



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



ORTAOKUL ÖĞRENCİLERİNE YÖNELİK

**SOSYAL DUYGUSAL BECERİLER**

**BİREYSEL MÜDAHALE PROGRAMI**



**ÖZEL EĞİTİM VE REHBERLİK HİZMETLERİ  
GENEL MÜDÜRLÜĞÜ**







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



# ORTAOKUL ÖĞRENCİLERİNE YÖNELİK SOSYAL DUYGUSAL BECERİLER BİREYSEL MÜDAHALE PROGRAMI



ÖZEL EĞİTİM VE REHBERLİK HİZMETLERİ  
GENEL MÜDÜRLÜĞÜ



ANKARA 2024

ORTAOKUL ÖĞRENCİLERİNE YÖNELİK  
SOSYAL DUYGUSAL BECERİLER BİREYSEL MÜDAHALE PROGRAMI

EDİTÖRLER | Doç. Dr. Mustafa OTRAR  
Cengiz METE

YAYIN KOORDİNATÖRÜ | Serpil ALTUNCU VAROL  
Cihan KIVANÇ

YAZARLAR | Prof. Dr. Fulya CENKSEVEN ÖNDER  
Doç. Dr. Suat KILIÇARSLAN  
Dr. Öğr. Üyesi Yasin YILMAZ

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

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

GENEL YAYIN NO | 9842

TANITICI YAYINLAR DİZİ NO | 3140

ISBN | 978-975-11-8224-1

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

Resimleyen | Mustafa ŞAHİN

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

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

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

## İÇİNDEKİLER

<b>SOSYAL DUYGUSAL BECERİLER BİREYSEL MÜDAHALE PROGRAMI</b>	<b>8</b>
ÖZ FARKINDALIK MODÜLÜ	10
SOSYAL FARKINDALIK MODÜLÜ	11
ÖZ YÖNETİM MODÜLÜ	12
İLİŞKİ GELİŞTİRME BECERİLERİ MODÜLÜ	13
SORUMLU KARAR VERME MODÜLÜ	14

<b>SOSYAL DUYGUSAL BECERİLERİN GELİŞTİRİLMESİ PROGRAMI UYGULAMA REHBERİ</b>	<b>15</b>
BAŞLANGIÇ OTURUMU	18
ÖZ FARKINDALIK MODÜLÜ	23
OTURUM 1: DUYGULARIM VE HAYATIM	25
OTURUM 2: DÜŞÜNCELERİM, DUYGULARIM VE DAVRANIŞLARIM	33
OTURUM 3: YENİ DURUMLAR YENİ DUYGULAR	38
OTURUM 4: ÖZELLİKLERİM	43
OTURUM 5: NE YAPABİLİRİM?	49
OTURUM 6: GELİŞMEYE AÇIK YÖNLERİM	52
OTURUM 7: GELİŞTİRMEK İSTEDİĞİM ÖZELLİKLERİM	57

**SOSYAL FARKINDALIK MODÜLÜ** ————— 63

OTURUM 1: FARKLI ÇERÇEVELERDEN BAKIYORUM ————— 65

OTURUM 2: KÜLTÜREL ÇEŞİTLİLİKLERİ FARK ETME VE TAKDİR ETME ————— 74

OTURUM 3: GELİŞİMSEL FARKLILIKLAR ————— 83

OTURUM 4 : İLETİŞİM YOLUM ————— 90

OTURUM 5: KARŞIMDAKİNİ ANLIYORUM ————— 95

OTURUM 6 : ŞEFKATLİ YANIM ————— 99

OTURUM 7: HERKES İÇİN ŞEFKAT ————— 102

**ÖZ YÖNETİM MODÜLÜ** ————— 107

OTURUM 1: DUYGU DÜZENLEME ————— 109

OTURUM 2: ÖFKEMİ TANIYORUM ————— 117

OTURUM 3: KAYGIMI FARK EDİYORUM ————— 123

OTURUM 4: STRES İLE DANS ————— 130

OTURUM 5: HEDEF BELİRLEME ————— 136

OTURUM 6: PLAN YAPMA ————— 140

OTURUM 7: ÖZ DİSİPLİN ————— 145

OTURUM 8: MOTİVASYON ————— 154

<b>İLİŞKİ GELİŞTİRME BECERİLERİ MODÜLÜ</b>	<b>161</b>
OTURUM 1: İLETİŞİMDE DİNLEME	163
OTURUM 2: İLETİŞİM SÜRECİ	168
OTURUM 3: İLETİŞİM ÇATIŞMALARIMIZ	173
OTURUM 4: GÜVENGEN, ÇEKİNGEN, SALDIRGAN	179
OTURUM 5: İŞ BİRLİĞİ VE TAKIM ÇALIŞMASI	186
OTURUM 6: YARDIM ETME/İSTEME	193

<b>SORUMLU KARAR VERME MODÜLÜ</b>	<b>201</b>
OTURUM 1: DEDEKTİFİN ÇÖZÜM ARAYIŞI	203
OTURUM 2: PROBLEM ÇÖZME SÜRECİ	208
OTURUM 3: ETKİLİ KARAR VERME	214
OTURUM 4: KARARLARIM VE DİĞER BİREYLERE ETKİLERİ	220
OTURUM 5: KARAR VERMEDE ETİK DAVRANMA	226
SONLANDIRMA OTURUMU	232

