

# PSİKO-SOSYAL DESTEK MODÜLLERİ:

Mesleki Eğitim Merkezi  
Öğrencileri için

**MİLLİ EĞİTİM BAKANLIĞI**

Mesleki ve Teknik Eğitim Genel Müdürlüğü  
(İşyeri Tabanlı Mesleki Eğitim Daire Başkanlığı)



unicef 





**PSİKO-SOSYAL  
DESTEK MODÜLLERİ:  
Mesleki Eğitim Merkezi Öğrencileri İçin**

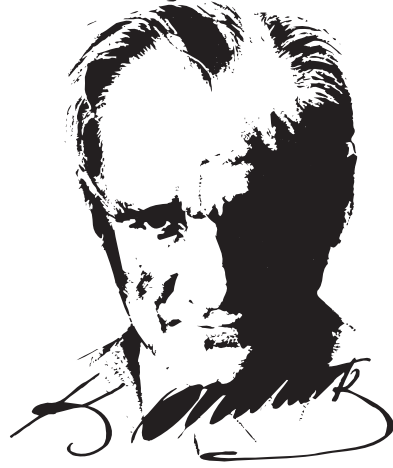
**MİLLİ EĞİTİM BAKANLIĞI**

Mesleki ve Teknik Eğitim Genel Müdürlüğü  
(İşyeri Tabanlı Mesleki Eğitim Daire Başkanlığı)

Haziran 2019

"Bu yayındaki içerikler yazarlara aittir ve UNICEF'in politikalarını ve görüşlerini yansıtmamaktadır."

"The statements in this publication are the views of the author(s) and do not necessarily reflect the policies or the views of UNICEF"



Eserinin üzerinde imzası olmayan yegâne sanatkârlar öğretmenlerdir.

## GİRİŞ

Bu el kitabı, Millî Eğitim Bakanlığı Ortaöğretim Kurumları Yönetmeliği ile Özel Eğitim Hizmetleri Yönetmeliği ve Rehberlik Hizmetleri Yönetmeliği esas alınarak, Milli Eğitim Bakanlığı Mesleki ve Teknik Eğitim Genel Müdürlüğü ve Birleşmiş Milletler Çocuklara Yardım Fonu (UNICEF) iş birliği kapsamında mesleki eğitim merkezlerinde görev yapan rehberlik öğretmenleri için 'kılavuz kitap' olarak hazırlanmıştır.

İki bölümden oluşan çalışmanın birinci bölümünde mesleki ve teknik eğitimin amaç, ilke ve uygulama süreçleri yer almaktadır. İkinci bölümde mesleki eğitim merkezlerinde rehberlik hizmetleri ile ilgili mevzuat kapsamında çalışmalara, görev ve sorumluluklara yer verilmiştir.

Öğretmenlerimize ve öğrencilerimize yararlı olmasını dileriz.

## İÇİNDEKİLER

<b>1. Giriş Modülü : Tanışma Ve Grup Kurallarını Oluşturma.....</b>	<b>1</b>
Oturum 1 – Tanışma Ve Kurallar .....	16
<b>2. Modül 1 : Kendini Tanıma, Kendine Değer Verme Ve Kendini Kabul Etme.....</b>	<b>27</b>
Oturum 1 – Kendini Tanıma .....	28
Oturum 2 – Ben Kimim .....	35
Oturum 3 – Kendine Değer Verme .....	46
Oturum 4 – Kendini Kabul.....	55
<b>3. Modül 2 : Duyguların Fark Edilmesi, İfadesi Ve Yönetimi.....</b>	<b>62</b>
Oturum 1 – Duygularımızı Tanıyalım .....	64
Oturum 2 – Kızgınlık Duygusu .....	74
Oturum 3 – Kızgınlık Duygusu Yönetimi .....	83
<b>4. Modül 3 : Sosyal Beceri.....</b>	<b>97</b>
Oturum 1 – Sosyal Beceri .....	98
Oturum 2 – Dinleme .....	112
Oturum 3 – Kendini İfade Etme .....	126
Oturum 4 – Arkadaşlık .....	138
Oturum 5 – Akran Baskısı.....	149
Oturum 6 – Benim Geleceğim .....	158





## GİRİŞ

PSİKO-SOSYAL Destek (PSD) Modülleri, Millî Eğitim Bakanlığı (MEB) Mesleki ve Teknik Eğitim Genel Müdürlüğü (MTEGM), Birleşmiş Milletler Çocuklara Yardım Fonu (UNICEF) ve Eğitim Danışmanlık ve Uzmanlık Hizmetleri Şirketi (EDUSER)\* işbirliği ile uygulanan “Çocuk Hakları ve İş İlkeleri Programı”nın bir parçası olarak okul rehberlik hizmetleri kapsamında, Mesleki Eğitim Merkezlerine (MEM) devam eden öğrencilere uygulanması amacıyla hazırlanmıştır.

Bu modüllerin hazırlık aşamasında, MEM öğrencilerinin beklenti ve ihtiyaçlarının belirlenmesi için ihtiyaç analizi çalışması yapılmıştır. Bu çalışma, geliştirilen destek modüllerinin, MEM öğrencilerinin yaşam deneyimleriyle örtüşmesi, onların ihtiyaçlarına cevap verebilmesi açısından anlamlı ve uygun olması amacıyla gerçekleştirilmiştir. Çalışma; öğrencilerin Psiko-sosyal gelişim ihtiyaçları, onların bakış açısı, yaşantıları, deneyimleri, düşünceleri, duyguları, tutum ve alışkanlıkları konusunda çok boyutlu nitel bilgi toplama şeklinde ele alınmıştır. Veriler; genel grubu temsil etmek üzere seçilen üç ayrı Mesleki Eğitim Merkezi ziyaret edilerek 14-18 yaş grubunda toplam 207 öğrenciye yönelik grup toplantıları ve odak grup görüşmeleri yoluyla toplanmıştır. Öğrencilerden sözel ve yazılı olarak toplanan veriler analiz edilerek onların ihtiyaçları, sorun ve beklentileri saptanmış, böylece hazırlanan modüllerde ele alınması gerekli temalar;

**Giriş Modülü:** Tanışma ve grup kurallarını oluşturma,

**1.Modül:** Kendini tanıma, kendine değer verme kabul etme

**2.Modül:** Duyguların fark edilmesi, ifadesi ve yönetimi

**3.Modül:** Sosyal beceriler olarak belirlenmiştir.

Her temanın altında yer alan etkinlikler bu yaş grubunun gelişim özelliklerine, koşullarına ve ihtiyaçlarına uygun olarak geliştirilmiştir.

Hazırlanan modüller MEM’lerde görevli rehberlik öğretmenleri tarafından pilot uygulamalar yapılarak uygulanabilirlik açısından gözden geçirilmiş ve modüllere son hali verilmiştir.

## 1. PSİKO-SOSYAL DESTEK MODÜLLERİNİN KURAMSAL TEMELİ

Psiko-sosyal destek modülleri hazırlanırken dört temel husus göz önünde bulundurulmuştur:

14-18 yaş grubundaki ergenlerin "gelişim dönemi" nin özellikleri ve gelişim ihtiyaçları

MEM öğrencileri aynı zamanda işletmelerde mesleki eğitim aldıkları için çalışma yaşamının bu öğrencilerin psiko sosyal gelişimi üzerindeki olası olumsuz etkileriyle ilgili kuramsal çerçeve ve araştırma bulguları

MEM öğrencileri ile gerçekleştirilen ihtiyaç analizi çalışması sonuçları

Bu modüllerin "Psikolojik danışman/ rehberlik öğretmeni" tarafından uygulanması beklendiği için Millî Eğitim Bakanlığı Rehberlik Hizmetleri<sup>1</sup> Yönetmeliği'nin; 5. Maddesi'nin 1. fıkrasında yer alan ilkeler

### 1.1 Gelişim Dönemine Bağlı Özellik ve İhtiyaçlar

Gelişim, insan yaşamında, doğumdan ölüme kadar uzanan zaman boyutunda, yaşa bağlı olarak görülen düzenli ve birbirini izleyen değişimleri ifade eder. Gelişim Psikologları, bireylerin kronolojik yaşına bağlı olarak bu gelişim sürecinde ne gibi fiziksel, psikolojik, zihinsel ve sosyal değişimlerle karşı karşıya kaldıklarını incelerler. Gelişim alanları birbirinden bağımsız olarak işlev görmez. Bir alandaki değişim diğer alanı hem etkiler hem de ondan etkilenir.

**Psiko-sosyal gelişim,** bebeklikten olgunluğa kadar, sosyal tutum ve becerilerin kazanılması dahil olmak üzere, kişiliğin bütün boyutlarıyla gelişimini ifade eder. Psiko-sosyal gelişim kuramı, kişinin psikolojik gelişiminin sosyal bir çevre içinde ve onunla ilişkili olarak geliştiğini belirtir. Çocuk ve ergenlerin gelişim evrelerini sağlıklı bir biçimde geçirebilmeleri için; temel fiziksel ve Psiko-sosyal ihtiyaçlarının karşılanması, güvenliklerinin sağlanması, çevrelerinde zengin zihinsel uyarıcıların ve uygun rol modellerinin olması, yeterince güven verici ve istikrarlı aile, çevre ve toplum koşullarının sağlanması gerekir. Gelişimin temel kurallarından biri de, her çocuğun, yaşının ve gelişim döneminin gerektirdiği şekilde yaşamasıdır.

Psiko-sosyal gelişimi açıklayan kuramlar içinde en bilinen ve yaygın kabul gören görüş Erikson'un kuramıdır. Erik Erikson<sup>2</sup> gelişimi, "Psiko-sosyal gelişim evreleri" olarak tanımlayarak insanın farklı yaşlarda farklı gelişimsel görevleri ve özellikleri olduğunu söyler. Ona göre her evrede bireyin aşması gereken bir gelişim krizi vardır.

12-18 yaş aralığını kapsayan ergenlik dönemi; çocukluk ile erişkinlik arası geçiş dönemi olup, kimlik arayışının belirgin olduğu bir dönemdir. Erikson'un Psiko-sosyal gelişim dönemine göre **"Bu dönem, gencin 'kendisine göre' kim olduğu ve ne olacağı ile 'başkalarına göre' kim olduğunu ve ne olacağını araştırmaya başladığı bir dönemdir.**<sup>3</sup> Kimliğin kazanılması, ergenlik döneminin en önemli Psiko-sosyal gelişim görevidir. Cinsel kimliğin, toplumsal kimliğin ve mesleki kimliğin şekillendiği bir dönem olarak "nasıl bir yetişkin olarak yaşama devam edileceği" büyük ölçüde bu dönemde belirlenir.

Orta ergenlik, 15-17 yaşları arası dönemdir. Bütün olarak kişiliğin oluşması ve bağımsızlık

1 10 Kasım 2017 CUMA Resmî Gazete Sayı: 30236 YÖNETMELİK Millî Eğitim Bakanlığınca: MİLLÎ EĞİTİM BAKANLIĞI REHBERLİK HİZMETLERİ YÖNETMELİĞİ BİRİNCİ BÖLÜM Amaç, Kapsam, Dayanak ve Tanımlar Amaç ve Kapsam.

2 Erikson, E.H. (1968). Identity: Youth and Crisis. New York: W.W. Norton & Company, Inc.

3 Öztürk MO. Psikoanaliz ve Psikoterapi (2016). Türkiye Psikiyatri Derneği Yayınları 1. Baskı, s:100- 107 (Aktaran)

bu dönemin başlıca özelliğini oluşturur. Birçok genç, bu evrede buluş çağına girmiş veya tamamlamıştır. Tam yetişkin boyuna ve diğer yetişkin fiziksel gelişim aşamalarına ulaşmıştır. Sosyal olarak da ergenlik, genç yetişkin rolüne hazırlığın olduğu bir dönemdir. Ergenlerde arkadaş ilişkileri, sosyal ortamlar, kendini değerlendirme, düzenlemede yeni beceriler edinilmesi önemlidir.<sup>4</sup> Piaget, ergenlikteki bilişsel uyumun sosyal ilişkiler ve ergenin arkadaşları ile kurduğu diyalogdan önemli ölçüde etkilendiğine inanmış ve sosyal biliş gelişimindeki bilişsel gelişimin bir parçası olarak tanımlamıştır.<sup>5</sup>

## 1.2 Psiko-Sosyal Gelişim ve İşletmelerde Mesleki Eğitim Alan Öğrenciler

İşletmelerde mesleki eğitim alan gençler, bir yandan bu dönemin getirdiği yoğun fiziksel değişim ve sorunları ile baş etmeye çalışırken, bir yandan da mesleki eğitim almak için işletmelerde çalışma yaşamına girerek önemli çevresel ve sosyal değişikliklerden etkilenmektedir.

Forastier<sup>6</sup> işletmelerde gençlerin yetişkinlere göre sosyal ve psikolojik açıdan dezavantajlı olabileceğine dikkat çekmiştir.

Avrupa Birliği (AB)'nin 1989 yılında yürürlüğe giren 89/131 sayılı çerçeve direktifine Psiko-sosyal riskler eklenmiştir.<sup>7</sup> Bu direktifin ardından, çalışma yaşamının iyileştirilmesi için, Dünya Sağlık Örgütü (WHO), Avrupa İş Sağlığı ve Güvenliği Ajansı (EU-OHSA) gibi uluslararası kurumlar çalışan sağlığını etkileyen Psiko-sosyal risk faktörlerinin belirlenmesi, önlenmesi amacıyla programlar oluşturmuşlardır. Uluslararası Çalışma Örgütü (ILO)'nün tanımına göre,<sup>8</sup> "işyerindeki Psiko-sosyal faktörler;

çalışma ortamı, işin içeriği, iş organizasyonu ve çalışanların kapasiteleri, ihtiyaçları, kültürlerinin birbirleriyle etkileşimlerinden oluşan, çalışanın işe ve işyeri durumlarına karşı geliştirdiği algı ve deneyimini belirleyen ve potansiyel olarak sağlık, iş doyumunu ve iş performansını etkileyen faktörlerdir."

İş psikolojisi alanında çalışan, Dr. Stavroula Leka ve Aditya Jain<sup>9</sup> "PSİKO-SOSYAL Riskler" başlıklı kapsamlı bir çalışma yapmışlardır. Leka ve Jain bir işin PSİKO-SOSYAL gelişim üzerindeki etkisini anlamak için, iş yaşamının çocukların ve ergenlerin PSİKO-SOSYAL gelişimine olan etkisini ortaya çıkan göstergeleri; çalıştığı işin sosyal bağlamı, iş programı, iş yükü, kontrol, çevre ve kullanılan araçlar, işteki kişilerarası ilişkiler, çalışma koşulları, yaşam ve iş ilişkisi alanlarını olarak belirlemiştir.

**Konu ile ilgili araştırma sonuçları, işletmelerde mesleki eğitim alan öğrencilerin Psiko-sosyal gelişimini ele alırken hem genç hem de çevre odaklı olmak gerektiğini göstermektedir. Gelişim, bir bütündür ve gelişim alanları birbiri ile bağlantılıdır. Gelişim alanındaki herhangi bir aksama, diğer alandaki gelişimi de olumsuz etkiler.** Normal gelişimsel süreçlerin, işyerlerinde mesleki eğitim alan gençlerin üzerlerinde yarattığı zorluklar dışında, **kimlik gelişimi, yaptığı işin doğası, işverenle olan ilişkisi, izolasyon, aile-çocuk ilişkisi, rol karmaşası ve yaptığı işlerin de etkisi vardır.** Bu noktada MEM rehber öğretmen ve öğretmenlerin çalışan öğrencileri etkileyen bu yaşam olguları konusunda öngörü geliştirmeleri ve onların gelişimlerini desteklemeleri önemlidir.

4 Derman O. Ergenlerde PSİKO-SOSYAL Gelişim. "Adolesan Sağlığı, II. İ.Ü. Cerrahpaşa Tıp Fakültesi Sürekli Tıp Eğitimi Etkinlikleri" Sempozyum Dizisi No: 63. 2008; 9-21. 22.

5 Piaget J. The birth of intelligence in the children. Oxford, England. Delachaux and Niestle 1937; 429.

6 Forastieri, V. (1997) "Children at Work: Health and safety risks" International Labour Office, Geneva,

7 Directive 89/391/EEC- OSH "Framework Directive" <https://osha.europa.eu/en/legislation/directives/the-osh-framework-directive/1>

8 ILO PSYCHOSOCIAL FACTORS AT WORK: Recognition and control OCCUPATIONAL SAFETY AND HEALTH SERIES No. 56 Report of the Joint ILO/WHO Committee on Occupational Health Ninth Session Geneva, 18-24 September 1984

9 Leka, S.; Jain, A. 2011. Assessing Psychosocial Hazards and Impact of Child Work (Geneva, ILO).

## 2. PSİKO-SOSYAL DESTEK MODÜLLERİ: ÖNERİLEN TEMATİK ALANLAR

Psiko-sosyal Destek (PSD), “psikolojik müdahale” den farklı bir kavramdır. Psiko-sosyal kelimesi, insanların yaşamında psikolojik ve sosyal faktörlerin sürekli olarak birbirlerini etkilediği, birbirlerinden etkilendiği ilişkiyi anlatır. Psiko-sosyal destek psikolojik tedavi amacı gütmeyen, insanların duygusal ve psikolojik iyilik halini etkileyebilecek olumsuz sosyal faktörlerle baş etmelerini ve üstesinden gelmelerini destekleyen bir yaklaşımdır.

MEM öğrencileri için hazırlanan bu modüller; pek çok risk faktörü tarafından etkilenen gençlerin, benlik saygısı yüksek, kendine güvenen, duygularını fark edip yönetebilen sosyal beceri düzeyleri yüksek ve yaşamdan keyif alan bireyler olmasına katkıda bulunarak onları güçlendirmeyi amaçlamaktadır.

MEM öğrencilerine sunulacak modüllerde bu öğrencilerle yapılan ihtiyaç analizi çalışmaları dikkate alınarak özellikle öfke kontrolü, kendine güven ve sosyal beceri eğitimi gibi onlarda yetersiz görülen temel becerileri geliştirmeye yönelik etkinlikler bulunmaktadır.

Gerçekleştirilen ihtiyaç analizi sonuçları doğrultusunda hazırlanan PSD Modülleri, üç temel alanda oluşturulmuştur. Etkinlikler bu yaş grubunun gelişim özelliklerine uygun olarak aşağıdaki üç başlık altında geliştirilmiştir.

**Giriş Modülü:** Tanışma ve grup kurallarını oluşturma,

**1.Modül:** Kendini tanıma, kendine değer verme ve kabul etme

**2.Modül:** Duyguların fark edilmesi, ifadesi ve yönetimi

**3.Modül:** Sosyal beceriler

Öğrencilerin gelişim özelliklerini temel alan bu modüllerde içerik belirlenirken birbiriyle ilişkili ve tamamlayıcı olma ilkesi göz önüne

alınarak etkinliklerin birbirini desteklemesi ve bütünlük sağlamasına öncelik verilmiştir.. Bu bağlamda yeni öğrenmelerin, ön öğrenmelerin üzerine inşa edilmesi esastır. Modüllerde yer alan etkinlikler, sosyal ve duygusal gelişimin bir bütün olduğu ilkesi göz önüne alınarak geliştirilmiştir.

### 2.1 Kendini Tanıma, Kendine Değer Verme ve Kabul Etme

Kendini tanıma, değer verme ve kabul etme; ruh sağlığının temelidir. Psiko-sosyal uyumun belirleyicilerinden biri olan kendine güven, kişinin kendisi hakkında olumlu düşüncelere sahip olması, yeteneklerinin ve güçlerinin farkında olmasıdır. Kişilik gelişiminde kritik dönemlerden biri ergenlik dönemidir. Bu dönemde bireyler kimlik karmaşası yaşar. Bireyler yaşadıkları kimlik karmaşasına bağlı olarak özgüven eksikliği hissedebilir. Kendine değer vermeyen ve özgüveni düşük olan bireylerde sıkılganlık, sosyal kaygı, iletişim sorunları ile gereksinim ve ihtiyaçlarını anlatamama gibi davranışlar görülebilir. Özgüven kişinin çevreyle etkileşimi sonucu oluşur. Sağlıklı bir ortamda yetiştirilen bireylerin değer duygusu ve özgüveni gelişir. Anne-baba tutumları, bireyin kurduğu arkadaşlıklar, bireyin yetiştiği ortam bireyin kendilik değerini ve özgüvenini etkileyen faktörler arasındadır.<sup>10</sup>



10 Özgüven Duygusu, Eren Sarı, Nokta E- book publishing, 2016

Bu bağlamda tanıtilen başka bir kavram ise, kendine saygı ve kabul olacaktır. Bu durum, algılanan benliğin beğenilip benimsenmesi sonucu oluşur, bir bakıma kişinin kendini değerlendirmesi, kendilik kavramını onaylamasıdır. Kendini kabul, kendini beğenmişlik değil, kendini değerli hissetmektir. Kendini olduğu gibi, gördüğü gibi kabullenmeyi, özüne güvenmeyi sağlayan olumlu bir beğeni ve ruh halidir. Bir kişinin kendini sağlıklı bir şekilde kabul edebilmesi için, o kişinin yalnızca güçlü ve olumlu yanlarını keşfetmesi yeterli değildir, güçlü yanları ile birlikte sınırlı olan yanlarını da kabul etmesi gerekir.<sup>11</sup>

Kendini kabulü etkileyen faktörler çok çeşitli ve her bireyde değişik olabilir. Ergenlerin kabul duygusunu etkileyen en önemli faktörlerden biri ailedir. Kişinin geldiği aile, anne babasının tutumları, eğitim düzeyleri, meslekleri, aile tipi, ailenin ekonomik gücü, ailedeki kardeş sayısı ve kaçınıcı çocuk olduğu gibi pek çok etkenle ilişkilidir. Bu durumu etkileyen bir diğer önemli faktör de özellikle ergenlikteki kişilerarası ilişkilidir. Öğretmenler ve arkadaşların



tepkileri, kendilik algısının oluşumunda çok belirleyicidir.

**“Kendini kabul, psikolojik uyumun göstergesidir.”**

**Bu modülün amacı, öğrencilerin kendilerini tanıyarak kendilerine ilişkin farkındalıklarını (öz farkındalık) artırması, olumlu yönlerini fark etmesi, olumsuz yönlerini kabul etmesi ve bunları değiştirmeyi öğrenebilmesidir.** Bu amaç doğrultusunda temel alınan kazanımlar aşağıda sıralanmıştır:

- Kendi önemini ve değerini kabul eder.
- Olumlu kendilik kavramı geliştirir.
- Kendisine ait kişisel özelliklerini fark eder.
- Kendine özgü niteliklerine değer verir.
- Kendisini tanıyarak kabul eder.
- Olumlu ve olumsuz yönlerini fark eder.
- Kendine güvenini ifade eder.
- Kendisinin olumlu yönlerini ifade eder.
- Yetersiz olduğu alanları geliştirmek için kişisel sorumluluğunu kavrar.

## 2.2 Duyguların Fark Edilmesi, İfadesi ve Yönetimi

Duyguların fark edilmesi, duyguların uygun olarak ifadesi ve duygu düzenleme becerileri ruh sağlığının temel ölçütlerinden biridir. Duygular, insanların faaliyetlerini, önceliklerini, çeşitli eylem ve davranışlarını biçimlendirmede önemli rol oynar. Dolayısıyla kişinin kendi duyguları üzerinde farkındalığının oluşması ve duygularını nasıl ifade edeceğini bilmesi önemlidir. Psikolojik iyilik halinin sağlanmasında duygular ve duygularla etkin başa çıkma yöntemleri önemli bir role sahiptir. Bu nedenle duygu yönetimi becerilerinin gelişimi, özellikle çocukluktan yetişkinliğe geçiş dönemi olarak tanımlanan, yoğun ve değişken duyguların yaşandığı ergenlik döneminde önem arz etmektedir.

Duygu yönetimi yalnızca duyguları kontrol

11 Kohut H: The analysis of the self. New York, International Universities Press, 1971.

Yörükoğlu A: Gençlik Çağı. Ankara, Tisa Matbaası, 1985. 3.Jersild A: Gençlik psikolojisi (N. Özgür çevirisi). İstanbul, Eko Matbaası, 1963.

etme/durdurma anlamına gelmemekte, aynı zamanda sosyal etkileşimlerde kişinin amacı doğrultusunda duygularını uygun şekilde ifade etme, gerektiğinde duygusal tepkilerini erteleyebilme ve kendini kontrol edebilme becerisini de kapsamaktadır. Araştırmalar<sup>12</sup> destekleyici duygu düzenleme ve sosyalleştirme yaklaşımlarının ergenlerin kendilerinin ve başkalarının duygularını daha iyi anlamalarını sağladığını, dolayısıyla duyguları ile etkili şekilde baş eden ergenlerin daha çok olumlu sosyal davranış sergilediğini göstermektedir. Ergenler yaşadıkları yoğun duygu ile nasıl baş edeceklerini bilemedikleri zaman, daha fazla problemlili davranış sergilerler ve sosyal ilişkileri bu durumdan olumsuz etkilenir.

***Bu modülün amacı, öğrencilerin duygularını fark etmesi, tanıması, anlaması, ifade etmesi, olumlu ve olumsuz duyguları denetleme ve yönetme becerisi geliştirmeleridir.***

Bu amaç doğrultusunda temel alınan kazanımlar:

- Duygularını fark eder ve tanıır.
- Duygularını kabul eder.
- Duygularını ifade eder.
- Duyguların davranışa olan etkilerini gözler.
- Kızgınlık duygusunun yarattığı fiziksel, duygusal ve düşünsel etkileri açıklar.
- Kızgınlık duygusu ile baş etmede kullandığı yöntemleri, yarattığı etkileri açısından değerlendirir.
- Öfke ile baş etmede yapıcı yollar kullanır.
- Diğerlerinin duygularını anlayabilir.
- Başkalarının farklı duyguları olabileceğini kabul eder.

### 2.3 Sosyal Beceri

Ergenlik dönemi, bedensel ve psikolojik değişimler kadar aynı zamanda yeni sosyal ilişkilerin geliştirilmesinin beklenildiği bir dönemdir. Değişik yaş ve cinsiyetten arkadaşlıklar kurmak, sosyal etkinliklere

katılmak, kendisini arkadaş gruplarının bir parçası olarak görmek, ergenin sosyal gelişimi için önemlidir. Bütün bu görevler kişilerarası ilişkiyi içerdiği için, sosyal becerileri etkili bir şekilde kullanmak önem kazanmaktadır. Bununla birlikte birçok ergen, akranları ile ilişkiler kurmakta güçlük çekmekte ve sosyal becerileri öğrenmeye ihtiyaç duymaktadır. Arkadaşlık ilişkileri kurmada güçlük, karşı cinsle ilişkide çekingenlik, duyguları ifade edememe gibi sorunlar ergenlik döneminde yoğun olarak yaşanabilmektedir.

***Bu modülün amacı, öğrencilerin kendini ifade etme, çevresindekilerle iletişim kurma, arkadaş edinebilme, konuşmayı başlatma ve sürdürme, içinde bulunduğu gruba uyum sağlama ve karşı cinsle uyumlu ilişkiler kurabilme becerilerini desteklemektir.***

Bu amaç doğrultusunda temel alınan kazanımlar:

- Kendini grup içinde ifade eder.
- Etkin dinleme becerisinin önemini kavrar.
- Arkadaşlığın önem ve değerini takdir eder.
- Olumsuz akran baskısına direnmeyi öğrenir.
- Yeni kişilerle tanışmak için ilk adımı atar.
- İlişkiyi sürdürmede sorumluluk alır.
- Olumlu ve olumsuz arkadaşlıkları ayırt eder.
- Hayır deme becerisini kazanır.



12 Dilek Sarıtaş Atalar ve ark., 2013 Ergenlik Döneminde Duygu Düzenleme ve Ruh Sağlığı: Ana-Babanın ve Mizacın Rolü Ergenlik Dönemi ve Ruhsal Bozukluklar, Publisher: Türkiye Klinikleri.

### 3.PSD OTURUM SÜRECİNİN GENEL ÇERÇEVESİ

Bu modüllerde 14-18 yaş dönemindeki öğrencilere uygulanabilecek etkinlikler yer almaktadır. Her grubun ideal katılımcı sayısı 12 öğrenci olarak düşünülmekle birlikte gerektiği durumlarda 16 öğrenciyi çıkarılabilir. Böyle bir durumda katılımcı sayısı en fazla 16 olmalıdır. Grup etkinlikleri MEM öğrencilerinin grup tartışmaları için çemberler oluşturabilecekleri kadar yeterli alana sahip bir yerde düzenlenmelidir.

Bu etkinlikler, özellikle Mesleki Eğitim Merkezlerine devam eden öğrencilerin ihtiyaçları, katılımcıların yaşlarına uygun olarak, gelişim alanı ve gelişim göstergeleri dikkate alınarak hazırlanmıştır. Bir gelişim alanının (tema) her bir oturumunda; göstergeler, ilgili açıklama notlarına, materyal, akış süreci (içerik ve konu), değerlendirme ve oturumu sonlandırma bölümlerine yer verilmiştir. Ayrıca her bir oturum isimlendirilmiş ve oturumlardaki etkinliklerin her koşulda uygulanabilir olmasına özen gösterilmiştir. Bu etkinlikler öğrencilerin gelişim düzeylerine bağlı kalınarak çeşitlendirilebilir.

Her ne kadar oturumların ortalama olarak bir ders saatinde uygulanması düşünülmüş olsa da, süre grubun sayısı ve düzeyine bağlı olarak değişebilecektir. Eğer bir etkinlik beklendiğinden daha uzun sürerse veya öğrencilerden beklenmedik tepkiler gelmesine yol açarsa, uygulayıcı esnek olmalı ve o gün etkinliklerin kalanını bitirmek için zorlamamalıdır. Uygulayıcılar, etkinlikleri öğrencinin ihtiyaçlarını karşılayacak şekilde uyarlama konusunda esnek olmalıdırlar. Bazen bir oturumda verilen birkaç etkinlikten sadece biri de yapılabilir.

Bu program kapsamında yer alan etkinlikler "Giriş" modülünün dışında farklı temalardaki üç ayrı modül olarak hazırlanmıştır. Oturumlar ardışık olarak planlanmıştır, birbirini bütünler.

Bu nedenle etkinlik sırasının değiştirilmemesi, ön basamaktaki bir etkinlik yapılmadan bir sonraki etkinliğe geçilmemesi önerilir.

Her modülde tema alanlarında belirtilen amaçlar ve amaçları gerçekleştirmeye yönelik etkinlikler yer almaktadır. Oturum başlarındaki ısınma etkinlikleri, oturumda işlenecek temaya hazırlık içindir ve buna uygun olarak tasarlanmıştır.

Her bir oturumun başında gönüllü bir öğrenciden bir önceki oturumda birlikte yaptıklarınızı özetlemesini isteyin. Eğer bütün etkinlikleri hatırlamazsa, bütün etkinliklerden söz edilinceye kadar diğer öğrencilerin yardımcı olmasını isteyin. Öğrencilerden bir önceki oturumla ilgili geribildirimler alın. Bunları



izleme notları olarak kaydedin.

Etkinlikler hazırlanırken çok çeşitli kaynaklardan yararlanılmış, öğrenciyi etkin bir katılımcı olarak kabul ederek öğrenci odaklı bir yaklaşım temel alınmıştır. Etkinlikler; öğrencilerin sahip oldukları bilgi, beceri ve yeterlilikleri geliştirmelerine, kendi gelişimlerinin sorumluluğunu almalarına, aktif, yansıtıcı, tema içeriklerini yaşamları ile ilişkilendirerek temanın yaşamındaki izdüşümlerini saptamalarına destek verecek şekilde hazırlanmıştır.

OTURUM PLANI		
ISINMA ETKİNLİĞİ	▼	5-10 DK
TEMEL ETKİNLİKLER	▼	30-40 DK
OTURUMU SONLANDIRMA	▼	5 DK
DEĞERLENDİRME	▼	5-10 DK
TOPLAM SÜRE	▼	40-60 DK

Oturumlar, öğrencilerin aktif olarak sürece dâhil olmalarını teşvik edecek biçimde tasarlanmıştır. Uygulayıcı, sürece dâhil olarak ve örnek davranışlar sergileyerek, ergenlerin sürece kolayca katılmaları konusunda teşvik edici olmalıdır. Karşılıklı beklenti ve sorumlulukların neler olduğu açıkça belirtilmelidir. Katılımcılara modüllerin kendileri için sağlayabileceği yararlar açık bir dille anlatılmalıdır. Oturumun konusu ve önemi vurgulanmalıdır. Gizlilik esasına uygun davranılmalıdır. Rolü gereği uygulayıcı katılımcılar ile profesyonel bir ilişki içinde olmalı, ek bir rolü üstlenmemelidir ("abla", "anne", "abi"). Böyle bir durum uygulayıcının süreçteki rolünü ve etkisini sınırlayıcı olabilir.

PSD oturumlarının sonunda, öğrencilerin kazanımlarını kontrol etmek amacıyla, oturumun amacına uygun sorular sorulur. Bu sorular öğrencinin duygu, düşünce ve davranış boyutundaki deneyimine dayalı olmalıdır. Oturum sonlandırılırken bu süreçte neler üzerinde durulduğu konusunda bir özet yapılır. Öğrenilenler aracılığıyla neler yapılabileceği vurgulanır.

Öğrencilerin konuşmama hakkı da vardır. Konuşmak istemediği durumlarda anlayış göstermek, zorlamamak ve anlatmaya hazır olmasını beklemek gerekir. Uygulanan etkinliklerde uygulayıcılar öğrencilerle çalışırken onların bu haklarını bilmeli ve ona göre davranmalıdırlar. Bu nedenle PSD oturumlarında öğrenciler yaptıklarını ya da hissettiklerini paylaşmaya davet edilir ama paylaşım paylaşmama konusunda özgür bırakılır. Genellikle her oturumun sonunda sözlü olarak, özetleme, paylaşım ve değerlendirme yapılır. Uygulayıcı eğer isterse/gerek duyarsa "Değerlendirme Formu" uygulayabilir (Ek 1).

Koşulları ne olursa olsun tüm ergenlerin erken yaşlardan itibaren geliştirdikleri yetenekleri, becerileri, kültürel öğretileri, güçlü yanları ve yaşamla baş etme davranışları (farklı çocuklarda farklı düzeylerde olmasına rağmen) vardır. Çocuklar bu özelliklerini her zaman göstermez veya farklı şekillerde gösterirler. Onlarla çalışırken kendimize;

OTURUM PLANI		
"Neyi Yapamıyor?"	→	"Neyi Yapabiliyor?"
"Neyi Bilmiyor?"	→	"Neyi Biliyor?"
"Neyi Eksik?"	→	"Neyi Var?"





sorularını sormalıyız. Onların yetersizliklerini, eksikliklerini giderme çabasına girmeden önce;

“Hangi becerileri var?”

“Yaşamla baş etme becerileri nelerdir?”

bunları anlamamız gerekir.

Öğrencilerin fiziksel, zihinsel ve Psiko-sosyal gelişimlerini, ancak onlarda var olanların üzerine inşa ederek destekleyebiliriz. Onları desteklemeye, iç kaynaklarından getirdikleri beceri ve güçleriyle başlamalıyız<sup>13</sup> Böylece öğrencilerin kendi iç kaynaklarını ve güçlü yanlarını tanımalarına ve geliştirmelerine yardımcı olabiliriz. Biraz cesaretlendirmeye öğrenciler; kendi gelişimlerine, akranlarına, ailelerine ve topluma çok olumlu bir şekilde katılabilirler. Etkinlikler esnasında güçlü yanlarına odaklanın ve onların olumlu yönlerine vurgu yapın. Yetkin olduğu konuları öğrenin ve destekleyin! Her öğrenci farklıdır. Uygulayıcı her öğrencinin farklı gelişimsel ve bireysel özellikler ile farklı yeteneklere ve yeterliliklere sahip olduğunu daima aklında tutmalıdır.

Öğrenciler için neyin iyi olduğunu bildiğiniz varsayımı ile hareket etmeyiniz! Onların fikirlerini alın. Onların kendileriyle ilgili kararlara etki edebilme hakları vardır. Kendilerini ilgilendiren her konuda karar alma sürecine katılmalarını sağlayınız. Öğrencilerin kendi gelişimsel bağlamının sınırları içinde

yaptığı seçimleri anlayınız ve bu seçimleri, gelişimleri üzerinde olumsuz bir etkiden ziyade, olumlu olacak şekilde onların katılımı ile gerçekleştiriniz.

#### 4. PSD UYGULAYICISI İÇİN NOTLAR

Bu etkinlikler, mesleki eğitim öğrencilerini geliştirici nitelikte sunulan Psiko-sosyal destek modülleri kapsamında hazırlanmıştır. Katılımcıların gelişim düzeylerine uygun bilgi ve beceriler ile tutum ve davranışları kazanmalarına yardımcı olmak amacıyla uygulanmalıdır. Uygulayıcının rolü Psiko-sosyal destek vermek için çocuklarla sağlıklı bir iletişime girmektir. Bu etkinliklerin gerçekleştirildiği ortam, terapi veya danışma ortamı olmadığı için bu tür bir çalışmaya girmek çocuklara zarar verebilir. Bu nedenle etkinlikler terapi ve danışma amaçlı olarak kullanılmamalıdır. Aktiviteler Psiko-sosyal destek amacına uygun olarak uyarlanmıştır. Etkinliklerin kazanımları, çocukların psikolojik danışma ve özel ruh sağlığı sorunlarına çözüm getirmek amaçlı değildir.

Etkinliklerin bazıları gruba uygun değilse diğer kaynaklardan alınan daha uygun etkinlikle değiştirebilirsiniz. Bununla birlikte, oturumlar, etkinliklerin sırayla birbirini izlemesi ve biretkinliğin sonucunun bir sonraki etkinliği hazırlaması ve tamamlaması şeklinde tasarlanmıştır.

<sup>13</sup> Strength-based approach, Division for Early Childhood Strategy Division Department of Education and Early Childhood Development Melbourne February 2012.

Eğer etkinlikler plana uygun gitmez ise etkinlikleri kolaylaştıracak farklı yolları düşünün. Örneğin; Bütün grupla gerçekleştirmeyeceğiniz bir oturum iyi gitmiyorsa, oturumu daha küçük gruplara bölün. Bazı durumlarda kendiniz canlandırma yapın. Çok düşünmeye dayalı bir oturum işlemediyse, uygulamalı bir etkinliğine geçin. Verdiğiniz örnek uygun değilse, katılımcının örneğini gösterin. Oturumlarda öğrencilerin sıkıldığını veya ilgisiz olduğunu gözlemlerseniz, katılımcıları harekete geçirmek için bir mola vermek ya da katılımcıları harekete geçirecek bazı müzikleri dinletmek veya hareketler yaptırmak süreci kolaylaştırabilir.

Grupta sıkılğan öğrenciler varsa beyin fırtınası ve konuşkan gruplara öncelik verin. Öğrenciler herkesin önünde konuşmaya başlamadan önce küçük gruplar halinde konuşmalarını sağlayın. Katılımcıların sırayla konuşmalarını sağlarsanız, sıkılğan öğrenciler de konuşmuş olur. Sıkılğan öğrencileri konuşmaya davet edin. Ancak konuşması için hiçbir öğrenciye baskı yapmayın. Öğrenciler grup çalışması yaparken onlara destek verin. Onları sunum yapmaya teşvik edin. Oturumları öğrencilerin günlük yaşamlarına uyarlayın.

Aşağıdaki bölümde yer alan ilkeler uygulamalar sırasında yol göstericidir. Bunların yanısıra uygulayıcının donanımı ve yaklaşımı, etkinliklerin amacına ulaşmasında "anahtar" rolündedir. Öyle ki pozitif bir yaklaşım ve yüksek motivasyon ile grup üyelerinde enerji sağlamak ve grup sinerjisi yaratmak mümkün olabilir. Uygulayıcının yapacağı küçük düzenlemeler grup oturumlarını daha eğlenceli hale getirebilir. Unutulmamalıdır ki, gülmek ve eğlenmek, öğrenmeyi destekleyen bir dizi faydaya sahiptir. Endişe ve korkuyu hafifletir, stresi azaltır ve katılımcıların ruh halini olumlu etkiler. Ayrıca, ilişkileri güçlendirdiği, takım çalışmasını geliştirdiği, çatışmaları gidermeye yardımcı olduğu ve grup bağına geliştirdiği için Psiko-sosyal yararları vardır.

Uygulamalar sırasında, duygusal, sosyal veya bilişsel bir zorluğu eğlence ile karıştırınız. Katılımcıları ne kadar yaratıcılığa teşvik edip

eğlence duygusu verirseniz daha büyük zorlukları aşmanız o ölçüde kolaylaşır. Bazı insanlar oyun ve eğlence ile işi birbirine zıt şeyler olarak görür. Oysa çocuklar ve gençler eğlenirken daha iyi öğrenirler. Usta bir uygulayıcı; eğlence ve yaratıcılığı, iş ile öğrenmeyi ciddiyetle bir arada dengelemesini bilir.

Aşağıda bu konuda birkaç fikir, uygulayıcılara yenilerini düşünmeleri için esin verici olabilir:

Elinizde bir çan (çingirak) ile oturuma girip "evet grup başlıyor!.." diye neşeli bir tonda başlangıç yapılabilir. Konuşmak isteyenler bu çan'ı eline alıp çalarak konuşmaya başlayabilir.

Oturumun başında ve sonunda ayakta halka olmak ve grup bütünlüğünü hissetmek, bu şekilde başlangıç ve özetleme yapmak olumlu bir etki yaratır. Halka şeklinde yürüyerek konuşmak grubu daha da hareketlendirir.

Uygun etkinliklerde müzik kullanmak grubun enerjisini olumlu etkiler.

Grubu alt gruplara ayırmak istediğiniz zaman soldan başlayarak "elma-armut-kayısı" diye sayıyoruz. Evet şimdi elmalar bir araya, armutlar bir araya ve kayısılar bir araya geliyor" gibi farklı yöntemler uygulayabilirsiniz.

İkili grup oluştururken "şimdiye kadar hiç eşleşmediğiniz bir arkadaşınızı seçiniz" diyerek etkileşimleri geliştirebilirsiniz.

Gruba bir sepet veya şık bir kutu götürerek etkinlikler sırasında kağıtlar yazılan görüşleri bu sepet veya kutuda toplayabilirsiniz.

Uygulamalar sırasında gerekli durumlarda panoya yazarak veya tahtaya yazarak bazı hususların daha kolay izlenmesini sağlayabilirsiniz.

Uygun etkinliklerde elinizdeki topu üyelere atarak söz hakkı verebilirsiniz.

Görüş / ifade kartları hazırlamak, konuşma balonları çizmek vb. yöntemlerle üyelerin konuşmaları teşvik edebilirsiniz.

## 5. PSD İLKELERİ

PSD modüllerinin, ilgili kurumlarda görevli bulunan “Rehberlik Öğretmeni” tarafından uygulanması önerilir. Bu nedenle, Millî Eğitim Bakanlığı Rehberlik Hizmetleri<sup>14</sup> Yönetmeliği'nin; 5.Maddesi'nin 1. fıkrasındayear aldığı gibi; Rehberlik hizmetlerinin planlanması ve yürütülmesinde,

- a) Bireye ve bireysel farklılıklara saygı,
- b) Bilimsellik,
- c) Gizlilik,
- d) Gelişimsel bir anlayışla önleyici ve koruyucu yaklaşım,
- e) Bireysel, kurumsal ve toplumsal özellikler ile ihtiyaçların göz önünde bulundurulması,
- f) Hayat boyu rehberlik anlayışıyla bireylerin yaş, gelişim özellikleri ve öğretim kademelerinin dikkate alınması,
- g) Mesleki ve etik değerlere uyulması,
- h) İlgili tarafların iş birliği ve eşgüdümü esastır.

Yukarıdaki rehberlik ilkelerinin yanı sıra etkinliklerin gerçekleşmesinde bazı genel yaklaşımların benimsenmesi, etkinliğin amacına ulaşması açısından çok önemlidir. Bu nedenle uygulayıcıların aşağıdaki hususları dikkate almaları önerilir:

- İlgili etkinlikler uygulanırken bu alandaki temel ilkeler anımsanmalı ve uyulmalıdır.
- Etkinliklerin formal bir ders ya da zorunlu bir uygulama olarak değil özendirici ve rahat bir ortamda zevkli bir şekilde (bir oyun olarak) gerçekleştirilmesi gerekir.
- Uygulayıcının “rehberlik yaklaşımına” sahip olması, öğrencinin kendini güven içinde hissedeceği bir ortam sağlaması, etkinliklerin amacına ulaşması açısından



çok önemlidir.

Etkinlikler esnek bir yapıdadır. Amaca, koşullara, öğrenci düzeyine göre farklı düzenlemeler yapılabilir ancak etkinliğin amacına ve özüne bağlı kalınmalıdır.

Etkinliği gerçekleştirmeden önce uygulayıcının gerekli hazırlığı yapması ve ön koşulları sağlaması gereklidir. Bu nedenle Ek 2'de verilen “Hazırlık Kontrol Formu”nun kullanılması önerilir.

Gruptaki tüm öğrencilerin etkinliğe aktif katılımı teşvik edilmelidir.

Etkinlik sonunda öğrencilere yaşantılarını paylaşma fırsatı verilmelidir.

Uygulayıcının kendi performansını ve uygulamayı değerlendirerek sonraki etkinlikler için eksikleri görebilmesi için (uygulayıcılar için) “Etkinlik Değerlendirme Formu”nu kullanması önerilir (Ek 3).

### EKLER

**Ek 1.** Değerlendirme Formu (Öğrenciler için)

**Ek 2.** Hazırlık Kontrol Formu (Uygulayıcılar için)

**Ek 3.** Etkinlik Değerlendirme Formu (Uygulayıcılar için)

<sup>14</sup> 10 Kasım 2017 CUMA Resmî Gazete Sayı: 30236YÖNETMELİK Millî Eğitim Bakanlığından: MİLLÎ EĞİTİM BAKANLIĞI REHBERLİK HİZMETLERİ YÖNETMELİĞİ BİRİNCİ BÖLÜM Amaç, Kapsam, Dayanak ve Tanımlar Amaç ve Kapsam.

**EK 1 ► DEĞERLENDİRME FORMU (ÖĞRENCİLER İÇİN)**

		Evet	Kısmen	Hayır
1	<i>Bu oturumda yaptığımız etkinliklerden hoşlandım.</i>			
2	<i>Kendim ile ilgili yeni şeyler öğrendim.</i>			
3	<i>Burada yeni arkadaşlar edindim.</i>			
4	<i>Oturumda kendimi iyi hissettim.</i>			
5	<i>Yapılan etkinlikler yararlı oldu.</i>			
6	<i>Kendime güvenim arttı.</i>			
7	<i>Yapılan etkinlikler beni geliştiriciydi.</i>			
8	<i>Benim gibi diğer gençlerin de bu etkinliklere katılmasını isterim.</i>			
<i>Bugün yapılan uygulamalara ilişkin neler söylemek istersin? (Yazabilirsin)</i> .....				
<i>Daha sonraki oturumlar için beklentilerin/önerilerin/isteklerin neler? (Yazabilirsin)</i> .....				

**EK 2 > UYGULAYICILAR İÇİN HAZIRLIK KONTROL FORMU**

**Yönerge:** Etkinlik öncesi aşağıdaki soruları yanıtlayarak hazırlığınızı kontrol ediniz.

		Evet	Kısmen	Hayır
1	<i>Etkinliği uygulamak için grubun özellikleri hakkında yeterli bilgiye sahip miyim?</i>			
2	<i>Etkinlik için uygun bir süre belirleyip zamanlama açısından planlama yaptım mı?</i>			
3	<i>Etkinlik öğrencilerimin düzeyine uygun mu?</i>			
4	<i>Etkinliğin amaç ve göstergeleri öğrenciler için ulaşılabilir mi?</i>			
5	<i>Etkinlik için gerekli malzemeler hazır mı?</i>			
6	<i>Etkinlik için uygun yer (ortam) belirledim mi?</i>			
7	<i>Etkinliğe nasıl başlayacağımı, nasıl uygulayıp nasıl sonuçlandıracağımı biliyor muyum?</i>			
8	<i>Etkinliği uygulamak için kendimi yeterli, hazır ve istekli görüyor muyum?</i>			

### EK 3 > ETKİNLİK DEĞERLENDİRME FORMU (UYGULAYICILAR İÇİN)

**Yönerge:** Aşağıdaki soruları yanıtlayarak uygulamayı değerlendiriniz.

		Evet	Kısmen	Hayır
1	Etkinlik planladığınız şekilde gerçekleşti mi?			
2	Öğrencilerinizin ilgisini çekti mi? Etkinliğe istekle katıldılar mı?			
3	Etkinlik öğrencilerinizin yaş ve gelişim düzeyine uygun muydu?			
4	Sizce etkinlik amacına ulaştı mı?			
5	Modül teması ile yapılan etkinlikler bağdaştı mı?			
6	Etkinliği uygularken kendinizi yeterli ve rahat hissettiniz mi?			
7	Etkinliğin daha farklı bir formatta daha yararlı olacağını düşündünüz mü?			
8	Etkinliği meslektaşlarınıza önermeyi düşünür müsünüz?			

> Ortaya çıkan sorunlar (varsa):

Sonraki uygulamalarınız için öneriler:

.....

.....

.....

.....

.....



*TANIŞMA VE GRUP KURALLARINI OLUŞTURMA*

## **GİRİŞ MODÜLÜ**

## GİRİŞ MODÜLÜ

### TANIŞMA VE GRUP KURALLARINI OLUŞTURMA

Birinci oturumda, dostça ve sıcak bir ortam yaratmak ve katılımcıların rahat hissetmesini sağlamak çok önemlidir. Çalışmaların etkili olabilmesi için katılımcıların motive olması ve aralarındaki bağın güçlenmesi gerekmektedir. Bunun için birbirlerinin ismini öğrenmesi önemli bir adımdır. Katılımcıların birbirini tanıması için zaman ayırmak grup içindeki takım ruhunun güçlenmesini sağlayacaktır. Bu sebeplerle birinci oturumun amacı katılımcılara “hoş geldiniz” demektir.

Uygulayıcı, katılımcılarla birlikte çalışmaya hazır olduğu mesajını vermelidir. Katılımcıların düzeyine uygun, deneyimleriyle bağlantı kurabilecekleri bir dil kullanmaya özen göstermelidir. Güvenilir, tutarlı, sıcak ve duyarlı bir ilişki geliştirerek sosyal etkileşimin kapılarını aralamalıdır. İlk oturumdaki temel görevi bu güven bağına oluşturmak, katılımcıları yönlendirmek ve cesaretlendirmektir. Katılımcıların her biri “Ben burada istenen biriyim” mesajını almalıdır.

Grup süreçlerinin verimli bir şekilde ilerleyebilmesi için kurallara ihtiyaç vardır. Grup kuralları, uygulayıcının kişisel özelliklerine ve katılımcıların yaşı, kültürü, cinsiyeti ve sosyoekonomik koşullarına bağlı karakteristik özelliklerine göre gruptan gruba değişse de karşılıklı saygıya dayalı kurallar önemlidir.

Kuralların, pozitif bir tarzda, iyi tanımlanmış ve net ifadelerden oluşmasına özen gösterilmelidir. Katılımcılara ne yapmamaları gerektiğini değil ne yapmaları gerektiğini söylenmelidir. Örneğin “Birbirinizin sözünü kesmeyin” yerine “Birbirimizi dinleyelim” ifadesi kullanılabilir. Ayrıca kurallar katılımcılarla birlikte oluşturulmalıdır.

Tanışmanın amacı, kazanımları, oturumları ve her bir oturumda gerçekleştirilecek etkinlikler aşağıdaki tabloda özetlenmiştir.



## ► GİRİŞ MODÜLÜ: TANIŞMA VE GRUP KURALLARINI OLUŞTURMA

*Bu giriş modülünün amacı, tematik oturumların başarılı olmaları için oldukça önemli olan grup içinde takım oluşturma ve güvenin pekiştirilmesidir.*

### KAZANIMLAR:

- Grup üyeleri birbirini tanır.
- Takım ruhu gelişir.
- Öğrenciler temel kuralları belirler.
- Grup üyeleri birbirleriyle iletişim kurar.

OTURUMLAR	ETKİNLİKLER	ETKİNLİĞİN HEDEFLERİ
OTURUM 1	<i>Etkinlik 1: Tanışma</i>	<i>Grup üyelerinin birbirlerini tanması ve isimlerini öğrenmesi</i>
	<i>Etkinlik 2: İsmimin anlamı</i>	<i>Öğrenciler için herkesin birbirinin ismini bildiği ve isimleriyle çağırıldığı bir grup ortamı yaratmak</i>
	<i>Etkinlik 3: Kurallar</i>	<i>Öğrencilere grup sürecinin verimli bir şekilde ilerleyebilmesi için kurallara ihtiyaç olduğunu fark ettirmek</i>
	<i>Etkinlik 4: Grubumuz için oluşturduğumuz kurallar</i>	<i>Öğrencilerin aktif katılımı, grup kurallarını kendilerinin oluşturması ve bu kurallara nasıl uyacaklarını belirlemeleri</i>

## OTURUM 1

### ➤ TANIŞMA VE GRUP KURALLARI

**AMAÇ:** Bu oturumda amaç katılımcıların kendilerini her yönüyle, olumlu ve olumsuz nitelikleriyle kabul etmelerine yardımcı olmaktır.

Oturum planı	<i>Oturumun Tanıtımı</i> <i>Isınma Etkinliği</i> <i>Etkinlik 1: Tanışma</i> <i>Etkinlik 2: İsmimin Anlamı</i> <i>Etkinlik 3: Kurallar</i> <i>Etkinlik 4: Grubumuz İçin Oluşturduğumuz Kurallar</i> <i>Oturumu Sonlandırma</i> <i>Değerlendirme</i>
Süre	80 dk
Yaş Grubu	14-18
Göstergeler	<i>Kendini yaratıcı yollarla ifade eder.</i> <i>Kendisinin ve grup üyelerinin isimlerini, isimlerinin anlamını söyler.</i> <i>Grup kuralların oluşturur ve kuralların önemini anlatır.</i> <i>Grup üyelerini tanır.</i> <i>Grup kurallarını tanımlar.</i> <i>Kuralların önemini açıklar.</i> <i>Grup kurallarının oluşturulmasına katkıda bulunur.</i>
Materyaller	Ek-1

## UYGULAYICILAR İÇİN AÇIKLAMA NOTU

İlk oturum çok önemlidir. Bu oturum, katılımcıların birbirleriyle tanışmalar ve grup halinde birlikte çalışmaya başlamaları için tasarlanmıştır. Katılımcıları ilk oturumda karşılayın ve geldikleri için teşekkür edin. Öğrencilere, birbirlerini tanımaları için birkaç etkinlikle oturuma başlayacağınızı söyleyin. Oturumlara katılmanın önemini vurgulayın. Tüm oturumların birbirine bağlı olduğu ve iki oturumu kaçırmaları durumunda bir sonraki oturum sürecini takip edemeyeceklerini belirtin. Her bir oturumun sonunda, etkinlikler hakkında nasıl hissettiklerini söylemelerinin önemli olduğunu bildirin. Öğrencilere oturum akış sürecini anlatın. Soruları olup olmadığını sorun.

## OTURUMUN TANITIMI

➤ Hoş geldiniz. Bugün ilk kez sizlerle bir araya geliyoruz. Henüz birbirimizi tanımıyoruz. Bu nedenle başlarken ilk olarak birbirimizi tanıyacağız. Bugünkü oturum, birlikte gerçekleştireceğimiz birçok oturumun ilkidir. Bu oturumlar sırasında farklı oyunlar ve etkinlikler yapacağız. Eğlenip birbirimizi ve kendimizi tanıyacak, yeni şeyler öğreneceğiz. Günlük hayatımızda karşılaştığımız bazı zorluklarla nasıl başa çıkacağımızı öğreneceğiz.

➤ Bu oturumların daha yararlı olması için, kendimizi güvende hissetmemiz önemlidir. Bu nedenle, bugün burada birlikte öğrenebilmemiz, geliştirebilmemiz için bazı kurallar oluşturacağız. Bizler birlikte olacağımız sürede birbirimizden ne bekliyoruz? Birbirimize nasıl davranacağız? Bunları konuşacağız...

