

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





1. Baskı: Ankara, 2023

ISBN: 978-975-11-7438-3

Genel Yayın No: 9199

Yardımcı Kaynak Dizi Yayın No: 376

Baş Editör: Doç. Dr. Mustafa OTRAR

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

Yazar: Prof. Dr. Şerife IŞIK • Dr. Öğr. Üyesi M. Berkay ÖZÜNLÜ • Dr. Öğr. Üyesi
Özgür Osman DEMİR

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

Baskı: Özyurt Matbaacılık

Sertifika No: 46772

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

İÇİNDEKİLER

Giriş	5
Farkındalık ve Psikoeğitim Programlarında Kullanılan Yöntem ve Teknikler	10
Farkındalık ve Psikoeğitim Programlarının Uygulanmasında Dikkat Edilmesi Gereken İlkeler	11
Programın Değerlendirilmesi	13
Kaynakça	20
İlkokul Öğrencilerinin Ailelerine Yönelik Sosyal Duygusal Beceriler Farkındalık Programı	23
1. Oturum Planı	26
2. Oturum Planı	60
3. Oturum Planı	70
İlkokul Öğrencilerinin Ailelerine Yönelik Sosyal Duygusal Beceriler Psikoeğitim Programı	83
Programın Temel Amacı	85
Program Modeli	86
1. Oturum Planı	88
2. Oturum Planı	93
3. Oturum Planı	100
4. Oturum Planı	116
5. Oturum Planı	130
6. Oturum Planı	142
7. Oturum Planı	156

GİRİŞ

Sosyal duygusal beceriler farklı şekillerde sınıflandırılmakla birlikte yapılan tanımlamalarda genel olarak çocukların ve yetişkinlerin duygularını yönetme, olumlu hedefler belirleme ve bu hedeflere ulaşma, empatik ilişkiler kurma, olumlu ilişkiler geliştirme, sorumlu karar vermeye yönelik bilgi, beceri ve tutum edinme ve bunu etkin bir şekilde uygulama becerisi geliştirdiği süreç ifade edilmektedir (CASEL, 2020; Weissberg ve Cascarino, 2013). Weissberg ve Cascarino (2013) beş temel sosyal duygusal beceriler kümesi tanımlamışlardır:

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

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

Sosyal farkındalık: Farklı geçmiş ve kültüre sahip olan kişilerin farklılıklarını tanımak ve takdir etmek, bakış açılarını anlamak, görüşlerine saygı duymak, empati kurmak ve olumlu etkileşimde bulunmaktır.

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

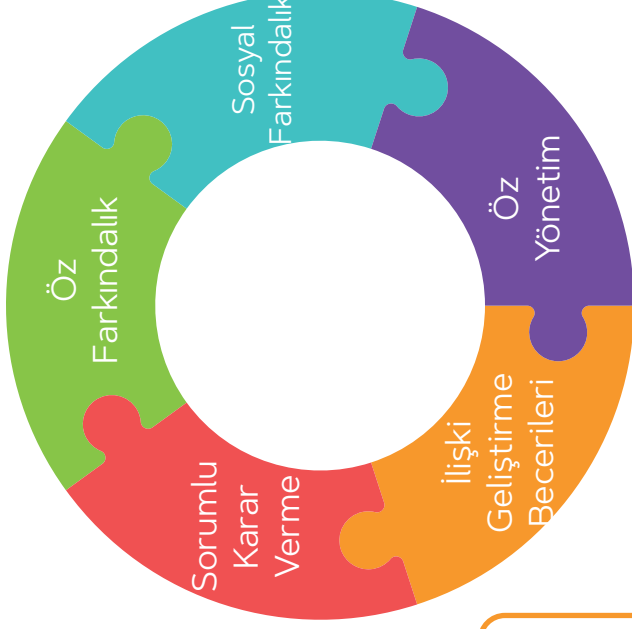
Sorumlu karar verme: Eylemlerin sonuçlarını gerçekçi bir şekilde değerlendirmek, başkalarının sağlık ve refahını göz önünde bulundurmak, etik standartları dikkate almak ve kişisel davranış ve sosyal etkileşimlerde etkili seçimler yapmayı sağlayan bilgi, sağlayan bilgi, beceri ve tutumları ifade eder.

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

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

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

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



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

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

Öz Farkındalık

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

Sorumlu Karar Verme

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

İlişki Geliştirme Becerileri

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

Öz Yönetim

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

Sosyal Farkındalık

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

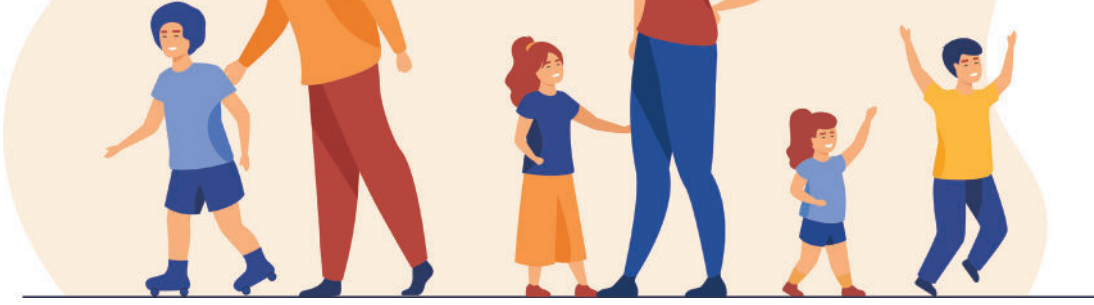
Alanyazında yapılan araştırmalardan elde edilen sonuçlardan yola çıkıldığında sosyal duygusal becerilerin potansiyel olumlu etkileri şöyle özetlenebilir. Birincil etkileri; başarının, motivasyonun, okula ilginin ve bağlılığın artması, okul terkinin azalması ve daha iyi bir dereceyle mezun olma şeklinde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



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

Çocuklara sosyal duygusal becerilerin kazandırılması tüm okul yaklaşımı ve ilgili paydaşların (aile ve toplum) iş birliği içinde çalışmasını gerekli kılar. Sosyal ekolojik yaklaşıma göre çocuğun sosyal duygusal gelişimi öğrenci-ebeveyn ilişkisi, öğretmen-öğrenci ilişkisi, öğrenci-öğrenci ilişkisi gibi aile, okul ve diğer sosyal yaşam alanlarındaki etkileşimler bağlamında gerçekleşir (Bronfenbrenner, 1979). Bu kapsamda birey kendini çevreleyen sosyokùltürel bağlamın hem etkileneni hem de etkileyeni konumundadır. Yani sosyal duygusal gelişim birbirine bağlı alt sistemlerin karşılıklı etkileşimlerinin bir ürünüdür. Alt sistemler arasındaki ilişkinin güçlü olması çocuğun gelişimi üzerinde olumlu

bir etkiye sahipken zayıf olması ya da eksikliği çocuğun gelişimi ile ilgili bir risk faktörü oluşturur (Weisberg ve Greenberg, 1998). Araştırmalar sosyal duygusal becerilerle ilişkili programların aile katılımı (Albright ve Weissberg, 2010; Sheridan, 1997; Patrikakou ve Weissberg, 2007) ve okulun tüm personelinin katılımı (Banerjee, Weare ve Farr, 2014; CASEL, 2015) sağlandığında daha güçlü hale geldiğini kanıtlamıştır.



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

Farkındalık ve Psiko eğitim Programları Hazırlama Süreci

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

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

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

Farkındalık ve Psiko eğitim Programlarında Kullanılan Yöntem ve Teknikler

Ailelere yönelik farkındalık ve psiko eğitim programları için aktif öğrenme yaklaşımı benimsenmiştir. Aktif öğrenme yaklaşımı ile ailelerin öğrenmeyi kendilerinin deneyimlemeleri ve keşfetmeleri, yeni anlayışlar kazanmaları, kendi öğrenmeleri için sorumluluk almaları, süreçte öğrendiklerini içselleştirmeleri ve öğrendiklerini günlük yaşama aktarabilmeleri hedeflenmiştir. Bu bağlamda oturumlarda aşağıdaki aktif öğrenme stratejileri kullanılmıştır:

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



Farkındalık ve Psiko eğitim Programlarının Uygulanması

- Okulda farkındalık ve psiko eğitim programlarının planlanması, uygulanması için gerekli tüm malzeme ve düzenlemelerin sağlanması ile yürütülmesi sürecinden okul müdürü sorumludur.
- Farkındalık ve psiko eğitim programları okul psikolojik danışman/rehber öğretmeni tarafından uygulanır.
- Farkındalık ve psiko eğitim programları oturumları haftada bir oturum ya da haftada iki oturum şeklinde uygulanabilir.
- Psiko eğitim programı tanışma ve sonlandırma oturumlarının dışında öz farkındalık, sosyal farkındalık, öz yönetim, sorumlu karar verme ve ilişki geliştirme becerileri şeklinde beş temada tanımlanmıştır. Her tema kendi içinde bağımsız güçlendirici bir misyona sahiptir. Bu nedenle okul psikolojik danışman/rehber öğretmeni, programı bir bütün olarak uygulayabileceği gibi öğrenci, aile, okul ve bölge özelliklerini dikkate alarak bazı temaları ve ilgili oturumları seçerek de uygulayabilir.
- Farkındalık programı büyük grup rehberliği şeklinde uygulanabileceği gibi aile ve okulun özellikleri dikkate alınarak küçük grup rehberliği şeklinde de uygulanabilir.

Farkındalık ve Psiko eğitim Programlarının Uygulanmasında Dikkat Edilmesi Gereken İlkeler



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



- Grup yaşantısı ve kurallarına uyabilen, yönergeleri takip edebilen, grup etkinliklerinden faydalanabilen, gönüllü olarak tüm oturumlara gelebilecek katılımcılar seçmeye özen gösterilmelidir.
- Psiko eğitim programında oturum sonlarında aileler için pekiştirici etkinlikler sunulmuştur. Bu etkinliklerin uygulama kısmında etkinliklerin önemi hatırlatılmalı ve uygulaması takip edilmelidir.
- Pekiştirici etkinlik kapsamında yapılanlar bir sonraki oturumun başında ele alınmalı ve iki oturum arasında bağlantı kurulmalıdır.
- Grup oturumlarında ortaya çıkan paylaşımlara sonraki oturumlarda atıf yapılması, üyeler arasındaki benzerliklere ve farklılıklara dikkat çekilmesi, oturumlar arasında bağlantıların kurulması grup üyelerini olumlu etkileyeceğinden bu hususlara dikkat edilmelidir.
- Psikolojik danışman/rehber öğretmenler oturum öncesinde içeriği gözden geçirmeli ve çalışılan grubun sosyal kültürel özelliklerine uygun olup olmadığını kontrol etmelidir.
- Psikolojik danışman/rehber öğretmenler program kitapçığında yer alan yönergeleri kendi ifadeleri ile özgün hale getirebilir.

Programın Değerlendirilmesi

Programın etkililiğini değerlendirmek amacıyla süreç değerlendirmesi ve sonuç değerlendirmesi yapılmalıdır.

- Süreç değerlendirme, oturumların ilerleyişi ve ihtiyaçların karşılanıp karşılanmadığı ile ilgili bilgi verir. Bunun için her oturumun sonunda ekte verilen değerlendirme formları kullanılabilir.



Sonuç değerlendirme ise programın genel amaçlarına ne kadar ulaşıldığının saptanması amacıyla aşağıda verilen ölçme araçları katılımcılara program uygulanmadan önce (ön test) ve program uygulandıktan hemen sonra (son test) uygulanabilir. Ayrıca program uygulaması bittikten 4-8 hafta sonra bir izleme oturumunun yapılması ve bu oturumda hem açık uçlu sorularla hem de ön test ve son test olarak verilen ölçme araçlarının uygulanması ile programın etkilerinin kalıcılığını test etmek önemli görülmektedir.

Aileler için Sosyal Duygusal Beceriler Psiko eğitim Programı Değerlendirme Formu

Ad-Soyad:

Tarih:

Sevgili katılımcılar;

Aşağıda sosyal duygusal beceriler psiko eğitim programı kapsamında bazı ifadeler bulunmaktadır. Sizlerden bu ifadeleri dikkatli bir şekilde okumanızı ve ifadelerin size uygunluk derecesine göre cevaplamanızı bekliyorum.

Okuduğunuz ifade sizin için;

Çoğunlukla Uygun Değil ise **1**'i

Çok Az Uygun ise **2**'yi

Kararsız iseniz **3**'ü

Oldukça Uygun ise **4**'ü

Tamamen Uygun ise **5**'i işaretleyebilirsiniz.

Katılımınız için teşekkür ederim.

Rehber Öğretmen / Psikolojik Danışman:.....

		Çoğunlukla Uygun Değil	Çok Az Uygun	Kararsızım	Oldukça Uygun	Tamamen Uygun
1	Çocuğumun yeni duygu kelimeleri öğrenmesine destek olurum.	1	2	3	4	5
2	Çocuğumu duygularını ifade etmesi için teşvik ederim.	1	2	3	4	5
3	Çocuğumun başarı ve başarısızlık durumlarında kontrol edilebilir süreçlere odaklanmasına destek olurum.	1	2	3	4	5
4	Çocuğumun yaşamına katkıda bulunanları fark etmesine destek olurum.	1	2	3	4	5
5	Çocuğumun, kendisine iyilik yapıldığında onlara teşekkür etmesini teşvik ederim.	1	2	3	4	5
6	Çocuğumun farklılıkların doğal olduğunu kabul etmesine destek olurum.	1	2	3	4	5
7	Çocuğumu, aile içinde farklı bakış açılarını dile getirmesi konusunda cesaretlendiririm.	1	2	3	4	5
8	Çocuğumun okul dışı zamanlara ilişkin planlama yapmasına destek olurum.	1	2	3	4	5
9	Çocuğumu karşılaştığı zorluklarda kararlılık göstermesi konusunda cesaretlendiririm.	1	2	3	4	5
10	Çocuğumun yaptığı seçimlerin doğurduğu sonuçları üstlenmesini sağlarım.	1	2	3	4	5
11	Çocuğumun karşılaştığı problemlerde farklı çözüm yolları üretmesini desteklerim.	1	2	3	4	5
12	Çocuğumun iletişimi başlatma, sürdürme ve sonlandırmada temel iletişim ifadelerini kullanmasını desteklerim.	1	2	3	4	5
13	Çocuğumun sağlıklı arkadaşlık ilişkileri geliştirmesine rehberlik ederim.	1	2	3	4	5
14	Çocuğumu gerekli durumlarda yardım arayabilmesi için desteklerim.	1	2	3	4	5

Uygulama Öncesi Değerlendirme Formu

1. "Öz farkındalık" ifadesi sizin için ne anlama geliyor? Aklınıza ilk gelen ifadeleri belirtiniz.

.....

2. "Öz farkındalık" alanında kendinizde geliştirilmesi gereken ve yeterli gördüğünüz durumlar nelerdir?

.....

3. "Sosyal farkındalık" ifadesi sizin için ne anlama geliyor? Aklınıza ilk gelen ifadeleri belirtiniz.

.....

4. "Sosyal farkındalık" alanında kendinizde geliştirilmesi gereken ve yeterli gördüğünüz durumlar nelerdir?

.....

5. "Öz yönetim" ifadesi sizin için ne anlama geliyor? Aklınıza ilk gelen ifadeleri belirtiniz.

.....

6. "Öz yönetim" alanında kendinizde geliştirilmesi gereken ve yeterli gördüğünüz durumlar nelerdir?

.....

7. "Sorumlu karar verme" ifadesi sizin için ne anlama geliyor? Aklınıza ilk gelen ifadeleri belirtiniz.

.....

8. "Sorumlu karar verme" alanında kendinizde geliştirilmesi gereken ve yeterli gördüğünüz durumlar nelerdir?

.....

9. "İlişki geliştirme becerileri" ifadesi sizin için ne anlama geliyor? Aklınıza ilk gelen ifadeleri belirtiniz.

.....

10. "İlişki geliştirme becerileri" alanında kendinizde geliştirilmesi gereken ve yeterli gördüğünüz durumlar nelerdir?

.....

11. Bu programa katılırken genel beklentileriniz nelerdir?

.....

Uygulama Sonrası Değerlendirme Formu

1. "Öz farkındalık" alanında kendimi en yeterli hissettiğim boyut dır.
2. "Öz farkındalık" alanında kendimi geliştirmem gereken boyut dır.
3. "Sosyal farkındalık" alanında kendimi en yeterli hissettiğim boyut dır.
4. "Sosyal farkındalık" alanında kendimi geliştirmem gereken boyut dır.
5. "Öz yönetim" alanında kendimi en yeterli hissettiğim boyut dır.
6. "Öz yönetim" alanında kendimi geliştirmem gereken boyut dır.
7. "Sorumlu karar verme" alanında kendimi en yeterli hissettiğim boyut dır.
8. "Sorumlu karar verme" alanında kendimi geliştirmem gereken boyut dır.
9. "İlişki geliştirme becerileri" alanında kendimi en yeterli hissettiğim boyut dır.
10. "İlişki geliştirme becerileri" alanında kendimi geliştirmem gereken boyut dır.
11. Programa katılmadan öncesini ve programa katıldıktan sonrasını düşündüğünüzde, sosyal duygusal beceriler açısından gelişiminizi nasıl değerlendirirsiniz? Hayatınızda nelerin değiştiğini düşünüyorsunuz?

KATILIMCILAR İÇİN OTURUM DEĞERLENDİRME FORMU

Oturum İsmi veya Numarası:

Tarih:

Sayın Katılımcı,

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

Paylaşımlarınız için teşekkür ederim.

Rehber Öğretmen / Psikolojik Danışman:

1- Bu oturumda kendinizi genel olarak nasıl hissettiniz?

.....

2- Bu oturumda beni en çok etkileyen şey

.....

3- Bu oturumda beni en olumsuz etkileyen şey

.....

4- Bu oturumda en çok ilgimi çeken şey

.....

5- Bu oturumun hayatınızı nasıl etkileyeceğini düşünüyorsunuz?

.....

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

.....

UYGULAYICILAR İÇİN KENDİNİ DEĞERLENDİRME FORMU

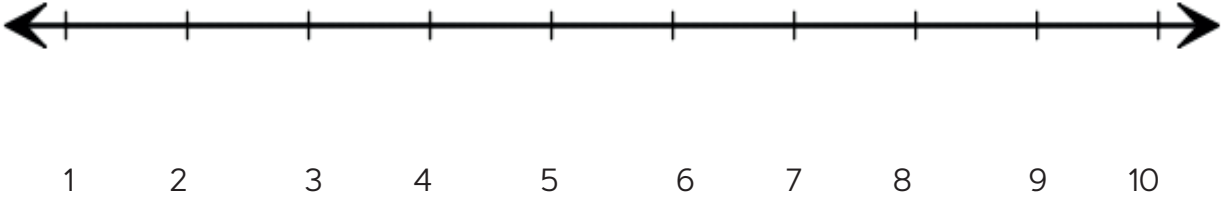
Oturum İsmi veya Numarası:

Uygulamanın Yapıldığı Tarih:

Değerli Uygulayıcılar;

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

Bu oturumun genel olarak etkililiğini 1-10 arasında değerlendiriniz.



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



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

Kaynakça

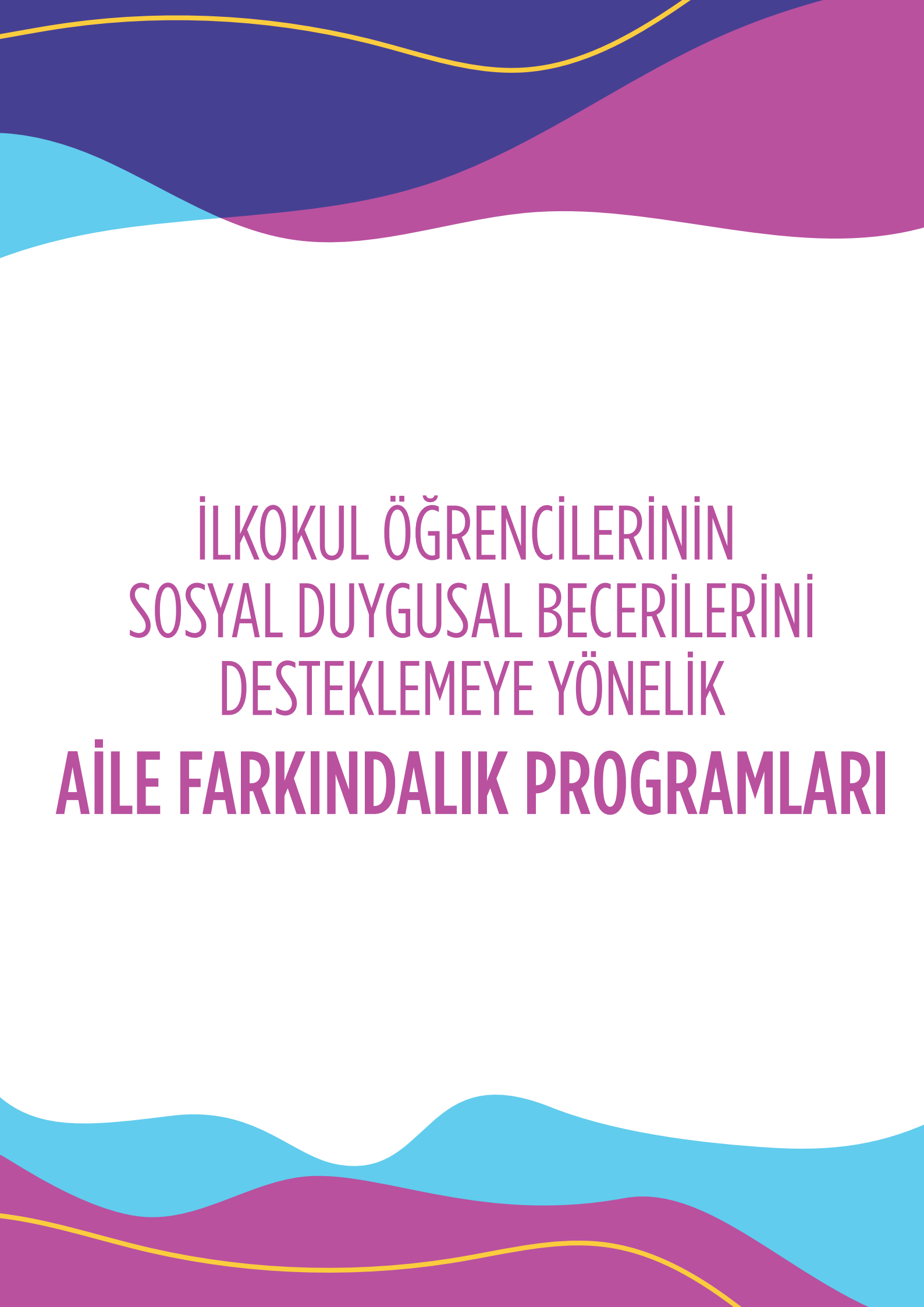
- Albright, M. I., & Weissberg, R. P. (2010). School-family partnerships to promote social and emotional learning. *Handbook of School-Family Partnerships*, 246-265.
- Banerjee, R., Weare, K., & Farr, W. (2014). Working with 'Social and Emotional Aspects of Learning (SEAL)': Associations with school ethos, pupil social experiences, attendance, and attainment. *British Educational Research Journal*, 40(4), 718-742.
- CASEL (2020, May 7). CASEL Cares Initiative. Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning (CASEL). <https://casel.org/covid-resources/>
- Duckworth, A. L., Quinn, P. D., & Tsukayama, E. (2012). What no child left behind leaves behind: The roles of IQ and self-control in predicting standardized achievement test scores and report card grades. *Journal of Educational Psychology*, 104(2), 439-451.
- Durlak, J. A. ve Wells, A. M. (1997). Primary Prevention Mental Health Programs for Children and Adolescents: A Meta-Analytic Review. *American Journal of Community Psychology*, 25 (2), 115-152.
- Durlak, J. A., Weissberg, R. P., Dymnicki, A. B., Taylor, R. D., & Schellinger, K. B. (2011). The impact of enhancing students' social and emotional learning: A meta-analysis of school-based universal interventions. *Child Development*, 82(1), 405-432.
- Elias, M.J. (2014). Social-emotional skills can boost Common Core implementation. *Phi Delta Kappan*, 96 (3), 58-62.
- Jones, S.M. & Kahn, J. (2017). *The evidence base for how we learn: Supporting students' social, emotional, and academic development – Consensus statements of evidence from the Council of Distinguished Scientists*. Washington, DC: National Commission on Social, Emotional, and Academic Development, The Aspen Institute.
- OECD (2021). Social and emotional skills: Well-being, connectedness and success. [https://www.oecd.org/education/school/UPDATED%20Social%20and%20Emotional%20Skills%20%20Wellbeing,%20connectedness%20and%20success.pdf%20\(website\).pdfadresindenerisildi](https://www.oecd.org/education/school/UPDATED%20Social%20and%20Emotional%20Skills%20%20Wellbeing,%20connectedness%20and%20success.pdf%20(website).pdfadresindenerisildi).
- Osher, D., Kidron, Y., Brackett, M., Dymnicki, A., Jones, S., & Weissberg, R. P. (2016). Advancing the science and practice of social and emotional learning: Looking back and moving forward. *Review of Research in Education*, 40(1), 644-681.
- Patrikakou, E., & Weissberg, R. (2007). School-family partnerships to enhance children's social, emotional, and academic learning. *Educating People to be Emotionally Intelligent*, 49-61.
- PSHE Association (2016). Key principles of effective prevention education. London: PSHE Association. <https://www.pshe-association.org.uk/curriculum-andresources/resources/key-principles-effective-prevention-education adresinden erisildi>.
- Sheridan, S. M. (1997). Conceptual and empirical bases of conjoint behavioral consultation. *School Psychology Quarterly*, 12, 119-133.
- Strein, W. ve Koehler, J. (2008). Best practices in developing prevention strategies for school psychology practice. In A. Thomas ve A. J. Grimes (Eds.), *Best practices in school psychology* (Vol. 4, pp. 1309-1322). Bethesda, MD: National Association of School Psychologists.
- Wang, Y., Yang, Z., Zhang, Y., Wang, F., Liu, T., & Xin, T. (2019). The effect of social-emotional competency on child development in Western China. *Frontiers in Psychology*, doi: 10.3389/fpsyg.2019.01282.
- Weissberg, R. P., & Greenberg, M. T. (1998). School and community competence-enhancement and prevention programs. In W. Damon, I. E. Sigel, & K. A. Renninger (Ed.), *Handbook of child psychology: Child psychology in practice* (pp. 877-954). John Wiley & Sons Inc.

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

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

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





İLKOKUL ÖĞRENCİLERİNİN
SOSYAL DUYGUSAL BECERİLERİNİ
DESTEKLEMeye YÖNELİK
AİLE FARKINDALIK PROGRAMLARI

Programın Temel Amacı

Çocukların sosyal duygusal becerilerini desteklemek amacıyla ailelere sosyal duygusal becerilere ilişkin farkındalık kazandırmaktır.

Programın Amaçları

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

Tema	Oturum sayısı	Amaçlar
Öğren	1	Katılımcıların programın amacını ve programın önemini fark etmesini sağlamak ve sosyal duygusal becerilerin içeriği hakkında bilgi sahibi olmalarına yardımcı olmak.
Fark Et	1	Katılımcıların kendi sosyal duygusal becerilerini değerlendirmelerini sağlamak.
Destekle	1	Katılımcıları, çocuklarının sosyal duygusal becerilerini nasıl geliştirebileceklerine ilişkin tutum ve davranışlar konusunda desteklemek.

1. OTURUM PLANI

Süre

40-50 dakika

Tema

Öğren

Amaç

Katılımcıların programın amacını ve programın önemini fark etmesini sağlamak ve sosyal duygusal becerilerin içeriği hakkında bilgi sahibi olmalarına yardımcı olmaktır.

Materyal

- ✓ Destekleyici Görsel 1
- ✓ Destekleyici Görsel 2
- ✓ Bilgi Notu 1
- ✓ Bilgi Notu 2
- ✓ Bilgi Notu 3

Materyal

- ✓ Destekleyici Görsel 1 ve Destekleyici Görsel 2 tahtaya yansıtılmak üzere dijital ortamda hazırlanır.
- ✓ Bilgi Notu 1 A4 formatında bir adet çoğaltılır.
- ✓ Bilgi Notu 2 tahtaya yansıtılmak üzere dijital ortamda hazırlanır.
- ✓ Bilgi Notu 3 A4 formatında katılımcı sayısı kadar çoğaltılır.

Süreç

1. Uygulayıcı kendini tanıtır ve programın genel amacına ilişkin aşağıdaki bilgileri aktarır:

"Değerli grup üyeleri, hepiniz hoş geldiniz. Bu grupta birlikte üç hafta süreyle sosyal-duygusal gelişim konusunda etkinlikler yapacak ve kendimizi değerlendireceğiz. Sizlerin katılımıyla birlikte keyifli ve öğretici bir süreç geçireceğimizi umuyorum."

2. Grup üyelerinden yanındaki grup üyesiyle ikişerli gruplar oluşturması istenir ve aşağıdaki açıklama yapılır:

"Evet şimdi sizlerden eşleştiğiniz grup üyesine önce kendinizi tanıtmayı, sonra da "Bir arabanın, bir parçası olsaydım olurum çünkü " cümlesi ile bir araba parçası olsaydınız hangi parça olacağınızı ve nedenini birbirinize ifade etmenizi istiyorum."

3. Grup üyelerini etkinlik için yeterli süre verildikten sonra gönüllü üyelerden cümlelerini tüm üyelerle paylaşmaları istenir.

4. Daha sonra Destekleyici Görsel 1 tahtaya yansıtılır ve aşağıdaki açıklama yapılır:

"Madem arabalardan başladık, gelin oradan devam edelim. Görselde bir araba var. Şimdi bu arabayı incelemenizi ve daha sonra da size soracağım sorulara yanıt vermenizi istiyorum."

5. Aşağıdaki sorular grup üyelerine sorulur:

- ✓ Görselde neler görüyorsunuz?
- ✓ Sizce bu nasıl bir araba? Tarif edebilir misiniz?
- ✓ Bu arabanın dikkat çeken özellikleri nelerdir?
- ✓ Bu arabayla bir yolculuğa çıkmak ister miydiniz?

6. Gönüllü katılımcılardan cevapları alındıktan sonra aşağıdaki açıklama yapılır:

"Hepinize teşekkürler. Gelin şimdi bir de arabanın diğer tarafına bakalım."

7. Destekleyici Görsel 2 tahtaya yansıtılır ve aşağıdaki sorular grup üyelerine sorulur:

- ✓ Şimdi neler görüyorsunuz?
- ✓ Dikkatinizi çeken neler oldu?
- ✓ Bu arabayla şu an bir yolculuğa çıkabilir misiniz?

8. Aşağıdaki açıklama yapılarak etkinlik süreci devam ettirilir:

"İlk resimde çok fazla dikkat etmedik ancak ikinci resimde gördüğümüz gibi tekerleklerden bir tanesi bile olmasa bu muhteşem araba işlevini göremez. İnsanlar da böyledir, onları bir bütün olarak ele almak gerekir."