<b>KAYNAKÇA</b>	<b>239</b>
-----------------	------------

## GİRİŞ

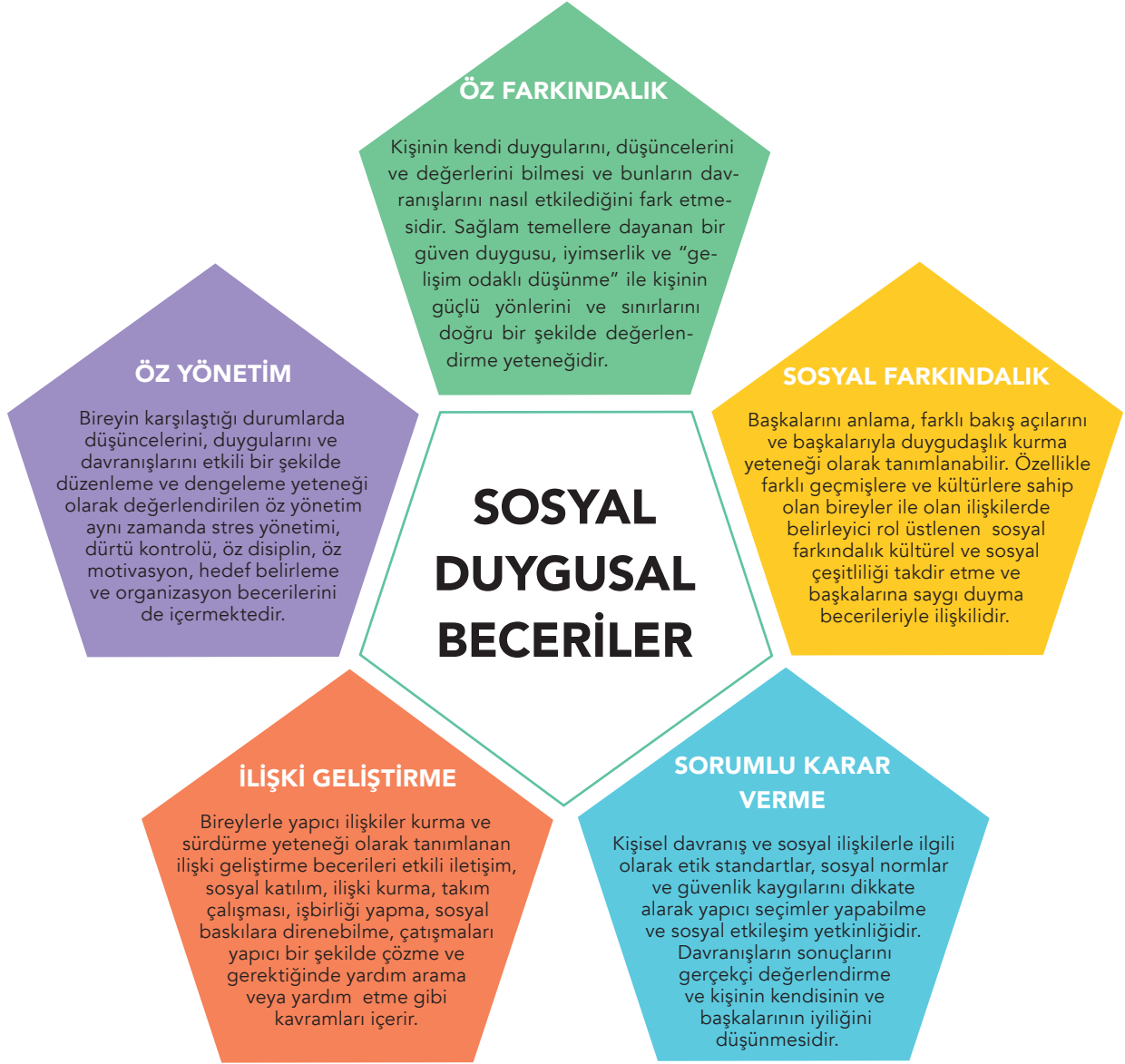
Yirmi birinci yüzyılın başlarına kadar eğitim ortamlarında genellikle öğrencilerin akademik yönlerine daha fazla önem verilmiş, sosyal ve duygusal gelişimleri ise ikinci plana atılmıştır. Olumlu bakışı içeren ve özellikle zorlayıcı yaşam olayları karşısında bireylerin dayanıklılık ve baş etme becerilerinin güçlendirilmesine yönelik bir anlayışın gelişmesiyle birlikte sosyal duygusal becerilerin gelişimine verilen önem artmıştır. Sosyal duygusal becerilere ilişkin alanyazında farklı sınıflamalar mevcuttur. Son yıllarda uygulayıcılar, araştırmacılar sosyal duygusal becerilere ilişkin kavramları kapsayan sosyal duygusal öğrenme (SDÖ) kavramını kullanmaktadırlar. Sosyal duygusal öğrenme becerileri, çocukların ve yetişkinlerin duygularını yönetmek, olumlu hedefler koymak ve hedeflere ulaşabilmek, başkaları için duygudaşlık hissedebilmek ve göstermek, destekleyici ilişkiler kurmak ve sürdürmek, sorumlu kararlar alabilmek için gerekli olan bilgi, tutum ve becerileri edinme ve etkili bir şekilde uygulama süreçleri (CASEL, 2020; Weissberg ve Cascarino, 2013) olarak açıklanmaktadır. Sosyal duygusal öğrenme becerileri beş temel yeterlik alanını içermektedir:

1. *Öz farkındalık*: Kişinin, kendi duygularını, düşüncelerini ve davranışlarını nasıl etkilediğini anlama becerisidir.
2. *Sosyal farkındalık*: Başkalarını, farklı bakış açılarını anlama, kültürel ve sosyal çeşitliliği takdir etme, başkalarına saygı duyma ve başkalarıyla duygudaşlık kurma becerisidir.
3. *Öz yönetim*: Bireyin karşılaştığı farklı stres durumlarında düşüncelerini, duygularını ve davranışlarını etkili bir şekilde düzenleme ve dengeleme becerisi olup stres yönetimi, dürtü kontrolü, öz disiplin, öz motivasyon, hedef belirleme ve organizasyon becerilerini de içermektedir.
4. *İlişki geliştirme*: Bireylerle yapıcı ilişkiler kurma ve sürdürme, etkili iletişim, sosyal katılım ve takım çalışması becerilerini içermektedir.
5. *Sorumlu karar verme*: Kişisel davranış ve sosyal ilişkilerle ilgili olarak etik standartlar, sosyal normlar ve güvenlik kaygılarını dikkate alarak yapıcı seçimler yapabilme ve sosyal etkileşim yetkinliğidir.

SDÖ programları yukarıda belirtilen yeterlikler ve beceriler kapsamında bireylerin sosyal, duygusal ve akademik olarak desteklenmesini hedeflemektedir. SDÖ programları müdahale odaklı olmaktan çok bireylerde sosyal ve duygusal yeterliliği sağlamayı amaçlamakta ve bireylerin psikolojik dayanıklılıklarını ve baş etme becerilerini artırmaya yönelik yürütülmektedir. Böylece öğrenciler için riskli görülen davranışların ortaya çıkması engellenmeye çalışılır (Zins vd. 2004). Bu açıdan bakıldığında SDÖ programlarının çoğunlukla genel müdahaleleri içeren birincil düzey önleyici çalışmalar olduğu söylenebilir. Bununla birlikte risk altında olan ya da yoğun şekilde problem yaşayan ve önleyici çalışmalardan yeterince faydalanamayan öğrenciler için ikincil ve üçüncül düzey önleyici müdahale edici çalışmalar kapsamında da SDÖ yeterlikleri ve becerileri etkili şekilde kullanılabilir. Bu beceriler, öğrencilerin madde kullanımı, okul terki, şiddet gibi riskli davranışlarına dair koruyucu ve azaltıcı bir işleve sahip olduğu gibi (CASEL, 2005; Elias vd., 1997; Greenberg vd., 2003; Zins vd., 2004), öğrencilerin iyi oluşuna da katkıda bulunmaktadır (CASEL, 2015).