## ISINMA ETKİNLİĞİ

### ➤ Akış Süreci

Hep birlikte ayağa kalkıp bir halka oluşturalım. Ben halkanın ortasında olacağım. Şimdi ben size ne yapmanız gerektiğini söyleyeceğim. Beyaz gömlek giyenler halkanın etrafında yürümeye başlasın. Ben dur diyene kadar yürümeye devam edin. Siyah pantolon giyenler beyaz gömlek

giyenlerle birlikte halkanın etrafında yürümeye başlasın.

Ayakkabısı kahverengi olanlar bir iç halka oluşturup yürümeye başlasın.

Ayakkabısı siyah olanlar ayakkabısı kahverengi olanlarla birlikte iç halkada yürümeye başlasın.

Ayakkabısı siyah olanlar, siyah pantolon giyenlerin halkasında yürüsün.

**Not:** Gruba enerji veren eğlenceli bir ısınma etkinliğidir. Yukarıda verilen örnekleri çeşitlendirebilirsiniz. Grubu gözleyin ve özelliklerine göre iç ve dış halkada yürümelerini söyleyin. Örneğin; gömlek, ayakkabı, göz rengi, saç rengi, ismi A, B, C ile başlayanlar, favori futbol takımı, favori şarkılar veya yiyecekler, meslekleri, yaptıkları sporlar vb. gibi.

## ETKİNLİK 1: TANIŞMA

### ➤ Akış Süreci

Hep birlikte ayakta halka şeklinde duralım. Şimdi elimde yumuşak bir top var. Ben önce kendi ismimi söyleyerek bu topu bir arkadaşımıza atacağım; topu tutan arkadaş önce benim ismimi sonra kendi ismini söyleyecek. İsmimi hatırlamazsa bana soracak.

Önce topu atan kişinin ismini sonra kendi ismini söyledikten sonra o da topu başkasına atacak. Böylece birbirimizin isimlerini daha iyi öğrenmiş olacağız.

Herkes topu bir kere atmış olacak. Aynı kişiye top iki kere atılsın.

Sorusu olan var mı?

Hazırsanız başlayalım.

**Not 1:** Tüm katılımcılara top atıldığından emin olun. Dikkatle takip edin. Top atılmayan katılımcı varsa sizin elinizde ikinci yedek bir top olsun. Siz atın.

**Not 2:** Tanışma ve ısınmayı sağlayacak başka etkinlikler biliyorsanız onları da uygulayabilirsiniz. Ayırabileceğiniz zamana göre daha kısa ya da daha uzun sürecek bir etkinlik uygulayabilirsiniz.



## ALTERNATİF TANIŞMA ETKİNLİĞİ

### Akış Süreci

Hep birlikte ayakta halka şeklinde duralım.

Şimdi sırayla ve yüksek sesle herkes ismini söyleyecek ama söylerken bir hareket yapacak. İsmimizi istediğiniz bir hareket eşliğinde söyleyin.

Hep birlikte ismi ve hareketi tekrar edelim.

Sırayla herkes için bu süreci takip edelim.

Önce ben yapıyorum. Benim ismim Ayşe (İsmimizi söylerken reverans yapabilirsiniz, el vurabilirsiniz, dans edebilirsiniz, zıplayabilirsiniz, etrafınızda dönebilirsiniz vb.)

Şimdi benim ismimi yüksek sesle söyleyin ve yaptığım hareketi tekrar edin.

Sorusu olan var mı?

Hazırsanız başlayalım.

**Not:** Eğer grubun enerjisi düşük ve hareketleri çok kısıtlı ise tekrar ettirin. İlk uygulamada katılımcılar genellikle çok rahat olmayabilir. İkinci uygulamada hareketler daha dinamik ve daha çeşitli olmaktadır. Bu sebeple ikinci tur daha verimli geçer ve elde edilen fikirler gerçeğe daha yakın olur.

## ETKİNLİK 2: İSMİNİN ANLAMINI VE ÖYKÜSÜ

### ► Akış Süreci

**Not:** Kimlik duygusunun önemli bir boyutunu kişilerin isimleri ve isimlerinin onlara nasıl verildiği hakkındaki öyküler oluşturur. Çocuklar, herkesin isimlerini bildiği ve isimleriyle çağırıldığı bir gruba, topluma ait olduklarını hissettikleri zaman mutlu olurlar.

Birbirimizin isimlerini öğrendik.

Şimdi ismimizin nasıl konduğunu ve ne anlama geldiğini konuşacağız.

Unutmayın sizin isminiz yalnızca sizin için seçilmiştir. İsimleriniz yalnızca size aittir ve özeldir.

Bazılarımızın anne veya babaları bize ismimizin kim tarafından konulduğunu ve niçin o ismin seçildiğini söylemiştir. Bazılarımıza dede, nene, akrabalarımızın ismi, bazılarımıza ismimizi veren kişinin tarafında önemli ve değerli olan kişilerin ismi verilirken, bazılarımızın ismi ise dinî kitaplardan seçilmiştir.

Örneğin; benim ismim (—) anlamına gelir. İsmimi dedem koydu. Ben ismimi çok severim.

Şimdi isteyen arkadaşlarımız bize isimlerinin hikâyesini anlatsın. Hikâyesini bilmiyorsanız sadece anlamını söyleyin, belki eve gidince

hikâyesini sorup öğrenmek istersiniz. Arkadaşlarımız isimlerinin anlamını anlattıktan sonra bizimle paylaştıkları için onlara grupça teşekkür edeceğiz ve onun ismini tekrarlayarak kocaman bir grup alkışı vereceğiz. Çünkü onlar kendileriyle ilgili çok önemli bir şeyi bizimle paylaştılar. Anlaşıldı mı, sorusu olan var mı? Hazırsanız başlayalım.

**Not:** Herkes paylaşmak istemeyebilir. Ebeveyn kaybı olan öğrenciler olabilir. Uygulayıcı bu durumlara duyarlı olmalıdır.

**“ETKİNLİK 2: İSMİMİN ANLAMINI VE ÖYKÜSÜ”** etkinliğini grubun özelliklerine göre aşağıda belirtilen şekilde de uygulayabilirsiniz



## ETKİNLİK 2: ALTERNATİF ETKİNLİK

### Akış Süreci

Uygulayıcı halka hâlinde eline kalın ipten bir yün yumağını alır ve ipin ucunu sol elinin baş parmağına sarar. Ardından “Benim adım AYŞE” der ve ip yumağını halkada karşısındaki kişiye atar. Yumağı tutan üye de ipi sol elinin başparmağına sarar ve ismini söyler. Daha sonra karşısındaki başka bir üyeye atar. Tüm grup birbirine ipler ile bağlanır. Daha sonra uygulayıcı; “Böylece bakın grup olarak birbirimize bağlandık. Yaşarken farklı gruplara bağlanırsınız, o grup içinde bir yerimiz ve değerimiz vardır. Hepimiz grupta önemliyiz ve grubun bir parçasıyız. Şimdi ipleri çözerek gruptan birer birer ayrılacağız. Gruptan ayrılırken de yapmaktan hoşlandığımız iki şeyi söyleyeceğiz: İlgilerimiz, yaparken mutlu olduğumuz şeyler... Örneğin; ben kitap okumaktan ve spor yapmaktan hoşlanırım. Söyleyen üye parmağından ipi çözüp yumağa saracak ve kendisine en son yumağa atan kişiye yumağı geri atacak. Böylece her üye ipi sararak başlatan kişiye yumak geldiğinde etkinlik tamamlanmış olacak.

## ETKİNLİK 3: KURALLAR

### ► Akış Süreci

Hep birlikte sınıfın ortasına sandalyeleri karşılıklı dizerek dar bir sokak yapalım. Sokak oldukça dar. Sınıfça bu sokaktan birbirimize hiç dokunmadan iki grup halinde karşıt yönlerden birbirimize doğru yürüyeceğiz.

Sanki bir balon içinde yürüyoruz ve birbirimize dokunursak balon patlayacak. Alanlarımıza çok dikkat edelim. Oyuna başlamadan önce ben bir deneme/ön-prova yaparak, oyunun nasıl oynanacağını size göstereceğim.

Yürümeye başlıyoruz. Birbirimize dokunmuyoruz. Dikkat edelim. Birbirimize hiç değmiyoruz. Şimdi dar sokaktan yürüyeceğiz, birbirimize değmiyoruz.

Sorusu olan var mı?

Hazırsanız başlayalım.

### 1. Aşama

Şimdi neler yaşadık hep birlikte konuşalım.  
Dar sokaktan geçerken nelere dikkat ettik?  
Neden dikkat ettik?

Dikkat etmeseydik ne olurdu?

Dikkatsiz yürüyen arkadaşlarınızla ilgili neler hissettiniz? (ya da neler gözlemlediniz?)

Dikkatli yürüyen arkadaşlarınızla ilgili neler hissettiniz?

Dar sokaktan geçmeniz konusunda ben size kural koymadım; yalnızca birbirinize çarpmayın dedim. Kuralları siz oluşturduunuz; kendiniz yarattınız. Sağa kıvrıldınız, sola kıvrıldınız, eğildiniz, geri çekildiniz. Başka neler yaptınız?

Şimdi bir etkinlik daha yapacağız.

Daire şeklinde ayakta duralım. Birden dörde kadar sırayla sayın. Dörtten sonra tekrar bire geçin. Böylece hepinizin bir numarası olacak.

Birler yan yana sıra olsun.

Birlerin sırasının arkasına ikiler yan yana sıra olsun.

İkilerin sırasının arkasına üçler yan yana sıra olsun.

Üçlerin arkasına ise dörtler yan yana sıra olsun. Ben birlerin başındaki arkadaşınıza bir top vereceğim.

Şimdi oyunumuza başlayabiliriz. (Hiçbir şey söylemeyin. Yalnızca oyun oynayacağız deyin ve durun. Hiç kural söylemeyin. Nasıl oynayacaklarını anlatmayın. Katılımcılar şaşırarak ve size sorular soracaktır. Hemen cevap vermeyin; bekleyin.)

### 2. Aşama

Size hiç kural koymadım; ne hissettiniz?

Topla ne oynayacağınızı tahmin edebildiniz mi?

Kural olmayınca ne yaptınız?

Şimdi etkinliğimize devam edelim.

Bu kez kuralları size anlatacağım. Aynı biraz önce yaptığımız gibi tekrar sıra olalım.

Birler yan yana sıra olsun.

Birlerin arkasına ikiler yan yana sıra olsun.

İkilerin arkasına üçler yan yana sıra olsun.

Üçlerin arkasına dörtler yan yana sıra olsun.

Topu, birlerin sağ başında duran arkadaşınıza veriyorum. O, arkasındaki arkadaşına (ikilerin

sağ başındaki); diğeri kendi arkasındakine doğru olacak şekilde ilerletin.

Topu en son alan dörtlerin sağ başındaki arkadaşımıza solundakine versin ve aynı sıradan bu sefer öne doğru olacak şekilde topu birbirinize verin.

Topu gözleriniz kapalı olarak solunuzdaki arkadaşınıza verin.

Topu sol elinizden geçirip sağdaki arkadaşınıza verin.

Topu dizinizi kullanarak önünüzdeki arkadaşınıza verin.

Topu öndeki arkadaşınıza değil; arkadaki arkadaşınıza verin.

**Not:** Katılımcılar oynamaya başladıktan hemen sonra kuralları sürekli olarak değiştirerek (Örneğin; her üç öğrencide bir) onları şaşırtın.

### 3. Aşama

Şimdi oturabiliriz.

Bu etkinlikte kuralları sık sık değiştirdim. Sizi şaşırttım.

Ne hissettiniz? Ne yaşadınız? Karmaşa yaşadık değil mi?

Dar sokaktan geçerken birbirimize çarpmamak için oldukça dikkatli hareket ettik, sizce neden?

Çünkü birbirimizi rahatsız etmek istemedik. Eğer dikkat etmeseydik birbirimize çarpacaktık. Dirseklerimiz belki birbirinize değecek ve canınız yanacaktı. Bu duruma bazılarımız sinirlenecekti.

Demek ki kurallara ihtiyacımız var. Kurallar bize "Birbirimizden ne bekliyoruz?"; "Neyi ne kadar yapabilirim?"; "Bir şeyi isterken nereye kadar ısrarcı olabilirim?"; "Kiminle nasıl konuşmalıyım?" ve "Kime nasıl davranmalıyım?" sorularının cevabını verir. Kurallar, herkes içindir ve herkes kurallara uymak durumundadır. Bu da herkesi eşit ve değerli kılar.

Sizce kurallara uymak ne demek?

İnsanlar kurallara uymazsa ne olur? Mesela trafik kurallarına uymazsak ne olur?

Evde kurallarınız var mı? Uymadığınız zaman ne oluyor?

Mesleki eğitim aldığınız işletmelerde kurallar var mı? Kurallara uymadığınız zaman ne oluyor?  
Siz hangi kurallara uyuyorsunuz; hangisine uymuyorsunuz?  
Uymayınca ne oluyor?

#### ETKİNLİK 4: GRUBUMUZ İÇİNDE OLUŞTURDUĞUMUZ KURALLAR

##### ➤ Akış Süreci

Size kâğıtlar dağıtacağım.  
Şimdi size soru soracağım: Bu grupta kendinizi rahat hissetmeniz için ne olması gerekiyor? Arkadaşlarınızın size nasıl davranmasını istiyorsunuz? Örneğin; “gürültü ve kavga olmasın. Beni dinlemelerini, sözümü kesmemelerini, herkesin birbirine saygı göstermesini ve herkesin birbirine iyi davranmasını istiyorum” gibi.  
Siz benim sorumun cevabını bu kâğıtların üzerine yazacaksınız.  
Başlayalım...  
Sorumu tekrarlıyorum: Bu grupta kendinizi rahat hissetmeniz için ne olması gerekiyor? Arkadaşlarınızın size nasıl davranmasını istiyorsunuz?  
Cevaplarınızı kâğıtlara yazın. Masanın üzerine bir kutu koyacağım. Bitirince bu kutunun içine kâğıtları atabilirsiniz. (5-6 dakika düşünceleri için zaman verin.)  
Teşekkür ederim. Hepinizin bu konuyu çok ciddi bir şekilde düşündüğünü gördüm. Bundan dolayı çok mutluyum.  
Şimdi kâğıtları tek tek okuyup bu isteklerinize bakacağız ve somut bir şekilde bu isteklerinizi gerçekleştirmek için ne yapacağımıza birlikte karar vereceğiz.  
Bir tane kâğıt çekiyorum. Kâğıdın üzerinde şöyle yazıyor: “Arkadaşlarımın bana saygı göstermesini istiyorum.”  
Şimdi hep birlikte düşünelim.  
Saygılı davranmak ne demektir?  
Hangi davranışlar kişilerin saygılı olduğunu göstermektedir?

Size karşı yapılmasını istediğiniz davranışları tahtaya yazacağız. Bunlar bizim grup kurallarımız olacak. Böylece bu kuralları herkesin fikrini alarak birlikte oluşturmuş olacağız.

**Not:** Bütün cevapları somut davranışlar olarak ele alıp grubun kuralları olarak belirtin. Örneğin; “Arkadaşlarımın bana iyi davranmasını istiyorum.” diye yazmışlarsa “Hangi davranışlara iyi diyoruz?” diye sorabilirsiniz. Yanıtları alın. Yalnızca iyi davranış olduğunu söyleyip bırakmayın. Onları daha somut ve tanımlanabilir davranışlar bulmaları konusunda teşvik edin. Böylece katılımcılar tanımladıkları davranışın sorumluluğunu alacaklardır.

Şimdi bu kuralara uyacağımızı nasıl göstereceğiz? Ben, örnek bir sözleşme hazırladım. Bunu imzalayacağız.

**Önemli Not:** Ek-1 bir örnektir. Siz grubun oluşturduğu kurallar doğrultusunda bunu yeniden hazırlayın. Aynısını uygulamak zorunda değilsiniz. Kuralları bir kartona (fon kağıdına) yazıp altına her birinin imza atmasını isteyebilir ve bunu duvara asabilirsiniz.

#### OTURUMU SONLANDIRMA

Bu oturumda aklınıza takılan bir soru var mı? Söylemek istediğiniz şeyler var mı?

Bugün birlikte oldukça verimli etkinlikler yaptık. Son olarak ayağa kalkalım ve daire oluşturalım. Dairenin etrafında yürürken bugün konuşulanlar arasında aklınızda kalanları yüksek sesle paylaşmanızı istiyorum.

Paylaşımlarımızın sonuna gelirken grupça birbirimize tüm paylaştıklarımız için teşekkür edip hoşça kalın diyeceğiz.

Ben hepinize çok teşekkür ederim.

#### DEĞERLENDİRME

**Not:** Katılımcılara şimdi oturumu değerlendireceğinizi söyleyin. Bu değerlendirmenin onların gereksinimlerini karşılayan başka oturumların planlamasında çok yararlı olacağını ve bu nedenle içtenlikle cevap vermelerini söyleyin. Değerlendirmeyi

*grubun özelliklerine göre sözlü veya yazılı yapabilirsiniz.*

Bu oturumun sonuna geldik. Etkinliklerimizi bitirdik.

Bu oturumdaki etkinlikler hakkında neler söylemek istersiniz?

Bu oturumda yaptıklarımızdan en çok neleri sevdiniz?

Bu oturumda sizi rahatsız eden, hoşlanmadığınız bir şey olduysa paylaşmak ister misiniz?

Bu oturumdaki etkinliklerden neler öğrendiniz?

Bugünkü etkinlikler sonunda sizin aklınızda kalan şeyi üç kelime ile ifade eder misiniz?

Eğer bu etkinlikleri bir kez daha yapsaydık neyi farklı yapmamızı isterdiniz?

Bugünkü etkinliklerden çevrenizdeki insanlara söz ederken neler söylersiniz? Kime anlatmak istersiniz? (Ailenizden veya arkadaşlarınızdan)

#### **KAYNAKÇA:**

JusticeTeaching:justiceteaching@flcourts.org 'den uyarlanmıştır.



## BİRBİRİMİZDEN BEKLENTİLERİMİZ

*Biz, birbirimize iyi davranmak için elinden gelenin en iyisini yapmaya söz veriyoruz. Bu birbirimizi teşvik etmek, iyi sözler söylemek, birbirimizle alay etmemek ve birbirimize yardımcı olmaya çalışacağımız anlamına gelir. Birisinin dışarda kaldığını gördüğümüzde, onları oyuna davet edeceğiz. Birisinin alay ettiğini duyduğumuzda, onlara güzel kelimeler kullanmalarını hatırlatacağız. Bir şeyleri yanlış söylediğimizde sözlerimizden ve davranışlarımızdan dolayı özür dileyeceğiz ve sorumluluk alacağız. Birisine karşı alay edildiğinde öğretmenlerimizle konuşacağız. Bu bizim sözleşmemizdir.*



IMZALAYAN



*KENDİNİ TANIMA, KENDİNE DEĞER VERME VE KABUL ETME*

## **MODÜL 1**

## MODÜL 1

### KENDİNİ TANIMA, KENDİNE DEĞER VERME VE KABUL ETME

Kendini tanıma, değer verme ve kabul etme; ruh sağlığının temelidir. Psiko-sosyal uyumun belirleyicilerinden biri olan kendine değer verme, kişinin kendisi hakkında olumlu düşüncelere sahip olması, yeteneklerinin ve gücünün farkında olmasıdır. Kişilik gelişiminde kritik dönemlerden biri ergenlik dönemidir. Bu dönemde bireyler kimlik karmaşası yaşar. Bireyler yaşadıkları kimlik karmaşasına bağlı olarak özgüven eksikliği hissedebilir. Kendine değer vermeyen ve özgüveni düşük olan bireylerde sıklıkla sosyal kaygı ve iletişim sorunları görülürken; ihtiyaçlarını anlatamama gibi davranışlar sergilenebilir. Kendine değer verme, kişinin çevresiyle etkileşimi sonucunda oluşur. Sağlıklı bir ortamda yetiştirilen bireylerin değer duygusu ve özgüveni gelişir. Anne-baba tutumları, bireyin kurduğu arkadaşlıklar ve yetiştiği ortam kendilik değerini ve özgüveni etkileyen faktörler arasındadır.<sup>15</sup>

Bu bağlamda tanıtılan başka bir kavram ise "kendine saygı ve kabul" olacaktır. Bu durum, algılanan benliğin beğenilip benimsenmesiyle oluşur. Bireyin kendini değerlendirmesi bir bakıma kendilik kavramını onaylamasıdır. Kendini kabul, kendini beğenmişlik hali değil; bireyin kendini olduğu gibi, gördüğü gibi kabullenmesini, özüne güvenmesini sağlayan olumlu bir beğeni ve ruh halidir. Bir bireyin kendini sağlıklı bir şekilde kabul edebilmesi için yalnızca güçlü ve olumlu yanlarını keşfetmesi yeterli değildir; güçlü yanları ile sınırlı olan yanlarını da kabul etmesi gerekir.<sup>16</sup>

Kendini kabulü etkileyen faktörler, çok çeşitli ve her bireyde farklı olabilir. Ergenlerin kabul duygusunu etkileyen en önemli faktörlerden biri ailedir. Kişinin geldiği aile, ailenin ekonomik gücü, ailenin tipi, ebeveynin tutumu, eğitim düzeyi, mesleği, ailedeki kardeş sayısı ve kaçınıcı çocuk olduğu gibi pek çok etkenle ilişkilidir. Ergenler için kendini kabulü etkileyen bir diğer önemli faktör ise kişilerarası ilişkilerdir. Öğretmen ve arkadaşlık ilişkileri, kendilik algısının oluşumunda belirleyici bir rol oynar.

#### ***Kendini kabul, psikolojik uyumun göstergesidir.***

Modül 1'in amacı, kazanımları, oturumları ve her bir oturumda gerçekleştirilecek etkinlikler aşağıdaki tabloda özetlenmiştir.

<sup>15</sup> Özgüven Duygusu, Eren Sarı, Nokta E-book publishing, 2016

<sup>16</sup> Kohut H: The analysis of the self. New York, International Universities Press, 1971.

**MODÜL 1: KENDİNİ TANIMA, KENDİNE DEĞER VERME VE KABUL ETME**

*Bu modülün amacı, öğrencilerin kendi özelliklerini tanıyarak kendilerine ilişkin farkındalıklarını (öz farkındalık) arttırmak, olumlu ve olumsuz yönleriyle kendilerini kabul ile olumlu yönde gelişim ve değişimi desteklenmesidir.*

**KAZANIMLAR:**

- Kendi önemini ve değerini kabul eder.
- Kişisel özelliklerini fark eder.
- Kendine özgü niteliklere değer verir.
- Kendini tanıır ve kabul eder.
- Olumlu ve olumsuz yönlerini fark eder.
- Kendine güvenini ifade eder.
- Kendisinin olumlu yönlerini ifade eder.
- Yetersiz olduğu alanları geliştirmek için kişisel sorumluluğunu kavrar.

OTURUMLAR	ETKİNLİKLER	ETKİNLİKLERİN HEDEFLERİ
<b>OTURUM 1</b> KENDİMİZİ TANIMA	<b>Etkinlik 1:</b> CD oluşturma	Öğrencilerin yaratıcı bir şekilde duygularını, tutumlarını ve ilgi alanlarını fark etmesini sağlamak
	<b>Etkinlik 2:</b> Her Yönümler Ben	Öğrencilerin kendilerine ait özellikleriyle ilgili farkındalıklarını artırmak ve kendilerini daha iyi tanımlamalarını sağlamak
<b>OTURUM 2:</b> BEN KİMİM?	<b>Etkinlik 1:</b> Kendimi Tanımlıyorum	Öğrencilerin kendilerini nasıl tanımladıklarını fark ettirmek
	<b>Etkinlik 2:</b> Kendimizi Nasıl Anlatıyoruz?	Öğrencilerin kendileri ile ilgili olumlu veya olumsuz içsel konuşmalarını fark ettirmek
	<b>Etkinlik 3:</b> Olumsuz Düşünceleri Olumluya Nasıl Dönüştürebiliriz?	Öğrencilerin kendilerine karşı nasıl olumlu bir tutum geliştirebilecekleri konusunda yöntemler geliştirmek ve uygulamalarını sağlamak
<b>OTURUM 3:</b> KENDİNE DEĞER VERME	<b>Etkinlik 1:</b> Benim Gerçek Selfie'im	Öğrencilerin olumlu özelliklerini tanımlaması, grupta paylaşması ve kendini değerli hissetmesini sağlamak
	<b>Etkinlik 2:</b> Arkadaşımı Tanıtıyorum	Öğrencilerin olumlu özelliklerinin, grup içerisinde başkaları tarafından anlatılmasını sağlamak
<b>OTURUM 4:</b> KENDİNİ KABUL	<b>Etkinlik 1:</b> Gençlik Halleri	Öğrencilerin kendini kabul konusunda ortaya çıkan sorunlara çözüm üretebilmelerini sağlamak
	<b>Etkinlik 2:</b> Benim Özelliklerim	Öğrencilerde kendini kabul düzeylerini kendi özelliklerini tanımlamalarına yardımcı olarak artırmak .

**UYGULAYICILAR İÇİN AÇIKLAMA NOTU:**

Etkinlikler birbirinin devamı niteliğinde geliştirildiği için, çok gerekli görülmedikçe, sıralamasında değişiklik yapılmamalıdır.

Öğrencilerin ihtiyaçlarına ve gelişim özelliklerine uygun olmadığını düşündüğünüz etkinlikleri, etkinliğin amacına uygun olacak şekilde değiştirebilir; farklı etkinlikler yapabilir ya da oturumdaki diğer etkinliklere daha geniş yer verilebilirsiniz.

Öğrenciler için güven ortamı yaratmak önemlidir. Bu nedenle öğrencilere “Yapacağınız paylaşımlar doğru, yanlış, hatalı veya eksik değildir.” hatırlatmasını yapınız.

**KENDİMİZİ TANIMA**

**AMAÇ:** Bu oturumun amacı katılımcıların kendileriyle ilgili farkındalık algılarını geliştirmek ve her bireyin “farklı ve kendine özgü” olduğunu görmelerini sağlayarak kim oldukları hakkında düşünmelerini sağlamaktır.

Oturum planı	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Oturumun Tanıtımı</li> <li>2. Isınma Etkinliği</li> <li>3. Etkinlik 1: CD Oluşturma</li> <li>4. Etkinlik 2: Her Yönümlü Ben</li> <li>5. Oturumu Sonlandırma</li> <li>6. Değerlendirme</li> </ol>
Süre	80 dk
Yaş Grubu	14-18
Göstergeler	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Bireysel farklılıkları tanımlar.</li> <li>2. Kendine ait farkında olduğu özellikleri anlatır.</li> <li>3. Olumlu özelliklerini ifade eder.</li> <li>4. Başkaları ile benzer ve farklı yönlerini tanımlar.</li> </ol>
Materyaller	Kâğıt, kalem, beyaz resim kartonu, pastel boyalar, Ek-1, Ek-2

## UYGULAYICILAR İÇİN AÇIKLAMA NOTU

Ergenlerde öz farkındalık konusu önemlidir, çünkü onların zamanla nasıl gelişeceklerini, akademik yaşantılarını, meslek seçmelerini ve üretkenliğini etkiler. Kendileriyle ilgili olarak farkındalıklarının yüksek olması kendilerini yönetme, uygun hedefler koyma, uygun meslekleri seçme, stresle baş etme, kendileri ve diğerleri arasındaki farkları anlama, etkili iletişim kurma, kişiler arası beceriler geliştirme ve başkalarına karşı duyarlı olma gibi yaşam becerilerini etkiler. Öz farkındalık, benlik saygısının temelini oluşturur. Özellikle ergenlerin olumlu yönlerini görmeleri ve kabul etmeleri onların sağlıklı bir kimlik geliştirebilmeleri açısından çok önemlidir.

## OTURUMUN TANITIMI

Bugün, kendimizi tanıma, farkında olma yani tam olarak kendi özelliklerimizi fark etme konusunu konuşacağız. Kendimizi diğer bireylerden ayırıp bizi biz yapan özellikler üzerinde duracağız. Kendimizi iyi tanımamız ve fark etmemiz yaşamımızdaki zorluklarla baş etmemize, iletişim becerilerimizi arttırmamıza ve etkin etkileşim sağlamamıza yardımcı olur. Kendimizin farkında olmamız, kendimizle ilgili çok net bir resim çekmemiz gibidir; bu da, güçlü/zayıf yönlerimizi, düşüncelerimizi, tutumlarımızı, inançlarımızı, duygularımızı, özelliklerimizi, yaşamdaki rollerimizi ve motivasyonumuzu bilmektir. Aynı zamanda başkalarını iyi tanımamıza ve onların bizi nasıl gördüğünü anlamamıza da yardım eder. Bu oturumda yapacağımız etkinliklerde yöneltilen sorularda doğru veya yanlış cevaplar yoktur. Her birey farklıdır, bu nedenle de farklı cevaplar ve tepkiler vermeniz doğaldır.

## ISINMA ETKİNLİĞİ

### ➤ Akış Süreci

Bu ısınma etkinliğinde kendimizi en iyi anlattığınızı düşündüğümüz bir cümle kuracağız.

Bu cümleler: İlgi alanlarınız, değer ve önem verdiğiniz şeyler, fiziksel görünüşünüz,

özellikleriniz, iyi yaptığınız şeyler, sizi motive eden şeyler, gelecekle ilgili hayalleriniz, gitmek ve görmek istediğiniz yerler, başarılarınız, yetenekleriniz, hoşlandığınız veya hoşlanmadığınız şeylerle ilgili olabilir.

Şimdi halka şeklinde ayakta duralım.

Grupça üç kez el çırpacağız.

Sonra herkes sırayla kendisini en iyi anlattığını düşündüğü bir cümle söyleyecek. Bir kişi cümlesini bitirdiğinde tekrar grupça üç kez el çırpacağız. İkinci kişi kendini en iyi anlatan bir cümle söyleyecek.

Herkes kendisini en iyi anlatan bir cümle söyleyinceye kadar devam edeceğiz.

Sorunuz var mı?

Şimdi üç kez el çırparak başlıyoruz.

Ben başlıyorum: "Ben çok akıllı bir insanım."

Şimdi üç kez el çırparak başlıyoruz ve devam ediyoruz...

Paylaşımlarınız için çok teşekkürler.

## ETKİNLİK 1: CD KAPAĞI

### ➤ Akış Süreci

3'er kişilik gruplar oluşturalım. Ben size bir resim kartonu ve renkli kalemler dağıtacağım. Her grup çok meşhur bir şarkıcı çizecek ve onu bize tanıtacak.

Aslında böyle bir şarkıcı, türkücü, müzisyen yok... Onu siz yaratacaksınız!

Bu şarkıcı için bir CD kapağı oluşturacaksınız. Bu CD kapağı onun reklamı olacak. İsterseniz resmini de yapabilirsiniz.

Ona bir isim verin. Onun ne gibi özellikleri olmasını istersiniz? Bunu düşünüp belirleyin.

Bu şarkıcının çıkardığı CD'de sizin grubunuzu en iyi temsil edecek 8 tane şarkı ya da türkü seçin ve onların isimlerini yazın.

Bu şarkı isimlerinin bir özelliği olacak. Bu isimler:

Sizin kişisel özelliklerinizi anlatsın.

Yaşamda önem verdiğiniz özellikleri anlatsın. Dinlediğiniz zaman çok iyi hissettireceğiniz şarkı isimleri olsun.

Sizin gelecekte yapmak ve başarmak istediklerinizi anlatsın.

Arkadaşlarınızı anlatsın.  
Hayallerinizi anlatsın.  
Güçlü yanlarınızı anlatsın.  
Enerjinizi ve coşkunuzu anlatsın.  
Başlıyoruz!  
Bitirdiniz mi?  
CD kapaklarını duvara yapıştırılmalı ve hepsini inceleyelim.  
Hazırladığınız CD kapaklarına bakalım ve neler hissettiğimizi paylaşalım.

**Not:** Öğrenciler CD' kapaklarını paylaşırken aşağıdaki soruları sorarak onların düşünmesini sağlayın:

Bu kişiyi seçerken neler düşündünüz?  
Şarkıları nasıl seçtiniz? Sizin için bu CD kapağı ne ifade ediyor?  
Şarkı isimleri neler? Bunları nasıl seçtiniz? Bunlar ne ifade ediyor? Neler hissediyorsunuz?  
Bu CD'yi hazırlarken kendinizle ilgili bir şey öğrendiniz mi?  
Öğrendiyeniz ne öğrendiniz?  
Arkadaşlarınızla ilgili bir şey öğrendiniz mi?  
Öğrendiyeniz ne öğrendiniz?

## ETKİNLİK 2: HER YÖNÜMLE BEN

### › Akış Süreci

Bir önceki etkinlikte CD kapağını hazırlarken kendimizle ilgili yeni yönler keşfettik. Şimdi kendimizi daha iyi tanımak için başka bir etkinliğimiz var. Hepinize bir çalışma sayfası veriyorum (Ek-1). Gördüğünüz gibi bu artı(+) ve eksileri(-) olan bir daire.

**Not:** Bu daireyi ikiye kesip öğrencilere önce + daha sonra kısmını ayrı ayrı vererek de uygulayabilirsiniz.

Ne yapacağımızı anlatacağım.  
İlk olarak bu daireyi ikiye katlayalım.  
Kendinizde beğendiğiniz, güçlü yanlarınızı düşünün. Daha önceki oturumlarda bunları konuşmuştuk. Örneğin; ben çok yardımseverim. Gözlerim çok güzel, arkadaşlarımla aram çok iyi, akıllıyım, sağlıklıyım, enerjim yüksek, beni seven birçok insan var, çok iyi halay çekerim gibi.

Bunları dairede “+ ” ile gösterilen kısma yazıyoruz.

Her “+ ” için beğendiğiniz bir özelliğinizi yazın.

Sonra kendinizde değiştirmek ve geliştirmek istediğiniz yanlarınızı yazın. Örneğin; ben güzel/ yakışıklı değilim. Boyum kısa keşke daha uzun olsaydım. İnsanlara “hayır” diyemiyorum; hep başkalarının istediklerini yapıyorum, çabuk öfkeleniyorum vb.. Bunları dairede “-” işaretli yere yazın.

Hazırsanız başlayalım. Acele etmeyin. Düşünün...

Herkes bitirdi mi?

Şimdi dairenin artı ve eksi taraflarını açalım. Bu daire bizi tamamlıyor.

Artımızla eksimizle biz insanız. Hatasız kul olmaz!

**Not:** Aşağıdaki soruları katılımcılara sorarak oturumu yönlendirin.

Bizimle paylaşmak ister misiniz?

Hepimizin güçlü ve zayıf yanları vardır. Var olan güçlü yanlarımızı daha üst seviyeye çıkarmak ve yeterli seviyede görmediğimiz yanlarımızı geliştirmek için çaba göstermeliyiz.

Kendimizi olduğumuz gibi tanımamız hayatımızı kolaylaştırır. Aynı zamanda her insanın kendine göre güçlü ve zayıf yönlerinin olduğunu bilmek birbirimize hoşgörü ile bakmamızı sağlar. Farklı özelliklerimizin olması doğaldır.

Öncelikle; kendimizi olduğumuz gibi tanımalıyız. Unutmamalıyız ki; hiç kimse mükemmel değildir. Bizler de mükemmel değiliz. Kendimizi tanımlarken , güçlü yanlarımızın ne kadar önemli olduğunu unutmamalıyız ve ortaya koymalıyız.



## ETKİNLİK 2 : (ALTERNATİF ETKİNLİK) BENİM PORTREM

Bugün kendimizin farkında olmanın; özelliklerimizin, duygularımızın, tutumlarımızın, bizim için önemli olan şeylerin, yeteneklerimizin, ilgilerimizin farkında olmanın ne kadar önemli olduğunu konuşacağız. Kendi özelliklerini iyi tanıyan insanların daha fazla kendine güveni, daha düzenli, daha üretken oldukları ve kendilerini daha iyi hissettikleri bilinmektedir.

Hepimiz kendi portremizi çizeceğiz. Bir kimseyi karakteristik özellikleriyle tanıtmak amacıyla hazırlanan yazı/resme “portre” denir. Masanın üstünde karton ve renkli kalemler var.

Kartonun en üstüne isminizi kocaman yazın. İsminizin etrafını istediğiniz gibi süsleyebilirsiniz. İsterseniz kendi resminizi de yapabilirsiniz, Portrenizi yazarken aşağıda belirtilen konuları yazın. İlaveler yapabilirsiniz Şimdi size bir sorum var: Siz kimsiniz? Kendinizi birisine anlatmanız gerekse kendinizle ilgili neler söylersiniz?

### Örneğin:

*Kahverengi gözlerim var.*

*Futbol oynarım.*

*Elimden her iş gelir.*

*Bazen çabuk sinirlenirim.*

*İyimser bir insanım.*

*Matematikte iyi değilim.*

*Öğrenciyim.*

*Boyum çok kısa/çok uzun.*

*Türk halk müziğini çok severim.*

*En sevdiğim yer...*

*Hayatımdaki en önemli kişi...*

*En kıymetli eşyam...*

*Gelecek için hayalim...*

*Sevmediğim bir şey...*

*İnandığım şeyler...*

*Yapmaktan en çok hoşlandığım şeyler...*

*Benim için önemli olan şeyler...*

*En çok değer verdiğim şeyler/kişiler...*

*Hazırladığınız Portreyi grupla paylaşacağız.*

*Sorusu olan var mı?*

*Hazırsanız başlayalım.*

*Açıklama ve Tartışma:*

*Portelerimi paylaşalım.*

*Paylaşımlarınız için çok teşekkür ederim*



## OTURUMU SONLANDIRMA

Kendimizin farkına varmak; duygularımızı, fiziksel hislerimizi, tepkilerimizi, alışkanlıklarımızı, davranışlarımızı ve düşüncelerimizi fark etme yeteneğimizdir. Farkındalık kendimize karşı dürüst olmakla ilgilidir. Hepimizin, başkalarının bizi nasıl algılamasını istediğimize dair kendi imajımız vardır ama bu her zaman gerçekçi olmayabilir.

Kendimizi tanımak; yaşamda iş ve ilişkilerde başarılı olmak için çok önemlidir. Kendimizi iyi tanıyıp tanımamamız, yaptığımız her şeyi etkiler. Zamanla değişir ve gelişir.

Sizin bugünkü oturum için söylemek istedikleriniz var mı?

Şimdi hep birlikte ayağa kalkalım; daire oluşturalım ve yürüyalım. Yürürken yüksek sesle bugün aklımızda kalan kavramları söyleyalım.

Paylaşımımızın sonuna gelirken grupça birbirimize tüm paylaştıklarımız için teşekkür edip hoşça kalın diyeceğiz.

Ben hepimize çok teşekkür ederim.

## DEĞERLENDİRME

**Not:** Katılımcılara şimdi oturumu değerlendireceğinizi söyleyin. Bu değerlendirmenin onların gereksinimlerini karşılayan başka oturumların planlamasında çok yararlı olacağını ve bu nedenle içtenlikle cevap vermelerini söyleyin. Değerlendirmeyi grubun özelliklerine göre sözlü veya yazılı yapabilirsiniz.

Bu oturumun sonuna geldik. Etkinliklerimizi bitirdik.

Bu oturumdaki etkinlikler hakkında neler söylemek istersiniz?

Bu oturumda yaptıklarımızdan en çok neleri sevdiniz?

Bu oturumda sizi rahatsız eden, hoşlanmadığınız bir şey olduysa paylaşmak ister misiniz?

Bu oturumdaki etkinliklerden neler öğrendiniz?

Bugünkü etkinlikler sonunda sizin aklınızda kalan şeyi üç kelime ile ifade eder misiniz?

Eğer bu etkinlikleri bir kez daha yapsaydık neyi farklı yapmamızı isterdiniz?

Bugünkü etkinliklerden çevrenizdeki insanlara söz ederken neler söylersiniz?

Kime anlatmak istersiniz? (Ailenizden veya arkadaşlarınızdan)

## KAYNAKÇA:

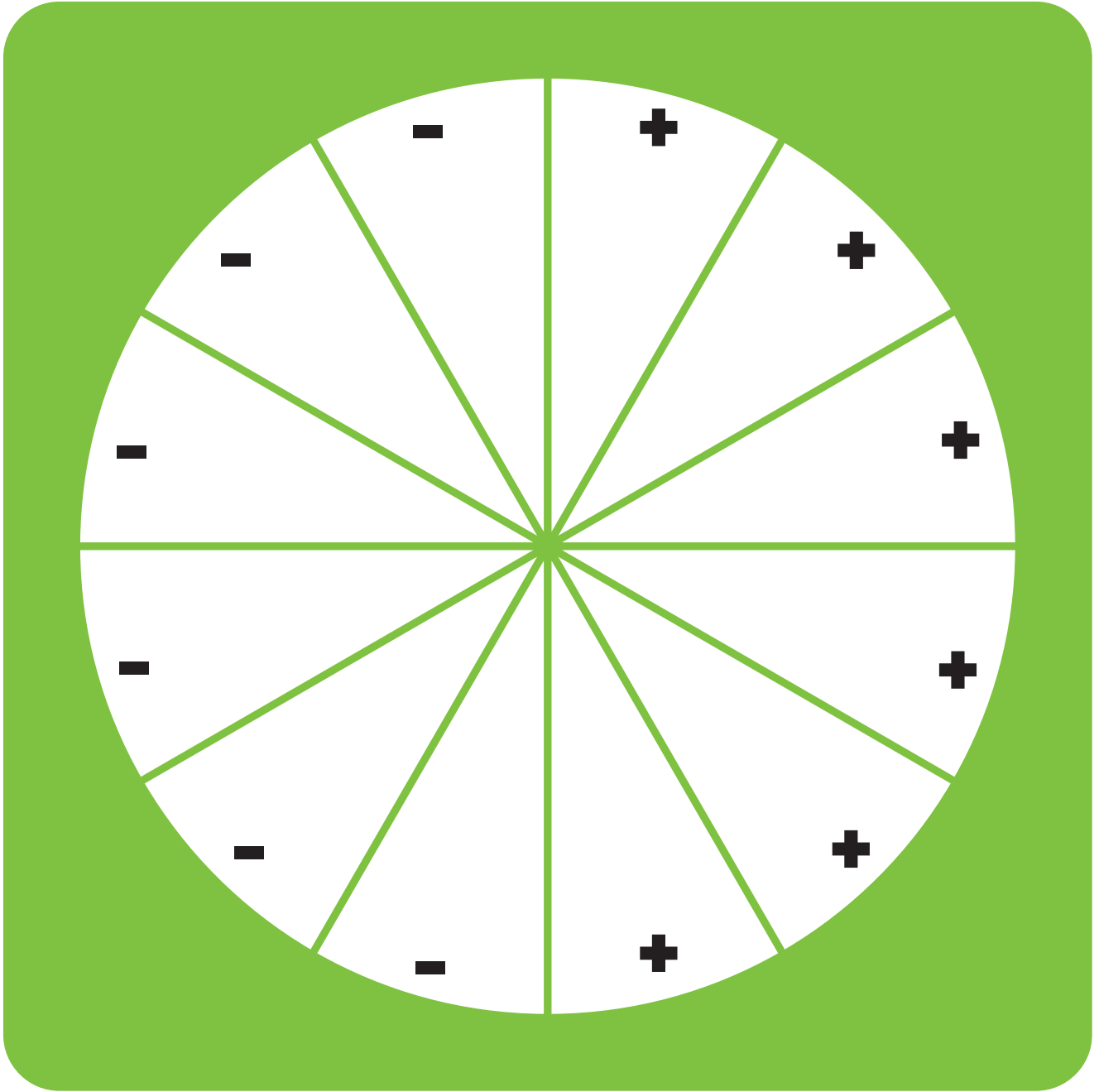
Lesson:Self-awareness, MacmillanPublishers Limited, 2015.

Module #1: Self-Awareness and Self Knowledge ASPIRA Association

GE Foundation, Workplace Skills Program, ModuleOne, Understanding Self, Participant Booklet

Savethe Children, Gençlerin Psikolojik Sağlamlıklarını Geliştirici Program, Okul İçinde ve Dışında Psiko-sosyal Destek, Kolaylaştırıcı El Kitab, Gençler İçin Yaşam Becerileri.

**EK 1: HERYÖNÜMLE BEN**



**OTURUM 2****► BEN KİMİM?**

**AMAÇ:** Bu oturumun amacı katılımcıların kim oldukları konusunda gerçekçi bir algı geliştirmelerini teşvik etmektir.

Oturum planı	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Oturumun Tanıtımı</li> <li>2. Isınma etkinliği</li> <li>3. Etkinlik 1: Kendimi tanımlıyorum</li> <li>4. Etkinlik 2: Kendimizi nasıl anlatıyoruz</li> <li>5. Etkinlik 3: Olumsuz düşünceleri olumlu düşünceye nasıl dönüştürebiliriz ?</li> <li>6. Oturumu Sonlandırma</li> <li>7. Değerlendirme</li> </ol>
Süre	80 dk
Yaş Grubu	14-18
Göstergeler	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kendi kendine yaptığı içsel konuşmanın farkına varır.</li> <li>2. Olumsuz özelliklerini olumlu yönde düzeltmek için çaba harcar.</li> </ol>
Materyaller	Ek-1, Ek-2, Ek-3, Ek-4 ve Ek-5'in öğrenci sayısı kadar fotokopi, kâğıt, kalem

**UYGULAYICILAR İÇİN AÇIKLAMA NOTU**

Bir önceki oturumda öğrencilerin kendileriyle ilgili farkındalık geliştirmeleri sağlanmıştı. Bu oturum öğrencilerin "BEN kimim?" (benlik kavramı) algılarıyla ilgilidir. Oturum, katılımcıların kendileriyle ilgili anlayışlarını canlandırmaya yönelik etkinlikler içerir. Öğrencilerin kendilerini kendisi yapan kendilerini diğer insanlardan ayıran yanlarını fark etmesi ve kendileriyle ilgili olumlu bir benlik kavramı geliştirmeleri amaçlanmaktadır.

Isınma etkinliğinin amacı, oturum konusu olan benlik kavramını hareketli bir şekilde uygulayarak öğrencileri konuya hazırlamaktır. Etkinlik 1, öğrencilere kendilerini nasıl

tanımladıklarını gözden geçirmeleri için hazırlanmıştır. Etkinlik 2, kendileriyle ilgili düşüncelerini ve tutumlarını, kendi kendileriyle nasıl konuşup neler söylediklerini (olumsuz veya olumlu içsel konuşmalar) fark etmelerini sağlar. Etkinlik 3 ise kendimize karşı nasıl olumlu bir tutum geliştirebiliriz konusunu anlatmak için hazırlanmıştır.

Bu oturum kaynakçada belirtilen materyallerden esinlenerek hazırlanmıştır.

**OTURUMUN TANITIMI**

**Not:** Halka olup bir önceki oturumdan beri neler yaptığı, nasıl oldukları, grupta paylaşmak istedikleri güzel bir olay olup olmadığı sorulur.

*Konuşmaları teşvik edilir. Son oturumdan neler hatırladıklarını söylemeleri istenir.*

### ➤ Akış Süreci

Geçen oturumda kendimizi tanıma ve kendimizin farkında olma konusunu işledik. Bugün kendimizi nasıl tanımladığımızla ilgili yeni etkinlikler yapacağız. Bizi biz yapan ve diğerlerinden ayıran özelliklerimizi fark edebilme ve kendimizi nasıl algıladığımız üzerinde konuşacağız. Kendimizi nasıl algıladığımız bir bakıma kendimizle ilgili açık, net ve gerçekçi bir fotoğraf çekmektir. Kendimizle ilgili çektiğimiz bu fotoğrafa ne kadar iyi odaklanırsak, renkleri belirgin ve detaylı olursa o kadar gerçekçi olur.

### ISINMA ETKİNLİĞİ:

#### ➤ Akış Süreci

Şimdi ayağa kalkıp yan yana sıralanarak daire şeklinde duralım. Geniş bir daire olsun. Şimdi ben size bazı cümleler okuyacağım. Bu okuduğum cümledeki durum size uyuyorsa dairenin içine doğru 1 adım atın. Uyuyorsa hiç hareket etmeyin. Olduğunuz yerde durun. Okumaya başlıyorum. Eğer kendinize eleştirel bir şey söylüyorsanız (Örneğin; akıllı değilim, yakışıklı değilim vb.) 1 adım atın. Kendi değerimize inanıyorsanız 1 adım atın. Gerçekleştirmek istediğiniz hayaliniz varsa 1 adım atın. Şanslı birisi olduğunuzu düşünüyorsanız 1 adım atın. Kimse beni sevmiyor diye düşündüğünüz anlar oluyorsa 1 adım atın. İşinizi seviyorsanız 3 adım atın. İstedğim her şeyi yapabilirim diye düşünüyorsanız 1 adım atın. Toplulukta konuşmam diyorsanız 1 adım atın. Kendinizden memnunsanız 1 adım atın.

**Not:** Isınma etkinliği sonunda aşağıdaki soruları büyük gruba sorarak öğrencileri konuşmaya teşvik edin:

Bu etkinlik sırasında neler fark ettiniz?  
Kendinize ilişkin yeni bir şey öğrendiniz mi?  
Adım atmadıysanız bile bir şey öğrendiniz mi?

### ETKİNLİK 1: KENDİMİ TANIMLIYORUM

#### ➤ Akış Süreci

Bu etkinlikte kendimizi nasıl tanımladığımız üzerinde duracağız.

Kendimizi nasıl görüyoruz?  
Kendimizi nasıl algılıyoruz?  
"Ben kimim? Ben neyim?" Sorularına nasıl cevap veriyoruz?  
Kendimiz hakkında duygu ve düşüncelerimiz nedir?  
Hayatımızdaki önemli insanlar bizi nasıl görüyor? Kendimize nasıl bir değer biçiyoruz? Kendimizi yüceltiyor muyuz? Kendimizi küçültüyor muyuz?  
Olumsuz yönlerimizi mi, olumlu yönlerimizi mi görüyoruz?  
Kendimizi gerçekçi bir şekilde algılıyor muyuz ?  
Tüm bunlar "ben kimim?" sorusuna verilen cevapların özüdür. Bu durum insan davranışının her yönünü etkiler: Kendine saygısını, güvenini, öğrenimini, gelişimini, kişilerarası etkileşimini ve başarısını...  
Şimdi sizlere bazı özelliklerin yazılı olduğu bir çalışma sayfası (Ek-1) vereceğim. Tabloda yazılı özelliklerin size ne derece uygun olduğunu düşünün. Bu özelliklerin karşısında belirtilen (A) Aynı Benim Gibi, (B) Biraz Benim Gibi, (C) Hiç Benim Gibi Değil, kategorilerinin birisini kendinize uygun şekilde işaretleyin. Örneğin; arkadaş canlısı "aynı ben" diye düşünüyorsanız onu tabloda "Aynı Ben", düzenli "Hiç Benim Gibi Değil" diye düşünüyorsanız tabloda "Hiç Benim Gibi Değil" in altını işaretleyin.

Bu etkinlikte doğru veya yanlış cevap yoktur. Her birey farklıdır bu nedenle de farklı cevaplar vermeniz doğaldır.

Sorunuz var mı? Hazırsanız başlayalım.

**Not:** Ek 1'deki özellikleri siz sınıfta yüksek sesle her maddeyi tek tek sırasıyla okuyarak uygulayabilirsiniz. Öğrenciler için (A) Aynı Benim Gibi, (B) Biraz Benim Gibi, (C) Hiç Benim Gibi değil, her bir kategorilerini ifade edebilecekleri kartlar hazırlayın. Siz özellikleri okuduğunuz zaman onlar ellerindeki kendilerine uygun kartları gösterebilirler (EK.2 de verilen kartlara benzer şekilde kartlar kullanabilirsiniz).

Kendinizle ilgili farklı bir şey öğrendiniz mi?  
Sizi tanımlayan özelliklerin hepsini bir arada görünce ne hissettiniz?  
Size sürpriz gelen yönleriniz oldu mu?  
Kendinizi nasıl tanımladınız?

## ETKİNLİK 2: KENDİMİZİ NASIL ANLATIYORUZ?

### › Akış Süreci

**Not:** Bu etkinlik iki aşamada gerçekleştirilecektir.

#### 1. Aşama

Hepimiz zaman zaman kendimizle konuşuruz. İçimizde bir ses vardır. Kendimizle konuşurken kullandığımız sözcükler önemlidir. Bu sözcükler üç farklı anlama gelebilir: "Olumlu", "Olumsuz" veya "Bilmiyorum"

Şimdi ben size tek tek bazı ifadeler okuyacağım eğer siz de zaman zaman kendinize böyle söylüyorsanız elinizdeki (Ek 2) "Evet" kartını; söylemiyorsanız "Hayır" kartını; bu durumdan pek emin değilseniz "Kararsız" kartını kaldıracaksınız. Anlaştık mı?

Bu etkinlikte doğru veya yanlış cevap yoktur.

Her birey farklıdır bu nedenle de farklı cevaplar vermeniz doğaldır. Hazırsanız başlıyoruz.

**Not:** Her ifadeden sonra uygulayıcı öğrencilerin ellerindeki kartlarından birini seçip göstermeleri için bekleyecektir. Aşağıdaki ifadeleri grubun özelliklerine göre değiştirebilir, yenilerini ekleyebilirsiniz.

#### **Kendi Kendinize (Olumsuz);**

"Hak etmiyorum." "Bu iş olmayacak vazgeç."  
"Yapamayacağım."  
"Anlamıyorum."  
"Boşuna uğraşma, hayal ettiklerine sahip olamayacaksın."  
"Beni kim ne yapsın, kendime hayrım yok..."  
"Zaten hiç şansım yoktur."  
"Çok zor yapamam."  
"Hiç umudum yok, mümkün değil."  
"Onların suçu, yoksa ben yapardım."  
"Kafam basmıyor."

#### **Kendi Kendinize (Olumlu);**

"Yapabilirim."  
"Kendime inanıyorum ve güveniyorum."  
"Her durumda kendime güveniyorum."  
"Bugüne kadar kafama koyduğum her şeyi yaptım."  
"Elimden kurtulamaz, yaparım."  
"Bunu ben yapacağım."  
"Elimden geleni yapacağım."  
"Bir çözüm mutlaka bulurum."  
"Harika bir fikir, daha önce hiç yapmadım ama deneyeceğim."  
"Biraz uğraşmam gerekir ama yapacağımı düşünüyorum."  
"Evet, hata yaptım ama hatamdan çok şey öğrendim."  
"Ben bunu öğrenebilirim."

#### **Kararsız;**

"Bilmiyorum."  
"Emin değilim."  
"Bir düşüneyim."

“Olabilir de olmayabilir de...”

“Belki yapabilirim.”

“Karar veremiyorum.”

Paylaşımlarının için teşekkür ederim.

En çok hangi kartı kaldırdınız?

Kendi özelliklerinize ilişkin daha çok olumlu mu? Olumsuz mu? Yoksa kararsız mı düşünüyorsunuz?

Kendinizle ilgili yeni bir şey fark ettiniz mi?

## 2.Aşama:

Şimdi 3' er kişilik küçük gruplara ayrılalım. Ben size içinde bazı durumlar yazan bir çalışma sayfası vereceğim (Ek-3). Durumların karşısında “Olumlu yan ne der?”, “Olumsuz yan ne der?” ve “Kararsız yan ne der?” diye boş 3 sütun var. Siz hep birlikte bu durum üzerinde düşünün. Olumlu, olumsuz ve kararsız yan ne der? diye karar verin. Daha sonra boşlukları birlikte tartışarak doldurun. Tek bir cevapta anlaşıyorsanız, farklı cevapların hepsini yazabilirsiniz.

Bu etkinlikte doğru veya yanlış cevap yoktur. Her birey farklıdır bu nedenle de farklı cevaplar vermeniz doğaldır.

Hazırsanız başlayalım.

**Not:** Öğrenciler çalışmalarını bitirince grubu tekrar bir araya toplayın ve aşağıdaki soruları katılımcılara sorarak oturumu yönlendirin:

Yazdıklarınızı paylaşır mısınız?

Neler yazdınız?

Olumlu, olumsuz ve kararsız seçeneklerinden hangisini daha kolay yazdınız?

Hangisini yazarken zorlandınız?

Kendinizle ilgili ne öğrendiniz?