İnsanların birçok gelişim alanı vardır. Bu gelişim alanlarının birisini bile görmezden gelir ve desteklemezsek birey diğer gelişim alanlarında çok iyi olsa da gerçek gücünü gösteremez. Örneğin iş hayatındaki mesleki becerileri çok yüksek olan bir kişiyi düşünelim. Bu kişi işinde çok iyi olmasına rağmen iş arkadaşlarıyla iyi ilişki kuramıyor, kendini yeteri kadar ifade edemiyor, iş hayatındaki becerilerini iyi organize edemiyor ve sürekli kararsızlık yaşıyorsa potansiyelini tam olarak kullanamayacaktır. *Bu sebeple bu oturum kapsamında gelişim alanlarından biri olan sosyal duygusal gelişime odaklanacağız."*

9. Açıklama yapıldıktan sonra aşağıdaki soru grup üyelerine sorulur:

- ✓ Sosyal-duygusal gelişim dendiğinde aklınıza neler geliyor?

10. Gönüllü grup üyelerinden cevapları alındıktan sonra aşağıdaki açıklama ile sürece devam edilir:

“Sosyal-duygusal gelişim bireyin kendisi ve diğerleri ile olan bütün süreçlerde etkili olan becerileri içermektedir. Sosyal duygusal gelişimin beş boyutu bulunmaktadır. Gelin şimdi bu boyutları ve içeriklerini bir etkinlikle öğrenelim.”

11. Üyeler beş gruba ayrılır ve her bir gruba Bilgi Notu 1’in birer sayfası dağıtılır. Daha sonra aşağıdaki açıklama ile sürece devam edilir:

“Değerli katılımcılar, her bir grubun elindeki bilgi notunda sosyal-duygusal gelişimin farklı bir boyutu bulunmaktadır. Şimdi sizden istediğim şey kendi grubunuzun sahip olduğu sosyal-duygusal gelişim boyutunu ve içeriğini okumanız. Kısa bir incelemeden sonra sizinle bir etkinlik yapacağız.”

12. Bilgi notunu inceleyecek yeterli süre verildikten sonra aşağıdaki yönerge verilir:

“Her biriniz kendi sorumlu olduğunuz boyutu ve içeriğini inceleyiniz. Şimdi tahtaya yansıttığınız ifadeleri ve altındaki açıklamaları inceleyip, sizin sorumlu olduğunuz boyutu yansıtıyorsa el kaldırmanızı istiyorum.

Bunu yaparken grubunuzdan bir kişi seçmenize gerek yok. Hepiniz kendi sorumlu olduğunuz boyutu dikkate alarak el kaldırabilirsiniz. Bakalım hangi grup daha isabetli tahminler yapacak? Hadi başlayalım.”

13. Daha sonra Bilgi Notu 2’de yer alan ifadelerden ilki tahtaya yansıtılır. Gruplara el kaldırmak için kısa bir süre verildikten sonra diğer sayfaya geçilerek ifadenin hangi gruba dahil olduğu gösterilir. Bu süreçte boyutların neden o gruba dahil olduğuna ilişkin lider tarafından açıklama yapılır. Bu sürece bilgi notunun sonuna kadar devam edilir.

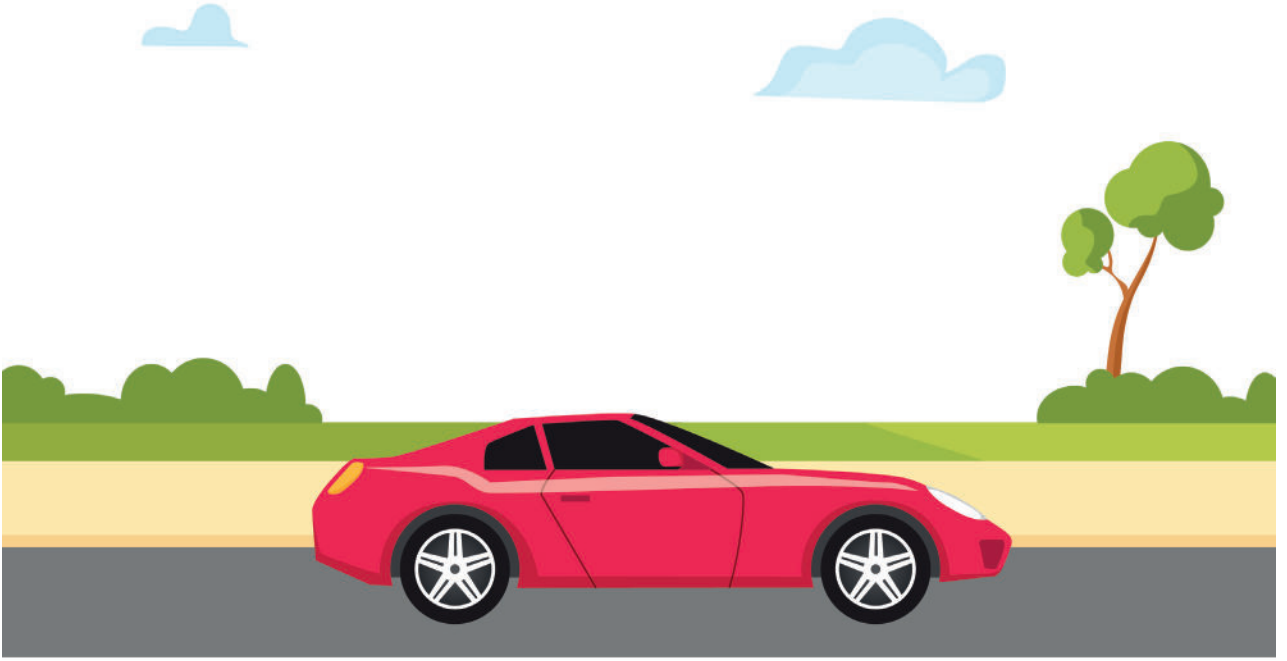
14. Bilgi Notu 3 katılımcılara dağıtılır ve aşağıdaki açıklama ile etkinlik sonlandırılır:

“Değerli katılımcılar, bugün sizlerle sosyal duygusal gelişimin önemi ve boyutları üzerine konuştuk. Etkinliğimizin başında da söylediğimiz gibi gelişim bir bütündür ve sosyal duygusal gelişim bu bütünün en önemli parçalarındandır. Önümüzdeki oturumda sizlerle kendi sosyal duygusal gelişimimizi değerlendireceğiz. Bu sebeple öncelikle sosyal duygusal gelişimin boyutlarını kavramak gerekiyor. Sizlere vermiş olduğum bilgi notunda sosyal duygusal gelişimin boyutlarına ilişkin bilgiler bulunuyor. Gelecek haftaya kadar bunları incelemeniz ve bu incelemeyi yaparken kendinizle ilgili süreçleri de düşünmenizi istiyorum. Böylece önümüzdeki haftaya kendimizi değerlendirmemiz daha da kolaylaşacak. Hepinize katılımınız için teşekkür ediyorum ve önümüzdeki haftayı heyecanla bekliyorum.”

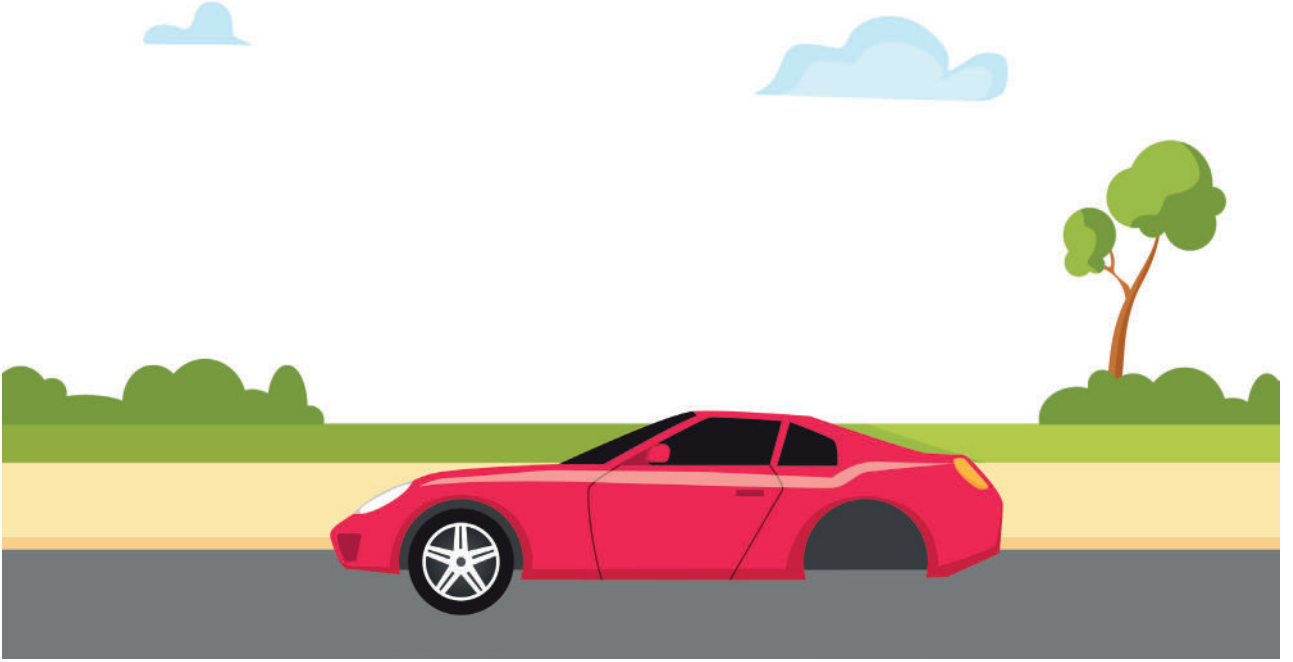
Uygulayıcıya Not

- ✓ Uygulamanın yapıldığı ortamda projeksiyon cihazı ya da akıllı tahta bulunmadığı durumlarda Destekleyici Görsel 1, Destekleyici Görsel 2 ve Bilgi Notu 2 A4 formatında çıktı olarak alınabilir.
- ✓ Grup lideri Bilgi Notu 2’yi uygularken Bilgi Notu 3’te yer alan tanımlardan faydalanılabilir.

Destekleyici Görsel 1



Destekleyici Görsel 2



ÖZ FARKINDALIK

KIŞININ KENDİ DUYGULARINI,
DÜŞÜNCELERİNİ VE
DEĞERLERİNİ
BİLMESİ VE BUNLARIN
DAVRANIŞLARINI NASIL
ETKİLEDİĞİNİ
FARK ETMESİDİR.

SOSYAL FARKINDALIK

FARKLI GEÇMİŞLERE VE
KÜLTÜRLERE SAHİP
OLANLAR DA DAHİL OLMAK
ÜZERE DİĞER İNSANLARI
FARK ETME VE ONLARIN
BAKIŞ AÇISINI ANLAMAYA
ÇALIŞMA BECERİLERİDİR.

ÖZ YÖNETİM

BİREYİN FARKLI DURUMLARDA,
DUYGULARINI, DÜŞÜNCELERİNİ
VE DAVRANIŞLARINI BAŞARILI
BİR ŞEKİLDE DÜZENLEME
BECERİSİDİR.

SORUMLU KARAR VERME

ETİK STANDARTLARA,
GÜVENLİK KAYGILARINA VE
SOSYAL NORMLARA DAYALI
KİŞİSEL DAVRANIŞ VE SOSYAL
ETKİLEŞİMLER HAKKINDA
YAPICI SEÇİMLER YAPMA
YETENEĞİDİR.

İLİŐKI GELİŞTİRME BECERİLERİ

FARKLI BİREY VE GRUPLARLA
SAĞLIKLI İLİŞKİLER KURMA VE
BU İLİŞKİLERİ SÜRDÜRME
YETENEĞİDİR.

EMPATİ





SOSYAL FARKINDALIK

ÖZSAYGI



ÖZ FARKINDALIK

ORGANİZASYON BECERİLERİ



ÖZ YÖNETİM

YAPICI ÇATIŞMA ÇÖZME



İLİŐKI GELİŞTİRME BECERİLERİ

ETİK DAVRANIŞ

SORUMLU KARAR VERME

TAKIM ÇALIŞMASI

İLİŐKI GELİŞTİRME BECERİLERİ

ÖZ MOTİVASYON



ÖZ YÖNETİM

FARKLILIKLARI TAKDİR ETME



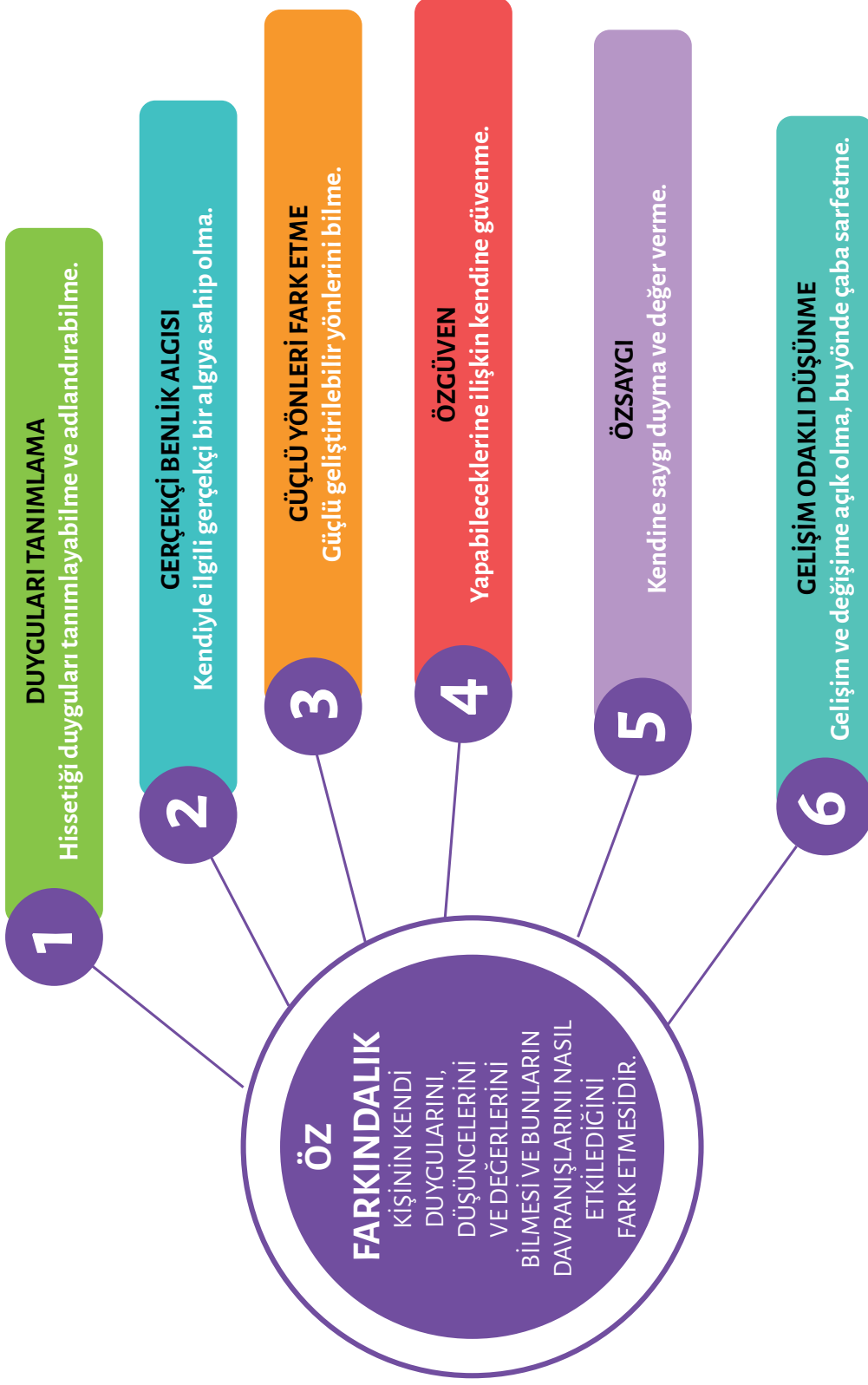
DURUM ANALİZİ

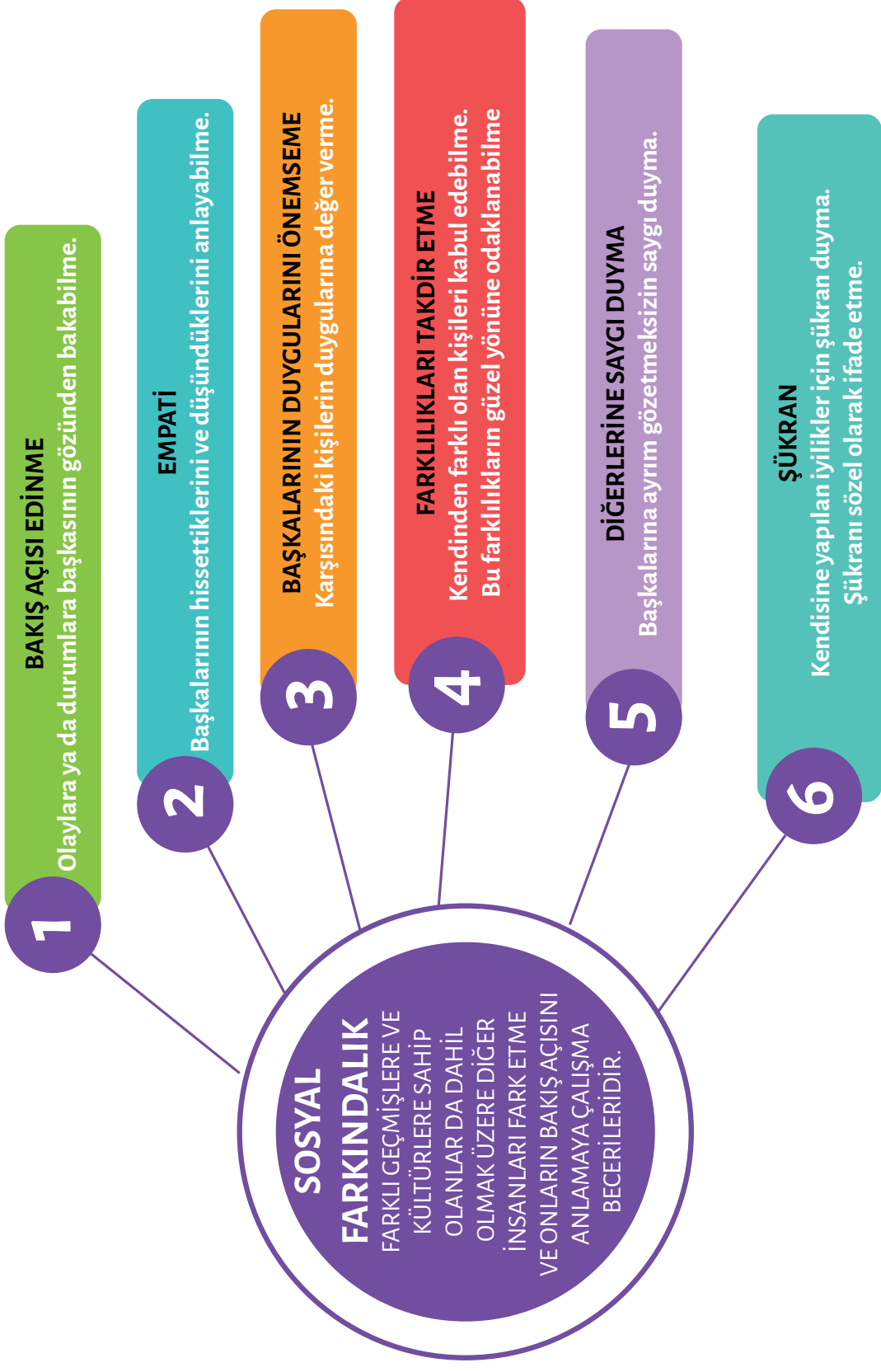
SORUMLU KARAR VERME

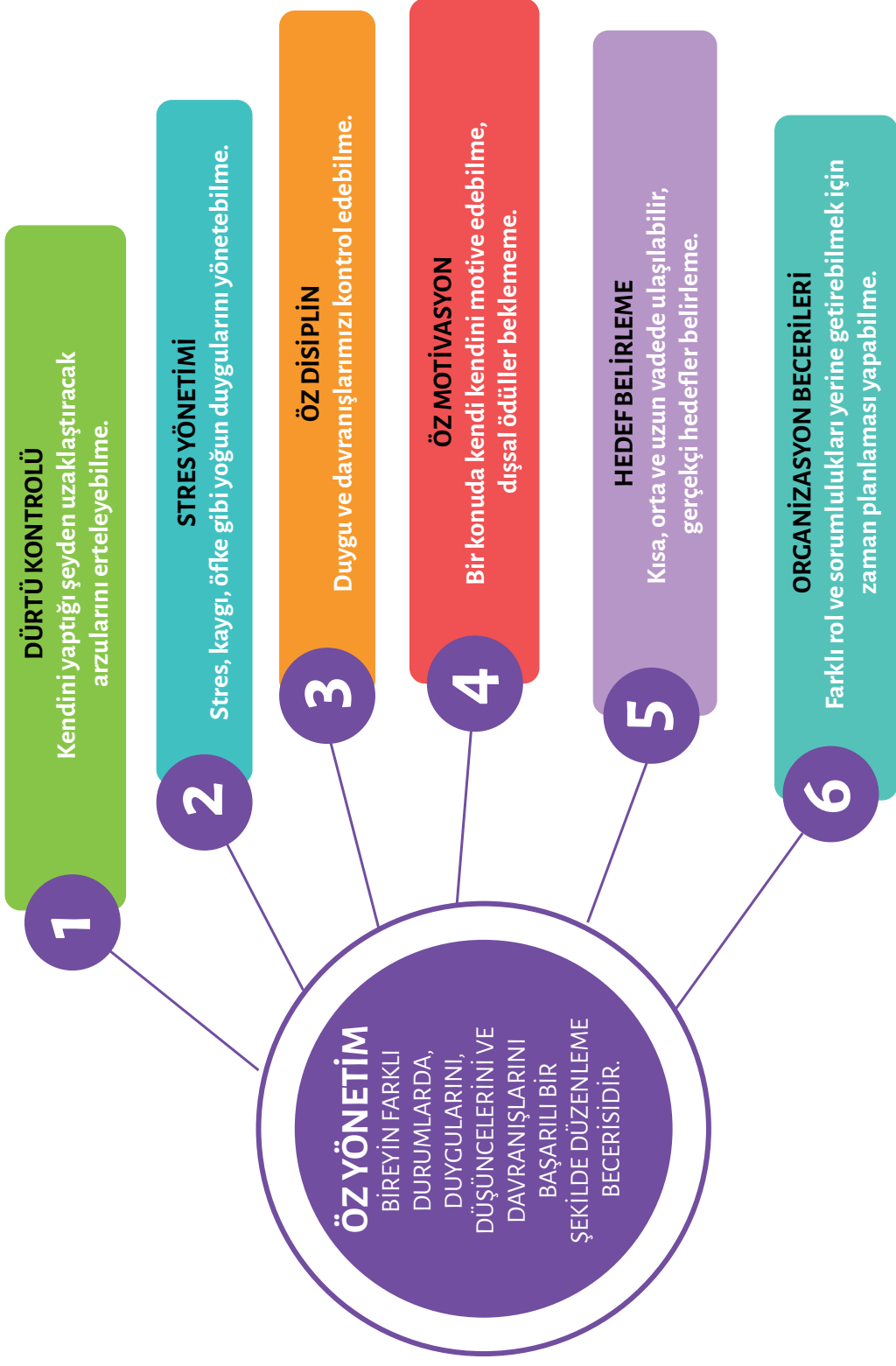
GÜÇLÜ YÖNLERİ FARK ETME

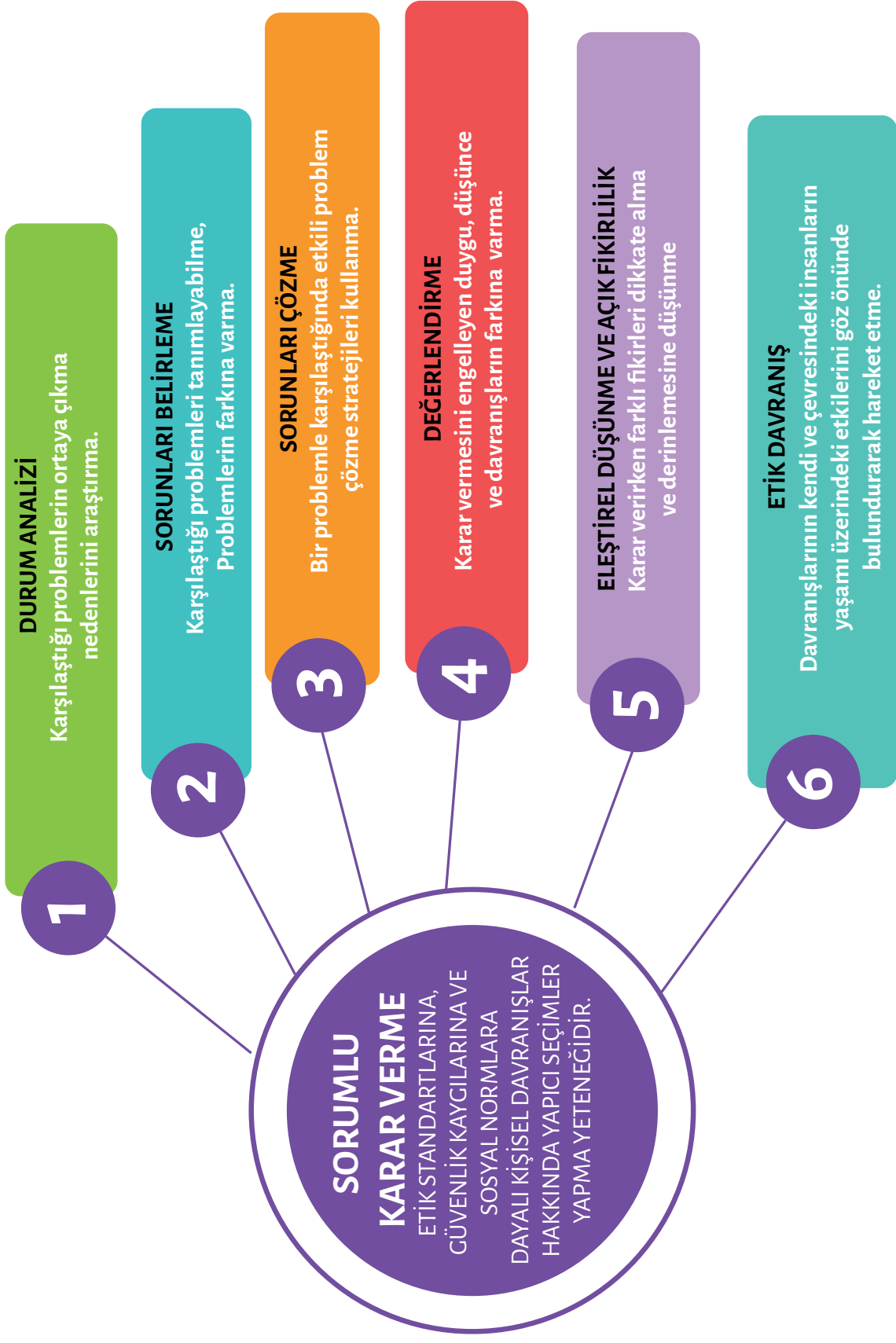
ÖZ FARKINDALIK

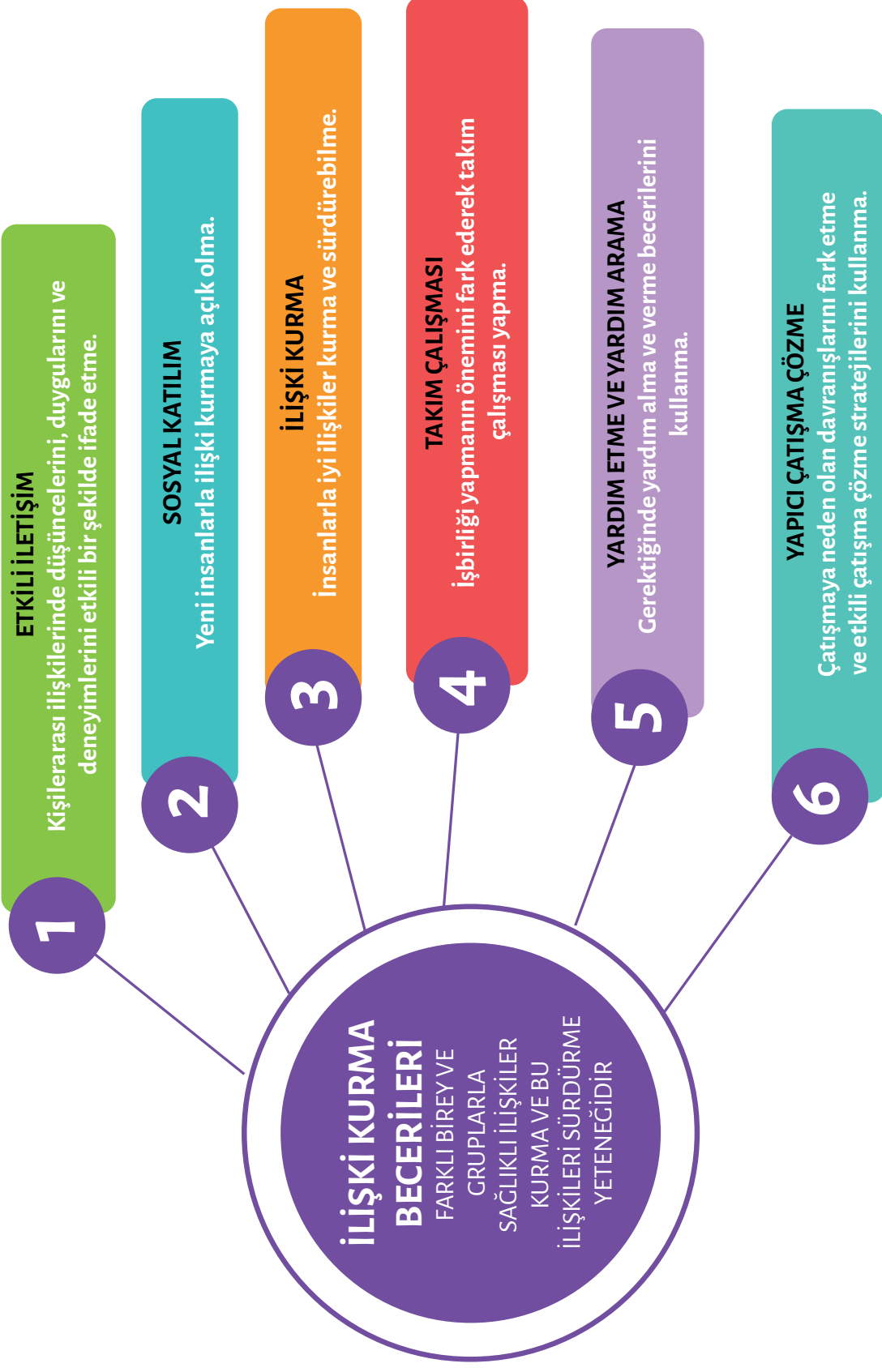












2. OTURUM PLANI

Süre

40-50 dakika

Tema

Fark Et

Amaç

Katılımcıların kendi sosyal duygusal becerilerini değerlendirmelerini sağlamaktır.