## SOSYAL DUYGUSAL BECERİLER



**ÖZ FARKINDALIK**

- Duygularının farkına varma ve tanıma
- Güçlü ve gelişmeye açık yönlerini tanıma
- Duygular, düşünceler ve davranışlar arasındaki ilişkiyi anlama
- İhtiyaçlarını ve değerlerini tanıma
- Benliği ve çevreye yönelik gücü hakkında farkındalık sağlama
- Öz yeterlilik düzeyine sahip olma
- Gelişim odaklı düşünme

**SOSYAL FARKINDALIK**

- Farklılıkları/çeşitlilikleri anlama ve takdir etme
- Diğer insanlara saygı gösterme
- Diğer insanların güçlü yönlerini tanıma
- Empatik yaklaşma
- Etkin dinleme
- Diğer insanların bakış açısını anlama
- Başkalarını dikkatli ve etkili bir şekilde dinleme
- Diğerlerine şefkat gösterebilme
- Minnettarlığı anlama ve ifade etme

**SORUMLU KARAR VERME**

- Var olan durumları dikkatlice analiz etme ve problemleri tanımlama
- Karar verirken sosyal yapıyı göz önüne alma
- Kişiler arası engellere yapıcı ve çözüm odaklı yaklaşma
- Derinlemesine düşünme ve öz değerlendirme yapma
- Davranışlarında kişisel ve ahlaki sorumlu olma

**İLİŞKİ GELİŞTİRME**

- Duygularını etkin olarak ifade etme
- Sosyal ve duygusal ipuçlarına duyarlı olma
- İlişkilerini başlatma ve geliştirme
- İlişkilerinde farklı bakış açlarına ve duygulara uyum sağlama
- Açık bir şekilde iletişim kurma
- Gerektiğinde yardım isteme ve sunma
- İş birliği kurma ve sürdürme
- Girişkenlik ve liderlik becerileri geliştirme
- Çatışmayı yönetme
- Kişisel ve ahlaki sorumlulukla davranma

**ÖZ YÖNETİM**

- Öfke, kaygı ve depresyon gibi olumsuz duygu durumlarıyla baş etme
- Saldırganlık, dürtü ve kendine yönelik zarar verme ile baş etme
- Stresi yönetme
- Kapasitesine uygun performans için çalışma
- Motivasyonunu sağlama
- Kısa, orta ve uzun vadeli hedefler oluşturma
- Hedefe ve göreve odaklanma
- Kapsamlı ve özenli plan yapma
- Geri bildirimlere göre öz düzenleme yapabilme
- İyimser ve umutlu olma

## PROGRAMIN AMAÇLARI

Ortaokul öğrencilerine yönelik hazırlanan sosyal duygusal beceriler bireysel müdahale programı, öğrencilerin sosyal ve duygusal becerilerini geliştirmelerine yönelik olarak tasarlanmıştır. Hedef kitlesi bu alanlarda yüksek risk taşıyan öğrenciler olup psikolojik danışmanların/ rehber öğretmenlerin yürüttükleri bireysel oturumlar yoluyla bu öğrencilerin sosyal duygusal becerilerinin geliştirilmesi hedeflenmektedir. Bu becerileri artırmak amacıyla CASEL modeliyle uyumlu olarak yapılandırılan bu psikoeğitim programında, daha özelden, öğrencilerin öz farkındalık, sosyal farkındalık, öz yönetim, ilişki geliştirme ve sorumlu karar verme yeterlik alanlarında gelişimlerinin desteklenmesi hedeflenmektedir. Bu bağlamda programın genel amaçları;

- (a) Öğrencilerin öz farkındalık becerilerinin gelişimini desteklemesi;
- (b) Öğrencilerin sosyal farkındalık becerilerinin gelişimini desteklemesi;
- (c) Öğrencilerin öz yönetim becerilerinin gelişimini desteklemesi;
- (d) Öğrencilerin ilişki geliştirme becerilerinin gelişimini desteklemesi;
- (e) Öğrencilerin sorumlu karar verme becerilerinin gelişimini desteklemesidir.

Aşağıda bu genel amaçlar doğrultusunda yapılandırılan sosyal duygusal beceriler bireysel müdahale programının, beş yeterlik alanı çerçevesinde oluşturulan modüllerde yer alan oturumların amaçları verilmiştir.

## Öz Farkındalık Modülü

Bu modülde bireylerin şimdiki yaşantılarında genel olarak ne hissettiklerini anlamaları, var olan yetenekleri ve becerileri hakkında gerçekçi bir değerlendirme yapmalarını sağlamak amaçlanmıştır. Bu kapsamda oturumlarda şu başlıkların çalışılması önerilmektedir.

### ÖZ FARKINDALIK MODÜLÜ

OTURUM BAŞLIĞI	OTURUM AMAÇLARI
1. Duygularım ve Hayatım	<ul style="list-style-type: none"> <li>Bireyin duyguları tanınmasının yaşamı için önemini fark etmesi</li> </ul>
2. Düşüncelerim, Duygularım ve Davranışlarım	<ul style="list-style-type: none"> <li>Bireyin düşünce, duygu ve davranışları arasında bağ kurması</li> </ul>
3. Yeni Durumlar Yeni Duygular	<ul style="list-style-type: none"> <li>Bireyin karşılaştığı yeni durumlara ilişkin duygularını fark etmesi</li> </ul>
4. Özelliklerim	<ul style="list-style-type: none"> <li>Bireyin kişisel gelişimi için bireysel özelliklerini gerçekçi bir şekilde değerlendirmesi</li> <li>Bireyin sahip olduğu güçlü yanlarının farkına varması</li> </ul>
5. Ne Yapabilirim?	<ul style="list-style-type: none"> <li>Bireyin sahip olduğu geliştirilebilir yönlerinin neler olduğunun farkına varması</li> <li>Bireyin sahip olduğu geliştirilebilir yönleriyle ilgili neler yapabileceğinin farkına varması</li> </ul>
6. Gelişmeye Açık Yönlerim	<ul style="list-style-type: none"> <li>Bireyin gelişmeye açık yönlerinin neler olduğunun farkına varması</li> <li>Bireyin gelişmeye açık yönlerine ilişkin neler yapabileceğinin farkına varması</li> </ul>
7. Geliştirmek İstedğim Özelliklerim	<ul style="list-style-type: none"> <li>Bireyin sahip olduğu özellikleri geliştirmek ve değiştirmek için çaba göstermesinin önemini farkına varması</li> </ul>

## Sosyal Farkındalık Modülü

Bu modülde bireyin çeşitliliği takdir etme, diğerlerine saygı gösterme, etkin dinleme, empati kurma, diğerlerinin bakış açısını kavrama ve şefkat gösterme becerilerini geliştirmeleri amaçlanmıştır. Bu kapsamda oturumlarda şu başlıkların çalışılması önerilmektedir.