Kendi kendinize neler söylediniz?

Sizin için bu etkinlik ne ifade etti?

## ETKİNLİK 3: OLUMSUZ DÜŞÜNCELERİ OLUMLU DÜŞÜNCEYE NASIL DÖNÜŞTÜREBİLİRİZ?

### ➤ Akış Süreci

**Not:** Bu etkinlik iki aşamada gerçekleştirilecektir.

### 1.Aşama

Bir önceki etkinlikte kendi kendimize söylediğimiz olumlu ve olumsuz sözleri tartıştık.

Herkes kendisine olumsuz şeyler söyleyebilir. Bu oturumda olumsuz sözlerimizi olumluya nasıl çevirebileceğimizi konuşacağız.

Bazen olumsuz sözler söylediğimiz farkında değilizdir. Bu çoğumuzda alışkanlık hâline gelir. Bu oturumun amacı, olumsuz sözleri fark etmenize, duymanıza ve bunları olumlu düşüncelere dönüştürmeyi öğrenmenize yardımcı olmaktır.

Eksik ve yetersiz yönlerimiz olabilir ancak büyüyor ve geliyoruz. Yeni şeyler öğrenerek bu eksik ve yetersiz yönlerimizi de düzeltmek için kendimize güvenmeliyiz. Kendimizle ilgili olumlu düşünce ve sözleri belirlememiz ve kullanmamız önemlidir. Şimdi sizlere üzerinde olumlu cümleler yazan bir uygulama sayfası dağıtacağım (Ek-4).

Bu cümleleri okuyun. Hangileri size uyunsa başına çarpı işareti koyun.

Bu etkinlikte doğru veya yanlış cevap yoktur. Her birey farklıdır bu nedenle de farklı cevaplar vermeniz doğaldır.

Hazırsanız başlayalım.

**Not:** Öğrenciler çalışmalarını bitirince grubu tekrar bir araya toplayın ve aşağıdaki soruları katılımcılara sorarak oturumu yönlendirin:

Hangilerini işaretlediniz?

Paylaşmak ister misiniz?

## 2. Aşama

Kendimiz hakkında söylediklerimizin olumlu ve olumsuz olma derecesi duruma ve zamana göre değişir. Birçok şey kendimiz hakkında ne hissettiğimizi etkiler. Kendimizle ilgili kendimize söylediklerimiz ve kendimizi tarif etmek için kullandığımız ifadeler kendimiz hakkında ne hissettiğimizi etkiler. Kendi kendimizle konuşmamız, kendimize kendimizle ilgili ne dediğimizi ve kullandığımız sözcükler çok önemlidir. Kendimizi kendimize nasıl anlattığımızı fark edebilirsek bunları daha olumlu yönde değiştirebiliriz. Her zaman her durumda olumlu olmaktan söz etmiyoruz. Yapamadığımız, bilemediğimiz şeyler elbet olacaktır. Tüm bunlara ve kendimize karşı yaklaşımımızın olumlu olması önemlidir. Kendimize neler söylediğimizi her zaman fark etmeyebiliriz, çoğu zaman otomatik ve bilinçsiz olmasına rağmen onları fark edersek, kendimizi dinleyebilir ve DURDURABİLİRİZ. Eğer kendimizle ilgili olumsuz şeyler söylüyorsak bu bize yardım etmez ve kendimizi iyi hissetmeyiz. Şimdi 4'er kişilik gruplara ayrılalım. "DUR" adlı bir çalışma sayfası veriyorum (Ek-5). Sol tarafına kendinize söylediğiniz olumsuz cümleleri yazın. Bunlara DUR! deyin. Olumsuz cümleleri olumluya çevirerek değiştirin ve olumlu bir ifade ile yazın. Bu etkinlikte doğru veya yanlış cevap yoktur. Her birey farklıdır bu nedenle de farklı cevaplar vermeniz doğaldır. Bunu küçük gruplara yapmamız önemlidir. Biriniz olumsuz bir cümle söylesin. Diğer üç kişi ona DUR! deyip bu olumsuz cümleyi olumluya çevirmesine yardım etsin. Sırayla bir kişi olumsuz bir şey söyleyecek ve diğer 3 arkadaşı ona cümleyi olumluya çevirmesi için yardım edecek.

### Örneğin;

Yapamam. -DUR!- Yaparım ya da denersem yapabilirim.  
Hiç şanslı değilim. -DUR!- Ben şanslı

bir insanım veya kendi şansımı yaratabilirim.

Hiç anlamam. -DUR!- Bilmiyorum ama öğrenebilirim.

Kimse beni sevmiyor. -DUR!- Bazı insanlar benden hoşlanmayabilir ama beni seven insanlar da var.

Sorunuz var mı? Hazırsanız başlayalım.

**Not:** Öğrenciler çalışmalarını bitirince grubu tekrar bir araya toplayın ve aşağıdaki soruları katılımcılara sorarak oturumu yönlendirin:

Nasıl hissettiniz?

Kendinizle ilgili olumlu cümle kurmak zor geldi mi?

En çok nerede zorlandınız?

## OTURUMU SONLANDIRMA

Bugün kendimizi nasıl gördüğümüzden ve tanımladığımızdan söz ettik. Kendimizi olumlu ya da olumsuz algıladığımız zamanlar olabilir. Zaman ve duruma göre algımız değişebilir. Birçok şey kendimiz hakkında ne hissettiğimizi etkiler. Eğer kendimizle ilgili olumsuz şeyler söylüyorsak bu bize yardım etmez ve kendimizi iyi hissetmeyiz.

Kendimizi nasıl gördüğümüzü ve algıladığımızı geliştirmek mümkündür. Bunu yapmanın yollarından biri, kendinizle ilgili olarak kendinize ne söylediğinizdir. Kendi kendimizle konuşmamız, kendimize kendimizle ilgili neler dediğimiz ve kullandığımız sözcükler çok önemlidir. Kendimizi kendimize nasıl anlattığımızı fark edebilirsek bunları daha olumlu yönde değiştirebiliriz. Kendimize neler söylediğimizi her zaman fark etmeyebiliriz, çoğu zaman otomatik ve bilinçsiz olmasına rağmen onları fark edersek, kendimizi dinleyebilir ve DURDURABİLİRİZ. Bu her zaman kendimize olumlu şeyler söyleyeceğimiz anlamına gelmez. Yapmadığımız şeyleri kabul edip geliştirmek önemlidir.

Sizin bugünkü oturum için söylemek istedikleriniz var mı?

Şimdi hep birlikte ayağa kalkalım; daire

oluşturalım ve yürüelim. Yürürken yüksek sesle bugün aklımızda kalan kavramları söyleyelim. Paylaşımlarımızın sonuna gelirken grupça birbirimize tüm paylaştıklarımız için teşekkür edip hoşça kalın diyeceğiz. Ben hepimize çok teşekkür ederim.

### DEĞERLENDİRME

**Not:** Katılımcılara şimdi oturumu değerlendireceğinizi söyleyin. Bu değerlendirmenin onların gereksinimlerini karşılayan başka oturumların planlamasında çok yararlı olacağını ve bu nedenle içtenlikle cevap vermelerini söyleyin. Değerlendirmeyi grubun özelliklerine göre sözlü veya yazılı yapabilirsiniz.

Bu oturumun sonuna geldik. Etkinliklerimizi bitirdik. Bu oturumdaki etkinlikler hakkında neler söylemek istersiniz?

Bu oturumda yaptıklarımızdan en çok neleri sevdiniz?

Bu oturumda sizi rahatsız eden, hoşlanmadığınız bir şey olduysa paylaşmak ister misiniz?

Bu oturumdaki etkinliklerden neler öğrendiniz?

Bugünkü etkinlikler sonunda sizin aklınızda kalan şeyi üç kelime ile ifade eder misiniz? Eğer bu etkinlikleri bir kez daha yapsaydık neyi farklı yapmamızı isterdiniz?

Bugünkü etkinliklerden çevrenizdeki insanlara söz ederken neler söylersiniz? Kime anlatmak istersiniz? (Ailenizden veya arkadaşlarınızdan)

### KAYNAKÇA:

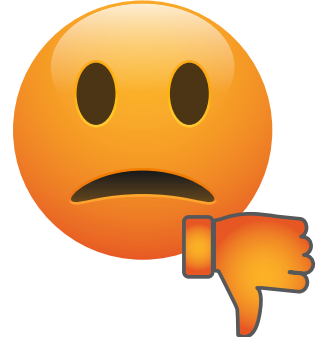
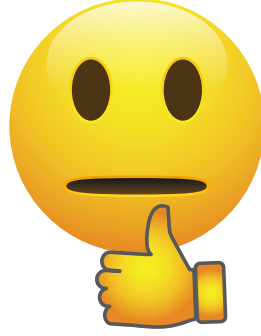
Respect, A Respect-Building Program Forteens Leader's Guide Co-lead with teens a Respect Pod Program for 6 to 18 Weeks! By Courtney Macavinta, Founder of Respect Rxandco-author of RESPECT Self-talk and Building Self-esteem, Session 4, Beyond Blues.



**EK 1 > ÖZELLİKLER**

	<b>Aynı Benim Gibi</b>	<b>Biraz Benim Gibi</b>	<b>Hiç Benim Gibi Değil</b>
<i>Düşünceli</i>			
<i>Düzenli</i>			
<i>Cömert</i>			
<i>Duyarlı</i>			
<i>İyi Ahlaklı</i>			
<i>Yardıms sever</i>			
<i>Uyumlu</i>			
<i>Komik</i>			
<i>Çalışkan</i>			
<i>Hareketli</i>			
<i>Müziğe Yetenekli</i>			
<i>Kaygılı</i>			
<i>Sorumlu</i>			
<i>Hayat Dolu</i>			
<i>Sakin</i>			

**EK 2 > EVET, HAYIR VE KARARSIZIM KARTLARI**










**EK 3 ➤ OLUMLU ,OLUMSUZ VE KARARSIZ YAN NE DER?**

<b>EK 3 :OLUMLU ,OLUMSUZ VE KARARSIZ YAN NE DER ?</b>			
<b>Durum</b>	<b>Olumlu Yan Ne der?</b>	<b>Olumsuz Yan Ne der?</b>	<b>Kararsız Yan Ne der?</b>
<b>1. Yeni birisiyle tanıştınız.</b>			
<b>2. Birisinden bir şey ödünç almak istiyorsunuz.</b>			
<b>3. Bir problemle karşılaştınız.</b>			
<b>4. Bir konuda bir fikir söylemek istiyorsunuz.</b>			
<b>5.Yeni bir işletmede mesleki eğitime başladınız.</b>			
<b>6. İş yerinde maaşınıza zam geldi.</b>			
<b>7. Ustanız sizden daha önce hiç yapmadığınız bir işi yapmanızı istedi.</b>			
<b>8. Arkadaşlarınız sizi görmezden geliyor.</b>			
<b>9. Çok iyi tanımadığınız bir gruba davet edildiniz.</b>			

#### **EK 4 > OLUMLU DÜŞÜNCE VE SÖZLER**

- Arkadaşlarım bana saygı duyar.
- Çok iyi bir espri anlayışım var.
- Geleceğimin çok parlak olduğunu düşünüyorum.
- Mutlaka başaracağım.
- Ben çok eğlenceli bir insanım.
- Başarılarımla gurur duyuyorum .
- Başladığım işi bitirebilirim.
- Beni beğenen çok insan vardır.
- Çok iyi özelliklerim vardır.
- İnsanlarla iyi geçinirim.
- Ben çok şanslı biriyim.
- Yaşam çok heyecan verici.
- Zorluklarla mücadele etmeyi severim.
- Benim çok iyi bir sosyal hayatım var.
- Hiçbir şeyden endişelenmem
- Fiziksel görünüşümden memnunum.
- Oldukça yakışıklıyım/güzelim.
- Kendime çok iyi bakmalıyım.
- Hayatta her zaman en iyi şeyleri hak ediyorum.
- Hiçbir şeyden vazgeçmem.
- Kendimle gurur duyuyorum.
- Kendimle ilgili çok iyi hissediyorum.
- Aklıma koyduğum her şeyi yapabilirim.
- Pek çok insana göre çok şanslıyım.

OLUMSUZ		OLUMLU
		
		
		
		
		
		
		

### OTURUM 3

#### ➤ KENDİNE DEĞER VERME

**AMAÇ:** Öğrencilere kendi güçlü/olumlu yanlarını fark ettirmek ve kendilerini değerlendirirken güçlü yanlarını tanımlayarak kendilerine saygılarını ( öz saygılarını) yükseltmelerine destek vermektir.

Oturum planı	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Oturumun Tanıtımı</li><li>2. Isınma Etkinliği</li><li>3. Etkinlik 1: Benim Gerçek Selfie'm</li><li>4. Etkinlik 2: Arkadaşımı Tanıtıyorum</li><li>5. Oturumu Sonlandırma</li><li>6. Değerlendirme</li></ol>
Süre	80 dk
Yaş Grubu	14-18
Göstergeler	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Olumlu özelliklerini fark eder.</li><li>2. Kendisini tanıtırken olumlu özelliklerini kullanır.</li><li>3. Olumlu özelliklerini takdir eder.</li></ol>
Materyaller	Küçük kesilmiş kartlar, kâğıt, kalem, Ek-1 ve Ek-2

#### UYGULAYICILAR İÇİN AÇIKLAMA NOTU

Bu oturum, öğrencilerin kendilerine değer verme düzeylerini arttırmak üzerine kurgulanmıştır. Kendine değer verme, algılanan özelliklerin beğenilip benimsenmesi sonucu oluşur, bireyin kendini beğenme derecesidir. Ergenlerde kendine değer verme derecesi yüksek ya da düşük, niteliği ise olumlu ya da olumsuz olabilir, fakat bu durum durağan bir özelliğe sahip değildir. Kendine değer verme ergenin içerisinde bulunduğu koşullara bağlı

olarak değişim gösterebilir. Ergenlerde kendine değer vermenin gelişmesi için; yetiştiği ortamın güvenli olması, koşulsuz sevginin, belirgin sınırların, düzenli yerinde ve uygun geri bildirimlerin, yönlendirmenin ve desteğin verildiği, duygularının tanındığı ve kabul gördüğü, birey olarak kabullenildiği ve özel ihtiyaçlarının karşılandığı bir ortamın olması önemlidir. Isınma etkinliği öğrencilere herkesin özel ve değerli olduğu mesajını verir. Etkinlik 1'de öğrencilere olumlu özellikler listesi vererek kendi "selfie"lerini (özçekim) hazırlamaları istenir. Etkinlik 2'de ise arkadaşlarının olumlu

özelliklerini tanıyıp gruba arkadaşlarını tanıtır. Etkinliklerde yöneltilen sorulara ilişkin doğru cevapların olmadığı, her bireyin farklı olduğu, bu nedenle de farklı cevaplar vermelerinin doğal olduğu açıklamasını yapın.

### OTURUMUN TANITIMI

**Not:** *Halka olup bir önceki oturumdan beri neler yaptığı, nasıl oldukları, grupta paylaşmak istedikleri güzel bir olay olup olmadığı sorulur. Konuşmaları teşvik edilir. Son oturumdan neler hatırladıklarını söylemeleri istenir.*

Bir önceki oturumda kendimizi tanımlamış ve “ben kimim” sorusuna yanıt bulmaya çalışmıştık. Bugün kendimize verdiğimiz değer konusunu konuşacağız; sevdiğimiz, değerli ve kıymetli olduğumuzu nasıl hissederiz konusunu ele alacağız. İçsel güç kaynaklarımızı bulup ortaya çıkarmak, kendimize değer vermek ve kendimizin önemini fark etmek çok önemlidir. Kendimize değer vermemiz; kendimizi iyi hissetmemize, üretken ve başarılı olmamıza, iyi ilişkiler kurabilmemize yardımcı olur.

Bu oturumların daha yararlı olması için, kendimizi güvende hissetmemiz önemlidir. Bu nedenle, bugün burada birlikte öğrenebilmemiz, gelişebilmemiz için bazı kurallar oluşturacağız. Bizler birlikte olacağımız sürede birbirimizden ne bekliyoruz? Birbirimize nasıl davranacağız? Bunları konuşacağız...

### ISINMA ETKİNLİĞİ

1227’de 72 yaşındayken ölen en büyük ve güçlü hükümdar olan Cengiz Han ölünce oğullarının bile bilmediği bir yere gömülür. Mezarın içinde altınların, gümüşlerin, elmasların olduğu büyük bir hazine olduğu söylenir. Fakat mezarın yerini kimse bilmez. Mezarının yeri hala bir sır...

Biz hepimiz özeliz, aynı Cengiz Han’ın hazinesi gibi. Bizi gerçekten özel yapan şey içimizdedir. İyi, cesur, sevgi dolu ve zeki olabiliriz. Ama çoğu kez bu hazine kadar değerli özelliklerimizi derinlerde bir yerde

gizli tutarız. Aynı gizli hazine gibi, kimse bulamaz! Bugün içimizde bulunan ve bizi çok özel yapan yanlarımızdan bir kısmını paylaşmaya ne dersiniz?

Şimdi hepinize küçük kartlar vereceğim. Bu kartlara kendinizde çok özel bulduğunuz (hazine diye adlandırabileceğimiz) üç özelliğinizi üç ayrı karta yazın.

Örneğin: Ben çok iyi, dürüst ve yardımseverim. Sonra bu kartları, masanın üzerindeki kutuya atıyoruz.

Hazırsanız başlayabilirsiniz. Bitince grupça paylaşacağız.

Bu kutu bizim grubumuzun ortak hazinesidir. Şimdi kutudan herkes rastgele üç kart seçecek. Seçilen kartlarda yazılı olanı yüksek sesle okuyalım. Böylece grubumuzun hazinesini görmüş olduk.

**Not:** *Isınma etkinliği bitince aşağıdaki soruları sorarak öğrencilerin deneyimlerini alın.*

Paylaşımınız için çok teşekkürler.

Kendiniz ile ilgili sizi çok özel yapan özellikleri paylaşınca nasıl hissettiniz?

Özellikleri bulmak zor mu kolay mı ?

Zor olan neydi?

Hepimiz farklı nedenlerle özeliz ve farklılıklar bizi biz yapar ve daha özel kılar. Özelliklerini yazdığınız kartları yeniden kutuya atalım. Bu kutuyu sınıfımızda bir yerde muhafaza edelim. Gerek duyduğumuzda yeniden gözatabiliriz.

### ETKİNLİK 1: BENİM GERÇEK SELFİE’M

#### ► Akış Süreci

Bugün kendine değer vermektan söz edeceğiz. Kendine değer vermek, bireyin kendisini değerlendirmesi sonucunda kendisi hakkında vardığı yargı ve geliştirdiği tutumdur. Kendine değer vermek, kişinin kendisini değerlendirmesi ve kendisinden

memnun olup olmaması sonucu oluşur. Bu, kendini beğenmişlik değil; kişinin kendini değerli hissetmesi demektir.

Bugün ilk olarak kendimizin olumlu özelliklerini tanıma ile ilgili bir etkinlik yapacağız. Şimdi size olumlu özelliklerin yazılı olduğu bir çalışma sayfası veriyorum (Ek-1).

**Not:** Ek 1 'deki özelliklerin tamamını vermeyebilir seçebilir ve azaltabilirsiniz.

Önce hepsini inceleyin ve hangi özelliklerin size uygun olduğunu/sizde var olduğunu düşünün, sadece 15 özellik seçebileceksiniz. Sonra bu özellikleri inceleyip 10'a indirin. Gerçekten sizde en belirgin olan özellikler olsun.

**Not:** Öğrenciler 10 özellik belirlemeyi zor bulurlarsa bunu 5 özellik diye belirtebilirsiniz.

İşaretleyerek seçtiğiniz en belirgin özelliklerimizle ilgili bir "selfie" hazırlayıp sosyal medyaya koyacaksınız. İnternette son zamanlarda en hızla yayılan modalardan biri de kişinin kendi fotoğrafını çekmesi ve bunu sosyal medya sitelerinde paylaşmasıdır. Selfie'ler, bu sitelerde her geçen gün daha popüler hâle geliyor. Birçok kişi, kendi kendilerine çektikleri fotoğraflarının kimliklerini yansıttığını düşünüyor. Tüm dünyaya kendilerini temsil eden fotoğrafları göstermek istiyorlar. Ama bu selfie'ler çoğu kez gerçek kimliğimizi yansıtmıyor. Samimi ve içten olmuyor.

Fakat biz değişik bir selfie yapacağız. Fotoğraf yerine olumlu özelliklerimizi koyacağız. Hepiniz bu özellikleri kullanarak bir sayfalık "Benim gerçek selfie'm" adlı bir yazı yazacaksınız.

Şimdi önce olumlu özelliklerinizi işaretleyin, sonra seçtiğiniz bu on özellikle kendinizi anlatın. Örneğin; "Ben çok akıllı, dinamik ve gözü pek birisiyim." Diye kendinizi tanıtabilirsiniz.

Sorunuz var mı? Hazırsanız başlayalım.

**Not 1:** Katılımcılara süre tanıyın. Katılımcılar yazarken aralarında dolaşın ve kendileri hakkında olumlu şeyler yazmalarına yardım edin. Bazı öğrenciler kendileri ile ilgili olumlu özellikleri yazmakta zorlanabilirler. Bu durumlarda onlara; "Arkadaşlarınız veya aileniz size olumlu neler söylüyorlar?" veya "Eminim senin de çok güzel özelliklerin vardır biraz daha düşün bulacaksınız..." gibi sözler söyleyin.

**Not 2:** Aşağıdaki soruları sorarak katılımcıların görüşlerini alın:

Şimdi selfie'lerinizi okuyalım.

Size dağıttığım çalışma kâğıdından kaç özellik seçtiniz?

Zorlandınız mı?

Kendinizle ilgili olumlu şeyler yazmak nasıl bir duyguydu?

Kendinizin olumlu özelliklerinden kimlere söz edersiniz?

Kendinize ara sıra olumlu özelliklerinizi hatırlatır mısınız? Cevabınız "Hayır" ise bunun nedenini biliyor musunuz?

Kimler size olumlu yanlarınızı söyler?

Siz de başkalarına onlarda bulduğunuz olumlu yanları söylüyor musunuz?

**Not:** Üyeler boş bir portre çizebilir (A4 kâğıdı veya daha büyük bir kâğıda) Her bir özellik renkli kesilmiş küçük kâğıtlara yazılıp portrelerine yapıştırarak bir yüz görünüşü oluşturabilirler. Sonra isimlerini yazarak duvara asıp birbirlerinin portrelerini inceleyebilirler. Uygulamaya biraz hareket katılmış olur.

**Not:** Grubun özelliğine göre alternatif etkinliği kullanabilirsiniz. Alternatif etkinlikte yer alan örnekleri yine gruba bağlı olarak değiştirebilirsiniz





### ETKİNLİK 1: ALTERNATİF ETKİNLİK

Şimdi ikişer kişilik gruplar olalım. Hepinize boş bir sayfa ve kâğıt vereceğim. Bu kâğıdın içine bir kutu çizin. Bu sizin hazineniz olsun. Bu hazineniz içine , çok iyi olduğunuz yönlerinizi yazın.

Örneğin: Onurluyum, iyi huyluyum, adaletliyim, akıllıyım, cesurum, yardımseverim, kimseye kötülük yapmam, karınca ezmem, yalanım yoktur, saygılıyım, şefkatliyim, kimsenin kalbini kırmam, iyi niyetliyim, dürüstüm helal kazançla geçinirim, emanetlere hıyanet etmem, doğruyu tutar ve desteklerim, inançlıyım, fitne ve fesat bilmem, hile yapmam, vb gibi.

**Not:** Yukarda sıralanan özelliklerin hepsini kullanmak zorunda değilsiniz. Grubunuza uygun olacak şekilde değiştirebilirsiniz.

Başlayalım mı? Herkes hazinesini doldursun  
Şimdi iki kişilik gruplarda, birbirinizin hazinesini keşfetmek istiyorsunuz. Biriniz başlayın ve diğerine “Hazinesini görebilir miyim?” diye sorsun. Yalnız bu kadar kolay göremeyeceksiniz. Siz hazinenizi gösterdiğiniz kişilerde bazı özellikler arayacaksınız. Yani sizin değerlerinizi bilecek bir kişiye göstermelisiniz. Hazinenizi göstermeye değer mi? Bunu anlamak için bu kişiye sorular soracaksınız. Örneğin: “Benim için bir insanda bazı özellikler çok önemlidir. Dürüst olması gibi... Bunu öğrenmek için “Yalan söyler misin?” gibi sorular sorabilirsiniz. Kimsenin bu değerli hazineyi sizden almasını istemiyorsunuz. Bunu görecektir kişinin nasıl olmasını isterdiniz? Ona göre soru sorun.  
Bitince rolleri değiştirin, bu kez arkadaşınız sizse soru sorsun.

**Not:** Aynı etkinliği arkadaşlarıyla birbirlerinin hazinesinden bazı özellikleri takas etme şeklinde de yapabilirsiniz. Kendisinde olmasını istediği bir özelliği arkadaşından isteyebilir. Ancak bunun karşılığında kendinden bir özellik vermesi gerekir.

**NOT.** Aynı etkinliği 2 kişinin kutulara yazdığı özellikleri sınırlayarak uygulayabilirsiniz. Örneğin 5+5 özellik seçebilirler. Birbirleri ile paylaşırken de ona sorduğu özellik karşı tarafın kutusunda varsa paylaşabilir. Böylece benzer özelliktekilerin arkadaş olabileceği vurgulanabilir

## ETKİNLİK 2: ARKADAŞIMI TANITIYORUM

### Akış Süreci

Herkes bir arkadaş seçecek.

**Not:** İki renk şeker ile yapılabilir, tüm gruba sadece iki renkten oluşan( örn. kırmızı, sarı) şekerler ikram edilir, kırmızı-kırmızı denk gelenler eşleşmiş olur. Sarı- sarı gelenler eşleşir böylece değişik kişilerle etkinlik yapma imkanı bulunur

A ve B olun. A'lar B'leri, B'ler A'ları ve birbirlerini gruba tanıtacak. Onu tanımak için size dağıttığım kâğıttaki (Ek-2) soruları arkadaşınıza sorarak onunla röportaj yapacaksınız ve onun söylediklerini not alın. Dikkatli dinleyin. Arkadaşınızın söylediği her şeyi, iyi hatırlayın. Hiçbir şeyi kaçırmayın. Çok mütevazı olmayın. Ama gerçekçi olun. Hepimizin çok güzel özellikleri vardır ama bazen bunların farkına varmayız. Hep olumsuz özelliklerimizi düşünürüz.

Şimdi arkadaşlarımızı gruba tanıtalım. Elinizdeki çalışma sayfasına arkadaşınızla ilgili yazdıklarınızı gruba okuyarak arkadaşınızı bize tanıtın.

Anlaşıldı mı, sorusu olan var mı?

Hazırsanız başlayalım.

Her tanıtma işlemi bittikten sonra gruba tanıtılan arkadaşımızın ismini hep birlikte söyleyeceğiz ve kocaman bir alkış vereceğiz. Kim başlamak ister?

Nasıl hissettiniz?

Olumlu özelliklerinizi bir başkasından duymak nasıl bir duyguydu?

Arkadaşınız sizi gruba tanıtınca neler hissettiniz?

Diğer arkadaşlarınızın bu kadar güzel özellikleri olduğunu biliyor muydunuz?

Arkadaşlarınızın olumlu özelliklerini öğrenince ne değişti?

Bu etkinliği yapmasaydık arkadaşlarınızın bu özelliklerinin farkına varacak mıydınız?

Hepinizi dinledim. Harika bir grubumuz var.

**Not 1:** Her bir öğrencinin gruba tanıtılmasını sağlayın. İsmi sınıfça tekrarlanmasına ve alkışlanmasına önem verin. Bütün olumlu yanları not tutun.





## ETKİNLİK 2: ALTERNATİF ETKİNLİK

Şimdi ben size küçük kâğıt şeritler ve zarflar dağıtacağım. Önce isminizi bu şeritlerden bir tanesine yazın. Daha sonra isminizin yazılı olduğu kâğıdı ataç ile tutturun. Zarfları masaya dizelim. (Not: Zarfları yere de serebilirsiniz). Şimdi sınıftaki tüm arkadaşlarımıza bakalım. Her bir arkadaşımızla ilgili zarflara birer olumlu özellik yazalım. Ben de her biriniz için bir olumlu özellik yazacağım. Kendi zarfınızı da koydum. Siz de benim için yalnızca olumlu bir özellik yazın.

Akıllı, çalışkan, iyi arkadaş, yardımsever, iyi şarkı söyler vb. Sınıfta 10 kişiyiz her bir arkadaşımızı düşünerek 10 olumlu cümle yazdık. Bu yazdığımız cümleleri masada duran isimleri yazılı olan zarfların içine koyalım.

Örneğin; kâğıda "Ali çok akıllı biridir." diye yazdım. Bu kâğıdı Ali'nin zarfının içine koyuyorum. "Ayşe çok çalışkandır." diye yazdım ve masada Ayşe'nin zarfını bulup bu kâğıdı Ayşe'nin zarfına koyuyorum. Lütfen ne yazdığınızı göstermeyin. Herkesin zarfında 10 adet olumlu özellik var. Bu özellikler sınıftaki arkadaşlarımızı anlatıyor. Şimdi ben zarfların üstündeki ataşları çıkararak isim kâğıtlarını alıyorum. Kimin zarfının kimde olduğu belli değil. Zarfları karıştırıyorum.

Şimdi herkes zarfların açıp içindeki kâğıtlarda yazılanları okuyacak ve hangi zarf kendisine ait bulmaya çalışacak. (Not: Sınıfınız kalabalık ise sınıfı 5'er kişilik gruplara bölerek yapabilirsiniz. Bu durumda her bir katılımcının zarfında 5 olumlu özellik olacak.

Anlaştık mı?

Başlayalım mı?

Kendinize ait zarfları buldunuz mu?

Nasıl buldunuz?

Başkalarının sizinle ilgili olumlu sözlerini okuyunca ne hissettiniz?

Sizi iyi anlamışlar mı?

Olumlu özellikleri kabullenmek kolay mıydı yoksa zor muydu?

Nasıl hissediyorsunuz?

## OTURUMU SONLANDIRMA

Birey olarak hem kendimizin farkında oluruz hem de kendimize olan bakış açımıza göre bir değer biçeriz. Bu yüzden, kendine değer verme genellikle kendimize bir insan olarak verdiğimiz değeri, kendimizi nasıl gördüğümüzü ve kendimizle ilgili ne düşündüğümüzü ifade eder. Sonuç olarak kendimize verdiğimiz değeri geliştirmenin amacı, istediğin kişi olmak ve başarmak istediğin şeyleri başarmak için kendine güvenebilmektir. Olmak istediğimiz gibi olmak ve yaşamdan istediklerimizi elde etmektir.

Kendine değer verme iyi olma hâli, mutluluk, uyum, üretkenlik, başa çıkma, başarı ve yaşam doyumu ile ilgilidir. Olumsuz durumların etkisine karşı bir tampon gibi koruyucu bir faktör olabilir. Olumsuz düşüncelerin etkisini azaltarak depresyona karşı koruyabilir.

Sizin bugünkü oturum için söylemek istedikleriniz var mı?

Şimdi hep birlikte ayağa kalkalım; daire oluşturalım ve yürüelim. Yürürken yüksek sesle bugün aklımızda kalan kavramları söyleyelim.

Paylaşmalarımızın sonuna gelirken grupça birbirimize tüm paylaştıklarımız için teşekkür edip hoşça kalın diyeceğiz.

Ben hepimize çok teşekkür ederim.

## DEĞERLENDİRME

**Not:** Katılımcılara şimdi oturumu değerlendireceğinizi söyleyin. Bu değerlendirmenin onların gereksinimlerini

karşılayan başka oturumların planlamasında çok yararlı olacağını ve bu nedenle içtenlikle cevap vermelerini söyleyin. Değerlendirmeyi grubun özelliklerine göre sözlü veya yazılı yapabilirsiniz.

Bu oturumun sonuna geldik. Etkinliklerimizi bitirdik.

Bu oturumdaki etkinlikler hakkında neler söylemek istersiniz?

Bu oturumda yaptıklarımızdan en çok neleri sevdiniz?

Bu oturumda sizi rahatsız eden, hoşlanmadığınız bir şey olduysa paylaşmak ister misiniz?

Bu oturumdaki etkinliklerden neler öğrendiniz?

Bugünkü etkinlikler sonunda sizin aklınızda kalan şeyi üç kelime ile ifade eder misiniz?

Eğer bu etkinlikleri bir kez daha yapsaydık neyi farklı yapmamızı isterdiniz?

Bugünkü etkinliklerden çevrenizdeki insanlara söz ederken neler söylersiniz?

Kime anlatmak istersiniz? (Ailenizden veya arkadaşlarınızdan)

## KAYNAKÇA:

Improving Self-Esteem, Module5 Centre for Clinical Interventions, Psychotherapy, Research, Training, The University of Western Australia.

Selfies& Self-Esteem, Wodofone, Be Strong on Line.

Teen Self-Esteem Workbook Facilitator Reproducible Self-Assessments, Exercises & Educational Handouts 011 by Ester A. Leutenbergand John J. Liptak.

## EK 1: OLUMLU ÖZELLİKLERİM

<i>iyilik sever</i>	<i>dürüst</i>	<i>cana yakın</i>	<i>akıllı</i>
<i>meraklı</i>	<i>anlayışlı</i>	<i>temiz kalpli</i>	<i>sevgi dolu</i>
<i>yaratıcı</i>	<i>zeki</i>	<i>cesur</i>	<i>yakışıklı / güzel</i>
<i>başarılı</i>	<i>fedakâr</i>	<i>yardıms sever</i>	<i>iyi niyetli</i>
<i>sadakatli</i>	<i>dost</i>	<i>candan</i>	<i>delikanlı</i>
<i>esprili</i>	<i>canlı</i>	<i>hareketli</i>	<i>hoş sohbet</i>
<i>ağırbaşlı</i>	<i>ilginç</i>	<i>girişimci</i>	<i>kuvvetli</i>
<i>inandırıcı</i>	<i>çekici</i>	<i>cazip</i>	<i>çok yönlü</i>
<i>etkileyici</i>	<i>sosyal</i>	<i>sıcakkanlı</i>	<i>gözü pek</i>
<i>sevimli</i>	<i>pratik</i>	<i>iş bitirici</i>	<i>disiplinli</i>
<i>amaçlı</i>	<i>düzenli</i>	<i>sorumlu</i>	<i>azimli</i>
<i>hırslı</i>	<i>edepli</i>	<i>sağlam</i>	<i>güvenilir</i>
<i>gayretli</i>	<i>becerikli</i>	<i>işi sıkı tutan</i>	<i>tedbirlî</i>
<i>terbiyeli</i>	<i>çalışkan</i>	<i>dengeli</i>	<i>ciddi</i>
<i>tutumlu</i>	<i>temkinli</i>	<i>idareli</i>	<i>gözü açık</i>
<i>ilkeli</i>	<i>ahlaklı</i>	<i>verimli</i>	<i>diñç</i>
<i>istikrarlı</i>	<i>dayanıklı</i>	<i>mücadeleci</i>	<i>kültürlü</i>
<i>alçak gönüllü</i>	<i>dakik</i>	<i>duyarlı</i>	<i>duygulu</i>
<i>arkadaş canlısı</i>	<i>hoşgörülü</i>	<i>saygılı</i>	<i>uyumlu</i>
<i>kibar</i>	<i>nazik</i>	<i>vicdanlı</i>	<i>vefalı</i>
<i>iyi huylu</i>	<i>düşünceli</i>	<i>cömert</i>	<i>iddialı</i>
<i>samimi</i>	<i>şirin</i>	<i>paylaşımçı</i>	<i>harbi</i>
<i>iyimser</i>	<i>sabırlı</i>	<i>bağımsız</i>	<i>araştırmacı</i>
<i>İnce düşünen</i>	<i>kararlı</i>	<i>adil</i>	<i>serinkanlı</i>

## EK 2 : ARKADAŞIMI TANITYORUM

- Kendinle ilgili olarak en çok neyi seviyorsun?

- Hangi olumlu özelliklere sahipsin?

- Şimdiye kadar neleri başardın?

- Eğitim hayatında, sosyal çevrende karşılaştığın bazı zorluklar neydi?

- Başkaları senin hangi özelliklerini sevdiklerini söylüyor?

- Kendinde en çok sevdiğin özellikler nelerdir?

- Seni seven birisi seni bana nasıl tarif eder?

## OTURUM 4

## ➤ KENDİNİ KABUL

**AMAÇ:** Bu oturumda amaç katılımcıların kendilerini her yönüyle, olumlu ve olumsuz özellikleriyle kabul etmelerine yardımcı olmaktır.

Oturum planı	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Oturumun Tanıtımı</li> <li>2. Isınma Hareketi</li> <li>3. Etkinlik 1: Gençlik Hâlleri</li> <li>4. Etkinlik 2: Benim Özelliklerim</li> <li>5. Oturumu Sonlandırma</li> <li>6. Değerlendirme</li> </ol>
Süre	80 dk
Yaş Grubu	14-18
Göstergeler	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kendisinin farklı özellikleri olduğunu söyler.</li> <li>2. Olumlu ve değiştirmek istediği yönlerini anlatır.</li> <li>3. Farklı özelliklerini kabullenir.</li> </ol>
Materyaller	Ek-1, Ek-2, kâğıt, kalem

## UYGULAYICILAR İÇİN AÇIKLAMA NOTU

Ruh sağlığı ölçütlerinden sayılan kendini kabul; "Kişinin, suçluluk, yetersizlik, beğenme ya da övünme duygularına kapılmadan kendini tüm yönleriyle olumlu olumsuz olarak kabul etmesi" (Kılıçlı, 1988) şeklinde tanımlanır. Ergenlerin kendini keşfedebilmesi ve kendini tanıyarak gelişebilmesi önemlidir. Ergenlik yıllarından olgunlaşmaya geçişteki ölçütler içerisinde kendini tanıma, kendini kabullenme yer alır. Çünkü ergenlik döneminde geliştirilen kendini kabul, yetişkinlik dönemlerindeki davranışların nedenini ve temelini oluşturmaktadır (Kulaksızoğlu, 1989).

Maslow' a göre sağlıklı kişi gerçeği tam ve doğru olarak algılayabilir. Kişinin bütün eksikliklerini, kusurlarını, hatalarını bilmesi ve bunları kişiliğinin bir parçası olarak kabul etmesi önemlidir. Maslow'a göre kendini kabul eden insanlar, bütün olumsuz özelliklerini, yeterli ya da yetersiz yönlerini, kişiliğin bir parçası olarak benimser. Ancak bu benimseme ile zayıf ve olumsuz özelliklerini fark ederek, gerçekçi bir şekilde tanımlayarak gelişebilir. İlk adım kabullenebilmektir. Yaptığımız bazı hataları ve yetersizliklerimizi kabul etmiyorsak zaten düzeltmemiz ve daha yeterli hâle gelmemiz asla mümkün değildir.

Etkinlikte yöneltilen sorulara ilişkin doğru cevapların olmadığı, her bireyin farklı olduğu, bu nedenle de farklı cevaplar vermelerinin doğal olduğu açıklamasını yapın. Bu oturum kaynakçada belirtilen materyallerden esinlenerek hazırlanmıştır.

### OTURUMUN TANITIMI

**Not:** Halka olup öğrencilere bir önceki oturumdan beri neler yaptığı, nasıl oldukları, grupta paylaşmak istedikleri güzel bir olay olup olmadığı sorulur. Konuşmaları teşvik edilir. Son oturumdan neler hatırladıklarını söylemeleri istenir.

Geçen oturumda kendimize değer verme ve kendi değerimizin farkında olma konusunu çalışmıştık. Bu oturumda kendimizi olduğumuz gibi, olumlu ve olumsuz yönlerimizle kabul etme konusunu çalışacağız. Hepimizin zayıf yönleri, sınırlılıkları, güçlü, olumlu ve değerli yönlerini vardır. Beğenmediğimiz yönlerimizi bilmek ve kabul etmek hiç gelişmeyeceğimiz anlamına gelmez. Ancak bu yönlerimizi bilerek, tanıyarak ve fark ederek geliştirebiliriz.

### ISINMA ETKİNLİĞİ

#### › Akış Süreci

Bugünkü ısınma etkinliğinde kendimizle ilgili konuşacağız. Şimdi ayağa kalkalım. İkiye ayrılarak bir iç daire ve bir dış daire oluşturalım.

**Not:** Eşit olmayan bir sayı varsa, kolaylaştırıcı bir daireye katılabilir.

İç daire ve dış dairedekiler birbirleri ile yüz yüze gelecek şekilde dursunlar.

Her birimiz sırayla önümüzdeki kişiye kendimizle ilgili arkadaşımızın bilmediği bir şeyi söyleyeceğiz.

Her birimiz karşımızdaki kişiyle kendimizle ilgili bir özelliği paylaştıktan sonra, ben **"devam"** diyeceğim. Dış dairede bir kişi sağa doğru hareket edecek, iç dairedeki arkadaşlarımız hareketsiz duracak. Böylece, her birimiz yeni bir arkadaşla yüz yüze

geleceğiz ve ona kendimizle ilgili kişisel bir özelliğimiz söyleyeceğiz.

Sonra dış dairede bir kişi sağa doğru hareket edecek ve böylece etkinliğimizi tekrarlayacağız.

İç daire içindeki herkes dış dairedeki herkesle konuşana kadar etkinliğimize devam edeceğiz.

Ancak, söyleyecek bir şey bulmakta zorlanırsak daha önce bahsettiğimiz özelliklerimizin bir kısmını tekrarlayabiliriz.

Hazır mıyız? Başlıyoruz.

**Not:** Aşağıdaki soruları sorarak öğrencilerin deneyimlerini paylaşmasını sağlayın:

Kendinizi anlatmak nasıldı?

Arkadaşlarınızın söylediklerine şaşırdınız mı? Neden?

Kendinizi nasıl anlattınız?

### ETKİNLİK 1: GENÇLİK HÂLLERİ

#### › Akış Süreci

Şimdi 4'er kişilik gruplara ayrılacağız. Her bir grup bir köşe yazarı olacak. Gazetemizin ismi: **"GENÇLİK HÂLLERİ"**.

Gençler kendini kabul etme ilgili sorunlarını bu gazetede bir köşeye yazıyor ve siz onların sorunlarını çözmek için köşe yazıları yazıyorsunuz.

Ben size bu gençlerden mektuplar getirdim.

Her gruba bir tane mektup vereceğim. Siz bu gence bu sorunu çözmesi için kendi grubunuzla birlikte çözüm getirecek bir köşe yazısı yazacaksınız. Bunu aranızda tartışın ve vardığınız sonucu bir arkadaşınıza yazın.

**Not:** Gençlerin kendini kabul etme ilgili sorunları Ek-1'de. Bunları keserek her bir gruba bir sorunlar durumu verin. Bu sorunlar grubunuza uygun değilse Ek-1'deki sorunları değiştirebilirsiniz.

Bitirince her grup sorunu ve köşelerinde ne yazdıklarını okuyacak.



Hazır mıyız?  
Şimdi bu gençlerden gelen mektupları dağıtıyorum.  
Başlayabiliriz.  
Bitirdiniz mi?  
Şimdi her grup yazdıkların okusun.  
Biz de sınıfça dinleyeceğiz ve arkadaşlarımızın yazdıklarına ilave etmek istediğimiz varsa, söyleyeceğiz. Sonra bunları buradaki panoya asalım ve tekrar okumak istediğimizde göz atabilelim.

## ETKİNLİK 2: BENİM ÖZELLİKLERİM

### › Akış Süreci

Kendini kabul kişinin kendine saygı ve kendine güven kavramlarıyla da yakından ilişkilidir.. Kendini kabul eden bir kişi, mükemmel bir insan olmadığını bilir, kendini eleştirmez, olumlu ve olumsuz yanlarının farkındadır. Kendini kabul, bazen yanlış anlaşılabilir. Kendini kabulün gelişimi engellediği düşünülebilir. Oysa kendini kabulde de önemli olan kişinin hiç değişmemesi değildir. Kişinin değişmesi, gelişmesi önce kendi özelliklerini fark etmesiyle başlar.

Kendimizi olduğumuz gibi kabul etmek için önce kendi özelliklerimizi bilmeli ve kendimizi tüm özelliklerimizle kabul etmeliyiz.

Size bir sorum var: Kendinizi birisine anlatmanız gerekse kendinizle ilgili neler söylersiniz?

### Örneğin:

Kahverengi gözlerim var.  
Futbol oynarım.  
Elimden her iş gelir.  
Bazen çabuk sinirlenirim.  
İyimser bir insanım.  
Matematikte iyi değilim.  
Öğrenciyim.  
Çırak olarak çalışıyorum.  
Boyum çok kısa/çok uzun.  
Türk halk müziğini çok severim.  
En sevdiğim yer...

Hayatımdaki en önemli kişi...  
En kıymetli eşyam...  
Gelecek için hayalim...  
Sevmediğim bir şey...  
İnandığım şeyler...  
Yapmaktan en çok hoşlandığım şeyler...  
Benim için önemli olan şeyler...  
En çok değer verdiğim şeyler/kişiler...

Şimdi de sizden kendinizle ilgili farklı cümleler yazmanızı isteyeceğim. Bu etkinliği bireysel yapacağız.

Bu cümleler ile yeteneklerinizi, karakter özelliklerinizi, fiziksel özelliklerinizi, ilgilerinizi, güçlü yanlarınızı, zayıf ama geliştirmek istediğiniz yanlarınızı, hayatınızda yerine getirdiğiniz rolleri vb. tanımlayabilirsiniz.

Başlayalım mı?

Bitirdiniz mi? Şimdi size "Benim Özelliklerim" adlı bir çalışma sayfası dağıtacağım (Ek-2).

Şimdi kendinizle ilgili yazdığınız cümlelere bakın ve çalışma sayfasındaki kategorilere göre cümlelerinizi ayırın. Eğer bu üç kategori altına eksik bilgiler varsa tamamlayın.

Bitirdiniz mi?

Şimdi kendinize birlikte çalışmak için bir arkadaş bulun ve birbirinizle yazdıklarınızı paylaşın. Paylaşmak için kendinizle ilgili yazdıklarınız arasında istediğinizi seçebilirsiniz.

Daha sonra grupça tartışacağız.

**Not:** Yukarıdaki uygulamanın başındaki örnek ifadeleri sayıp biraz üzerinde konuştuktan sonra doğrudan Ek.2'yi verip onun üzerinde yazdırabilirsiniz

### OTURUMU SONLANDIRMA

Kendini kabul kişinin kendini olduğu gibi kabul etmesidir. Kusurlarımız ve sınırlılıklarımıza rağmen kim olduğumuzu anlayıp kendimizle barışık olmaktır. Bu hiç gelişemeyeceğimiz ve bazı yönlerimizi iyileştirmeyeceğimiz anlamına gelmez. Tam tersine kendimizi cesurca bilme olumlu ve olumsuz yönlerimizi görüp anlamak, bize kendimizi geliştirme fırsatı verir.

Kendimizi olduğumuz gibi kabul edebilmek için kendimizi sürekli ve acımasızca eleştirmeyi yargılamayı, bırakmalıyız. Sizin eklemek istediğiniz bir şey var mı? Şimdi hep birlikte ayağa kalkalım; daire oluşturalım ve yürüyelim. Yürürken yüksek sesle bugün aklımızda kalan kavramları söyleyelim.

Paylaşımlarımızın sonuna gelirken grupça birbirimize tüm paylaştıklarımız için teşekkür edip hoşça kalın diyeceğiz.

Ben hepimize çok teşekkür ederim.

### DEĞERLENDİRME

**Not:** Katılımcılara şimdi oturumu değerlendireceğinizi söyleyin. Bu değerlendirmenin onların gereksinimlerini karşılayan başka oturumların planlamasında çok yararlı olacağını ve bu nedenle içtenlikle cevap vermelerini söyleyin. Değerlendirmeyi grubun özelliklerine göre sözlü veya yazılı yapabilirsiniz.

Bu oturumun sonuna geldik. Etkinliklerimizi bitirdik.

Bu oturumdaki etkinlikler hakkında neler söylemek istersiniz?

Bu oturumda yaptıklarımızdan en çok neleri sevdiniz?

Bu oturumda sizi rahatsız eden, hoşlanmadığınız bir şey olduysa paylaşmak ister misiniz?

Bu oturumdaki etkinliklerden neler öğrendiniz?

Bugünkü etkinlikler sonunda sizin aklınızda kalan şeyi üç kelime ile ifade eder misiniz?

Eğer bu etkinlikleri bir kez daha yapsaydık neyi farklı yapmamızı isterdiniz?

Bugünkü etkinliklerden çevrenizdeki insanlara söz ederken neler söylersiniz?

Kime anlatmak istersiniz? (Ailenizden veya arkadaşlarınızdan)

### KAYNAKÇA:

Kılıçcı, Yadigar. (1988). Kendini Kabul Envanteri Genç Yetişkin (Ü) ve Ergen (L) Formları Uygulama Kılavuzu. Hacettepe Üniversitesi, Ankara.

Rogers, C. R. (1961). On Becoming a person: A Psychotherapist's view of Psychotherapy, HoughtonMifflin.

H. Maslow, Motivation And Personality, (New York: HarperandRawPub., 1970), ss.155-157.

Save the Children, Gençlerin Psikolojik Sağlamlıklarını Geliştirici Program, Okul İçinde ve Dışında Psiko-sosyal Destek , Kolaylaştırıcı Elkitabı, Gençler İçin Yaşam Becerileri

Positive Psychology Programme. What is Self-Acceptance? 25 Exercises + Definition and Quotes

## EK 1: GENÇLİK HALLERİ

1. Ben 16 yaşındayım. Boyum kısa ve çok zayıfım. Bu duruma çok üzülüyorum. Kendimi beğenmiyorum.

2. Ben 14 yaşındayım. Kendimde hiç olumlu yan bulamıyorum. Bu yüzden kimseyle arkadaşlık edemiyorum.

3. Çalışma arkadaşlarımdan çoğu benden daha iyi iş çıkarıyorlar. Ben bir türlü onlar kadar iyi olamıyorum. Bu yüzden kendimi beğenmiyorum.

4. Ben 17 yaşındayım. Sesim hâlen çok ince. Bütün arkadaşlarım kalın sesli. Bundan dolayı çekingen davranıyorum.

5. Ben 17 yaşındayım. Kendimi yakışıklı/güzel bulmuyorum. Diğer arkadaşlarım benden çok daha yakışıklı/güzel. Bu yüzden kız/erkek arkadaş bulamıyorum.

## EK-2: BENİM ÖZELLİKLERİM

### **Fiziksel Ben:**

*Yaş, cinsiyet, görünüm gibi fiziksel özelliklerinizi tanımlayan cümleler fiziksel özelliklerimizle ilgilidir.*

*Örneğin; Ben uzunum.*

### **Sosyal Ben:**

*Aileniz, erkek ve kız kardeşleriniz, akrabalarınız, okuldaki çevreniz ve içinde yaşadığınız toplumla ilgili yazdığınız cümleler sosyal yönünüzle ilgilidir.*

*Örneğin; Okulda çok arkadaşım var.*

### **Kişisel özelliklerim :**

*Örneğin; Ben mutlu biriyim , neşeliyim , yardım severim.*

*DUYGULARIN FARK EDİLMESİ, İFADESİ VE YÖNETİMİ*

## MODÜL 2



## MODÜL 2

### DUYGULARIN FARK EDİLMESİ, İFADESİ VE YÖNETİMİ

Kendini Duyguların fark edilmesi, uygun olarak ifadesi ve duygu düzenleme becerileri ruh sağlığının temel ölçütlerinden biridir. İnsanların faaliyetlerini, önceliklerini, çeşitli eylem ve davranışlarını biçimlendirmede duygular önemli rol oynar. Dolayısıyla bireylerin duyguları üzerinde farkındalığının oluşması ve duygularını nasıl ifade edeceğini bilmesi önemlidir. Psikolojik iyilik halinin sağlanmasında duygular ve duygularla etkin başa çıkma yöntemleri önemli bir role sahiptir. Bu nedenle duygu yönetimi becerilerinin gelişimi, özellikle çocukluktan yetişkinliğe geçiş dönemi olarak tanımlanan, yoğun ve değişken duyguların yaşandığı ergenlik döneminde önem arz etmektedir.

Duygu yönetimi yalnızca duyguları kontrol etme/durdurma anlamına gelmemekte; aynı zamanda sosyal etkileşimlerde bireyin amacı doğrultusunda duygularını uygun şekilde ifade etme, gerektiğinde duygusal tepkilerini erteleyebilme ve kendini kontrol edebilme becerisini de kapsamaktadır. Araştırmalar<sup>17</sup> destekleyici duygu düzenleme ve sosyalleştirme yaklaşımları ile ergenlerin kendi ve başkalarının duygularını daha iyi anladığını, dolayısıyla duyguları ile etkili bir şekilde baş edebildiği için daha çok olumlu sosyal davranış sergilediğini göstermektedir. Ergenler, yaşadıkları yoğun duygu ile nasıl baş edeceklerini bilemedikleri zaman, daha fazla problemler davranış sergilerler ve dolayısıyla sosyal ilişkileri bu durumdan olumsuz etkilenir.

Modül 2'nin amacı, kazanımları, oturumları ve her bir oturumda gerçekleştirilecek etkinlikler aşağıdaki tabloda özetlenmiştir.

17 Dilek Sarıtaş Atalar ve ark., 2013 Ergenlik Döneminde Duygu Düzenleme ve Ruh Sağlığı: Ana-Babanın ve Mizacın Rolü Ergenlik Dönemi ve Ruhsal Bozukluklar, Publisher: Türkiye Klinikleri.

**MODÜL 2: DUYGULARIN FARK EDİLMESİ, İFADESİ VE YÖNETİMİ**

*Bu modülün amacı, öğrencilerin duygularını fark etmesi, tanıması, duygularını anlaması, ifade etmesi, olumlu ve olumsuz duyguları denetleme ve yönetme becerisi geliştirmesidir.*

**KAZANIMLAR:**

- Duygularını fark eder ve tanır.
- Duygularını kabul eder.
- Duygularını ifade eder .
- Duyguların davranışa olan etkisini gözler.
- Kızgınlık duygusunun yarattığı fiziksel, duygusal ve düşünsel etkileri açıklar.
- Kızgınlık duygusu ile baş etmede kullandığı yöntemleri, yarattığı etkiler açısından değerlendirir.
- Öfke ile baş etmede yapıcı yollar kullanır.
- Diğerlerinin duygularını anlayabilir.
- Başkalarının farklı duyguları olabileceğini kabul eder.

OTURUMLAR	ETKİNLİKLER	ETKİNLİKLERİN HEDEFLERİ
<b>OTURUM 1</b>  UYGULARIMIZI TANIYALIM	<b>Etkinlik 1:</b> Duygularımız ve Tepkilerimiz	Öğrencilerin duygularını tanıması ve duyguların en doğal yanımız olduğunu fark etmesini sağlamak
	<b>Etkinlik 2:</b> Duyguların İfadesi	Öğrencilerin, duygularını fark etmesi ve onları ifade etmenin önemini kavramasını sağlamak
<b>OTURUM 2:</b>  KIZGINLIK DUYGUMUZU TANIYALIM	<b>Etkinlik 1:</b> Kızgınlık Duygumuzu Tanıyalım	Öğrencilerin kızgınlık duygusunun doğal olduğunu kabul etmesi ve kızgınlığı anlamalarını sağlamak
	<b>Etkinlik 2:</b> Kızgınlık Profili	Öğrencilerin kızgınlık duygularını tanımaları; onları neyin ve kimin kızdırdığını anlamaları, kızınca ne yaptıklarını fark etmelerini sağlamak
<b>OTURUM 3:</b>  KIZGINLIK DUYGUSU YÖNETİMİ	<b>Etkinlik 1:</b> Kızgınlığımla Nasıl Baş Ediyorum?	Öğrencilerin mevcut kızgınlık davranışlarının farkına varması ve kızgınlık duygusunun yarattığı fiziksel, duygusal ve düşünsel etkileri açıklayabilmesini sağlamak
	<b>Etkinlik 2:</b> Duygu Yönetimi	Öğrencilerin kızgınlık duygusu ile baş etmede kullandığı yöntemleri yarattığı etkiler açısından değerlendirmeleri ve kızgınlık duygusu ile gerçekçi baş etme yollarını keşfetmelerini sağlamak
	<b>Etkinlik 3:</b> Kızgınlık Termometresi	Öğrencilerin kızgınlık duygusuyla ilgili mevcut davranışları ile daha olumlu ve yapıcı yöntemleri karşılaştırabilmelerini sağlamak
	<b>Etkinlik 4:</b> Neyi Değiştireceğim?	Öğrencilerin değiştirmek istedikleri, kendilerine yardımcı olmayan kızgınlık davranışlarını değiştirmek için karar verip yeni davranışları belirlemelerini sağlamak

## UYGULAYICILAR İÇİN AÇIKLAMA NOTU:

Etkinlikler birbirinin devamı niteliğinde geliştirildiği için sıralamasında değişiklik yapılmamalıdır. Bu oturumdaki etkinlikler duyguları tanıma, ifade etmenin önemini anlama, kızgınlık duygusunu anlama ve baş etmeyi öğrenme şeklinde bir sıra izler.