Materyal

- ✓ Çalışma Yaprağı 1
- ✓ Çalışma Yaprağı 2
- ✓ Bilgi Notu 1
- ✓ Boya kalemleri

Ön Hazırlık

- ✓ Çalışma Yaprağı 1 katılımcı sayısı kadar çoğaltılır.
- ✓ Bilgi Notu 1 tahtaya yansıtılmak üzere dijital ortamda hazırlanır.
- ✓ Çalışma Yaprağı 2, grup üyesi kadar çoğaltılır.

Süreç

1. Bir önceki oturumun özeti yapılarak oturuma başlanır.
2. Aşağıdaki açıklama ile oturuma devam edilir:

"Bugün sizlerle geçen hafta konuşmuş olduğumuz sosyal duygusal becerilere ilişkin kendimizi değerlendireceğiz."

3. Aşağıdaki sorular grup üyelerine yöneltilir:

- ✓ Geçen hafta dağıtmış olduğum bilgi notunu incelediniz mi? Dikkatinizi çeken noktalar oldu mu?
- ✓ Bilgi notunu okurken kendinize ilişkin değerlendirmeler yaptınız mı? Neler fark ettiniz?

4. Çalışma Yaprağı 1 katılımcılara dağıtılır ve aşağıdaki açıklama ile sürece devam edilir:

"Değerli grup üyeleri, bir önceki etkinliğimizde tekerleklerinden biri olmayan bir arabanın ne kadar güzel olursa olsun yoluna devam edemeyeceğini konuşmuştuk. Nasıl ki bir makinenin sağlıklı bir şekilde çalışması, birçok çarkın birbirine bağlı hareket etmesini gerektiriyorsa sosyal duygusal gelişim de birden çok çarkın birbirine bağlı hareket etmesiyle faaliyet gösterir. Bugün de elinizdeki çalışma yapraklarında birbirine bağlı çarklar görmektesiniz. Bu çarkların dışlilerinde bir problem olduğunda ortada görmüş olduğunuz sosyal duygusal gelişim çarkının dönüşü de bundan etkilenebilir. Şimdi size her bir dişliye ilişkin birer ifade okuyacağım ve bu ifadenin sizi ne oranda yansıttığını düşünerek, o numaralı dişliye o oranda boyamanızı istiyorum. Mesela, 'Yaşadığım bir olaya ilişkin duygularımı tanımlayabilirim.' ifadesi sizi yarı oranda tanımlıyorsa o dişlinin yarısını boyamanız gerekiyor. Hadi başlayalım."

5. Grup lideri tarafından Bilgi Notu- 1'de yer alan ifadeler sırasıyla tahtaya yansıtılır ve grup üyelerine dışlileri boyamaları için yeterli süre verilir.

6. Tüm ifadeler tamamlandıktan sonra aşağıdaki açıklama ile sürece devam edilir: "Değerli grup üyeleri, şimdi her birinizden istediğim şey, dıştaki çarklarda yaptığınız boyamaları dikkate alarak, o çark ile sosyal duygusal gelişim çarkını birleştiren dişliyi de boyamanız. Örneğin, öz farkındalık çarkında yaptığınız boyamaları dikkate alarak, sosyal duygusal gelişim çarkındaki öz farkındalık dişlisini boyamanız gerekiyor."

7. Ortada yer alan sosyal duygusal gelişim dişlerinin doldurulmasının ardından şu açıklama yapılır: "Dişlileri boyadıktan sonra da tüm sosyal duygusal gelişiminizi düşünüp çarkın orta kısmının ne kadarının dolu olduğunu boyayarak değerlendirebilirsiniz."

8. Grup üyeleri boyamalarını tamamladıktan sonra aşağıdaki tartışma sorularıyla sürece devam edilir:

- ✓ Ortadaki sosyal duygusal gelişim çarkını incelediğinizde dikkatinizi çeken şeyler neler?
- ✓ Orta çarkı çevreleyen diğer çarkları incelediğinizde hangi dişliler daha sağlam görünüyor?
- ✓ Daha önce dikkat etmediğiniz ama bu etkinlikte fark ettiğiniz şeyler neler?

9. Çalışma Yaprağı 2 katılımcılara dağıtılır ve aşağıdaki açıklama yapılır:

"Şu anda elinizde üç adet çalışma yaprağı var. Bunlardan biri aile hayatınız, biri çalışma hayatınız diğeri ise sosyal hayatınızı temsil ediyor. Şimdi sizden istediğim şey bunlardan birini seçmeniz ve az önce boyadığınız çarkların sizin bu alandaki yaşamınızı nasıl etkilediğini nedenleriyle birlikte yazmanız. Mesela, aile hayatım yazan çalışma yaprağını seçtiyseniz Öz farkındalık çarkının yanındaki alana öz farkındalığınızın aile hayatınızı nasıl etkilediğini ve bunun nedenlerini yazmanızı istiyorum. Elinizde kalan diğer iki çalışma yaprağını ise uygun bir zamanınızda düşünerek cevaplandırabilir ve kendinizi değerlendirebilirsiniz. Hadi başlayalım."

10. Grup üyeleri çalışmalarını tamamladıktan sonra aşağıdaki sorular yöneltilir:

- ✓ Kimler aile hayatım yazılı olan çalışma yaprağını doldurdu? Bizimle yazdıklarını paylaşmak isteyen var mı?
- ✓ Kimler çalışma hayatım yazılı olan çalışma yaprağını doldurdu? Bizimle yazdıklarını paylaşmak isteyen var mı?
- ✓ Kimler sosyal hayatım yazılı olan çalışma yaprağını doldurdu? Bizimle yazdıklarını paylaşmak isteyen var mı?

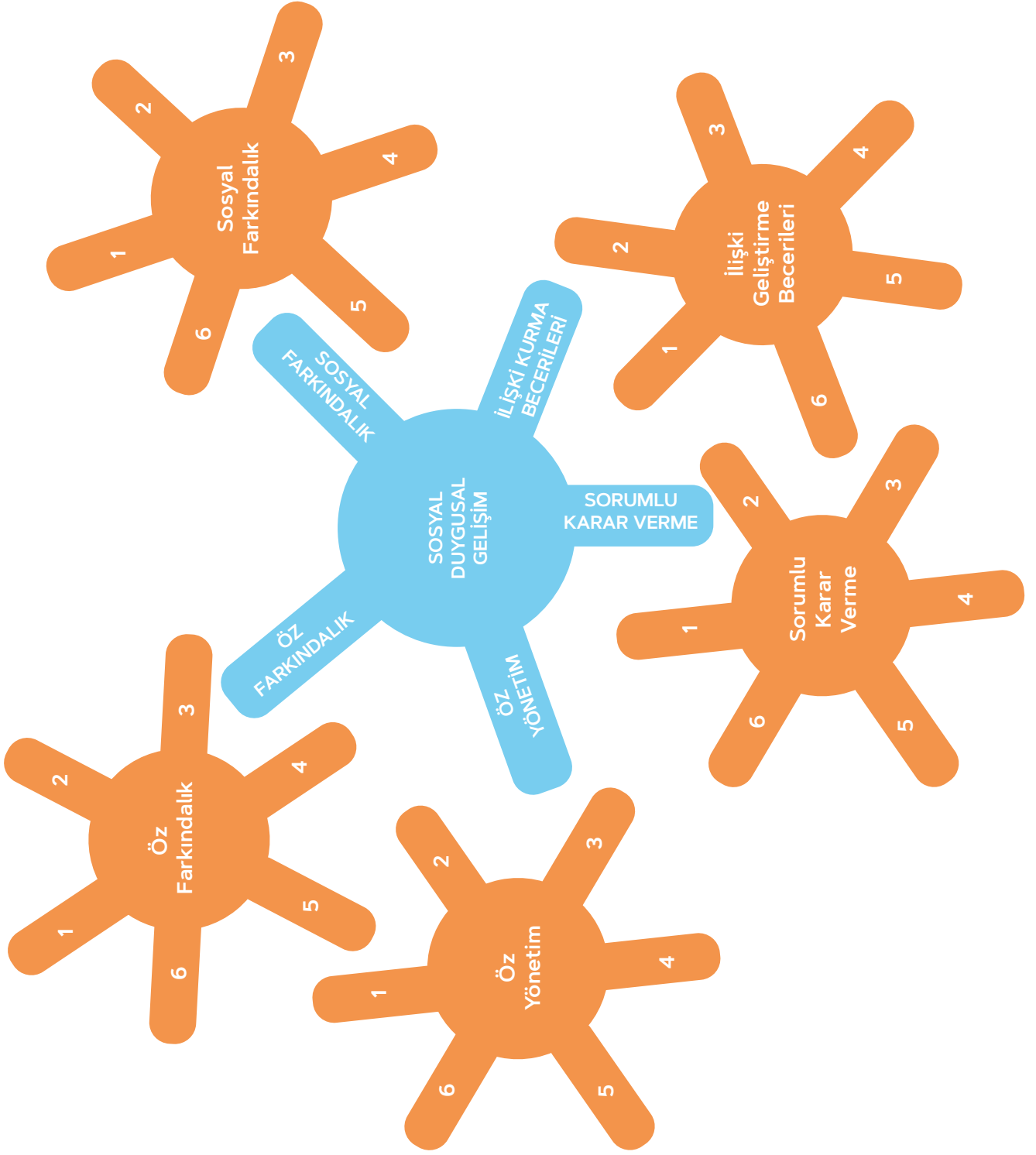
11. Gönüllü grup üyelerinden cevapları alındıktan sonra aşağıdaki açıklama ile etkinlik sonlandırılır: "Değerli grup üyeleri, bugün sizlerle sosyal duygusal gelişimin her bir boyutuna ilişkin kendinizi değerlendirebileceğiniz bir etkinlik yaptık. Çarklar aracılığıyla genel olarak sosyal duygusal gelişiminize ilişkin bir değerlendirme yaparken, aynı zamanda hangi alanlarda iyi olduğunuzu, hangi alanları biraz daha geliştirmeniz gerektiğini somut olarak görme fırsatı yakaladınız. Tıpkı sizlerin olduğu gibi çocuklarınızın da sosyal duygusal gelişimlerini desteklemek gerekiyor. Önümüzdeki hafta sizlerle çocuklarınızın sosyal duygusal gelişimlerini nasıl destekleyebileceğinizi konuşacağız. Katılımlarınız için çok teşekkürler."

Uygulayıcıya Not

- ✓ Projeksiyon cihazı ya da akıllı tahta bulunmadığı durumlarda Bilgi Notu-1'in çıktısı alınarak yazılı olan ifadeler uygulayıcı tarafından sırasıyla okunabilir.



Çalışma Yaprağı 1



Çalışma Yapradı 2
AİLE HAYATIM



ÖZ
FARKINDALIK



SOSYAL
FARKINDALIK



ÖZ
YÖNETİM



SORUMLU
KARAR
VERME



İLİŞKİ
KURMA
BECERİLERİ

ÇALIŞMA HAYATIM



Handwriting practice lines consisting of horizontal dashed lines.

Bilgi Notu 1



ÖZ FARKINDALIK

1. Yaşadığım duyguları tanımlayabilirim. (Duyguları Tanımlama)
2. Kendimi olduğum gibi görürüm. (Gerçekçi Benlik Algısı)
3. Güçlü yönlerimi bilirim. (Güçlü Yönleri Fark Etme)
4. Kendime güvenirim. (Özgüven)
5. Kendime değer veririm. (Özsaygı)
6. Çabanın, başarının en önemli koşulu olduğunu düşünürüm. (Gelişim Odaklı Düşünme)



SOSYAL FARKINDALIK

1. Dünya görüşü benden farklı olanların hayata bakışını anlamaya çalışırım. (Bakış Açısı Edinme)
2. Olaylara farklı bir kişinin gözünden bakabilirim. (Empati)
3. Karşımdaki kişinin duygularını önemserim. (Başkalarının Duygularını Önemseme)
4. Benden farklı olan kişilerin varlığını zenginlik olarak görürüm. (Farklılıkları Takdir Etme)
5. Çevremdekilere saygı göstermeye çabalarım. (Diğerlerine Saygı Duyma)
6. Hayatımdaki iyi şeyler için şükran duyarım. (Şükran)

ÖZ YÖNETİM



1. Bir işi tamamlamam gerektiğinde canım farklı şeyler yapmak istese de buna engel olabilirim. (Dürtü Kontrolü)
2. Zor durumlarda kaldığımda stresimi yönetebilirim. (Stres Yönetimi)
3. Genellikle duygu ve davranışlarımı kontrol edebilirim. (Öz Disiplin)
4. Bir işi genellikle dıştan gelen etkilerden ziyade, içimden geldiği için yaparım. (Öz Motivasyon)
5. Geleceğe ilişkin koyduğum net hedeflerim vardır. (Hedef Belirleme)
6. Planlı bir hayatım vardır. Neyi, ne zaman yapacağımı bilirim. (Organizasyon Becerileri)



SORUMLU KARAR VERME

1. İçinde bulunduğum bir durumu tüm yönleriyle değerlendiririm. (Durum Analizi)
2. Bir sorunla karşılaştığımda sorunun ne olduğunu tespit edebilirim. (Sorunları Belirleme)
3. Bir sorunla karşılaştığımda onu çözmek için çaba sarfederim. (Sorunları Çözme)
4. Sorunları çözmek için alternatif yollar denediğimde bunların beni çözüme ulaştırıp ulaştırmayacağını sürekli değerlendiririm. (Değerlendirme)
5. Olayları ya da durumları ön yargısız bir şekilde farklı açılardan ele alırım. (Eleştirel Düşünme ve Açık Fikirlilik)
6. Verdiğim kararların, başka insanların haklarını ihlal etmemesine özen gösteririm. (Etik Davranış)



İLİŞKİ GELİŞTİRME BECERİLERİ

1. Karşımdaki kişiyi can kulağıyla dinler, kendimi uygun şekilde ifade ederim. (Etkili İletişim)
2. Yeni insanlarla ilişki kurmaya açığım. (Sosyal Katılım)
3. İnsanlarla ilişki kurma ve bunu sürdürme konusunda başarılıyım. (İlişki Kurma)
4. Bir görevi başkalarıyla birlikte yerine getirmekten keyif alırım. (Takım Çalışması)
5. İhtiyaç duyduğumda çevremdekilerden yardım talep edebilirim. (Yardım Arama ve Yardım Etme)
6. Biriyle, bir konu hakkında tartışırken onu anlamaya ve kendimi uygun şekilde anlatmaya çalışırım. (Yapıcı Çatışma Çözme)

3. OTURUM PLANI

Süre

40-50 dakika

Süre

Destekle

Amaç

Katılımcıları, çocuklarının sosyal duygusal becerilerini nasıl geliştirebileceklerine ilişkin tutum ve davranışlar konusunda desteklemektir.

Materyal

- ✓ Çalışma Yaprağı 1
- ✓ Bilgi Notu 1
- ✓ Bilgi Notu 2

Ön Hazırlık

- ✓ Çalışma Yaprağı 1 gruptaki her 20 katılımcı için 1 adet çoğaltılır. Mesela; 100 katılımcı varsa Çalışma Yaprağı 1'den 5 adet çıkarılacaktır.
- ✓ Çalışma Yaprağı 1'de yer alan örnek olaylar kesilir.
- ✓ Bilgi Notu 1 grup sayısı kadar çoğaltılır.
- ✓ Bilgi Notu 2 katılımcı sayısı kadar çoğaltılır.
- ✓ Bilgi Notu 2'nin etkinlik öncesinde okunması ve örnek olaylardan katılımcılara verilebilecek dönütler üzerine ön hazırlık yapılması gerekir.

Süreç

1. Grup lideri tarafından aşağıdaki açıklama yapılarak etkinlik süreci başlatılır:

"Geçtiğimiz hafta sosyal duygusal becerilerin neler olduğundan bahsetmiştik. Bu hafta ise çocuklarınızın sosyal duygusal becerilerini geliştirmek için sizlerin neler yapabileceğini konuşacağız."

2. Grup üyeleri her bir grupta beş kişi olmak üzere (gruplara ayrılma yöntemlerinden birisi kullanılarak) ayrılır. Her bir gruba Çalışma Yaprığı 1'den kesilen bir örnek olay ve Bilgi notu 1 dağıtılır.

3. Aşağıdaki açıklama yapılarak etkinlik süreci başlatılır:

"Değerli katılımcılar, elinizdeki çalışma yapraklarında çocuklarınızda karşılaşılabileceğiniz örnek olaylar verilmiştir. Öncelikle bu örnek olayları okumanızı, daha sonra temel problemin hangi sebeplerden kaynaklanabileceğini Bilgi notu 1'e bakarak küçük grup içerisinde tartışmanızı istiyorum. Aranızdan seçtiğiniz bir kişi sorulara verdiğiniz ortak cevabı açıklayabilir."

4. Çalışmalar tamamlandıktan sonra gönüllü katılımcılardan örnek olayları ve sorulara verdikleri cevapları büyük grupta paylaşmaları istenir.

5. Öncelikle (varsa) aynı örnek olay üzerinde çalışan grupların paylaşımları alınır. Daha sonra farklı örnek olay üzerinde çalışan katılımcıların paylaşımları alınır.

6. Her bir örnek olay için aynı süreç takip edilir.

7. Paylaşım süreci tamamlandığında aşağıdaki tartışma soruları ile etkinliğe devam edilir:

✓ Kendi çocuğunuzla yaşantılarınızı düşündüğünüzde burada konuştuğumuz örnek olaylara benzer olaylarla karşılaştınız mı? Karşılaştığınızda nasıl davrandınız?

✓ Benzer bir durumla karşılaştığınızda bu üç haftalık oturumlardan sonra neleri farklı yapardınız?

8. Aşağıdaki açıklama yapılarak etkinlik sonlandırılır:

"Değerli katılımcılar, üç hafta süresince sosyal duygusal becerilerin neler olduğunu öğrenip kendi sosyal duygusal becerilerinizi değerlendirme imkânı buldunuz. Bu oturumda ise çocuklarınızın sosyal duygusal becerileri konusunda düşünerek onların sosyal duygusal becerilerini desteklemek için neler yapabileceğimize değindik. Program süresince sosyal duygusal gelişimin insanların gelişiminin önemli bir parçası olduğunu konuştuk. Siz velilerin bu süreçte çocuklarınızın sosyal duygusal becerilerini destekleyebilmesi için küçük önerilerin yer aldığı bir bilgi notu dağıtacağız."

9. Bilgi notu 2 okunarak grupta paylaşılır.

10. Yapılan açıklama ile birlikte oturum sonlandırılır: "Dağıtmış olduğum bilgi notunda çocuklarınızın sosyal duygusal becerilerini geliştirmeye dönük bazı öneriler mevcuttur. Bu öneriler sosyal duygusal becerilerin beş temel boyutunu içermektedir. Hepimizin çocukları sosyal duygusal becerilerle ilgili eksikliklerini farklı durumlarda ve farklı şekillerde gösteriyor. Ancak bu farklı durumların temelinde benzer sosyal duygusal beceri eksiklikleri bulunmaktadır. Örneğin; kimi öğrenci arkadaşıyla yaşadığı bir tartışmaya ilişkin duygularını tanımlayamayabilirken kimisi başarısız bir sınava ilişkin duygularını tanımlayamayabilir. Fakat her iki durumun da temel nedeni duyguları tanımlama ilişkin sosyal duygusal beceri eksikliğidir. Bu doğrultuda Bilgi notu 2'de görmüş olduğunuz öneriler genel ve duruma özgü öneriler sunmaktadır. Bu önerilerden uyguladığınız herhangi birisi çocuğunuzun sosyal duygusal beceri alanlarının en az bir tanesini güçlendirmeyi hedeflemektedir. Eğer bu bilgi notunda sunulan bilgilerden daha fazlasına ihtiyaç duyarsanız okul psikolojik danışma ve rehberlik servisinden yardım alabilirsiniz. Değerli katılımlarınızdan dolayı hepimize teşekkür ederim."

Uygulayıcıya Not

- ✓ Örnek olaylar gruplara dağıtılırken aynı alt boyuta ilişkin örnek olayların birbirine yakın gruplara verilmemesine dikkat edilir.
- ✓ Örnek olaylardaki isimler ile katılımcıların isimleri birbirine benzediğinde (mümkünse) örnek olay isim değiştirilerek kullanılmalıdır.
- ✓ Çalışma Yaprağı-1'de gruplara dağıtılan örnek olayların ilişkili olduğu sosyal duygusal gelişim boyutları belirtilen şekildedir: Örnek Olay 1: Öz Farkındalık, Örnek Olay 2: Sosyal Farkındalık, Örnek Olay 3: Öz Yönetim, Örnek Olay 4: Sorumlu Karar Verme, Örnek Olay 5: İlişki Geliştirme Becerileri.



Bilgi Notu 1

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

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

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



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

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

Öz Farkındalık

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

Sorumlu Karar Verme

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

İlişki Geliştirme Becerileri

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

Öz Yönetim

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

Sosyal Farkındalık

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

Çalışma Yaprağı 1

Örnek Olay 1

Halk oyunlarına yeteneği olan Özge, öğretmeni tarafından fark edilmiş ve ekibe dâhil edilmiştir. Ancak Özge, yeterince iyi olmadığını düşünmekte, başarısız olmaktan korkmaktadır. Yaşadığı kaygı durumunu açıkça ifade etmek yerine “Ben halk oyunlarını sevmiyorum.” diyerek, ekipte kalmayı çok istemesine rağmen halk oyunlarından ayrılmak istemektedir. Yetenekli olduğu bir alanda, kendi yeteneklerinin farkında olmaması, Özge için zorlayıcı bir durum olmuştur.

- Sizce Özge'nin bu olayda yaşadığı problem durumu nedir ve bu problem durumu hangi sosyal duygusal gelişim boyutuyla ilişkilidir?
- Bu durumu gözlemleyen biri olsaydınız problemin çözülebilmesi için Özge ile ilgili neler yapardınız?



Örnek Olay 2

Sevgi'nin sıra arkadaşı Faruk solaktır. Sevgi cam kenarına oturmak istemektedir. Fakat oturma düzeninde cam kenarı Faruk'un solu olduğu için yazı yazarken zorluk yaşamaktadırlar. Sevgi Faruk'a "Neden sen de herkes gibi sağ elinle yazmıyorsun?" der. Faruk, yazamadığını söyleyip ağlamaya başlamıştır. Sevgi onu anlayamaz ve kendisine göre çok basit olan böyle bir durumda ağladığı için Faruk'a öfke duyar.

- Sizce Sevgi'nin bu olayda yaşadığı problem durumu nedir ve bu problem durumu hangi sosyal duygusal gelişim boyutuyla ilişkilidir?
- Bu durumu gözlemleyen biri olsaydınız problemin çözülebilmesi için Sevgi ile ilgili neler yapardınız?



Örnek Olay 3

Yelda'nın annesi, komşusuna "Yelda'nın odası çok dağınık, aradığı hiçbir eşyayı bulamaz, ders çalışması gerektiğinde masasını toplarken çok zaman kaybeder ve nereden başlayacağını bilemez." der. Okulda da öğretmeni tarafından aynı eleştirilere maruz kalan Yelda, bu durumu toparlamaya çalışır. Bir sonraki gün ödevini yapmak için odasına girmesine rağmen bu konuda yine başarılı olamamıştır. Bu durum, öfke patlamaları yaşamasına neden olmuştur.

- Sizce Yelda'nın bu olayda yaşadığı problem durumu nedir ve bu problem durumu hangi sosyal duygusal gelişim boyutuyla ilişkilidir?
- Bu durumu gözlemleyen biri olsaydınız problemin çözülebilmesi için Yelda ile ilgili neler yapardınız?



Örnek Olay 4

Songül komşusu Kadir ile okulda da oyun oynamak istemektedir. Fakat Songül'ün sınıf arkadaşları Kadir'i farklı bir sınıfta olduğundan dolayı istememektedirler. Songül'e Kadir'le oyun oynamaması için baskı yapmakta ve Songül'ü iki taraf arasında bir seçim yapmaya zorlamaktadırlar. Songül bu duruma çok üzülme ve iki tarafı da kaybetmek istememektir. Bundan dolayı Songül Kadir'le okulda görüşmesine rağmen sınıf arkadaşlarına yalan söylemiş ve iki tarafta da görüşmeye devam etmiştir.

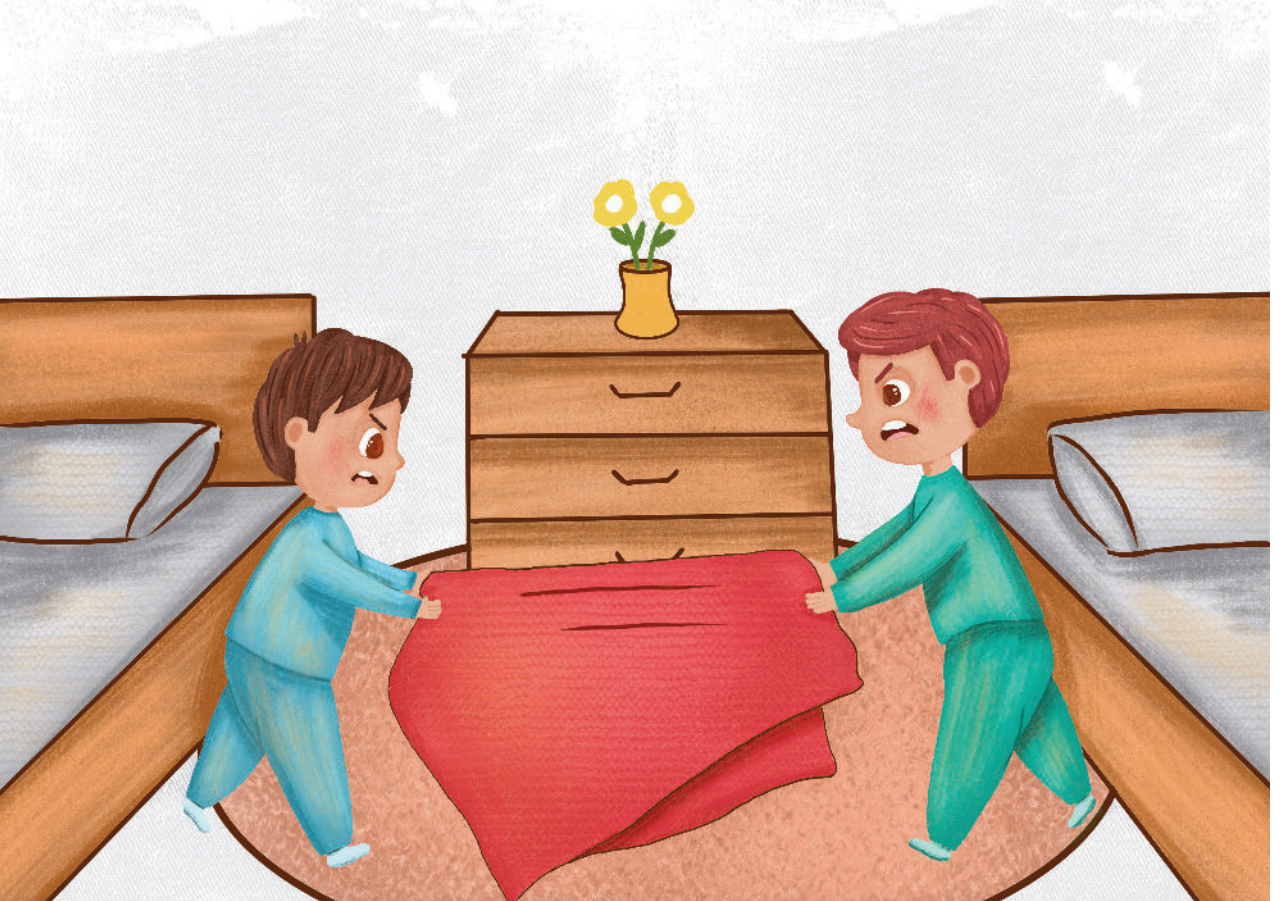
- Sizce Songül'ün bu olayda yaşadığı problem durumu nedir ve bu problem durumu hangi sosyal duygusal gelişim boyutuyla ilişkilidir?
- Bu durumu gözlemleyen biri olsaydınız problemin çözülebilmesi için Songül ile ilgili neler yapardınız?



Örnek Olay 5

İbrahim ve Kaan aynı odayı paylaşan iki kardeştir. Aynı odada eşyaları paylaşmak, uyku saati ve ödev yapma zamanları ile ilgili sorunlar yaşamaktadırlar. Bu sorunlar zamanla fiziksel kavgalara dönüşecek biçimde sert çatışmalara sebep olmaktadır. Bu sorunu hiç konuşmayan iki kardeş, sürekli olarak ebeveynlerine durumu şikâyet etmektedirler.

- Sizce kardeşlerin bu olayda yaşadığı problem durumu nedir ve bu problem durumu hangi sosyal duygusal gelişim boyutuyla ilişkilidir?
- Bu durumu gözlemleyen biri olsaydınız problemin çözülebilmesi için İbrahim ve Kaan ile ilgili neler yapardınız?



Bilgi Notu 2

Çocuğunuzla Neler Yapabilirsiniz?

Çocuğunuzun duygularını anlamaya çalışın ve duygularını ifade etmesine fırsat verin. Mesela; çocuğunuzun eski fotoğraflarına ya da videolarına bakarak duyguları ile ilgili konuşabilirsiniz.

Çocuğunuz istenmedik bir sonuçla karşılaştığında kendini kötü hissediyor olabilir, her zaman mükemmel davranmak zorunda olmadığını hatırlatıp tekrar denemesi konusunda teşvik edin. Mesela; sınavdan düşük not aldığı anda bunun kendi kişiliği ile ilgili bir durum olmadığını sınavdan düşük not alma nedenlerini değerlendirirse istediği sonuçlara ulaşabileceğini vurgulayın.

Yaşına uygun küçük sorumluluklar verebilirsiniz. Mesela; markette birlikte alışveriş yaparken kasada hesabı ödemesini teşvik edin.

Herhangi bir konuda çaba göstermenin en az sonuç kadar değerli olduğunu vurgulayın. Mesela; katıldığı bir yarışmada ya da evde size yardım ederken emek harcamasının önemli olduğunu vurgulayın.

Farklı durumlarda insanların hissedebileceği duyguları fark etmesini sağlayacak etkinlikler planlayın. Mesela; bir filmi sesi kapalı biçimde izleyerek karakterlerin duygularını birlikte tahmin etmeye çalışın.

İnsanların aynı durumlarda birbirlerinden farklı düşünebileceğini, hissedebileceğini, davranabileceğini fark etmesini sağlayın. Mesela; son zamanlarda yaşanan bir olaya ilişkin aile üyelerinin birbirinden farklı tepkiler verdiğini birlikte keşfedin.

Kendisi için yapılan iyilikleri fark etmesini ve buna teşekkür etmesini sağlayın. Mesela; üç tane sınıf arkadaşının kendisine yaptığı birer iyiliği düşünmesini ve hafta içinde onlara teşekkür etmesini teşvik edin.

Çocuğunuzla Neler Yapabilirsiniz?

Kendisini farklı olay ve durumlardaki kişilerin yerine koyarak onlarla empati yapmasını sağlayın. Mesela; gün içerisindeki okulda problem yaşayan bir arkadaşını düşünmesini ve kendini onun yerine koyarak hissettiği duyguları ifade etmesini isteyin.

Bir dizi yönergeyi takip etmesi gereken oyunları birlikte oynayabilirsiniz. Mesela; lego, yapboz, maket vb.