### SOSYAL FARKINDALIK MODÜLÜ

OTURUM BAŞLIĞI	OTURUM AMAÇLARI
1. Farklı Çerçevelerden Bakıyorum!	<ul style="list-style-type: none"><li>Bireyin düşünce, duygu ve davranışlar konusunda bireysel farklılıklar olduğunu fark etmesi</li><li>Bireyin düşünce, duygu ve davranışlar konusunda çeşitliliği takdir etme ve diğerlerine saygı göstermenin önemini fark etmesi</li></ul>
2. Kültürel Çeşitlilikleri Fark Etme ve Takdir Etme	<ul style="list-style-type: none"><li>Bireyin kültürel özellikler konusunda çeşitliliği takdir etme ve diğerlerine saygı göstermenin önemini farkına varması</li></ul>
3. Gelişimsel Farklılıklar	<ul style="list-style-type: none"><li>Bireyin gelişimsel özellikler konusunda çeşitliliği takdir etme ve diğerlerine saygı göstermenin önemini farkına varması</li></ul>
4. İletişim Yolum	<ul style="list-style-type: none"><li>Bireyin diğer bireyler ile iletişim şeklini fark etmesi</li><li>Bireyin diğerlerinin ifade ettiği duygu ve düşünceleri yargılamadan dinlemesinin önemini fark etmesi</li></ul>
5. Karşımdakini Anlıyorum	<ul style="list-style-type: none"><li>Diğer bireyler ile empati kurması ve diğerlerinin bakış açısını anlaması</li></ul>
6. Şefkatli Yanım	<ul style="list-style-type: none"><li>Bireyin kendine şefkat (öz şefkat) gösterebileceği ile ilgili farkındalık oluşması</li></ul>
7. Herkes İçin Şefkat	<ul style="list-style-type: none"><li>Bireyin başkaları tarafından hangi durumlarda kendisine şefkat gösterebileceğini fark etmesi</li><li>Bireyin çevresinde şefkat gösterilmeye ihtiyacı olanların varlığını fark etmesi</li><li>Bireyin çevresindeki bireylere nasıl şefkat gösterebileceğini anlaması</li></ul>

## Öz Yönetim Modülü

Bu modülde bireylerin duygularının farkına varabilmesi ve yönetebilmesi, hedeflerine ulaşmak için bazı istek ve ihtiyaçlarına yönelik sıralama yapabilme becerisi kazanabilmesi, yaşamlarında karşılaştıkları engellere karşı sabırlı olabilmesi amaçlanmıştır. Ayrıca bireylerin yaşam olayları karşısında hissettiği stres, öfke ve kaygı gibi duygularını yönetebilme konusunda beceriler kazanması istenmektedir. Bunların yanında motivasyon, hedef belirleme ve plan yapma becerilerinin gelişmesi amaçlanmıştır. Bu kapsamda oturumlarda şu başlıkların çalışılması önerilmektedir.

### ÖZ YÖNETİM MODÜLÜ

	OTURUM BAŞLIĞI	OTURUM AMAÇLARI
DUYGU DÜZENLEME	1. Duygu Düzenleme	<ul style="list-style-type: none"> <li>Bireyin duygu düzenlemede işlevsel olan ve olmayan stratejileri öğrenmesi</li> <li>Bireyin duygu düzenlemede işlevsel olmayan stratejileri işlevsel stratejilere dönüştürmesi</li> </ul>
	2. Öfkemi Tanıyorum	<ul style="list-style-type: none"> <li>Bireyin öfke duygusunu tanıması ve öfkesini kontrol etmek için kullandığı yolları fark etmesi</li> <li>Bireyin öfke duygusunu yönetebilmesinin işlevsel yollarını öğrenmesi</li> </ul>
	3. Kaygıyı Fark Ediyorum	<ul style="list-style-type: none"> <li>Bireyin kaygı duygusunu tanıması</li> <li>Bireyin kaygı yaşadığı durumlarda gösterdiği duygu, düşünce ve tepkilerin farkına varması</li> </ul>
	4. Stres ile Dans	<ul style="list-style-type: none"> <li>Bireyin stresin zihinsel, duygusal ve fiziksel etkilerini tanıması</li> <li>Bireyin stresi nasıl yönettiğini fark etmesi</li> <li>Bireyin stresle başa çıkmanın farklı yollarını öğrenmesi</li> </ul>
DAVRANIŞ DÜZENLEME	5. Hedef Belirleme	<ul style="list-style-type: none"> <li>Bireyin kısa ve uzun vadeli hedef oluşturmanın önemini fark etmesi</li> <li>Bireyin kısa ve uzun vadeli hedeflerini belirlemesi</li> </ul>
	6. Plan Yapma	<ul style="list-style-type: none"> <li>Bireyin hedeflerine ulaşmak için plan yapabilmesi</li> <li>Bireyin ihtiyaç duyduğunda planlarındaki değişikliklere uyum sağlamak için çaba gösterebilmesi</li> </ul>
	7. Öz Disiplin	<ul style="list-style-type: none"> <li>Bireyin karşılaştığı engellere rağmen hedefine odaklanması</li> <li>Bireyin istek ve ihtiyaçlarının her istediğinde gerçekleşmeyeceğini fark etmesi</li> </ul>
	8. Motivasyon	<ul style="list-style-type: none"> <li>Bireyin motivasyon konusunda bilgi sahibi olması</li> <li>Bireyin motivasyonun amaçlarına ulaşmadaki önemini fark etmesi</li> <li>Bireyin içsel motivasyonunu geliştirmesi için beceri kazanmasını sağlaması</li> </ul>

## İlişki Geliştirme Becerileri Modülü

Bu modülde bireylerin temel anlamda iletişim becerilerinin güçlendirilmesi amaçlanmıştır. Bu kapsamda iletişim başlatma ve sürdürme, duygularını etkin şekilde ifade edebilme, girişken davranabilme, çatışma çözme, iş birliği içerisinde çalışma ve gerektiği durumlarda yardım etme ve yardım isteyebilme becerilerinin geliştirilmesi amacıyla çalışmalar yapılması hedeflenmektedir. Bu kapsamda oturumlarda şu başlıklar çalışılması önerilmektedir.

### İLİŞKİ GELİŞTİRME MODÜLÜ

OTURUM BAŞLIĞI	OTURUM AMAÇLARI
1. İletişimde Dinleme	<ul style="list-style-type: none"><li>Bireyin iletişimde aktif dinleme becerilerini öğrenmesi</li><li>Bireyin iletişimde duygularının farkına varması ve iletişim kurarken duygularını etkin olarak ifade etmesi</li></ul>
2. İletişim Süreci	<ul style="list-style-type: none"><li>Bireyin etkili iletişim için gereken becerileri öğrenmesi</li></ul>
3. İletişim Çatışmalarımız	<ul style="list-style-type: none"><li>Bireyin çatışma durumlarında müzakere becerilerini geliştirmesi</li><li>Bireyin kazan kazan yöntemiyle çatışma çözme becerilerini geliştirmesi</li></ul>
4. Güvengen, Çekingen, Saldırgan	<ul style="list-style-type: none"><li>Bireyin güvengen, çekingen ve saldırgan davranış biçimlerini öğrenmesi</li><li>Bireyin güvengen davranışların ilişkilerdeki önemini öğrenmesi</li><li>Bireyin istemediği şeylere "Hayır!" diyebilmeyi öğrenmesi</li></ul>
5. İş Birliği ve Takım Çalışması	<ul style="list-style-type: none"><li>Bireyin iş birliği içinde çalışmanın önemini öğrenmesi</li><li>Bireyin iş birliği içinde çalışmaya istekli olması</li></ul>
6. Yardım Etme/İsteme	<ul style="list-style-type: none"><li>Bireyin ihtiyaç duyduğunda diğer insanlardan yardım talep edebilmesi</li><li>Bireyin diğer insanlara yardım etmeyi teklif edebilmesi</li><li>Bireyin yardım alma davranışını sergilediğinde diğerlerine teşekkür etmesi</li><li>Bireyin yardım etme davranışını sergilediğinde kendisini takdir etmesi</li></ul>

## Sorumlu Karar Verme Modülü

Bu modülde bireylerin karar verirken sonuçlarının farkında olmaları hedeflenir. Aynı zamanda bu bireyler verdikleri kararlarda kendi istek ve ihtiyaçları kadar diğer bireylerin istek ve ihtiyaçlarını da göz önünde bulundurlar. Bu durum da sosyal alanda daha çok kabul görmeyi ve toplumsal sorunların önüne geçilmesine yardımcı olur. Bu kapsamda oturumlarda şu başlıkların çalışılması önerilmektedir.