Öğrencilerin ihtiyaçlarına ve gelişim özelliklerine uygun olmadığını düşündüğünüz etkinlikleri, etkinliğin amacına uygun olacak şekilde değiştirebilir; farklı etkinlikler yapılabilir ya da oturumdaki diğer etkinliklere daha geniş yer verilebilirsiniz.

## OTURUM 1

### ➤ DUYGULARIMIZI TANIYALIM

**AMAÇ:** Bu oturum öğrencilerin duygularını fark etmelerini, tanımlamalarını ve anlamlandırmalarını sağlamak için hazırlanmıştır.

Oturum planı	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Oturumun Tanıtımı</li><li>2. Isınma Hareketi</li><li>3. Etkinlik 1: Duygularımız ve Tepkilerimiz</li><li>4. Etkinlik 2: Duyguların İfadesi</li><li>5. Oturumu Sonlandırma</li><li>6. Değerlendirme</li></ol>
Süre	80 dk
Yaş Grubu	14-18
Göstergeler	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Vücut yoluyla duygularını ifade eder.</li><li>2. Duygular ve vücudun belirli bir bölümü ile bağlantı kurar.</li><li>3. Beden ve duyu bütünlüğünü anlatabilir.</li><li>4. Duyguların ifadesinin önemini açıklar.</li></ol>
Materyaller	Küçük tahta/taş parçaları, kalem, torba ve Ek 1

## UYGULAYICILAR İÇİN AÇIKLAMA NOTU

Ergenlere sosyal-duygusal gelişimin içerisinde yer alan duyu tanımlama becerisinin kazandırılması önemlidir. Duygularını fark edebilen, anlamlandırabilen ve toplumsal yaşantısında duygularını olduğu gibi ifade edebilen kişiler daha az davranış sorunları

yaşarlar. Bu oturum, katılımcıların duygularını tanımlayabilmelerini ve duygularının benliğinin en doğal yanı olduğunu fark edebilmelerini sağlamak için hazırlanmıştır.

Oturum, ısınma etkinliği ile başlar. Bu etkinlik, oturumun kazanımları doğrultusunda hazırlanmıştır. Isınma hareketleri konuya



dikkat çeker, ilgi ve merak uyandırır. Isınma süreci grup içerisinde güvenli bir yapı oluşturarak katılımcıların belirli duruşlar ve hareketlerle duygularını daha iyi tanımlamaları için hazırlanmıştır. Katılımcılar, bu süreçte bedenleri aracılığıyla gözle görülür bir şekilde duygularını keşfedeceklerdir. Ergenler duyguları sorulduğunda yeteri kadar farkında olmadıkları için ya da kendilerini güvende hissetmedikleri için duygularını rahatça ifade edemeyebilirler. Katılımcılar, ısınma etkinliğiyle hareket etmeye başlayınca rahatlarlar ve kendilerini güvende hissederler. Böylelikle duygularını hareketle kolaylıkla ifade edebilirler. Eğlenceli bir ortamda sözel olarak adlandıramadıkları duyguları bedenleriyle daha iyi anlatabilirler. Isınma bölümünde yapılacak hareketler, duyguların bedensel olarak dışa vurumunu kolaylaştırır. Beden ve duygu bütünlüğünü deneyimlemelerine yardımcı olur. Hareket etmek aynı zamanda katılımcıların esnekliğini, dengesini, fiziksel gücünü arttırmaya yardımcı olur. Isınma bölümü etkinliğinde uygulayıcının etkin katılımı, kendi hareketleriyle gruba örnek olması ve katılımcıları motive etmesi önemlidir.

### OTURUMUN TANITIMI

**Not:** *Halka olup öğrencilerin bir önceki oturumdan beri neler yaptığı, nasıl oldukları, grupla paylaşmak istedikleri güzel bir olay olup olmadığı sorulur. Konuşmaları teşvik edilir. Son oturumdan neler hatırladıklarını söylemeleri istenir.*

Bugünkü konumuz duygularımızı tanımak. Duygular genellikle belirli olaylarla bağlantılıdır. Örneğin; arkadaşımızın yalan söylediğini öğrenirsek mutsuz olabiliriz ya da arkadaşımız bize dürüst davrandığında mutlu olabiliriz. Önemli olan bu gibi durumlarda nasıl hissettiğimizi ve nasıl tepki vereceğimizi bilmemizdir. Duygular, ihtiyaçların işaretidir. Onları fark etmeliyiz. Onların söylediklerine kulak vermeliyiz. Duygular bizi harekete geçirir, yönlendirir; bizi tehlikelerden korur ve karar vermemize yardımcı olur. Duygular

bizim en iyi “arkadaşımızdır”. Her duygu; susamak, acıkmak, üşümek kadar doğaldır. Dolayısıyla birine öfkelenmek, birinden ya da bir şeyden korkmak, bir şeye üzülme, sevinmek, kıskanmak, özlemek, birisi için ya da bir şey için endişelenmek son derece doğaldır.

### ISINMA ETKİNLİĞİ

#### ➤ Akış Süreci

Bir ısınma etkinliğiyle başlayacağımız bu oturumda çeşitli duyguları gösteren bazı hareketler yapacağız.

Hepimiz ayağa kalkıyoruz ve oda içinde dağınık bir şekilde serbestçe yürüyeceğiz. Şimdi ayağa kalkalım ve hep birlikte odada dağınık bir şekilde yürüelim.

Herkes kendini nasıl daha rahat hissedecekse o şekilde yürüsün.

Yürürken birbirinize bakın. Birisiyle göz göze geldiğiniz zaman gülümseyerek yüz ifadenizle “Merhaba!” deyin. Konuşmayın. Şimdi yürümeyi bitirip durabilirsiniz.

#### 1.Aşama

Şimdi, ben size hangi duyguyla yürüyeceğinizi söyleyeceğim ve siz de o şekilde yürüyeceksiniz.

Mutluyken nasıl yürürsünüz?

Şimdi ben size mutluyken nasıl yürüdüğümü gösteriyorum.

Sorusu olan var mı?

Hazırsanız başlayalım.

Mutlu yürüyün.

Mutluluğunuzu belli edecek şekilde abartarak yürüyün.

Çok mutlu olduğunuzu yüzünüze yansıtın. Mutlu yüzünüzü abartın.

Yürüyüşümüzü bitirdik ama yine ayakta duruyoruz.

Yerimize oturmuyoruz. (Aşağıdaki soruları katılımcılara yöneltin ve her birinin yanıtlarını alın. Konuşmak istemeyen katılımcılar olabilir, bunu anlayışla karşılayın.)

Mutluyken nasıl yürüdünüz?

Mutluyken kalbiniz nasıl çarptı?

Mutluyken yüz ifadeniz nasıldı ?

Yürürken kollarınız hareketli miydi?

Ellerinizle ne yaptınız?

Yüz ifadeniz nasıldı?

## 2. Aşama

Şimdi ben size hangi duyguyla yürüyeceğinizi söyleyeceğim. Sizden de o duyguyu hissederek yürümenizi isteyeceğim. Bu defa mutsuz yürüyeceğiz.

Mutsuzken nasıl yürürsünüz?

Şimdi ben size mutsuzken nasıl yürüdüğümü gösteriyorum.

Sorusu olan var mı?

Hazırsanız başlayalım.

Mutsuz yürüyün.

Mutsuzluğunuzu belli edecek şekilde yürüyüşünüzü abartın.

Mutsuz olduğunuzu yüzünüze yansıtın.

Mutsuz yüzünüzü abartın, çok mutsuz olun.

Yürüyüşümüzü bitirdik ama yine ayaktayız.

Yerimize oturmuyoruz. (Aşağıdaki soruları katılımcılara sorun ve yanıtlarını alın. Konuşmak istemeyen katılımcılar olabilir, bunu anlayışla karşılayın.)

Mutsuzken nasıl yürüdünüz?

Mutsuzken vücudumuzda neler oluyor?

Mutsuzluğunuzu vücudunuzun neresinde hissettiniz? Yürürken kollarınız hareketli miydi?

Ellerinize ne yaptınız?

Yüz ifadeniz nasıldı?

## 3. Aşama

Şimdi daha farklı bir şekilde yürüyeceğiz.

Bu defa kızgınken nasıl yürüdüğümüzü göstereceğiz.

Kızgınken nasıl yürürsünüz?

Şimdi ben size kızgınken nasıl yürüdüğümü gösteriyorum.

Sorusu olan var mı?

Hazırsanız başlayalım.

Şimdi kızgın yürüyoruz.

Kızgın yürüyüşünüzü abartın.

Kızgın olduğunuzu yüzünüze yansıtın.

Kızgınlığınızı yüzünüzde abartılı olarak gösterin.

Yürüyüşümüzü bitirdik ama yine ayaktayız.

Yerimize oturmuyoruz. (Aşağıdaki soruları katılımcılara sorun ve her birinin yanıtlarını alın. Konuşmak istemeyen katılımcılar olabilir, bunu anlayışla karşılayın.)

Kızgınken nasıl yürüdünüz?

Kızgınken yüz ifadeniz nasıldı?

Kızgınlığınızı vücudunuzun neresinde hissettiniz?

Yürürken kollarınız hareketli miydi?

Ellerinize ne yaptınız?

Yüz ifadeniz nasıldı?

## 4. Aşama

Şimdi daha farklı bir şekilde yürüyeceğiz.

Ben size hangi duyguyla yürüyeceğinizi söyleyeceğim. Sizden de o şekilde yürümenizi istiyorum.

Şaşırılmışken nasıl yürürsünüz?

Şimdi ben size şaşırılmışken nasıl yürüdüğümü gösteriyorum.

Sorusu olan var mı?

Hazırsanız başlayalım.

Şimdi şaşırılmış gibi yürüyeceğiz.

Şaşkınlığınızı belli edecek şekilde abartarak yürüyün.

Şaşırma duygunuzu yüzünüze yansıtın.

Şaşkın yüzünüzü abartılı olarak gösterin.

Yürüyüşümüzü bitirdik ama yine ayaktayız.

Yerimize oturmuyoruz. (Aşağıdaki soruları katılımcılara yöneltilen ve her birinin yanıtlarını alın. Konuşmak istemeyen katılımcılar olabilir, bunu anlayışla karşılayın.)

Şaşırılmışken nasıl yürüdünüz?

Şaşırılmışken vücudumuzda neler oluyor?

Şaşkınlığınızı vücudunuzun neresinde hissettiniz?

Yürürken kollarınız hareketli miydi?

Ellerinize ne yaptınız?

Yüz ifadeniz nasıldı?

**Not:** Yürüyüş bittikten sonra açıklama yapın ve tartışın:

Mutlu, mutsuz, kızgın ve şaşkınken yürüyüşlerimiz birbirinden farklıydı. Mutluluk, mutsuzluk, kızgınlık ve şaşkınlık; bunlar bizim duygularımızdır. Bu hareketler bizim farklı duygularımızın bedenimize yansımalarını gösterdi. Duygularımız önemlidir. Çünkü bize içimizde ne olup bittiğini ne istediğimizi ve bizim için neyin önemli olduğunu söylerler. En önemlisi bize

ne hissettiğimizi anlatırlar. Duygularımız, bizim yakın arkadaşlarımıza benzerler. Bize üzüntülü olduğumuzda ağlamamızı, sevinçli olduğumuzda gülmemizi ve yalnız olduğumuzda arkadaş bulmamızı söylerler. Duygular aynı zamanda vücudumuza da sinyaller verirler. Bu sinyalleri iyi dinlersek, duygularımızı daha iyi anlarız.

### ETKİNLİK 1: DUYGULARIMIZ VE TEPKİLERİMİZ

**Not:** Katılımcılara aşağıdaki soruları sorarak düşünmeye teşvik edin:

Kendi duygularımızı bilmek neden önemlidir?  
Duygularımızın farkında olmamız ve bunlara göre tepki vermemiz önemlidir. Bazen olumlu tepki veririz bazen de tepkilerimiz olumsuz sonuçlara yol açabilir. Duygularımızın farkında olursak onları anlama ve idare etme kabiliyetimiz de olur.

**Not:** Aşağıda verilen örnekleri çoğaltabilir, katılımcılara ve grubun özelliğine göre değiştirtip farklı örnekler verebilirsiniz.

Tarlada yürürken birden karşınıza bir yılan çıktığını düşünün. Duygunuz nedir? (Beklenebilecek yanıt: Korku.) Vücudunuz nasıl tepki verir? (Beklenebilecek yanıt: Kalbim hızla çarpmaya başlar ve titrerim.) Duygunuz size ne der? (Beklenebilecek yanıt: Kaç veya kendini korusu.)

İş yerinde bir haksızlığa uğradınız. Duygunuz nedir? (Beklenebilecek yanıt: Kızgınlık.) Vücudunuz nasıl tepki verir? (Beklenebilecek yanıt: Kalbim hızla atmaya başlar, belki yüzümüz kızarır. Hızlı nefes alıp vermeye başlarım.)

Ustanız size yaptığınız bir iş konusunda iltifat etti. Duygunuz

nedir? (Beklenebilecek yanıt: Mutlu.) Vücudunuz nasıl tepki verir? (Beklenebilecek yanıt: Yerimde duramam. Zıplamak hoplamak isterim. Çünkü enerji düzeyim artar. Yüzüm kızarır. Kalbim hızlı atmaya başlar.)

En güvendiğiniz arkadaşınız sizinle ilgili olumsuz bir şeyler söyledi. Duygunuz nedir? (Üzgün ya da şaşkın.) Vücudunuz nasıl tepki verir? (Beklenebilecek yanıt: Kalbim ağırlaşır, sanki içim acır. Enerji seviyem düşer. Canım hiçbir şey yapmak istemez.)

Şimdi duygularımızı ve onların bizim üzerimizdeki etkilerini gösteren bir çalışma yapacağız.

Önce 4'er kişilik gruplara ayrılalım. Şimdi size duygularımızla ilgili bir çalışma sayfası vereceğim (Ek 1) . Bu sayfada çeşitli duygular yazıyor. Siz bunları inceleyin. Bu duyguları

0'dan 10'a kadar hangi aralıkta hissediyorsunuz? Örneğin; mutluluk Bu duygu sizin üzerinizde nasıl bir etki bırakıyor? Örneğin; Ustam bana "aferin!" deyince, "kendimi çok rahat ve umutlu hissediyorum. Mutlu hissedince gülümsüyorum. Herkese çok iyi davranıyorum."

Herkes her olayda aynı duyguyu yaşamaz ve aynı tepkiyi vermez. Olaylar karşısında hissettiğimiz duygular ve tepkilerimiz farklıdır. Bu nedenle, gruplarınızda birbirinizle paylaşmanız önemlidir. Sorunuz yoksa başlayabilirsiniz.

**Not:** Bu etkinlik için öğrencilere zaman tanıyın. Grupları dolaşarak onların kendi deneyimlerini paylaşmalarını sağlayın.

Çok teşekkür ederim. Çok iyi çalıştınız.

**Not:** Aşağıdaki soruları sorarak katılımcıları konuşmaya teşvik edin:

Hangi duyguları hangi aralıklarla hissediyoruz?  
Hangi olaylar ve kişiler bizde hangi duyguları yaratıyor?

Duyularınızı nasıl fark ediyorsunuz?  
Her zaman ne hissettiğimizi anlayabiliyor muyuz? Fark edebiliyor muyuz?  
Gruptaki arkadaşlarınızın duygu ve tepkileri sizinkinden farklı mıydı?  
Sizce duyguları tespit ve ifade etmek neden önemlidir?  
Hazırsanız, sorunuz yoksa başlayalım.

## ETKİNLİK 2 : DUYGULARIMIZIN İFADESİ

Bazen duygularımızı ifade etmeyiz. Örneğin; bazılarımız kızgınlığını göstermek istemez. Bazen bir arkadaşımıza kırılırız ve belli etmeyiz. Bazen birisini çok severiz ama söyleyemeyiz. Bazen içimiz öfke doludur ama gülümseriz. Bazen arkadaşımızı çok kıskanırız ama kendimize bile itiraf edemeyiz. Bazen çok üzülürüz veya mutlu oluruz ama belli etmemeye çalışırız. Bazen bir insandan nefret ederiz ama ona göstermeyiz.

Şimdi her birinize küçük tahta parçaları/ deniz taşları vereceğim. Elimde bir torba var. Bu torbayı taşıyacak bir gönüllü istiyorum. Hepiniz küçük tahta parçalarına/ yassı deniz taşlarına sakladığınız, genellikle gösteremediğiniz 5 duyguyu yazın. Örneğin; kıskançlık, nefret, üzüntü, kaygı, öfke, hayal kırıklığı, suçluluk, utanç ve korku. Bazılarımız sevgi, sevinç, mutluluk gibi duygularını da gösteremez. Bunları da yazabilirsiniz. Gösteremediğiniz duyguları düşünün ve içinize attığınız 5 duygunuzun her birini küçük tahta parçalarına/ taşlara yazın.

Hazır mısınız? Başlıyoruz.

Bitti mi?

Şimdi gönüllü arkadaşınız torbayı eline aldı. Torba hafif. Sizin yanınıza gelerek sizin gösteremediğiniz duygu yazılı küçük tahta parçalarını/taşları alıp tek tek torbaya koyacak.

Evet, 2 kişiden aldık. Torba nasıl? Ağırlaşıyor mu?

Evet, 6 kişiden aldık. Torba nasıl? Ağırlaşıyor mu?

Evet, 15 kişiden aldık. Torba nasıl? Ağır mı?

Torbanın ağırlığını hissetmek ister misiniz? (Denemek isteyenlere torbayı verin)

Oldukça ağır. Nasıl hafifletebiliriz?

Teker teker tahta parçalarını/taşları çıkaralım. Herkes gelip torbanın içinden 5 adet tahta parçası/taşlardan alsın. Torbadan çıkan tahta parçası/taş sizin koyduğunuz duygular olmayabilir. Böylece hangi arkadaşınızın yazdığını bilmeden arkadaşlarınızın hangi duygularını sakladığını öğrenmiş olacaksınız. Belki çoğumuzun sakladığı ve ifade etmediği duygular aynı ya da benzer olabilir.

Torba boşaldı, gördüğünüz gibi çok hafifledi. Bu torba bizi temsil ediyor, tahta parçaları/ taşlar da sakladığımız, içimize attığımız duyguları gösteriyor. Ne zaman duygularımızı göstermez onları saklarsak, tıpkı tahtaların/ taşların torbayı ağırlaştırdığı gibi sakladığımız duygular da vücudumuz içinde duygusal bir ağırlığa neden olur. Bazen duygularımız çok yoğun olduğunda sanki onlar yokmuş gibi davranırız; ama onlar vardır ve bizimdir. Duygularımız içimizde saklanmak için değil; bize bir şey söylemek için vardır. Eğer onları içimize atar ve dışarıya çıkmalarına izin vermezsek içimizde kalırlar ve bir süre sonra o bastırığımız duygularımız içimizi acıtmaya ve bize ağır gelmeye başlar. Ancak onları duyumsadığımız ve ifade ettiğimiz zaman hafiflerler ve bize verdikleri acıdan kurtuluruz.

Duygularımızı fark etmek ve onların dışarı çıkmasına izin vermek önemlidir. Duygularımızın sadece içimizde yaşadığını düşünebiliriz; ama yüzümüzün ifadesi, beden duruşumuz, el kol hareketlerimiz, ses tonumuz, kullandığımız kelimeler ve hareketlerimiz aslında neler hissettiğimizi dışarı vurabilir. Böylece biz söylemesek bile duygularımız dışarıdan fark edilebilir. Eğer sevdiğimiz birisi acı çekiyorsa veya onu kaybetmişsek üzülme ve üzüldüğümüzü göstermek çok doğal bir hakkımızdır ve normal bir durumdur.

**Not:** Aşağıdaki soruları sorarak öğrencilerin düşünmesini teşvik edin:

Bu etkinlik sırasında nasıl hissettiniz?  
Paylaşmak isteyen var mı?  
En çok hangi duyguları saklıyoruz?  
Bu duyguları ifade edersek ne olacağını düşünüyoruz? Tahta parçaları/taşları çıkarınca nasıl hissettiniz? Paylaşmak isteyen var mı?  
Duygularımızı saklayınca ne oluyor?

Onları saklamak için ne kadar duygusal enerji harcıyoruz? Bu zorluğu fiziksel olarak da hissettiniz mi?  
Hangi duyguları saklıyoruz?  
Duygularımızı vücudumuzda hangi bölgelerde saklıyoruz?



## ETKİNLİK 2: ALTERNATİF ETKİNLİK: SAKLANAN DUYGULAR

Bugün sizinle bazı duygularımızı nasıl sakladığımızı gösteren bir etkinlik gerçekleştireceğiz.

Hepimiz ayağa kalkalım.

Masanın üstünde küçük, kesilmiş kâğıt parçaları ve çeşitli kalemler var. Herkes dört tane kesilmiş kâğıt parçası ve bir kalem alsın.

Şimdi sakın bir yer bulalım.

Her bir kâğıt parçasının üzerine; sakladığınız, söylemekte zorlandığınız, kimseyle paylaşamadığınız bir duyguyu yazın.

Örneğin bazılarımız kızgınlığımızı göstermeyiz, belli etmeyiz. Bazen bir arkadaşımıza kırılırız ve belli etmeyiz. Bazen birisini çok severiz ama söyleyemeyiz. Bazen içimiz öfke doludur ama gülümseriz. Bazen arkadaşımızı çok kıskanırız ama kendimize bile itiraf edemeyiz. Bazen çok üzülürüz veya mutlu oluruz ama belli etmemeye çalışırız. Bazen bir insandan nefret ederiz ama ona göstermeyiz.

Şimdi düşünün: “Siz hangi duygularınızı içinize atıyorsunuz?”

Bunları kâğıt parçalarına yazın. Ama kimseye göstermeyin. Bunları sınıfta da paylaşmayacağız. Kimse ne yazdığınızı bilmeyecek, onun için rahat olun. Bu, kendiniz için yaptığınız bir etkinlik.

İfade edemediğiniz duygularınızı yazmak için 5 dakikanız var.

Herkes düşünüp yazdı mı?

Hazırsanız başlayalım.

Şimdi üzerine yazdığınız kâğıt parçalarından bir tanesini sağ ayağınızın (ayakkabınızın) altına koyun.



## ETKİNLİK 2: ALTERNATİF ETKİNLİK: SAKLANAN DUYGULAR

Herkes koydu mu?

Bu kâğıdı hiç göstermeden yürüelim. Yürüyoruz ama kâğıt parçası hep ayaklarımızın (ayakkabımızın) altında, dışarıdan hiç görünmüyor. Lütfen görünmesin.

Eğer bazılarınızda kâğıt parçası göründüyse hemen tekrar kâğıdı ayaklarınızın (ayakkabınızın) altına alın ve yürümeye devam edin.

Nasıl, rahat yürüebiliyor musunuz?

Kâğıt parçasını göstermemek için ne kadar enerji harcadınız?

Şimdi üzerine duygunuzu yazdığınız ikinci kâğıt parçasını sol ayağınızın (ayakkabınızın) altına koyun. Sağdaki de yerinde dursun.

Koydunuz mu?

Şimdi iki ayakkabımızın da altındaki kâğıtları göstermeden yürüyeceğiz.

Yürümeye devam edelim, kâğıt parçaları görünmesin.

Nasıl, rahat yürüebiliyor musunuz?

Şimdi üzerinde sakladığınız duygular yazılı olan kâğıt parçalarını göstermemek için ne kadar enerji harcıyorsunuz?

Zorlandınız mı?

Şimdi iki ayağımızın altındaki kâğıtlar da yerinde duruyor. Üçüncü kâğıt parçasını yere koyup eğilerek sağ elimizi üstüne kapatıyoruz ve böyle yürümeye çalışıyoruz.

Elimiz yerde, altında sakladığımız duygular var. İki ayağımızın altında da sakladığımız duygular var.

Bu şekilde yürüebiliyor musunuz?

Şimdi dördüncü kâğıdı yere koyuyoruz. Sol elimizi eğilerek üstüne koyuyoruz. Dört duygumuzu da kimseye göstermeden yürümeye çalışıyoruz.

Nasıl hissediyorsunuz?

Nasıl yürüyorsunuz?

Biraz yürümeye çalışalım. Duyguları saklamanın zorluğunu hissedelim.



## ETKİNLİK 2: ALTERNATİF ETKİNLİK: SAKLANAN DUYGULAR

Şimdi teker teker kağıtları yerlerinden çıkaralım.

Dördünü de çıkardık.

Şimdi nasıl yürüyorsunuz? Rahatladınız mı?

### Açıklama-tartışma

Etkinliğimizi bitirdik, oturabiliriz.

Bu etkinlik sırasında nasıl hissettiniz? Paylaşmak isteyen var mı?

Kâğıtları çıkarınca nasıl hissettiniz? Paylaşmak isteyen var mı?

Duygularımızı saklayınca ne oluyor?

Onları saklamak için ne kadar duygusal enerji harcıyoruz? Bu zorluğu fiziksel olarak da hissettiniz mi?

Şimdi kâğıt ve boyaları alalım; önceki etkinlikte neler hissettiniz onun resmini çizelim.

Resminizi çizerken aşağıdaki soruları gözden geçirin:

Hangi duyguları saklıyoruz?

Bunların rengi, büyüklüğü ne?

Duygularımızı vücudumuzda hangi bölgelerde saklıyoruz?

Bu sizin kendi farkındalığınız için yaptığımız bir etkinlik. Paylaşmak zorunda değilsiniz, dileyen paylaşabilir. Başka bir oturumda duygularımızı kimseyi kırmadan nasıl ifade edebileceğimizi göstereceğiz.

**Not:** Resimler bittikten sonra gruba teşekkür edin. Resimleri kendilerinde kalacak.

### OTURUMU SONLANDIRMA

Bugün duygularımızı tanıdık ve duygularımızı ifade etmenin önemi üzerinde durduk. Vücut hareketlerimizle duygularımızı gösterdik. Neşeli, sevinçli, kızgın olduğumuzda ve korktuğumuzda ne yaptığımızı fark ettik. Bu duyguların vücudumuzda kendilerini nasıl gösterdiğini öğrendik. Duygularımızın bizim arkadaşımız olduğunu ve bize neye ihtiyacımız olduğunu söylediklerini

öğrendik. Yani duygularımıza kulak verirse, hissettiğimiz duygunun ne olduğunu anlarız, neden öyle hissettiğimizi ve ihtiyacımızın ne olduğunu da anlayabiliriz.

Her duygu; susamak, acıkmak, üşümek kadar doğaldır. Dolayısıyla birine öfkelenmek, birinden ya da bir şeyden korkmak, bir şeye üzülme, sevinme, birini kıskanmak, özlemek, biri için ya da bir şey için endişelenme son derece doğaldır.

Sizin eklemek istediğiniz bir şey var mı?  
Şimdi hep birlikte ayağa kalkalım; daire oluşturalım ve yürüyalim. Yürürken yüksek sesle bugün aklımızda kalan kavramları söyleyalim.  
Paylaşımlarımızın sonuna gelirken grupça birbirimize tüm paylaştıklarımız için teşekkür edip hoşça kalın diyeceğiz.  
Ben hepimize çok teşekkür ederim.

### DEĞERLENDİRME

**Not:** Katılımcılara şimdi oturumu değerlendireceğimizi söyleyin. Bu değerlendirmenin onların gereksinimlerini karşılayan başka oturumların planlamasında çok yararlı olacağını ve bu nedenle içtenlikle cevap vermelerini söyleyin. Değerlendirmeyi grubun özelliklerine göre sözlü veya yazılı yapabilirsiniz.

Bu oturumun sonuna geldik. Etkinliklerimizi bitirdik.  
Bu oturumdaki etkinlikler hakkında neler söylemek istersiniz?  
Bu oturumda yaptıklarımızdan en çok neleri sevdiniz?

Bu oturumda sizi rahatsız eden, hoşlanmadığınız bir şey olduysa paylaşmak ister misiniz?

Bu oturumdaki etkinliklerden neler öğrendiniz? Bugünkü etkinlikler sonunda sizin aklınızda kalan şeyi üç kelime ile ifade eder misiniz? Eğer bu etkinlikleri bir kez daha yapsaydık neyi farklı yapmamızı isterdiniz?

Bugünkü etkinliklerden çevrenizdeki insanlara söz ederken neler söylersiniz? Kime anlatmak istersiniz? (Ailenizden veya arkadaşlarınızdan)

### KAYNAKÇA:

What Do Your Feelings Weigh? Taking Positive Steps – Positive Thinking for a Positive Life, Available Through the Southern, Illinois Professional Development Center.

Save the Children, Gençlerin Psikolojik Sağlamlıklarını Geliştirici Program, Okul İçinde ve Dışında Psiko-sosyal Destek, Kolaylaştırıcı El Kitabı, Gençler İçin Yaşam Becerileri.

Feelings and Emotions, Youth Work Practice, The Rock Solid Club.



**EK 1 > HANGİ DUYGULARI HANGİ ARALIKLARLA HİSSEDİYORUZ?**

Bu sayfada çeşitli duygular yazıyor. Siz bunları inceleyin. Bu duyguları 0'dan 10'a kadar hangi aralıkta hissediyorsunuz? Örneğin; mutluluk 8. Bu duygu sizin üzerinizde nasıl bir etki bırakıyor? Örneğin: Ustam bana "Aferin!" deyince "kendimi çok rahat ve umutlu hissediyorum. Mutlu hissedince gülümsüyorum. Herkese karşı çok iyi davranıyorum." Örnekteki gibi duyguyu ne sıklıkla hissettiğinizi, hangi durumlara hissettiğinizi ve sizde nasıl bir etki yarattığını yazınız.

Duygu	Hangi sıklıkta	Hangi durumlarda yaşıyorsun ve üzerinde nasıl bir etki bırakıyor?
<i>Mutluluk</i>	0.....10	
<i>Öfke</i>	0.....10	
<i>Üzüntü</i>	0.....10	
<i>Utanma</i>	0.....10	
<i>İğrenme</i>	0.....10	
<i>Şaşkınlık</i>	0.....10	
<i>Merak (İlgi)</i>	0.....10	

## OTURUM 2

### ➤ KIZGINLIK DUYGUMUZU TANIYALIM

**AMAÇ:** Bu oturum öğrencilerin kızgınlık duygularını fark edebilmelerini, tanımlayabilmelerini ve anlamlandırabilmelerini sağlamak için hazırlanmıştır.

Oturum planı	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Oturumun Tanıtımı</li><li>2. Isınma Hareketi.</li><li>3. Etkinlik 1: Kızgınlık Duygumuzu Tanıyalım.</li><li>4. Etkinlik 2: Kızgınlık Haritası.</li><li>5. Değerlendirme.</li><li>6. Oturumu Sonlandırma.</li></ol>
Süre	80 dk
Yaş Grubu	14-18
Göstergeler	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Kızgınlık duygusunun derecelerini ifade eder.</li><li>2. Nelerin kendisini kızdırdığını fark eder.</li><li>3. Kızgınlık duygusunun detaylı haritasını çıkarır.</li></ol>
Materyaller	<ul style="list-style-type: none"><li>• Kâğıt, kalem, zarf, Ek-1, Ek-2, Ek-3, Ek 4</li></ul>

### UYGULAYICILAR İÇİN AÇIKLAMA

Ergenlik, duyguların yoğun yaşandığı bir dönemdir. Kızgınlık duygusu ise ergenlerin başa çıkmakta en çok zorlandığı duygudur. Biyolojik, psikolojik değişme ve gelişmelere aile, okul ve arkadaş çevresinde yaşanan sorunların da eklenmesi, ergenlerin bu duygu ile baş etmelerini zorlaştırabilir. Kızgınlık duygusunu ne kadar iyi tanır, fark eder ve yönetirlerse arkadaş ve aileleri ile ilişkilerinde de o kadar başarılı olurlar. Kızgınlık, güçlü ve yoğun bir duygudur. Bu nedenle bu yaş grubuna bu duyguyu tanıma, kendilerini kızdıran olay ve kişileri fark etme, kızgınlık duygularını iyi anlama, kızgınlık belirtilerini erken teşhis edebilme ve bu duyguyu yönetme becerilerinin öğretilmesi

önemlidir. Bu nedenle etkinlik kızgınlık duygusunu anlama, tanıma ve baş edebilme şeklinde iki oturum olarak hazırlanmıştır. Bu oturumda, öğrencilere kızgınlık duygularını tanıma, anlama ve belirtilerinin farkına varma etkinlikleri yapılacak, bundan sonraki oturumda ise kızgınlıkla baş etme teknikleri üzerinde durulacaktır.

Isınma etkinliği, öğrencilere duygularını fiziksel hareketlerle yönetebileceklerini göstermek için hazırlanmıştır. Etkinlik 1; öğrencilere kızgınlık duygularını fark ettirmek için hazırlanmıştır. Etkinlik 2; öğrencilerin adım adım kızgınlık duygularını tanımlarını sağlar. Onları neyin ve kimin kızdırdığını anlamaları, kızınca ne yaptıklarını fark etmeleri

ve bu davranışın sonuçlarını tanımlayabilmeleri için hazırlanmıştır. Daha sonra tüm bunları birleştirerek kendi kızgınlık profillerini çıkartmalarında yardımcı olabilir.

Etkinliklerde yöneltilen sorulara ilişkin doğru cevapların olmadığı, her bireyin farklı olduğu, bu nedenle de farklı cevaplar vermelerinin doğal olduğu açıklamasını yapın.

### OTURUMUN TANITIMI

**Not:** Halka olup bir önceki oturumdan beri neler yaptığı, nasıl oldukları, grupta paylaşmak istedikleri güzel bir olay olup olmadığı sorulur. Konuşmaları teşvik edilir. Son oturumdan neler hatırladıklarını söylemeleri istenir.

Geçen oturumda duygularımızı ve duygularımızın ifadesinin önemini çalışmıştık. “öfke ve kızgınlık” zor ifade edilen bizi ve ilişkilerimizi olumsuz etkileyen duyguların başında geldiği için bu oturumda onlara ağırlık vereceğiz...

Kızgınlık doğal ve normal bir duygudur. Herkes kızar. Kızgınlık duygusu aslında bize yardım eder. Bizim için bir sinyaldir ve bu sinyali fark etmek önemlidir. Kızgınlık, incinmekte olduğumuza ilişkin, haklarımızın ihlal edildiği, ihtiyaçlarımızın veya isteklerimizin yeterince karşılanmadığı ya da bir şeyin doğru olmadığına dair bir mesaj olabilir.

Kızgınlığımız bizi kontrol etmek isteyen kişilere/durumlara bir bakıma “Hayır” demektir. Kızgınlık duygumuzu görmezden gelmemeliyiz. Onu kabul etmeli ve tanımalıyız. “Neden kızgınlık duyarız?” sorusuna verilecek en güzel cevap: “çünkü insanız”dır. Bize sorun yaşatan kızgınlık duygumuz değil, kızgınlığımızı ifade etme biçimimizdir.

### ISINMA ETKİNLİĞİ: FIRTINA, DOLU, YAĞMUR VE KAR

#### ► Akış Süreci

Ayakta bir daire oluşturalım.

Bugün “Fırtına-Dolu-Yağmur-Kar” oyununu oynayacağız. Öfkelenince bazen içimizde fırtınalar kopar. Fırtınadan sonra dolu yağar. Biz de bazen öfkemizi doluların yağışı gibi gösterebiliriz. Dolu birden hızlı yağar ve ardından yağmura dönüşür. Kar beyazdır, sessiz yağar ve her şeyi sakinleştirir.

Ben size fırtına deyince gösterdiğim gibi ellerinizi havada iki yana sallayarak “vuuuuu” sesleri çıkarın, ayaklarınızla da yere basarak ses çıkarın “dolu” deyince ellerinizle hızlı hızlı ve çok ses çıkararak alkışlayın, ayaklarınızı da sertçe yere vurarak ses çıkarın.

Yağmur deyince ellerinizle yavaş yavaş çok ses çıkarmadan alkışlayın, ayak sesleri de “tıp tıp” yağmur sesi gibi olsun.

Kar deyince gösterdiğim gibi ellerinizle alkışlar gibi yapın ama hiç ses çıkarmayın, ayaklarınızla da sessizce yere basın. Ağır çekim... Yanılan oyundan çıkar ve arkadaşlarını izler.

Hazır mıyız? Başlayalım.

Fırtına (30 saniye)

Dolu (30 saniye)

Yağmur (30 saniye)

Kar(30 saniye)

Fırtına (30 saniye)

Dolu (30 saniye)

Yağmur (30 saniye)

Kar (30 saniye)

Çok teşekkür ederim. Çok iyiydiniz.

**Not:** Bunları iki kez sırayla yaptıktan sonra karışık da yapabilirsiniz. Örneğin; kar, yağmur, dolu, fırtına sırasını da izleyebilirsiniz.

## ETKİNLİK 1: KIZGINLIK DUYGUMUZU TANIYALIM ?

### ► Akış Süreci

Bu etkinlikte kızgınlık duygumuzu fark etme, tanıma ve anlama konusu üzerinde duracağız.

Kızgınlık ve öfke, insan olmanın bir parçasıdır. Kızgınlık duygusu hepimizde doğuştan olan bir duygudur. Bebekler bile kızar. Kızmak bir bakıma kişisel bir hak örneğidir. Hepimizin kızgınlık duymaya hakkı vardır. Kızgınlık duygumuzu tanımak, kızınca bize ne olduğunu anlamak, bizi kızdıran olay ve kişileri iyi tanımlamak kızgınlık duygumuzu uygun bir şekilde ifade edebilmek için önemlidir.

Kızgınlık çoğu zaman insanlar için tanımlanması zor bir duygudur. Ancak kızgınlığın kaynağını ve nedenlerini tanımlamak önemlidir, çünkü kızgınlık duygusu iyi yönetilmediğinde kişinin kendisi ve çevresi için zararlı olabilir. Kızgınlık duygumuzu tanımak, inkâr etmemek, bastırmamak, kabul etmek ve doğru biçimde ifade etmek sağlıklıdır. Kızmak normal ve doğaldır ancak kızınca şiddete başvurmak veya saldırgan tepkiler vermek normal ve doğal değildir!

Şimdi ilk adım olarak kızgınlık duygumuzu tanımamıza yardımcı olacak bir etkinlik yapacağız.

Hepinize 30 tane durumun yazılı olduğu çalışma sayfası (Ek-1) vereceğim. Siz ilk çalışma sayfası üzerinde bulunan 30 kızgınlık durumunu dikkatlice inceleyin. Bu durumların karşısında "Hiç Kızmam", "Biraz Kızarım", "Çok Kızarım" sütunları var. Durumu okuyun hangisi size uygunsu işaretleyin. Eğer bu 30 durum dışında sizin kızdığınız başka durumlar varsa onları da ekleyebilirsiniz. Bu bir test değildir. Doğru veya yanlış cevap yoktur. Sonunda değerlendirilmeyeceksiniz. Yalnızca sizin kendinizi tanımanız için hazırlanmıştır.

**Not:** Eğer öğrencilerin Ek-1 cümlelerini okurken sıkılacaklarını düşünüyorsanız, siz cümleleri tek tek okuyun, veya tahtaya yazın. Daha sonra grup halinde bu durumlarda kimin "Hiç Kızmam", "Biraz Kızarım", "Çok Kızarım" diye cevap verdiğini büyük grup halinde okuyup öğrencilerin birbirleriyle konuları tartışmalarını sağlayın.

**Not:** "Kağıdınıza bakın ve 'Çok Kızarım' diye işaretlediklerinizi yuvarlak içine alın, onları inceleyin; nelere çok kızıyormuşsunuz? Bunların sayısı çok mu? Paylaşmak isteyen var mı?" Bir üyenin okuduğu "çok kızarım" maddesine "Buna başka 'çok kızarım' diye işaretleyen kimler var?" diye sorabilirsiniz. Böylece herkesin farklı şeylere ya da benzer şeylere çok kızıp kızmadığını görerek kendilerini değerlendirmelerine fırsat vermiş olursunuz.

Sorunuz yoksa başlayabiliriz.

Not: Aşağıdaki soruları sorarak öğrencilerin görüş ve deneyimlerini alın:

Yazdıklarını bizimle paylaşmak isteyen var mı?

Kızdığınız şeyler nelerdir?

Kendinizle ilgili ne öğrendiniz?

Kızdığınız durumların hepsini bir kâğıt üzerinde yazılı görünce ne hissettiniz?

Kendinizle ilgili yeni bir şey fark ettiniz mi?

Paylaşımlarınız için teşekkür ederim.

Hepimizin kızgınlık duygusunun nedenleri ve belirtileri farklı olduğunu gördük. Farklı şeylere kızıp farklı tepkiler veriyoruz...

## ETKİNLİK 2: KIZGINLIK PROFİLİM

**Not:** Bu etkinlik 3 aşamada gerçekleştirilecektir.

### 1. Aşama

Bir önceki etkinlikte bizi kızdığınız durumları tanıdık. Bu etkinlikte kızgınlık duygumuzu biraz daha yakından tanıyalım. Şimdi öncelikle kızdığımız zaman nasıl davrandığımızı gözden geçirelim. Böylece kendimizi daha iyi tanıyış olacağız.

Size kızgınlık durumlarında yapılan bazı davranışların sıralandığı bir uygulama sayfası dağıtacağım. (Ek-2). Bunları okuyun ve size uygun olanlarını işaretleyin. İsim yazmayın. Bu bir test değildir. Doğru yanlış cevap yoktur. Sonunda değerlendirilmeyeceksiniz. Yalnızca sizin kendinizi tanımanız için hazırlanmıştır.

**Not:** Bu etkinliği aşağıda belirtilen şekilde de yapabilirsiniz.

Bir önceki etkinlikte bizi kızdıran durumları tanıdık. Bu etkinlikte kızgınlık duygumuzu biraz daha yakından tanıyalım. Şimdi öncelikle kızdığımız zaman nasıl davrandığımızı gözden geçirelim. Böylece kendimizi daha iyi tanımış olacağız. Ben size bizi kızdıran bazı durumlarla ilgili cümleler okuyacağım. (Ek-2). Bu durumlar sizi kızdırıyorsa EVET kartlarınızı gösterin. Kızdırmıyorsa HAYIR kartlarınızı gösterin. Doğru yanlış cevap yoktur. Sonunda değerlendirilmeyeceksiniz. Yalnızca sizin kendinizi tanımanız için hazırlanmıştır.

**Not:** Aşağıdaki soruları sorarak katılımcıların görüşlerini alın:

Bitirdiniz mi?  
Kendinizle ilgili ne öğrendiniz?

**Not:** Burada amaç kızgınlık duygusunu göstermede herkesin sorunu olabileceğini, bu konuda öğrencilerin yalnız olmadıklarını anlamalarıdır. Kimse kızgınlık duygusuyla her zaman mükemmel bir şekilde baş edemez. Önemli olan kızgınlık duygularını fark etmeleri ve tanımlarıdır.

## 2.Aşama

Şimdi kendimizi biraz daha iyi tanıyalım... Size başka bir sayfa daha vereceğim. (Ek-3). Burada gördüğünüz gibi, ilk önce kızdığınız durumları yazın. Sonra bu gibi durumlarda size yardım etmeyen, sorunu çözmeyen davranışlarınızı, daha sonra da bu davranışların sonuçlarını yazın.

Örneğin; arkadaşlarım bana lakap taktığında onlarla kavga ederim. Sonuç: İlişkilerim bozulur. Ustam bana bağırdığında susarım, içime atarım. Sonuç: Mideme ağrılar girer. İş yerinde haksızlığa uğradığımda susarım. Sonuç: Eve gidince duvarları yumruklarım. Hazırsanız başlayabiliriz. Sorunuz var mı?

**Not:** Aşağıdaki soruları sorarak grubun katılımcı bir şekilde tartışmasını sağlayın:

Yazdıklarını bizimle paylaşmak isteyen var mı?  
Bu sorulara cevap verirken kendinizi daha iyi tanıdınız mı?  
Hangi davranışlarınız ilişkilerinize zarar veriyor?  
Bu duyguyla baş edemediğiniz zaman sonuçları ne oluyor?  
Şimdi bu oturumda yazdıklarımızı bir araya getireceğiz. Biraz önce kızgınlık duygumuzla edindiğimiz bilgileri bir profil olarak çıkaracağız...

## 3. Aşama:

3'er kişilik gruplara ayrılalım. Önce tek olarak çalışacaksınız. Şimdi sizlere kızgınlık profilini (Ek-4) dağıtacağım. Bu etkinlik ile kızgınlık duygumuzun detaylı bir haritasını çıkaracağız. Bu profil haritası bizlere kızgınlık duygumuzu fark etmemizde yardım edecek. Herkes kendi kızgınlık profilini dolduracak. Bu profili doldurduktan sonra kendi grubunuzda arkadaşlarınızla paylaşacaksınız. Böylece birbirimizin kızgınlık profillerini paylaşmış ve birbirimizi daha iyi tanımış olacağız. Şimdi birlikte bakalım. Kızgınlık profili haritasında aşağıdaki sorulara yanıt bulmaya çalışacağız:

Kızdığın zaman yüzünün ifadesi nasıl olur?  
Kızdığın zaman ne söylersin?  
Kızdığın zaman etrafındakiler sana ne söyler? Ne yaparlar?  
Kızdığın zaman nasıl davranırsın?  
Kızgınlığın sana ne kazandırıyor?  
Kızgınlığın sana ne kaybettiriyor?  
Kızgınlık duygunla ilgili ne öğrendin?  
Sorusu olan var mı?

Şimdi kızgınlık profil haritanızı çıkarın.  
Çok teşekkür ederim. Hepiniz çok güzel çalıştınız. Sizi kutlarım.

**Not:** Öğrencilere zaman tanıyın. Bitirince aşağıdaki soruları sorarak katılımcıların görüşlerini alın:

Kızgınlık profilini bizimle paylaşmak isteyen var mı? İstemiyorsanız paylaşmayın.

**(Not: Katılımcıları dikkatli dinleyin.)**

Kızgınlığınızı daha iyi tanıdınız mı?  
Bu profil haritası size ne söylüyor?  
Kendinizle ilgili yeni bir şey fark ettiniz mi?  
Kızdığınız zaman vücudunuzda ne oluyor?  
Kızgınlık profiliniz arkadaşlarınızın kızgınlık profillerine benziyor mu?  
Arkadaşlarınızla ilgili ne öğrendiniz?

### OTURUMU SONLANDIRMA

Bugün kızgınlık duygumuzu daha iyi tanımaya ve anlamaya çalıştık. Kızgınlık doğal, insana özgü ve kabul edilebilir bir duygudur. Kızgınlık bir davranış değil, duygudur. Kızgınlık duygumuzla ne yaptığımız ise davranıştır. Kızgınlık yaşanması gerekli bir duygudur. Eklemek istedikleriniz var mı?  
Şimdi hep birlikte ayakta bir daire olalım. Daireyi bozmadan yürüelim. Hepimiz teker teker bu oturumdan neler öğrendik, yürürken gruba söyleyelim.  
Paylaşımlarımızın sonuna gelirken grupça birbirimize tüm paylaştıklarımız için teşekkür edip hoşça kalın diyeceğiz.  
Ben hepinize çok teşekkür ederim.

### DEĞERLENDİRME

**Not:** Katılımcılara şimdi oturumu değerlendireceğinizi söyleyin. Bu değerlendirmenin onların gereksinimlerini karşılayan başka oturumların planlamasında çok yararlı olacağını ve bu nedenle içtenlikle cevap vermelerini söyleyin. Değerlendirmeyi grubun özelliklerine göre sözlü veya yazılı yapabilirsiniz

Bu oturumun sonuna geldik. Etkinliklerimizi bitirdik.

Bu oturumdaki etkinlikler hakkında neler söylemek istersiniz?

Bu oturumda yaptıklarımızdan en çok neleri sevdiniz?

Bu oturumda sizi rahatsız eden, hoşlanmadığınız bir şey olduysa paylaşmak ister misiniz?

Bu oturulmadaki etkinliklerden neler öğrendiniz?

Bu günkü etkinlikler sonunda sizin aklınızda kalan şeyi üç kelime ile ifade eder misiniz?

Eğer bu etkinlikleri bir kez daha yapsaydık neyi farklı yapmamızı isterdiniz?

Bugünkü etkinliklerden çevrenizdeki insanlara söz ederken neler söylersiniz?

Kime anlatmak istersiniz? (Ailenizden veya arkadaşlarınızdan)

### KAYNAKÇA:

Exploring Emotions: Anger Management Activities, By Laura Driscoll'dan uyarlanmıştır.

Teen Anger Workbook, Facilitator Reproducible Self-Assessments, Exercises & Educational Handouts, 2011 by Ester A. Leutenbergand John J. Liptak' dan uyarlanmıştır.

<b>EK 1: BEN NELERE KIZARIM ?</b>			
<b>Kızdıran Durumlar</b>	<b>Hiç Kızmam</b>	<b>Biraz Kızanm</b>	<b>Çok Kızanm</b>
İnsanlar bana şans tanımadıklarında.			
Bana emir verildiğinde.			
Kaba davranıldığında.			
Ustam veya kalfam bana haksızlık yaptığında .			
Eşyalarım zarar verildiğinde.			
Hoşlanmadığın şakalar yapıldığında.			
El-kol şakaları yapıldığında.			
Benim seçim yapmama izin verilmediğinde.			
Lakap takıldığında.			
Verdiğim kararlar başkaları tarafından beğenilmediğinde			
İstediklerimin yapılmasına izin verilmediğinde.			
İnsanlar üzerime geldiğinde.			
Bana güvenilmediğinde.			
Arkadaşlarım beni bir şey yapmam için zorladığında.			
Küçük düşürüldüğümde.			
Aşağılandığımda.			
Bana küfür edildiğinde.			
Azarlandığımda.			
Bir şeyi iyi yapamadığımda.			
Nasıl davranmam gerektiği söylendiğinde.			
Bekletildiğimde.			
Bana karışıldığında.			
İşler planladığım gibi gitmediğinde.			
Arkadaşlarımın önünde eleştirildiğimde.			
Beni saymadıklarında / saygı gösterilmediğinde.			
Dinlenmediğimde.			
Beni anlamadıklarında.			
Bana küfür edildiğinde.			
Diğer...			

## EK 2: KIZGINLIK DURUMLARI VE DAVRANIŞLARI

<b>Kızdığınız zaman ne yaparsınız?</b>	<b>Her zaman</b>	<b>Bazen</b>	<b>Hiçbir zaman</b>
<i>Sakince konuşurum.</i>			
<i>Cam çerçeve kırarım</i>			
<i>Arkadaşıma gider ona anlatırım.</i>			
<i>Müzik dinlerim.</i>			
<i>Cevap vermem.</i>			
<i>Hiçbir şey olmamış gibi davranırım.</i>			
<i>Yumruk atarım.</i>			
<i>Konuşmam, susarım</i>			
<i>Kavga ederim.</i>			
<i>Kızdığım insanlara zarar veririm.</i>			
<i>Ağır konuşurum.</i>			
<i>Yemek yerim.</i>			
<i>İçime atarım.</i>			
<i>Ortamdaki kaçırım</i>			
<i>Islık çalarım.</i>			
<i>Sakinleşmek için kitap okurum.</i>			
<i>Bağırıp çağırırım</i>			
<i>Duvarlara yumruk atarım.</i>			
<i>Beni bir daha kızdırmamasını söylerim.</i>			
<i>Sakinleşmek için 10'a kadar sayarım.</i>			
<i>Affederim.</i>			
<i>Derin nefes alıp düşünürüm.</i>			
<i>Sinirden gözüm hiçbir şeyi görmez.</i>			
<i>Konuşarak halletmeye çalışırım.</i>			
<i>Diğer...</i>			





**EK-3: KIZDIĞIM DURUMLAR-YANLIŞ DAVRANIŞLARIM VE SONUÇLARI**

<i>Kızdığım Durumlar</i>
<b>1.</b>
<b>2.</b>
<b>3.</b>
<b>4.</b>
<b>5.</b>

<i>Bana Yardım Etmeyen Davranışlarım</i>	<i>Sonuçları</i>

#### EK-4: KIZGINLIK PROFİLİ

<i>Kızdığın zaman yüz ifaden nasıl olur?</i>	<i>Kızdığın zaman neler söylersin?</i>
	
<i>Kızdığın zaman nasıl davranırsın?</i>	<i>Kızdığın zaman vücudunda neler olur?</i>
<i>Kızgınlığın ne elde etmeni sağlıyor?</i>	<i>Etrafındakiler kızgınlığın ile ilgili sana ne söyler?</i>

## OTURUM 3

## ➤ KIZGINLIK DUYGUSU YÖNETİMİ

**AMAÇ:** Bu oturumun amacı katılımcılara kızgınlık duygularını nasıl uygun bir şekilde ifade edeceklerini, kızgınlık duygusunun yönetimi ve duruma uygun bir şekilde tepkiler verebilmeyi öğretmektir.

Oturum planı	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Oturumu Tanıtma</li> <li>2. Isınma Etkinliği</li> <li>3. Etkinlik 1: Kızgınlığımla nasıl baş ediyorum?</li> <li>4. Etkinlik 2: Duygu yönetimi.</li> <li>5. Etkinlik 3: Kızgınlık termometresi</li> <li>6. Etkinlik 4: Neyi değiştireceğim</li> <li>7. Oturumu sonlandırma</li> <li>8. Değerlendirme</li> </ol>
Süre	80 dk
Yaş Grubu	14-18
Göstergeler	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Belli durumlarda nelere kızdırdığını söyler.</li> <li>2. Kızdığında vücudundaki değişimleri tarif eder.</li> <li>3. Kızgınlığını henüz oluşurken fark eder, uygun yollarla ifade etmek için önlemler alır.</li> </ol>
Materiyaller	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Her öğrenci için iki balon, Ek-1, Ek-2, Ek-3 ve uygulayıcılar için bilgi notu</li> </ul>

## UYGULAYICILAR İÇİN AÇIKLAMA NOTU

Ergenlikte kızgınlık ve öfke birçok nedenden dolayı artabilir. Ergenlik dönemi "Ben kimim?" gibi sorulara cevap aranan ve çocukluktan çıkıp bir yetişkin olmadan önce kimlik kazanma çabasına girilen bir dönemdir. Zihinsel ve duygusal yönden hızlı bir gelişim dönemidir. Bu nedenle ergenler öfke davranışı sergileyerek kendilerini kabul ettirmeye çalışan davranışlar gösterebilirler. Ergenlerin daha kolay sinirlenip öfkelenmesinin altında kişilik arayışı ve duygular arasında geçişin çok daha hızlı ve yoğun olması olabilir. Bu değişim

sürecinde ergen karşılaştığı sorunlara tepki olarak öfkeyi "savunma mekanizması" olarak görebilir. Yaşadığı duygusal yoğunluk sebebiyle çevresindekilerin sürekli ona baskı yaptığını düşünüp bu baskıdan kurtulmak için kızgınlık ve öfke patlamaları gösterebilir.