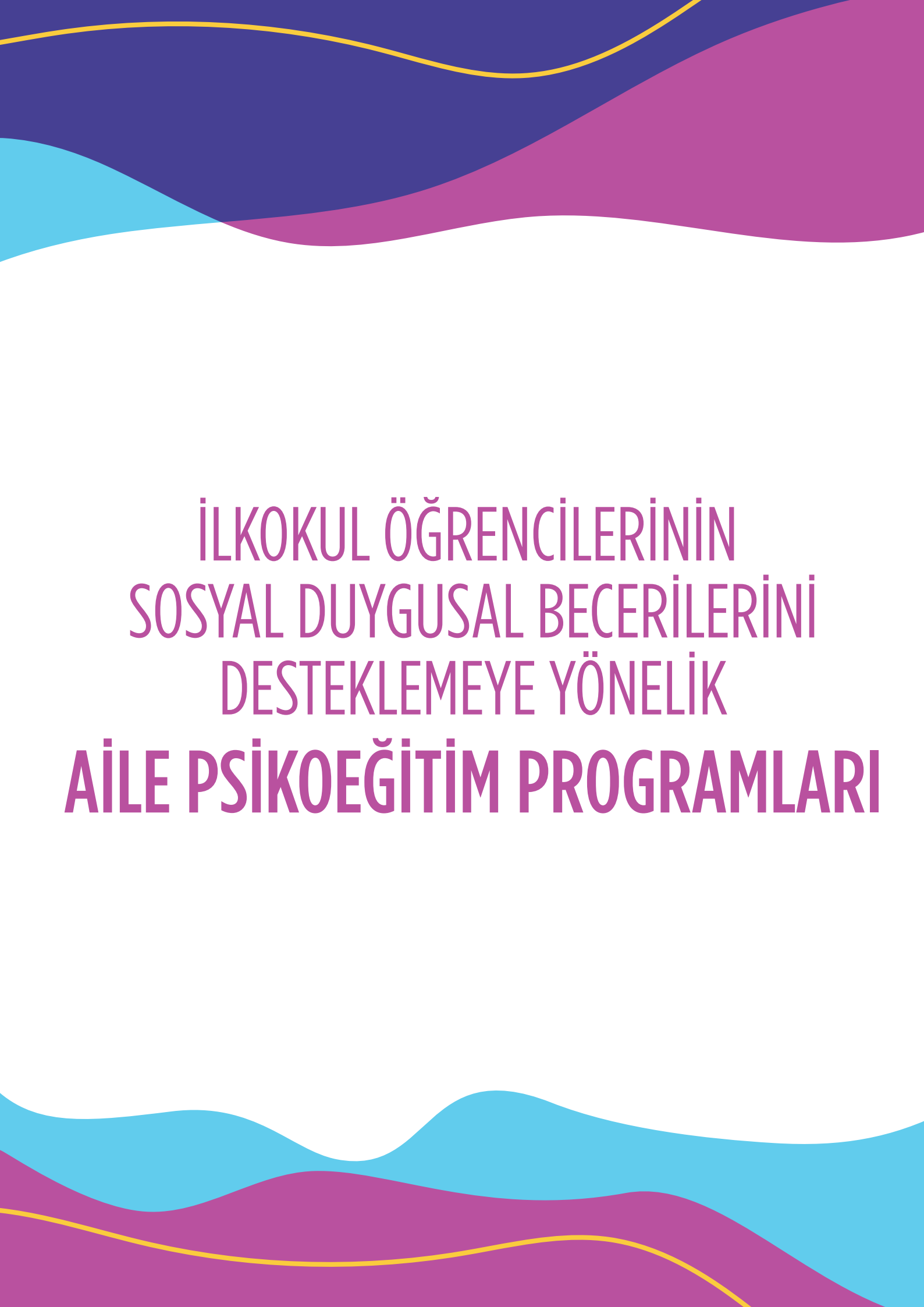
Stresli durumlarda duygularını yönetmesine rehberlik edin. Mesela; stresli durum kavanozu oluşturun. Bu kavanozun içine çocuğunuzla birlikte oluşturduğunuz gevşeme etkilerini (resim yapma, nefes egzersizi vb.) yazıp atabilirsiniz. Gerekli durumlarda çocuğunuzun bu kavanozdan yararlanmasını sağlayın.

Çocuğunuzun ev içindeki bir etkinliği planlamasını ve uygulamasını sağlayın. Böylece süreci yönetmesine fırsat verin. Mesela; çocuğunuzla onun planı dâhilinde kek, kurabiye yapın.

Çocuğunuzun zaman planlamasını yapmasını sağlayacak etkinlikler düzenleyin. Mesela; bir tatil gününü çocuğunuzun planlamasını sağlayın.

Çocuğunuzun hedefler oluşturmasını sağlayın. Mesela; aile içerisinde birbirinize haftalık hedeflerinizden bahsedin. haftanın sonunda hedeflerinizi ne derece gerçekleştirdiğinizi birbirinizle paylaşın.

Sorunların temel sebeplerini anlamasını sağlayın. Mesela; gün içinde sınıfta yaşadığı olumsuz bir durumla ilgili çocuğunuzla konuşun ve sorunun olası sebeplerini tartışarak asıl sorunu keşfetmesine yardımcı olun.



İLKOKUL ÖĞRENCİLERİNİN
SOSYAL DUYGUSAL BECERİLERİNİ
DESTEKLEMeye YÖNELİK
AİLE PSİKOEĞİTİM PROGRAMLARI

Çocuğunuzla Neler Yapabilirsiniz?

Yaşanılan durumlar karşısında alternatif çözüm yolları bulmasını teşvik edin. Mesela; ebeveyn olarak gün içinde yaşadığınız bir problemi çocuğunuzla paylaşın. Onun bu sorunla ilgili çözüm üretmesini sağlayın. Problemin çocuğun düzeyine uygun olmasına dikkat edin.

Çocuğumuzun farklı insanlarla etkileşim kurabileceği ortamlara katılmasını sağlayın. Mesela; okul dışında katılabileceği etkinliklere (resim, spor kursları, zekâ oyunları vb.) gitmesini teşvik edin.

Ev içi sorumlulukların her biri aile üyesinin yaşına uygun biçimde paylaştırılmasını sağlayarak bir takım çalışması yapın. Mesela; ev içinde yapılan bir temizlikte herkesin farklı görevler almasını sağlayın.

Her insanın zaman zaman yardıma ihtiyaç duyabileceğini, bu zamanlarda yardım etmenin ve istemenin doğal olduğunu ifade edin. Mesela; ayakkabılarını bağlayamadığında, anlayamadığı bir konu olduğunda gibi...

İnsanlar arasında zaman zaman çatışmaların yaşanmasının doğal olduğunu bilmesini sağlayın. Mesela; ev içinde en son yaşanan çatışmayı bu boyutu ile değerlendirin.

Programın Temel Amacı

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

Programın Genel Amaçları

Katılımcıların;
<ul style="list-style-type: none">Tanışması, grubun amacının paylaşılması, grup kurallarının oluşturulması ve sosyal duygusal becerilerin önemini açıklama.
<ul style="list-style-type: none">Öz farkındalık hakkında bilgi sahibi olmaları, kendi öz farkındalıklarını değerlendirmeleri ve çocuğunun öz farkındalık düzeylerine nasıl katkı sağlayacağını fark etmelerini sağlama.
<ul style="list-style-type: none">Sosyal farkındalık bağlamında kendini değerlendirmeleri ve çocuğunun sosyal farkındalık düzeyine katkı sağlamak için gerekli tutum ve davranışlar hakkında bilgi sahibi olmaları.
<ul style="list-style-type: none">Öz yönetim ile ilgili temel bilgileri edinmesi, öz yönetim ile ilgili kendini değerlendirmeleri ve çocuğunun öz yönetim düzeyine katkı sağlamak için gerekli tutum ve davranışlar hakkında bilgi sahibi olmaları.
<ul style="list-style-type: none">Sorumlu karar verme becerileri bağlamında temel bilgileri edinmelerine, kendilerini değerlendirmeleri ve çocuğunun sorumlu karar verme düzeyine katkıda bulunmaları için gerekli tutum ve davranışlar hakkında bilgi sahibi olma.
<ul style="list-style-type: none">İlişki geliştirme becerileri bağlamında temel bilgileri edinmeleri, kendilerini bu bağlamda değerlendirmeleri ve çocuklarının ilişki kurma düzeyine katkı sağlamaları için gerekli tutum ve davranışları hakkında bilgi sahibi olmaları.
<ul style="list-style-type: none">Psikoeğitim programına ilişkin duygu ve düşüncelerini paylaşmaları ve olumlu duygularla grup sürecinden ayrılmasını sağlama.

Program Modeli

CASEL modeli temel alınarak hazırlanan, beş tema ve yedi oturumdan oluşan SDB Aile Psikoeğitim Programı-İlkokul içeriği ve ilgili kazanımları aşağıda verilmiştir.

Tema	Oturum Sayısı	Kazanımlar
Tanışma ve Başlangıç	1	<ul style="list-style-type: none">✓ Grup üyelerini tanır.✓ Grup kurallarının oluşturulmasına katkı sağlar.✓ Sosyal duygusal becerilerin beş boyutuna ilişkin temel bilgileri edinir. Psikoeğitim sürecindeki oturumlar hakkında temel bilgileri edinir.✓ Gruba katılma amaçlarını ifade eder.
Öz Farkındalık	1	<ul style="list-style-type: none">✓ Öz farkındalık ile ilgili temel bilgileri edinir.✓ Öz farkındalık açısından kendini değerlendirir.✓ Çocuğun duyguları tanımlaması için yeni kelimeler öğrenmesine destek olur.✓ Çocuğa kendi duygularını ifade edebileceği fırsatlar sunar.✓ Başarı ve başarısızlık durumlarında çocuğun içsel ve kontrol edilebilir süreçlere odaklanmasını sağlar.
Sosyal Farkındalık	1	<ul style="list-style-type: none">✓ Sosyal farkındalık ile ilgili temel bilgileri edinir.✓ Sosyal farkındalık ile ilgili kendini değerlendirir.✓ Çocuğun yaşamına katkıda bulunanları fark etmesine destek olur.✓ Çocuğun şükran duygusunu ifade etmesine destek olur.✓ Çocuğun farklılıkların doğal olduğunu kabul etmesine destek olur.✓ Aile üyelerinin farklı bakış açılarını dile getirilebileceği ortamlar yaratır.
Öz Yönetim	1	<ul style="list-style-type: none">✓ Öz yönetim ile ilgili temel bilgileri edinir.✓ Öz yönetim becerileri açısından kendini değerlendirir.✓ Çocuğun hedeflerine ulaşma sürecinde karşılaştığı zorluklarda sebat göstermesini destekler.✓ Çocuğun okul dışı zamanlarını organize etmesini destekler.
Sorumlu Karar Verme	1	<ul style="list-style-type: none">✓ Sorumlu karar verme ile ilgili temel bilgileri edinir.✓ Sorumlu karar verme açısından kendini değerlendirir.✓ Çocuğun yaptığı seçimlerin sorumluluklarını almasını destekler.✓ Çocuğun karşılaştığı problemlere yönelik farklı çözüm yolları üretmesini destekler.

İlişki Geliştirme Becerileri	1	<ul style="list-style-type: none">✓ İlişki geliştirme becerileri ile ilgili temel bilgileri edinir.✓ İlişki geliştirme becerileri açısından kendini değerlendirir.✓ Çocuğun iletişimi başlatma, sürdürme ve sonlandırmada temel iletişim ifadelerini kullanmasını destekler.✓ Çocuğun sağlıklı arkadaşlık ilişkileri geliştirmesine destek olur.✓ Gerekli durumlarda yardım arayabilmesi için çocuğunu destekler.
Sonlandırma	1	<ul style="list-style-type: none">✓ Psiko eğitim programında kazandığı farkındalığı ve öğrendiklerini gözden geçirir.✓ Psiko eğitim programı kapsamında öğrendiklerini çocuğunun sosyal duygusal becerilerini geliştirmeye yönelik nasıl kullanacağını bilir.✓ Psiko eğitim programının sonlanmasına ilişkin duygu ve düşüncelerini açıklar.

1. OTURUM PLANI

Süre

40-50 Dakika

Tema

Tanışma ve Başlangıç

Amaç

Katılımcıların tanışması, grubun amacının paylaşılması, grup kurallarının oluşturulması ve sosyal duygusal becerilerin öneminin açıklanması.

Kazanımlar

- ✓ Grup üyelerini tanır.
- ✓ Grup kurallarının oluşturulmasına katkı sağlar.
- ✓ Sosyal duygusal becerilerin beş boyutuna ilişkin temel bilgileri edinir.
- ✓ Psiko eğitim sürecindeki oturumlar hakkında temel bilgileri edinir.
- ✓ Gruba katılma amaçlarını ifade eder.

Materyal

- ✓ 1 adet küçük top
- ✓ Yapışkanlı kağıt
- ✓ Fon kartonu
- ✓ Müzik çalar
- ✓ Çalışma Yaprağı 1

- ✓ Masa
- ✓ Bant
- ✓ Kalem

Ön Hazırlık

- ✓ Grup ortamı üyelerin çember oluşturmalarına imkân verecek şekilde düzenlenir.
- ✓ Tanışma etkinliği için sözsüz bir müzik ayarlanmalıdır.
- ✓ Çalışma Yaprağı 1 çıktı alınarak ilgili yerlerden kesilir.

Süreç

1. Grup lideri tarafından üyeler karşılanır ve liderin kendini tanıtması ile oturum başlatılır.
2. Lider tarafından aşağıdaki açıklama yapılarak oturum sürecine ilişkin bilgiler verilir:

“Sevgili ebeveynler, hepimiz hoş geldiniz. Sizlerle bugün yedi oturumluk psikoeğitim sürecimizin ilkinin gerçekleştiriyoruz. Bu oturum ile hem kendinize hem de çocuklarınıza ilişkin kazanımlar elde edeceğimiz bir sürecin ilk adımını atıyoruz. Bu sürecin her oturumunda bir araya gelerek, sosyal duygusal becerilere ilişkin bilgiler edinecek, bu anlamda kendinizi değerlendirecek ve bu beceriler kapsamında çocuklarınızın gelişimine nasıl destek olabileceğinize ilişkin konuşacağız. Her bir oturumumuzda farklı bir sosyal duygusal beceriyi detaylı şekilde ele alacak ve eğlenceli etkinliklerle o beceri hakkında yeni bilgiler elde edeceğiz. Ancak bugün ilk oturumumuzda tüm bu sürece başlamadan önce birbirinizi daha yakından tanıyacağınız bir etkinlik ile ilk adımı atacağız. Sonrasında birlikte yürüteceğimiz bu grup süreci hakkında konuşacak ve ilerleyen oturumlarımızda ele alacağımız sosyal duygusal becerileri öğreneceğimiz küçük bir etkinlik yapacağız.”

3. Üyelerden ayağa kalkarak çember oluşturacak şekilde konumlanmaları istenir.

4. Lider tarafından aşağıdaki açıklama yapılarak tanışma etkinliği başlatılır:

“Sevgili ebeveynler, şimdi sizlerle ufak bir tanışma etkinliği gerçekleştireceğiz. Sizlere bir top vereceğim ve bir müzik açacağım. Sizlerden müzik çalarken topu sırayla bir sağındaki kişiye vermenizi, müzik durduğunda ise top kimde kaldıysa o kişinin kendisini istediği üç özelliği ile gruba tanıtmasını isteyeceğim. Kendinizi istediğiniz şekilde tanıtabilirsiniz. Nereli olduğunuz, en sevdiğiniz renk, sevmediğiniz yemek, işiniz, hobileriniz, aileniz gibi istediğiniz özelliğinizi belirtebilirsiniz. Önce isminizi söylemeyi unutmayın. İlk olarak ben başlayacağım. Hadi başlıyoruz.”

5. Lider kendini tanıtarak topu bir üyeye verir ve müziği açar. Belirli aralıklarla müzik lider tarafından durdurularak üyelerin kendilerini tanıtmaları sağlanır.

6. Tüm üyeler kendilerini tanıttıktan sonra üyelerden yerlerine geçmeleri istenir ve lider tarafından katılımcılara birer adet post-it dağıtılarak açıklama yapılır. Bu kısımda tahtaya veya uygun bir yere fon kartonu asılmalıdır. Grup liderinin yaptığı açıklama şu şekildedir:

“Sevgili ebeveynler tanışma etkinliğimizde kendinizi tanıttınız ve böylece birbirinizi tanımaya başladınız. Bu süreç, oturumlarımız boyunca devam edecek ve burada grupça hem kendinizi hem de çocuklarınızı geliştirecek şeyler öğrenerek daha da artarak ilerleyecek. Şimdi sizlerden

katılmış olduğunuz bu psikoeğitim sürecinden beklentilerinizi, buraya hangi amaçla geldiğinizi düşünmenizi istiyorum. Beklentilerinizi sizlere dağıtmış olduğum yapışkanlı kağıtlara yazınız."

7. Katılımcıların yazma işlemi tamamlandıktan sonra herkesin elindeki kağıdı, tahtada asılı olan fon kartonuna yapıştırması istenir.
8. Yapıştırma işlemi bittikten sonra üyelerin gruptan beklentilerine ilişkin yazdıkları, üyeler tarafından sesli biçimde olarak okunur.
9. Lider tarafından üyelerin beklentilerindeki benzerlik ve farklılıklar vurgulanır ve psikoeğitim sürecine ilişkin olarak grubun amacı ve kurallarına dair önemli bilgiler aşağıdakine benzer biçimde belirtilerek üyelerle paylaşılır.

"Sevgili ebeveynler, başlattığımız bu sürece ilişkin beklentilerinizi bizlerle paylaştınız. Sizlerin de belirttiklerine dayalı olarak burada başlatmış olduğumuz bu psikoeğitim süreci çocuklarınızın sosyal duygusal becerilerinin geliştirilmesinde ebeveyn olarak sizlerin rolünü desteklemeyi amaçlıyor. Bu noktada, burada çalıştığımız oturumlar ile çocuklarınızın sosyal duygusal becerilerini geliştirebilmek adına pek çok farklı yol tartışacak ve birlikte keşfedeceğiz. Buraya gelirken sahip olduğunuz bu beklentilere hep birlikte ulaşabilmemizde grup olarak hareket edebilmemiz önemli rol oynuyor. Bunu yaparken belirli kuralları takip etmemiz gerekiyor. Birlikte oluşturacağımız grup kurallarını burada yapacağımız çalışmalarını kolaylaştıracak şeyler olarak düşünebilirsiniz. Örneğin grup olarak birbirimizin farklı görüşlerine saygı duymak, oturumlara geç kalmamak, söz alarak konuşmak, konuşulanların grup içinde gizli kalması, grup katılımında devamlılık gibi kurallar temel kurallarımız olabilir. Şimdi sizlerden grup kurallarını düşünmenizi, burada yapacağımız çalışmalar esnasında sizler için önemli olduğunu düşündüğünüz ve grupça dikkat edilmesini istediğiniz şeyler varsa belirtmenizi istiyorum."

10. Lider tarafından üyelerin grup kurallarına ilişkin paylaşımları alınır ve grupça tartışılarak grup kuralları oluşturulur.
11. Lider tarafından grup kuralları özetlendikten sonra aşağıdaki açıklama yapılarak üyeler beş gruba ayrılır:

"Evet, gruptan beklentilerimizi ve bu beklentilere ulaşmada bizlere yardımcı olacak grup kurallarımızı oluşturduk. Şimdi hep birlikte başlattığımız bu grup sürecinde ilerleyen oturumlarda hangi sosyal duygusal becerileri ele alacağımızı küçük de olsa bir etkinlikle öğrenelim ne dersiniz?"

12. Lider tarafından Çalışma Yaprağı 1'den kesilerek hazırlanan kartlar her bir gruba bir tane olacak şekilde dağıtılır. Bu kısımda her grup iki kişiden oluşmalıdır.
13. Belirlenen gruptan bir kişinin okuyucu, diğeri ise yazıcı olarak belirlenmesi istenir.
14. Kişilerin rolleri belirlendikten sonra etkinlik için ortam uygun hâle getirilir. Bu bölümdeki etkinlik düzeni için bir masa uç noktaya konumlandırılmalıdır. Masanın tam karşısında ise etkinliğin başlangıç noktası olarak okuyucu rolündekilerin geçmesi için yer ayrılır. Masa ve bu nokta arasındaki alan tamamen boş olmalıdır.
15. Masada her grup için boş bir kağıt olmalıdır.
16. Okuyucu rolündeki kişiler masanın tam karşısına yan yana dizilir. Bu kısımda aşağıdaki açıklama yapılır:

"Gruplarımızda yer alan kişilerden bir tanesi okuyucu, diğeri ise yazıcı olacak şekilde seçildi. Okuyucunun rolü, elinde yer alan ifadeyi en net biçimde grup arkadaşına okumak. Elindeki kağıdı göstermemesi temel kuralımız. Yazıcı ise okuyucudan aldığı bilgileri masada yer alan boş kağıda geçirmeli. İsterseniz bütün cümleleri bir kerede yazabilir, isterseniz her cümle sonunda masaya koşup yazabilirsiniz. Önemli olan 5 dakika içinde okuyucunun elinde olan ifadenin aynısını boş kağıda geçirebilmek. Bu zamandan daha önce doğru biçimde bitiren veya bu dakika aralığında hatasız yazımı yapan grup birinci olacak. Grupların istediği stratejiyi belirlemesi için onlara bir dakika süre veriyoruz. Bu sürenin ardından hemen başlıyoruz."

17. Sürecin tamamlanmasının ardından birinci grup, üyeler tarafından alkışlanır. Ardından grup lideri tarafından aşağıdaki sorular üyelere yöneltilir:
- ✓ Konuştuğumuz bu sosyal duygusal becerileri geliştirmek çocuklarınız için neden önemli olabilir?
 - ✓ Çocuklarınızın bu sosyal duygusal becerileri geliştirmesinde sizlerin rolleri ne olabilir?
 - ✓ Çocuklarınızda bu becerilerin geliştirilmesinde bu grup nasıl bir rol oynayabilir?
 - ✓ Bu oturum boyunca grup sürecine ilişkin edindiğiniz duygu, düşünce ve deneyimlerinizi bizimle paylaşır mısınız?
18. Gönüllü üyelerden paylaşımlar alındıktan sonra grup lideri tarafından aşağıdaki açıklama yapılarak etkinlik sonlandırılır:

“Sevgili ebeveynler, hepinize katılımlarınız için çok teşekkür ederim. Bugün sizlerle çocuklarınızın gelişimini desteklemenize katkı sağlayacak bir grup sürecinin ilk oturumunu gerçekleştirdik. Bu oturumda kendinizi tanıtarak birbirinizi tanıma ve grup sürecine ilişkin paylaşımlarda bulunma imkânı buldunuz. Son olarak da ilerleyen oturumlarda detaylı konuşacağımız sosyal duygusal becerilerden beş tanesine ilişkin temel bilgileri edinmiş oldunuz.”

Uygulayıcıya Not

1. Tanışma etkinliğinde müzik durduğunda aynı kişiye top gelmesi durumunda o kişi farklı bir özelliğini grup ile paylaşabilir veya tekrar müzik başlatılarak süreç devam ettirilebilir.
2. Etkinlikte gruplara ayırma sürecinde istenilen yöntemlerinden birisi kullanılabilir.
3. Yapılan etkinlikte okuyucu ve yazıcıların belirlenmesinin ardından boşta kalan grup üyeleri-ne ek roller verilebilir. Mesela; hakemlik, süre tutma görevi vb.



Çalışma Yaprağı 1



Öz Farkındalık

Kişinin kendi duygularını, düşüncelerini ve değerlerini bilmesi ve bunların davranışlarını nasıl etkilediğini fark etmesidir.

Bu beceride insanın duygularını tanımlayabilmesi, gerçekçi bir benlik algısına sahip olması, güçlü yönlerini fark edebilmesi, öz güven sahibi olması ve özelliklerini geliştirebileceğine inanması önemlidir.



Sosyal Farkındalık

Kişinin farklı geçmişlere ve kültürlere sahip olanlar da dahil olmak üzere diğer insanların bakış açılarını önemsemesi, onları anlaması ve empati kurmasıdır.

Bu beceride bakış açısı edinme, empati kurabilme, farklılıkları takdir etme, diğerlerine saygı duyma ve şükran duyma önemlidir.



Öz Yönetim

Kişinin farklı durumlarda duygularını, düşüncelerini ve davranışlarını başarılı bir şekilde düzenleyebilmesidir.

Bu beceride; dürtülerini kontrol etme, stres gibi yoğun duygularını yönetme, öz disiplin, kendini motive edebilme ve motivasyonunu sürdürebilme, hedef belirleme, hedefe yönelik çalışma ve organize edebilme önemlidir.



Sorumlu Karar Verme

Kişinin etik standartları ve sosyal normları dikkate alarak davranışta bulunması ve yapıcı kararlar, seçimler almasıdır.

Bu beceride; durumu doğru analiz etme, sorunu tanımlama ve çözme, sonuçlarını değerlendirme, eleştirel düşünme ve açık fikirli olma ile etik davranış gösterme önemlidir.



İlişki Geliştirme

Kişinin sağlıklı ilişkiler kurması ve onları sürdürmesidir.

Bu beceride; etkili iletişim kurma, sosyal ilişkilere ve iletişime açık olma, sosyal baskılara direnebilme, grup çalışmalarında aktif rol alma, yardım etme ve yardım arama davranışlarında bulunma ve yapıcı çatışma çözme önemlidir.

2. OTURUM PLANI

Süre

90-120 dakika

Tema

Öz Farkındalık

Amaç

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

Kazanımlar

- ✓ Öz farkındalık ile ilgili temel bilgileri edinir.
- ✓ Öz farkındalık açısından kendini değerlendirir.
- ✓ Çocuğun duyguları tanımlaması için yeni kelimeler öğrenmesine destek olur.
- ✓ Çocuğa kendi duygularını ifade edebileceği fırsatlar sunar.
- ✓ Başarı ve başarısızlık durumlarında çocuğun içsel ve kontrol edilebilir süreçlere odaklanmasını sağlar.

Materyal

- ✓ Destekleyici Görsel 1
- ✓ Çalışma Yaprağı 1
- ✓ Her grup için birer takım boya kalemi
- ✓ İki farklı renkte balon
- ✓ Döğük

Ön Hazırlık

- ✓ Destekleyici Görsel 1'i tahtaya yansıtmak ya da akıllı tahtada kullanmak üzere dijital ortamda hazırlanır. Uygun teçhizat bulunmuyorsa katılımcı sayısı kadar çoğaltılır.
- ✓ Çalışma Yaprağı 1 grup üyesi sayısının iki katı kadar çoğaltılır.
- ✓ Balonlardan biri tam, diğeri ise az şişirilir.

Süreç

1. Bir önceki oturumun özeti yapılır.
2. Grup lideri tarafından oturumun amacı açıklanır. Daha sonra katılımcılardan ikiyeşerli grup olmaları istenir.
3. Gruplar oluştuktan sonra her üyeden önce ismini söylemesi sonra da *"Hayatındaki en mutlu an nedir ve o anı bu kadar özel kılan nedir?"* sorularına yanıt vermeleri istenir.
4. Tüm katılımcılar eşleştikleri kişiyle paylaşım yapar. Ardından grup üyeleri tarafından büyük bir daire oluşturulur. Her bir üye teker teker eşleştiği grup arkadaşının ismini, onun hayatındaki en mutlu anı ve bu anı bu kadar özel kılan neden söyler.
5. Bu aşamanın ardından katılımcılara *"Bu çalışmada neler hissettiniz ve neleri fark ettiniz?"* sorusu yöneltilir.
6. Gönüllü olanlara söz hakkı verilir ve grup lideri tarafından teşekkür edilerek süreç devam ettirilir.
7. Grup lideri katılımcılardan tekrar büyük bir daire şeklinde durmalarını ister ve tam şişirilmiş balonu eline alır. *"Şimdi sizinle başka bir etkinlik gerçekleştireceğiz. Bu balonu atarken adımızı ve sonra kendimizi güçlü gördüğümüz bir özelliğimizi söyleyeceğiz. Örneğin; ben Hatice ve yardımsever bir insanım."* açıklaması yapılarak balon bir katılımcıya atılır.
8. Tüm üyelerin süreci tamamlanması beklenir, böylece tüm katılımcıların balonu alıp ismini söyleyip kendisi ile ilgili güçlü bir özelliğini ifade etmesi sağlanır.
9. Tüm katılımcılar tamamladıktan sonra grup lideri tarafından tam şişirilmiş balon yerine bırakılır ve az şişirilmiş balon alınır. *"Bu balonu atarken adımızı söyleyeceğiz ve sonra kendimizde gördüğümüz geliştirilebilir bir özelliğimizi söyleyeceğiz. Örneğin, ben Hande ve sabırsız biriyim."* açıklaması yapılır.
10. Tüm üyelerin süreci tamamlaması beklenir, böylece tüm katılımcıların balonu alıp ismini söyleyip kendisi ile ilgili geliştirilebilir bir özelliğini ifade etmesi sağlanır.
11. Grup lideri tarafından katılımcılara *"Bu çalışmada ne hissettiniz? Paylaşmak ister misiniz?"* soruları yöneltilir. Gönüllü olanlara söz hakkı verilir.
12. Grup lideri tarafından *"Bütün insanların güçlü yönleri olduğu gibi geliştirilmesi gereken özellikleri vardır. Bu özelliklerle ilgili günlük yaşam içerisinde farklı duygular yaşayabiliriz. Bazı zamanlar kendimizi yetersiz, çaresiz veya güçsüz hissederken bazı zamanlarda da umutlu, iyimser veya huzurlu hissedebiliriz."* açıklaması yapılır.
13. Daha sonra katılımcılara aşağıdaki sorular yöneltilir:

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

14. Tüm cevaplar alındıktan sonra grup lideri tarafından "Tüm bu konuştuklarımız kendimizle ilgili, öz farkındalığımızla ilgilidir. Duygularımızı, düşüncelerimizi ve davranışlarımızı fark etmek, geliştirilebilir ve güçlü yönlerimizi ayırt edebilmek, bizim öz farkındalığımızla ilgilidir." açıklaması yapılarak grup üyeleri yerlerine geçer.

15. Grup lideri tarafından katılımcılardan oturdukları yerden ayağa kalkmaları istenir. "Şimdi, gözlerimizi kapatalım... Bugün oturumun başında sizi en çok mutlu eden anı düşünmenizi istemişim. Şimdi o mutlu anınızı yansıtacak bir hareket yapmanızı istiyorum.

Örneğin; zıplamak, kocaman gülümsemek, alkışlamak, kalbinizin üzerine doğru ellerinizle kalp atış hareketi yapmak gibi sizin seçeceğiniz herhangi bir hareket olabilir. Herkes hazırsa üç dediğimde bu hareketi hepimiz gerçekleştiriyoruz. Şimdi sayıyorum: 1, 2, 3. Evet, şimdi hareketinizi bozmadan gözlerinizi açabilirsiniz. Tüm üyelerin en mutlu olduğu anı simgeleyen hareketlere bakabilirsiniz. Bunun için 1 dakikalık bir süremiz var. Hepimiz mutlu olduğumuzda farklı şekillerde bunu gösterebiliyoruz." açıklaması yapılır.