### SORUMLU KARAR VERME MODÜLÜ

OTURUM BAŞLIĞI	OTURUM AMAÇLARI
1. Dedektifin Çözüm Arayışı	<ul style="list-style-type: none"> <li>Bireyin karşılaştığı sorunları tanımlaması</li> <li>Bireyin bir sorunun çözümünde birden fazla çözüm yolu olabileceğini öğrenmesi</li> <li>Bireyin işlevsel olan/olmayan çözüm yollarını ayırt etmesi</li> </ul>
2. Problem Çözme Süreci	<ul style="list-style-type: none"> <li>Bireyin yaşadığı problemleri çözmek için etkili problem çözme stratejilerini öğrenmesi</li> <li>Bireyin çözüm yolları için diğer insanlarla fikir alışverişinde bulunabilmesi</li> </ul>
3. Etkili Karar Verme	<ul style="list-style-type: none"> <li>Bireyin karar verme sürecinde ihtiyaç duyduğu bilgileri toplaması</li> <li>Bireyin karar vermesini engelleyen duygu, düşünce ve davranışlarının farkına varması</li> <li>Bireyin duygu, düşünce ve davranışlarının karar verme süreçlerine etkisini bilmesi</li> </ul>
4. Kararların ve Diğerlerine Etkileri	<ul style="list-style-type: none"> <li>Bireyin kendisi ve diğer insanların istek ve ihtiyaçlarını dikkate alarak karar vermesi</li> <li>Bireyin sorunu çözmek için verdiği kararların kendisi ve diğer insanlar için olumlu ve olumsuz sonuçları olabileceğini bilmesi</li> </ul>
5. Karar Vermede Etik Davranma	<ul style="list-style-type: none"> <li>Bireyin karar verirken etik/ahlaki davranması gerektiğini öğrenmesi</li> <li>Bireyin kararlarını etik ilkelere bağlı kalarak düzenlemesi</li> </ul>



## SOSYAL DUYGUSAL BECERİLER BİREYSEL MÜDAHALE PROGRAMI UYGULAMA REHBERİ

Okullar öğrencilerin sadece akademik gelişimlerini değil bir bütün olarak gelişimlerini desteklemeyi amaçlarlar. Sosyal duygusal öğrenme, öğrencilerin öz farkındalığını, sosyal farkındalığını ve öz yönetim becerilerini arttırarak ilişki geliştirme becerilerini ve sorumlu karar verme becerilerini geliştirerek öğrencilerin olumlu şekilde gelişimlerini destekleyen ve iyilik hâllerini arttırmayı amaçlayan bir yaklaşımdır. *Sosyal Duygusal Beceriler Bireysel Müdahale Programı* ise okulda sosyal ve duygusal beceriler konusunda yüksek riskli öğrencilerin gelişimlerini desteklemek için hazırlanmıştır. Öğrencilerin kendilerine ya da başkalarına zarar verme durumları, ihmal ve istismar yaşantıları var ise veya madde kullanımı ya da ruh sağlığı bozukluğu söz konusu ise gerekli raporlar tutularak ilgili kurum ve kuruluşlara yönlendirilmelidir. Bu öğrenciler izleme çalışmaları dâhilinde takip edilmelidir. Bu program, ortaokulda çalışan psikolojik danışman/rehber öğretmenlerin ortaokul öğrencilerine uygulaması için geliştirilmiştir.

Programda öz farkındalık modülünde 7 oturum, sosyal farkındalık modülünde 7 oturum, öz yönetim modülünde 8 oturum, ilişki geliştirme modülünde 6 oturum ve sorumlu karar verme modülünde 5 oturum bulunmaktadır. Beş modülde yer alan oturumlara ek olarak 1 oturum tanışma/başlangıç ve 1 oturum sonlandırma oturumu vardır. Programda toplam 35 oturum yer almaktadır. Her bir modülü oluşturan oturumlar, başlangıçtan sonlandırmaya kadar tutarlı bir akış ve süreklilik içerisinde düzenlenmiştir. Program bireysel müdahale olarak tasarlanmıştır. Bu nedenle buradaki müdahalelerin grup olarak uygulanması uygun değildir.

Aşağıda bireysel uygulama şeklinde tasarlanan programın uygulanması sırasında dikkat edilecek hususlar yer almaktadır. Psikolojik danışman/rehber öğretmenlerin bu hususları uygulamalardan önce okumaları ve uygulamalar sırasında bu hususlara dikkat etmeleri, uygulamaların etkili bir şekilde yürütülmesi açısından önem taşımaktadır. Hazırlanan programın uygulanması sırasında dikkat edilecek hususlar aşağıda özetlenmiştir:

1. Bu program sosyal duygusal öğrenme temelli bireysel müdahale programıdır. Sosyal-duygusal açıdan yüksek riskli öğrencilere yönelik hazırlanmıştır.
2. Programa katılacak öğrenciler, öğretmenlerin gözlemleri, test ve test dışı teknikler ve Sosyal Duygusal Öğrenme Becerileri Kitapçığında belirtilen ölçeklerden faydalanılarak belirlenebilir.
3. Sosyal duygusal öğrenme yaklaşımı temelli *Sosyal Duygusal Beceriler Bireysel Müdahale* programını uygulamaktan psikolojik danışman/rehber öğretmen sorumludur.
4. Programın uygulaması bireysel çalışma şeklinde tasarlanmıştır.