Bazı ergenler kızgınlıklarını sözel olarak ifade ederken diğerleri fiziksel olarak saldırgan davranışlar gösterebilirler. Kızgınlıklarını daha iyi yönetmeyi öğrenemezlerse, ilişkiler, kariyer ve eğitim alanlarında zorluk çekebilirler. Kızgınlık normal, sağlıklı bir duygu olsa da, bununla nasıl başa çıkılacağını bilmek de çok

önemlidir. Ergenlerin kızgınlıkla nasıl baş edeceklerini ve sosyal olarak uygun bir şekilde nasıl ifade edeceklerini öğrenmeleri önemlidir. Amerikan Psikologlar Derneği'ne göre, bir gencin öfkesi kontrolden çıkıp yıkıcı hale geldiğinde okulda, kişisel ilişkilerde ve yaşam kalitesinde sorunlar yaşanmaktadır. Öfkesini etkili bir şekilde yönetmekte zorluk çeken ergen, sözlü ve fiziksel saldırganlık eğiliminde olacaktır. Kızgınlık ve öfke ile baş etme teknikleri, ergenlerin farkındalığını artırabilir ve günlük yaşamında daha iyi öz kontrol becerisi uygulamalarına yardımcı olabilir. Bu konuda başarılı olmaları için, ergenlerin kızgınlık duygularının sorumluluğunu alması; diğer insanları ve olayları suçlamaktan vazgeçmesi gerekir.

Kızgınlık yönetiminin, bu duyguyu içe atmak, içinde tutmak ya da sinirlenmekten kaçınmak anlamına gelmediğini bilmek önemlidir. Kızgınlık normal bir duygudur; ancak "sağlıklı" ve "sağlıksız" ifade biçimleri vardır ve kızgınlığın yönetimi bu ikisi arasındaki farkı bilmeyi ifade eder.

Bu oturumdaki etkinlikler kızgınlığın normal bir duygu olduğunu ve bu duyguyu içimize atmamamız gerektiğini anlatır. Bu etkinlikler, uygun bir şekilde ifade edildiğinde kızgınlığın "patlama" yaratmayacağını, bir şeye kızdığımız zaman bunu fark edip olumlu yollarla ifade ettiğimizde neler olabileceğini gösterir nitelikte tasarlanmıştır.

Ek 4'te uygulayıcılar için "kızgınlık yönetimi" bilgi notu verilmiştir. Oturumdan önce bu bilgi notundan yararlanabilirsiniz.

Etkinlikte yöneltilen sorulara ilişkin doğru cevapların olmadığı, her bireyin farklı olduğu, bu nedenle de farklı cevaplar vermelerinin doğal olduğu açıklamasını yapın. Bu oturum kaynakçada belirtilen materyallerden esinlenerek hazırlanmıştır.

### OTURUMUN TANITIMI

**Not:** Halka olup öğrencilerin bir önceki oturumdan beri neler yaptığı, nasıl oldukları, grupta paylaşmak istedikleri güzel bir olay olup

olmadığı sorulur. Konuşmaları teşvik edilir. Son oturumdan neler hatırladıklarını söylemeleri istenir.

Bir önceki oturumda kızgınlık duygumuzu daha iyi tanımış, farkındalığımızı artırmış ve daha iyi anlamış ve kızgınlık profilimizi çıkarmıştık. Bugün kızgınlık duygumuzu daha sağlıklı olarak nasıl yönetebileceğimizi öğreneceğiz. Kızgınlık duygusunun yönetimi, bu duygunun içselleştirilmesi veya bastırılması anlamına gelmez. Kızgınlık tamamen normal bir insan duygusudur ve uygun şekilde ele alındığında sağlıklı bir duygu olarak bile kabul edilebilir. Kızgınlık bir duygudur, bu duygunun ifadesi ise davranıştır. Yönetim, kızgınlık duygumuz ile kızgın davranış arasındaki farkı ayırt etmektir.

### ISINMA ETKİNLİĞİ

#### ► Akış Süreci

Bugün bir ısınma hareketi yapacağız. Ayağa kalkalım. Daire şeklinde ayakta duralım. Şimdi sizden söyleyeceğim hareketleri yapmanızı isteyeceğim. Sonra aynı hareketi ağır çekimle yapacağız. Koşun. Hızlı koşun. Ağır çekimle koşun. Zıplayın. Hızlı zıplayın. Ağır çekimle zıplayın. Seke seke yürüyün. Hızlı sekin. Ağır çekimle sekin. Yürüyün. Hızlı yürüyün. Ağır çekimle yürüyün. Kollarınızı kanat yapıp kuş gibi uçun. Hızlı uçun. Ağır çekimle uçun. Sağa sola sallanın. Hızlı sallanın. Ağır çekim sallanın. Yüksek sesle konuşun. Daha yüksek sesle konuşun. Ağır çekim ve sesinizi azaltarak konuşun. Ayaklarınızı yere vurun. Daha hızlı vurun. Ağır çekim vurun. Ağaçtan elma toplayın. Daha hızlı toplayın. Ağır çekim toplayın.

**Not:** Etkinlik bittikten sonra katılımcılara aşağıdaki soruları yönelterek deneyimlerini paylaşmalarını sağlayın.

Hangisinde daha rahat hissettiniz?  
Neler fark ettiniz?  
Gördüğünüz gibi istediğimiz zaman vücudumuzu kontrol edebiliyoruz.  
Bu etkinlikte aklınıza takılan bir soru var mı?  
Söylemek istediğiniz şeyler var mı?

### ETKİNLİK 1: KIZGIN BALON

#### ➤ Akış Süreci

Bugün, kızgınlık duygusundan ve bu duygunun ifade edilmesinden söz edeceğiz. Şimdi hepinize bir balon vereceğim. Balonları iyice şişirin. Şişirin. Şişirebildiğiniz kadar şişirin. Sonra düğüm atarak iyice bağlayın ki havası kaçmasın. Şişirdiğimiz bu balonları elimize alıp bir bakalım. Şimdi bu balonlar içimizde biriktirdiğimiz kızgınlık duygularını temsil etsin. Şimdi şişirdiğimiz balonumuzu elimize alıp bakıyoruz. İçindeki havada kızgınlık duygumuz var ve balonumuzun ağzı bağlı. İçerideki hava bu bağlı balondan dışarı çıkabilir mi? Sizin içinizde bu kadar kızgınlık duygusu varsa ve söylemiyorsanız dışarı nasıl çıksın? Biz de içimizdeki kızgınlık duygularımızı dışarı atamayınca böyle şişkin bir balon gibi oluyoruz ve olayları daha akıllıca düşünebilmemiz için yer kalmıyor. Şimdi balonları patlatalım, tüm hava dışarıya çıksın. Balonlar patlarken çok ses çıkarttı ve etrafa dağıldılar. Herkes rahatsız oldu. Düşünelim. Bu balon bir insan olsaydı ve içindeki tüm kızgındık duyguları böyle patlasaydı ne olurdu? Aynı balonlarda olduğu gibi biz de kızgınlığımızı içimizde tutup bastırdığımızda ve sonra kızgınlık duygumuz dışarı çıktığında bu durum çok gürültülü olabiliyor. Hatta bazen başkalarına vurma gibi davranışlarımızla saldırganlığa bile yol

açabiliyor. Bazen kızgınlık duygusunun bedensel yansımaları çok şiddetli olur, bizi yararımıza olmayan davranışlara iter, ani tepkiler verir, belki başımızı derde sokarız. Duygular tamamen normal olmakla birlikte duygular karşısında takındığımız tutum ve sergilediğimiz davranışlar problem yaratır. Şimdi size ikinci bir balon vereceğim. Bu balona yavaşça üfleyin ve daha az hava verin. Şimdi balon büyük mü küçük mü? Balonun ağzını bağlamadan içindeki havayı çıkaralım. Balonun içindeki hava azdı ve ağzını açınca balon patlamadı. Peki, ses yaptı mı? Başkalarını korkuttu mu? Demek ki balonda olduğu gibi biz de kızgınlık duygumuzu güvenli bir şekilde gösterebiliriz. Bir kez daha deneyelim. Balonları bir nefes şişirin ve havayı boşaltın

**Not:** Öğrenciler, balonlar ile ilgili yaşadıklarını paylaşırken aşağıdaki soruları sorarak onların düşünmesini sağlayın:

Balonlar patlarken ne hissettiniz?  
Sizi ne kızdırır?  
Kızınca ne yaparsınız?  
Kızgınlığınızı nasıl gösterirsiniz?  
Balonlardan havayı azken çıkarınca ne oldu?  
Kızgınlığını biriktirmeden gösterebilir misiniz?

### ETKİNLİK 2: KIZGINLIK TERMOMETRESİ

#### ➤ Akış Süreci

**Not:** Bu etkinlik üç aşamada gerçekleştirilecektir.

#### I. Aşama:

Eğer kızgınlığı ifade etme biçimimiz; duygusal tepkilerimizi, davranışlarımızı işlevsel olmayan bir hâle getiriyor ve bu nedenle günlük yaşamımızı olumsuz etkiliyorsa, duygu yönetim becerilerini kazanmaya ihtiyacımız vardır. Amaç; kızgınlık duygularından kurtulmak değil,

onları hissetmek ve onlarla baş edebilmektir. Kızgınlık duygumuzu iyi yönetirsek daha mutlu oluruz. İnsanlarla daha iyi geçiniriz. Evde ve okulda arkadaşlarımızla iyi geçinirsek onlar bize daha çok saygı gösterir. En önemlisi kendimizi daha iyi hissederiz. Daha güçlü oluruz. Kızgınlık duygumuzla baş edemeyip insanları kırdığımız ve zarar verdiğimiz zaman çok kötü ve suçlu hissederiz. Bunun sonucunda kendimizi iyi hissetmeyebiliriz. Kızgınlık çok kuvvetli bir duygudur. Unutmayın, siz “kızgınlık duygunuzdan” daha kuvvetlisiniz! Zaman zaman hepimiz kızgın hiss ediyoruz, ancak bu duygu daha sonra pişman olacağımız şeyler söylememize veya yapmamıza neden olabilir.

Şimdi size kızgınlığınızı “nasıl yönetebiliriz” onu anlatacağım. Kızgınlık konusunda aslında kendimize sormamız gereken bazı sorular var:

Neye kızdım?

Sorun ne ve kimin sorunu?

Kimin neden sorumlu olduğunu nasıl ayırt edebilirim?

Kızgınlığımı nasıl ifade edebilirim?

Kızgınlığım bana yardım etmiyorsa, başka ne yapabilirim?

Unutmayın, kızgınlık doğaldır!

Bazı durumlarda herkes kızar. Yanlış olan kızgınlığınızı nasıl gösterdiğiniz yani davranışlarımızdır. Duygumuz doğrudur, yanlış olan kızgınlık duygusuyla yaptığımız olumsuz davranışlardır.

Öncelikle kızgınlık duygunuzun fiziksel, ruhsal ve davranışsal sinyallerini tanıyın! Kendinize “Acaba kızmakta haklı mıyım?” diye sorun.

Kızgın davranış göstermek yerine, konuşun!

Kızgınlık duygumuzu ifade ederken asla başkalarına ve kendimize zarar vermemeliyiz.

Kızgınlık duygusunu inkâr etmeyin, fark edin ve kabul edin.

Duygunuzu değil, davranışınızı kontrol edin.

Mutlaka kendinizi yakın hissettiğiniz birisiyle konuşun.

Neden kızdığınızı anlayıp açıklık kazandırın.

Kızgınlığının nedenini belirlemeden tartışmalara girmeyin.

Kızgın anınızda mola verip sakinleşin.

Örneğin, derin nefes alın. Öfke tepkisi vermeden önce en az 10 defa derin nefes alıp verin, sonra tepki verin.

Bir süre ortamdaki uzaklaşın. Kızginken tartışmayın, erteleyin.

Koşun, zıplayın, havaya yumruk sallayın, horon tepin, dans edin, fiziksel egzersiz yapın.

## 2. Aşama

Şimdi hepinize üzerinde termometre olan bir çalışma sayfası vereceğim (Ek-1). Kızgınlık duygumuz termometre gibidir. İçimizde ne olup bittiğini bize söyler. Kızgınlık duygumuz bazen “az”, bazen “orta”, bazen de “çok yoğun” olur. Duygularımızın derecesinin az mı, çok mu veya küçük mü, büyük mü olduğunu anlamamız önemlidir. Kızgınlığımız azken anlar ve duygumuzu uygun bir dille ifade edersek içimizde o kadar büyüzmez. Kızgın olduğumuzu anladığımız zaman bu duygunun çok fazla büyümesini de engelleyebiliriz. Ama kızgınlık duygumuzu bastırmamalıyız, hiç yokmuş gibi davranmamalıyız. Kızgınlık duygumuzu anlamamız ve yönetmemiz gereklidir. Duygularımızı yönetmek çok önemlidir. Biz onları yönetmezsek onlar bizi yönetmeye başlar ve sonunda sağlıklı düşünemeyiz. Hepimizin bir duygu termometresi olması lazım ki kızgınlığımız ne kadar yükselmiş diye ara sıra bakalım. Bunu bilirsek duygularımızla baş edebiliriz. Dağıttığım çalışma kâğıdının üzerine 10’dan 100’e kadar her 10 derecede bir artan dereceleri termometrenin üstüne işaretleyin. En altına “az kızgınlım”, ortasına “gerçekten kızgınlım”, en üstüne “çok kızgınlım” yazın.

Birinci oturumda kızgınlığınızı artıran durumların ve olayların ne olduğunu tanımlamıştık. Bunu bilerseniz, kızgınlık duygunuzu daha iyi yönetebilirsiniz. Kızgınlığımızı anlamalıyız, onu yok etmemeliyiz. Kızgınlık duygumuzu artıran şeyler farklı olabilir. Bizimle alay edildiğinde, duygularımız diğerleri tarafından kabul edilmediğinde, incindiğimizde, istediklerimiz gerçekleşmediğinde kızgınlık yaşayabiliriz.

### 3. Aşama:

Şimdi 3 'er kişilik gruplar olacağız. Termometreye bakalım, kızgınlığımız 10 dereceden 100 dereceye nasıl çıkıyor, her aşamada neler yapabiliriz. Bir yanardağ düşünün. İçindeki lav yavaş yavaş ısınıyor ve belli bir dereceye gelince yanardağ patlıyor. Lavın bu kadar çok ısınmaması için her aşamada neler yapabiliriz?

Termometrenin sol tarafında oturumun başında yaptığımız "kızınca ne yaparım" davranışlarını (genellikle ne yaptığınızı yazın). Sağ tarafına ise şimdi size vereceğim (Ek-2) çalışma sayfasında "kızgınlık yönetimi" davranışlarını okuyun ve bunlardan hangilerini yapabileceğinize birlikte karar verin ve yazın. Bunları biraz önce size anlatmıştım.

Her grup cevabını düşünsün ve termometresinin sağ tarafına "kızgınlık yönetimi" çalışma sayfasından kızgınlığımızı en uygun şekilde ifade edebilmek için neler yapabiliriz yazsın.

Acaba kızgınlığımız en alt kısımdayken termometrenin yükselmemesi için ne yapabiliriz, onları düşünelim.

Örneğin, kızdığımız kişi ile kızgınlığımız ile alakalı konuşabiliriz. Bu sayede kızgınlık duygumuz içimizde kalmaz ve kızgınlığımızın derecesi en alt kısımda iken onu yönetebiliriz. Bazı kişiler kızgınlık duygularını bastırırlar. Bastırınca ondan kurtulduk zannederler ama kurtulamazsınız. Aynı şişmiş bir balonu suyun içine koyup bastırmak gibidir. Uzun süre suyun içinde

kalmaz ne kadar bastırırsanız bastırın suyun yüzüne çıkar. Kızgınlık duygusu da böyledir. Tekrar ortaya çıkar.

Sorunuz yoksa başlayabiliriz.

**Not 1:** Burada mümkün olduğu kadar her aşamada baş etme becerilerini geliştirmeliyiz ki katılımcılarda "duygularını yönetme" kavramı yerleşsin. Aynı zamanda her aşamada hangi davranışların gerekli olduğuna ve bunların uygunluğuna dikkat edilmesi gerekiyor.

**Not 2:** Gruplar çalışırken onların yanına gidin ve Ek-2 de listelenen kızgınlık ile baş etme yönetimlerini anlamlarına ve seçmelerine yardım edin.

**Not 3:** Uygulayıcılar için daha detaylı bilgi notu verilmiştir. Bu bilgi notundan da örnekler verme açısından yararlanabilirsiniz.

**Not 4:** Öğrenciler çalışmalarını bitirince aşağıdaki soruları sorarak oturumu yönlendirin

Çok teşekkürler. Sizi çalışırken izledim. Çok iyi çalıştınız.

Şimdi grup paylaşımlarını dinleyelim.

Kızgınlık yönetimi sayfasında listelenen yöntemlerden hangisi size uygun geldi?

Bu davranışları hangi durumlarda uygulayabileceksiniz?

Kızgınlığınızı yönetebilmenin önündeki engeller neler?

**Unutmayın!** Kızgınlık duygusu yönetimi; duyguların kontrolü, gizlenmesi, görmezlikten gelinmesi değildir. Kızgınlığımızı fark ederek, doğru tanımlayarak, kabul ederek, ifade edilmiş biçimlerimizin karşımızdaki kişilere ve duruma göre uyarlayabilme anlamına gelir.:

### ETKİNLİK 3: NEYİ DEĞİŞTİRECEĞİM?

#### ➤ Akış Süreci

Önceki oturumlarda kızgınlığı tanıttık, nelere kızdığımızı, kızınca neler yaptığımızı konuştuk. Daha sonra kızgınlık duygumuzu nasıl yönetiriz konusunu öğrendik. Kızgınlık termometresi etkinliği ile kızgınlık

duygumuzla nasıl baş edebiliriz onu öğrendik.

Şimdi size **“Kızgınlığınla başa çıkış biçimin hakkında neyi değiştirmek isterdin?”** adlı bir çalışma sayfası dağıtacağım (Ek-3).

Amacın altına değiştirmek istediğiniz bir davranışı yazın. Örneğin “Kızdığım zaman kavga etmek istemiyorum” gibi.

Sonra aşağıdaki üç sütunda yazarları düşünün.

**Kızdığın zaman her zamanki halinden nasıl bir fark oluyor?** Örneğin genelde sakin bir insanken “kızdığım zaman yüzüm kızarıyor, sinirim tepeme çıkıyor ve kavgacı oluyorum” gibi.

**Kızgınlığınla baş etme şeklini ne zaman değiştireceksin? Arada nasıl bir fark olacak?** Örneğin, “Kavga etmek istemiyorum. Bunu bırakmak istiyorum. Kızdığım zaman kızgınlığım yükselmeden kavga etmek yerine konuşmak istiyorum”. “Oradan uzaklaşmak ve sakinleşince konuşmak istiyorum”

**Amacına ulaşmak için önümüzdeki hafta ilk olarak yapacağın şey nedir?** Örneğin, “Arkadaşıma kızdığım zaman onunla sakinleşince konuşacağım.”  
Hazırsanız başlayalım.

**Not:** Katılımcılara bu tabloyu doldurmaları için zaman verin. Bitirdikleri zaman aşağıdaki soruları sorarak görüşlerini alın.

Yazdıklarını bizimle paylaşmak isteyen var mı?  
Neleri değiştirmek istiyorsunuz?  
Bunu nasıl yapacaksınız?

### OTURUMU SONLANDIRMA

Doğru kullanıldığı zaman, kızgınlık sağlıklı bir duygudur. Yaşamınızda yanlış giden bir şey için harekete geçmeniz gerektiğinin bir işareti olabilir. Birisi size zarar veriyorsa, sizden faydalaniyorsa veya sevdiğiniz birini tehdit ediyorsa, kızgınlık ve öfke sağlıklı bir tepkidir. Ancak kızgınlık kontrol edilemez ve sonuçları yıkıcı oluyorsa, bu güçlü duygu yaşamınızdaki herkes üzerinde yıkıcı

sonuçlara neden olabilir- kendiniz de dâhil.

Ekleme istedikleriniz var mı?

Şimdi hep birlikte ayakta bir daire olalım. Daireyi bozmadan yürüelim. Her birimiz bu oturumdan neler öğrendik, yürürken gruba söyleyelim.

Paylaşmalarımızın sonuna gelirken grupça birbirimize tüm paylaştıklarımız için teşekkür edip hoşça kalın diyeceğiz.

Ben hepinize çok teşekkür ederim.

**Not:** Bu oturumdan sonra öğrencilere “kızgınlık kartı” verilebilir. 1 Hafta boyunca bu duyguyla nasıl baş ettiklerini yazıp ( ev ödevi) bir sonraki oturumda değerlendirme yapılabilir.

### DEĞERLENDİRME

**Not:** Katılımcılara şimdi oturumu değerlendireceğinizi söyleyin Bu değerlendirmenin onların gereksinimlerini karşılayan başka oturumların planlamasında çok yararlı olacağını ve bu nedenle içtenlikle cevap vermelerini söyleyin. Değerlendirmeyi grubun özelliklerine göre sözlü veya yazılı yapabilirsiniz.

Bu oturumun sonuna geldik. Etkinliklerimizi bitirdik.

Bu oturumdaki etkinlikler hakkında neler söylemek istersiniz?

Bu oturumda yaptıklarımızdan en çok neleri sevdimiz?

Bu oturumda sizi rahatsız eden, hoşlanmadığınız bir şey olduysa paylaşmak ister misiniz?

Bu oturumdaki etkinliklerden neler öğrendiniz?

Bugünkü etkinlikler sonunda sizin aklınızda kalan şeyi üç kelime ile ifade eder misiniz?

Eğer bu etkinlikleri bir kez daha yapsaydık neyi farklı yapmamızı isterdiniz?

Bugünkü etkinliklerden çevrenizdeki insanlara söz ederken neler söylersiniz? Kime anlatmak istersiniz? (Ailenizden veya arkadaşlarınızdan)

### KAYNAKÇA

Lesson: Self-awareness, Macmillan Publishers Limited, 2015.

MODULE #1: Self-Awarenessand Self Knowledge ASPIRA Association


GE Foundation, WorkplaceSkills Program, ModuleOne, Understanding Self, Participant Booklet

Savethe Children, Gençlerin Psikolojik Sağlamlıklarını Geliştirici Program, Okul İçinde ve Dışında Psiko-sosyal Destek, Kolaylaştırıcı El Kitabı, Gençler İçin Yaşam Becerileri.



## EK 1: KIZGINLIK TERMOMETRESİ

<i>Kızdığın zaman yüz ifaden nasıl olur?</i>	<i>Kızdığın zaman neler söylersin?</i>
<p data-bbox="384 1107 667 1260"><i>Kızdığımda nasıl davranıyorum?</i></p>	<p data-bbox="1021 1107 1304 1260"><i>Daha yapıcı nasıl davranabilirim?</i></p>



## EK 2: KIZGINLIK DUYGUSU İLE BAŞ ETME YÖNTEMLERİ

*Unutmayın, kızgınlık doğaldır!*

*Bazı durumlarda herkes kızar. Önemli olan kızgınlığımızı nasıl gösterdiğimiz yani davranışlarımızdır.*

*Öncelikle kızgınlık duygunuzun fiziksel, ruhsal ve davranışsal sinyallerini tanıyın!*

*Kendinize "acaba kızmakta haklı mıyım?" diye sorun.*

*Kızgın davranış göstermek yerine, konuşun!*

*Kızgınlık duygunuzu ifade ederken asla başkalarına ve kendimize zarar vermemeliyiz.*

*Kızgınlık duygunuzu inkâr etmeyin, fark edin ve kabul edin.*

*Duygunuzu değil, davranışınızı kontrol edin.*

*Mutlaka kendinizi yakın hissettiğiniz birisiyle konuşun.*

*Neden kızdığınızı anlayıp açıklık kazandırın.*

*Kızgınlığınızın nedenini belirlemeden tartışmalara girmeyin.*

*Kızgın anınızda mola verip sakinleşin. Örneğin, derin nefes alın. Öfke tepkisi vermeden önce en az 10 defa derin nefes alıp verin, sonra tepki verin.*

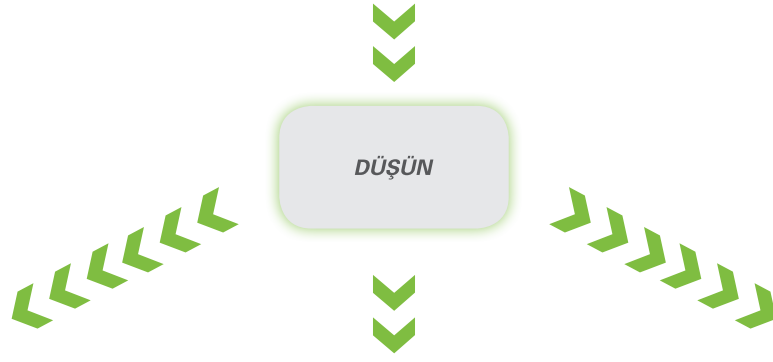
*Bir süre ortamdaki uzaklaşın. Kızginken tartışmayın, erteleyin.*

*Koşun, zıplayın, havaya yumruk sallayın, horon tepin, dans edin, fiziksel egzersiz yapın.*

### EK 3: ÇÖZÜM HARİTASI

#### KIZGINLIĞINLA BAŞA ÇIKIŞ BİÇİMİN HAKKINDA NEYİ DEĞİŞTİRMEK İSTERDİN?

Amaç:



<i>Kızdığın zaman her zamanki halinden nasıl bir fark oluyor.</i>	<i>Kızgınlığınla baş etme şeklini ne zaman değiştireceksin. Arada nasıl bir fark olacak?</i>	<i>Amacına ulaşma için önümüzdeki hafta ilk olarak yapacağın şey nedir?</i>



#### EK 4: UYGULAYICILAR İÇİN BİLGİ NOTU

Kızgınlık veya öfke yönetimi; duyguların kontrolü, gizlenmesi, görmezlikten gelinmesi değildir. Kızgınlığımızı fark ederek, doğru tanımlayarak, kabul ederek, ifade edilmiş biçimlerimizin karşımızdaki kişilere ve duruma göre uyarlayabilme anlamına gelir. Sinirlilik, kızgınlık, hiddet ve öfkeye çok rahat dönüşebilir. Kızgınlık ve sinirlilik, hiddet ve öfkeye göre daha hafif yaşanan bir duygusal durumdur. Kızgınlık ve sinirliliği ifade etme, kabullenme daha kolaydır. Bu nedenle sinirlilik ve kızgınlık duygusu ile daha rahat baş edilebilir.

Kızgınlığı uygun ve anlamlı bir şekilde ifade edebilme becerileri önemlidir. Bu becerileri az olan kişiler öfkelenerek zarar verme, saldırgan davranışlar gösterme açısından risk taşıyabilir. Kızgınlığını daha iyi yönetebilen kişilerin daha mutlu ve riskli davranışlar göstermeye daha az eğilimli ve kişiler arası ilişkilerde daha başarılı olduğu bilinmektedir. Eğer kızgınlığı ifade etme biçimimiz; duygusal tepkilerimizi, davranışlarımızı işlevsel olmayan bir hâle getiriyor ve bu nedenle günlük yaşamımızı olumsuz etkiliyorsa, duygu yönetim becerilerini kazanmaya gereksinimimiz vardır. Amaç; kızgınlık duygularından kurtulmak değil, onları hissetmek ve onlarla baş edebilmektir. Kızgınlık duygumuzu iyi yönetirsek daha mutlu oluruz. İnsanlarla daha iyi geçiniriz. Evde ve okulda arkadaşlarımızla iyi geçinirsek onlar bize daha çok saygı gösterir. En önemlisi kendimizi daha iyi hissederiz. Daha güçlü oluruz.

Kızgınlık duygusu yönetimi, bu duygunun içselleştirilmesi veya bastırılması anlamına gelmez. Kızgınlık tamamen normal bir insan duygusudur ve uygun şekilde ele alındığında sağlıklı bir duygu olarak bile kabul edilebilir. Kızgınlık bir duygudur, bu duygunun ifadesi ise davranıştır. Yönetim, duygu ve davranışı ayırt etmektir.

Doğru kullanıldığı zaman, kızgınlık sağlıklı bir duygudur. Yaşamınızda yanlış giden bir şey için harekete geçmeniz gerektiğinin bir işareti olabilir. Birisi size zarar veriyorsa, sizden faydalanıyorsa veya sevdiğiniz birini tehdit ediyorsa, kızgınlık ve öfke sağlıklı bir tepkidir. Ancak kızgınlık kontrol edilemez ve sonuçları yıkıcı oluyorsa, bu güçlü duygu yaşamınızdaki herkes üzerinde yıkıcı sonuçlara neden olabilir- kendiniz de dahil.



#### EK 4: UYGULAYICILAR İÇİN BİLGİ NOTU

Kızgınlık duygusunun yönetimi, sinirlendiğin zaman duygusal ve fiziksel belirtileri tanımayı ve duruma uygun bir şekilde tepkiler verebilmeyi öğrenme sürecidir. Bu süreç sizin veya bir başkasının sinirlendiği durumla olumlu bir şekilde başa çıkmak için uygun önlemleri almanız için gereken becerileri tanımlar.

Kızgınlığımızı nasıl ifade edeceğimiz ise ayrı bir konudur. Kızgınlığımızı diğer kişilerin haklarını veya güvenliğini ihlal edecek şekilde ifade etme hakkına sahip değiliz. Bunu yapmayı seçebiliriz – ama sonuçlarına da katlanmalıyız.

Kızgınlığımızı nasıl ifade edeceğimiz konusunda her zaman bir seçeneğimiz vardır. Kızgınlığımızı, diğer insanların haklarına ve kendi haklarımıza saygı duyacak şekilde ifade ettiğimizde, iyi ilişkileri sürdürmek için daha iyi bir şansımız vardır.

Kızgınlığımızı ifade etme biçimimiz uygun olmadığı zaman, sevdiğimiz insanları uzaklaştırır, kendimizi suçlu hissederiz. Bu durumda , davranışımızda bazı değişiklikler yapmamızda yarar vardır.

Aşağıdaki durumlarda kızgınlık ve öfke yönetimi yardımına ihtiyacınız olabilir:

- Kendinizi sık sık kavga ederken buluyor musunuz?
- Etrafınızdaki kişilerle, özellikle arkadaşlarınız, ebeveynleriniz, öğretmenleriniz ve ustalarınızla sık sık tartışıyor musunuz? Kızgınlığınızı çoğu zaman içinizde mi tutmaya çalışıyorsunuz?
- Arkadaşlarınızla yumruklaşıyor musunuz?
- İnsanları şiddet ile tehdit ediyor musunuz?
- Kızgınlıktan patlayıp ve bir şeyleri kırıyor musunuz?
- Sinirden duvarları yumrukluyor musunuz?
- Kızgın olduğunuzda kendinize veya başkalarına zarar veriyor musunuz?
- En ufak bir şeyde karşınızdakine patlıyor musunuz?



#### EK 4: UYGULAYICILAR İÇİN BİLGİ NOTU

##### Kızgınlığınızı anlamak

Kızgınlığın genellikle korku ya da acıdan kaynaklandığı düşünülmektedir. “Korku” ve “acı” fikirleri çok geniş bir şekilde tanımlanmıştır. Korku, yalnızca fiziksel bir şeyden korkmayı değil, aynı zamanda psikolojik korkuyu da içerir. Örneğin, onurunuzu kaybetme korkusu, saygınızı kaybetme korkusu, size gülünmesi ya da gülünç görünme korkusu, terk edilme korkusu. Acı hissi de aynı etkiyi yaratır. Duygusal olarak çekilen acı, fiziksel acıdan daha yoğun hissedilir; birinin sözlerinden ya da eylemlerinden gelen acıyı hissetmek, sevgi ya da saygısızlıktan duyulan acı, hayatın adaletsizliği nedeniyle acı hissetmek.

Öfke farklı duygulardan kaynaklanabilir. Aşağıdaki duyguları hissettiğinizde sinirlenmek kolaydır:

- İnsanlar tarafından kullanıldığını hissetmek.
- Mükemmel olmadığını hissetmek
- Sevgisizlik.
- Yanlış yapma korkusu.
- Çaresiz hissetmek.
- Yanlış anlaşılma.
- Haksızlığa uğramak.
- Küçük düşürülmek.
- Zihinsel ve fiziksel olarak yorgun hissetmek.
- Korkmak
- Üzülme, acı çekmek

##### Neye kızdığınızı çok iyi bilmek

Kızgınlığınızı anlamak için, nelere kızdığınızı ve kızgınlığın derecesini düşünmek yararlı olacaktır. Bazen kendi tutum ve beklentilerimiz kızgınlığa neden olabilir. Tutum ve beklentiler kızgınlığı körükleyen ve devam ettiren en büyük faktörlerdir. Gerçeklerle çelişkili şekilde düşündüğümüzde kendi kızgınlığınızı kendimiz yaratırız. Başka bir deyişle, öngörülemeyen, haksız, kontrol edilemez ve sert olan gerçek bir dünyada her zaman öngörülebilir, adil, dürüst bir dünya beklentisine girersek, kendimizi hayal kırıklığına uğratırız. Örneğin: İnanç ve beklentilerinizde katı mısınız veya esnek misiniz? Dünyanın adaletli olması, işlerin



#### EK 4: UYGULAYICILAR İÇİN BİLGİ NOTU

doğru yapılması kuralların uygulanması konusunda ısrarcı mısınız? Tüm başarılarınızın tanınmasını ve ödüllendirilmesini bekliyor musunuz? Her zaman “kazanmayı” ya da istediğiniz şeylere sahip olmayı mı bekliyorsunuz? Bu inançlar, tutumlar ve beklentiler doğaldır ve insan olmanın bir parçasıdır, ancak ne yazık ki gerçekçi değildir.

Öncelikle kızgınlık duygunuzun fiziksel, ruhsal ve davranışsal sinyallerini tanıyın!

Daha önce söz ettiğimiz gibi farkındalık, öfkeli bir patlamayı engellemek için ilk adımdır. Öfkeyi tetikleyen durumların ve düşüncelerin farkında olmanın yanısıra, öfkenin oluştuğu fiziksel sinyallere de dikkat etmek çok önemlidir. Örneğin, dişlerinizi veya yumruklarınızı sıkmak, boynunuzdaki veya midenizdeki gerginlik, sıcak ve kızarıklık hissi, kalp atış hızındaki artış ve solunum, genel öfke sinyalleridir. Bu fiziksel sinyaller, “sakinleşmemiz, beklentilerimizi veya tutumlarımızı düzeltmemiz veya basitçe bir durumdan uzaklaşmamız” gerektiğini söyler.

Kendinize “acaba kızmakta haklı mıyım?” diye sorun.

Kızgın hissettiğimiz zaman, öfkeli olduğumuzda kendimizi çoğu zaman haklı buluruz. Bazı durumlarda, “haklarımız çiğnendiğinde ve adaletsizlik yaşandığında” bu duygu uygun olabilir. Bununla birlikte, öfkemizin haklı olmadığı birçok zaman da vardır – örneğin; öfkeli olduğumuz zamanlar, sadece ödün vermek istemediğimizden veya öfkemizi “başka bir duyguyu ifade etmek için” kullandığımız zamanlar. Bazen öfkeyi başka bir duyguyu kapatmak, bastırmak için de kullanabiliriz. Kızdığımız şeyle bu duygumuzun hiçbir ilgisi olmayabilir. Örneğin ustanıza kızdığınızda eve gelip en ufak bir nedenle kardeşinize bağırmanız gibi. Bu nedenle “haklı mıyım?” sorusunu sormamız önemlidir.

Kızgınlık davranışı göstermek yerine, konuşun!

Güvendiğiniz ve öfkenizi tetikleyen olayla ilgisi olmayan biriyle konuşun. Duyguyu boşalmak için tarafsız bir arkadaşla veya bir danışmanla konuşmak başka bir bakış açısı elde etmenize yardımcı olabilir. Bazen başkalarıyla konuşarak ve onların görüşlerini dinleyerek, aslında kendi başımıza çözemeyeceğimiz sorunlara destek almış oluruz.



#### EK 4: UYGULAYICILAR İÇİN BİLGİ NOTU

##### Alternatiflerinizi araştırın!

Genelde, sinirlendiğimizde kendimizi sıkışmış gibi hissedebiliriz. Sinirli olduğunda, tüm seçeneklerimizi ve olası çözümlerimizi incelemek yerine, "siyah-beyaz" düşünceye girmek kolaydır. Harekete geçmeden önce olayların sakinleşmesine izin vermek yararlıdır. Önemli kararlar en iyi, sakin ve akılcı düşündüğümüzde verilir. O zaman kendimize sorabiliriz: Bu durumda en faydalı olacak tepki nedir? Kafanızda yazdığınız farklı senaryoları güvenilir bir arkadaşınızla konuşmanız yararlı olabilir. Bir veya iki gün problemden kurtulmaya çalışın ve yeni bir bakış açısı alıp kazanıp kazanmadığınızı görün. Fiziksel bir şey yapmak (yürüyüşe çıkmak, spor yapmak, egzersiz yapmak) bazı öfkelerin sakinleşmesinde ve problem çözme konusunda yardımcı olabilir.

İçinde biriktirme!

Kızgınlık güçlü bir duygudur. Ama sen kızgınlık duygundan daha güçlüsün. Birine kızdığında sakinleşmeye çalış. Sakinleştiğin zaman kızgınlığını, duygularını ve neye ihtiyacın olduğunu açık ve net bir şekilde kimseyi kırmadan ifade et.

Affedici ol!

Hatasız kul olmaz. Hepimiz insanız, hata yapabiliriz. Herkes aslında bildiğinin en iyisini yapmaya çalışıyor. Hepimiz iyi niyetle karşımızdakini kırabiliriz. Kızgınlığına yapışıp kalma. Affet, espri yap, kızgınlık duyguna komik ve eğlenceli şeyler söyle. Duruma mizahi ruh kat. Sürekli ciddi olmaktan vazgeç. Gülümse ve durumu yumuşat.



*SOSYAL BECERİ*

## **MODÜL 3**



## MODÜL 3

### SOSYAL BECERİ

Ergenlik dönemi, bedensel ve psikolojik değişimler kadar aynı zamanda yeni sosyal ilişkiler geliştirilmesinin de beklendiği bir dönemdir. Değişik yaş ve cinsiyetten arkadaşlıklar kurmak, sosyal etkinliklere katılmak, kendini arkadaş gruplarının bir parçası olarak görmek ergenin sosyal gelişimi için önemlidir. Bütün bu görevler kişilerarası ilişkiyi içerdiği için, sosyal becerileri etkili bir şekilde kullanmak önem kazanmaktadır. Bununla birlikte birçok ergen, diğer ergenlerle ilişkiler kurmakta güçlük çekmekte ve sosyal becerileri öğrenmeye ihtiyaç duymaktadır. Arkadaşlık ilişkileri kurmada güçlük, karşı cinsle ilişkide çekingenlik, duyguları ifade edememe gibi sorunlar ergenlik döneminde yoğun olarak yaşanabilmektedir.

Modül 3'in amacı, kazanımları, oturumları ve her bir oturumda gerçekleştirilecek etkinlikler aşağıdaki tabloda özetlenmiştir.

## MODÜL 3: SOSYAL BECERİ

Bu modülün amacı, öğrencilerin kendini ifade etme, çevresindekilerle iletişim kurma, arkadaş edinebilme, konuşmayı başlatma ve sürdürme, içinde bulunduğu gruba uyum sağlama ve karşı cinsle uyumlu ilişkiler kurabilme becerilerini desteklemektir.

**KAZANIMLAR:**

- Kendini grup içinde ifade eder.
- Etkin dinleme becerisinin önemini kavrar.
- Arkadaşlığın önem ve değerini takdir eder.
- Başkaları ile empati kurmak için çaba harcar.
- Olumsuz akran baskısına direnmeyi öğrenir.
- Yeni kişilerle tanışmak için ilk adımı atar.
- İlişkilerini sürdürmede sorumluluk alır.
- Olumlu ve olumsuz arkadaşlıkları ayırt edebilir.

OTURUMLAR	ETKİNLİKLER	ETKİNLİĞİ HEDEFELEİ
<b>OTURUM 1</b> SOSYAL BECERİ	<b>Etkinlik 1:</b> Üç Meşhur Kişi	Öğrencilerin kendilerini güçlü bir kişi olarak canlandırıp sosyal becerilerle ilgili sorunlarına çözüm bulmalarını sağlamak
	<b>Etkinlik 2:</b> Sosyal Beceriler	Süper Kahraman yaratarak ideallerindeki "mükemmel sosyal becerileri" tanımlamalarını sağlamak
	<b>Etkinlik 3:</b> Sosyal Becerilerim	Öğrencilerin kendilerinde yeterli veya yetersiz olarak algıladıkları sosyal becerileri belirlemeleri ve tanımlamaları
<b>OTURUM 2</b> DİNLEME BECERİSİ	<b>Etkinlik 1:</b> Dinliyor muyuz? İşitiyor muyuz?	Öğrencilerin dinleme ve işitme arasındaki farkı anlamaları ve kendilerinin nasıl bir dinleyici olduklarını fark etmelerini sağlamak
	<b>Etkinlik 2:</b> Nasıl Dinlemeliyiz?	Öğrencilerin aktif dinleme becerilerini tanımlamaları
<b>OTURUM 3</b> KENDİNİ İFADE	<b>Etkinlik 1:</b> Kendimi nasıl ifade ediyorum?	Öğrencilerin kendilerini ifade edebilmelerinin sosyal becerilerinin gelişmesi açısından önemini fark ettirmek
	<b>Etkinlik 2:</b> Kendini İfade Biçimleri	Öğrencilerin kendini çekingen, saldırgan, açık ve net ifade etmesi arasındaki farklılıkları anlamalarını sağlamak
	<b>Etkinlik 3:</b> Kendimi Açık Ve Net Nasıl İfade Edebilirim?	Öğrencilere kendilerini açık ve net ifade etme becerisi kazandırmak

OTURUMLAR	ETKİNLİKLER	ETKİNLİĞİ HEDEFLERİ
<b>OTURUM 4</b> ARKADAŞLIK	<b>Etkinlik 1:</b> Arkadaşlık İşaretleri	Katılımcıların olumlu veya olumsuz arkadaşlık özelliklerini, belirtilerini fark etmelerini sağlamak
	<b>Etkinlik 2:</b> Arkadaşlık Sinyalleri	Öğrencilerin arkadaşlık ilişkilerinde gözlem yapabilmeleri ve ilişkilerde ne tür davranışların/sinyallerin olumlu veya olumsuz ölçüt olacağını fark etmelerini sağlamak
<b>OTURUM 5</b> AKRAN BASKISI	<b>Etkinlik 1:</b> Neler ve Kimler Bizi Etkiler?	Öğrencilerin dolaylı ve dolaysız, olumlu akran desteği ve olumsuz akran baskısını fark etmeleri ve somut olarak tanımlayabilmelerini sağlamak
	<b>Etkinlik 2:</b> Ne yapabiliriz?	Öğrencilerin, akran baskısıyla mevcut baş etme yöntemlerini fark etmeleri ve yeni baş etme yöntemleri öğrenmelerini sağlamak
<b>OTURUM 6</b> BENİM GELECEĞİM	<b>Isınma ve Etkinlik 1:</b> Zaman Makinası	Öğrencileri amaç belirleme, plan yapma ve gerçekçi bir biçimde neler istediğini, kendisini nerede, neler yaparken görmek istediğini düşünmelerini teşvik etmek
	<b>Etkinlik 2:</b> Benim Hazinem	Öğrencilerin geleceğe yönelik olarak belirledikleri hedeflere ulaşabilmeleri için planladıkları adımları konusunda kendi özelliklerini fark etmeleri. Var olan kişisel özellikleri ve sahip oldukları kaynakları ve başka nelere ihtiyaçları olduğunu tanımlamaları

#### UYGULAYICILAR İÇİN AÇIKLAMA NOTU:

Etkinlikler birbirinin devamı niteliğinde geliştirildiği için sıralamasında değişiklik yapılmamalıdır.

Öğrencilerin ihtiyaçlarına ve gelişim özelliklerine uygun olmadığını düşündüğünüz

etkinlikleri, etkinliğin amacına uygun olacak şekilde değiştirebilir; farklı etkinlikler yapılabilir ya da oturumdaki diğer etkinliklere daha geniş yer verilebilirsiniz.

Öğrenciler için güven ortamı yaratmak önemlidir. Bu nedenle öğrencilere "Yapacağınız paylaşımlar doğru, yanlış, hatalı veya eksik değildir." hatırlatmasını yapınız.

**OTURUM 1****➤ SOSYAL BECERİ**

**AMAÇ:** Katılımcıların kendi sosyal becerilerini fark etmeleri ve geliştirmeleri amacıyla tasarlanmıştır.

Oturum planı	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Oturumu tanıtma</li> <li>2. Isınma etkinliği</li> <li>3. Etkinlik 1: Üç Meşhur Kişi</li> <li>4. Etkinlik 2: Sosyal Beceriler</li> <li>5. Etkinlik 3: Sosyal Becerilerim</li> <li>6. Oturumu sonlandırma</li> <li>7. Değerlendirme</li> </ol>
Süre	80 dk
Yaş Grubu	14-18
Göstergeler	<ol style="list-style-type: none"> <li>5. Sosyal becerileri tanımlar</li> <li>6. Sosyal becerileri listeler</li> <li>7. Kendi sosyal becerilerinde yeterli ve yetersiz yönleri fark eder</li> </ol>
Materyaller	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ek-1, Ek-2, EK, 3 kâğıt, resim kâğıdı, renkli kalem, kurşun kalem ve küçük kesilmiş kâğıtlar</li> </ul>

**UYGULAYICILAR İÇİN AÇIKLAMA NOTU**

Oturum ısınma etkinliği ile başlar. Isınma etkinliği sosyal beceri ile ilgilidir.

**Etkinlik 1'**de öğrencilerden üç meşhur kişi ismi düşünmeleri, bu kişilerle ilgili rol yapmaları istenir. Bu rolü yaparken onların kendi sosyal becerileri ile ilgili sorunlarına çözüm önerilerini görmeleri ve yararlanmaları beklenir.

**Etkinlik 2'** de öğrencilerden "Süper Sosyal Kahraman" yaratmaları ve bu kahramanın sosyal becerilerini yazmaları istenir. Çalışmaları bitmeden sosyal becerilerin yazılı olduğu (Ek.1) çalışma sayfası dağıtılır. Burada amaç, katılımcıların sosyal becerileri tanımları ve

yarattıkları Süper Sosyal Kahraman'da bu özelliklerin bulunup bulunmadığını görmeleridir. Böylelikle sosyal beceri terimleri öğrencilere kendilerinin aktif olduğu bir süreçte öğretilir. .

**Etkinlik 3'**de öğrencilerin kendilerini tanımları için hazırlanmıştır. Bu farkındalık çok önemlidir. Öğrencilere çeşitli sosyal becerilerin yer aldığı uygulama kâğıdı verilip kendi özelliklerine göre işaretlemeleri istenir (Ek-2). Daha sonra bu çalışmaya bakarak hangi alanda sosyal becerilerini geliştirmeleri gerektiğini belirlemeleri istenir (Ek-3). Bunun bir test olmadığını, doğru yanlış cevap olmadığını, kendilerini tanımak için uygulandığını vurgulayınız.

## OTURUMUN TANITIMI

**Not:** Halka olup bir önceki oturumdan beri neler yaptığı, nasıl oldukları, gruba paylaşmak istedikleri güzel bir olay olup olmadığı sorulur. Konuşmaları teşvik edilir. Son oturumdan neler hatırladıklarını söylemeleri istenir.

Bugünkü oturumda sosyal beceri konusunu konuşacağız. Sosyal beceri, başkalarıyla başarılı bir şekilde sosyal etkileşimde bulunmamız için gerekli olan davranışlardır. Kendisini başkasına tanıtmak, kişiler arası ilişkileri başlatma ve sürdürme, randevu isteme, dinleme, soru sorma, cevap verme sosyal çevreye kolay uyum sağlama, çatışma durumlarında saldırganlığa başvurmama, iş birliği ve yardımlaşma gibi birçok davranış, sosyal beceriler gerektiren davranışlardır. Hepimiz arkadaş edinmek, sosyal aktivitelere katılmak, bir gruba ait olmak, sosyal ortamlara girmek, karşı cinsle ilişki kurmak ve çevremizdeki insanlarla etkileşimde bulunmak isteriz. Bazı durumlarda çok rahat olmamıza rağmen bazen zorluk çekebiliriz. “Keşke daha sosyal olabilsem, keşke daha rahat konuşabilsem, keşke sıkılmasam” gibi duygular yaşayabiliriz. Hepimiz arkadaşlıklar kurmada, sürdürmede, karşı cinsin bulunduğu ortamlarda çekingenlik, iş yerlerinde kişilerarası ilişkilerde güçlük yaşayabiliriz.

## ISINMA ETKİNLİĞİ

### > Akış Süreci

**Not:** Grupta 4 öğrenci seçiniz. Her bir öğrenciye aşağıdaki şekilleri dağıtın. Dört tane örnek verilmiştir. Siz kendi şekillerinizi oluşturabilir, çeşitlendirebilir ve çoğaltabilirsiniz.

Hepinize bir şekil vereceğim ama lütfen kimseye göstermeyin.

Herkese bir kâğıt ve kalem dağıtıyorum.

Daire şeklinde sıramızda oturuyoruz.

Biriniz elinizdeki şekli kimseye göstermeden ayağa kalkacak. Sınıfa arkasını dönecek ve bu şeklin ne/nasıl olduğunu arkadaşlarına anlatacak.

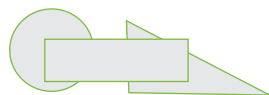
Sizler arkadaşınızı dikkatlice dinleyerek onun anlattığı gibi bu şekli kâğıda çizeceksiniz.

Şekli anlatan arkadaşınız yalnızca sözlü ifade kullanacak. Elleriyle şekli tarif etmeyecek. Arkası gruba dönük olacak. Şekli göstermeyecek.

Hazırsanız başlayalım.

Sırayla elimizdeki şekilleri gruba tarif edeceğiz ve arkadaşlarımız bizim tariflerimize göre bu şekilleri çizecekler.

Sonra arkadaşınız çizdiğiniz şekillere bakacak. Onun tarifine en uygun şekli çizen arkadaşımızı bulacak.



**Not:** Etkinlik bitince öğrencilerin görüşlerini alın.

Arkadaşlarımızın anlattıklarını nasıl resmettik?  
Şekillerin aynısını yapabildik mi?  
Sizce neden şekillerin aynısını yapamadık/  
yapabildik?  
Bu etkinlikten ne öğrendik?  
Bazen kendimizi iyi ifade ettiğimizi  
düşünüyoruz ama etkinlikte  
deneyimlediğimiz gibi her zaman böyle  
olmuyor.

### ETKİNLİK 1: ÜÇ MEŞHUR KİŞİ

#### ► Akış Süreci

Size dağıtacağım küçük kâğıt parçalarına herkes kendisinin sosyal becerileri ile ilgili bir sorun alanı yazsın. Örneğin:

Toplulukta konuşamıyorum,  
Çekingenim,  
Arkadaş bulmakta zorlanıyorum  
Yeni insanlarla tanışırken zorlanıyorum  
vb. gibi  
Yazdığınız kâğıt parçalarını benim  
masamdaki "sorunlar" adlı kutuya atın.

Teşekkürler, herkes attı değil mi?

Şimdi herkes dağıtacağım küçük kâğıtlara da en çok hayran olduğu 3 meşhur kişinin adını yazsın.

Bu meşhur kişilerden;

Birinci kişi: Çok akıllı olduğunu  
düşündüğünüz birisi,

İkinci kişi: Çok popüler ve herkes  
tarafından beğenilen birisi,

Üçüncü kişi: Çok iyi kalpli, insani  
olduğunu düşündüğünüz birisi olsun.

Bu isimleri düşünün elinizdeki kâğıt  
parçalarına yazın ve benim masamdaki

"meşhur kişi" kutusuna atın.

Teşekkür ederim. Şimdi grup çalışması  
yapacağız. 3'er kişilik gruplara ayrılın.

Şimdi ben bu kutuları sizin gruplarınıza  
getireceğim. Her grup "sorun" kutusundan  
üzerinde sosyal beceriler ile ilgili sorun  
yazan bir kâğıt parçasını alacak. Meşhur  
kişiler kutusundan ise 3 tane meşhur kişi  
adı yazan küçük kâğıt parçası alacak.

Şimdi her grubun elinde 3 meşhur kişinin  
ismi ve bir sosyal beceri ile ilgili sorunun  
yazılı olduğu bir kâğıt parçası var.

Şimdi gruptaki her bir kişi, elinizde bulunan  
bu 3 meşhur insandan biri olsun. Bu kişiyi rol  
yaparak (drama)canlandıracaksınız. Herkes  
canlandıracağı meşhur kişiyi seçti mi?

Şimdi her grupta bir de sosyal beceri sorunu  
yazılı kâğıt var. Her biriniz seçtiğiniz meşhur  
kişi rolünde onun gözüyle bu soruna  
ilişkin çözüm üretin. Sorunu çözerken de  
aşağıdakileri düşünün.

Rolünü oynadığınız bu kişi, bu sorunu  
nasıl çözerdi?

Ne tür bir iç görü ve beceri katardı?

Sorunu hangi bakış açısıyla çözerdi?

Hazırsanız başlayabiliriz

Gruplar rol yapma/canlandırarak sorunlara  
çözüm ürettikten sonra tartışmayı başlatın.

**Not:** Aşağıdaki soruları tüm gruba sorarak  
öğrencilerin duygu ve düşüncelerini alın.

Sosyal becerilerle ilgili sorunlar nelerdi?

Bu meşhur kişiler sizin sorunlarınıza ne tür  
çözümler getirdiler?

Meşhur bir kişi gibi düşünmek nasıl bir  
duyguydu?

Bu meşhur kişiye benzer bir yan hissetiniz  
mi?

Bu meşhur kişi gibi olmak ister miydiniz?

Siz de içinizde meşhur, popüler, akıllı ve çok iyi  
bir insan olabilecek potansiyel keşfettiniz mi?

## ETKİNLİK 2: SOSYAL BECERİLER

### ➤ Akış Süreci

**Not:** Öğrencilere aşağıdaki açıklamayı yapın

İnsan sosyal bir varlıktır ve sosyal etkileşim önemli bir ihtiyaçtır. Olumlu sosyal etkileşimin insanlara birçok faydası vardır. Örneğin, bir gruba ait olma, kabul edilme, beğenilme, sevilme, arkadaş edinme, birbirinden öğrenme, sosyal destek, gelişime katkı ve güven duygusu geliştirir. Sosyal beceri, başkalarıyla etkileşime girerken ihtiyaç duyduğunuz becerilerdir. İyi vakit geçirmek ve çevremizdeki insanların bizimle olmaktan zevk almasını istiyorsak sosyal becerilerimizin yeterli olması gerekir. Sosyal beceri, bireyin başkalarıyla başarılı bir şekilde etkileşimde bulunmasına olanak sağlayan davranışlardır.

Şimdi üç gruba ayrılalım. Her grup kendi "Süper Sosyal Kahramanını" yaratacak. Bu süper kahraman, sosyal becerileri çok iyi olan, herkesin hayran olduğu, çok iyi konuşabilen, toplum tarafından takdir edilen birisi olacak. Önce resmini çizin. (Büyük kağıtlara renkli pastel boyalarla çalışmaları önerilir, kağıtlar duvara yapıştırılıp ayakta çalışmaları daha uygun olur) Sosyal becerilerini yazın. Bu kişide hangi beceriler var. İnsanlar neden ona hayran? Bu süper kahramana bir isim verin.

Sorunuz yoksa başlayabiliriz.

Şimdi sizlere sosyal becerileri anlatan bir çalışma sayfası dağıtacağım ( EK 1) . Siz burada sıralanan sosyal becerilere bakın. İnceleyin. Süper Sosyal Kahramanınızda bu beceriler var mı? Hangi becerileri yazdınız? Hangi becerileri yazmadınız? Bu çalışma sayfasını inceledikten sonra hangilerini ilave etmek istiyorsunuz? Yeni ilave ettiklerini farklı renkte bir kalemle yazmalarını isteyin.

**Not:** Gruplar çalışmalarını bitirince, süper sosyal kahramanlarını sunmalarını isteyin. Sunumlar bittikten sonra, tüm gruba aşağıdaki soruları sorarak düşünmeye teşvik edin.

Sosyal beceri nedir?

Bu beceriler bize ne kazandırıyor?

Bu beceriler hakkında ne düşünüyorsunuz?

Etkileşimde bulunduğunuz kişilerde bu becerilerden hangileri var, hangileri yok?

Sosyal becerileri olmayan kişiler hakkında ne düşünürsünüz?

Sosyal beceriler niçin önemlidir?