16. Bütün grup üyelerine, yaptıkları hareketin anlamı sorularak süreç tamamlanır.

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

18. Uygulamanın yapıldığı alanda yeteri kadar boşluk açılarak yuvarlak halinde ve birbirine dönük olacak şekilde grup üyesi sayısından bir eksik sayıda sandalye dizilir.

19. Grup üyelerinden biri kura ile ayakta ve ortada kalır. Diğer katılımcılar sandalyelere oturur. Ayaktaki grup üyesinden "benim güçlü yönüm" ifadesini tamamlaması istenir. Ayaktaki grup üyesi cümlesini bitirdiğinde aynı özelliğe sahip olan grup üyelerinden ayağa kalkmaları istenir. O özelliği taşıyan grup üyeleri ayağa kalktıktan sonra grup lideri düdüğü çalar ve ayaktaki grup üyelerinin kendi sandalyesinden farklı bir sandalyeye oturmaya çalışmasını ister. Bu sürece ilk başta ayakta olan grup üyesi de katılır. Grup üyeleri yer değiştirdikten sonra ayakta kalan yeni grup üyesinden "benim geliştirilmesi gereken yönüm" ifadesini tamamlaması istenir. Ardından aynı işlem basamakları tekrar edilir. Toplamda 4 grup üyesi cümlelerini kurduğunda oyun sonlandırılır ve normal düzene geçilir.

20. Grup lideri tarafından aşağıdaki açıklama yapılır:

"Oyunumuzda da gördüğümüz gibi yeni deneyimler güçlü ve geliştirilebilir yönlerimizi keşfetmemizi sağlıyor. Bu yeni deneyimler aynı zamanda farklı duygular yaşamımızı sağlar. Bazen bu yaşadığımız duygular yenidir ve ifade etmekte zorlanırsınız. Bazen bu duyguları bilmemize rağmen birbirine karıştırabiliriz. Bu yüzden yeni deneyimler kendimizi tanımamızda en önemli durumlardan bir tanesidir."

21. Destekleyici Görsel 1 tahtaya yansıtılır ve grup üyelerine aşağıdaki sorular sorulur:

- ✓ Çocuğunuzu düşündüğünüzde bu duygulardan en sık ve en az yaşadığı duygular hangileridir?
- ✓ Az önce çocuğunuzun yaşadığı duyguları söylediniz. Ama çocuklarımız bazen yaşadığı duyguları farklı biçimde ifade edebilir. Peki çocuğunuzu düşündüğünüzde bu duygulardan en sık ve en az ifade ettiği duygular hangileridir?

22. Gönüllü grup üyelerinden cevapları alındıktan sonra aşağıdaki açıklama yapılarak sürece devam edilir:

"Çocuklarımızın yaşadığı duygular ile ifade ettiği duygular kimi zaman birbirinden farklılaşabilir. Örneğin, siz çocuğunuzun kaygılı olduğunu fark ettiğinizde, çocuğunuz üzüldüğünü ifade edebilir. Bu durum kimi zaman çocukların duygularını tanımamasından kimi zaman da doğru duygu ifadesini bilmemekten kaynaklanabilir. Peki sizler çocuklarınızın duygularını tanıması ve bunları ifade edebilmesi konusunda onlara nasıl destek olabilirsiniz? Gelin bunu bir etkinlik yaparak öğrenelim."

23. Grup üyeleri ikişer kişilik gruplara ayrılır. Katılımcı sayısı tek olduğu durumlarda boşta kalan grup üyesi ile grup lideri eşleşir.

24. Grup lideri tarafından iki kişilik gruplardaki üyelerden birine ebeveyn, birine çocuk rolü verilir.

25. Rol dağılımları yapıldıktan sonra her bir gruba iki adet Çalışma Yaprağı 1 ve birer takım boya kalemi dağıtılır. Daha sonra aşağıdaki yönerge ile sürece devam edilir:

"Şimdi bir gönüllüye ihtiyacım var. Yapacağımız etkinliği kavrayabilmek için ufak bir kesit sunacağız. Ben ebeveyn olacağım, gönüllü üyemiz ise benim çocuğum. Birazdan sizden de bu etkinliği grup arkadaşınızla yürütmenizi isteyeceğim."

26. Grup lideri, gönüllü grup üyesiyle yan yana oturur. Çalışma Yaprağı-1 kullanılarak gönüllü grup üyesinden okulda yaptığı bir aktiviteyi ya da yaşadığı bir olayı anlatması istenir. Gönüllü grup üyesi aktiviteyi ya da olayı söylediğinde "peki bu sırada hangi duyguyu hissettin?" sorusu sorularak, gönüllü grup üyesinden cevabı alınır. Grup lideri bu kez "Bu duyguyu hangi renge benzetirsin?" sorusunu yöneltir. Gönüllü grup üyesinin cevabından sonra "Hadi bakalım, bu duyguyu o renge boyayalım." denilerek, grup üyesinin yüz ifadesini boyaması istenir.

27. Örnek etkinlik tamamlandıktan sonra grup üyelerinden aynı uygulamayı bütün bir günü düşünerek tamamlamaları istenir. Bu bölümde çocuk rolündeki kişinin vereceği cevaplarda kendi çocuğunu düşünerek yanıtlar vermesi istenir. Çalışma yaprağındaki her bir kutucuğun bir olay için boyanması gerektiği vurgulanır. Bu kısımda yapılacak olan uygulamaya ilişkin şu yönerge verilir: "Önünüzde yer alan iki çalışma yaprağında aynı kutucuklar var. Çocuk rolündeki kişi olayı anlattıktan sonra ebeveyn rolündeki kişiye göstermeden duygusunu boyamalı. Aynı zamanda ebeveyn rolündeki kişi de çocuğun hangi duyguyu hissetmiş olabileceğine ilişkin boyamayı yapsın. Bütün olaylar bittikten sonra olaylara ilişkin iki tarafın boyamalarını karşılaştırın."

28. Etkinlik tamamlandıktan sonra grup lideri tarafından çocuk rolündeki grup üyelerine aşağıdaki sorular sorulur:

- ✓ Kendinizi çocuğunuzun yerine koyduğunuzda en çok hangi duyguları yaşadığınızı fark ettiniz?
- ✓ Yaşadığınız bu duygular ebeveyniniz tarafından ne derece anlaşılabilir? Bu durum size neler hissettirdi?

29. Daha sonra ebeveyn rolündeki grup üyelerine aşağıdaki sorular sorularak sürece devam edilir:

- ✓ Çocuk rolündeki kişinin duygularını tahmin etmeye çalışmak sizin için nasıl bir deneyimdi?
- ✓ Boyadığınız duygular, çocuk rolündeki duygular ile ne derece örtüştü? Bu durum size neler hissettirdi?

30. Gönüllü katılımcılardan cevapları alındıktan sonra aşağıdaki tartışma soruları sorularak süreç devam ettirilir:

- ✓ Öz farkındalık konusunda kendinizi değerlendirmek size nasıl hissettirdi?
- ✓ Çocuğunuza duygularını ifade edeceği bir ortam sunmanın çocuğunuza ve aile içi ilişkilerinize katkıları neler olabilir?
- ✓ Çocuğunuzun yeni duygu ifadeleri öğrenmesinin çocuğunuza ve aile içi ilişkilerinize katkıları neler olabilir?

31. Aşağıdaki açıklama ile oturum sonlandırılır:

"Bugün sizlerle öz farkındalık üzerine bir etkinlik gerçekleştirdik. Bu size hem öz farkındalığın ne olduğuna ilişkin bilgiler edinme hem de kendi öz farkındalığınızı değerlendirme fırsatı sundu. Hepsinden daha önemlisi çocuklarımızın öz farkındalığını artırmak için neler yapabileceğimizi konuştuk. Sosyal duygusal becerilerin ilk boyutu olan öz farkındalıkla başladığımız bu serüvenin sonunda tüm sosyal duygusal beceri alanları için çocuklarımıza destek olmayı umuyoruz. Katılımlarınız için çok teşekkür ederim."

Pekiştirici Etkinlik

1. Evde çocuk ile Çalışma Yaprağı 1'deki etkinliğin yapılması ve uygulanacak olan bu etkinliğin soru kısmında aşağıdaki sorulara vurgu yapılması istenir:
 - ✓ Duygularını ifade ederken hangi durumlar senin için daha kolay, hangileri ise daha zorlayıcı oldu?
 - ✓ Bu etkinliği yapmak sana nasıl hissettirdi? Etkinlikte kullandığın duygulardan iki tanesini kullanarak cevap verir misin?
2. Aşağıdaki ifadeler ile ikinci pekiştirici etkinlik grup üyelerine anlatılır ve uygulamaları istenir:

"Çocuklarınızla belirli aralıklarla başarılı ve başarısız olduğu durumları konuşun. Bunları belirledikten sonra bir kağıdın yarısına bu durumlarda neden başarılı olduklarına, diğer yarısını da neden başarısız olduklarına dair muhtemel sebepleri yazmalarını isteyin. Daha sonrasında bu muhtemel sebeplerden içsel ve kontrol edilebilir olanların yanına renkli bir yıldız çizmesini, kontrol edilemez olanların ise yanına kırmızı bir çarpı yapmasını isteyin. Bu çalışmanın ardından başarısızlıkların her zaman kontrol edilebilir süreçlerden kaynaklanmayacağını, bu nedenle onlara odaklanarak vakit kaybetmek yerine kontrol edilebilir süreçlere odaklanmanın başarıyı artıracığı vurgusu yapılmalıdır."

Uygulayıcıya Not

- ✓ Sandalye etkinliğinde aynı kişi tekrar ayakta kalır yer bulamaz ise kendisine ait başka bir özellik söylemesi istenir.
- ✓ Çalışma Yaprağı 1'de olaya ilişkin birden fazla duygu ifadesi var ise en baskın olan duygunun boyanması istenir.
- ✓ Çalışma Yaprağı 1'de aynı duygu içerisinde dörtten daha fazla boyama yapılırsa grup üyelerinin yeni duruma ilişkin eşlik eden başka duyguları düşünmesi istenir.

DESTEKLEYİCİ GÖRSEL 1



Mutlu



Üzgün



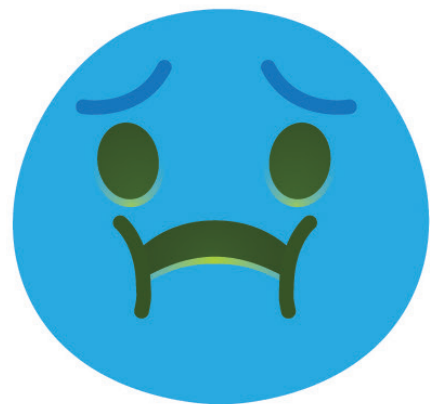
Korkmuş



Öfkeli















































Şaşkın



İğrenmiş

ÇALIŞMA YAPRAĞI 1

 MUTLU	 ÜZGÜN	 KORKMUŞ	 MERAKLI
   	   	   	   
 KAYGILI/ENDİŞELİ	 ŞAŞIRMİŞ	 ÖFKELİ/KIZGIN	 HEYECANLI
   	   	   	   

 SIKILMIŞ	 UTANMIŞ	 UMUTLU	 GÜVENDE
   	   	   	   
 COŞKULU	 KISKANÇ	 YORGUN	 DEĞERLİ/ÖNEMLİ
   	   	   	   

3. OTURUM PLANI

Süre

90-120 dakika

Tema

Sosyal Farkındalık

Amaç

Katılımcıların sosyal farkındalık bağlamında kendini değerlendirmesi ve çocuğunun sosyal farkındalık düzeyine katkıda bulunması için gerekli tutum ve davranışların kazandırılması.

Kazanımlar

- ✓ Sosyal farkındalık ile ilgili temel bilgileri edinir.
- ✓ Sosyal farkındalık ile ilgili kendini değerlendirir.
- ✓ Çocuğun yaşamına katkıda bulunanları fark etmesine destek olur.
- ✓ Çocuğun şükran duygusunu ifade etmesine destek olur.
- ✓ Çocuğun farklılıkların doğal olduğunu kabul etmesine destek olur.
- ✓ Aile üyelerinin farklı bakış açılarını dile getirilebileceği ortamlar yaratır.

Materyal

- ✓ Çalışma Yaprağı 1
- ✓ Çalışma Yaprağı 2
- ✓ Çalışma Yaprağı 3
- ✓ Çalışma Yaprağı 4
- ✓ Çalışma Yaprağı 5
- ✓ Bilgi Notu 1
- ✓ Destekleyici Görsel 1
- ✓ Top
- ✓ Kalem

Ön Hazırlık

- ✓ Grup ortamı grup üyelerinin U şeklinde oturabileceği ve gerektiğinde rahat hareket edebilecekleri şekilde düzenlenir.
- ✓ Bilgi Notu 1, Çalışma Yaprağı 1 ve Çalışma Yaprağı 2 A4 boyutunda çıktı alınarak grup üyesi kadar çoğaltılır.
- ✓ Çalışma Yaprağı 3 A4 boyutunda renkli çıktı alınarak grup üyesi kadar çoğaltılır.
- ✓ Destekleyici Görsel 1 A3 boyutunda renkli çıktı alınarak grup üyelerin görebileceği bir yere asılır.
- ✓ Çalışma Yaprağı 4'te yer alan ifadeler oturum öncesinde kesilerek bir topa yapıştırılmalıdır.

Süreç

1. Grup üyelerinin sosyal farkındalık becerisiyle ilgili temel bilgilere sahip olacakları ve bu beceri açısından kendilerini değerlendirecekleri oturuma aşağıdaki açıklama yapılarak başlanır:

"Değerli veliler, bugün sosyal duygusal becerilerle ilgili farkındalığınızın arttığı ve bu becerileri geliştirmek için çaba gösterdiğiniz oturumların üçüncüsünde sizlerle birlikteyiz. Bir önceki oturumumuzda öz farkındalık becerisi hakkında bilgiler edindiniz, kendinizi bu beceri açısından değerlendirdiniz. Ayrıca çocuklarınızın bireysel özelliklerini gerçekçi bir şekilde değerlendirmelerine, güçlü ve geliştirilebilir yönlerini iyileştirmelerine nasıl yardımcı olacağınızı öğrendiniz. Tüm bunları yaparken hem kendi öz farkındalığınızı hem de çocuğunuzun öz farkındalığını geliştirmeye yönelik adımlar attınız. Öz farkındalığın alt boyutlarının duyguları tanıma, kendine güvenme, güçlü ve geliştirilebilir özellikleri fark etme, bireysel özellikleri gerçekçi değerlendirme, kendine saygı duyma olduğunu paylaşımlarda bulunarak keşfettiniz."

2. Sonrasında grup üyelerinden bir önceki oturumla ilgili hatırladıklarını ve bu oturuma kadar geçen sürede çocuklarının ve kendilerinin öz farkındalık becerileriyle ilgili paylaşımda bulunmaları istenir.
3. Grup üyelerinin öz farkındalıkla ilgili paylaşımlarına dair bir özetleme yapılır.
4. Bir önceki oturumda grup üyelerine verilen pekiştirici etkinliklerle ilgili yapılanlara dair örnekler gönüllü grup üyelerinden alınır. Gönüllü grup üyelerinin paylaşımları tamamlandığında, paylaşımlardaki benzerlikler ve farklılıklar vurgulanarak pekiştirici etkinliğe ve etkinlik kapsamında elde edilen farkındalıklara dair bir özetleme yapılır.
5. Aşağıdaki yönerge verilerek sosyal farkındalık temasında gerçekleşecek üçüncü oturumun amaçlarına ve sürecine dair bilgi verilir.

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

6. Çalışma Yaprağı 1 grup üyelerine dağıtılır ve grup üyelerinden bir veya iki kelime ile sosyal farkındalıkla ilgili olabilecek kavramları kendilerine verilen Çalışma Yaprağı 1'e yazmaları istenir.

7. Grup üyeleri arasından gönüllü olanlardan Çalışma Yaprağı 1'e yazdıklarını dile getirmeleri istenir ve sosyal farkındalıkla ilgili kavramlar grup üyelerinin görebileceği bir yere (mesela tahtaya) yazılır. Grup üyelerinin dile getirdiği kavramlar özetlenir ve kavramlarla ilgili grup üyelerinden görüşleri alınır.
8. Grup üyelerinin Çalışma Yaprağı 1 üzerine isimlerini yazması istenerek çalışma kâğıtları toplanır.
9. Bilgi Notu 1 grup üyelerine dağıtılır ve Bilgi Notu 1'den faydalanılarak grup üyelerine sosyal farkındalık becerisine ve bu beceri kapsamında yer alan alt becerilere ilişkin bilgiler verilir. Grup üyelerinin sosyal farkındalık becerisiyle ilgili soruları varsa alınır ve yanlış bilgiler/inançlar varsa düzeltilerek sosyal farkındalık becerisine dair temel bilgiyi elde etmeleri sağlanır.
10. Çalışma Yaprağı 2 grup üyelerine dağıtılır ve aşağıdaki açıklama yapılır.

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

11. Grup üyelerine Çalışma Yaprağı 2 dağıtılır ve üzerinde çalışmaları için süre verilir. Süre tamamlandığında gönüllü grup üyelerinden aşağıdaki sorular sorularak örnek durumlarda hangi becerilerden söz edildiğine dair paylaşımlar alınır.

- ✓ Bu örnek durum içerisinde hangi alt beceri/beceriler kullanılmamıştır? Bu kaniya nasıl vardınız?
- ✓ Bu alt beceriler kullanıldığında örnek olayda neler değişirdi?

12. Bu bölümde katılımcılar tarafından verilecek cevaplar her bir örnek olay için şu alt becerilere işaret etmelidir: Örnek Olay 1 için "başkalarının duygularını önemseme ve diğerlerine saygı duyma"; Örnek Olay 2 için "bakış açısı edinme başkalarının duygularını önemseme, empati, diğerlerine saygı duyma"; Örnek Olay 3 için "bakış açısı edinme, diğerlerine saygı duyma, şükran"; Örnek Olay 4 için "başkalarının duygularını önemseme, diğerlerine saygı duyma, farklılıkları takdir etme".

13. Grup üyelerinden alınan paylaşımlar özetlenir. Ardından grup lideri tarafından grup üyelerinin paylaşımlarını alarak grup üyelerinden tahtadaki sosyal farkındalıkla ilgili kavramları tekrar değerlendirmeleri, ilgili olmayanları silmeleri ya da yeni kavramlar eklemeleri istenir. Grup lideri tahtada yazan kavramlardan grup üyelerinden fikir alarak sosyal farkındalıkla ilgili olmayan kavramları silmeleri veya yeni kavramları eklemeleri istenir.

14. Grup lideri tarafından Çalışma Yaprağı 3 dağıtılır ve aşağıdaki açıklama yapılarak grup üyelerinin sosyal farkındalık becerisiyle ilgili kendini değerlendirme aşamasına geçiş yapılır:

"Değerli veliler, sizlerin paylaşımlarıyla anladık ki sosyal farkındalık becerisini diğer insanların bakış açısını, farklılıklarını anlama ve onlarla empati kurma potansiyeli, bireyin sadece tanıdıklarıyla değil kendisinden farklı geçmişlere ve kültürlere sahip olan insanlarla empati kurabilme yetisi, sosyal ve etik normlara uygun bir şekilde davranma becerisi ve sosyal destek kaynaklarını fark ederek bu kaynaklar için şükran duyma düzeyi olarak tanımlayabiliyoruz. Dolayısıyla bakış açısı edinebilen, empati kurabilen, başkalarının duygularını önemseyen, farklılıkları takdir eden, diğerlerine saygı duyan ve sahip olduğu kaynaklar için şükran duyan bireylerin sosyal farkındalığının yüksek olduğunu söyleyebiliriz. Şimdi sizlerin de sosyal farkındalık açısından kendinizi değerlendirmenize ve bu becerinin kapsamındaki alt beceriler arasından hangisinin güçlü hangisinin geliştirilebilir olduğunu keşfetmenize yardımcı olacak bir etkinliğe geçiş yapıyoruz. Sizlere dağıttığım kâğıtlarda çeşitli sorular ve bu sorulara vereceğiniz cevaplar doğrultusunda işaretleme yapabileceğiniz bir form var. Sizlerden bu formun üzerindeki soruları

cevaplayarak işaretleme yapmanızı istiyorum. Eğer sorulara cevabınız;

"yüksek düzeyde," ise renkli çizelgenin en sağ kısmına

"orta düzeyde," ise renkli çizelgenin orta kısmına

"düşük düzeyde," ise renkli çizelgenin en sol kısmına işaret koymanızı bekliyorum."

15. Grup üyeleri sosyal farkındalık düzeylerini işaretlemelerini tamamladıktan sonra grup üyelerine Destekleyici Görsel 1 dağıtılır ve kendi "en güçlü alt becerim" ve "geliştirilebilir alt becerim" düzeylerini işaretlemeleri istenir ve aşağıdaki sorular sorulur:

- ✓ Bu düzeyi belirlerken nasıl karar verdiniz?
- ✓ Belirlediğiniz bu düzeyde yaşadıklarınıza dair örnekler verir misiniz?
- ✓ Hangi alt becerinizi geliştirmek istiyorsunuz?
- ✓ Hangi alt becerinizin güçlü olduğunu düşünüyorsunuz?

16. Grup üyelerinin paylaşımları özetlenir ve ardından aşağıdaki açıklama yapılarak çocukların sosyal farkındalık becerilerini geliştirmelerine nasıl katkı sağlayacaklarına dair bir sürece başlanacağı vurgulanır: "Bu aşamada sizlerle kendi yaşantılarınız üzerinden sosyal farkındalıklarımızı konuşacağız. En temelde ise aile içi süreçlere odaklanacağız. Sizlerden aile üyelerinizin ev içi rollerini ve genel durumlarını düşünmenizi istiyorum."

17. Bu aşamada grup üyeleri daire olur ve Çalışma Yaprağı 4 ifadeleri kesip bir topun üzerine yapıştırılır.

18. Her bir grup üyesi, topun üzerindeki soruyu okur ve diğer grup üyesine atar. Topun üzerindeki soruyu okuyan kişi paylaşımda bulunarak soruya cevap verir.

19. Grup üyelerinden paylaşımlar alınırken şu sorular ile paylaşımlar teşvik edilir:

- ✓ Bu hissettiğiniz şeyi yanınızda kimse olmadan da yaşamanız mümkün mü?
- ✓ Hissettiğiniz bu duygularda kimlerin nasıl bir katkısı var?

20. Grup üyelerinden alınan paylaşımların ardından paylaşımlardan dolayı teşekkür edilerek Çalışma Yaprağı 5 dağıtılır ve açıklama yapılır: "Acıktığınızı ve bir lokantaya gittiğinizi düşünün. Bir mercimek çorbası istediniz ve yemeğiniz geldi. Bir anda aklınıza bir şey geldi. Acaba bu mercimekler çorba olana kadar nasıl bir yolculuktan geçmişti?"

21. Bu aşamada Çalışma Yaprağı 5'te yer alan roller grup üyelerine rastgele biçimde dağıtılır. Ayrıca bir üyenin de yemeği söyleyen müşteri olması istenir. Rollerin dağıtılmasının ardından mercimeğin çorba olma hikâyesini çiftçi, onu taşıyanın tır şoförü, alanın esnaf, yemeği yapanın aşçı ve servis edenin garson olduğu canlandırmanın sergilenmesi istenir. Bu canlandırmanın sesli veya sessiz olabileceği belirtilerek akış için üyeler özgür bırakılır.

22. Canlandırmalar bittikten sonra grup üyesi yemeği yiyen kişinin garsona teşekkür etmesini ister. Ardından paylaşım soruları ile süreç devam eder:

- ✓ Yemeği yedikten sonra ettiğimiz teşekkür aslında başka kimlere gitmiş olabilir?
- ✓ Çok sıradan bir şekilde içtiğimiz bir çorbanın arkasındaki bu emeği düşündüğünüzde, günlük hayatınızda buna benzer nasıl durumlar olduğunu söyleyebilirsiniz?

23. Grup üyelerinden paylaşımlar alındıktan sonra sorulan soru ile süreç bir başka noktaya taşınır:

- ✓ Sizce bu etkinliği aile üyeleriniz ile birlikte yapmış olsaydınız, kimler hangi rolleri alırdı?
- ✓ Bu rolleri onlara vermenizdeki sebepler nelerdir?
- ✓ Bu rollerdeki aile üyelerinin farklı, öne çıkan, güçlü yönleri sizce nelerdir?

24. Grup üyelerinin tamamından alınan paylaşımların ardından lider tarafından açıklama yapılır: "Gördüğünüz gibi hayatımızın birçok alanında farklı insanların katkısı mevcut. Bu katkılar bizim hayatımızı daha iyi noktalara taşıyan ve iyi hissetmemizi sağlayan faktörler. Sosyal yaşantımızdaki insanların emeğini fark edip onlara teşekkür etmek aslında kendi varoluşumuzu besleyen bir süreç. Özellikle aile içerisinde her birimizin farklı güçlü özellikleri

bu şekilde bizi besleyen durumlar oluşturmakta.”

25. Yapılan açıklamanın ardından oturumun sonlandırılma aşamasına geçilir: *“Bugün sizlerle hayatımızdaki başka insanların sunduğu katkıları ve buna teşekkür etmenin önemi üzerine paylaşımlarda bulunduk. Yaptığımız bu oturum da aslında birbirimize sunduğumuz önemli bir emek ve katkı içeriyor. Bu sebeple bütün grup üyelerinin birbirlerine teşekkür etmelerini istiyorum.”*
26. Her grup üyesinin birbirine teşekkür etmesi sağlanarak oturum sonlandırılır.

Pekiştirici Etkinlik

- ✓ Grup üyelerinden Çalışma Yaprağı 5’de yer alan etkinliği ev içinde yapmaları istenir. Bu etkinliğin yapılmasının ardından çocuğa *“Yaptığımız etkinliği bir kameraya çekmiş olsaydın aile üyelerinin her birinin neler yaptığını kaydederdin?”* sorusunun sorulması istenir. Böylece son paylaşımlar ile birlikte çocuğun farklı bir bakış açısına sahip olduğu somut biçimde aktarılır.

Uygulayıcıya Not

- ✓ Çalışma Yaprağı 1 üzerinde çalışıldığı zaman diliminde grup ortamında tahta yok ise grup lideri grup üyelerinin dile getirdiği kavramları grup ortamındaki flipchart’a yazabilir.
- ✓ Grup lideri kavram haritasını oluştururken sosyal farkındalıkla ilgili bilgiler verirken ve bu beceriyle ilgili tartışmalar yürütürken grup üyelerinin sahip olduğu yanlış bilgileri/inançları düzeltmeli ve eksik bilgiler varsa bu bilgileri grup üyeleriyle paylaşmalıdır.
- ✓ Grup lideri Çalışma Yaprağı 2 üzerinde çalışırken grup üyelerini eşit sayıda bölecek şekilde gruplara ayırmalıdır.
- ✓ Grup lideri Çalışma Yaprağı 2 üzerinde çalışırken grup üyelerinin bulmakta güçlük çektiği becerileri bulmaları için bilgiler vermeye ve sosyal farkındalık kapsamında yer alan alt becerilerle ilgili örnekler vermeye özen göstermelidir.
- ✓ Çalışma Yaprağı 3 üzerinde çalışmalar yapılırken grup lideri kendisi için de A4 boyutunda renkli çıktı alarak grup üyelerine nasıl işaretleme yapabileceklerini göstermelidir.
- ✓ Çalışma Yaprağı 3 renkli çıktı alınamadığı durumlarda grup lideri A4 boyutunda siyah-beyaz çıktı alarak bu oturumda gösterildiği şekilde renklendirmelidir.
- ✓ Grup lideri Destekleyici Görsel 1’i A3 boyutunda renkli çıktı alamadığı durumlarda grup üyelerinin görebileceği bir yere (zemin veya tahta) bir çizelge çizebilir.
- ✓ Çalışma Yaprağı 2’de yer alan örnek durumlar farklılaştırılabilir veya grup dinamiğine göre arttırılabilir.
- ✓ Çalışma Yaprağı 4’teki ifadeler grup üyesi kadar çoğaltılmalıdır. Aynı ifadelerin farklı grup üyeleri tarafından çekilmesinde bir sorun yoktur.
- ✓ Çalışma Yaprağı 5’in uygulanmasında grup üyelerinin fazla olması durumunda bir rolü, birden fazla kişi aynı anda canlandırabilir. Örneğin üç kişi çiftçi olabilir.

Bilgi Notu 1

Sosyal Farkındalık

NEDİR?

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

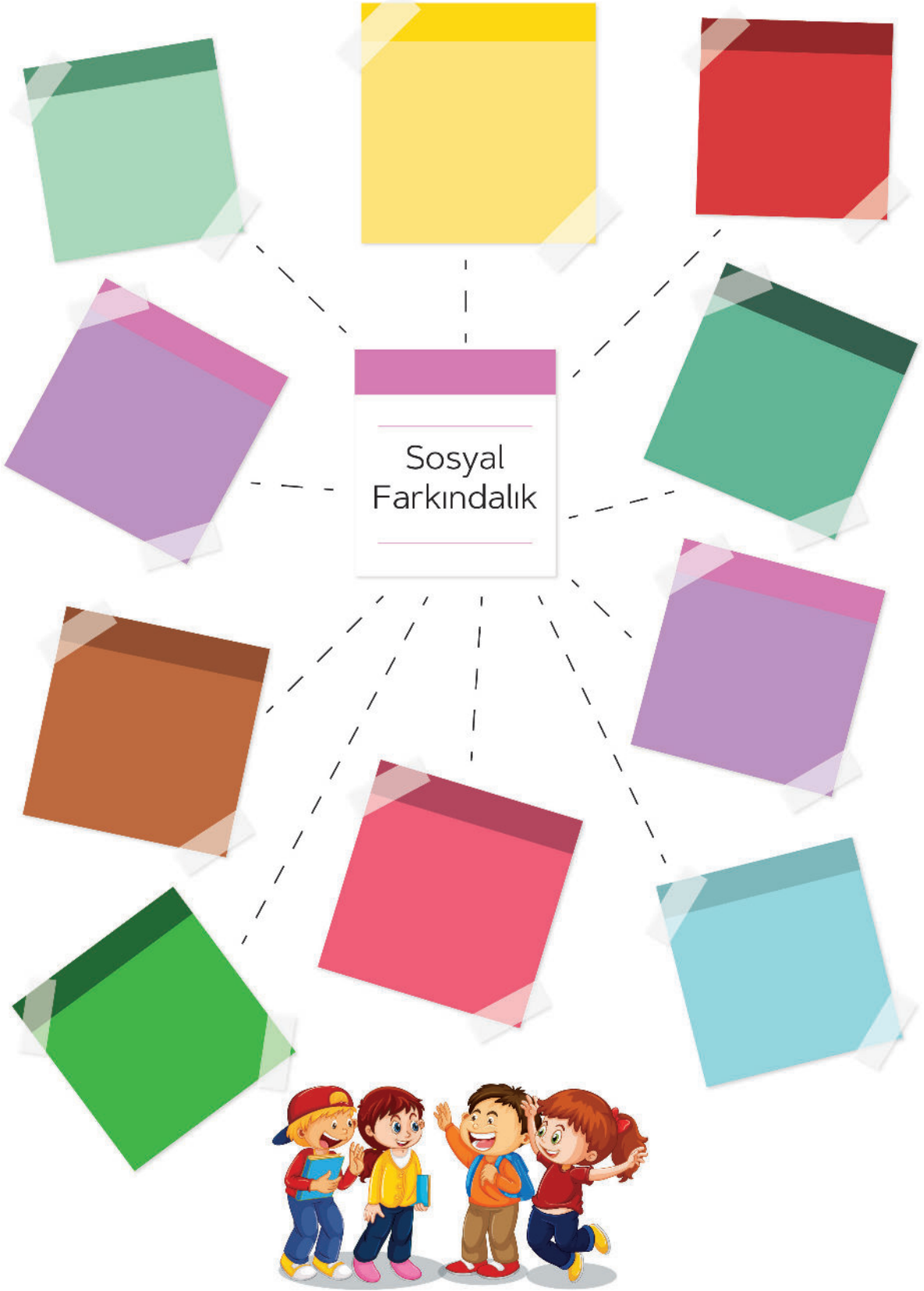
ALT BECERİLER

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

NASIL?