5. Oturumlar sosyal duygusal öğrenme yaklaşımı temelinde beş modülde tasarlanmıştır. Bunlar öz farkındalık, sosyal farkındalık, öz yönetim, ilişki geliştirme ve sorumlu karar verme modülleridir.
6. Programda her modül kendi içinde düzenlenmiştir. Psikolojik danışman/rehber öğretmen oturumları farklı modüller içerisinden öğrencinin ihtiyaçlarına göre seçerek süreci yapılandırabilir.
7. Psikolojik danışmanların/rehber öğretmenlerin uygulamayı planladıkları oturumları öz farkındalık, sosyal farkındalık, öz yönetim, ilişki geliştirme ve sorumlu karar verme modülleri içerisinden öğrencinin geliştirilmeye ihtiyaç duyulan becerilerine göre seçerek uygulamaları önemlidir.
8. Programın başında öğrenci için amaç(lar) belirlenecektir. Programda uygulanacak oturum sayısı öğrencinin amacına ulaşma durumuna göre karar verilerek süreç sonlandırılabilir.
9. Oturumun amaç ve kazanımları doğrultusunda planlanan uygulamaya ilişkin psikolojik danışmanın/rehber öğretmenin oturum içinde izleyeceği adımlar, kullanacağı yönerge ve sorular ile bu süreçte dikkat etmesi gereken hususlar “süreç” kısmında açıklanmıştır. Oturumların etkin bir şekilde gerçekleştirilebilmesi için psikolojik danışmanın/rehber öğretmenin bu kısımda belirtilen adımları izlemesi çok önemlidir.
10. Programda her oturumda kullanılacak materyaller belirtilmiştir. Materyaller oturumda yer alan uygulamaların gerçekleştirilebilmesi için psikolojik danışmanın/rehber öğretmenin ihtiyaç duyabileceği matbu (form gibi) ve sarf malzemelerini (boya kalemleri, yapıştırıcı gibi) ifade etmektedir. Oturumda kullanılacak formlar ve görsel materyaller oturumun sonunda yer almaktadır.
11. Programda her bir oturum 40 dakika olarak planlanmıştır. Ancak bazı durumlarda öğrencinin ihtiyaçlarına göre bu oturumlar uzayabilir. Psikolojik danışman/rehber öğretmen sonraki oturumda önceki oturumu uygulamaya devam edebilir. Bu noktada psikolojik danışmanın/rehber öğretmenin odak noktası oturumdaki kazanımlara öğrencinin ne oranda ulaştığını dikkate almaktır.
12. Oturumlar haftada bir oturum şeklinde uygulanabilir. Psikolojik danışman/rehber öğretmen öğrencinin durumuna göre haftalık oturumların sıklığını artırabilir ya da birkaç haftada bir oturumu düzenleyebilir.
13. Oturumlarda öğrencinin çalışmaya katılma konusundaki gönüllüğü önemlidir. Psikolojik danışman/rehber öğretmen katılım konusunda gönülsüz davranan öğrencilere programın amaçları ve kazanımları konusunda detaylı bilgi verebilir. Özellikle öğrencinin geliştirmeye ihtiyaç duyduğu olası alanlar ve programın bu alanlardaki sağladığı gelişimin, öğrencinin uzun vadeli olarak yaşamına olabilecek katkılarını vurgulayabilir.

14. Programda yer alan oturumların içerisinde uygulayıcıya notlar şeklinde uygulama esnasında dikkat edilmesi gereken unsurları içeren notlar bulunmaktadır. Psikolojik danışmanın/rehber öğretmenin uygulamalara başlamadan önce bu notları okuması ve ön hazırlık yapması önerilmektedir.
15. Bazı oturumlarda program sürecinde öğrenilen bilgilerin günlük yaşama taşınmasını kolaylaştırması amacıyla ev ödevi verilmiştir. Öğrencinin geliştirilebilir yönlerini güçlendirmesi açısından bu ödevleri yapması önemlidir.
16. Programın sosyal duygusal becerileri sergileme konusunda problem yaşayan öğrencilere yönelik okulda yapılan diğer çalışmalar ile desteklenmesi programın etkililiğini artırabileceği için programın öğrencilerin sosyal duygusal becerilerini desteklemeye yönelik aile müdahale programı ile eş güdümlü yürütülmesine özen gösterilmesi önerilmektedir.
17. Programda yer alan oturumlar içerisinde psikolojik danışman/rehber öğretmenin çalışma sırasında sorması önerilen sorulara yer verilmiştir. Psikolojik danışman/rehber öğretmen tarafından bu sorular öğrenciye sorulurken soruların amaçlarından ve çalışmanın yapısından uzaklaşmadan öğrencinin ve çalışılan konunun özelliğine göre uygun değişiklikler yapılabilir.
18. Uygulamalar sırasında Türkçe konusunda gerekli yeterliğe sahip olmayan öğrencilerle, dil konusunda ona destek verebilecek iki dile hâkim okul dışından güvendiği bir kişi, tercüman gibi kaynaklardan yardım alınarak çalışmalara devam edilebilir.
19. Bu program özel eğitim ihtiyacı olan çocuklara da uygulanabilir. Öğrencinin ihtiyacına göre gerekli uyarlamalar yapılarak çalışılabilir.

**BAŞLANGIÇ OTURUMU****OTURUM 1****AMAÇLARIM****AMAÇ**

1. Öğrencinin sosyal duygusal öğrenme programı hakkında genel bir bilgi edinmesi.
2. Öğrencinin oturumlardaki sorumlulukları hakkında bilgi edinmesi.
3. Öğrencinin bireysel amaçlarını belirlemesi.

**KAZANIMLAR**

1. Öğrenci sosyal duygusal öğrenme programı hakkında bilgi edinir.
2. Öğrenci oturumlardaki sorumlulukları hakkında bilgi edinir.
3. Öğrenci bireysel amaçlarını belirler.

**MATERYALLER**

FORM-1, Kalem.

**SÜRE**

40 dakika

**SÜREÇ**

Psikolojik danışman/rehber öğretmen öğrenciyi selamlar ve yapılama ile oturumu başlatır.

*Merhaba, ben ..... Psikolojik danışman/rehber öğretmen olarak görev yapıyorum. Sosyal duygusal öğrenme becerilerini desteklemek için ortaokul öğrencileri için hazırlanan psikoeğitim programı çerçevesinde birlikte çalışacağız. Böyle bir sürece katılmayı kabul ettiğin için öncelikle seni tebrik ederim. Bu programın genel amacı öğrencilerin sosyal duygusal öğrenme becerilerini desteklemektir. İhtiyaç duyduğumuz konularda gelişiminizi destekleyecek olan bu içeriklerden (öz farkındalık, sosyal farkındalık, öz yönetim, ilişki geliştirme, sorumlu karar verme) bazılarını oturumlarımızda birlikte çalışacağız. Gerçekleştireceğimiz bu çalışmaları yürütürken birtakım kurallara da uymaya özen göstermeliyiz. Bu kuralardan bazıları gönüllük, gizlilik. Senin buraya kendi isteğin ile gelmen ve süreç boyunca dürüst bir şekilde paylaşımlarda bulunman benim için önemlidir. Oturumlarda uygulama gerektiren etkinlikleri yaparken çaba göstermen ve bu uygulamaları oturum sonrasında günlük yaşamda da gerçekleştirmen sosyal duygusal öğrenme becerilerimizin gelişmesine katkı*

sağlayacaktır. Ayrıca oturumlarda konuştuklarımızın gizli kalması önemli bir diğer kuraldır. Bu kural güven ilişkisi kurabilmemiz için gereklidir. Ancak gizliliğin de bazı sınırları var. Senin ya da bir başkasının güvenliği ile ilgili bir risk söz konusu olduğunda senin bilgin dâhilinde gerekli yerleri bilgilendirmem gerekebilir. Ek olarak süreç hakkında sana destek olmaları ya da süreci kolaylaştırmaları için ebeveynini bilgilendirmem gerektiğinde ya da bilgi istediklerinde senin bilgin dâhilinde onlarla paylaşımında bulunacağım. Bununla birlikte burada kendin ile ilgili paylaşımlar yapman, amacına ulaşman konusunda katkı sağlayacaktır. Bazen duygularını ve kendini ifade ederken zorlanabilirsin ama ben seni yargılamadan anlamak için buradayım. Bugün ilk kez bir aradayız ve yaklaşık ... oturum, haftada bir gün 40 dakika birlikte olacağız. Katılımının devamlı olması, birazdan belirleyeceğimiz amacına ulaşmanı kolaylaştıracaktır. Bu bilgilerle ilgili anlamadığın ya da aklına takılan noktalar var mı?”