Sosyal becerilerin azlığı veya bazı sosyal becerilerin olmayışının sonuçları neler olabilir?

**Not:** Öğrencileri dinledikten sonra aşağıdaki açıklamayı yapın.

Sizin de çok iyi tartıştığınız gibi hepimizin yakın çevresinde her gün selamlaşmaktan sohbet etmeye kadar farklı etkileşimlerde bulunduğumuz kişiler var: anne-baba, akrabalar, yaşlılar/akranlar, öğretmenler, usta, iş yerindeki arkadaşlar. Davranışlarımız farklı kişilere göre değişeceği gibi, bu kişilerin bize nasıl davrandığına göre de değişebilir. Tüm bu etkileşimlerde başarılı olabilmemiz için sosyal beceriler önemlidir. Aslında bu beceriler bizim eğitimde, iş dünyasında başarımızı artırmak için kilit rol oynar. Kişinin yaşadığı ortamın gerektirdiği sosyal becerileri gösterebilmesi onun sosyal olarak kabul edilmesini kolaylaştırır. Bu beceriler öğrenilebilir, geliştirilebilir ve değiştirilebilir.

## ETKİNLİK 3: SOSYAL BECERİLERİM

### ➤ Akış Süreci

Birinci etkinliğimizde "sosyal beceri nedir?" konusunu öğrenmiştik. Şimdi biraz kendi sosyal becerilerimizi tanıyalım.

Size "Sosyal Beceri" adlı çalışma sayfası



vereceğim (Ek-2). Burada yazılı olanların hepsi sosyal beceridir. Burada farklı sosyal beceriler sıralanmıştır. Karşısında ise "1. Her zaman, 2. Bazen, 3. Asla", ifadeleri var. Siz bu becerileri okuyup kendi durumunuza hangi ifade uygunsu onu işaretleyin. Bu etkinlik sizin kendi farkındalığınızı geliştirmek için hazırlanmıştır. Bir test değildir. Doğru yanlış yoktur. Puan verilmez. Yalnızca sizin kendinizi daha iyi tanımanıza yardımcı olacaktır. Kimseyle paylaşmak zorunda değilsiniz. Paylaşım gönüllüdür.

Şimdi bu sayfaya bakın ve hazırsanız başlayalım. Acele etmeyin. İyi değerlendirin ki size katkısı olsun.

Bitirdiniz mi?

Şimdi cevaplarınıza bakın. İnceleyin.

Size şimdi "Sosyal Beceri Profilim" adlı bir çalışma sayfası vereceğim. İlk verdiğim çalışma sayfasında listelenen hangi sosyal becerilerde iyisiniz ve hangilerini geliştirmeniz gerekiyor karar verin ve Ek-5'teki tabloyu doldurun. Kendi sosyal beceri profilinizi çıkarın.

Örneğin ilk çalışma sayfasında Dinleme: Başkası konuşurken onu dikkatlice dinleyebilir misiniz? Asla veya bazen demişseniz bunu "Geliştirmek İstediğim" sütununun altına yazın. Çünkü iyi dinlemek çok önemli bir sosyal beceridir.

Sorunuz var mı? Yoksa başlayabiliriz.

**Not:** Öğrenciler tamamladıktan sonra, tartışmayı büyük gruba açın. Gruba aşağıdaki soruları sorarak düşünmeye teşvik edin.

Bu etkinlikte kendinizle ilgili neler fark ettiniz? Bizimle paylaşmak istedikleriniz var mı? Sizde olmadığını düşündüğünüz becerileri düşünün.

Bu becerilerin eksikliği sonucu ne oluyor? Hangi becerilerinizi geliştirmek istiyorsunuz? Bu becerileri nasıl geliştirebiliriz sizce?

Paylaşımlarınız için çok teşekkür ederim. Sosyal beceriler ailede, okulda, yakın çevrede ve arkadaşlıklarda gelişir. Bu becerilerimizin farkında olmak önemlidir. Bazen kendimizi göremeyiz. Bu oturumda sosyal becerilerinizde geliştirmek istediğiniz yönleri fark ettiyseniz eğer, unutmayın ki bunlar öğrenilebilir ve geliştirilebilir. Bundan sonraki oturumlarda bu beceriler üzerinde duracağız.

**Not:** Bu etkinliği aşağıdaki şekilde de uygulayabilirsiniz. Öğrenciler için EVET, BAZEN, ASLA kartları hazırlayıp her bir öğrenciye bu üç kartı verin. Ek 2 'de yazılı cümleleri sınıfa tek tek okuyun. Öğrencilerden cevaplarını kartları ile göstermelerini isteyin.



### ETKİNLİK 3 : ALTERNATİF ETKİNLİK SOSYAL BECERİLERİM

Önemli Not: Bu etkinlik oturumu, etkinliğe geçmeden önce hazırlık gerektirmektedir. Bir deniz topu üzerine Ek 4'de yazılı cümleleri ayrı ayrı keçeli kalem ile yazınız. Eğer cümleler sığmıyorsa, ikinci bir topa devam edebilirsiniz. Oyunu önce birinci sonra ikinci topa oynayabilirsiniz. Gözlemlerinize dayanarak sosyal becerilerle ilgili başka cümleler de ekleyebilirsiniz.

Bugün sosyal beceriler konusunu konuşacağız. Etrafımızdakilerle olumlu ilişkiler kurulmasını ve olumlu tepkiler alınmasını sağlayan davranışlara sosyal beceriler deriz. Sosyal becerilerimiz zayıf olursa sıkıntı yaşarız. Arkadaşlarımız bizimle alay edebilir ve bizi dışlayabilirler. Ayrıca şiddet ve zorbalık gibi davranışlarla da baş edemeyiz.

Etkinliğimize bir top oyunuyla başlayacağız. Elimde üzeri yazılı bir top var. Topun üzerinde insan ilişkileriyle ilgili cümleler yazılıdır. Her grup kendi içinde oynayacak şekilde grubu ikiye ayırıyoruz. Ben topu birisine atacağım. Topu tuttuğunuzda ilk gördüğünüz kelimeyi yüksek sesle gruptaki herkesin duyacağı bir şekilde söyleyeceksiniz. Sonra sağınızdaki arkadaşınız dönüp onunla sanki karşılıklı konuşuyorsunuz gibi ona söyleyeceksiniz. Sonra topu bir başka arkadaşınıza atacaksınız. Topu tutan arkadaşınız gördüğü ilk cümleyi okuyacak, sağ yanındaki arkadaşına dönecek ve topta ne yazıyorsa ona söyleyecek.

Şimdi ben size örnek vereceğim. Birisi bana topu atsın.

Topu tuttum ilk gördüğüm yazı "lütfen." Yüksek sesle okudum.

Sağıma dönüyorum, yanımdaki arkadaşına bakarak "lütfen" diyorum. Topun üstündeki bütün cümleler okunduğu zaman bitireceğiz.

Hazır mıyız? Başlayalım mı? Şimdi ben topu atıyorum.

#### Açıklama –Tartışma:

Şimdi aşağıdaki cümleleri neden kullandık? Bunun üzerine de biraz konuşalım.

Bu cümleleri günlük yaşamınızda sık sık kullanıyor musunuz?

Bu cümleleri arkadaşlarınız sizinle iletişimlerinde kullanıyorlar mı?

Bu cümleleri gerektiğinde kullanmak neden önemli?

Bu cümleleri kullanmazsak ne olur?

**Not :** Bir topa sığdıramasanız , öğrencileri 5-6 kişilik gruplara ayırıp her gruba bir top verebilirsiniz.

## OTURUMU SONLANDIRMA

Bugün sosyal etkileşim, sosyal beceri ve sosyal aktivite konularını konuştuk. Kendi sosyal becerilerimize göz attık. Bir kişinin sosyal becerileri, yalnızca ergenlikte değil, yetişkinlikteki ilişkilerini ve hayatını da oldukça etkiler. Sosyal beceriler, iletişim kurduğumuz kişiden alacağımız tepkiyi belirlediği için, yaşamımızın birçok alanında önemli bir rol oynar; kariyerimizdeki başarımızda, özel ilişkilerimizde, ruh sağlığımızda ve daha birçok alanda. Bu yüzden bu becerilerin, önemsenmesi gereken konulardan biridir.

Bu beceriler öğrenilebilir. Bu becerilerin önemini fark ettikten sonra gözlemlerde bulunabilirsiniz. Ne yazık ki, insanlar bu becerilerle doğmazlar, ancak bazı kişiler onları diğerlerinden daha kolay öğrenirler. Başkalarıyla nasıl ilişki kuracağımızı öğrenmek, çok erken bir aşamada başlayan ve yaşam boyunca devam eden bir süreçtir. Siz bu oturum için ne söylemek istersiniz? Şimdi hep birlikte ayağa kalkalım, daire oluşturalım ve yürüelim. Yürürken yüksek sesle bugün aklımızda kalan kavramları söyleyelim.

Paylaşımlarımızın sonuna gelirken grupça birbirimize tüm paylaştıklarımız için teşekkür edip hoşça kalın diyeceğiz.

Ben hepimize çok teşekkür ederim.

## DEĞERLENDİRME

**Not:** Katılımcılara şimdi oturumu değerlendireceğinizi söyleyin. Bu değerlendirmenin onların gereksinimlerini karşılayan başka oturumların planlamasında çok yararlı olacağını ve bu nedenle içtenlikle cevap vermelerini söyleyin. Değerlendirmeyi grubun özelliklerine göre sözlü veya yazılı yapabilirsiniz.

Bu oturumun sonuna geldik. Etkinliklerimizi bitirdik.

Bu oturumdaki etkinlikler hakkında neler söylemek istersiniz?

Bu oturumda yaptıklarımızdan en çok neleri sevdiniz?

Bu oturumda sizi rahatsız eden, hoşlanmadığınız bir şey olduysa paylaşmak ister misiniz?

Bu oturumdaki etkinliklerden neler öğrendiniz?

Bu günkü etkinlikler sonunda sizin aklınızda kalan şeyleri üç kelime ile ifade eder misiniz?

Eğer bu etkinlikleri bir kez daha yapsaydık neyi farklı yapmamızı isterdiniz?

Bugünkü etkinliklerden çevrenizdeki insanlara söz ederken neler söylersiniz?

Kime anlatmak istersiniz? (Ailenizden veya arkadaşlarınızdan)

## KAYNAKÇA

Building Social Skills,through ACTIVITIES,  
www.DannyPettry.Com

Source: Arnold P. Goldstein, Robert P. Sprafkin, M. Jane Gershaw, and Paul Kline. 1980. Skill-streaming the Adolescent. Champaign, IL: Research Press.

Team-building, Warm-up and Instant Challenge Exercises ,Destination Imagination, New York

## EK 1: SOSYAL BECERİLER

### **Sosyal Beceriler Nelerdir?**

*Sosyal beceriler; ilişkiyi başlatma ve sürdürme becerileri, dinleme, konuşmayı başlatma ve sürdürme, soru sorma, teşekkür etme, kendini tanıtmaya, başkalarını tanıtmaya, iltifat etme, yardım isteme, özür dileme ve ikna etme gibi becerileri içermektedir. Karşısındakinin söyleyeceklerine ilgi göstermek, yalnızca kendi istediği konularda konuşmak yerine karşısındakinin durumunu da önemsemek, bir şeyi anlamadığında netleştirmek için soru sormak, şakaları, kinayeleri, deyimleri, mecazları anlamaktır. Uygun şekilde göz kontağı kurmak. Vücut dilini uygun kullanmak, karşısındaki kişiye mesafesini uygun ayarlayabilmek.*

**Grupla Bir İş Yürütme Becerileri:** *Bir gruba katılma, grupta iş bölümüne uyma, grupta sorumluluğu yerine getirme, başkalarının görüşlerini anlamaya çalışma, paylaşma, karşısındaki bölmeden konuşmayı karşılıklı sürdürebilme, ilgisiz yorumlara girmeden konuşmanın konusuna bağlı kalabilme, uygun sorular sorma, başkalarına yardım etme, uzlaşma, hakkını koruma, savunma, alay etmeye karşı koyma ve kavgadan uzak durma becerilerini içermektedir.*

**Duygulara Yönelik Beceriler:** *Kendisinin ve başkalarının duygularını anlama, duygularını ifade etme, kızgınlığını kontrol etme ve karşı tarafın kızgınlığı ile başa çıkma, sevgiyi, iyi duyguları ifade etme, korku ile başa çıkma, kendini ödüllendirme becerilerini içermektedir.*

**Zor Durumlarla Başa Çıkma Becerileri:** *Başarısız olunan bir durumla başa çıkma, grup baskısıyla başa çıkma, utanılan bir durumla başa çıkma, becerilerini içermektedir.*

## EK 2: SOSYAL BECERİ

Aşağıda bazı sosyal beceriler sıralanmıştır. Siz bu becerileri okuyup aşağıdaki ifadelerden hangisi kendinize uygunsa onu işaretleyin.

1. Her zaman
2. Bazen
3. Asla

	1 Her zaman	2 Bazen	3 Asla
1. <b>Dinleme:</b> Başkası konuşurken onu dikkatlice dinleyebilir misiniz?			
2. <b>Konuşmayı başlatma:</b> Tanımadığınız birisinin yanına gidip konuşma başlatabilir misiniz?			
3. <b>Soru sorma:</b> Sorularınızı rahatlıkla sorabilir misiniz?			
4. <b>Teşekkür etme:</b> Rahatlıkla teşekkür edebilir misiniz?			
5. <b>Kendini tanıtmaya:</b> İnsanlara gidip kendinizi rahatlıkla tanıtabilir misiniz?			
6. <b>İltifat etme:</b> Bir insanla ilgili bir özellik, davranış veya bir şeyle ilgili iltifatta bulunabilir misiniz?			
7. <b>Yardım isteme:</b> Gerektiğinde çevrenizdekilerden yardım isteyebilir misiniz?			
8. <b>Özür dileme:</b> Bir şeyi yanlış yaptığınızı anlayınca özür dileyebilir misiniz?			
9. <b>Kendini anlatma:</b> Duygu, düşünce ve gereksinimlerinizi karşınızdakilere anlatabilir misiniz?			
10. <b>Başkalarını anlama:</b> İnsanların ne düşündüğünü ne hissettiğini neye gereksinimi olduğunu anlayabilir misiniz?			
11. <b>Karşınızdakinin kızgınlığı ile baş etme:</b> Birisi size kızınca onun kızgınlığı ile baş edebilir misiniz?			
12. <b>Şefkat ve sevgi gösterebilme:</b> İnsanlara onları sevdiğinizi söyleyebilir misiniz?			

	1 Her zaman	2 Bazen	3 Asla
<b>13. İzin isteme:</b> Bir şey yapmak için izin isteyebilir misiniz?			
<b>14. Paylaşım:</b> İnsanlarla zaman, dostluk, eşya paylaşabilir misiniz?			
<b>15. Dışlanma ile baş etme:</b> Dışlandığınızı hissettiğiniz zaman bu duyguyla baş edebilir misiniz?			
<b>16. İkna edilme:</b> Birisi sizi ikna etmeye çalıştığı zaman onun fikirlerini ve kendi fikirlerinizi karşılaştırıp bir karara varabilir misiniz?			
<b>17. Farklı yaş grupları:</b> Sizden daha genç veya yaşlı kişilerle anlaşabilir misiniz?			
<b>18. Başkalarına yardım etme:</b> Başkaları istediği zaman onlara yardım edebilir misiniz?			
<b>19. Öfke kontrolü:</b> Sosyal ortamlarda öfkenizi kontrol edebilir misiniz?			
<b>20. Alay etmeye karşı koyma:</b> Birisi sizinle alay ettiği zaman ne yapacağınızı bilir misiniz?			
<b>21. Kavgadan uzak durma:</b> Arkadaşlarınız sizi kavgaya sokmaya çalışınca oradan uzaklaşabilir misiniz?			
<b>22. Takım çalışması:</b> Bir takımın üyesi olarak uyum içinde çalışabilir misiniz?			

#### EK 4

- Göz teması kurun.
- Tokalaşın.
- Güzel bir şey söyle.
- Kendini tanıt.
- Teşekkür et.
- Lütfen diyerek yardım iste.
- İltifat et.
- Yardıma ihtiyacın var mı? diye sor.
- Dostça bir yüz ifadesi takın.
- Onun konuşmasını kesmeden dinle.
- Pardon.
- Özür dilerim.
- Geçebilir miyim lütfen?
- Affedersin.
- Topunla oynayabilir miyim?
- Kitabını ödünç alabilir miyim?

- Bisikletine binebilir miyim?
- Seninle gelebilir miyim?
- Sana kızdım.
- Bana vurma.
- Benimle alay etme.
- Hayır istemiyorum.
- Bana dokunma.
- Beni rahatsız etme.
- Bana bağırma.
- Sen ne düşünüyorsun?
- Benimle gelmek ister misin?
- Sen ne yapmak istersin?
- Sen ne düşünüyorsun?
- Senin grubuna katılabilir miyim?
- Sana yardım edebilir miyim?
- Seni anlamaya çalışıyorum.
- Anlamadım, tekrar eder misin lütfen?

#### EK 5: SOSYAL BECERİ PROFİLİM

<b>Kendimde Güçlü Gördüğüm Sosyal Beceriler</b>	<b>Geliştirmek İstedğim Sosyal Beceriler</b>
<p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>	<p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>

**Not:** Daha ilgi çekici olması için boş bir portre (oval bir yüz) çizili kağıtlara hazırlanabilir . Öğrenci bir tarafa güçlü, bir tarafa geliştirmek istediği yönleri yazabilir. Öğrenciler portrenin içini de boyayarak kendi portresini tamamlar ve duvara asar, sonra üzerinde konuşur.

## OTURUM 2

### ► DİNLEME BECERİSİ

**AMAÇ:** Bu oturumun amacı dinleme ve işitme arasındaki farkı göstererek katılımcıların aktif dinleme becerilerini geliştirmektir.

Oturum planı	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Oturumu tanıma</li><li>2. Isınma Etkinliği</li><li>3. Etkinlik 1: Dinliyor muyuz? İşitiyor muyuz?</li><li>4. Etkinlik 2: Nasıl Dinlemeliyiz?</li><li>5. Oturumu Sonlandırma</li><li>6. Değerlendirme</li></ol>
Süre	80 dk
Yaş Grubu	14-18
Göstergeler	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Etkili dinlemenin kişilerarası ilişkiler açısından önemini açıklar</li><li>2. Dinleme ile işitme arasındaki farkı tanımlar.</li><li>3. Etkin dinleme becerilerini tanımlar.</li></ol>
Materyaller	•Ek-1, Ek-2, Ek-3, kâğıt, kalem, kartondan yapılmış renkli trafik lambası, magazinlerden kesilmiş çeşitli resimler

### UYGULAYICILAR İÇİN AÇIKLAMA NOTU

Oturum dinleme ile ilgili bir "Isınma Etkinliği" ile başlar.

**Etkinlik-1:** Dinliyor muyuz? İşitiyor muyuz? Bu etkinlik 5 kısa aşamadan oluşmaktadır. Bu etkinlikte uygulayıcı açıklamaları, grup katılımı veya eşli etkinlikleri yer almaktadır. Bu etkinlikte öğrenciler kendilerinin nasıl dinleyip/dinlemediklerini fark ederler.

Burada verilen uygulama sayfası "Nasıl bir dinleyiciyim?" (Ek 1)'de yer alan dinleme şekilleri aslında tüm oturumda konuşulacak konulardır. Daha sonra Ek 2'deki çalışmalar yapılır. Bu

etkinlik, öğrencilere oturumun başında bir öngörü vermek amacıyla hazırlanmıştır.

**Etkinlik-2:** Nasıl dinlemeliyiz? Kısa bir katılımcı etkinliği ve açıklamalardan oluşur. Bu bilgilerin öğrencilere verilmesi önemlidir. Ek 3 ve Ek 4 çalışmaları yapılır. Etkinlikler öğrencinin kendi farkındalığını geliştirmek için hazırlanmıştır.

Ek 5'te ise uygulayıcılar için dinleme ile ilgili bilgi notu vardır. Bu bilgi notu uygulayıcılara oturumda gerek gördükleri yerde kullanmaları için verilmiştir.



### OTURUMUN TANITIMI

**Not:** Halka olup öğrencilerin bir önceki oturumdan beri neler yaptığı, nasıl oldukları, grupta paylaşmak istedikleri güzel bir olay olup olmadığı sorulur. Konuşmaları teşvik edilir. Son oturumdan neler hatırladıklarını söylemeleri istenir.

Geçen oturumda sosyal beceri konusunu çalıştık. Bugün nasıl iyi bir dinleyici olunur konusunu konuşacağız. Etkin dinlemek çok önemli bir sosyal beceridir. Dinlemek herhangi bir sağlıklı sosyal ilişkinin anahtarıdır ve iyi bir dinleyici olmak, iyi iletişimin temelidir. İnsanların çoğu kendi fikirlerini ifade etmeye odaklanır, ancak başkalarının söyleyeceklerini dinlemezler. Daha iyi dinleyici olma becerileri öğrenilebilir. İşitme ve dinleme arasında büyük bir fark vardır. Dışardan gelen arabaların sesini duyabiliriz, ayak seslerini duyabiliriz, rüzgârın ve trenin sesini işitiriz ama onları aktif olarak dinlemeyiz. İşitmede kulağımıza sesler gelir. Birisiyle konuşurken onları dinleriz. Sadece sözlerini duymayız ve onların dediklerini anlarız.

### ISINMA ETKİNLİĞİ

#### › Akış Süreci

Bugün konumuz dinleme becerisi. Odada serbestçe dolaşalım. Birbirimize bakalım. Hiçbir söz söylemeden göz teması ile kendimize

birlikte çalışacağımız bir arkadaş bulalım. Arkadaşınızı bulunca iki sandalyeyi karşılıklı yüz yüze bakacak şekilde koyalım ve oturalım. Herkes bir arkadaş buldu mu? Bulduysanız biriniz A, diğeriniz B olsun. A'lar el kaldırsın. Şimdi de B'ler el kaldırsın. Şimdi size ne yapacağınızı söyleyeceğim. İlk olarak A'lar bugün sabahtan bu yana ne yaptıklarını anlatsınlar (başka bir konu da verebilirsiniz). B'ler ise anlatılanları dinlemeyecek. Aşağı bakın, yukarı bakın, arkanızı dönün, kaleminizle oynayın, camdan bakın... Her ne yaparsanız yapın; ama A'ları dinlemeyin. A'lar siz, B'ler ne yaparsa yapsın konuşmaya devam edin. Bunun için iki dakikanız var. Anladınız mı, sorusu olan var mı? Hazırsanız başlayalım. Şimdi rollerimizi değiştiriyoruz: B'ler konuşacak; A'lar dinlemeyecek. B'ler, A'lara bugün sabahtan bu yana ne yaptıklarını anlatsınlar. A'lar, B'leri dinlemeyin; telefonunuzla oynayın, arkanızı dönün, resim çizin; ama B'leri dinlemeyin. Bunun için iki dakikanız var. Anladınız mı, sorusu olan var mı? Hazırsanız başlayalım.

**Not:** Tartışmayı büyük gruba açın. Gruba aşağıdaki soruları sorarak düşünmeye teşvik edin.

Tekrar daire şeklinde oturalım. Birisi sizi dinlemeyince nasıl hissettiniz? İki farklı rolde olmak size neler fark ettirdi?



### ALTERNATİF ISINMA ETKİNLİĞİ

Şimdi ayağa kalkalım ve bir daire oluşturalım.

Her birinize yarım sayfa kâğıt vereceğim. Üzerine isimlerinizi yazın. Şimdi size bir hikâye anlatacağım. Hikâyenin içinde "SAĞ" kelimesi duyunca kâğıdı sağınızdaki arkadaşınıza vereceksiniz. "SOL" kelimesi duyunca herkes elindeki kâğıdı solundaki arkadaşına verecek.



## ALTERNATİF ISINMA ETKİNLİĞİ

Anladınız mı, sorusu olan var mı?

Hazırsanız başlayalım.

Şimdi hikâyeyi yavaşça okuyacağım. “SAĞ” ve “SOL” kelimelerini dikkatlice dinleyin.

### Hikâye 1:

Ali ve ailesi tatile çıkmaya karar verdi ve hazırlandı. Arabaya oturdular. Ali annesinin sağına, kardeşi Mehmet babasının sağına oturdu. Annesi bir an yolu şaşırı. Sağa mı sola mı döneceğine karar veremedi. Babası annesine önce sağa sonra sola, daha sonra tekrar ikinci sağa dön dedi. Annesi aynen öyle yaptı. Ama yol çok karıştı. Annesi arkasını döndü ve eşine “Önce sağa sonra sola sonra ikinci sağa” dedin ama yol doğru değilmiş dedi. Babası “Özür dilerim, ben de karıştırdım.” dedi. Önce sağa sonra ilk sola sonra tekrar sola dönmesini söyledi. Ali’nin annesi “Emin misin? İlk söylediğinde önce sağa sonra sola tekrar ikinci sağa dön demiştin. Şimdi ise önce sağa sonra ilk sola sonra tekrar sola dön diyorsun.” Ali’nin kardeşi Mehmet “Anne yanlış döndün; önce sol sonra sağ yapacaksın” dedi. Ali “Hayır, anne hayır. İlk soldan sonra ikinci sağdan ve sonra üçüncü soldan dön” dedi. Babaları “Hayır, hepimiz yanlış söylüyorsunuz; ben size demiştim ilk sağ diye” dedi. Ali’nin annesinin kafası iyice karışmıştı. Arabayı durdurdu; haritasına baktı. “Tamam” dedi. “Şimdi oldu. Artık yolu biliyorum burada ilk sağ sonra dördüncü sol daha sonra üçüncü sağ ve ikinci sol olacak” dedi. O sırada Mehmet “Anne sağına dikkat büyük bir kamyon var; seni sollamak istiyor” diye bağırdı. Annesi “Kamyon sol tarafta zaten oğlum; beni sollayamaz.” dedi. Yola devam ettiler. Yol çok güzeldi; bir köyden geçiyorlardı: sağ tarafta portakal ağaçları sol tarafta pamuk tarlaları vardı. Ali annesine “Anne sağına bak kuzular geçiyor” diye bağırdı, çok heyecanlanmıştı. Sağa mı sola mı bakacağını bilemedi.

**Not:** Tartışmayı büyük gruba açın. Gurubun geneline aşağıdaki soruları sorarak gurubu düşünmeye teşvik edin.

Bu etkinliği zor yapan şey neydi?

Hem beni dinleyip hem kâğıdı arkadaşınıza geçirmek zor muydu?

Hikâyenin ne kadarını hatırlıyorsunuz?

Bu etkinlik, birini dinleyip aynı anda başka bir şey yapmaya çalışmak konusunda ne diyor?

## ETKİNLİK 1: DİNLİYOR MUYUZ? İŞİTİYOR MUYUZ?

### ➤ Akış Süreci

**Not:** Bu etkinlik 5 aşamadan oluşur.

#### Başlangıç:

Geçen oturumda konuştuğumuz gibi yaşamınız boyunca çok farklı sosyal etkileşimlerimiz olacak. Bu etkileşimlerden, ilişkilerden bazıları arkadaşlarınız, aile üyeleri, okulunuzdaki diğer öğrenciler, iş yerindeki kişiler, öğretmenleriniz, bakkal ve sosyal ortamlardaki + kişiler ile olabilir.

Bu ilişkilerin bazılarını çok kolay bir şekilde oluşturacaksınız, ancak bazıları için uğraşmak zorunda kalabilirsiniz. Halen yaşamınızda olan çeşitli insanlarla ve henüz etkileşimde bulunmadığınız kişilerle etkili ilişkiler kurmak, geliştirmek ve sürdürmek için güvенеbileceğiniz bir dizi iletişim becerisine ihtiyacınız olacak. Bunların da en temeli dinleme becerisidir.

Günlük hayatımızda birbirimizi dinliyor muyuz? Ne kadar dinliyoruz?

Dinlemek ile işitmek arasında fark vardır. Bir araba sesini veya köpek havlamasını işitiyoruz. Rüzgârın sesini işitiyoruz. Bazen uzak bir yerde müzik çalıyor işitiyoruz. Yani kulağımıza sesler geliyor. Bazen insanların konuşmalarını da işitiyoruz. Ama gerçekten dinliyor muyuz? "İşittiğimiz sesleri dinlediğimiz zaman" onun ne söylediğini anlıyoruz; ama "sadece işittiğimiz zaman" ne söylediğini anlamıyoruz. Dinlemeyince anlamıyoruz. Anlamayınca da anlayamıyoruz.

Dinlemede karşımızdakinin sadece sözcüklerini duymak değil anlattıklarını "anlamak" önemlidir. Bir diğer ifade ile onun bize bir şeyi anlatırken o andaki "düşüncelerini", "duygularını" da anlamak yani "empati" kurmak gereklidir.

**Not:** Aşağıdaki soruları sorarak katılımcılarla konuyu tartışın.

Sizin hiç dinlenmediğinizi hissettiğiniz anlar oldu mu?

Siz kimleri dinliyor, kimleri / neleri sadece işitiyorsunuz?

Sizi kimler dinliyor, kimler söylediklerinizi yalnızca işitiyor?

Ne zaman dikkatlice dinlemeliyiz?

#### 1. Aşama

Şimdi size "Nasıl Bir Dinleyiciyim?" adlı bir çalışma sayfası vereceğim (Ek 1). Bu sizin kendinizi anlamanız ve nasıl bir dinleyici olduğunuzu fark etmeniz için hazırlanmıştır. İçtenlikle cevap verin. Paylaşmak zorunda değilsiniz. Ne kadar içtenlikle cevap verirseniz sizin için o kadar yararlı olur. Dinleme davranışımız kişilere göre değişir. O nedenle yanında iki sütün var. İletişim kurmak istediğim kişiler. İletişim kurmak istemediğim kişiler. Her biri için düşünün ve işaretleyin. Bu bir test değildir doğru veya yanlış cevap yoktur.

Kâğıtlar önünüzde, sorunuz var mı?

Hazırsanız başlayalım.

Bu tamamen sizin kendiniz için yaptığınız bir etkinlik. Gönüllü olarak paylaşmak isteyen var mı? Yoksa devam edelim.

#### 2. Aşama

**Not:** Aşağıdaki açıklamayı yapın.

İnsanların gerçekte söylediklerini duyabilmek, başkalarıyla ilişkilerimizin kalitesini büyük ölçüde etkileyen değerli bir iletişim becerisidir. "Aktif Dinleme" kelimelerle değil, aynı zamanda sözel olmayan davranışlarıyla yansıttıkları duyguları da duymamızı sağlayan bir beceridir. Bu beceri uygulanarak geliştirilebilir. Eğer iyi bir dinleyiciyseniz insanlar size daha çok yaklaşırlar. Size açılırlar ve daha çok arkadaşınız olur. İnsanları dinleyip onları anladığınız için okulda ve işyerinde daha başarılı olursunuz. Dinlememek, onları umursamadığınızı, söyledikleriyle ilgilenmediğinizi ve sadece kendinizle ilgilendiğinizi gösterir. İnsanları dinlemek ise, onları anlamak, fikirlerini, deneyimlerini ve duygularını öğrenmek istediğinizi gösterir.

Şimdi kısa bir etkinlik yapalım. Daire şeklinde oturalım. Bir hikâye anlatmaya başlayalım.

Biriniz bir cümle söyleyecek, ben durdurup herhangi birinize arkadaşınızın cümlesini tekrar edip hikâyeye başka bir cümle eklemenizi isteyeceğim.

Onu durduracağım ve seçeceğim diğer bir arkadaşınız o iki kişinin cümlesini tekrar edecek. Cümleyi tekrar edemeyen oyundan çıkacak.

Anlaştık mı? Başlayalım.



## 2. AŞAMA İÇİN ALTERNATİF ETKİNLİK

**Malzeme:** Müzik sistemi, öğrenci sayısı kadar şarkı sözü çalışma kâğıdı

**Not:** Etkinlikten önce öğrencilerin pek bilemeyecekleri, hatırlanması biraz zor olan bir şarkı seçin. Bu şarkının sözlerini arada boşluklar bırakarak yazın ve öğrenci sayınız kadar çıktı alın. Öğrencilerinize bu etkinliğe bir şarkı dinleterek başlamak istediğiniz söyleyin:

“Bu etkinliğe sizlere bir şarkı dinleterek başlamak istiyorum.

(Şarkıyı dinletin.) Beğendiniz mi?

Şarkı neyi anlatıyor? (Yanıtları alın.)

Şarkının sözlerini hatırlayan var mı? Nasıl başlıyor? (Yanıtları alın.)

Haydi, gelin şarkıyı bir kez daha dinleyelim. Not tutabilirsiniz. (Şarkıyı dinleyin.)

Şimdi notlarınızı ters çevirin ya da defterinizi kapatın. Sizlere şarkının sözlerini dağıtacağım. Ama bazı boşluklar var. Onları doldurmanızı istiyorum.”

**Not:** Öğrencilere çalışma kâğıdını doldurmaları için zaman verin ve bitirdiklerinde şu soruları tartışın:

“Bitirdiniz mi? Şimdi çalışma kâğıtlarınızı tuttuğunuz notlarla karşılaştırın ve kendinizi puanlayın. Kaç yanılışınız var? Hiç yanılışı olmayan var mı?” (Yanıtları alın.)

**Kaynak:** Uyum Etkinlikleri- Ortaöğretim Genel Müdürlüğü, MEB

### 3. Aşama:

Şimdi kendimize bir eş bulacağız. Karşılıklı oturacağız. Önce birisi 2 dakika konuşacak. Diğeri onu dinleyecek. 2 dakika sonra onun neler söylediğini ona tekrar edecek. Sonra diğeri konuşacak. Arkadaşı onu dinleyecek ve söylediklerini tekrar edecek.

Konu: Dünü nasıl geçirdim, ne yaptım? / İş yerinde yaptığınız bir beceriyi tarif edin, açıklayın.

Hazırsanız başlayalım.

**Not:** 2 dakika sonra eşlerini değiştirmelerini söyleyin.

**Not:** Etkinlik bitince, tartışmayı büyük gruba açın. Gruba aşağıdaki soruları sorarak gurubu düşünmeye teşvik edin.

Ne hissettiniz?  
Arkadaşınızı dinleyebildiniz mi?  
Dinleyemediyse ne oldu?  
Sizi dinlemekten alıkoyan şey neydi?  
Tüm ilginizi verebildiniz mi?  
Sözünü kesmek istediniz mi?  
Soru sormak istediniz mi?

### 4. Aşama:

Şimdi size yine bir çalışma sayfası vereceğim (Ek 2) Kendi farkındalığınızı artırmak için. Bu bir test değil. Doğru-yanlış yok. İçtenlikle kendinizi anlamak için doldurun.

Paylaşmak isteyen var mı?  
Sizce neden birbirimizi dinleyemiyoruz?

**Not:** Öğrencilerin paylaşımlarını dinledikten sonra aşağıdaki açıklamaları yapın:

Önemli olan "neden dinleyemediğimizi" anlamaktır. İşte olası nedenler:

Dinlememenin biyolojik bir nedeni vardır. Ortalama bir insan dakikada 120 - 150 kelime konuşabiliyorken beyin 600 - 1.000 kelimeyi süzgeçten

geçirebiliyor ve biz bu arada başka şeyler düşünebiliyoruz. (Yani düşünmek konuşmaktan çok hızlıdır!)

Karşımızdaki konuşurken biz kafamızda ne söyleyeceğimizin provasını yapıyoruz. Bazen biriyle konuşurken kıyaslama yapıyoruz. "Benden akıllı mı, daha mı çok biliyor" diye düşünüyoruz. Ya da "bu durumda ben olsaydım ne yapardım?" diye düşünmeye başlıyoruz.

Eğer kendinizin doğru, karşınızdakinin yanlış olduğunu düşünüyorsanız onu dinlemekte zorlanabilirsiniz.

Eğer karşınızdakinin problemin nedeni olduğunu düşünüyor, onu suçluyorsak dinlemiyor olabiliriz.

Eğer birisi bizi eleştiriyor ve istemediğimiz şeyleri söylüyorsa savunmaya geçip onun dediklerini dinlemiyoruz. O konuşurken biz kendimizi nasıl savunacağımızı düşünüyoruz

Eğer karşımızdaki kişinin bize haksızlık ettiğini ve bencil olduğunu düşünüyorsak, ne söylerse söylesin dinlemiyoruz.

Bazen karşımızdakinin söyledikleri bizim ilgimizi çekmiyor.

Bazen ses tonu beden dili bizi rahatsız ediyor ve dinlemiyoruz.

**Not:** Bu açıklamaların her birini ayrı kartlara yazıp torbaya koyun ve her öğrenci bir tane seçip okusun ve/veya dramatize etsin.

## ETKİNLİK 2: NASIL DİNLEMELİYİZ?

### ➤ Akış Süreci

Bu etkinlik iki aşamada gerçekleştirilecektir.

#### 1. Aşama

**Not:** Aşağıdaki soruları sorarak katılımcılarla bir beyin fırtınası yapın.

Sizi kimin en iyi dinlediğini düşünüyorsunuz?

Bu kişi sizi nasıl dinliyor?

Bu kişi sizi dinlerken ne hissediyorsunuz?

Şimdi 4'er kişilik gruplara ayrılalım. Size bir

çalışma sayfası vereceğim (Ek 3). Sizi en iyi dinlediğini düşündüğünüz kişi kim? Bu çalışma sayfasındaki sorulara bakarak sizi en iyi dinleyen kişinin özelliklerini düşünün. Grubunuzla paylaşın. Bu bir test değil. Doğru, yanlış cevap yok.

Hazırsanız başlayalım.

Bitti mi?

Grupları dinleyelim.

Neden bu kişiyi "beni en iyi dinleyen kişi" olarak seçtiniz?

Sizi en iyi dinleyen kişide hangi özellikler var?

Tanımladığınız kişilerde ortak özellikler var mı?

Bunlar neler?

Paylaşımlarınız için teşekkür ederim.

## 2. Aşama

Şimdi hep birlikte aktif dinleme yöntemlerine bakalım.

**Not:** Aşağıdaki açıklamaları yapın.

Aktif dinleme, bir konuşmacıdan bilgi ve duygularını öğrenme ve böylece onunla etkili bir iletişim kurmanın tek yoludur. Dinlemezsek anlamayız, anlamazsak iletişim kuramayız. Bir kişiyi ne kadar iyi dinleyip anlarsak, onunla ilişki o kadar iyi olur.

Şimdi hepinize bir çalışma sayfası vereceğim (Ek 4). Burada 4 aktif dinleme basamağı var. Bunlar;

Konuşanın yüzüne bakmak ve göz kontağı kurmak,

Anlattıklarını dikkatle dinleyip kavramaya çalışmak,

Ses vurgusu, seçtiği kelimeler, beden duruşu, yüz ifadesi gibi ipuçlarından da yararlanarak duygularını anlamaya çalışmak,

Dinlediğinizi gösteren tepkiler vermek

**Not:** Ek-4 üzerinde belirtilen aktif dinleme basamakları tek tek gruba anlatın ve onların görüşlerini alın. Daha sonra aşağıdaki açıklamayı yaparak etkinliği sonlandırın:

Konuşanı tutarlı bir biçimde dinlediğinizde, karşınızdakine şu mesajı verirsiniz: "Bir birey olarak sana ilgi duyuyorum ve senin önemli olduğunu düşünüyorum. Düşüncelerine saygı duyuyorum ve onlara katılmasam bile, senin için bunların gerçek olduğunu anlıyorum. Seni değerlendirmiyorum ve değiştirmeye çalışmıyorum. Sadece seni anlamak istiyorum. Senin dinlemeye değer olduğunu düşünüyorum ve beni, konuşabileceğin bir kişi olarak görmeni istiyorum."



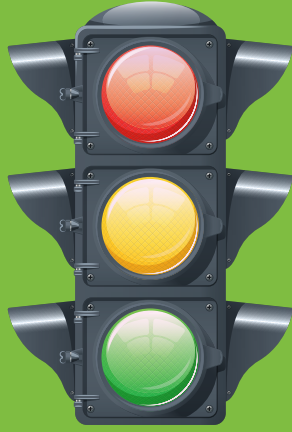
## ETKİNLİK 2, AŞAMA 2 : ALTERNATİF ETKİNLİK DUR, BAK VE DİNLE

### Aşama

Hepimizin dinleme becerileri geliştirmesi ve dinlemeyi öğrenmesi gerekiyor. İnsanlar bizimle konuştuğunda ne söylediğini anlamak için dinlemeliyiz. Yalnızca bize söylenen kelimeleri değil; aynı zamanda sesin tonu, beden dili ve duruşa dikkat etmemiz gerekiyor. Dinleme iyi bir ilişkinin temelidir.

Dinlerken , karşımızdaki kişiye veya gruba onu dinlediğimizi göstermeli, dinlediğimizi belli etmeliyiz. Kişi dinlenmiyor, dikkate alınmıyor hissine kapılmamalı. Unutmayın ki, dinleme, önemli bir iletişim aracıdır. Hiçbirimiz mükemmel bir dinleyici olmasak da, dinleme yeteneğimizi olabildiğince geliştirebiliriz.

Şimdi ben size nasıl dinleyeceğimizi göstereceğim. Dinlemede temel bir kuralımız var. Şimdi hepinize trafik lambası dağıtacağım.



#### DUR

Karşınızdakine tam dikkatiniz vermek için yaptığınız şeyi durdurun.

#### BAK

Karşınızdaki kişiye bakın; ama gözünüzü dikerek değil, ilgi ile bakın.

#### DİNLE

Karşındakini dinleyin. Yalnızca sözlere değil; vücut dilinizle de dinleyin.

Şimdi ben size karşımızda konuşanı nasıl dinleyeceğimizi göstereceğim. Bir gönüllü istiyorum. Bir daire şeklinde oturalım. Biz Fatma ile sınıfın ortasına oturacağız. Sandalyeleri karşı karşıya koyuyorum. Ben Fatma'yı dinleyeceğim. Göz teması kurup dikkatimi ona veriyorum. Fatma'yı dinlerken aynı zamanda ses tonuna, vücuduna, duruşuna bakarak kelimeleri ile bütünleştirmeye çalışıyorum. Fatma'ya bugün neler yaptığını, neler yapmak istediğini bana anlatmasını istiyorum. Elime trafik işaretimi aldım.



## ETKİNLİK 2, AŞAMA 2 : ALTERNATİF ETKİNLİK DUR, BAK VE DİNLE

Önce “KIRMIZI” yaptığım şeyi durdurdum. Sonra “SARI” hazırlandım. Şimdi “YEŞİL” ve dinliyorum.

### Değerlendirme:

Fatma konuşmasını bitirtirdi.

Fatma kendini dinlenilmiş hissettin mi?

Ben fatma’yı nasıl dinledim? Konuşmasını bitirmeden sözünü kesmedim. Göz teması kurdum; ama gözümü dikerek ona bakmadım. Vücut hareketlerimle onu dinlediğimi hissettirdim. Başka bir şey yapmadım. Fatma’nın anlattığı konuya ilgi gösterdim. Önemsedim. Yarım dinleme ya da dinliyormuş gibi yapmadım.

### 2. Aşama

Şimdi siz, benim yaptığım gibi bir arkadaşınızı dinleyeceksiniz.

Arkadaşınızla sandalyelerinizi karşılıklı koyun. A ve B şeklinde iki gruba ayrılın.

Masanın üzerinde çeşitli resimler var. Herkes istediği bir resmi seçsin.

Önce bir süre resimlere bakın. Sonra bu resmi niçin seçtiğinizi arkadaşınıza anlatın. Şeklini mi beğendiniz? Renkleri mi beğendiniz? Size neyi hatırlattı? Kendinizden bir parça mı buldunuz? Bir olayı mı hatırlattı?

İlk olarak A’lar konuşsun; B’ler dinlesin. Sonrasında B’ler konuşsun; A’lar dinlesin.

Anladınız mı, sorusu olan var mı?

Hazırsanız başlayalım.

### Açıklama- değerlendirme:

Birbirinizi dinlediniz mi?

Arkadaşınızın bu resmi niçin seçtiğini anladınız mı?

Dinlemek bazen zordur, neden?

Niçin birbirimiz dinlemiyoruz?

Dinlemeyince ne oluyor?



## OTURUMU SONLANDIRMA

Dinleme, iletişim sürecinde mesajları doğru bir şekilde alma ve yorumlama yeteneğidir. Aktif dinlemek, en etkili iletişim becerisidir. Aktif dinleme yeteneği olmadan mesajlar kolayca yanlış anlaşılır. Sonuç olarak, iletişim kopar ve mesajın göndereni kolayca sinirlenebilir veya kırılabilir.

Hepimizin dinleme becerilerini geliştirmesi ve dinlemeyi öğrenmesi gerekiyor. İnsanlar bizimle konuştuğunda ne söylediklerini anlamak için dinlemeliyiz. Yalnızca bize söylenen kelimeleri değil; aynı zamanda ses tonu, beden dili ve duruşa da dikkat etmemiz gerekiyor. Dinleme iyi bir ilişkinin temelidir.

Aynı zamanda dinlerken, karşımızdaki kişiye veya gruba onu dinlediğimizi göstermeli, dinlediğimizi belli etmeliyiz. Kişi dinlenmiyor, dikkate alınmıyor hissine kapılmamalı. Unutmayın ki, dinleme, önemli bir iletişim aracıdır. Hiçbirimiz mükemmel bir dinleyici olmasak da, dinleme yeteneğimizi olabildiğince geliştirebiliriz.

Siz bu oturum için ne söylemek istersiniz? Şimdi hep birlikte ayağa kalkalım; daire oluşturalım ve yürüelim. Yürürken yüksek sesle bugün aklımızda kalan kavramları söyleyelim.

Paylaşımlarımızın sonuna gelirken grupça birbirimize tüm paylaştıklarımız için teşekkür edip hoşça kal diyeceğiz.

Ben hepinize çok teşekkür ederim.

## DEĞERLENDİRME

**Not:** Katılımcılara şimdi oturumu değerlendireceğinizi söyleyin. Bu değerlendirmenin onların gereksinimlerini karşılayan başka oturumların planlamasında

çok yararlı olacağını ve bu nedenle içtenlikle cevap vermelerini söyleyin. Değerlendirmeyi grubun özelliklerine göre sözlü veya yazılı yapabilirsiniz.

Bu oturumun sonuna geldik. Etkinliklerimizi bitirdik.

Bu oturumdaki etkinlikler hakkında neler söylemek istersiniz?

Bu oturumda yaptıklarımızdan en çok neleri sevdiniz?

Bu oturumda sizi rahatsız eden, hoşlanmadığınız bir şey olduysa paylaşmak ister misiniz?

Bu oturumdaki etkinliklerden neler öğrendiniz?

Bugünkü etkinlikler sonunda sizin aklınızda kalan şeyi üç kelime ile ifade eder misiniz?

Eğer bu etkinlikleri bir kez daha yapsaydık neyi farklı yapmamızı isterdiniz?

Bugünkü etkinliklerden çevrenizdeki insanlara söz ederken neler söylersiniz? Kime anlatmak istersiniz? (Ailenizden veya arkadaşlarınızdan)

## KAYNAKÇA

John M. Grohol, Psy.D. PSYCH Central Burns, D.D. (1989). The feeling good handbook. New York: William Morrow  
Communication Skills for Teens: How to Listen, Express, and Connect for Success by Michelle Skeen PsyD (Author), 2016  
Teen Communication Skills Workbook, Whole person 2013 by Ester A. Leutenberg and John J. Liptak  
Building Social Skills through ACTIVITIES, 2006, Danny Pettry  
Yeşilyaprak ,B.(2015). İlk ve Ortaöğretimde Gelişimsel Rehberlik, Ankara: Pegem Akademi

## EK 1: NASIL BİR DİNLEYİCİYİM

Yönerge: Aşağıda dinleme becerilerine ilişkin bazı ifadeler yer almaktadır. Her bir ifadeyi okuyarak “Evet”, “Bazen”, “Hayır” seçeneklerinden size uygun olanına X işareti koyunuz.

	Evet	Bazen	Hayır
<i>Sadece duymak istediğimi duyarım.</i>			
<i>Karşımdaki konuşurken cevabımı planlarım.</i>			
<i>Tüm dikkatimle dinlerim.</i>			
<i>Karşımdakinin cümlelerini kesip onun yerine ben tamamlarım.</i>			
<i>O anda başka şeyler düşünürüm.</i>			
<i>Karşımdaki konuşmayı bitirmeden atlarım ve tavsiyelerde bulunurum.</i>			
<i>Belirli noktalara odaklanırım ve mesajın geri kalanını dinlemem.</i>			
<i>Kendimi hayal kurarken bulurum.</i>			
<i>Ne demeye çalıştığını hemen anlarım.</i>			
<i>Konuşmayı sık sık keserim.</i>			
<i>Dikkatim hemen dağılır.</i>			
<i>Her sütündeki toplam x sayısı</i>			

**NOT:** Aşağıdaki açıklamayı yapınız

Her sütünde kaç tane işaretleme yaptığınızı sayıp en alttaki toplam sütununa yazınız. “Evet” işaretleriniz çoğunlukta ise iyi bir dinleyici olmak için çalışmanız gerekiyor. “Hayır” işaretleriniz çoğunlukta ise iyi bir dinleyicisiniz! “Bazen” cevapları çoğunlukta ise bu durumu nasıl değerlendirebilirsiniz, düşünüp tartışınız.

## EK 2: NEDEN BİRBİRİMİZİ DİNLEYEMİYORUZ

1. Dinleyemediğiniz bir durumu yazın (kimi, hangi konuyu vb.)

2. Sizi dinlemekten alıkoyan şeyin nedenini yazın. Buraya istediğiniz şeyi yazabilirsiniz? (Örneğin: sabırsız olmak, sıkılmak, hayal kurmak vb)

3. Siz dinlemeyince karşınızdaki kişi-sizce kendini- nasıl hissediyor olabilir?

## EK 3: SİZİ EN İYİ DİNLEDİĞİNİ DÜŞÜNDÜĞÜNÜZ KİŞİ KİM?

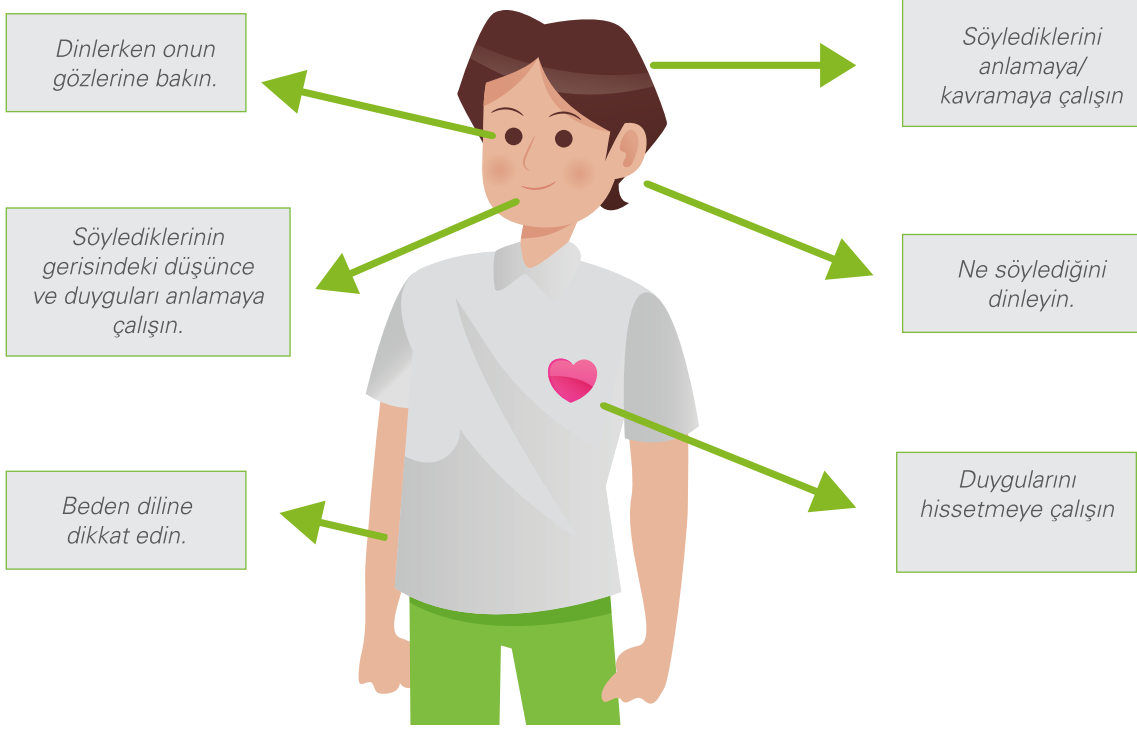
1. Sizi en iyi dinlediğini düşündüğünüz kişi kim? Bu kişi sizi nasıl dinliyor?

2. Sizi dinlediğini nasıl anlıyorsunuz?

3. Onunla konuşurken ne hissediyorsunuz?

#### EK 4:: AKTİF DİNLEME

(“Evet...”, “Hım...”, “Anlıyorum...” vb.)



**EK 5: UYGULAYICI BİLGİ NOTU**

Aktif dinleme için ne gereklidir? Basitçe ifade etmek gerekirse, konuşan kişiye tam odaklanmamızı, onun bakış açısından bakarak bize ne iletmeye çalıştığını anlamamızı gerektirir. Bundan da öte, konuşmacıya, olayları onun kendi bakış açısından gördüğümüzü gösterebilmeliyiz. Aktif dinleyebilmek için yapmamız gereken birtakım şeyler vardır. Örneğin; dikkat dağıtmaktan ve önyargılardan kaçınarak iletilen mesajlara odaklanmak. Konuşmacıların bakış açısını ve fikirlerini tam ve doğru anlamaya çalışmak. Daha iyi anlamak için söylenenlere eşlik eden sözel olmayan sinyalleri gözlemlemek. İlgi ve konsantrasyon göstermek.

Konuşmacının tam, açık ve dürüst bir şekilde iletişim kurmasını teşvik etmek. Kendimizi bir an unutarak konuşmacıya öncelik vermek. Her iki tarafın görüşlerini paylaşan ve kabul eden bir anlayışla dinlemek.

**Tam Anlamak için Dinlemek.** Birinin iletmeye çalıştığı mesajın genelde 4 unsuru vardır: Mesaj, mesajın içeriği, içeriğin altında yatan duygu ve tutum. Sözsüz iletişim, karşınızdakinin söylediklerini kesmeden dinlediğini ve dikkatini verdiğini gösterir. Beden dili de dahil olmak üzere sözsüz mesajlar konuşmacıya karşındakinin ilgili ve saygılı olduğunu gösterir. Sözlü olmayan mesajlar arasında baş sallama, gözle temas, yüz ifadeleri (gülümseme, yüz buruşturma, vb.) ve duruş bulunur. Dikkatimizi vermediğimizi ve dinlemediğimizi gösteren sözsüz mesajlar da vardır örneğin:

- Omuzları kaldırmak
- Göz teması kurmamak
- Başka yere bakmak
- Kolları kavuşturmak
- Arkaya doğru rahatça yaslanmak
- Sıkıldığınızı gösteren kaş göz işaretleri yapmak
- Parmakları kırmak (şıklatmak)

**Dinlemede sözsüz mesajlar:**

- Göz teması
- Gülümseme
- Baş sallama
- Dik oturma
- Konuşana doğru hafifçe eğilme

**Açık uçlu sorular sormak ve konuşmacının ne dediğini, düşündüğünü veya hissettiğini yansıtmak.** Kapalı uçlu sorular basit bir "evet" veya "Hayır"dan daha fazla bir cevap gerektirmez. Konuşmacıları bir konu hakkında daha fazla şey söylemeye cesaretlendirir.

**Açık uçlu sorular ise iletişimi güçlendirir.**

- Kapalı: Bugün kendini kötü mü hissediyorsun?
- Açık: Bugün kendini nasıl hissediyorsun?
- Kapalı: Benden hoşlanmıyor musun?
- Açık: Benim hakkımdaki duyguların nasıl/neler?
- Kapalı: Benim yanlış yaptığımı düşünüyorsun değil mi?
- Açık: Benim davranışım hakkında ne düşünüyorsun?