Başkalarını Anlıyorsanız
Onların Duygularını ve Fikirlerini Önemsiyorsanız
Farklılıkları Takdir Ediyorsanız
Başkalarına Saygı Duyuyorsanız

Çalışma Yaprağı 1



Çalışma Yaprağı 2

Örnek Olay 1



Kullanılmayan Alt Beceriler

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

Örnek Olay 2

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



Kullanılmayan Alt Beceriler

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

Örnek Olay 3

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



Kullanılmayan Alt Beceriler

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

Örnek Olay 4




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



Kullanılmayan Alt Beceriler

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

Çalışma Yaprağı 3

Bakış Açısı Edinme	Empati	Başkalarının Duygularını Önemseme
<ul style="list-style-type: none"> Başkalarının duygularını ve bakış açılarını anlamak için ne kadar çaba gösteriyorsunuz? Bir problemi çözemediğinizde başkalarının fikirlerini ne kadar dikkate alıyorsunuz? Bir başkasının yaşadığınız soruna veya karşılaştığınız durumla ilgili düşünceleri sizin için ne kadar önemli? 	<ul style="list-style-type: none"> Başkalarının içinde bulunduğu durumu, deneyimleri ve duyguları ne kadar anlamaya çalışıyorsunuz? Kendinizi bir başkasının yerine ne kadar koyuyorsunuz? Başkalarının duygu ve deneyimlerini anlayarak bunları ne kadar onlara iletiniz? 	<ul style="list-style-type: none"> Diğer insanların yaşadığı duyguları ve deneyimleri ne kadar önemsiyorsunuz? Bir başkasının yaşadıklarını sözlü ve sözsüz mesajlarından ne kadar anlıyorsunuz? Çevrenizdeki insanlar sizinle duygularını paylaştığında bu duyguları ne kadar dikkatli dinliyorsunuz? 
<p>HAYIR</p> <p>DÜŞÜK DÜZEYDE</p>	<p>HAYIR</p> <p>DÜŞÜK DÜZEYDE</p>	<p>HAYIR</p> <p>DÜŞÜK DÜZEYDE</p>
<p>KISMEN</p> <p>ORTA DÜZEYDE</p>	<p>KISMEN</p> <p>ORTA DÜZEYDE</p>	<p>KISMEN</p> <p>ORTA DÜZEYDE</p>
<p>EVET</p> <p>YÜKSEK DÜZEYDE</p>	<p>EVET</p> <p>YÜKSEK DÜZEYDE</p>	<p>EVET</p> <p>YÜKSEK DÜZEYDE</p>

Farklılıkları Takdir Etmeye	Diğerlerine Saygı Duymaya	Şükran
<ul style="list-style-type: none"> Farklılıkları ne kadar zenginlik olarak değerlendirdiniz? Çevrenizdeki kişilerin sizden farklılaşan yönlerini ne kadar biliyorsunuz? Sizden farklılaşan kişilerin özelliklerini ne kadar değerli buluyorsunuz? 	<ul style="list-style-type: none"> Farklı bakış açılarına ve kültürel çeşitliliğe ne kadar saygı duyuyorsunuz? Çevrenizdeki kişilerin yetiştirdiği çevrenin özelliklerini tanımaya ne kadar isteklisiniz? Diğer insanların bireysel ve kültürel özelliklerine ne kadar saygı duyuyorsunuz? 	<ul style="list-style-type: none"> Size yardımcı olacak kişileri ne kadar biliyorsunuz? Bir güçle karşılaşmanızda size yardımcı olan kişilere ne kadar teşekkür ediyorsunuz? Çevrenizde size destek olacak kaynaklar için ne kadar minnet duyuyorsunuz?
<p>HAYIR DÜŞÜK DÜZEYDE NEREDEYSE HIÇBİR ZAMAN</p>	<p>HAYIR DÜŞÜK DÜZEYDE NEREDEYSE HIÇBİR ZAMAN</p>	<p>HAYIR DÜŞÜK DÜZEYDE NEREDEYSE HIÇBİR ZAMAN</p>
<p>KISMEN ORTA DÜZEYDE ZAMAN ZAMAN</p>	<p>KISMEN ORTA DÜZEYDE ZAMAN ZAMAN</p>	<p>KISMEN ORTA DÜZEYDE ZAMAN ZAMAN</p>
<p>EVET YÜKSEK DÜZEYDE HEMEN HEMEN HER ZAMAN</p>	<p>EVET YÜKSEK DÜZEYDE HEMEN HEMEN HER ZAMAN</p>	<p>EVET YÜKSEK DÜZEYDE HEMEN HEMEN HER ZAMAN</p>

Destekleyici Görsel 1

SOSYAL FARKINDALIK DÜZEYİ



EN GÜÇLÜ ALT BECERİM



GELİŞTİRİLEBİLİR ALT BECERİM



**DÜŞÜK
DÜZEYDE**

**ORTA
DÜZEYDE**

**YÜKSEK
DÜZEYDE**

**DÜŞÜK
DÜZEYDE**

**ORTA
DÜZEYDE**

**YÜKSEK
DÜZEYDE**

Çalışma Yaprağı 4

EN SEVDİĞİN AKTİVİTELER NELER?

YANINDA EN MUTLU HİSSETTİĞİN KİŞİLER KİMLER?

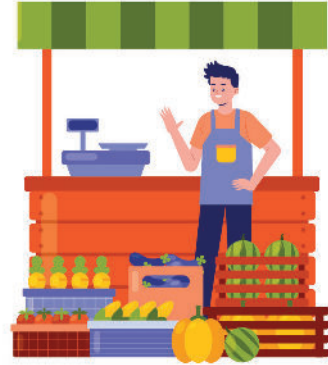
EN SEVDİĞİN YEMEK HANGİSİ?

EN HUZURLU HİSSETTİĞİN YER NERESİ?

EN EĞLENDİĞİN YER NERESİ?



Çalışma Yaprağı 5



4. OTURUM PLANI

Süre

90-120 dakika

Tema

Öz Yönetim

Amaç

Katılımcıların öz yönetim ile ilgili temel bilgileri edinmesi, öz yönetim ile ilgili kendini değerlendirmesi ve çocuğunun öz yönetim düzeyine katkıda bulunmak için gerekli tutum ve davranışların kazandırılması.

Kazanımlar

- ✓ Öz yönetim ile ilgili temel bilgileri edinir.
- ✓ Öz yönetim becerileri açısından kendini değerlendirir.
- ✓ Çocuğun hedeflerine ulaşma sürecinde karşılaştığı zorluklarda sebat göstermesini destekler.
- ✓ Çocuğun okul dışı zamanlarını organize etmesini destekler.

Materyal

- ✓ Bilgi Notu 1
- ✓ Bilgi Notu 2
- ✓ Renkli Bant
- ✓ Çalışma Yaprağı 1
- ✓ Çalışma Yaprağı 2 (Her birinde öz yönetimin 6 alt boyutunun yazılı olduğu A4 kağıtları)
- ✓ Çalışma Yaprağı 3
- ✓ Çalışma Yaprağı 4
- ✓ Çalışma Yaprağı 5
- ✓ Bant
- ✓ Göz bandı

Ön Hazırlık

- ✓ Her iki tarafında da ebeveynlerin bulunabileceği alan sağlanarak renkli bant yere uzun şerit halinde yapıştırılır.
- ✓ Bandın her iki tarafında da ebeveynler için yeterli alan bulundurulur. Ardından şeridin bittiği yerin bir adım ilerisine altı öz yönetim boyutunun yazılı olduğu A4 kağıtları (Çalışma Yağrağı 2) yere yan yana ve şeride paralel olmayacak şekilde yapıştırılır.
- ✓ Çalışma Yaprağı 1 ve Çalışma Yaprağı 3, A3 çıktı olarak alınır.
- ✓ Çalışma Yaprağı 4, üye sayısının üçte biri kadar çoğaltılır.
- ✓ Çalışma Yaprağı 5, üye sayısı kadar çoğaltılır.

Süreç

1. Grup lideri tarafından bir önceki oturumun özeti yapılır.
2. Bir önceki oturumda verilen pekiştirici etkinliklerle ilgili çalışmalar paylaşılır.
3. Bu oturumun amacının ailelerin öz yönetim becerileri hakkında bilgi sahibi olmalarını ve kendilerini bu becerilerle ilgili değerlendirmelerini sağlamak olduğunu belirtilir.
4. Bilgi Notu 1 grup lideri tarafından grup üyelerine okunur.
5. Ardından grup üyelerine etkinlikle ilgili yönerge verilir: "Değerli Veliler, şimdi size bir hikâye panosu göstereceğim. Hikâye panosunda bulunan Arda ve Berkay isimli karakterlere odaklanmanızı ve davranışlarını incelemenizi istiyorum. İncelemeniz sonrasında bu iki karakterin öz yönetim becerileri konusundaki farklılıklarını değerlendireceğiz."
6. Çalışma Yaprağı 1'de yer alan hikâye panosu grup üyelerine dağıtılır veya tahtaya yansıtılır.
7. Hikâye panosu incelendikten sonra aşağıdaki sorular grup üyelerine sorulur:
 - ✓ Arda ve Berkay'ı duygu ve davranışlarını kontrol etme açısından karşılaştırdığınızda hangisini daha etkili buldunuz? Neden?
 - ✓ Arda ve Berkay'ı stresini yönetme açısından karşılaştırdığınızda hangisini daha etkili buldunuz? Neden?
 - ✓ Arda ve Berkay'ı kendini disiplin etme ve motivasyon açısından karşılaştırdığınızda hangisini daha etkili buldunuz? Neden?
 - ✓ Arda ve Berkay'ı hedef belirleme açısından karşılaştırdığınızda hangisini daha etkili buldunuz? Neden?
 - ✓ Arda ve Berkay'ı planlama ve organize olma açısından karşılaştırdığınızda hangisi daha eksikti? Neden?
8. Grup üyelerinin öz yönetim becerisi ve bu beceriyi oluşturan temel özelliklerle ilgili değerlendirmelerini aldıktan sonra öz yönetim becerisinin önemine vurgu yapılır.
9. Grup üyelerinden etkinlik için şeridin üzerine geçmeleri istenir ve şu açıklama yapılır: "Değerli veliler, öz yönetimle ilgili bilgiler edindiğimize göre şimdi sırada öz yönetim becerilerini değerlendirmekle ilgili bir etkinlik var. Sizlere öz yönetim ile ilgili cümleler okuyacağım. Bu

cümlelere göre şeridin sağ ya da sol tarafına geçmenizi isteyeceğim. Eğer karar veremezseniz şeridin üzerinde kalabilirsiniz. Sonrasında okuduğum cümle hangi öz yönetim boyutu ile ilgiliyse el çırtığımda ilerleyerek onun üzerine gitmenizi istiyorum.”

10. Açıklama sonrasında Bilgi Notu 2’de yer alan yönergeler teker teker okunur. Bir soruya cevap alındıktan sonra katılımcıların tekrar şeritte durdukları yeri alması sağlanır. Bu şekilde bilgi notunda yer alan ifadeler sırasıyla tamamlanır.

11. Grup üyeleri alkışlanır ve etkinliğe dair geri bildirim verilerek çalışma sonlandırılır.

12. Grup lideri tarafından çıktı alınan Çalışma Yaprağı 3 üyelere gösterilerek aşağıdaki açıklama yapılır:

“Sevgili ebeveynler, bugün sizlerle çocukların öz yönetim becerilerini geliştirmesine destek olmayla ilgili etkinlikler yapacağız ancak öncelikli olarak sizden elimdeki resme bakmanızı ve etkinliğimizin konusunu tahmin etmenizi istiyorum.”

13. Gönüllü üyelerden tahminler alındıktan sonra grup lideri tarafından aşağıdaki açıklama yapılır:

“Evet, elimde gördüğünüz resim bir “dart/hedef tahtası” biz onu kendi hedeflerimiz olarak düşüneneceğiz. Bugün hep birlikte hedeflere ulaşma sürecinden ve çocukların bu süreçte karşılaştıkları zorluklar karşısında pes etmeden sebat göstermelerine destek olmanın farklı yollarını keşfedeceğiz. Ancak öncelikli olarak hedefe ulaşma sürecini hatırlamaya ne dersiniz?”

14. Grup lideri tarafından üyeler arasından bir gönüllü seçilir ve gönüllü üyenin gözleri göz bandı ile kapatılır.

15. Grup lideri tarafından çıktı alınan Çalışma Yaprağı 3 grup odasının bir duvarına yeri gözü kapalı üyeye anlatılmadan asılır ve aşağıdaki açıklama yapılır:

“Evet şimdi sizlerle küçük bir oyun oynayacağız. Gözü kapalı olan üyemiz karşısındaki duvarda herhangi bir yere astığım hedef tahtasına ulaşmaya çalışacak ama hedefe ulaşırken sizlerden biraz yardım alacak. Sizler üyenin hedefe uzaklığına göre ona sağa, sola veya bir adım yana gibi yönergeler verebilirsiniz.”

16. Her bir gönüllü üyede hedef tahtasının yeri grup lideri tarafından üye görmeden değiştirilir ve üyeler duvara gelip bir yere dokunduğunda o nokta ile hedef tahtasındaki asıl hedef noktası arasındaki mesafe en kısa olan üye oyunu kazanır.

17. Gönüllü üyelerin hedef tahtasına ulaşma oyunu tamamlandıktan sonra aşağıdaki sorular ile üyelerden oyuna ilişkin paylaşımlar alınır:

- ✓ Oyunda hedefe ulaşma noktasında en çok zorlandığınız anlar ne zamandı? Neden?
- ✓ Oyunda hedefe ulaşmanızın önündeki engeller size nasıl hissettirdi?
- ✓ Oyunda hedefe ulaşmanızda size katkı sağlayan şeyler neler olabilirdi veya neler hedefe ulaşmanıza yardımcı oldu?

18. Gönüllü üyelerin cevapları alındıktan sonra grup lideri tarafından aşağıdaki açıklama yapılır:

“Sevgili ebeveynler; oynadığımız bu oyunda da olduğu gibi hedeflere ulaşmak için her zaman kolay bir yol olmayabilir. Aksine bu hedeflere ulaşmak zorlukları veya engelleri aşmayı bununla birlikte çoğu zaman bu uzun yolda sebat göstermeyi gerektirebilir. Sizler de kendi yaşamlarınızda kendi belirlediğiniz hedeflere ulaşma veya ulaşamama serüvenlerinizi hatırlayabilirsiniz. İşte bu noktada oyunda birbirinizin hedefe ulaşmasında pes etmemesi için destekleyici bir rol üstlendiğiniz gibi çocuklarınızın da hedefe doğru yolculuklarında sebat göstermelerine destek olmanız çok önemlidir. Sıradaki etkinliğimizde bunun üzerine konuşacak ve çocuklarınızın hedeflerine ulaşma sürecinde karşılaştığı zorluklarda sebat göstermesini nasıl destekleyebileceğinizi keşfetmeye çalışacağız.”

19. Üyeler grup lideri tarafından üçerli gruplara ayrılır ve her bir gruba Çalışma Yaprağı 4 dağıtılır.

20. Grup lideri tarafından grup çalışmalarına ilişkin aşağıdaki açıklama yapılarak gruplara çalışma yaprağındaki cümleleri tamamlamaları ve kendi öneri cümlelerini geliştirmeleri için süre verilir:

“Sizlere dağıttığım bu formda sizler gibi ebeveynler olan farklı ailelerin çocuklarının daha azimli olmalarına ve hedeflerine ulaşma süreçlerinde sebat göstermelerine katkı sağlayacak önerilerini göreceksiniz. Ebeveynlerin önerileri kendi olumlu deneyimlerinden besleniyor ancak öneri cümlelerinde bazı eksiklikler var. Sizden grupça bu cümleleri okuyup tartışarak doğru kelimeler ile doldurmanızı istiyorum. Unutmayın bir kelime birden çok yerde kullanılmış veya hiç kullanılmamış olabilir. Cümle tamamlamalardan sonra ise bu ebeveynlerin cümlelerine benzer olarak sizler de grupça bir öneri cümlesi geliştireceksiniz. Bu cümlede önemli gördüğünüz bir veya iki kelimenin altını çizerek onları okumadan cümlelerinizi diğer gruplarla paylaşacaksınız. Bakalım cümle tamamlamalar nasıl yapılacak. Hadi başlayalım.”

21. Küçük grup çalışmaları tamamlandıktan sonra grup lideri eksik kelimeleri cümlelere dahil ederek önerileri okur ve üyelere kendi yazdıklarını kontrol etmelerini ister, geri bildirimler verir:

- ✓ Bir ebeveyn olarak çocuğumun yanında **başarısız** olduğum bir durumda üzüntü gibi duygularımı açıklıkla ifade ederim ancak bunlarla birlikte bu başarısızlık deneyiminden neler öğrendiğime odaklanıp yoluma devam ettiğimi ona gösteririm.
- ✓ Evimizdeki sloganımız “yaşamın kısa süreli bir **koşu yarışı** değil uzun soluklu bir **maraton** olduğu”dur.
- ✓ Anne baba olarak büyük **hevesle** yaptığımız şeyleri çocuklarla paylaşıyoruz.
- ✓ Çocuğumun başarısından çok **istekliliğini**, bir işe veya **hedefe** yönelerek attığı küçük büyük **adımları** kutlarım.
- ✓ Çocuğumun **heyecanla** başladığı bir işi kötü bitirmemesi için **ihtiyaç** duyduğunda yanında olduğumu ona açıklarım.
- ✓ **Zorluklar** karşısında çocuğuma onları aşmak için ne olursa olsun bir şeyler **denemesini** öneririm. Eğer yaptıkları işe yarıyorsa böyle **devam etmesini**, yaramıyorsa yeni şeyler deneyerek yolunu **değiştirmesini** öneririm.

22. Çalışma yaprağındaki cümle tamamlama listesi bitirildiğinde grup lideri rastgele bir gruptan başlayarak her bir grubun grupça yazdıkları bir öneriyi cümlede altını çizdikleri bir veya iki kelimeyi eksik okuyarak diğer gruplarla paylaşmaları istenir.

23. Gruplar birbirinin öneri cümlelerindeki eksikleri doğru şekilde tamamladığında aşağıdaki sorular üyelere yönlendirilir:

- ✓ Etkinlik sürecinde ele alınan tüm önerilerden hangisinin sizin çocuğunuzun desteklenmesinde işe yarayacağını düşünüyorsunuz? Neden?
- ✓ Etkinlik sürecinde ele alınmayan ancak sizin kendi çocuğunuz için yararlı olduğunu gördüğünüz farklı ebeveyn tutum ve davranışları var mı? Örnek verebilir misiniz?

24. Gönüllü üyelerin cevapları dinlendikten sonra grup lideri tarafından üyelere Çalışma Yaprağı 5 dağıtılır ve aşağıdaki açıklama yapılarak etkinlik sonlandırılır:

“Sevgili ebeveynler, paylaşımlarınız ve katılımınız için teşekkür ederim. Bugün etkinliklerimiz ile çocuklarınızın öz yönetim becerilerinin gelişimine nasıl destek olacağınızın farklı yollarını keşfetmeye çalıştık. Bu noktada hedefe ulaşma sürecinde çocukların zorluklarla karşılaşabileceklerini ancak hedeflerinden vazgeçmemeleri veya pes etmemeleri için sebat geliştirmelerine destek olacak ebeveyn tutum ve davranışlarına örnekler verdik. Bunlara ek olarak çocukların hedeflerine giden bu uzun yolculukta azimli olmalarına katkı sağlayan bir diğer beceriyi daha sizlerle paylaşmak istiyorum ve sizlere dağıttığım çalışma yaprağını evde çocuğunuzla uygulamanızı istiyorum. Çocuklarınızda zaman planlaması ve organizasyon

becerilerini teşvik ederek de hedefleri yolunda ilerlemelerine yardımcı olabilirsiniz. Bu noktada sizlerden dağıttığım çalışma yaprağını çocuklarınıza vererek çalışma yaprağında yer alan yönergeler ile bir haftayı tamamlamanızı istiyorum. Çalışma yaprağındaki yönergelerin çoğunda çocuğunuzun kendisi aktif ve sorumluluk sahibi. Ancak hafta bitiminde paylaşım ve oyun zamanındaki payınızı unutmayın.”

Pekiştirici Etkinlik

- ✓ Üyelere çocuklarına hedeflere ulaşma sürecinde zorluklar veya engellerle karşılaşmanın normal olduğunu hatırlatmak isterlerse etkinliğin başlangıcındaki hedef tahtası bulma oyununu evde çocuklarıyla da oynayabilecekleri hatırlatılır.
- ✓ Üyelere Çalışma Yaprağı 5'i eve götürüp çocukları ile paylaşımları hatırlatılır ve üyeler tarafından formdaki yönergeler okunarak hafta bitiminde çocuk ile paylaşım ve oyun zamanı oluşturulur.

Uygulayıcıya Not

Uygulayıcı öz yönetim becerilerini değerlendirmekle ilgili etkinliği gerçekleştirirken grup üyelerinin şeritteki konumlarını (sağ taraf, sol taraf) belirlerken karıştırabilme durumuna karşı her cümleyi okuduktan sonra iki seçeneği de eliyle gösterebilir. Bunun yanında grup üyelerinin seçimleri sonrasında ek sorular sorabilir. Seçimlerin nedenleri ve seçimlere dair örnekler istenebilir. Bu soruların dışında sorular sorulabilir.

- ✓ Öz yönetim becerilerini değerlendirmekle ilgili etkinlik gerçekleştirilirken her bir cümlenin tek bir alt boyutu değil birden fazla alt boyutu içerebileceği göz önünde bulundurulmalıdır.
- ✓ Çalışma Yaprağı 3 çıktı alınmadığı durumlarda uygun olan bir yere çizilebilir.
- ✓ Dart oyunu var ise etkinlik göz kapama şeklinde değil hedefe atış atma şeklinde yürütülebilir.
- ✓ Çalışma Yaprağı 4 çoğaltılmadığı durumlarda tüm gruba okunarak süreç ilerletilir.
- ✓ Çalışma Yaprağı 4'te sözel olarak ifade edilen cümlelerden bazıları tahtaya yazılarak somutlaştırılabilir.
- ✓ Çalışma Yaprağı 5 çoğaltılmadığı durumlarda bir çıktı alınarak üyelere gösterilir ve evde çocuklarıyla kendilerine özel bir zaman planlama cetveli hazırlamaları istenir.

Bilgi Notu 1

Öz Yönetim Nedir?

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

Öz Yönetimin Temelleri

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

Öz Yönetim Becerisi Nasıl Anlaşılır?

Öz yönetim becerisi yüksek bir çocuk; stresli olduğu bir durumla karşılaştığında kendini rahatlatmak için uygun duygu düzenleme yöntemlerini kullanır. Öfkeli olduğunda öfkesini kontrol ederek uygun bir şekilde ifade eder. Kişisel hedeflerini belirleyerek hedeflerine ulaşmak için kendini motive eder ve gerekli planlamaları yapar.

Öz Yönetimi Arttırmak için Nasıl Model Olabilirsiniz?

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



Bilgi Notu 2

“Motivasyon kaynaklarımın farkındayım.” diyenler bu tarafa (Lider sağı gösterir), “Farkında değilim.” diyenler diğer tarafa. **(Öz Motivasyon)**

✓ *Sizce bu durum hangi öz yönetim kavramına girer?* (Lider ellerini birbirine vurur.)

“Stresime nelerin sebep olduğunu bilirim.” diyenler bu tarafa, “Stresimin sebebini anlayamam.” diyenler diğer tarafa. **(Stres Yönetimi)**

✓ *Sizce bu durum hangi öz yönetim kavramına girer?* (Lider ellerini birbirine vurur.)

Öfkelenildiğinde öfkesini yönetebilenler bu tarafa, yönetemediğini düşünenler bu tarafa. (Lider şeridin solunu gösterir.) **(Stres Yönetimi)**

✓ *Sizce bu durum sizce hangi öz yönetim kavramına girer?* (Lider ellerini birbirine vurur.)

✓ *Öfkelenildiğinde sorunu hemen çözmek için uğraşanlar bu tarafa, üzerine biraz düşünerek bekleyenler diğer tarafa. **(Dürtü Kontrolü)***

✓ *Sizce bu durum hangi öz yönetim kavramına girer?* (Lider ellerini birbirine vurur.)

“Sorumluluklarımı yerine getirirken kılı kırk yararım.” diyenler bu tarafa, “Rastgele yaşarım.” diyenler diğer tarafa. **(Organizasyon Becerisi)**

✓ *Sizce bu durum hangi öz yönetim kavramına girer?* (Lider ellerini birbirine vurur.)

“Planlarımı belirlediğim zamanlarda yaparım.” diyenler bu tarafa, “Planladığım zamana uyamam.” diyenler diğer tarafa. **(Öz Disiplin)**

✓ *Sizce bu durum hangi öz yönetim kavramına girer?* (Lider ellerini birbirine vurur.)

"Kendime ulaşılabilir hedefler koyabilirim." diyenler bu tarafa, "Ulaşılması güç hedefler koyarım." diyenler diğer tarafa. **(Hedef Belirleme)**

✓ *Sizce bu durum hangi öz yönetim kavramına girer?* (Lider ellerini birbirine vurur.)

"Hedeflerime karar verdikten sonra hızlıca harekete geçerim." diyenler bu tarafa, "Harekete geçmekte zorlanırım." diyenler diğer tarafa. **(Öz Motivasyon)**

✓ *Sizce bu durum hangi öz yönetim kavramına girer?* (Lider ellerini birbirine vurur.)

"Gergin hissettiğimde kendimi sakinleştirebilirim." diyenler bu tarafa, "Kendimi sakinleştirmekte zorlanırım." diyenler diğer tarafa. **(Dürtü Kontrolü)**

✓ *Sizce bu durum hangi öz yönetim kavramına girer?* (Lider ellerini birbirine vurur.)

"Hedeflerimi kolaylıkla belirleyebilirim." diyenler bu tarafa, "Belirlemede zorlanırım diyenler." diğer tarafa. **(Hedef Belirleme)**

✓ *Sizce bu durum hangi öz yönetim kavramına girer?* (Lider ellerini birbirine vurur.)

"Planlarımı önceliklerime göre yapar ve uygulayabilirim." diyenler bu tarafa, "Zorlanırım diyenler." diğer tarafa. **(Organizasyon Becerileri)**

✓ *Sizce bu durum hangi öz yönetim kavramına girer?* (Lider ellerini birbirine vurur.)

"İşlerimi zamanında yaparım diyenler." bu tarafa, "Genellikle ertelerim." diyenler diğer tarafa **(Öz Disiplin)**

✓ *Sizce bu durum hangi öz yönetim kavramına girer?* (Lider ellerini birbirine vurur.)

Çalışma Yaprağı 1 Öz Yönetim Hikâye Panosu

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

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



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

Hikâyenin Sonu!

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

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



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

Çalışma Yaprağı 2 Öz Yönetimin Becerisinin Temelleri

Dürtü Kontrolü

Stres Yönetimi

Öz Disiplin

Öz Motivasyon

Hedef Belirleme

Organizasyon
Becerileri

Çalışma Yaprağı 3



Çalışma Yaprağı 4

1. Bir ebeveyn olarak çocuğumun yanında olduğum bir durumda üzüntü gibi duygularımı açıklıkla ifade ederim ancak bunlarla birlikte bu deneyiminden neler öğrendiğime odaklanıp yoluma devam ettiğimi ona gösteririm.
2. Evimizdeki motto "yaşamın kısa süreli bir değil uzun soluklu bir olduğu"dur.
3. Anne baba olarak büyük yaptığımız şeyleri çocuklarla paylaşıyoruz.
4. Çocuğumun başarısından çok, bir işe veya yönelerek attığı küçük büyük kutlarım.
5. Çocuğumun başladığı bir işi kötü bitirmemesi için duyduğunda yanında olduğumu ona açıklarım.
6. karşısında çocuğuma onları aşmak için ne olursa olsun bir şeyler öneririm. Eğer yaptıkları işe yarıyorsa böyle yaramıyorsa yeni şeyler deneyerek yolunu öneririm.

Hevesle

Zorluklar

Adımları

Değiştirmesini

Başarısız

Denemesini

Heyecanla

İhtiyaç

Koşu Yarışı

Devam etmesini

Başarısızlık

İstekliliğini

Hedefe

Maraton

İlerlemesini

Şimdi sizler grupça çocukların hedeflerine ulaşma sürecinde karşılaştıkları zorluklarda sebat göstermelerini destekleyebileceğiniz bir öneriyi geliştirmeye ne dersiniz? Yazdığınız bu cümlede önemli gördüğünüz bir veya iki kelimenin altını çizebilirsiniz.

.....

.....

.....

.....

Çalışma Yaprağı 5

Sevgili Çocuk,

Ebeveynin tarafından sana verilen bu forma okul dışındaki zamanlarda yaptığın faaliyetleri yazmanı ve onları temsil eden semboller oluşturmanı istiyoruz. Semboller yuvarlak, kare gibi geometrik şekiller olabileceği gibi tamamen senin oluşturduğun şekiller de olabilir. Hatta öyle olursa daha da eğlenceli olabilir.

Bu formun devamında olan ve zaman sembollerini not alacağın formu ise bir hafta boyunca kullanmanı ve o hafta her gün okul dışındaki zamanını organize ederken yaptığın faaliyetleri onlara verdiği sembolleri kullanarak not almanı istiyoruz.

Bir haftanın sonunda sana ait olan "Zamanımın Sembolleri" adlı formu ebeveynlerinle paylaşmanı ve kullandığın sembollerin anlamlarını onlara söylemeden onların tahmin etmelerini istiyoruz. Bakalım zamanının sembollerini ebeveynlerin nasıl yorumlayacak.

Onlardan tahminler aldıktan sonra haftanı birlikte değerlendirmeye ne dersin? "O hafta boyunca en sık yaptığın faaliyet, en çok kullandığın sembol ne oldu? Ne tür faaliyetlere ne kadar zaman ayırdın, hangi semboller en çok zamanını aldı?" gibi sorularla "Zamanımın Sembollerini" ebeveynlerinle detaylı keşfedebilirsin.

Okul dışı zamanlarda yaptığın bir faaliyetini kısaca yaz.	Bu faaliyeti temsil eden bir sembol oluştur.

Zamanımın Sembolleri

Günler	Okul dışı zamanları saatler olarak aşağıdaki boş sütunlara yaz ve alttaki satırlara faaliyetlerini saatlerine göre gün ve gün sembolleri kullanarak bir hafta boyunca not al.					