Psikolojik danışman/rehber öğretmen öğrenciden sorular gelirse bunları cevaplar. Ardından öğrencinin bireysel amaçlarını belirlemek için “Amaç Tohumum” etkinliğine geçer. Aşağıdaki yönerge ile devam eder.

**Uygulayıcıya Not:** Bu uygulama için oturumun düzenlendiği ortamın sessiz olması önemlidir. Ayrıca uygulama sırasında psikolojik danışman/rehber öğretmen yavaş ve yumuşak ses tonuyla yönergeleri vermelidir.

“Birazdan seninle bir yolculuğa çıkacağız. Hazır olduğunda derin bir nefes alıp yolculuğa hazır olacak konuma gelebilirsin. Gözlerini kapatabilir, bir noktaya odaklanabilir ya da başını rahat bir pozisyonda tutarak odaklanabilirsin... Şimdi seninle buradan uzak bir zamanı yakın etmeye gidiyoruz. Yollar, tepeler, dağlar aşıyoruz. Kararlılık köyüne geldik. Buradaki herkes ulaşmak istedikleri hedefler konusunda çok kararlı. Bir şeye karar verdiklerinde bunun tohumunu yanlarına alıp hedef ormanına gidiyorlar ve amaç tohumlarını buraya ekiyorlar. Biraz onları izleyelim...”

- Neler yapıyorlar?

Ormandaki, tohum ekenlere odaklan.

- Sence hangi amaçlar için tohum ekiliyor olabilirler?
- Tohumları fidan olsun diye neler yapıyorlar?

Büyümüş fidanlar görüyorsun. Onların sahiplerinin yüzlerine odaklan.

- Hangi duyguları yaşıyorlar?

Şimdi senin elinde de bir tohum var. Avucunda bir tohum var.

- Bu ne tohumu olabilir?

Hedef ormanında tohumu ekmek için en uygun yeri arıyorsun. Sen şu an kendini düşün...

- *Buraya bir tohum ekmen gerekse ne tohumu olurdu?*

*O tohumu yanına aldın ve hedef ormanında beğendiğin/istediğin yere gömdün. Hazır olduğunda buraya gelebilirsin.”*

Psikolojik danışman/rehber öğretmen uygulamayı tamamladıktan sonra, öğrencinin sürece odaklanabilmesi için ona biraz süre tanır. Ardından öğrencinin paylaşmak istedikleri var ise ifade etmesi için teşvik eder. Sonrasında FORM-1’i öğrenci ile paylaşır ve aşağıdaki sorularla sürece devam eder:

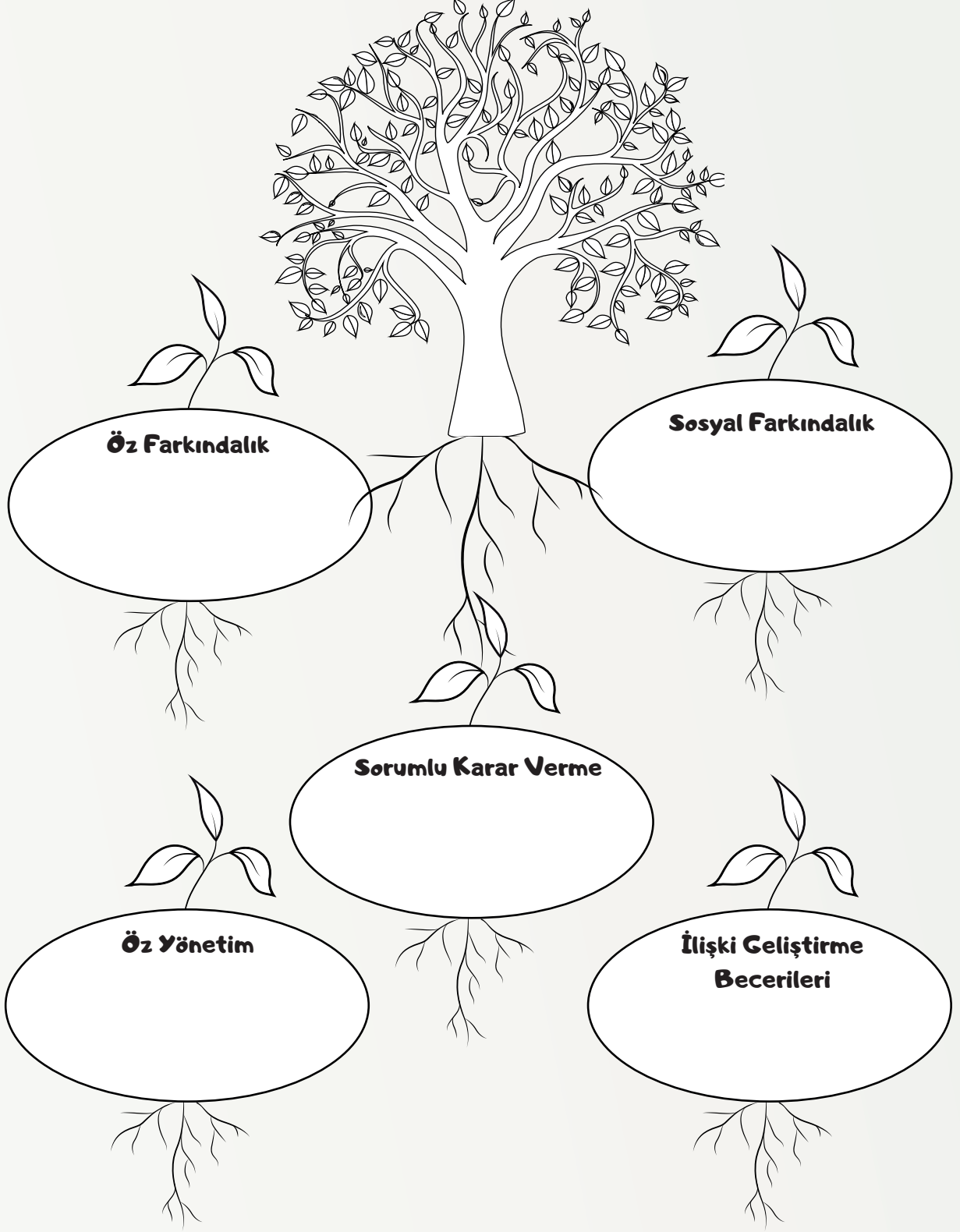
- *Sen bu sürecin sonunda ulaşmak istediğin amaçları düşündüğünde neleri başarmak isterdin?*
- *Bu amaçlara ulaşmak için neler yapmalısın?*
- *Bu amaçlara ulaştığında sence yaşamında ne tür değişiklikler olur?*

**Uygulayıcıya Not:** Psikolojik danışman/rehber öğretmen öğrencinin belirlemiş olduğu hedeflerin somut, olumlu, gerçekçi ve ulaşılabilir olması için öğrenciyi destekleyebilir.