**Duygulara Tepki Vermek.** Bazı durumlarda, içerikten daha ziyade altında yatan duygular önemlidir. Mesajı tam anlamıyla yakalayabilmek veya anlamını kavramak için, duygu unsuruna tepki vermek gerekir. Dinleyici, her seferinde konuşanın mesajındaki anlama duyarlı olmalıdır. Aslında ne söylemeye çalışıyor? Bunun onun için anlamı ne? Durumu nasıl görüyor?

**Tüm İpuçlarına Dikkat Etmek.** Her iletişim sözlü değildir. Konuşanın sarf ettiği kelimeler bize iletmeye çalıştığı şeyi anlatmaz. Dolayısıyla, gerçek duyarlılıkla dinlemek, sözlü olmayan bir takım iletişim türlerinin farkında olmayı gerektirir. Konuşan kişinin nasıl duraksadığına dikkat etmek, o kişinin duygularına ilişkin ipuçları verir. Bazı noktalarda sesli ve net bir biçimde konuşabilir, bazı kelimeleri ise geveleyebilir. Bunun yanı sıra; kişilerin yüz ifadelerine, vücudunun nasıl durduğuna, el hareketleri, göz hareketleri ve nefes alışlarına dikkat etmeliyiz. Tüm bu etkenler bize tam mesajı iletir.

## OTURUM 3

### KENDİNİ İFADE

**AMAÇ:** Öğrencilerin, duygu, düşünce, gereksinim ve isteklerini karşındakilerin haklarını çiğnmeden net ve açık ifade edebilme becerisini kazanmaları

Oturum planı	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Oturumu tanıma</li><li>2. Isınma etkinliği</li><li>3. Etkinlik 1: Kendimi nasıl ifade ediyorum?</li><li>4. Etkinlik 2: Kendini ifade biçimleri</li><li>5. Etkinlik 3: Kendimi açık ve net nasıl ifade edebilirim?</li><li>6. Oturumu sonlandırma</li><li>7. Değerlendirme</li></ol>
Süre	80 dk
Yaş Grubu	14-18
Göstergeler	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Kendini ifade şekillerini tanıır.</li><li>2. Çekingen, saldırgan ve açık ifade biçimleri arasındaki farkı anlatır.</li><li>3. Kendini açık, net ve dürüst bir şekilde anlatma becerisini uygular.</li></ol>
Materyaller	<ul style="list-style-type: none"><li>• Ek-1, Ek-2, Ek 3 Ve Ek 4 kâğıt, kalem, her öğrenci için "Evet", "Hayır" ve "Bazen" resimlerinin yapıştırıldığı karton .</li></ul>

#### UYGULAYICILAR İÇİN AÇIKLAMA NOTU

Oturum ısınma etkinliği ile başlar. 2 ısınma etkinliği sunulmuştur. Siz grubun özelliklerine göre uygun gördüğünüz ısınma etkinliğini seçebilirsiniz.

**Etkinlik 1;** tamamen öğrencilerde farkındalık yaratmak ve kendilerini tanımalarına yardımcı olmak için hazırlanmıştır. Bu etkinlikte öğrenciler çekingen, saldırgan ve kendini açık ve net ifade arasındaki farklılıkları görürler. Ek 2' deki evet- bazen- hayır kartlarını gruba uygun bulmuyorsanız, siz grubun özelliklerine göre yeni evet- bazen- hayır kartları hazırlayabilirsiniz.

**Etkinlik 2** ise öğrencilere kendilerini nasıl net, dürüst ve açıkça başkalarının haklarını çiğnmeden ifade edebilecekleri konusunda yöntemler sunar. Öncelikle saldırgan, çekingen

ile açık ve net ifade biçimleri anlatılır. Daha sonra grupça hep birlikte bazı örnekler incelenir.

**Etkinlik 3'**te ise öğrencilerle açık ve net ifade biçimleri uygulanır

Bu oturumla ilgili olarak uygulayıcılar için bilgi notu Ek 4'de sunulmuştur. Bilgi notunu önceden okuyarak, oturum sürecinde gerekli gördüğünüz durumlarda kullanabilirsiniz.

#### OTURUMUN TANITIMI

**Not:** Halka olup öğrencilerin bir önceki oturumdan beri neler yaptığı, nasıl oldukları, grupla paylaşmak istedikleri güzel bir olay olup olmadığı sorulur. Konuşmaları teşvik edilir. Son oturumdan neler hatırladıklarını söylemeleri istenir.

Bugün, "duygu, düşünce, ihtiyaç ve isteklerimizi nasıl ifade ediyoruz, ifade

biçimimiz nasıl; sağlıklı ifade biçimleri nelerdir” konularını konuşacağız. İnsanlarla ilişki kurmak bir lüks değil ihtiyaçtır. Bu nedenle ilişkilerinizi geliştirmek ve sürdürmek önemlidir. Olumlu, destekleyici ilişkiler bize yardımcı olur, karşılaşabileceğiniz zor zamanlarla bu ilişkiler sayesinde daha iyi baş edebilirsiniz, stresiniz azalır ve kendinizi iyi hissedersiniz. Bu ilişkilerin verimli olması için de kendimizi net, açık ve dürüst olarak ifade etmek çok önemlidir ve hatta kilit rol oynar. Kişilerarası ilişkiler başlatmak, sürdürmek ve geliştirmek bazen zor olabilir. Bu ilişkileri yönetmek için bazı becerilere ihtiyaç duyabiliriz. Kişisel ilişkilerin karmaşık, kırılabilir, değişken olması nedeniyle ve zaman zaman bu ilişkilerin korunması zor olabilir. Bu nedenle kendimizi etkin bir biçimde ifade edebilmek önemli bir beceridir. Kendimizi iyi ifade edebilmek, açık ve dürüst olarak ne düşündüğümüzü, hissettiğimizi ve neye ihtiyacımız olduğunu söylemek bir ilişkide her iki tarafın da mutlu olabilmesi için son derece önem taşır.

## ISINMA ETKİNLİĞİ

### ➤ Akış Süreci

İki kişilik gruplar olacağız. Birimize “A” diğerine “B” diyeceğiz  
A soru soracak ve B her soruya “Evet” diyecek,  
B sorular soracak A her soruya “Hayır” diyecek.  
Ben “değiş” dediğim zaman B “Hayır” A “Evet” demeli.  
Ben her 30 saniyede bir değiştirin diyeceğim. Böylece A ve B hem evet, hem hayır demiş olacak.  
Başlayalım mı?  
Değiş, değiş, değiş.  
Şimdi aynısını tekrar edeceğiz. Evet ve hayır derken duygularınızı değiştirin, ciddi bir şekilde, komik bir şekilde, kızgın bir şekilde, üzgün bir şekilde, neşeli, eğlenceli gibi çeşitlendirin.  
Başlıyoruz.  
Değiş, değiş.

Tamam, çok iyi yaptınız.

Not: Tartışmayı büyük gruba açın. Gruba aşağıdaki soruları sorarak grubu düşünmeye teşvik edin.

Birisine sürekli “evet” veya sürekli “hayır” demek nasıl bir duyguydu?

Ne hissettiniz?

Kendinizle ilgili yeni bir şey fark ettiniz mi?

Şimdi başka bir şekilde yapacağız.

A kişisi B kişisine 5 soru soracak. B her soruya yalnızca “Bilmiyorum” cevabını verecek. Sıra B kişisine geldi. B kişisi A kişisine 5 soru soracak. A yalnızca “Bilmiyorum.” cevabı verecek.

**Not:** Tartışmayı büyük gruba açın. Gruba aşağıdaki soruları sorarak grubu düşünmeye teşvik edin.

Her soruya bilmiyorum cevabı vermek nasıldı?

Ne hissettiniz?

## ETKİNLİK 1: KENDİMİ NASIL İFADE EDİYORUM?

### ➤ Akış Süreci

**Not:** Bu etkinlik iki aşamada gerçekleştirilecektir.

### 1. Aşama

Bugün, “duygu, düşünce, ihtiyaç ve isteklerimizi nasıl ifade ediyoruz? İfade biçimimiz nasıl? Sağlıklı ifade biçimleri nelerdir?” konularını konuşacağız. Başlamadan önce size “Kendimi İfade Şeklim” adlı bir çalışma kâğıdından cümleler okuyacağım (Ek 1). Bu etkinliği hep birlikte yapacağız.

Burada çeşitli kendini ifade biçimleri var. Ben gruba bu kendini ifade biçimlerini okuyacağım. Ben cümleyi okuyunca “Evet” diyenler evet kartlarını, “Hayır” diyenler hayır kartlarını ve “bazen” diyenler bazen kartlarını gösterecek (Ek 2). Bu bir sınav veya kişilik testi değildir. Doğru yanlış cevap yoktur. Bu sizin kendiniz hakkında,

kendinizi ifade biçiminiz hakkında farkındalık yaratmak için hazırlanmıştır. İhtenlikle cevap verirsiniz sizin için daha yararlı olacaktır. Kendiniz yargılamayın. Yalnızca mevcut davranışlarınızın farkına varın. Hazırsanız başlayalım. Acele etmeyin. Okumaya başlıyorum.

**Not:** Her bir cümleyi yavaş okuyun ve bir cümleyi bitirdikten sonra durun. Öğrencilerin cevaplarına bakıp kaç kişi "Evet," kaç kişi "Bazen" kaç kişi "Hayır" dedi, Ek 2 'deki sütunlara yazın.

**Not:** Tüm cümleleri bitirdikten sonra aşağıdaki sorularla öğrencilerin görüşlerini alın.

Önce listeye bakalım her cümle için karşısında kaç kişi evet, bazen, hayır dedi. Bu etkinlikte kendinizle ilgili yeni bir şey öğrendiniz mi? Bu etkinlikte arkadaşlarınızla ilgili yeni bir şey öğrendiniz mi?

## 2. Aşama:

**Not:** Aşağıdaki örnekleri vererek öğrencilerin deneyim ve görüşlerini alın.

Şimdi 4'er kişilik gruplara ayrılacağız. Her gruba bazı durumlar ve bu durumlar karşısındaki tepkiler yazan bir çalışma sayfası vereceğim (Ek 3) . Bir arkadaşınız durumu okuyacak. Diğer 3 arkadaşımızın her birisi A, B ve C şıklarında yazdığı gibi rol yaparak cevap verecekler. Her durumda aynı rolü oynamayın, bir keresinde "A" iseniz diğerlerinde "B" ve "C" cevaplarını verin. Durumları okuyan kişilerde farklı olsun.

**Not:** Gruplar etkinliklerini bitirince tartışmayı büyük gruba açın. Gruba aşağıdaki soruları sorarak düşünmeye teşvik edin.

Hangi cevap şekliyle daha rahat rol yaptınız? Günlük yaşamınızda "A," "B," ve "C" cevap şekillerinden hangilerini daha sık kullanıyorsunuz? Sizin çok sık söylemediğiniz cevapları verirken nasıl hissettiniz? Gördüğünüz gibi hepimizin kendimizi ifade

etme biçimlerimiz farklı. Kimimiz kendimizi ifade etmeyip içimize atıyoruz kimimiz saldırgan şekilde, kimimiz de dürüst, açık ve net bir şekilde kendimizi ifade ediyoruz.

## ETKİNLİK 2: KENDİNİ İFADE BİÇİMLERİ

### ➤ Akış Süreci

Kişilerin duygu ve düşüncelerini ifade ederken genelde üç temel davranışta buldukları söylenebilir. Bu davranış biçimleri; "çekingenlik," "saldırganlık" ve kendisini "açık, dürüst ve net" şekilde ifade etme. Tabi ki herkes bu üç kategorinin birisinde olacak diye bir şey söyleyemeyiz. Bazen duruma göre değişir. Burada mühim olan nasıl davranacağımız konusunda kendi seçimimizi yapabilmektir. Ama çoğumuz bu seçimi yapmadan belirli bir davranış kalıbına takılır kalırız ve istesek de başka türlü davranamayız. Yani davranışlarımızda esnek değilizdir.

**Not:** Aşağıda verilen kendini ifade biçimlerini açıklayınız:

Çekingen davranış biçimini benimseyen kişi; duygu, düşünce, istek gibi kendine özgü unsurları ortaya koymada yetersizdir. Hakları başkaları tarafından çiğnendiğinde buna karşı koyamaz ve kendini savunamaz. İnsanlarla olan ilişkilerinde kaygılı ve sıkıntılıdır. Başkalarının kendisi adına seçim yapmasına izin verir, kendi istek ve duygularını ifade edemez, gerektiğinde çevresindekilere karşı koyamazlar.

**Not:** Tartışmayı büyük gruba açın. Gruba aşağıdaki soruları sorarak düşünmeye teşvik edin.

Bu tür insanlarla iletişimde olmak nasıl bir duygu? Bir arkadaşınız size böyle davranınca neler hissediyorsunuz? Etrafınızda bu tür davranan insanlar var mı? Böyle davranan insanlar sevilir mi?



Böyle davranan insanların çok arkadaşı var mıdır? Bu tür bir duygu ifade biçimi, problemleri nasıl çözer?

Duyguların bu tür ifadesi uygun mu?

Siz de bazen duygu, düşünce, istek ve ihtiyaçlarınızı anlatırken böyle davranıyor musunuz?

Saldırgan tavrı benimsemiş olan bireyler ise, konuşma ve tavırlarında kendilerini yüceltir, başkalarını suçlar ve küçük görürler. Başkaları adına seçim yapmakta sakınca görmez, kolayca tehdide yönelir ve karşısındaki insanların duygularını dikkate almazlar.

**Not:** Tartışmayı büyük gruba açın. Gruba aşağıdaki soruları sorarak düşünmeye teşvik edin.

Bu tür insanlarla iletişimde olmak nasıl bir duygu? Bir arkadaşınız size böyle davranınca neler hissediyorsunuz?

Etrafınızda bu tür davranan insanlar var mı?

Böyle davranan insanlar sevilir mi?

Böyle davranan insanların çok arkadaşı var mıdır?

Duyguların bu tür ifadesi uygun mu?

Bu tür bir duygu ifade biçimi, problemleri nasıl etkiliyor?

Siz de bazen duygu, düşünce, istek ve ihtiyaçlarınızı anlatırken böyle davranıyor musunuz?

Kendini dürüst, net ve açık şekilde ifade etme; başkalarını küçük görmeden, onların haklarını yadsımadan, kişinin kendini anlatabilmesidir. Kişinin düşünce, duygu ve isteklerini karşısındakilerin haklarını çiğnemenin ifade edebilmesidir. Birey duygu ve düşüncelerini karşısındakine doğrudan ve dürüst bir şekilde ifade eder. Olumlu ve olumsuz duygularını basit ve net bir şekilde rahatlıkla anlatır. Kendi duygularından emindir; duygularını anlatırken başkalarının duygularına da saygı duyar. Duygularına güvenir. Duygularını açıkça kimseyi kırmadan söyleyebilir. İsteklerini dürüstçe ifade edebilir. Evet ve hayır demesini bilir. Ben dilini kullanırlar, olumsuz duygularını dile getirebilirler,

konusurken vücut duruşları rahattır.

**Not:** Tartışmayı büyük gruba açın. Gurubun geneline aşağıdaki soruları sorarak düşünmeye teşvik edin.

Bu tür insanlarla iletişimde olmak nasıl bir duygu?

Bir arkadaşınız size böyle davranınca neler hissediyorsunuz?

Etrafınızda bu tür davranan insanlar var mı?

Böyle davranan insanlar sevilir mi?

Böyle davranan insanların çok arkadaşı var mıdır?

Duyguların bu tür ifadesi uygun mu?

Bu tür bir duygu ifade biçimi, problemleri nasıl etkiliyor?

Siz de bazen duygu, düşünce, istek ve ihtiyaçlarınızı anlatırken böyle davranıyor musunuz?

Şimdi ben siz bazı ifade şekilleri okuyacağım (Ek 3). Burada bazı durumlar ve kendini ifade biçimleri var. Bunlardan hangisinin "çekingen", hangisinin "saldırgan" ve hangisinin "net ve açık ifade" olduğuna grupça karar vereceğiz.

**Not:** Bu ifadeleri öğrencilere de okutabilirsiniz.

Bir arkadaşınız yüzünü asmış ve sessizce oturuyor.

**SİZ: "Seni rahatsız eden bir şeyin olduğunu düşünüyorum. Bana söylersen belki birlikte bir çözüm bulabiliriz" dediniz.**

Bir arkadaşınız bu hafta sizden iki kez ödünç para istedi.

**SİZ: "Bıktım artık senden. Vermeyeceğim dedim ya" dediniz.**

Siz konuşurken arkadaşınız sözünüzü kesti.

**SİZ: "Konuşmamı tamamlamak istiyorum" dediniz.**

Arkadaşınız yeni arkadaşlarıyla tanıştırmak üzere size uğrayıp sizi alacaktı. Gelmedi.

**SİZ: Telefon açıp "Seni bekledim ve hayal kırıklığına uğradım. Ne oldu?" dediniz.**

Lokantada çorba istediniz ve soğuk geldi.

**SİZ: Garsonu çağırıp "Bu ne rezalet alın götürün şu soğuk çorbayı" dediniz.**

İşyerinde birkaç kişi sizinle dalga geçiyor ve alay ediyor.

**SİZ: “Sessizce başınızı öne eğip, suratınızı astınız”.**

Arkadaşınız sizinle randevusuna yarım saat geç kaldı. Çok kızdınız.

**SİZ: “Önemli değil, zaten başka işim de yoktu” dediniz.**

### ETKİNLİK 3: KENDİMİ AÇIK VE NET NASIL İFADE EDEBİLİRİM?

#### ➤ Akış Süreci

**Not:** Bu etkinliğe aşağıdaki açıklamayı yaparak başlayın.

Kendinizi rahat hissettiğiniz ve dürüstçe ifade edebildiğiniz tatminkâr ilişkiler yaşamak önemlidir. Bu ilişkiler ancak net ve açık iletişimle oluşur.

Düşünce, duygu, ihtiyaç ve isteklerini karşımızdakinin haklarını çiğnemenen direkt ve dürüst bir şekilde ifade edebiliriz. Yaşamımıza ve ilişkilerimize önem verip kendi önceliklerimizi doğrudan anlatabiliriz. Kendi duygularımıza ve düşüncelerimize saygı duymalıyız, değer vermeliyiz. Onlar önemlidir, çünkü biz önemliyiz. Duygu ve düşüncelerimizi açık ve net bir şekilde başkalarına açıklayabiliriz; örneğin,

“Hayır”, “bilmiyorum”,

“Anlamıyorum”,

“İstemiyorum”,

“Çok sevindim”,

“Hayal kırıklığına uğradım”,

“Mutluyum”,

“Ben böyle düşünüyorum”,

“Sizinle aynı fikirdeyim”,

“Sizinle aynı fikirde değilim” gibi.

Şimdi ikişer kişilik gruplar oluşturalım, A ve B. Rol yapacağız. Ben size 3 durum vereceğim. Önce A'lar B'lerden bu durumdaki istekleri canlandıracaklar. B'ler açık ve net olarak cevap verecek. Sonra rolleri değiştireceksiniz.

Arkadaşınız sizden borç para istemeye geldi. Siz daha önce ona borç vermiştiniz

ama geri alamamıştınız.

Ustanız sizden fazla mesai yapmanızı istiyor. Son bir haftadır fazla mesai yaptınız. Çok yorgunsunuz ve fazla mesaiye kalmak istemiyorsunuz

Arkadaşınız size “hadi dışarı çıkalım” diyor. Siz de çıkmak istemiyorsunuz.

**Not:** Katılımcıların bu rolleri yapmasına yardımcı olun. Tartışmayı büyük gruba açın. Gruba aşağıdaki soruları sorarak düşünmeye teşvik edin.

Nasıl hissettiniz?

Hayır demek zor muydu?

Duyularınızı, düşüncelerinizi, isteklerinizi ve gereksinimlerinizi açık ve net ifade edebildiniz mi?

Duyularınızı açık ve net olarak ifade etmekten sizi alıkoyan ne olabilir?

#### OTURUMU SONLANDIRMA

Bugün kendimizi açık, dürüst ve net bir şekilde nasıl ifade ederiz konusunu konuştuk. Bunu, çekingen ve saldırgan ifade biçimleriyle karşılaştırdık. Kendimizi, karşımızdakinin ve bizim ihtiyaç ve haklarına saygı duyarak ve dürüst olarak ifade edebiliriz. Fikirlerimizi, duygularımızı, gereksinimlerimizi, kendimize ve başkalarına saygılı ve açık bir şekilde ifade edebiliriz. Bu sağlıklı ve dürüst bir iletişim şeklidir. Bunu yapamıyorsak sosyal durumlarda tedirgin hissederiz, başkalarına karşı kırgın oluruz, endişeli ve stresli oluruz ayrıca kendimize kızarız. Açık ve net ifadenin dışındaki alternatifler çekingenlik ve saldırganlıktır. Bu tür ifade biçimleri genellikle daha az başarılıdır ve ilişkilerde sorun yaratır.

Siz bu oturum için ne söylemek istersiniz?

Şimdi hep birlikte ayağa kalkalım; daire oluşturalım ve yürüelim. Yürürken yüksek sesle bugün aklımızda kalan kavramları söyleyelim.

Paylaşmalarımızın sonuna gelirken grupça birbirimize tüm paylaştıklarımız için teşekkür edip hoşça kal diyeceğiz.

Ben hepinize çok teşekkür ederim.

## DEĞERLENDİRME

**Not:** Katılımcılara şimdi oturumu değerlendireceğinizi söyleyin. Bu değerlendirmenin onların ihtiyaçlarını karşılayan başka oturumların planlamasında çok yararlı olacağını ve bu nedenle içtenlikle cevap vermelerini söyleyin. Değerlendirmeyi grubun özelliklerine göre sözlü veya yazılı yapabilirsiniz.

Bu oturumun sonuna geldik. Etkinliklerimizi bitirdik.

Bu oturumdaki etkinlikler hakkında neler söylemek istersiniz?

Bu oturumda yaptıklarımızdan en çok neleri sevdiniz?

Bu oturumda sizi rahatsız eden, hoşlanmadığınız bir şey olduysa paylaşmak ister misiniz?

Bu oturumdaki etkinliklerden neler öğrendiniz?

Bugünkü etkinlikler sonunda sizin aklınızda kalan şeyi üç kelime ile ifade eder misiniz? Eğer bu etkinlikleri bir kez daha yapsaydık neyi farklı yapmamızı isterdiniz?

Bugünkü etkinliklerden çevrenizdeki insanlara söz ederken neler söylersiniz? Kime anlatmak istersiniz? (Ailenizden veya arkadaşlarınızdan)

## KAYNAKÇA

Assertion Training How To Be Who You Really Are Shân Rees And Roderick S.Graham


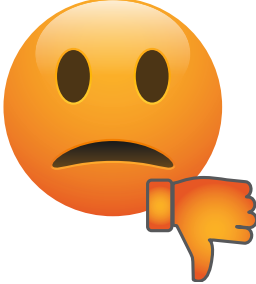
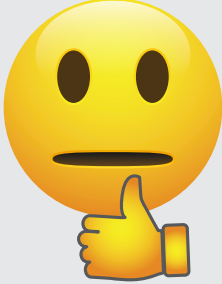
“On My Own Two Feet” Educational Resource Materials Dept. of Education and Science, Marlborough St., Dublin 1, Ireland 2nd Edition 1997

Assertiveness Training: Let Your Voice Be Heard!, University of Wisconsin Oshkosh Center for Career Development (CCDET)

## EK 1: KENDİMİ İFADE ŞEKLİM

	<b>Evet</b>	<b>Bazen</b>	<b>Hayır</b>
<i>Birisine ondan hoşlandığımı söylerken çok sıkılırım.</i>			
<i>Tanımadığım bir kişiyle konuşma başlatmakta zorlanırım.</i>			
<i>Baş edemeyeceğim zor durumlardan kaçırım.</i>			
<i>Otorite konumunda olan kişilerle (müdür, öğretmen vb.) konuşurken kendimi çok güçsüz ve güvensiz hissedirim.</i>			
<i>Herkes farklı düşünse bile ben yine kendi fikrimi açıkça söylerim.</i>			
<i>Otorite konumundaki kişilere rahatlıkla onunla aynı fikirde olmadığımı söyleyebilirim.</i>			
<i>Birisyle tartıştıktan soran eve gidip bazı şeyleri neden söyleyemedim diye pişmanlık duyarım.</i>			
<i>Kamu (devlet) kurum ve kuruluşlarına telefon edip bir şey sormaya çekinirim.</i>			
<i>İnsanlara çok rahat "hayır" diyebilirim.</i>			
<i>İnsanlarla iyi geçinebilmek için kendi ihtiyaçlarımı görmezlikten gelirim.</i>			
<i>İstedğim şeyi elde etmek için insanları kırabilir ve üzebilirim.</i>			
<i>Kafamın taşı atınca gözüm hiçbir şeyi görmez.</i>			
<i>Arkadaşlarımı kırmamak için kendi istediğimden vazgeçip onların dediğini yaparım.</i>			
<i>Duygu ve düşüncelerimi açıkça söyleyemem.</i>			
<i>Başkalarını üzeceğim diye korkar ve isteklerimi anlatamam.</i>			

## EK 2: GÖRÜŞ KARTLARI

<b>Evet Kartı</b>	
<b>Hayır Kartı</b>	
<b>Bazen Kartı</b>	

### EK 3: DURUMLAR VE TEPKİLER

• Hafta sonu arkadaşlarınızla buluşup pazar gününü birlikte geçirmek istediniz. Sizin çok görmek istediğiniz bir film var. Bütün hafta hevesle sinemaya gitmeyi beklediniz ve bu filmi görmeyi çok istiyorsunuz. Arkadaşlarınız ise "boş ver sinemayı, bugün gezelim dediler. Ne derdiniz?

a) Görmeyi çok istediğim bir film olduğu için, ben sinemaya gitmeyi tercih ediyorum.

b) Her zaman böyle yapıyorsunuz. Hiç benim istediğim olmuyor. Yeter artık. Sizinle bir daha buluşmayacağım.

c) Olur tabi, önemli değil.

• Televizyonda çok merakla izlediğiniz bir futbol maçı var. Kendinizi kaptırmış pür dikkat seyrediyorsunuz. Anneniz geldi ve "sofrayı kuracağım, ekmek yok hemen git al" dedi? Ne derdiniz?

a) Şu anda maç çok heyecanlı. Bırakmak istemiyorum. Biraz bekleyebilir mi?

b) Sen de her zaman böyle yaparsın. Ne zaman sevdiğim bir şeyi yapsam bölmek senin görevin olur.

c) Tabi, hemen gidiyorum.

• Arkadaşınız sizden 50 TL borç istiyor. Çok acil ihtiyacı olduğunu söylüyor. Sizin de cebinize ay sonuna kadar sadece 75 TL kaldı ve bugün ayın 20'si. Ne dersiniz?

a) Sana yardım etmeyi çok isterdim ama şu anda müsait değilim.

b) Tamam, veririm.

c) Sen de paranı iyi idare etseydin. Git başkasından iste. Benden 5 kuruş çıkmaz.

• Çok samimi olduğunuz bir arkadaşınız, sizin ona güvenerek söylediğiniz bir sırrı gidip başkasına söylemiş. Siz de bunu duydunuz? Samimi arkadaşınıza ne dersiniz? Ne yaparsınız?

a) Senden nefret ediyorum. Bunu bana nasıl yaparsın. Besle kargayı oysun gözünü! Ben de seni bir adam sanmıştım.

b) Çok hayal kırıklığına uğradım ve üzüldüm.

c) Konuyu hiç konuşmazdım.

• İşyerinde ustanız size büyük bir haksızlık yaptı. Çok kızdınız ve sinirlendiniz. Ustanıza ne dersiniz?

a) Burada en çok çalışan benim ama en büyük haksızlık bana yapıldı. Her zaman böyle oluyor. Bundan sonra ben de herkes gibi yan gelip yatacağım.

b) Bana haksızlık yapıldığını düşünüyorum ve çok üzülüyorum.

c) Boş ver! Ne yapayım. Böyle uygun görülüş.

## EK 4: UYGULAYICI BİLGİ NOTU

### **Kendini çekingen olarak ifade etmek**

Bazılarımız duygu ve düşüncelerimizi net ve açık bir şekilde ifade edemeyiz. Çekingen ifade biçiminde kişi sıkılgandır, kendine güveni yoktur ve utangaçtır. Duygularını ifade etmek yerine kendine saklar. Tepki vermesi gerektiği durumda bile sessiz kalır. Diğerlerinin duygularını kendininkinden üstün tutar. Karşı tarafı üzmemek için kendi fikirlerini söylemekten, itiraz etmekten kaçınır. Başkalarını üzmemek için kendilerini üzebilirler, ses tonu aşırı yumuşak ve kısıktır. Konuşma kararsız ve duraklamalarla doludur. Göz göze gelmekten kaçınılır. Omuzlar düşük ve kamburdur. El sık sık ağza götürülür ve kapatılır. Eller kıvrılır ya da bükülür. Sözlü ve sözsüz mesajlar uyumsuzdur (Örn. kızgınlık ifade edilirken gülümsenir).

### **Kendini saldırgan bir biçimde ifade etmek**

Bazıları duygu ve düşüncelerini, başkalarını kırarak, onlara zarar vererek saldırgan bir şekilde ifade ederler. Kendilerini emredici, savunmacı, saldırgan şekilde ortaya koyarlar. Duygularını gösterirken, karşısındakilere saygı göstermez, onları aşağılar, küçümser ve karşısındakini kırar. Duruma uymayan, sesli, kaba ve alaycı bir ses tonu vardır. Karşısındaki kişiyi hâkimiyeti altına almaya çalışır. Gözler kısık ve küçümseyen tarzda bakar. Çoğu zaman karşısındakine bakmaz. Vücut gergindir. Parmak işareti fazladır. Vücut mesafesi fazlasıyla karşısındaki kişiye doğrudur.

### **Kendini Açık Ve Net İfade Edebilmek**

- Duygu ve düşüncelerinizi dürüst, net ve açık olarak söylemek
- İsteddiğiniz veya ihtiyaç duyduğunuz şeyi net bir şekilde belirtmek ve onu elde etme hakkınızı savunmak
- Ne istediğinizi söylemek
- Ne hissettiğinizi veya düşündüğünüzü söylemek
- Kendi çıkarınıza uygun olmayana yapmayı reddetmek
- Başkalarına saygı göstermek ve asla sizinle aynı fikirde olmadıkları için başkalarını alaya almak, tehdit etmek, cezalandırmak veya küçük düşürmeye çalışmak gibi davranışlar göstermemek

Kendinizi net ve dürüst bir şekilde ifade etmek temelde kendinize ve başkalarına saygı duymakla ilgilidir. Kendi düşüncelerinizin, inançlarınızın herkesinki kadar önemli olduğuna inanmaktır. Bu da kendi isteklerimizin, ihtiyaçlarımızın farkında olmayı gerektirir. Duygu, düşünce, istek ve ihtiyaçlarımızı doğrudan açık bir şekilde ifade edebilmek, öncelikle ne hissettiğimize, ne düşündüğümüze değer vermemizi, saygı duymamızı bir başka deyişle kim olduğumuzu takdir etmemizi gerektirir.

Burada önemli olan, ne düşündüğümüz ve ne hissettiğimiz konusunda kendimize karşı dürüst olabilmektir. Genellikle başkalarıyla konuşurken, belki onlar üzülmesin diye belki onları manipüle etmek için ya da onlara kendimizle ilgili başka bir izlenim yaratmak için söylemek istediklerimizi süzgeçten geçiririz. Böyle bir iletişim dürüst değildir. Niçin dürüst olamıyoruz? Bazen kendimize bile! Dürüst bir hayat, kendimizi açıkça olduğumuz gibi ifade etmek, kendimizi sevmek, değer vermek ve yargılamamaktır. Diğer birçok şeyde olduğu gibi, **HERŞEY KENDİMİZLE BAŞLAR.**

Unutmayın seçim yapmak, değişmek, fikirlerimizi söylemek, bir şey istemek, istek ve ihtiyaçlarımızın karşılanması, hayır demek, saygı beklemek, kendimizi düşünmek, bağımsız olmak gibi haklarımız vardır. Öncelikle bu haklarımızın olduğunu bilmemiz gerekmektedir.

**Not:** Duygu ve düşüncelerimizi neden açık ve dürüst olarak ifade edemiyoruz? Sorusunu sorarak katılımcıların deneyim ve görüşlerini alın. Söylenmemişse aşağıdakileri ilave edin.

- Başkalarını kırmama, üzme
- Suçluluk duygusu
- Takdir edilme arzusu
- Reddedilme korkusu
- Kendi duygu ve düşüncelerime güvenmeme
- Başkalarının daha önemli olduğuna inanma

## KENDİMİ NASIL AÇIK VE NET İFADE EDEBİLİRİM?

**Kendinizi Tanıyın:** Sizin için ne önemli, ne düşünüyorsunuz, istekleriniz ne, ihtiyaçlarınız ne, sınırlılıklarınız ne, neye değer veriyorsunuz, bunları bilip sahip çıkın. Bunları ifade ederseniz hem kendinize hem başkasına dürüst davranmış olursunuz. Kendimizi dürüst, açık, net olarak ifade edebilmek temelde kendimize ve başkalarına saygı duymakla ilgilidir.

Ben de herkes kadar önemliyim diyebilmektir. Kendi ihtiyaç ve isteklerinizi, kendinizi doğrudan açık ve uygun bir şekilde ifade edebilmektir. Ne düşündüğünüze ve hissettiğinize değer vermek, saygı duymak, kendinize saygı duymak demektir. Kendi güçlü yanlarınızı tanımak ve sınırlamaları bilmek ve başka bir deyişle, kendinizi takdir etmektir.

**Ben Dili Kullanın:** Ben dili kullanırsak duygu ve düşüncelerimize sahip çıkmış ve onların sorumluluğunu almış oluruz. Ben dili kullanmak yaşanan durumun bizim üzerimizdeki etkisini anlatır ve kimseyi suçlamaz, sorumluluğu karşımızdakine vermemiştir oluruz.

### Örneğin:

- “Beni kırıyorsun” yerine “Sen verdiğin sözü tutmayınca ben kırılıyorum.”
- “Sözümü kesiyorsun” yerine “Sözümü kestiğin zaman konuya odaklanamıyorum.”
- “Beni üzüyorsun” yerine “Sen benimle ilgilenmeyince üzülüyorum”
- “Hep geç kalıyorsun” yerine “Sen geç kaldığın zaman ben tasalanıyorum.”
- “Sinirimi bozuyorsun” yerine “Sen bağırdığın zaman benim sinirlerim bozuluyor.”
- “Haksızlık ediyorsun” yerine, “Haksızlığa uğradığım zaman çalışma isteğim gidiyor.”
- “Benimle düzgün konuş” yerine “Benimle alaycı konuşunca çok sinirleniyorum.”

**Not:** Katılımcılara ikişer kişilik gruplar haline “sen ve ben dili uygulaması” yaptırıp nasıl hissettiklerini sorabilirsiniz.

### Kendini Açık Ve Net İfade Edebilmek

- Duygu ve düşüncelerinizi dürüst, net ve açık olarak söylemek
- İsteddiğiniz veya ihtiyaç duyduğunuz şeyi net bir şekilde belirtmek ve onu elde etme hakkınızı savunmak
- Ne istediğinizi söylemek
- Ne hissettiğinizi veya düşündüğünüzü söylemek
- Kendi çıkarınıza uygun olmayana yapmayı reddetmek
- Başkalarına saygı göstermek ve asla sizinle aynı fikirde olmadıkları için başkalarını alaya almak, tehdit etmek, cezalandırmak veya küçük düşürmeye çalışmak gibi davranışlar göstermemek

**Beden Dili Çok Önemlidir.** Beden dili duygu ve düşüncelerimizin yansımasıdır. Jest denilen el, kol, bacak hareketlerini ve mimik denilen yüz, göz teması, ağız, burun hareketlerini kapsar. Kendimizi açık ve net ifade ederken vücudumuz da aynı mesajı vermelidir.



## OTURUM 4

## ► DİNLEME BECERİSİ

**AMAÇ:** Bu oturum öğrencilere arkadaşlık ilişkilerinin önemini ve yararlarını, olumlu ve olumsuz arkadaşlıkların temel niteliklerini anlama ve kendi arkadaşlıkları konusunda farkındalıklarını artırmaları için hazırlanmıştır

Oturum planı	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Oturumu tanıma</li> <li>2. Isınma etkinliği</li> <li>3. Etkinlik 1: Arkadaşlık işaretleri</li> <li>4. Etkinlik 2: Arkadaşlık sinyalleri</li> <li>5. Oturumu sonlandırma</li> <li>6. Değerlendirme</li> </ol>
Süre	80 dk
Yaş Grubu	14-18
Göstergeler	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Sağlıklı/olumlu arkadaşlık özelliklerini tanımlar.</li> <li>2. Sağlıksız/olumsuz arkadaşlık özelliklerini listeler.</li> <li>3. Arkadaşlığın iyi gitmediği durumlara ilişkin uyarı sinyallerini belirler</li> </ol>
Materyaller	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ek1, Ek 2, Ek 3, Ek4 kağıt, kalem Ek 3 deki renkleri bir kesip bir kartona yapıştırarak her öğrenciye 3 farklı renk olmak üzere dağıtınız.</li> </ul>

## UYGULAYICILAR İÇİN AÇIKLAMA NOTU

Bu oturumun konusu ergenlerin arkadaşlık ilişkilerini gözden geçirmelerini ve değerlendirmelerini sağlamaktır. Oturumun amacı; katılımcılara olumlu ve geliştirici arkadaş kavramını düşündürmek, arkadaşlık konusunda kendi değerlendirmelerini yapabilecek beceriler geliştirmelerini sağlamak , bu değerlendirmeleri yapabilecekleri ölçütler sunmaktır.

Arkadaşlık konusu önemlidir. Ergenler akran grubunda kendi kişiliğini dener. Herhangi

bir akran grubu, ergenler için oldukça büyük rol oynar. Arkadaşlarca aranmak, beğenilmek ve benimsenmek benlik saygısının önemli bir boyutudur. Çocuk için arkadaşları kendi kişiliğini yansıtan aynalardır. Arkadaşlarıyla kendini tanıır ve tanıtır. Ergenin arkadaşları tarafından kabul görmesi onun kendini kabulünü de olumlu yönde etkilemektedir. Araştırmacılara göre çocuklara değerlerin öğretilmesinde ve kişisel güvenin kazandırılmasında akran grubu ailelerden daha etkilidir.

**Etkinlik 1** katılımcılara kendileri için yararlı ve geliştirici olan arkadaşlık kavramını düşünmeleri, ve arkadaş profili konusunda

farkındalık geliştirmelerini amaçlamaktadır. Burada anlatılmak istenen temel fikir, arkadaşlıklarını gözden geçirmeleri için ölçütlerin neler olabileceğidir. Katılımcıların sağlıklı ve sağlıksız arkadaşlıklar konusunda ölçütlerini geliştirmelerine destek olunur.

**Etkinlik 2**'de kırmızı, turuncu ve yeşil kartlarla katılımcılara sağlıklı ve sağlıksız arkadaşlığın sinyalleri olduğunu ve bu sinyalleri fark etmenin önemi anlatılmaktadır.

### OTURUMU TANITMA

**Not:** *Halka olup öğrencilerin bir önceki oturumdan beri neler yaptığı, nasıl oldukları, grupta paylaşmak istedikleri güzel bir olay olup olmadığı sorulur. Konuşmaları teşvik edilir. Son oturumdan neler hatırladıklarını söylemeleri istenir.*

Bu oturumda arkadaşlık konusunu konuşacağız. Gençlik döneminde arkadaşlık sosyal ve duygusal gelişim için önemlidir. Arkadaşlık aynı bir evin direği gibidir. Bazen size iyi bir dayanak olur. İyi bir arkadaşlık sadakat, koşulsuz kabul, güven, duygusal paylaşım ve anlaşılma gibi özellikleri birlikte getirir. Bizi geliştirir, öğretir ve motive eder. Onlar bize birer destek, güç ve dayanak olur. Arkadaşlık güven, sadakat ve sevgi demektir. İyi bir arkadaş hayattaki en büyük değerlerden biridir. Aileyle bile paylaşamayan sırlarımızı arkadaşlarımızla paylaşırız. Doğru bir arkadaş çevresi bize kendimizle ilgili sağlıklı geri bildirimler almamıza, sosyalleşmemize, sorumluluk duygusu almamıza, sosyal uyumumuza ve yaşama becerilerini geliştirmemize yardımcı olur.

### ISINAMA ETKİNLİĞİ: SİHİRLİ PETROL TANKI

#### ➤ Akış Süreci

3'er kişilik gruplar oluşturalım. Çok güzel son model spor bir arabamız var. Dünyanın en hızlı otomobili. 612 beygir gücündeki motoruyla Porsche Carrera GT'miz var. Bu Porsche 0 ve

100 km arasını 3,9 saniyede alır.

**Not:** *Araba örneğini değiştirebilirsiniz.*

Bu arabanın ulaşabileceği en fazla hız ise 328 km/saattir. 440.000 dolar değerinde. Şimdi hepimiz sırayla Porsche Carrera GT arabaya bindiniz ama araba gitmiyor, sağına soluna baktınız, bir şey yok. Belki benzini bitti dediniz. Benzin deposunu açtınız, evet boş! Ama bu arabanın bir özelliği var. Petrol yerine "kendine iyi arkadaş arıyor". Ancak olumlu arkadaşlık sözcükleri söylerseniz gidiyor. Örneğin; sana çok iyi davranacağım, her derdine ortak olacağım.! O, petrol yerine iyi bir arkadaş istiyor!

Şimdi Porsche Carrera GT'nin tankını petrol yerine nasıl onunla iyi arkadaş olacağınızı ona ne yapacağınızı anlatarak doldurabilirsiniz ( Ek 1 ). Şimdi size bir çalışma sayfası vereceğim. Her gruptaki 3 kişi oraya nasıl iyi arkadaş olacağınızı yazsın.

### ETKİNLİK 1: ARKADAŞLIK ÖZELLİKLERİ

#### ➤ Akış Süreci

Bu etkinlik iki aşamada gerçekleştirilecektir.

#### Başlangıç

Öğrencilere aşağıdaki açıklamayı yapın

Yaşamımızda sağlıklı/olumlu arkadaşlıklar edinmek çok büyük önem taşır. Çocukken edindiğimiz arkadaşlar lise çağına gelince değişir, çünkü kişisel tarz, sosyal yaşam, tercih edilen film türleri, müzik zevki ve duygular değişmiştir. Gençler, kendi akran gruplarıyla daha fazla zaman geçirmek isterler. Bu yaşta kendi kimliklerini geliştirme döneminde oldukları için akranlarıyla birlikte olmak onlara daha bağımsız olma hissini verir. Artık ebeveynlerden veya diğer yetişkinlerden gelen tavsiye ve öğütleri pek fazla dinlemez ve otoriteden hoşlanmazlar. Arkadaşlar onlar için olumlu bir güç kaynağı olabilir. Büyüdükçe zevklerini ve değerlerini

paylaşan arkadaşlar seçerler. İyi arkadaşlar, sağlam değerleri korumak için birbirlerini etkiler. Olumlu rol modeli olan arkadaşlar sosyal davranışları etkiler. Bazen direkler sağlam değilse sizi aşağı doğru çeker. Hayal kırıklıkları yaşarız. Bazen istemediğimiz halde gruba uymak, bir gruba ait olmak amacı ile popüler kişilerle arkadaşlık yapmak isteriz. Bize zarar verebilecek arkadaşlıklar ediniriz.

**Not:** Aşağıdaki soruları sorarak öğrencilerin görüş ve deneyimlerini paylaşmalarını teşvik ediniz:

“İyi bir arkadaşım olsun istiyorsanız sizin de iyi bir arkadaş olmanız gerekir ” sözüne katılıyor musunuz?

Arkadaş ve dost arasında sizce ne fark var? Kimin dost olduğunu, kimin arkadaş olduğunu nereden anlıyorsunuz?

Dost kimdir? Nasıl tanımlarsınız?

İnsanın kaç tane dostu vardır?

Şimdi size iyi arkadaşlık özelliklerinin yazıldığı bir çalışma sayfası dağıtıyorum (Ek 2). Gördüğünüz gibi sol taraftaki sütunda iyi arkadaş özellikleri var. Eğer siz bunlara ilave yapmak istiyorsanız en alttaki “diğer” yazan kısma ilave göstergeler yazabilirsiniz. Şimdi iyi arkadaşım dediğiniz 3 kişiyi düşünün. 3 iyi arkadaşınız yoksa 2 veya 1 kişiyi düşünün. İsim vermeyin. Ben bunlara A, B ve C dedim. Siz bunların kim olduğunu biliyorsunuz. Her bir göstergeyi okuyun bu özellik hangi arkadaşınızda varsa o kutuya (X) koyun. Böylece arkadaşlarınızda olan özellikleri görmüş olacaksınız. Bu bir test değildir. Doğru veya yanlış sonuç yoktur. Yalnızca sizin arkadaşlıklarınızı gözden geçirmeniz için hazırlanmıştır. Paylaşmak zorunda değilsiniz.

Hazırsanız, sorunuz yoksa başlayalım.



### ETKİNLİK 1 İÇİN ALTERNATİF ETKİNLİK

Şimdi size iyi arkadaşlık işaretlerinin, göstergelerinin, ölçütlerinin yazdığı bir çalışma sayfası dağıtıyorum (Ek-1). Gördüğünüz gibi sol taraftaki sütunda iyi arkadaş göstergeleri/ özellikleri var. Eğer siz bunlara ilave yapmak istiyorsanız en alttaki “diğer” yazan kısma ilave göstergeler yazabilirsiniz. Şimdi iyi arkadaşım dediğiniz bir kişiyi düşünün. İsim vermeyin. Eğer arkadaşınız sizin için kısa bir paragraf yazsaydı (Ek 1) deki özelliklerden hangilerini yazardı. Bu özelliklere bakarak arkadaşınızın ağızından kendinizle ilgili bir paragraf yazın

**Not:** Aşağıdaki soruları tartışarak katılımcıların görüş ve deneyimlerini alın.

Çok önemli paylaşımlarınız oldu teşekkür

ederim.

Bu özelliklerdeki gibi arkadaşlıklarınız var mı? Böyle arkadaşlar bulmak kolay mı?

Siz kendinizi iyi bir arkadaş olarak tanımlıyor musunuz?

Bu göstergelerdeki gibi davranıyor musunuz? Siz arkadaşlarınızı hangi ölçütlere göre

seçiyorsunuz?

## 2. Aşama

Şimdi 4'er kişilik gruplar oluşturalım. Her grup bir sözcü seçsin. Sözcü arkadaşımız sonunda sunum yapacak. Hep birlikte sağlıklı /olumsuz arkadaşlık özelliklerini oluşturun.

Sağlıklı arkadaşlık, sizin gelişmenize ve ilerlemenize engel olan, olumsuz davranışlarda bulunmanızı isteyen, destek vermeyen ve kötü günlerinizde yanınızda olmayan bir arkadaşlıktır. Bu dönemde ailelerin ve/veya hane halkının kural ve değerlerini sorgulayabiliriz. Çünkü bizim sosyal çevremizde kabul edilen düşünce ve davranış biçimleri çocukluğa göre değişmiştir. Bazen böyle olumsuz bir akran çevresinde onay gören davranışlar; okula gitmeme, ödev yapmama, riskli davranışlar yapma, anne ve babaya karşı gelme vb. olabilir.

Biraz önce yaptığımız sağlıklı arkadaşlık özelliklerini düşünün. Bu özelliklere sahip olmayan kişilerle yapacağımız arkadaşlıklarımız sağlıklı olur. Yazmanız için kağıtlar dağıtıyorum. Aynı birinci örnekteki gibi, sağlıklı arkadaş özelliklerini yazın. Bitince her grubun sözcüsü yüksek sesle tüm gruba okusun.

**Not:** Öğrencilere süre tanıyın. Yanlarına giderek onlara yardım edin.

Bitirdiyseniz başlayalım. Şimdi her grup kendi listesini okusun.

**Not:** Aşağıdaki özelliklerin öğrencilerin listesinde olduğundan EMİN OLUN. BAZILARI YOKSA siz ekleyin.

İstismar eden,  
Kontrol eden,  
Yargılayan,  
Dedikoducu,  
Sözünde durmayan,  
Güvenilir olmayan,  
Anlamayan,

Paylaşmayan,  
Baskı ve zorbalık yapan,  
Kötü yola sürükleyen,  
Kavgacı, gürültücü,  
Çok fazla alan vermeyen (kısıtlayan),  
Fırsatçı,  
Bencil,  
Güvenilmez,  
Yalan söyleyen, arkadan vuran,  
Sahtekâr,  
Kötü davranan,  
Kıskanç,  
Sözünü tutmayan,  
İnsanları kullanan,  
Sorumluluk almaktan kaçınan,

**Not:** Tartışmayı büyük gruba açın. Gruba aşağıdaki soruları sorarak gurubu düşünmeye teşvik edin.

Çok teşekkür ederim. Çok iyi çalıştınız.

Bayağı büyük bir listemiz oldu.

Bu tür özellikleri olan kişiler tanıyor musunuz?

Arkadaşlarınız böyle davranınca nasıl başa çıkıyorsunuz?

Yüzleşiyor musunuz?

Bu tür arkadaşlıkları sona erdirebiliyor musunuz?

Böyle özellikleri olan kişilerle arkadaşlığa devam ediyor musunuz?

Bu tür davranan insanlar arkadaşlarına nasıl zarar veriyorlar?

Kontrol ve manipüle eden arkadaşlar, akran baskısı yaratıyor mu?

Bu tür kişilerden uzak duruyor musunuz?

Hepiniz iyi olmayan arkadaşlığın özellikleri hakkında çok güzel fikirler ürettiniz, deneyimler paylaştınız. Arkadaşlıkta olması gereken değerler ve tutumlar konusunda düşündünüz. Bu değer ve tutumları tanımladınız. Bugün hep birlikte arkadaşlığın çok farklı şekillerde olduğunu öğrendik.

Arkadaş seçmek kolay değildir. Hepimizin bizi yarı yolda bırakan arkadaşları olmuştur. Büyük hayal kırıklıkları yaşamışızdır. Bazen bizim üzerimizde büyük etkiler bırakmışlardır.

Bu oturumda aldığımız ortak bilginin "seçim yapma" olduğunu hatırlamanızı isterim. Arkadaşlarımızı seçebiliriz. Bize zarar veren

kişilerle arkadaşlık yapmak zorunda değiliz. Değişim elinizde. Eğer tutum ve değerlerine inanmadığınız ve kabul etmediğiniz ilişkilerde iseniz, bu akran baskısına dönüşebilir ve sonuç sizin için iyi olmayabilir. Sağlıksız ilişkilerin özelliklerini hep birlikte çıkarttık. Buna tekrar bakın. Arkadaş seçme hakkınız olduğunu unutmayın. Olumsuz arkadaşlıkları sona erdirmekten kendinizin sorumlu olduğunuzu unutmayın.

## ETKİNLİK 2: ARKADAŞLIK SINYALLERİ

### ► Akış Süreci

Her zaman yukarıda hayal ettiğimiz özelliklerde arkadaşlarla karşılaşmıyoruz. Bazen arkadaşlıklarımızda sorunlar oluyor. Bazen hayal kırıklığına uğruyoruz. Bazen arkadaşlığımız iyi gitmediği halde yalnız kalmak korkusuyla onları bırakmıyoruz. Bazen çok iyi zannettiğimiz arkadaşlar bizi yanlış yönlendirebiliyorlar. Arkadaş seçerken çok dikkatli olmalıyız. Arkadaş diye kabul ettiğimiz kişilerin aslında iyi arkadaş olmadıklarını anlamamız zaman alabiliyor. Arkadaşlıklarımızı ara sıra gözden geçirmemiz ve bir değerlendirme yapmamız önemlidir.

Şimdi yapacağımız etkinlikte bir arkadaşlığın bizim için yararlı olup olmadığını gösteren sinyalleri tanıyacağız. Bu sinyalleri görmek çok önemlidir. Arkadaşlarımızın bazı davranışları bize uyarı verebilir. "Bu arkadaşlık iyi gitmiyor dikkat et!" der. Arkadaşlarımızın bazı davranışları bize "dur ve hemen bırak" der. Bazı davranışları ise "devam et, sağlıklı" der.

Örneğin:

Arkadaşınızın öfkesinden korkuyorsunuz. DUR ve hemen bırak. Korkuyla sağlıklı arkadaşlık bir arada olmaz.

Güvenemiyorsunuz. Uyarı, Dikkatli ol! Sizin başarılarınıza çok seviniyor. Devam et. Şimdi size yeşil, turuncu ve kırmızı kartlar dağıtacağım. (Ek-4). Size bazı arkadaş davranışları okuyacağım. Siz

bu arkadaşlık davranışlarını okuduğum zaman eğer sağlıklı olduğunu düşünüyorsanız yeşil, uyarı işareti olduğunu düşünüyorsanız turuncu ve sağlıksız olduğunu düşünüyorsanız kırmızı kartlarınızı göstereceksiniz.

**Not:** Uygulayıcılar için doğru cevap Ek 4 de verilmiştir.

Arkadaşınızın öfkesinden korkuyorsunuz.

Bazen sizi incitecek sözler söyler.

Arkadaşınız sizi sürekli eleştirir.

Arkadaşınız sizi tehdit eder.

Arkadaşınız okulda sizinle veya diğer çocuklarla alay eder ve zorbalık yapar.

Bazen verdiği sözleri tutmaz

Arkadaşınız yapmak istemediğiniz şeyleri yapmak için sizi baskı altında tutar.

Aranızdaki özel konuşmaları başkasına söyler diye arkadaşınıza kişisel bir şey söylemeye çekinirsiniz.

Bazen sizi rahatsız eden davranışlarda bulunur.

Bu kişiyle olduğunuzda genellikle mutlu hissedersiniz.

Arkadaşınız duygularınıza ve düşüncelerinize saygı duyar.

Arkadaşınız size duygularını açar.

Birlikte ne yapacağınızı planlayamazsınız.

Hep bir aksilik çıkar.

Siz mutlu olduğunuzda o da mutludur.

Siz üzgün olduğunuzda o da üzgündür.

Onun desteğini her zaman hissedersiniz

**Not:** Etkinlik bittikten sonra aşağıdaki soruları sorarak öğrencelerin görüşlerini alın.

Siz arkadaşlıklarınızda bu işaretleri görüyor musunuz?

Onların davranışlarına dikkat ediyor musunuz?

Uyarı işaretlerini gördüğünüz zaman ne yapıyorsunuz?

Bir arkadaşlığın sizin için yararlı olmadığını bildiğiniz halde, uyarı işaretlerini görseniz dahi yalnız kalmamak için devam ediyor musunuz?



## ETKİNLİK 2: ALTERNATİF ETKİNLİK HAYALİMDEKİ ARKADAŞ

Bu oturumda arkadaşlık konusunu konuşacağız. Arkadaşlık çok önemlidir. Arkadaşlarımızla birçok şeyimizi paylaşırız ve arkadaşlarımızı kendimiz seçeriz. Bu sebeple arkadaşlık çok önemlidir. Onlar bize destek, güç ve bir dayanak olur. Arkadaşlık güven, sadakat ve sevgi demektir. İyi bir arkadaş hayattaki en büyük değerdir. Aileyle bile paylaşamayan sırlarımızı arkadaşlarımızla paylaşırız. Doğru bir arkadaş çevresi bize kendimizle ilgili sağlıklı geri bildirimler almamıza, sosyalleşmemize, sorumluluk duygusu almamıza, sosyal uyumumuza ve yaşama becerilerini geliştirmemize yardımcı olur.

Aşağıdaki soruları sorarak beyin fırtınası yapın.

Size göre arkadaş ne demek?

Arkadaşlarınız var mı?

Onlarla neler yapıyorsunuz?

İnsanın iyi arkadaşlarının olması neden önemlidir?

Şimdi "Hayallerimdeki Arkadaş" adlı bir etkinliğimiz var. Şimdi hayalimizdeki arkadaş bulmak için bir ilan vereceğiz. ( Ek 5).

Bu ilanı dağıtıyorum. Siz aradığınız hayal ettiğiniz bir arkadaşın özelliklerini yazarak bir ilan hazırlayacaksınız. Hangi özellikleri aradığınızı, nasıl bir kişi olmasını istediğinizi ve hangi aktiviteleri birlikte yapmak istediğinizi yazın.

Başlayalım mı?