Pazartesi						
Salı						
Çarşamba						
Perşembe						
Cuma						
Cumartesi						
Pazar						

5. OTURUM PLANI

Süre

90-120 dakika

Tema

Sorumlu Karar Verme

Amaç

Katılımcıların sorumlu karar verme becerileri bağlamında temel bilgileri edinmelerine, kendilerini değerlendirmelerine ve çocuğunun sorumlu karar verme düzeyine katkıda bulunmaları için gerekli tutum ve davranışları kazanmalarına yardımcı olmak.

Kazanımlar

- ✓ Sorumlu karar verme ile ilgili temel bilgileri edinir.
- ✓ Sorumlu karar verme açısından kendini değerlendirir.
- ✓ Çocuğun yaptığı seçimlerin sorumluluklarını almasını destekler.
- ✓ Çocuğun karşılaştığı problemlere yönelik farklı çözüm yolları üretmesini destekler.

Materyal

- ✓ Bilgi Notu 1
- ✓ Bilgi Notu 2
- ✓ Çalışma Yaprağı 1
- ✓ Çalışma Yaprağı 2
- ✓ Çalışma Yaprağı 3
- ✓ Çalışma Yaprağı 4
- ✓ Elektrik bandı
- ✓ Tahta kalem

- ✓ 12 adet A4 kâğıt
- ✓ Bir yumak
- ✓ Bir kutu
- ✓ 3 adet A4 kâğıt

Ön Hazırlık

- ✓ Bilgi Notu 1’de yer alan kelimeler oturum öncesinde kesilmeli veya tek tek yazılmalıdır. Hazır olan kelimeler, oturum öncesinde kutu içerisinde olmalıdır.
- ✓ Oturum öncesinde, uygulama yapılan alanın üç farklı köşesine “KATILİYORUM”, “KARARSIZIM” ve “KATILMIYORUM” ifadeleri yerleştirilir.
- ✓ Elektrik bandıyla yere Çalışma Yaprağı 1 ve Çalışma Yaprağı 2’de yer alan şablona uygun olarak 3x3 parça 9 kutucuklu kare şeklinde bir tane tablo ve sayı doğrusu yapılır. Tabloda çalışma yapacak grup üyesi gruba dönük bir şekilde tablo üzerindeki uygulamayı yürütecektir. Sayı doğrusu, oluşturulacak olan tablo ile grup arasında olacak şekilde tablonun başına yerleştirilir.

Süreç

1. Bir önceki oturumun özeti yapılarak süreç başlatılır.
2. Oturumun amacına ilişkin kısa bir açıklama yapılır: *“Bugün sizlerle sorumlu karar verme becerisine odaklanacağız. Kendi karar verme süreçlerimizi değerlendirerek çocuklarımızı bu konuda nasıl destekleyebileceğimizi ele alacağız.”* Yapılan açıklamanın ardından grup üyelerinin bir daire şeklini alması istenir ve grup lideri yumağı elinde tutar.
3. Oluşturulan dairenin ortasına bir kutu koyulur. Kutuda Bilgi Notu 1’de yer alan kelimeler kesilmiş ve görülmeyecek biçimde katlanmış olarak yer almaktadır. Grup üyelerinden kutudan birer kâğıt çekmesi istenir.
4. Dairedeki kişiler arasında yer alan grup lideri tarafından etkinliğe ilişkin açıklama yapılır: *“Şimdi ben bir hikâyeye başlatacağım ve hikâyeyi bir noktada bırakacağım. Ardından sizden hikâyeyi devam ettirmenizi isteyeceğim. Bu elimde görmüş olduğunuz yumağı, hikâyemi tamamladıktan sonra, ucu bende kalmak şartıyla başka bir grup üyesine atacağım. Yumağı kime atarsam o hikâyeyi birkaç cümle ile devam ettirecek ve yumağı başka bir kişiye ipi bırakmadan atacak. Bütün grup üyelerine yumak gelene kadar süreç devam edecek. Ancak bir kuralımız var. Elinizdeki kâğıtta yer alan malzemeyi hikâyenizde kullanmak zorundasınız. Yumağı size atılınca önce hikâyeyi devam ettirmenizi sonra kâğıtta yazan kelimeyi okumanızı istiyorum. Ayrıca hikâyenin kahramanının siz olduğunuzu da unutmayın.”*
5. Yapılan açıklamanın ardından grup lideri tarafından hikâyeye başlanır: *“Uzun zamandır görmeyi çok istediğim bir ormanda yürüyüş yapmak için tüm hazırlıklarımı yaptım ve sabah erkenden yürüyüşe başladım. Etrafımda oldukça sık ağaçlar var. Büyük meşe ağaçları, kayınlar, çamlar, çalılar, patikalar ve türlü çiçekler içerisinde yürüyorum. Yoruldukça çantamdaki yiyeceklerden atıştırarak yoluma devam ediyorum. Birden acı bir hayvan sesi duydum. Dikkatlice etrafı dinlediğimde sesin kaynağının ilerde yaralı bir sincaptan geldiğini fark ettim. Ona yardım etmek için yanına gitmeye çalışırken yoluma devasa bir karınca kolonisi çıktı, onların üstüne basmadan geçebileceğim tek yol kayaların etrafından dolanmak*

zorunda kalacağım zorlu bir patika gibi görünüyor. Acele etmezsem sincaba yardım etmek için çok geç kalabilirim...."

6. Hikâye bu kısımda bırakılarak ip bir grup üyesine atılır. İpin ucu grup lideri tarafından bırakılmamalıdır.
7. Yumağını alan kişi hikâyeye kaldığı yerden devam eder ve kutudan aldığı kağıttaki kelimeyi söyler ardından ipi bırakmadan yumağı başka bir grup üyesine atar. Böylece bütün grup üyelerine yumak atılana kadar süreç devam ettirilir.
8. Son grup üyesi tarafından hikâyenin bitirilmesinin ardından grup lideri tarafından açıklama yapılır: *"Hep beraber bir hikâye oluşturduk ve hikâyenin kahramanı olduğumuzda çeşitli kararlar vererek hikayemize yön verdik. Kararlarımız bize birbirinden farklı yollar sundu ve hikâyemizi şekillendirdi. Verdiğimiz kararlar sadece bir ipin ucu gibi görünse de ortamımızda oluşturduğumuz ağ, hikâyemizi nasıl şekillendirdiğimizin somut bir göstergesi oldu. Bizler de tıpkı hikâyedeki kahramanımız gibi hayatımız boyunca birçok ikileme karşılaşıyoruz ve çeşitli kararlar veriyoruz. Verdiğimiz kararlar hayatımızda küçük veya büyük değişimlere sebep oluyor."*
9. Bu açıklamanın ardından yumağın bir önceki kişiye atılarak tekrar grup liderine ulaştırılması sağlanır.
10. Yumak grup liderinde toplandıktan sonra açıklama ile süreç devam eder: *"Sizlerin de görmüş olduğu gibi başlangıçtaki yumakla şu an karşılaştığımız yumak birbirinden çok farklı. Tıpkı verdiğimiz her kararın bir değişim yaratması gibi bu yumak da vermiş olduğumuz kararlardan etkilenerek bir değişime uğradı."*
11. Yapılan açıklamanın ardından oturumun bir sonraki aşamasına geçilir.
12. Oturum öncesinde üç farklı köşeye yerleştirilen kağıtlar gösterilerek açıklama yapılır: *"Sizlere günlük hayatımızda yaşayabileceğimiz ve karar vermekte zorlanabileceğimiz bazı cümleler okuyacağım. Sizlerden her okuduğum örnek olay sonunda bu cümleye katılma, katılmama ya da kararsızlık yaşama durumunuza göre kağıtların asılı olduğu alana geçmenizi istiyorum."*
13. Açıklamanın ardından Bilgi Notu 2'de yer alan ifadeler sırasıyla okunur. Her okunan ifadenin ardından grup üyelerine düşünmeleri ve yer değiştirebilmeleri için imkân tanınır.
14. Bilgi notu 2'de yer alan ifadelerin tamamlanmasının ardından grup üyeleri ile paylaşım için tekrar bir daire oluşturulur ve aşağıdaki sorular yöneltilir:
 - ✓ En çok hangi örnek olayda karar vermekte zorlandınız? Sizce neden?
 - ✓ Sizce karar verme süreçleriniz nasıl ilerliyor? Karar verirken en çok dikkat ettiğiniz durumların neler olduğunu düşünüyorsunuz?
15. Grup üyelerinden paylaşımların alınmasının ardından yapılan açıklama ile süreç devam eder: *"Bu süreçte hepimizin karar verirken farklı yerlerde olabileceğini gördük. Kararlar alırken pek çok farklı çözüm yolları olabileceğini ve bir çözüm yolu seçerken sonuçlarını da düşünüp en iyi sonucu alabileceğimiz seçimi yapmaya özen gösterdiğimizi fark ettik. Önemli olan bu seçimlerin sonucu olarak ortaya çıkan sorumlulukları da üstlenmemiz. Karar verme becerisi anlamında her birimiz farklı seviyelerde olabiliriz. Ancak esas olan bu durumu fark edip gerekli durumlarda önlem alabilmektir."* Açıklamadan sonra grup üyelerine teşekkür edilerek yerlerine oturmaları istenir.
16. Grup üyelerine Çalışma Yaprağı 1 dağıtılır ve aşağıdaki yönerge verilir:

"Değerli velilerimiz, sizlerden elinizde bulunan Çalışma Yaprağı 1'deki ilk sütunda yer alan karelerin en altına, daha önce başkasının sizin adınıza karar verdiği bir problem durumunu yazmanızı istiyorum. Bu problem durumunun çocuğunuzla doğrudan ilişkili bir yaşantı olmaması önemlidir. Hemen ardından bu kararı kimin ya da kimlerin aldığını (annem, abim vs.) ve bu kararın sonucunda ne olduğunu ilgili karelere yazmanızı istiyorum. Sonucun sizde hissettirdiği sorumluluk alma veya almama hissiyatınıza göre sayı doğrusunda durumunuzun hangisine

daha yakın olduğunu değerlendirerek lütfen sayı doğrusuna bir işaret koyun ve işaretlediğiniz noktanın hemen üstüne 1 rakamını yazın.”

17. Grup üyelerine ilk sütunu tamamlamaları için 5 dk. süre verildikten sonra, ikinci sütuna geçilir. Grup üyelerinden bir önceki aşamada yazmış oldukları problem durumunun aynısını “eğer kendileri karar alsalardı ne olurdu?” üzerinden düşünerek sonucu yazmaları istenir. Grup üyelerinden daha sonra sonucun onlarda hissettirdiği sorumluluk alma veya almama hissiyatına göre sayı doğrusunda durumunun hangisine daha yakın olduğunu değerlendirerek sayı doğrusuna bir işaret koymaları ve işaretlenen noktanın hemen üstüne 2 rakamının yazılması istenir.
 18. Üçüncü sütuna geçildiğinde grup üyelerinden ilk iki sütundakinden farklı olarak “kendilerinin karar aldıkları” diğerlerinden bağımsız bir problem durumunu ve sonuçlarını yazmaları istenir. Grup üyelerinden daha sonra sonucun onlarda hissettirdiği sorumluluk alma veya almama hissiyatına göre sayı doğrusunda durumunun hangisine daha yakın olduğunu değerlendirerek sayı doğrusuna bir işaret koymaları ve işaretlenen noktanın hemen üstüne 3 rakamının yazılması istenir.
 19. Süreç tamamlandıktan sonra, paylaşımda bulunmak üzere gönüllü bir üye seçilir. Gönüllü grup üyesinden elektrik bandıyla yerde oluşturulan sütunun en solunda ve ilk karesinde durması ve daha önce başkasının onun adına karar verdiği bir problemi paylaşması istenir. Daha sonra aynı sütunda ikinci kareye geçerek kararı kimin ya da kimlerin aldığını (annem, abim vs.) paylaşması ve üçüncü kareye geçerek bu kararın sonucunda ne olduğu ile ilgili süreci grupta paylaşması istenir. Sonucun gönüllü üyede hissettirdiği sorumluluk alma veya almama hissiyatına göre sayı doğrusunda durumunun hangisine daha yakın olduğunu değerlendirerek sayı doğrusuna bir işaret koyması istenir.
 20. Aynı grup üyesi ile ikinci sütundaki işlem basamaklarına geçilir. Burada sütunun ilk karesine geçerek problemi paylaşması istenir.
- Daha sonra “eğer kendisi karar alsaydı ne olurdu?” üzerinden üçüncü kareye geçilerek sonucun ne olduğunu grupta paylaşması istenir. Sonucun gönüllü üyede hissettirdiği sorumluluk alma veya almama hissiyatına göre sayı doğrusunda durumunun hangisine daha yakın olduğunu değerlendirerek sayı doğrusuna bir işaret koyması istenir.
21. Son sütuna geçildiğinde grup üyesinden “kendisinin karar aldığı” diğerlerinden bağımsız bir problem durumunu paylaşması ve üçüncü kareye geçerek problem durumunun sonucunda ne olduğunun paylaşılması istenir. Sonucun gönüllü üyede hissettirdiği sorumluluk alma veya almama hissiyatına göre sayı doğrusunda durumunun hangisine daha yakın olduğunu değerlendirerek sayı doğrusuna bir işaret koyması istenir.
 22. Paylaşımlar alındıktan sonra grup üyelerine aşağıdaki yönerge verilir:

“Değerli veliler, hayatımızın belli noktalarında aldığımız kararların sonuçları ile karşı karşıya kalabiliyoruz. Bu sonuçlar bazen bizim iyi hissetmemizle bazen de kötü hissetmemizle sonuçlanabiliyor. Bu süreçte bazen başkaları bizim adımıza kararlar alıyor. Bazen düşünmeden hızlı bir şekilde kararlar alıp istemediğimiz sonuçlarla karşılaşabiliyoruz. Aslında çocuklarımız da çoğu zaman bu süreçleri benzer şekilde yaşıyorlar... Ancak çocuklarımızın sağlıklı kararlar alabilmeleri ve kararların sonuçlarını öngörebilmeleri için bizim desteğimize ihtiyaçları var. Şimdi gelin birlikte az önceki etkinliğin çocuklarınızla nasıl ilerlediğini görelim”

23. Grup üyelerine Çalışma Yaprağı 2 dağıtılır ve aşağıdaki açıklama yapılır:

“Değerli velilerimiz, sizlere dağıtmış olduğum Çalışma Yaprağı 2’deki ilk sütuna çocuğunuzla yaşadığınız ve sizin karar verdiğiniz bir problem durumunu ve kararınızın sonucunda ne olduğunu yazmanızı istiyorum. Bu sonucun çocuğunuzda hissettirdiği sorumluluk alma veya almama hissiyatına göre sayı doğrusunda durumunun hangisine daha yakın olduğunu değerlendirerek sayı doğrusuna bir işaret koymanızı ve işaretlediğiniz yerin hemen üstüne 1 rakamını yazmanızı istiyorum.”

24. Tablonun 2. sütunu için grup üyelerinden aynı problem durumunu “kararı çocuğum verseydi” düşüncesi üzerinden hareketle sütunu doldurmaları ve sayı doğrusunda işaretlemeyi 2 olarak yapmaları istenir.
25. Tablonun 3. Sütunu için ise grup üyelerinden “çocuğumun kendi karar verdiği bağımsız bir olay” düşüncesinden hareketle sütunu doldurmaları ve sayı doğrusunda işaretlemeyi 3 olarak yapmaları istenir.
26. Çalışma Yaprağı 2 tamamlandıktan sonra yine gönüllü bir grup üyesi seçilir. Gönüllü üyenin daha önce elektrik bandı ile yere çizilen sütunların içine girerek ilk etkinlikteki akışa benzer paylaşımları yapmaları sağlanır. Bu süreçte her bir sütundaki problem durumu, sonuçları üye tarafından açıklandıktan ve sayı doğrusunda işaretleme yapıldıktan sonra grup lideri aşağıdaki soruları gönüllü grup üyesine sorar:
- ✓ Bu sonuç çocuğunuzla sizin aranızda hangi çatışmalara yol açtı?
 - ✓ Kararın sonucu ile ilgili çocuğunuzun ne kadar sorumluluk almış olduğunu düşünüyorsunuz?
27. Tartışma sorularına ilişkin paylaşımlar alındıktan sonra, grup üyelerine aşağıdaki yönerge verilir:

“Değerli veliler, karar verme süreci hayatımızı etkileyen önemli durumlardan biridir. Çocuklarınızın karar alma süreçlerinde onlara hiç sormadığımız ve sadece bizim isteklerimizi yerine getirmelerini istediğimiz zamanlar oluyor. Bazen de hiç karışmadığımız tamamen onlara bıraktığımız zamanlar oluyor. Her iki durumun da avantaj ve dezavantajı var. Karar alma süreci öğrenilen bir süreçtir ve bunu çocuklarınız sizin rehberliğinizden öğrenecektir. Sorunlarını onlara sorgulatarak buldurursanız çözüm üretmeyi öğreneceklerdir. Sürekli onlar adına sorun çözmek isterseniz kendi başlarına hareket etmeyip her zaman desteğinize ihtiyaç duyacaklardır. Sizin ismarlama çözümlerinizi uyguladıklarında ise çıkan sonucun arkasında durmayıp sorumluluğu sizin üzerinize atabileceklerdir. Burada önemli olan nokta çocuğun yaşına uygun olan sorumluluk düzeyinde karar almasıdır. (Mesela; okul öncesi çağındaki çocuğun hava sıcaklığına göre giyinmesine karar verebilmesi iken liseyi bitirmiş bir öğrencinin üniversitede okuyacağı bölüme karar verebilmesi gibi). Bu yüzden bir problem durumunda sonuca ilişkin duyguları ve olası geribildirimleri öngörüp orta yolu bulup birlikte karar vermeniz, çocuğunuzun ilerleyen yaşlarında hayatını kolaylaştıracaktır.”

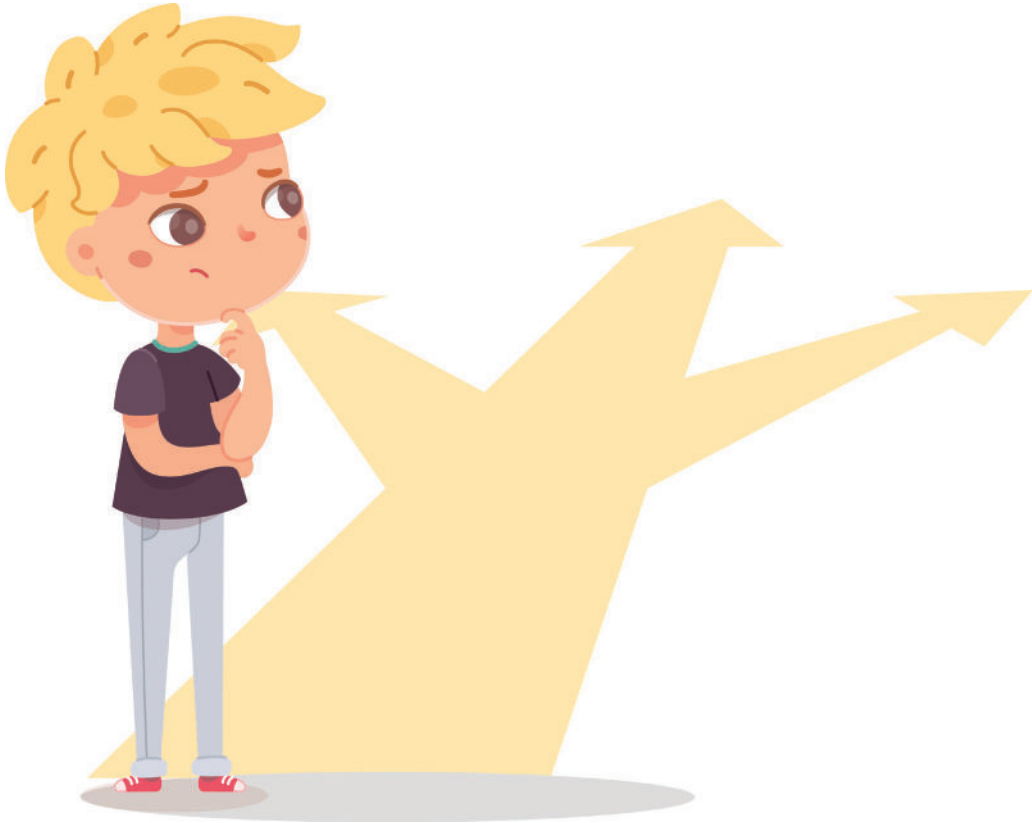
28. Grup üyelerine pekiştirici etkinlik bağlamında evde çocukları ile gerçekleştirmeleri gereken etkinliğin detayları açıklanır.
29. Grup üyelerine katılımları için teşekkür edilerek süreç sonlandırılır.

Pekiştirici Etkinlik

- ✓ Grup üyelerine Çalışma Yaprağı 3 ve Çalışma Yaprağı 4 dağıtılır. Çalışma Yaprağı 3’te yer alan hikâyenin grup üyeleri tarafından çocuklarına okunması istenir. Ardından Çalışma Yaprağı 4’de yer alan ilk sütunu çocuğu ile birlikte doldurmaları sağlanır. Çalışma Yaprağı 4’de yer alan ikinci sütuna ise hikayenin kahramanının bulunduğu alternatif yolun çocuk tarafından fark edilmesi ve anlatılması istenir. Çalışma Yaprağı 4’de yer alan üçüncü sütun doldurulurken çocuğunun kendi hayatından bir problem durumu belirlemesi istenir ve bunu nasıl çözebileceği konusunda aynı aşamalar yaptırılır. (Çocuk problem durumu bulamazsa grup üyesi kendi gözlemlediği güncel bir sorunu söyleyip onun üzerinden gidilebilir.) Grup üyelerinden çocuğuyla kendi problem durumuna yönelik bulunduğu çözümden başka alternatif yolların olup olmadığı sorusunu sorması ve bu problem çözümlerinin etkili olup olmadığının çocuğuyla değerlendirilmesi istenir.

Uygulayıcıya Not

- ✓ A4 kağıda yazılıp üç ayrı köşeye yerleştirilecek olan ifadeler uygulama yapılan ortama göre asılabilir veya yere koyulabilir.
- ✓ Elektrik bandı yerine sütunlar yere tebeşirle çizilebilir.
- ✓ Grup odasında yeterli alan bulunmaması durumunda satır ve sütunlar büyük fon kağıtlarıyla tahta üzerinde oluşturulabilir. Gönüllü üyenin paylaşımlarını ilgili sütunlara yazması sağlanabilir.
- ✓ Kendi hayatlarıyla ilgili problem durumu bulmakta zorlanan grup üyelerine okul, evlilik, iş, meslek seçimi, çocuk sahibi olma gibi örnekler hatırlatılabilir.



Bilgi Notu 1

İp	Kalem
Yara bandı	Büyüteç
Balta	Sargı bezi
Telsiz	Sopa
Bez çanta	Yapıştırıcı
Matara	El feneri
İşaret fişegi	Bardak
Güneş kremi	Sandviç
Su	

Bilgi Notu 2

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

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

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

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

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

"12 yaşındaki oğlum arkadaşında kalmak istediğini söyledi. Sosyalleşmesini engellemek istemediğim için ona izin vereceğim."

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

Çalışma Yaprağı 1

SORUMLULUK
ALMAMA



SORUMLULUK
ALMA

SONUÇ

KARARI KİM
VERDİ ?

KARARI BAŞKASI
VERDİ

KARARI BEN
VERSEYDİM

KARARI BENİM
VERDİĞİM OLAY

PROBLEM
DURUMU

DAHA ÖNCE
YAŞADIĞIM
OLAY

EĞER BEN
KARAR
VERSEYDİM NE
OLURDU?

KENDİM KARAR
VERDİĞİM
DİĞERLERİNDEN
BAĞIMSIZ BİR
OLAY

Çalışma Yaprağı 2

SORUMLULUK
ALMAMA

SORUMLULUK
ALMA

SONUÇ

KARARI KİM
VERDİ ?

PROBLEM
DURUMU

KARARI BEN VERDİM

KARARI ÇOCUĞUM
VERSEYDİ

ÇOCUĞUMUN
KARAR VERDİĞİ
OLAY

DAHA ÖNCE
YAŞADIĞIMIZ
OLAY

EĞER ÇOCUĞUM
KARAR
VERSEYDİ NE
OLURDU?

ÇOCUĞUMUN
KARAR VERDİĞİ
DİĞERLERİNDEN
BAĞIMSIZ
BİR OLAY

Çalışma Yaprağı 3

ZIPZIP ÇIRÇIR



Yemyeşil çimlerle kaplı ormanda, şırl şırl akan nehirlerin sesiyle keyifle oyunlar oynamayı çok seven bir çekirge varmış. Bu sevimli çekirgenin adı Çırçır'mış. Çırçır yemyeşil çimenlerin arasındaki rengarenk çiçeklerin üzerinde seke seke zıplamaya bayılmış. "Ne güzel rengârenk çiçekler aynı benim giysilerim gibi." diye düşünürmüş. Her gün rengarenk giyinmek Çırçır için çok önemliymiş. Ama bu durum çırçırın annesini biraz endişelendiriyormuş. Çırçırın her gün farklı renkli giysiler istemesi annesini biraz yoruyormuş. Üstelik Çırçır, havanın nasıl olduğuna hiç bakmadan sadece renklerine bakarak kıyafet seçimi yapıyormuş.



Sıcacık bir yaz günü Çırçır heyecanla uyanmış. Anneannesinin örmüş olduğu rengarenk kazağı giyip kırlardaki çiçekler





üzerinde zıplamak istiyormuş. Çırçır hızlıca dolabını açıp kazağını giyip annesine koşmuş. "Günaydın anneciğim, bugün nasıl görünüyorum?" demiş. Annesi şaşkınlık içinde "Çırçırıcığım bu harika bir kazak ama yaz mevsimindeyiz ve hava çok sıcak. Bu kazak seni terletebilir. İstersen renkli olan kısa kollu tişörtünü giyebilir ve daha rahat olursun." demiş. Kararlı olan Çırçır, annesinin önerisini dikkate almayıp kazakla dışarı çıkmış.



Keyifle zıplamaya başladıktan kısa bir süre sonra kalın kazağın kendisini çok fazla terlettiğini fark etmiş ve rahatsız olmuş. İşte tam da o an annesinin önerisi aklına gelmiş. Hemen eve dönüp annesinin önerdiği tişörtü giyinen Çırçır keyifle zıplamaya kaldığı yerden çok fazla terlemeden devam etmiş.

O günden sonra Çırçır mevsimlere dikkat ederek kıyafetlerini seçmeye başlamış. Annesinin önerilerini de dikkate alması gerektiğini öğrenmiş olan Çırçır, kıyafetlerle ilgili karar verirken annesine sorup karar vermeye başlamış.

Çalışma Yaprağı 4

	1. ÇİRÇİR'İN SORUNU	2. ÇİRÇİR SORUNU NASIL ÇÖZDÜ	3. SEN OLSAN NASIL ÇÖZERDİN
DUYGUSU NE OLDU?			
SONUÇ			
KARARI KİM VERDİ			
ÇİRÇİR'İN PROBLEM DURUMU			

6. OTURUM PLANI

Süre

90-120 dakika

Süre

İlişki Kurma Becerileri

Amaç

Katılımcıların ilişki geliştirme becerileri bağlamında temel bilgileri edinmesine, kendilerini bu bağlamda değerlendirmesine ve çocuklarının ilişki geliştirme düzeyine katkıda bulunmaları için gerekli tutum ve davranışları kazanmalarına yardımcı olmak.

Kazanımlar

- ✓ İlişki kurma becerileri ile ilgili temel bilgileri edinir.
- ✓ İlişki kurma becerileri açısından kendini değerlendirir.
- ✓ Çocuğun iletişimi başlatma, sürdürme ve sonlandırmada temel iletişim ifadelerini kullanmasını destekler.
- ✓ Çocuğun sağlıklı arkadaşlık ilişkileri geliştirmesine destek olur.
- ✓ Gerekli durumlarda yardım arayabilmesi için çocuğunu destekler.

Materyal

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

- ✓ 6 adet küçük etiket
- ✓ Torba
- ✓ Balon
- ✓ Tahta/keçeli kalem
- ✓ Projeksiyon

Ön Hazırlık

- ✓ Çalışma Yaprağı 1'deki cümleler kesilerek her bir alt temaya ilişkin cümleler birer poşet dosyaya konulur. Poşet dosyaların üzerine etiket yapıştırılarak etiketin üzerine o alt temanın ismi yazılır.
- ✓ Bilgi Notu 1 grup liderinin kullanması amacıyla bir adet çoğaltılır.
- ✓ Çalışma Yaprağı 2, Çalışma Yaprağı 4 ve Çalışma Yaprağı 5 grup üyesi sayısı kadar çoğaltılır.
- ✓ Çalışma Yaprağı 3 üye sayısının üçte biri kadar çoğaltılır ve ilgili yerlerden kesilerek kağıtlar torbaya koyulur.
- ✓ Grup ortamı çember oluşturarak oturulabilecek şekilde düzenlenir.
- ✓ Üye sayısı kadar balon temin edilir.

Süreç

1. Bir önceki haftanın özeti yapılarak etkinlik süreci başlatılır.
2. Grup lideri tarafından aşağıdaki açıklama yapılır:

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

3. Grup üyeleri altı gruba ayrılır ve daha önce Çalışma Yaprağı 1 kullanılarak hazırlanan poşet dosyalardan her biri gruplara dağıtılır ve hangi alt temaya yönelik değerlendirme yapacakları bilgisi verilir.
4. Aşağıdaki yönerge verilerek etkinlik süreci başlatılır:

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

5. Gruplar ayırma işlemini tamamladıktan sonra grup sözcülerinden önce gerçek olduğunu düşündükleri cümleleri daha sonra da mit olduğunu düşündüklerini okumaları istenir. Her bir grubun paylaşımının ardından gönüllü grup üyelerinden değerlendirme yapmaları istenir. Bu değerlendirme sırasında "Sizce eşleştirmeler doğru mu? Siz olsaydınız farklı kategoriye yerleştireceğiniz cümleler olur muydu? Neden?" gibi sorularla bu değerlendirme sürecine destek olunabilir.

6. Gönüllü grup üyelerinin görüşleri alındıktan sonra Bilgi Notu 1'den yararlanarak gerçekler ve mitlere ilişkin doğru eşleştirmeler grup lideri tarafından grup üyeleriyle paylaşılır. Paylaşımların ardından aşağıdaki soru grup üyelerine yöneltilerek üyelerden cevapları alınır:

✓ İlişki geliştirme becerilerinde mit ya da gerçek olması sizi şaşırtan bilgiler oldu mu? Neden?

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

"İlişki geliştirme becerileri özetle, farklı birey ve gruplarla sağlıklı ilişkiler kurma ve bu ilişkileri sürdürme yeteneğidir. İletişimde açık olma, aktif dinleme, diğerleriyle işbirliği yapma, sosyal baskılara direnebilme, çatışmaları yapıcı bir şekilde müzakere etme ve gerektiğinde yardım arama veya yardım teklif etme şeklinde tanımlanabilir. Şimdi sizlere kendinizi değerlendirebilmeniz için bir form dağıtacağım."

