benzer şekilde çocuğunuzun sosyal duygusal becerilerinin gelişiminde destekleyici olmanızın çocuğun gelişimi üzerindeki önemini fark ettik. Beraber yaptığımız çalışmayla tohumları toprakla buluşturduk ve onların köklenerek hayata daha sağlam ve güçlü temeller atması için çabaladık."

Son olarak psikolojik danışman/ rehber öğretmen ebeveynin süreç hakkında belirtmek veya sormak istediği bir nokta olup olmadığı sorulur ve süreçle ilgili karşılıklı iyi temennilerde bulunarak oturum sonlandırılır.

KAYNAKÇA

- Araz, A., & Erdugan, C. (2017). Minnettarlık dışavurum ölçeği geliştirme çalışması. *Nesne Psikoloji Dergisi*, 5(11), 404-425.
- Canan, K. O. (2014). Öğrenme sürecinde etkili yardım isteme: Bir öz düzenleme stratejisi. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 13(50), 139-160.
- Cartıllı, K., & Bedel, A. (2012). Sosyal problem çözme beceri eğitiminin annelerin sosyal problem çözme ve çocuk ilişkisine etkisi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 5(43), 95-105.
- Çivitçi, A., Türküm, A. S., Duy, B. & Hamamcı, Z. (2014). Okullarda akılcı duygusal davranış terapisine dayalı uygulamalar. Ankara: Pegem Akademi.
- Çolakkadioğlu, O. (2012). Ergenlerde Karar Verme Ölçeği'nin ortaöğretim öğrencileri için geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Mustafa Kemal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 9 (19), 387-403.
- Eryılmaz, A. (2009). Ergenlik Döneminde Stres ve Başa Çıkma. *Yüzüncü Yıl Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 6(2), 20-37.
- Güçlü, N. (2001). Stres yönetimi, *G.Ü. Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 21(1): 91-109.
- Gotmann, J., & DeClaire, J. (2017). *Ebeveynliğin kalbi: Duygusal zekâsı yüksek çocuklar yetiştirmek*. Görünmez Adam Yayıncılık: Ankara
- https://ggsc.berkeley.edu/images/uploads/GGSC_Gratitude_Curriculum_MS_HS.pdf
- Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of general psychology*, 2(3), 271-299.
- İzgiman, S. (2014). Kabullenme ve kararlılık terapisi. A. N. Canel (Ed.). *Terapide yeni ufuklar: Modern, postmodern ve kısa terapiler*. (s. 97-115). İstanbul: Pinhan Yayıncılık.
- Josephson, M. S., Peter, V. J., & Dowd, T. (2002). *Parenting to build character in your teen*. Boys Town Press.
- Kalkan, M. (2011). Sosyal öğrenme kuramı, Y. Özbay & S. Erkan (Ed.) *Eğitim psikolojisi* (s. 245-269). Ankara: Pegem Akademi.
- Knapp, S. E. & Jongsma, A. E. (2020). *Ebeveynlik becerileri tedavi planlayıcısı*. M. Yılmaz, (Ed.). Ankara: Nobel Akademi
- McKay, M., Davis, M., & Fanning, P. (2006). İletişim becerileri (Çev: Özgür Gelbal) Ankara: HYB Yayınları
- Rosenberg, M. (2020). Şiddetsiz iletişim (G. Alav, çev.). Remzi Kitabevi.
- Sarıtaş Atalar, D., & Altan Atalay, A. (2018). Ergenlik döneminde duygu düzenleme ve ruh sağlığı: Ana-Babanın ve mizacın rolü. T. Bildik, (Ed.) *Ergenlik dönemi ve ruhsal bozukluklar*. (s. 84-90). Ankara: Türkiye Klinikleri
- Smith-Adcock, S & Tucker, C. (2021). *Çocuk ve ergenlerle psikolojik danışma*. T. Mutlu Çaykuş & M. Siyez (Ed.). Ankara: Nobel Akademi
- Voltan, N. (1980). Rathus Atılganlık Envanteri geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Psikoloji Dergisi*, 10 (1), 23-25.
- Voltan-Acar, Nilüfer. (2004). *Ne kadar farkındayım? Gestalt Terapi*. Ankara: Babil Yayınları.
- Yıldız, S. A. (2003). *Ebeveynin problem çözme becerisini geliştirmeye yönelik deneysel bir çalışma (Yayınlanmamış doktora tezi)*. İstanbul Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.