### Açıklama - Tartışma:

Şimdi yazdığınız ilanları paylaşalım.

Çok teşekkürler. İlanlarınızı çok beğendim.

**(Not:** Katılımcılar ilanları grupta paylaşsınlar. Dikkatlice dinleyin. Hayallerindeki arkadaş özelliklerinde benzerlikler varsa bunları özetleyin. Aşağıdaki özellikler grupta söz edilmemişse siz ekleyebilirsiniz. Ortak özellikler varsa bunu sonunda özetleyin. İlanlarında aşağıdaki özellikler yoksa ekleyebilirsiniz).



## ETKİNLİK 2: ALTERNATİF ETKİNLİK HAYALİMDEKİ ARKADAŞ

- İyi arkadaşlar sizi yargılamadan dinler.
- Görüşlerinize önem verirler.
- Arkadaşları için endişelenirler.
- Her zaman yanınızdadırlar
- Güven verirler.
- Dürüst ve vefalıdırlar.
- Doğal bir ilişkiniz vardır.
- Arkadaşlığınız zaman faktöründen etkilenmez.
- Ne düşündüklerini açıkça söylerler.
- Her zaman sizi düşünürler ve iletişimi kesmezler.
- Paylaşırlar.
- Sizi olduğunuz gibi kabullenirler.
- Sizi yargılamadan dinlerler.
- Anlaşmazlıklara önem vermezler.
- İyi günlerinde sevinçlerini, kötü günlerinde de üzüntülerini paylaşırlar.
- Verdikleri sözleri tutarlar.

*NOT. Yukarıdaki etkinliği 3-4 kişilik grup olarak yapabilirsiniz )*

Yoksa açık ve net olup arkadaşınıza bu davranışının sizi rahatsız ettiğini söylüyor musunuz?

### OTURUMU SONLANDIRMA

Bugün arkadaşlık, sağlıklı/olumlu ve sağlıksız/olumsuz arkadaşlık nedir konusunu konuştuk. Arkadaşlıklarımız ara sıra gözden geçirmenin önemini anladık. Arkadaşlık önemli bir ihtiyaçtır. Seçeceğimiz

arkadaşlar bazen yaşamımızı belirleyici olabilir. Bizi büyüten geliştiren, motive eden arkadaşlarımız çok değerlidir. Siz bu oturum için ne söylemek istersiniz? Şimdi hep birlikte ayağa kalkalım; daire oluşturalım ve yürüelim. Yürürken yüksek sesle bugün aklımızda kalan kavramları söyleyelim. Paylaşmalarımızın sonuna gelirken grupça birbirimize tüm paylaştıklarımız için teşekkür ip hoşça kal diyeceğiz. Ben hepinize çok teşekkür ederim.

### DEĞERLENDİRME

**Not:** Katılımcılara şimdi oturumu değerlendireceğinizi söyleyin. Bu değerlendirmenin onların gereksinimlerini karşılayan başka oturumların planlamasında çok yararlı olacağını ve bu nedenle içtenlikle cevap vermelerini söyleyin. Değerlendirmeyi grubun özelliklerine göre sözlü veya yazılı yapabilirsiniz.

Bu oturumun sonuna geldik. Etkinliklerimizi bitirdik.

Bu oturumdaki etkinlikler hakkında neler söylemek istersiniz?

Bu oturumda yaptıklarımızdan en çok neleri sevdiniz?

Bu oturumda sizi rahatsız eden, hoşlanmadığınız bir şey olduysa paylaşmak ister misiniz?

Bu oturumdaki etkinliklerden neler öğrendiniz?

Bu günkü etkinlikler sonunda sizin aklınızda kalan şeyi üç kelime ile ifade eder misiniz?

Eğer bu etkinlikleri bir kez daha yapsaydık neyi farklı yapmamızı isterdiniz?

Bugünkü etkinliklerden çevrenizdeki insanlara söz ederken neler söylersiniz? Kime anlatmak istersiniz? (Ailenizden veya arkadaşlarınızdan)

### KAYNAKÇA:

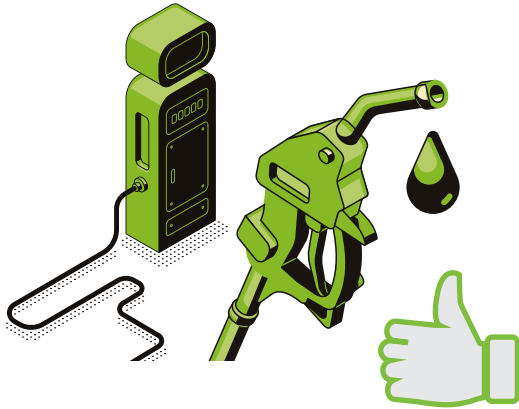
Teen Friendship 2011 by Ester A. Leutenberg and John J. Liptak

Changes In Me: A Puberty and Adolescent Development Resource for Educators

Peel Public Health, Healthy Sexuality Program, 905-799-7700

LESSON 1: INTRODUCTION TO PEER RELATIONSHIPS, The connection Lab. Mc GILL University.

## EK 1 : SİHİRLİ PETROL TANKI

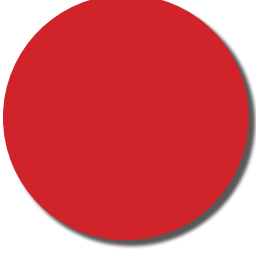






**EK-2: SAĞLIKLI ARKADAŞLIK ÖZELLİKLERİ**

Aşağıda arkadaşlıkla ilgili size verilen her bir göstergelyi okuyun. Sizce, iyi arkadaş olabileceğini düşündüğünüz kişiler de bu özelliklerden hangisi olmalı ise karşısına X işareti koyun .

<b>Sağlıklı Arkadaşlık Göstergeleri</b>	
<i>Beni anlamalı</i>	
<i>Bana güvenmeli</i>	
<i>Her durumda bana destek vermeli</i>	
<i>Benimle gurur duymalı</i>	
<i>Bana karşı saygılı davranmalı</i>	
<i>Ben dinlemeli</i>	
<i>Ortak kararlar alabilmeliyiz</i>	
<i>Zor günlerde yanımda olmalı (kara gün dostu)</i>	
<i>Birlikte eğlenme, hoş vakit geçirmeliyiz</i>	
<i>Dürüst net ve açık iletişim kurmalıyız</i>	
<i>Benimle duygularını paylaşmalı</i>	
<i>Birbirimizi kırmadan sorunları çözebilmeliyiz</i>	
<i>Yanlış olduğu zaman özür dileyebilmeli</i>	
<i>Bana cesaret verebilmeli</i>	
<i>Beni yargılamamalı</i>	
<i>Beni yapıcı bir şekilde eleştirmeli</i>	
<i>DİĞER....</i>	

Sağlıklı Arkadaşlık Göstergeleri	
	
	
	

#### EK 4: KOLAYLAŞTIRICILAR İÇİN BİLGİ NOTU

##### **BİR ARKADAŞLIKTAKİ SAĞLIKSIZ/ TEHLİKELİ/ OLUMSUZ İŞARETLER:**

- Arkadaşınızın öfkesinden korkuyorsunuz.
- Arkadaşınız sizi sürekli eleştirir.
- Arkadaşınız sizi tehdit eder.
- Arkadaşınız okulda sizinle veya diğer çocuklarla alay eder ve zorbalık yapar.
- Arkadaşınız yapmak istemediğiniz şeyleri yapmak için sizi baskı altında tutar.

##### **BİR ARKADAŞLIKTAKİ UYARI İŞARETLERİ:**

- Aranızdaki özel konuşmaları başkasına söyler diye arkadaşınıza kişisel bir şey söylemeye çekinirsiniz.
- Birlikte ne yapacağınızı planlayamazsınız. Hep bir aksilik çıkar.
- Bazen sizi rahatsız eden davranışlarda bulunur.
- Bazen sizi incitecek sözler söyler.
- Bazen verdiği sözleri tutmaz.

##### **BİR ARKADAŞLIKTAKİ SAĞLIKLI/ YARARLI / OLUMLU İŞARETLER:**

- Bu kişiyle olduğunuzda genellikle mutlu hissedersiniz.
- Arkadaşınız duygularınıza ve düşüncelerinize saygı duyar.
- Arkadaşınız size duygularını açar.
- Siz mutlu olduğunuzda o da mutludur. Siz üzgün olduğunuzda o da üzgündür.
- Onun desteğini her zaman hissedersiniz.

EK 5



## OTURUM 5

## ➤ AKRAN BASKISI

**AMAÇ:** Bu oturumun amacı, akran baskısı ve sonuçları üzerinde durmak ve öğrencilere akran baskısıyla baş edebilme yöntemlerini öğretmektir.

Oturum planı	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Oturumu tanıtma</li> <li>2. Isınma etkinliği</li> <li>3. Etkinlik 1: Neler ve Kimler bizi etkiler</li> <li>4. Etkinlik 2: Ne yapabiliriz</li> <li>5. Oturumu sonlandırma</li> <li>6. Değerlendirme</li> </ol>
Süre	80 dk
Yaş Grubu	14-18
Göstergeler	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Olumlu akran desteği /olumsuz akran baskısını tanımlar.</li> <li>2. Akran baskısının dolaylı ve direkt olabileceğini fark eder.</li> <li>3. Akran baskısıyla ilgili baş etme yöntemlerini tanımlar.</li> </ol>
Materyaller	Ek-1, Ek-2 , kağıt, kalem

### UYGULAYICILAR İÇİN AÇIKLAMA NOTU

Oturum ısınma etkinliği ile başlar. Bu etkinlik konunun amacına uygun olarak hazırlanmıştır. Öğrencilerin dolaylı ve dolaysız akran baskısının etkisi, benzer ve farklı yönlerini fark etmelerini sağlar.

**Etkinlik 1**, tamamen farkındalık geliştirme amaçlı hazırlanmıştır. Akran baskısından söz etmeden önce genel olarak "Nelerden etkileniriz" konusunda beyin fırtınası yapılır. Daha sonra akran baskısına geçilerek dolaylı ve dolaysız, olumlu akran desteği ve olumsuz akran baskısı üzerinde durulur. Burada

verilen örnekleri grubunuza uygun bir şekilde değiştirebilirsiniz.

**Etkinlik 2**, akran baskısıyla baş etme yollarına yöneliktir. Bunları grupta birlikte oluşturmak önemlidir. Önce onların mevcut baş etme yöntemlerini sorun, etkinlik 2 içerisinde sunulan baş etme yollarını grupta tartışarak sunun.

### OTURUMUN TANITIMI

**Not:** Halka olup öğrencilerin bir önceki oturumdan beri neler yaptığı, nasıl oldukları, grupta paylaşmak istedikleri güzel bir olay olup olmadığı sorulur. Konuşmaları teşvik edilir. Son oturumdan neler hatırladıklarını söylemeleri

istenir.

Bugünkü oturumda konumuz akran baskısı. Bizim davranış, değer ve inançlarımızın, yaşitlarımız/arkadaşlarımız tarafından, kendilerine uygun şekilde değiştirmek için etkilemeye çalışmalarına ya da buna zorlamalarına "akran baskısı" denmektedir. Yaş grubumuzdaki kişiler kendi aktivitelerine bizi de katmak için ısrar ederler veya bazen zorlarlar. Akran baskısı bizim için zor olabilir, örneğin; "onlar gibi olamama", "yeterince iyi olmama", "bir gruba ait olmama", "kabul görmeme" gibi duygular yaşayabiliriz. Bazen "korkak olmadığımızı göstermek, dışlanmamak, büyüdüğümüzü göstermek, arkadaşlarımızın saygısını kaybetmemek" için, gerçekte istemesek de, onların istediği gibi davranırız

## ISINMA ETKİNLİĞİ

### › Akış Süreci

Hepimiz farklıyız ve her birimiz özeli. Hepimizin kendimize göre istekleri, ihtiyaçları, düşünceleri ve duyguları var. Aynı zamanda benzer yönlerimiz de var. Şimdi bu ısınma hareketi ile benzer ve ayrı, yani bizi özel yapan yönlerimize bakacağız. Şimdi hepimiz sınıfın bir tarafına geçip yan yana sıra olalım. Şimdi ben size bazı durumlar söyleyeceğim. Bu duruma uygunsanız burada kalın, eğer değilseniz sınıfın karşı tarafına gidin.

**Not:** Öğrencilerin özelliklerine göre cümleler eklenebilir.

TV seyretmeyi sevenler burada kalsın, sevmeyenler karşı duvara gitsin.  
Pop müziğini sevenler burada kalsın, sevmeyenler karşı tarafa gitsin.  
Fenerbahçeliler burada kalsın, diğer takımı tutanlar karşıya geçsin.  
Roman okumayı sevenler burada kalsın, sevmeyenler karşı tarafa geçsin.  
Instagram kullanmayı sevenler karşıya geçsin  
Mesleğini sevenler burada kalsın,

sevmeyenler karşıya geçsin.

Ankara havasını iyi oynayanlar burada kalsın, oynayamayanlar karşıya geçsin.

Futbol oynayanlar burada kalsın, oynayamayanlar karşıya geçsin.

Yaptığı işi zor olanlar burada kalsın, işi kolay olanlar karşıya geçsin.

Ders çalışmayı sevenler burada kalsın, sevmeyenler karşıya geçsin.

Spor yapanlar burada kalsın, yapmayanlar karşıya geçsin.

Çabuk sinirlenenler burada kalsın, sinirlenmeyenler karşıya geçsin.

**Not:** Tartışmayı büyük gruba açın. Gruba aşağıdaki soruları sorarak düşünmeye teşvik edin.

Teşekkür ederim.

Çoğunluğun olduğu tarafta olunca ne hissettiniz?

Azınlığın olduğu tarafta olunca ne hissettiniz?

Bazı durumlarda herkesten farklı olduğunuzu hissettiniz mi? Bu nasıl bir duyguydu? Herkesten farklı olmak mı, aynı olmak mı daha rahat?

Herkesle aynı olmayı mı, farklı olmayı mı tercih edersiniz?

## ETKİNLİK 1: BİZİ KİMLER VE NELER ETKİLER?

### › Akış Süreci

**Not:** Bu etkinlik üç aşamada gerçekleştirilecektir

#### 1. Aşama

Bir önceki oturumda arkadaşlık üzerinde konuşup, sağlıklı ve sağlıksız arkadaşlık ölçütlerini çalışmıştık. Bugün arkadaşlık konusunu biraz daha açacağız.

Bizim düşünce ve davranışlarımız; ihtiyaçlarımız, algılarımız, değerlerimiz gibi bize ait yani içsel faktörlerden etkilendiği gibi, arkadaşlar, akran grupları, aile, medya ve içinde yaşadığımız toplumunun

kültürel yapısı gibi dışsal faktörlerden de etkilenir. Tüm bu faktörlerden olumlu yönde etkileyeceği gibi olumsuz yönde de etkilenebiliriz.

Etkilendiğimiz bu faktörleri fark etmek, anlamak, eleştirel gözle bakmak kendi kararlarımızı kendimizin verebilmesine ve yaşamımızın kontrolünü elimize almamıza yardımcı olur. Bu grupların içinde en önemlisi de akran gruplarıdır. Akran grubu; aynı yaşlarda, yakın çevremizde ve benzer şeyleri yapan küçük gruplardır. Arkadaş ve akran grupları, sosyalleşmemizde, sorumluluk duygusu ve uyum becerilerimizi geliştirmemizde büyük katkı sağlar. Özellikle çocukluktan gençliğe geçildiği dönemde, bir gruba dahil olma, bu grubun üyeleri tarafından onaylanma ve kabul görme ihtiyacı öne çıkar. Bu nedenle, arkadaş ve akran gruplarında kabul gören, onaylanan davranışları gösterme olasılığımız fazladır.

Bazen;

Ne giydiğimiz,  
Saç şeklimiz,  
Okuldan sonra ne yaptığımız,  
Akşamları nereye gittiğimiz,  
Okulda ne kadar başarılı olmak istediğimiz,  
İşte ne kadar başarılı olmak istediğimiz,  
Hangi TV programlarını izlediğimiz,  
Paramızla ne aldığımız,  
Hangi sporları sevdiğimiz,  
Hangi şarkıları dinlediğimiz,  
Kullandığımız bazı sözcükler,  
Takıldığımız yerler ve  
Davranışlarımız,

Nedeniyle akran ve arkadaş grupları tarafından olumlu ve olumsuz şekilde etkilenebiliriz.

Örneğin bir arkadaşınız sizi ders çalışmanız ve başarılı notlar almanız için yüreklendirirken başka bir arkadaşınız okulu, dersi asıp sinemaya gitmeniz için zorlayabilir

**Not:** Aşağıdaki soruları sorarak öğrencilerin konuyu kendi deneyim ve görüşleri doğrultusunda tartışmalarını sağlayın.

Çoğumuz hemen hemen benzer kıyafetler giyiyoruz. Örneğin, siz arkadaş gruplarınızın tamamen dışında hiç kimsenin giymediği bir kıyafet giyseydiniz kendinizi nasıl hissederdiniz?

Kıyafetlerinizi alırken nelerden etkileniyorsunuz ?

Arkadaş veya yaşitlarınızın sizi olumlu veya olumsuz etkilediği durumlar var mı?

Çocukluktan çıkıp ergenlik dönemine girince arkadaşlarımızla daha çok vakit geçirmeye başlarız. Arkadaşlarımızın bizi daha iyi anladığını düşünürüz. Kendimizi akran gruplarının doğal bir parçası olarak görür ve gruptakilere benzemeye çalışabiliriz. Bu durum bazen arkadaşlarımız tarafından daha kolay yönlendirilebilmemize yol açabilir ve akran baskısını birlikte getirir. Bir yandan kendi kimlik duygumuz, bir yandan arkadaş ve akran gruplarının değer ve davranışları bize çelişki yaratabilir.

Bazen bu etkileme baskı şekline dönüşebilir, buna da "akran baskısı" denir. Hepimiz bazen arkadaşlarımızdan veya çevremizdeki akranlarımızdan bize baskı yapıldığını hissederiz. Arkadaşlarımızın istekleri bazen bizim duygu, düşünce, değer ve inançlarımızla ters düşebilir. Onlar tarafından reddedilme korkusuyla bunları açıkça söyleyemeyiz ve onların istediği gibi davranabiliriz. İşte bu durum, "baskı" altında kalmak demektir.

Akranlarımızın bizi etkilemesi her zaman olumsuz olmaz. Bazen bizi olumlu değerlere yönelten, yapmak istemediğimiz ama kendimize yararlı olacak bir davranışı yapmamızı sağlayan ya da kötü bir şey yapmamıza engel olan arkadaşlarımız ve akran gruplarımız vardır. Örneğin, arkadaşımızın bizi, spor faaliyetlerine ya da bir yabancı dil kursuna katılmamız için bize ısrar etmesi ve desteklemesi gibi.

Akran baskısı olumsuz olduğu zaman zarar görebiliriz veya başkasına zarar verebiliriz. Sigara içme, madde bağımlılığı, suç işleme, okul kurallarına uymama, okuldan kaçma, işi bırakma... gibi.

## 2. Aşama:

Şimdi hep birlikte bu durumla nasıl baş ediyoruz buna bakalım. Size 7 durum ve bu durumlara tepki örnekleri olan "A, B, C" şıklarından oluşan kısa bir çalışma sayfası vereceğim (Ek 1).

Şimdi ikiye kişilik gruplara ayrılalım.

**Not:** Bu etkinliği bireysel olarak da uygulatabilirsiniz.

Siz bu durumları okuyun, birbirinizle görüş alışverişinde bulunun ve size en uygun davranışı işaretleyin. Eğer farklı görüşleriniz varsa herkes kendine göre cevaplasın. Bu bir bilgi testi veya kişilik testi değildir. Doğru ya da yanlış cevap yoktur. Kimseyle paylaşmak zorunda değilsiniz. Bu sizin kendiniz hakkında farkındalık yaratmak için hazırlanmıştır. İçtenlikle cevap verirseniz sizin için daha yararlı olacaktır. Kendinizi yargılamayın. Yalnızca mevcut davranışlarınızın farkına varın. Bu form, sonucuna göre değerlendirildiğiniz bir test değildir. Hazırsanız başlayalım.

Bitirdiniz mi?

Bizimle paylaşmak isteyen var mı? Paylaşmak zorunda değilsiniz.

**Not:** Paylaşmak isteyen öğrencileri dinleyin. Yorum yapmayın. Paylaşımları için teşekkür edin. Aşağıdaki açıklamayı yapın.

Hepimiz birlikte olduğumuz yaş gruplarının aktivitelerine katılmak için ısrarla karşılaşmış veya bazen zorlanmışızdır. Bazen istekli, bazen isteksiz olarak kabul etmişizdir. Bazen boyun eğme durumunda kalmışızdır. Onlar gibi olmak bazen bize bir kimlik ve statü kazandırır. Bu nedenle karşı çıkmak zordur.

Akran baskısı dolaylı ve doğrudan olabilir. Arkadaşlarımız açıkça bizden bir şey yapmamızı isterler ve bunu yüzümüze söylerler. Bu oldukça büyük bir baskı

yaratır çünkü direk olarak hayır demekte zorlanabiliriz. Bu **dolaysız** baskıdır.

Bir de **dolaylı** baskı hissedebiliriz. Burada kimse yüzümüze bir şey söylemez ama biz yaş gruplarımızın ne yaptığını ne giydiğini, nereye gittiğini, neyin kabul edilip edilmediğini görür veya başkalarından (TV ve sosyal medyadan) duyar ve hevesleniriz. Kimse kimseden açıkça/sözel olarak bir şey yapmasını istemez. Konuşulmaz ama hissedilir. Bu gruba uyum sağlamaya ve onlardan birisi olmaya çalışırız. Bu da zor bir baskıdır. Yaş grubumuzdaki herkesin yaptığını yapmak ve gençlerin tabiriyle "cool" (havalı, klas) olmak isteriz.

## 3. Aşama:

Şimdi 5'er kişilik gruplar oluşturalım. Ben size bazı durumlar vereceğim. Sırayla aranızdan birisi bu durumları yüksek sesle okuyacak ve grup olarak tartışacaksınız. Birisini sözcü olarak seçin. Grup tartışmalarını özetlesin. Sonra bir araya geleceğiz ve her grup özetlerini sunacak. Sorunuz var mı? Yoksa başlayalım.

Şimdi size bazı durumları anlatan çalışma sayfası dağıtıyorum (Ek 2). Bu durumları okuyun. Bazen çeşitli nedenlerle hayır diyemiyoruz ve bizden istenilenleri yapıyoruz. Bu nedenler: onaylanma ve kabul edilme ihtiyacı; reddedilme, dışlanma, alay edilme korkusu; yakınlık kurma ve bir gruba ait olma duygusu; duygu ve düşüncelerimize güvenmeme, duygu, düşünce, gereksinimlerimizi açık ve net ifade edememe; hayır diyememe, arkadaşlarımızın üzülp kırılmasını istememe; çevremizde danışacağımız güveneceğimiz birisinin olmaması, gibi çeşitli şekillerde olabilir.

Çalışma sayfasındaki durumları tartışırken nedenlerini de tartışın.

Grup çalışmanızı tamamladıysanız paylaşımlara başlayabiliriz.



**Not:** Tartışmayı büyük gruba açın. Gruba aşağıdaki soruları sorarak gurubu düşünmeye teşvik edin. Önce grup sözcülerini yorum yapmadan dinleyin.

Siz akran baskısını nasıl tanımlıyorsunuz?  
Ne tür baskılar hissediyorsunuz?  
Hayır diyemeyeceğimiz en zor şey hangi durumdur?  
Hayır dersek ne olur?  
Sizin hayır demenizi engelleyen şey nedir?  
Size baskı yapan arkadaşlarınızla ilgi neler düşünüyor ve ne hissediyordunuz?

**Not:** Öğrencileri dinledikten sonra aşağıdaki açıklamayı yapın

Arkadaşlık bizim için çok önemlidir. Bazen arkadaşlarımız ve akranlarımız yapmak istemediğimiz şeyleri yapmamız için üzerimizde baskı oluştururlar ve biz hayır desek bile sonradan kendimizi üzgün, kaygılı ve suçlu hissedebiliriz. Bazen hayır diyemeyiz çünkü onları kaybetmekten korkarız, bizimle bir daha arkadaşlık yapmayacaklarını, bize korkak diyeceklerini, bizimle alay edeceklerini, saygımızı, prestijimizi kaybedeceğimizi düşünürüz. Direnç gösteremeyebiliriz. Tüm bunlar bizde baskı ve çelişki yaratır. Bazen bu çelişkileri zor yaşarız. Bir taraftan bir grubun parçası olmak ve "kendimize bir yer bulmak" isteriz, ama aynı zamanda bir birey olduğumuzu bilir ve kişiliğimizi ifade etmeye çalışırız. Bu bir bakıma kimliğimizi bulma ve bizim için neyin önemli olduğunu keşfetme ve öğrenme süreci olabilir. Aynı zamanda hassas bir dönem de olabilir.

Birçoğumuz bunları yaşamıştır. Böyle durumlar yaşadığınız oldu mu? Kendinden örnek vermek isteyen var mı? (Varsa paylaşımlara izin verin).

Şimdi ikinci etkinlikte "bununla nasıl baş ederiz?" konusunu konuşacağız.

## ETKİNLİK 2: NE YAPABİLİRİM

Eğer çevrenizde sizin gibi düşünen ve aynı değerleri paylaşan insanlar, arkadaşlar varsa akran baskısıyla baş etmek düşündüğünüz kadar zor değildir. Ama işyerinde ve okulda bu zor olabilir, her zaman sizin gibi insanları bulamayabilirsiniz, çok değişik ve farklı insanlarla karşılaşabilirsiniz. Bazen neye inandığınızı, neye değer verdiğinizi açık ve net olarak bilemeyebilirsiniz. Bazen kafanız karışır ve istemediğiniz uygun görmediğiniz şeyleri yapmak zorunda kalabilirsiniz. Bazen kendi kişiliğinizi oluşturmak için yaşınız gereği ailenizin istediklerinin tam tersini yapmak isteyebilirsiniz. Önemli olan ne olmak istediğinizi bilmenizdir. Bu nedenle yaptığınız davranışların sonuçlarını düşünmeniz son derece önemlidir. Akranlarınızın baskısıyla bir yere gider ve bir şey yapabilir ve hiç beklemediğiniz sonuçlarla karşılaşabilirsiniz. Kendinizi çok kötü hissedebilirsiniz. Tüm bunları düşünmelisiniz.

Şimdi hep birlikte siz kendi deneyimlerinize dayanarak akran baskısına karşı kendinizi koruyabilmek için neler yapılabilir veya deneyiminiz varsa neler yaptınız onları tartışalım.

Bu tartışmayı üç büyük grupta yapalım. Her grup önerileri yazacak ve grup çalışması bitince bunları tahtaya yazacağız. Aranızdan bir sözcü seçin ve grup sözcüsü önerileriniz bize anlatacak. Hazırsanız başlayalım.

**Not:** Öğrenciler grup çalışması yaparken, yanlarına gidin, onlara yardım edin ve aşağıda belirtilen "Akran Baskısı İle Baş Edebilme" önerilerini gruplara anlatın ve bu önerileri kendi aralarında tartışmalarını sağlayın. Çalışmanız bitti ise grup sözcüleri önerilerini sunsun.

**Not:** Öğrencileri dinleyin, onların önerilerini tahtaya yazın ve "Akran Baskısı İle Baş Edebilme" de sıralanan önerilerin öğrencilerin listesine katıldığından emin olun.

## AKRAN BASKISI İLE BAŞ EDEBİLME

### Kendine güven ve kendine değer ver!

Kendine güvenen ve değer veren kişiler akranlarından gelen baskılara karşı daha dayanıklıdır. Geçen oturumlarda bunlardan söz etmiştik. Kendinizi, değerlerinizi, düşüncelerinizi, inançlarınızı, sınırlılıklarınızı bilmelisiniz. Böylece size uymayan şeylere "HAYIR!" diyebilirsiniz.

### Önce kendinizi tanıyın!

Değerlerinizi tanıyın. Kabul ettiği kendi değerleri olan, uygun davranış olarak neyi yapabileceklerini bilen, inançlarını, kendi duygu düşünce ve ihtiyaçlarını ortaya koyabilen ve uygulayabilen gençler akran baskısı altında kalmıyor.

### Sorun ortaya çıkmadan tahmin edin ve önleyici tedbirler alın.

Örneğin, okulda bir grup gencin sigara içtiğini biliyorsanız onların yanına giderseniz size sigara ikram edeceklerdir. Gitmeyin! Onlardan uzak durun!

### Kendinize destekleyici bir arkadaş grubu oluşturun.

Geçen oturumda iyi bir arkadaşta olması gereken özellikleri konuşmuştuk. İyi bir arkadaş, sizinle aynı şekilde giyinen, aynı müziği dinleyen, aynı davranışları yapan arkadaş demek değildir. İyi arkadaş, size ve duygularınıza önem veren sizi dinleyen arkadaşlardır.

### Olumlu rol modeller bulun!

Güçlü, zorlukları aşmayı ve liderliği örnekleyen rol modeller belirleyin. Onların benzer durumlarda nasıl davranacağını düşünün.

### Dur, düşün ve karar ver, verdiğin karara sadık kal!

Kendi kendine "Bunu yapmak konusunda ne hissediyorum?"; "Bana doğru geliyor mu?"; "Böyle yapmanın artı ve eksileri nelerdir?" diye sor.

"Burada sağlıksız bir baskı var, bu baskıyı yanlış buluyorum. Kimse beni istemediğim bir şeyi yapmaya zorlayamaz" diye düşün.

### Kendini net, açık ve dürüst ifade edebilme.

Geçen oturumda bunu konuşmuştuk. Kendimizi düzgün ve net ifade etmek çok önemli. "Bunu yapmak istemiyorum! "Beni zorlamanızdan hoşlanmıyorum"

### "Hayır" deyin.

"Hayır" diyebilmek çok önemlidir. Hayır derken beden dilinizle de "hayır" deyin. Yüz ifadesi ile "hayır" kelimesi uyumlu olmalı. Gülümseyerek "hayır" demeyin. Vücudunuzun dik durmasına dikkat edin, ağzınız "hayır", vücudunuz "evet" demesin (omuzlar dik).

Ses tonu ve göz teması da çok önemlidir. Kendinizden emin bir ses tonu ile konuşun ve "hayır" dediğiniz kişi ile göz teması kurun.

### Konuşacak birisini bul!

Eğer çok fazla baskı hissediyorsanız yardım alabilirsiniz. Ailen, rehber öğretmen veya sınıf öğretmenle konuş.

## OTURUMU SONLANDIRMA

Bugün akran baskısını konuştuk. Akranların baskı yapması, istemediğimiz bir şeye bizi zorlamaları olumsuz, ancak akranların iyi bir konuda bizi desteklemeleri olumlu olabilir. Bazen dolaylı bazen de doğrudan olabilir. Bu yaşta bizim için arkadaşlıklar önemlidir. Arkadaşların duygularımızı yetişkinlerden daha iyi anladığına inanırız ve onlarla daha fazla vakit geçiririz. Kendimizi o grubun bir parçası olarak görmek isteriz. Bazen yanlış olduğunu düşünsek de grubun kararlarını uygular ve onlar gibi davranmaya başlarız. Pek çoğumuz bunu yaşarız ve bu durum büyümenin doğal bir parçasıdır. Ama bazen bu dönemde kendimize verdiğimiz zarar çok büyük olabilir. Bu çelişkili durumla baş edebiliriz. Hem kendimiz olup hem de arkadaşlarımızdan kabul ve onay alabiliriz. Bunun için kendimizi çok iyi tanımamız,

değerlerimize ve inançlarımıza sahip çıkmamız, kendimizin değerli olduğuna inanmamız ve kendimize güvenmemiz gerekir.

Siz bu oturum için ne söylemek istersiniz? Şimdi hep birlikte ayağa kalkalım, daire oluşturalım ve yürüyalim. Yürürken yüksek sesle bugün aklımızda kalan kavramları söyleyalim.

Paylaşımımızın sonuna gelirken grupça birbirimize tüm paylaştıklarımız için teşekkür edip hoşça kal diyeceğiz.

Ben hepimize çok teşekkür ederim.

### DEĞERLENDİRME

**Not:** Katılımcılara şimdi oturumu değerlendireceğimizi söyleyin. Bu değerlendirmemin onların gereksinimlerini karşılayan başka oturumların planlamasında çok yararlı olacağını ve bu nedenle içtenlikle cevap vermelerini söyleyin. Değerlendirmeyi grubun özelliklerine göre sözlü veya yazılı yapabilirsiniz.

Bu oturumun sonuna geldik. Etkinliklerimizi bitirdik.

Bu oturumdaki etkinlikler hakkında neler söylemek istersiniz?

Bu oturumda yaptıklarımızdan en çok neleri sevdiniz?

Bu oturumda sizi rahatsız eden, hoşlanmadığınız bir şey olduysa paylaşmak ister misiniz?

Bu oturumdaki etkinliklerden neler öğrendiniz?

Bu günkü etkinlikler sonunda sizin aklınızda kalan şeyi üç kelime ile ifade eder misiniz?

Eğer bu etkinlikleri bir kez daha yapsaydık neyi farklı yapmamızı isterdiniz?

Bugünkü etkinliklerden çevrenizdeki insanlara söz ederken neler söylersiniz?

Kime anlatmak istersiniz? (Ailenizden veya arkadaşlarınızdan)

### KAYNAKÇA:

Understanding Influences "On My Own Two Feet" Educational Resource Materials, Dept. Of Education And Science, Marlborough St., Dublin 1, Ireland

## EK 1: DURUMLAR

*Bir sınavınız var. Siz günlerdir bu sınav için çalışıyorsunuz. Arkadaşınız sınavda yanınızda oturup sizden kopya çekmek istediğini söyledi. Ne yaparsınız?*

- *Benden kopya çekmesine müsaade ederim.*
- *Ona kopya çekmenin yanlış olduğunu söylerim.*
- *Kesin cevap vermem oyalırım*

*Bir arkadaşınız onunla dersleri asıp gezmenizi istedi. Ne yaparsınız?*

- *Onu kırmamak için dersi asarım.*
- *Kesin bir şekilde hayır derim.*
- *Bilmiyorum bir düşünüyüm, "belki" diye geçiştiririm.*

*Bir arkadaşınız İngilizce kursuna gidiyor. Durmadan size lisan öğrenmenin önemini anlatıyor ve sizin de onunla kursa katılmanız için ısrar ediyor. Ne yaparsınız?*

- *Benim için iyi olacağını düşünür ve kabul ederim.*
- *Arkadaşımı kırmamak için evet der, bir iki dersten sonra bırakırım.*
- *Hayır ben İngilizce öğrenmek istemiyorum derim.*

*Bir arkadaş grubuyla dışarı çıktınız. Sigara kullanmıyorsunuz. Size sigara içmeniz için ısrar ediyorlar. Ne yaparsınız?*

- *Alay etmesinler diye bir iki çekerim.*
- *Kesin bir şekilde hayır derim.*
- *Sigara içmeye başlarım.*

*Bir arkadaşınız size gece telefon etti, "yarın işe gitme, telefon et hastayım de, gezelim" dedi. Ne yaparsınız?*

- *Hayır böyle bir yalan söylemem.*
- *Tamam olur derim.*
- *'Ben bunun üstüne bir uyuyayım sabah haber veririm' derim.*

*Bir grup arkadaşınız bir spor merkezine üye oldu ve size de üye olmanız için ısrar ediyorlar. Ne yaparsınız?*

- *Hayır ben spor yapmak istemiyorum derim.*
- *Dışlanmamak için kabul ederim.*
- *Bana yararlı olacağını düşünerek katılırım.*

*Bir grup arkadaşınız bira içmeye gidecek, sizi de davet ettiler. Siz içki kullanmıyorsunuz. Ne yaparsınız?*

- *Onları kırmamak için gider bir iki yudum alıp bırakırım.*
- *Gitmek istemediğimi söylerim.*
- *Olur gelirim deyip sonra telefon edip bir mazeret uydurup gelemeyeceğim derim.*

## EK 2: DURUMLAR

**1.** Sınıftaki arkadaşlarınızın çoğu en popüler spor ayakkabısından almış ve giyiyorlar. Siz de o ayakkabılardan almak istediniz. Anne ve babanız paraları olmadığını söyledi. Ne yaparsınız? Ne hissedersiniz?

**2.** Sınıfta bir grup arkadaşınız bir öğretmene kızdı ve onun derslerine hiç çalışmayacaklarını ödev yapmayacaklarını ve dersi dinlemeyeceklerini söylediler. Size de böyle davranmanız için ısrar ediyorlar. Ne yaparsınız? Ne hissedersiniz?

**3.** İşyerinde bir grup arkadaşınız ustanın kendilerine kötü davrandığını düşünüyor ve onu sevmiyorlar. Ona bir şekilde zarar vermek istiyorlar. Sizi de aralarına almak istiyorlar. Ne yaparsınız? Ne hissedersiniz?

**4.** İşyerinde çalışanlar bir arkadaşınızla durmadan dalga geçip alay ediyorlar. Şakalar yapıyorlar, isim takılıyorlar. Bir gün bir kâğıda taktıkları isimleri yazmışlar ve sizden de kağıdı onun gömleğinin arkasına iğnelemenizi istediler. Ne yaparsınız? Ne hissedersiniz?

**5.** Bir arkadaşınız sizi evine davet etti. Gittiniz. Anne ve babası evde yok. Eğlenip, gürültü yapıp komşuları rahatsız ediyorlar. Komşu geldi kapıyı çaldı ve onlardan sessiz olmalarını istedi ama onlar bağıra çağıra eğlenmeye devam ediyorlar. Ne yaparsınız? Ne hissedersiniz?

**6.** İşyerindeki tüm arkadaşlarınız kendilerini mesleklerinde ilerletecek bir kursa kaydolmuşlar ve her gün işten sonra kursa gidiyorlar. Siz gitmek istemiyorsunuz ama çok ısrar ediyorlar ve sizin için çok yararlı olacağını söylüyorlar. Ne yaparsınız? Ne hissedersiniz?

## OTURUM 6

### > BENİM GELECEĞİM Amaç Belirleme , Karar Verme ve Geleceği Planlama

**AMAÇ:** Katılımcıların gelecekte hayatlarında ne yapmak istedikleri hakkında düşüncelerini sağlayarak amaç belirleme, karar verme ve geleceği planlama becerileri kazandırmaktır.

Oturum planı	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Oturumu tanıma</li><li>2. Isınma ve etkinlik 1: Zaman Makinası</li><li>3. Etkinlik 2: Geleceği planlama</li><li>4. Etkinlik 3: Benim hazinem</li><li>5. Oturumu sonlandırma</li><li>6. Değerlendirme</li></ol>
Süre	80 dk
Yaş Grubu	14-18
Göstergeler	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Bir amaca ulaşmak için gerekli olan alt hedeflerini belirler.</li><li>2. Kendisi için uygun olabilecek farklı alternatifleri gözden geçirme ve gerçekçi bir biçimde yaklaşma olanağı bulur.</li></ol>
Materyaller	<ul style="list-style-type: none"><li>• Ek1, Ek2, resim kâğıdı ve renkli kalem</li></ul>

### UYGULAYICILAR İÇİN AÇIKLAMA NOTU

Ergenlik önemli bir gelişim dönemidir. Yetişkinlik ve gelecekle ilgili beklentileri düşünüp planlarken ergenleri etkileyen çok yönlü faktörler olabilir. Bu dönemde belirlenen amaçlar onların tüm yaşamını etkileyebileceği için, gelişim dönemleri içerisinde, geleceği düşünmek ve "gelecekteki "ben'i" oluşturmak açısından en zor olanı ergenlik dönemidir.

Araştırmalar, ergenlikte, gelecekle ilgili olumlu beklentilerin yetişkinliğe geçişteki başarıyı kolaylaştırabileceğini göstermektedir. Umutlu bir gelecek beklentisi olan ergenler daha amaçlı bir şekilde kendilerini "genç

yetişkinlik" dönemine hazırlarlar; uzun vadeli planları daha sık yaparlar, iş yaşamı konusunda daha olumlu düşünürler, okulda duygusal ve sosyal uyumları daha iyidir ve kendilerini daha yeterli hissederler. Öte yandan, olumsuz bir gelecek öngören ergenlerin suçluluk, madde kullanımı ve riskli cinsel davranışlarda bulunma gibi sorunlu davranış sergileme olasılıkları daha yüksektir (Iovu, 2018))

Bu nedenle oturum öğrencilerin geleceğe dair umutlarını, beklentilerini görselleştirmeye ve bunlara ulaşmanın yollarını öğrenmelerine destek vermek için hazırlanmıştır. Etkinlikler amaç belirleme, plan yapma ve gerçekçi bir

biçimde neler istediğini, kendisini nerede, neler yaparken görmek istediğini teşvik etmek için hazırlanmıştır.

### OTURUMUN TANITIMI

*Not: Halka olup öğrencilerin bir önceki oturumdan beri neler yaptığı, nasıl oldukları, grupta paylaşmak istedikleri güzel bir olay olup olmadığı sorulur. Konuşmaları teşvik edilir. Son oturumdan neler hatırladıklarını söylemeleri istenir.*

Birçok yetişkin, büyürken gelecekte ne yapmak istediğini düşünmüştür. Geleceğimizle ilgili düşünmek, bu geleceğe ulaşmak için amaçlar oluşturmak ve bu amaçlara ulaşmak için çalışmak yaşamın önemli bir parçasıdır. Bunu çocukken bile yaparız. Çocukken herkes bize "büyüyünce ne olacaksın diye sorar". Bugün sizin geleceğiniz; yetişkinliğe eriştiğinizde ne olmak istediğiniz ne tür işler istediğiniz, nasıl bir insan olmak istediğiniz, ne yapmak istediğiniz ve bunları nasıl planlayabileceğinizi konuşacağız.

### ISINMA VE ETKİNLİK 1: ZAMAN MAKİNASI

#### ➤ Akış Süreci

(Bu etkinlik, kendi içinde ısınma etkinliğini de içermektedir)

Bu oturumda geleceğimiz konusunu çalışacağız. Kendimizle ilgili nasıl bir gelecek hayal ediyoruz ve bunun için yapabileceğimiz neler var?

Önce bazı ısınma egzersizleri yapacağız:

Salonda serbestçe yürüelim. Ayaklarımız yere basıyor, hissedin.

Ayaklarınızla çok hafif basarak yürümeye devam edin, kimse sizi fark etmesin, sanki görünmüyormuşsunuz gibi.

Bu şekilde yürürken neler hissettiğinize dikkat edin.

Şimdi yere tam basarak, kuvvetle bastığınızı hissederek yürüyün. Herkes sizi fark

etsin, güvenli yürüyorsunuz. Cesaretli ve kendinden emin yürüyorsunuz.

Şimdi kendinizi nasıl hissettiğinize dikkat edin. Şimdi yürüyerek gelip şu çizgi üzerinde duvara doğru sıra oluyoruz. Önümüzde bir duvar var, o duvarın arkasında sizin geleceğiniz var. Şimdi hayal etmenizi istiyorum. 5 yıl sonrasını hayal etmeye çalışıyorsunuz. Yavaşça gözlerinizi kapayıp hayal edin. Beş yıl sonra nerede olmak istersiniz? Ne yapıyor olmak istersiniz. Şimdikinden beş yaş daha büyümüş olacaksınız. Nasıl olacağınızı hayal edin. Hayallerinize sarılın, bırakmayın ve yavaşça gözlerinizi açın.

Şimdi bir zaman makinasına bineceğiz. Geleceğe ışınlanacağız. Bunun için astronotlar gibi özel giysiler giyiyoruz (Hayali giysileri giyme hareketleri).

Şöyle giysilerimizin içinde kendi vücudumuzu hissedelim. Hazırız. Şimdi ben 1-2-3 dediğimde duvara doğru iki adım atıp duvara kollarımızı kaldırıp yapışacağız. Gözlerimizi kapayıp ışınlanmayı bekleyeceğiz.

1-2-3...Duvara yapıştık. Işınlanıyorsunuz... Gözler kapalı, evet, 5 yıl sonra hayal ettiğiniz yere ışınlandınız. Gözleriniz kapalı olarak hayali sürdürün.

Kendinize şu soruları 10 saniye arayla sorun:

Neredesiniz?

Kiminlesiniz?

Ne yapıyorsunuz, nasıl bir yerde çalışıyorsunuz?

Yanınızda kim var? Yanınızdaki kişi size nasıl davranıyor?

Nasıl giyinmişsiniz?

Nerede yaşıyorsunuz?

Neleriniz var?

Şimdi yavaşça gözlerimizi açıyoruz ve sınıfa geri dönüyoruz.

Aşağıdaki soruları sorarak katılımcıların duygu ve düşüncelerini alın.

Neredeydiniz?

Kiminleydiniz?

Ne yapıyordunuz?

Size nasıl davranıyorlardı?

Nasıl giyiniyordunuz?  
Nerde yaşıyordunuz?  
Neleriniz vardı?  
Nasıl bir duyguydu?

Şimdi bu duyguyla kalın. Ben size resim kartonu vereceğim. Siz de "hayal ettiğiniz yerdeki ben" resmini çizeceksiniz. Nerede, ne yapıyorsunuz vb. Resim kartonlarını duvara yapıştırırlar ve ayakta çalışırlar. Pastel boya ile çalışarak tüm karton yüzeyini kullanmaları istenir. Hazır mıyız? Başlayalım.

**Not:** Katılımcılar resimlerini bitirince birbirlerinin resimlerini inceler ve resimleriyle ilgili konuşmaları sağlar, ikili paylaşımlar ve grupça paylaşımlar yapılabilir.

## ETKİNLİK 2: GELECEĞİ PLANLAMA

### ➤ Akış Süreci

Bu etkinlik iki aşamada gerçekleştirilecektir.

#### 1. Aşama

Evet, 5 yıl sonraki geleceğimizi hayal ettik ve resmettik. Şimdi bu geleceğin gerçekleşmesi için neler olması gerekir diye düşünmenizi istiyorum. Buna ulaşmak için uzun ve kısa vadeli hedefler koymalıyız. Örneğin;

"Gelecekte kendi iş yerimi açmak istiyorum" (bu 5 yıl sonunda elde etmek istediğimiz yani ulaşmak istediğimiz amaç). Büyük amacı oluşturduktan sonra, bu amaca ulaşmak için adım adım ne yapabiliriz bunu düşünelim. 5 yıllık amaca ulaşmak için daha kısa vadeli amaçlar düşünelim.

Örneğin;

5. yıl sonundaki amacım: İş yerimi açmak  
1.yıl sonundaki amacım: MEM' i tamamlamak  
3. yıl sonundaki amacım Kalfalık belgesi almak  
4. yıl sonundaki amacım: Ustalık belgesi almak  
Örneğin  
5. yıl sonundaki amacım: Üniversiteye gitmek

1. yıl sonundaki amacım: Açık Liseye kaydolmak  
3. yıl sonundaki amacım: Çok ders çalışma  
4. yıl sonundaki amacım: Üniversite giriş sınavlarına hazırlanmak

**Not:** Katılımcıların özelliklerine göre örnekleri çeşitlendirip, çoğaltabilirsiniz

Her amaç için aşağıdaki soruları kendimize sorarak düşünmeye başlayalım:  
Bunu nasıl yapmayı düşünüyoruz?  
Bukonuda kimden/nereden yardım alabileceğinizi biliyor musunuz?  
Bunun olması için sen ne yapmalısın?  
Bunu ne kadar sürede başarabilirsin?  
Yani kısa dönemde ne olması gerekir? Bunun olması için sizin ne yapmanız gerekir?  
Hangi adımları atmalıyız. Bu sizin hayaliniz olduğuna göre bu adımları atmak sizin sorumluluğunuz. Yani başkaları değil siz ne yapabilirsiniz bunları düşünün.

#### Adımlara örnekler:

Mesleğimin gerektirdiği bilgi, beceri ve iş alışkanlıklarını kazanmak (Nasıl? Ne yaparak?)  
İş yaşamının standartlarını uygulayabilmek  
Üretim sırasında karşılaşılabilecek problemleri çözümlenebilmek  
Çok çalışmak (Nasıl? Kendimi nasıl planlayabilirim?)  
İş çevresi edinmek, iş ilişkilerimi güçlendirmek  
Gerekli belgeleri almak; çıraklık, kalfalık, ustalık vb.  
Mesleğimle ilgili yeni gelişmeleri öğrenmek (Neler? Örnek isteyin)  
Hocalarımdan /ustalarımdan destek almak (Ne konuda? Nasıl?)  
Para biriktirmek (Nasıl? Haftada ne kadar arttırabilirsin?)  
Bu soruların yanıtlarını bulmaya başladığınızda gözünüzün önünde kendimizle ilgili bir görüntü canlanacaktır. Bize düşen bu görüntüyü gerçeğe çevirmek için harekete geçmek olacaktır.



## 2. Aşama

Size şimdi bir çalışma sayfası veriyorum (Ek 1). Örneğin 5 yıllık amacımız için hangi ara amaçları ve adımları koymalıyız.

Bir yıl, sonra orta dönem yani 3 yıl sonrasını düşünüp planlamaya çalışın. Hayalinizi oluşturmak için bu sürede neler olması gerekir? Sizin atmanız gereken adımlar neler? Nasıl yapacaksınız, düşünün ve somut planlama yapın.

Sonra 5 yıl sonrası (uzun dönem) için aynı şekilde planlamayı sürdürün. Hayalinize ulaşmak için çaba harcamak zorundasınız. Hayalinizi ancak siz gerçekleştirebilirsiniz.

Siz şimdi biraz önce hayal ettiğiniz amaca ulaşmak için alt amaçlarınızı ve atacağınız adımları size verdiğim sayfaya yazın.

**Not 1:** Öğrenciler çalışma sayfası üzerinde çalışırken, kendileri için önemli olan amaç ve adımları açıklayamayabilir veya önemli faktörleri ifade edemeyebilir. Uygulayıcı onların yanına giderek amaç ve adımları belirlemelerine yardımcı olmalıdır.

**Not 2:** Bu oturumda geleceğe yönelik "hedef belirleme" ve "planlama" konusunda kendi sorumluluklarını fark etmeleri ve kendilerine güven duymaları desteklenir. İlgili kaynak ve destek kurumların olduğunu fark etmeleri sağlanır.

### ETKİNLİK 3: BENİM HAZİNEM

#### OTURUMU SONLANDIRMA

**Not:** Yukarıdaki etkinliklerden sonra geleceğe yönelik olarak belirledikleri hedeflere ulaşabilmeleri için planladıkları adımları konusunda kendi özelliklerinden söz edilir. Bu planları gerçekleştirmek için var olan kişisel özellikleri ve sahip oldukları kaynaklar neler? (Hazinemde neler var?) Başka nelere ihtiyaçları var? Bunları nasıl sağlayabilirler? (Hazineme neler koymalıyım?)

Şimdi biraz önce yaptığımız etkinlikle ilgili olarak çalışmaya devam edeceğiz.

Bu defa, "Hedefe ulaşmak için güçlü yanlarım neler?" diye kendimize soru sorup bu özelliklerimizi listeleyeceğiz. Güçlü yanlarınız kişilik özellikleriniz ya da becerileriniz olabilir. Örneğin; azimliyim, disiplinli ve düzenli bir biçimde ders çalışabiliyorum. Ya da hedefe ilişkin bilgi ve donanımlarınız olabilir. Örneğin hedefiniz usta olmaksızın mesleğinizle ilgili derslerinizin iyi olması gerekir. Ya da iş yeri açmak istiyorsanız, güçlü yanınız disiplinli olmak, çok çalışmak olabilir.

Hedefe ulaşmak için hangi yanlarınızı geliştirmeniz ya da ne tür yeni beceriler edinmeniz gerekiyor? Biraz önceki örneğe geri dönersek, meslek dersleriniz iyi değilse o zaman ne yapmanız gerekiyor? Daha fazla çalışmanız ve bu konuda size yardım edecek birini bulmanız gerekiyor. Ya da hedefiniz arkadaş edinmek ama utangaçsınız diyelim, o zaman yeni beceriler edinmeniz gerekiyor. Bunun için de rehber öğretmeninizden destek alabilirsiniz değil mi?

Kimlerden destek alabilirsiniz? Biraz önceki örneklerde de ifade ettiğim gibi, hedefinize uygun kişilerden yardım alabilirsiniz. Ya da henüz hangi mesleği seçeceğinizden emin değilsiniz diyelim, çevrenizde hangi meslek sahipleri var? Bu kişilerle konuşabilirsiniz. Ayrıca internetten de bu konuda bilgi toplayabilirsiniz.

Şimdi size bir çalışma sayfası veriyorum (Ek 2). Bu sayfada "Hazinemde Ne Var"; güçlü yanlarımız, "Hazineme Ne Koymalıyım"; geliştirilmesi gerekli özellikler, "Kimden Destek Alabilirim" diye üç kategori var. Biraz önce yaptığınız plana bakarak, bu amaca ulaşmak için, güçlü yanlarınızı, geliştirilmesi gerekli yanlarınızı ve kimden destek alabileceğiniz yazın.

Örneğin;

İş yerimi açmak istiyorum: Çok disiplinli çalışabilirim. Hazinemde neler var 'a yazın. Sıkılgan ve çekingen bir kişiyim. Hazineme ne koymalıyım? Daha

girişken olmalıyım.  
Daha girişken olmak için rehber öğretmenle konuşabilirim. “Kimden destek alabilirim”  
Hazırsanız, sorunuz yoksa başlayalım.

**Not:** *Bu çalışmanın ardından birlikte düşünmeye zaman ayırın. Öğrencilerin güçlü yanları ve kaynakları nelerdir? “Hazinemde ne var” üzerinde çalışılması gereken alanlar nelerdir? “Hazineme ne koymalıyım” yanıtlarını dinleyin. Onları cesaretlendirin. Kimden destek alırım konusunda bilgilendirin.*

### DEĞERLENDİRME

**Not:** *Katılımcılara şimdi oturumu değerlendireceğinizi söyleyin. Bu değerlendirmenin onların gereksinimlerini karşılayan başka oturumların planlamasında çok yararlı olacağını ve bu nedenle içtenlikle cevap vermelerini söyleyin. Değerlendirmeyi grubun özelliklerine göre sözlü veya yazılı yapabilirsiniz.*

Bu oturumun sonuna geldik. Etkinliklerimizi bitirdik.  
Bu oturumdaki etkinlikler hakkında neler söylemek istersiniz?

Bu oturumda yaptıklarımızdan en çok neleri sevdiniz?

Bu oturumda siz rahatsız eden, hoşlanmadığınız bir şey olduysa paylaşmak ister misiniz?

Bu oturumdaki etkinliklerden neler öğrendiniz?

Bugünkü etkinlikler sonunda sizin aklınızda kalan şeyi üç kelime ile ifade eder misiniz?

Eğer bu etkinlikleri bir kez daha yapsaydık neyi farklı yapmamızı isterdiniz?

Bugünkü etkinliklerden çevrenizdeki insanlara söz ederken neler söylersiniz?

Kime anlatmak istersiniz? (Ailenizden veya arkadaşlarınızdan)

### KAYNAKÇA:

Yeşilyaprak, B. (2015). İlk ve Ortaöğretimde Gelişimsel Rehberlik. Ankara:Pegem Akademi yayınları.

Mihai-Bogdan Iovu ( 2018) . Constructing future expectations in adolescence: relation to individual characteristics and ecological assets in family and friends, Journal International Journal of Adolescence and Youth , Volume 23, 2018- Issue 1

What are my goals, Chapter 7. Life Planning Education, Advocates for Youth, Washington D.C

## EK 1: AMAÇ VE ADIMLAR

**AMAÇ :**

**ADIMLAR:**

.....

.....

.....

.....

**AMAÇ :**

**ADIMLAR:**

.....

.....

.....

.....

**AMAÇ :**

**ADIMLAR:**

.....

.....

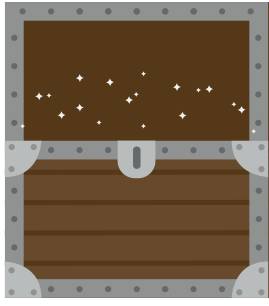
.....

.....

## EK 2: BENİM HAZİNEM



**HAZİNEMDE NELER VAR?**



**HAZİNEME NELER KOYMALIYIM?**



**KİMLERDEN DESTEK ALABİLİRİM?**









unicef 