8. Çalışma Yaprağı 2 grup üyelerine dağıtılır ve aşağıdaki açıklama yapılır:

"Şimdi sizden her bir soruyu dikkatlice okumanızı ve altında yer alan numaralardan size en uygun olanı işaretlemenizi istiyorum."

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

✓ Kendinizi değerlendirdiğinizde ilişki geliştirme becerilerinden hangisinde en iyi olduğunu fark ettiniz? Neden? Bununla ilgili bir örnek verebilir misiniz?

✓ Kendinizi değerlendirdiğinizde ilişki geliştirme becerilerinden hangisini geliştirmeniz gerektiğini fark ettiniz? Neden? Bununla ilgili bir örnek verebilir misiniz?

10. Grup lideri tarafından üyelerden öncelikli olarak ayağa kalkarak çember oluşturmaları istenir ve aşağıdaki açıklama yapılarak grup lideri tarafından hazırlanan torbadan bir kâğıt çekmeleri istenir.

"Sevgili ebeveynler, şimdi sizlerle çocukların iletişim becerileri, arkadaşlık ilişkileri gibi ilişki kurma becerilerini desteklemek amacıyla neler yapabileceğiniz üzerine bir çalışma yapacağız. İlk olarak etkinliğimize iletişim kurma becerileri ile başlayacağız. Şimdi sizlerden torbadan bir kâğıt çekmenizi ve onu kimseye göstermeden okuyarak, yazılanları uygulamanızı istiyorum. Herkesin görevi ve bu görevi nasıl yerine getireceği elinizdeki kâğıtlarda yazıyor. Anlamadığınız veya sormak istediğiniz bir şey olursa bana sorabilirsiniz."

11. Karşılıklı sıralanan üyelere grup lideri tarafından aşağıdaki yönerge verilir:

"Evet ilişki geliştirme becerilerinden en temeliyle başlayacağız: İletişim kurmak. Çok kolay ve doğal gibi görünen ama bir o kadar da karmaşık olabilen bir beceri. Şimdi sizlere "Yer değiştir." dediğimde herkes biriyle yer değiştirecek. Burada sizden istediğim şey aynı grup üyesiyle karşı karşıya gelmemeniz. "Görev değiştir." dediğimde karşınızdaki kişiyle torbadan çektiğiniz kartları değiştirmenizi, "Görev ve yer değiştir." dediğimde ise karşınızdaki ile görev değiştirip sonra yer değiştirmenizi istiyorum. Hadi başlayalım!"

12. Grup lideri tarafından belirli aralıklarla / üyelere karşılıklı etkileşime girebilecek süre verildikten sonra "Yer değiştir.", "Görev değiştir." veya "Görev ve yer değiştir." yönergeleri tekrarlanır.

13. Üyelerin karşılıklı iletişim başlatma, sürdürme ve sonlandırma deneyimleri tamamlandıktan sonra üyelerden çember etrafında toplanmaları istenerek aşağıdaki sorular ile etkinlikteki deneyimlerine ilişkin paylaşımları alınır:

✓ Etkinlikte zorlandığınız veya kolay bulduğunuz konular, anlar oldu mu? Örnek verir misiniz?

✓ İletişimde olduğunuz kişilerin görevlerini tahmin edebildiniz mi? Kolaylıkla tahmin yürütebildiklerinize örnek verir misiniz?

14. Gönüllü üyelerin paylaşımları dinlendikten sonra grup lideri tarafından iletişimi başlatma, sürdürme ve sonlandırmada kullanılan iletişim ifadelerine dikkat çekilir ve aşağıdaki açıklama üyelerle paylaşılır:

"Hepinize paylaşımları için teşekkür ederim. Sizlerin de belirttiğine benzer olarak iletişimi başlatmak, sürdürmek ve sonlandırmak aslında hepimizin günlük hayatımızda sıklıkla yaptığımız bir şey ancak zaman zaman bunu çok kolay veya çok zor bulabiliyoruz. Bunun karşımızdaki kişi, bulunduğumuz ortam gibi pek çok farklı sebebi olabilir. Ancak bazen bu en temelde iletişim ifadelerini kullanmakla ilgili olabiliyor. Özellikle çocuklarda bu durum daha da önemli hâle geliyor. İşte bu noktada çocukların ilişkilerinde kolaylıkla iletişimi başlatabilmelerine, sürdürebilmelerine ve sonlandırabilmelerine destek olmak amacıyla en temel iletişim ifadelerini bilmelerine ve kullanmalarına destek olmak önemli bir yer kaplıyor. En temel iletişim süreçlerini kendiniz deneyimlediğiniz bu etkinliğe benzer oyunlar ile çocuğunuzun iletişimi başlatma, sürdürme ve sonlandırmada temel iletişim ifadelerini kullanmasına destek olabilirsiniz. Bu oyunlara örnek olabilecek ve çocuklarınızla rahatlıkla oynayabileceğiniz bir oyunu gün sonunda sizlerle paylaşacağım."

15. Grup lideri tarafından her bir üyeye bir balon verilerek üyeler gruplara ayrılır ve aşağıdaki açıklama yapılır:

"Sevgili ebeveynler, sizler çocuklarınızla ilişkilerinde iletişimi başlatma, sürdürme ve sonlandırmada temel iletişim ifadelerini kullanma noktasında destek oldukça zamanla arkadaşlık ilişkilerine de katkı sağladığınızı göreceksiniz. Ancak çocuğunuzun sağlıklı arkadaşlık ilişkileri geliştirmesine destek olmak için yapabileceğiniz bununla sınırlı değil. İşte şimdi sizlerle bu konuda farklı neler yapılabileceğini keşfedeceğiz. Öncelikli olarak her birinizden elinizdeki balonlardan balon kuklalar yapmanızı istiyorum. Sizlere dağıttığım balonların bir yüzüne sevimli yüzler çizin ve çizdikten sonra balonları çizdiğiniz yüz karşı tarafa bakacak şekilde başparmaklarınıza geçirin. Veya farklı bir yol olarak balonları önce şişirin ve sonra üzerine sevimli yüzler çizip avuç içinize yerleştirin. Birbirinize yardım edebilirsiniz."

16. Üyelerin balon kukla yapımı tamamlandıktan sonra grup lideri tarafından Bilgi Notu 2 tahtaya yansıtılarak aşağıdaki yönerge verilir:

"Sevgili ebeveynler, biraz önce de ele aldığımız gibi ilişki kurmanın en temelinde iletişim kurmak yatar. O yüzden çocuklarımıza da destek olabilmenin en birincil adımı onların dilinden konuşmaktır. Şimdi yapacağımız etkinlikte sağlıklı, iyi arkadaşlık ilişkilerini çocuklarımızda pekiştirebilmek adına balon kuklalar aracılığı ile konuşarak bir etkinlik yapacağız. Böylece onların eğlenceli dünyasına biraz olsun adım atarak onlarla iletişimimizi geliştireceğiz. Sizlerden tahtaya yansıttığım soruları aranızda tartışmanızı ancak bunu balon kuklalar aracılığı ile yapmanızı istiyorum. Tartışmalarınızdan sonra karşılıklı olarak çocuk ve ebeveyn rolüne girerek balon kuklalarınız aracılığı ile evde çocuklarınızla bu soruları nasıl konuşabileceğinizi deneyimlemeye çalışın."

17. İkişerli gruplardaki karşılıklı paylaşımlar tamamlandıktan sonra grup üyelerinden tekrar çember oluşturmaları istenir. Grup lideri tarafından rastgele bir grup üyesine ebeveyn rolü hemen solundaki grup üyesine ise çocuk rolü verilerek balon kuklaları konuşmalarını istenir. Sonrasında az önce çocuk rolünde olan grup üyesinden ebeveyn rolüne girmesi, hemen solundaki grup üyesinden ise çocuk rolüne girmesi istenir. İlk uygulamada ebeveyn rolü alan grup üyesi çocuk rolüne girinceye kadar etkinliğe devam edilir.

18. Etkinlik tamamlandıktan sonra aşağıdaki soru üyelere yöneltilir:

✓ Balon kuklaları konuşurmak veya çocuk-ebeveyn olarak farklı rollere girmek size nasıl hissettirdi?

19. Gönüllü üyelerin paylaşımları dinlendikten sonra grup lideri tarafından Çalışma Yaprağı 5 üyelere dağıtılır ve aşağıdaki açıklama yapılarak etkinlik sonlandırılır:

"Sevgili ebeveynler paylaşımlarınız için teşekkür ederim. Bugün etkinliklerimiz ile çocukların ilişki kurma becerilerine katkıda bulunmak için onların temel iletişim ifadelerini kullanmalarına ve

sağlıklı arkadaşlık ilişkileri geliştirmelerine destek olmayı ele aldık. Çocuklara destek olurken onların dünyasına girmek için kuklalar ve oyunlar gibi etkinliklerin yararlı olabileceğini keşfettik. Bununla birlikte balon kuklalarımız evde çocuklarımızın iyi arkadaşlık ilişkilerinin özelliklerini fark etmesine ve arkadaşlık ilişkilerine yönelik sizlerle sohbet ederek farkındalık kazanmalarına destek olmak için de sizlere yardımcı olacaktır. Tüm bunların yanında çocukların sağlıklı arkadaşlık ilişkileri kurmalarına destek olurken, sağlıksız olanlardan da uzaklaşabilmelerine veya bu gibi durumlarda yardım alabilmelerine de destek olmak önemlidir. Her birinize katılımlarınız için çok teşekkür ederim.”

Pekiştirici Etkinlik

- ✓ Grup lideri tarafından Çalışma Yaprağı 4 üyelere dağıtılır ve bu yaprakta yer alan oyunu evde çocukları ile oynayarak çocuklara farklı iletişim ifadeleri kullanmaları noktasında destek olabilecekleri açıklanır.
- ✓ Grup lideri tarafından Çalışma Yaprağı 5 üyelere dağıtılır ve aşağıdaki açıklama yapılır:
“Sizlere dağıttığım bu kâğıdı eve götürebilir ve çocuğunuza gerekli gördüğünüz durumlarda yardım arayabilmesinin önemli olduğunu vurgulayarak kendisi için yardım alabileceği kişi veya yerleri kâğıda çizmesini isteyebilirsiniz. Böylelikle evlerdeki “İlk yardım çantaları” gibi kendisinin de “Yardım Çantası” oluşmuş olur ve ihtiyaç duyduğunda kime nereye gideceğini oradan yardım alarak bulabilir.”
- ✓ Bilgi Notu 2’de yer alan sorular üyelere tekrar hatırlatılarak evde çocukları ile balon kukla oyununu oynamaları hatırlatılır.

Uygulayıcıya Not

- ✓ Çalışma Yaprağı 1’in kullanılacağı etkinliğin sağlıklı bir biçimde uygulanabilmesi için en az 12 kişiye ihtiyaç vardır. Grup üyesi sayısı 12’den az olduğunda bazı alt temalar birer kişiye verilebilir.
- ✓ Etiket bulunmadığı durumlarda küçük bir kağıt üzerine tema ismi yazılarak bant yardımıyla poşet dosyaya yapıştırılabilir.
- ✓ Çalışma Yaprağı 2 arkalı önlü çoğaltılmalıdır.
- ✓ Etkinlik sürecinde ikili eşleştirmelerde grup üyelerinden en az paylaşımda bulunanlar yana getirilmeye özen gösterilir.
- ✓ Balon Kukla yerine farklı oyuncak veya herhangi bir malzeme de kullanılabilir.
- ✓ Çalışma Yaprağı 3 çoğaltılmadığı durumlarda üyelere sözlü yönergeler şeklinde verilebilir.
- ✓ Bilgi Notu 2 yansıtılmadığı durumlarda bir çıktı alınır ve grup lideri tarafından okunarak üyelere paylaşılır.
- ✓ Çalışma Yaprağı 5 çoğaltılmadığı durumlarda üyelere yapraktaki çanta gösterilerek evde kendileri oluşturmaları istenebilir.
- ✓ Etkinlik sürecinin başında iletişimi başlatma, sürdürme ve sonlandırma süreçlerinde zorlanan üyeler olması durumunda, bunun normal olduğu ve etkinliğin asıl amacının bunun deneyimlenmesi olduğu belirtilir.
- ✓ Bilgi Notu 2’de yer alan soruların üyeler tarafından unutulması halinde veya üyelere talep gelmesi halinde form çoğaltılarak üyelere verilebilir.

Çalışma Yaprağı 1

Etkili İletişim	Sosyal Katılım	İlişki Kurma
Hoşgörülü ve ön yargısız olmak insanlarla kurduğunuz iletişimde daha başarılı olmanızı sağlar.	İnsan ancak başkalarıyla insan olur.	İnsan sosyal bir varlıktır.
Beden dili, göz kontağı, hitap vb. insanlarla etkili bir iletişim kurmak adına önemlidir.	İnsanın her bir ilişkisinden öğrenebileceği şeyler vardır.	Sosyal hayatta hepimizin hem duygusal hem fiziksel ihtiyaçlarını karşılamak adına diğerlerine ihtiyacı vardır.
İki kulağımız ve bir ağızımız var; demek ki konuştuğumuzdan iki kat daha fazla dinlemeliyiz.	Yalnızlık Allah'a mahsustur.	İnsan insanın yurdudur.
Kendimle ilgili şeyleri insanlara anlatırsam benim güçsüz olduğumu düşünürler.	İnsan kimseyle ilişki kurmadan da mutlu olabilir.	Eğer başarılı olmak istiyorsanız bunu sadece tek başınıza başarabilirsiniz.
İnsanlara karşı hoşgörülü olursam insanlar benim beceriksiz olduğumu düşünür ve haklarımı gasp eder.	Zorunlu olmadıkça yeni insanlar tanımaya çalışmak vakit kaybıdır.	Yüzeysel ilişkiler kurmak insanı daha mutlu eder.
İletişim becerilerinin bir çoğu doğuştan getirilir. Değiştirmek güçtür.	Ne kadar çok insanla ilişki kurarsan o kadar yıpranırsın.	İnsan insanın kurdudur.

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

Bilgi Notu 1

BAŞLIKLAR	GERÇEKLER	MİTLER
ETKİLİ İLETİŞİM	Hoşgörülü ve ön yargısız olmak insanlarla kurduğunuz iletişimde daha başarılı olmanızı sağlar.	Kendimle ilgili şeyleri insanlara anlatırsam benim güçsüz olduğumu düşünürler.
	Beden dili, göz kontağı, hitap vb. insanlarla etkili bir iletişim kurmak adına önemlidir.	İnsanlara karşı hoşgörülü olursam insanlar benim beceriksiz olduğumu düşünür ve haklarımı gasp eder.
	İki kulağımız ve bir ağızımız var; demek ki konuştuğumuzdan iki kat daha fazla dinlemeliyiz.	İletişim becerilerinin bir çoğu doğuştan getirilir. Değiştirmek güçtür.
SOSYAL KATILIM	İnsan ancak başkalarıyla insan olur.	İnsan kimseyle ilişki kurmadan da mutlu olabilir.
	İnsanın her bir ilişkisinden öğrenebileceği şeyler vardır.	Zorunlu olmadıkça yeni insanlar tanımaya çalışmak vakit kaybıdır.
	Yalnızlık Allah'a mahsustur.	Ne kadar çok insanla ilişki kurarsan o kadar yıpranırsın.
İLİŞKİ KURMA	İnsan sosyal bir varlıktır.	Eğer başarılı olmak istiyorsanız bunu sadece tek başınıza başarabilirsiniz.
	Sosyal hayatta hepimizin hem duygusal hem fiziksel ihtiyaçlarını karşılamak adına diğerlerine ihtiyacı vardır.	Yüzeysel ilişkiler kurmak insanı daha mutlu eder.
	İnsan insanın yurdudur.	İnsan insanın kurdudur.

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

Çalışma Yaprağı 2

ETKİLİ İLETİŞİM

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

KATILMIYORUM

1 2 3 4 5 6 7

KATILIYORUM

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

KATILMIYORUM

1 2 3 4 5 6 7

KATILIYORUM

SOSYAL KATILIM

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

KATILMIYORUM

1 2 3 4 5 6 7

KATILIYORUM

2. Yeni ilişkiler kurma ve ilişkileri başlatma konusunda başarılıyım.

KATILMIYORUM

1 2 3 4 5 6 7

KATILIYORUM

İLİŞKİ GELİŞTİRME

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

KATILMIYORUM

1 2 3 4 5 6 7

KATILIYORUM

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

KATILMIYORUM

1 2 3 4 5 6 7

KATILIYORUM

TAKIM ÇALIŞMASI

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

KATILMIYORUM

1 2 3 4 5 6 7

KATILIYORUM

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

KATILMIYORUM

1 2 3 4 5 6 7

KATILIYORUM

YARDIM ARAMA VE YARDIM ETME

1. İhtiyaç duyduğumda çevremdeki insanlardan yardım istemekten çekinmem.

KATILMIYORUM

1

2

3

4

5

6

7

KATILIYORUM

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

KATILMIYORUM

1

2

3

4

5

6

7

KATILIYORUM

YAPICI ÇATIŞMA ÇÖZME

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

KATILMIYORUM

1

2

3

4

5

6

7

KATILIYORUM

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

KATILMIYORUM

1

2

3

4

5

6

7

KATILIYORUM

Çalışma Yaprağı 3

İletişime Geç, İletişimi Başlat!

Sevgili Üye,

Senin görevin karşındaki kişiyle iletişimi başlatmanın yollarını bulmak. Bunun için:

- İletişim başlatmak için gerekli sözcükleri kullan. (Merhaba, Nasılsın? vb.)
- Karşındaki kişi iletişimi sürdürmeye devam etse de sen cevap verme.

İletişimde Kal, İletişimi Sürdür!

Sevgili Üye,

Senin görevin karşındaki kişiyle olan iletişimini olabildiğince sürdürmeye çalışmak. Bunun için:

- İletişim sürdürmek için gerekli sözcükleri kullan.
- Karşındaki kişi iletişimi bitirmeye çalışsa da sen devam ettir.

Sona Geldik, İletişimi Sonlandır!

Sevgili Üye,

Senin görevin karşındaki kişiyle olan iletişimini en güzel şekilde sonlandırmanın, vedalaşmanın yollarını bulmaya çalışmak. Bunun için:

- İletişim sonlandırmak için gerekli sözcükleri kullan. (Hoşça kal, Görüşürüz vb.)
- Karşındaki kişi iletişimi sürdürmeye çalışsa da sen iletişimi sonlandır.



Çalışma Yaprağı 4

Sevgili velimiz, ilk olarak aşağıdaki şekilleri çocuğunuza gösterin ve çocuğunuzla birlikte şekillerin neyi anlatmaya çalıştığını bulmaya çalışın. Sonrasında şekilleri belirtilen çizgilerden keserek kartlar elde edin. Kartları şekiller görülmeyecek biçimde masanın üzerine yerleştirin ve her seferinde bir kişinin bir kart seçmesini sağlayarak oyunu başlatın. Çekilen kart için yönergeleri okuyun ve her seferinde farklı bir iletişim ifadesi bulmaya, bulunamadığında evdeki diğer üyelerden yardım almaya çalışın.



İletişime Geçmek ve İletişimi Başlatmak

- ✓ İletişimi başlatmak için kullanılan iletişim ifadelerine bir örnek ver.
- ✓ Gün içerisinde iletişimi başlatmak için kullandığın bir iletişim ifadesine örnek ver.
- ✓ İletişimi başlatmak için çevrendeki insanların kullandığı ifadelerle bir örnek ver.



İletişimde Kalmak, İletişimi Sürdürmek

- ✓ İletişimi sürdürmek için kullanılan iletişim ifadelerine bir örnek ver.
- ✓ Gün içerisinde iletişimi daha da devam ettirmek için kullandığın bir iletişim ifadesine örnek ver.
- ✓ İletişimi sürdürmek için çevrendeki insanların kullandığı ifadelerle bir örnek ver.



İletişimi Sonlandırmak

- ✓ İletişimi sonlandırmak için kullanılan iletişim ifadelerine bir örnek ver.
- ✓ Gün içerisinde iletişimi sonlandırmak için kullandığın bir iletişim ifadesine örnek ver.
- ✓ İletişimi sonlandırmak için çevrendeki insanların kullandığı ifadelerle bir örnek ver.

Bilgi Notu 2

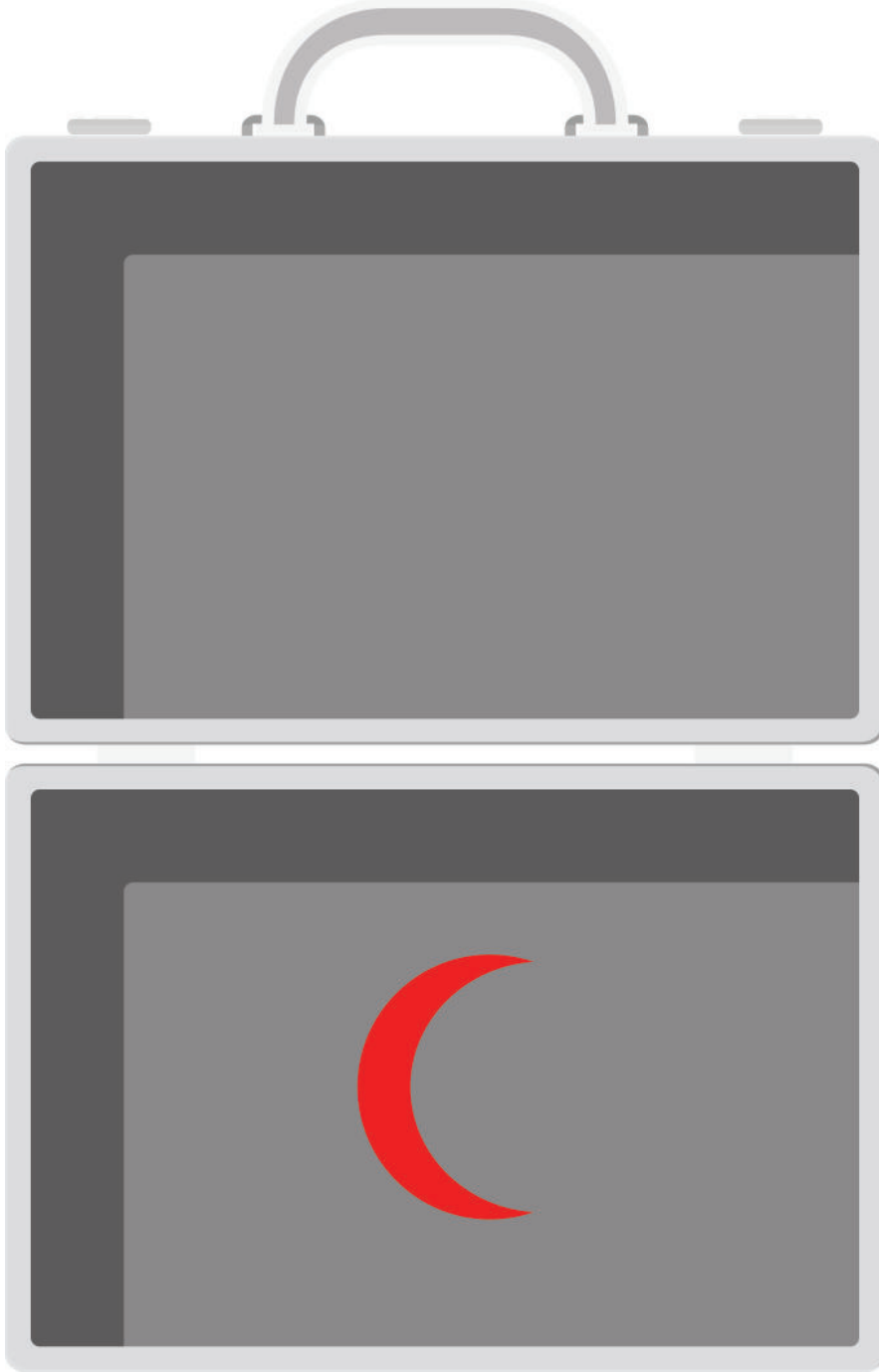
1. Kime arkadaş denir?
2. Bir arkadaşın iyi bir arkadaş olduğunu nerden anlarsın?
3. İyi bir arkadaş olmak için neler yaparsın?
4. Bana en iyi arkadaşını anlatır mısın?
 - a. Onunla genelde neler yaparsın?
 - b. Onu diğer arkadaşlarından ayıran ne?



Çalışma Yaprağı 5

..... Yardım Çantası

Sevgili velimiz, çocuğunuzla gerekli durumlarda yardım arayabilmesinin çok önemli olduğunu konuşun, kendinizden örnekler verin. Çocuğunuza evinizdeki "ilk yardım çantasını" örnek olarak göstererek ihtiyaç halinde destek alınabilecek, yardım alınabilecek kişileri veya yerleri aşağıdaki boş yere resmederek kendi yardım çantasını oluşturmasına destek olun. İsterseniz şekli kenarlarından keserek gerçek bir çanta da elde edebilirsiniz.



7. OTURUM PLANI

Süre

45 Dakika

Tema

Sonlandırma

Amaç

Katılımcıların psikoeğitim programına ilişkin duygu ve düşüncelerini paylaşması ve olumlu duygularla grup sürecinden ayrılmalarını sağlamak.

Kazanımlar

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

Materyal

- ✓ 5 Farklı renkte fon kartonu
- ✓ Yapıştırıcı ya da tel zımba
- ✓ Çalışma Yaprağı 1
- ✓ Makas
- ✓ Grup üyesi sayısı kadar boş A4 kağıdı

Ön Hazırlık

- ✓ Fon kartonları ve yapıştırıcı ya da zimba kullanılarak beş renk şapka yapılır. Şapkanın modeli önemli değildir. İnternet üzerinden yapımına ilişkin destek alınabilir.
- ✓ Çalışma Yaprağı 1 A4 formatında beş adet çoğaltılır. Çalışma yaprağında her bir sayfadaki cümle birer şapkanın altına konulmak üzere hazırlanır. Her bir şapkanın altında 7 adet sorudan birer tane olacaktır.

Süreç

1. Grup lideri tarafından bir önceki oturumun özeti yapılır.
2. Uygulayıcı tarafından aşağıdaki açıklama yapılır:

“Değerli grup üyeleri, sizlerle çok keyifli bir sürecin son haftasına geldik. Altı haftadır sizlerle sosyal duygusal beceriler üzerine etkinlikler gerçekleştirdik. Bugün ise bu etkinliklerin sizde bıraktıkları üzerine konuşacağız.”

3. Etkinlik öncesi hazırlanan 5 adet şapka grubun görebileceği bir sıra ya da masanın üzerine konulur. Her bir şapkanın altına Çalışma Yaprağı 1’deki soru gruplarından bir takım konulur.

4. Aşağıdaki açıklama ile sürece devam edilir:

“Burada beş adet şapka görüyorsunuz. Şapkalardan her biri, sosyal duygusal becerilerden birine karşılık geliyor. Her bir şapkanın altında da sorular var. Sizden isteğim sırayla bu şapkalardan birini takıp şapkanın altından çıkan sorulardan birini seçerek cevaplamanız. Hadi başlayalım.”

5. Grup üyelerinden sırayla şapkaların bulunduğu alanda şapkayı takıp altındaki sorulardan birini cevaplaması istenir.
6. Her bir grup üyesi soruları cevapladıktan sonra bu kez başka bir şapka seçmeleri istenerek etkinlik tekrarlanır.
7. Tüm gönüllüler iki şapka ile ilgili görüşlerini belirttikten sonra her bir katılımcıya boş A4 kağıtları dağıtılır.
8. Daha sonra aşağıdaki açıklama yapılır:

“Değerli katılımcılar, hepinize paylaşımlarınız için teşekkür ederim. Burada sizlerle kimi zaman sosyal duygusal becerileri öğrenebileceğiniz, kimi zamansa kendinizi bu konuda değerlendirebileceğiniz çok keyifli etkinlikler gerçekleştirdik. Fakat her birinizin asıl amacı çok çok daha önemliydi: Çocuklarınızın sosyal duygusal beceri gelişimini desteklemek. Şimdi gelin öncelikle burada öğrendiklerimizi tekrar düşünelim ve daha sonra 20 belki de 30 sene sonrasına gittiğimizi hayal edelim. Her birinizin çocukları büyümüş, evlenmiş ve hatta kendileri gibi minik çocukları olmuş... Burada edindiğiniz bilgilerden yola çıkarak çocuklarınıza, sosyal duygusal becerileri gelişmiş torunlar yetiştirmeleri için neler söylemek isterdiniz? Şu an birçoğu aklınızda olsa da 20-30 sene sonra bunları unutacağınızı düşünerek ‘söz uçar, yazı kalır’ diyelim ve çocuklarımıza kendi çocuklarını yetiştirirken yararlanacakları birer mektup yazalım. Kim bilir belki gerçekten bu mektupları saklayıp zamanı geldiğinde bu günleri anlatarak onlara verirsiniz.”

9. Grup üyeleri mektuplarını yazdıktan sonra gönüllü üyelerden paylaşımları alınır.

10. Aşağıdaki tartışma soruları grup üyelerine yöneltilir:

- ✓ Bu programa katılırken sahip olduğunuz beklentiler ne ölçüde karşılandı? Neden?
- ✓ Program ve etkinlikler hakkında neler düşünüyorsunuz?
- ✓ Bu süreç boyunca hissettiğiniz duygular nelerdi? Neden?
- ✓ Grupla son bir cümle paylaşmak isteseyiz bu cümle ne olurdu?

11. Aşağıdaki açıklama ile etkinlik sonlandırılır:

"Değerli grup üyeleri, sizlerle hem öğretici hem de eğlenceli bir süreç geçirdik. Öncelikle hepinize bu sürece katılımlarınız için çok teşekkür ederim. Vaktin bu kadar önemli olduğu dönemlerde, bu hazineyi, en kıymetli varlıklarınıza ayırıyor olduğunuz için çocuklarınızın çok şanslı olduğunu düşünüyorum. Biz okulumuzda çocuklarımızın yalnızca akademik ve mesleki gelişimlerini değil sosyal duygusal gelişimlerini de çok önemsiyoruz. Fakat tek başına okulda yapılan çalışmaların yeteri kadar etkili olmadığını her birimiz biliyoruz. Bu nedenle bu süreçte çocuklarınız için sorumluluk alarak bu güzel amaca ortak olduğunuz için hepinize sonsuz teşekkürler..."

Pekiştirici Etkinlik

--

Uygulayıcıya Not

- ✓ Çocuklara mektup yazım aşamasında uygulayıcının çocuk yetiştirmeye ilişkin öğüt vermekten ziyade sosyal duygusal beceri gelişimini destekleme odaklı önerilerde bulunmasına ilişkin yönlendirme yapılmalıdır.



Çalışma Yaprağı 1

Bu boyutla ilgili öğrendiğinizde en çok şaşırdığınız şey nedir?

.....

Bu boyutla ilgili sizi en çok mutlu eden bilgi nedir?

.....

Bu boyutla ilgili kendinizde fark ettiğiniz güçlü bir özellik söyler misiniz?

.....

Bu boyutla ilgili kendinizde fark ettiğiniz geliştirilmesi gereken bir özellik söyler misiniz?

.....

Bu boyutla ilgili çocuğunuzda fark ettiğiniz güçlü bir özellik söyler misiniz?

.....

Bu boyutla ilgili çocuğunuzda fark ettiğiniz geliştirilmesi gereken bir özellik söyler misiniz?

.....

Bu boyutla ilgili geliştirmekte en çok zorlandığınız özellik nedir?

.....