Psikolojik danışman/rehber öğretmen öğrenci ile birlikte onun ifade ettiği amaçlara son şeklini verir. Oturumlar için bir amaç belirlediği için öğrenciyi takdir eder. Ardından *“İlk oturumumuzun sonuna geldik. İstersen bugün yaptıklarımızı bir özetleyeyim. Öncelikle, kısa bir tanışmamız oldu. Daha sonra oturumların içeriği ve kuralları üzerinde durduk. Tanışma ve süreç hakkında yapılan bilgilendirmelerden sonra amacını belirledik (Psikolojik danışman/rehber öğretmen, öğrencinin belirlediği amacı/amaçları özetler.)”* açıklaması yapılır. Sonra *“Senin için bu oturumda önemli olan şey ne idi/neler fark ettin?”* sorusu yöneltilir. Öğrencinin paylaşımlarına uygun geri bildirim verilir ve oturum sonlandırılır.

FORM-1

AMAÇ TOHUMUNDAN AĞACA







# ÖZ FARKINDALIK MODÜLÜ



## ÖZ FARKINDALIK MODÜLÜ

### Programın Yapısı

#### OTURUM 1 DUYGULARIM VE HAYATIM

- Bireyin duyguları tanımasının yaşamı için önemini fark etmesi

#### OTURUM 2 DÜŞÜNCELERİM, DUYGULARIM, DAVRANIŞLARIM

- Bireyin düşünce, duygu ve davranışları arasında bağ kurması

#### OTURUM 3 YENİ DURUMLAR YENİ DUYGULAR

- Bireyin karşılaştığı yeni durumlara ilişkin duygularını fark etmesi

#### OTURUM 4 ÖZELLİKLERİM

- Bireyin kişisel gelişimi için bireysel özelliklerini gerçekçi bir şekilde değerlendirmesi
- Bireyin sahip olduğu güçlü yanlarının farkına varması

#### OTURUM 5 NE YAPABİLİRİM

- Bireyin sahip olduğu geliştirilebilir yönlerinin neler olduğunun farkına varması
- Bireyin sahip olduğu geliştirilebilir yönleriyle ilgili neler yapabileceğinin farkına varması

#### OTURUM 6 GELİŞMEYE AÇIK YÖNLERİM

- Bireyin gelişmeye açık yönlerinin neler olduğunun farkına varması
- Bireyin gelişmeye açık yönlerine ilişkin neler yapabileceğinin farkına varması

#### OTURUM 7 GELİŞTİRMEK İSTEDİĞİM ÖZELLİKLERİM

- Bireyin sahip olduğu özellikleri geliştirmek ve değiştirmek için çaba göstermesinin önemini farkına varması

**OTURUM 1****DUYGULARIM VE HAYATIM****AMAÇ**

1. Bireyin duyguları tanımasının yaşamı için önemini fark etmesi

**KAZANIMLAR**

1. Duygularının yaşamındaki yerinin farkına varır.
2. Duygularını ifade edecek cümlelerin farkına varır.
3. Duygularını ifade etme yöntemlerinin farkına varır.

**SÜRE**

40 dakika

**MATERYALLER**

FORM-1, FORM-2, FORM-3, FORM-4

**SÜREÇ**

Psikolojik danışman/rehber öğretmen tarafından oturum sürecine ilişkin bilgi verilerek başlanır. Sonra öğrencinin duygularıyla ve kendisiyle ilgili fark ettiği, gözlemlediği ve dikkatini çeken şeylerin olup olmadığı sorulur ve paylaşımları alınır. Daha sonra, "Bugün duygularımız hakkında konuşacağız." denilerek oturum başlatılır. Ardından öğrenciye aşağıda yer alan örnek durumlar tek tek okunur ve "Böyle bir durum yaşarsan neler hissedersin?" sorusu yöneltilir.

Örnek durumlar:

- Sabah en yakın arkadaşın sana selam vermeden sınıfa geçti.
- En sevdiğin dersten yüksek not aldın.
- Arkadaşının düştüğünü gördün.
- Eve geldiğinde sevdiğin bir akrabanın geldiğini gördün.

**Uygulayıcıya Not:** Öğrencinin ihtiyacına göre örnek durumlar çeşitlendirilebilir. Ayrıca “Bu durumlar dışında hangi durumlar-yaşantılar sana benzer duygular hissettirebilir?” şeklinde bir soru sorularak öğrencinin kendi yaşantısından örnekler vermesi istenebilir.

Daha sonra FORM-1’ de yer alan duygu listesi verilir. Öğrenciye listeyi incelemesi için birkaç dakika izin verildikten sonra aşağıda yer alan sorular yöneltilebilir:

- Bu listede sana tanıdık gelen duygular hangileri? (Öğrenci ile bu duyguları üzerine ihtiyacı dâhilinde bir süre konuşulabilir. Ne yaşadın, nasıl başladı, nasıl ilerledi, nasıl bitti, sonunda neler oldu, bunu biraz bana anlatır mısın?)
- Bu listede en son yaşadığın duygular hangileri?
- Bu listedeki duygulardan hangilerini daha sık, hangilerini daha az yaşıyorsun?”

**Uygulayıcıya Not:** Yukarıdaki sorulara ek olarak aşağıdaki sorular ile süreç zenginleştirilebilir.

- Duygu denildiği zaman aklına neler geliyor?
- En sık yaşadığın duygu hangisidir?
- ..... duygusunu ne sıklıkla yaşarsın?
- ..... duygusunu en son ne zaman yaşadın? Neler olmuştu? Paylaşabilir misin?
- ..... duygusunu yaşadığın durumlara bir örnek verebilir misin?
- ..... duygusu dışında yaşadığın başka duygular nelerdir?

Öğrencinin anlattığı olaylar ve durumlara yönelik geri bildirim verilir, yansıtımlar yapılır.

FORM -1’de yer alan listeden faydalanılarak şu sorularla sürece devam edilir:

- Bu listede adını ilk kez duyduğun duygular hangileri? (Adını ilk kez duyduğu duygular psikolojik danışman/rehber öğretmen tarafından açıklanır, duyguyu genel olarak örnekler üzerinden açıklamaya çalışır ve bu duygu/duyguları daha önce hissedip hissetmediği sorulur.)

**Uygulayıcıya Not:** Öğrencinin kendisini açmaması durumunda psikolojik danışman/rehber öğretmen kendi geçmiş yaşantısından örnekler vererek öğrencinin de kendisini ifade etmesine yardımcı olabilir.

Öğrencinin özelliklerine göre FORM-2 ya da FORM-3 öğrenciye verilerek bir hafta boyunca yaşadığı duygular konusunda kendini gözlemlemesi istenir. Öğrencinin hangi gün, hangi

duyguyu, hangi sıklıkta yaşadığını işaretleyerek bu formları uygun şekilde doldurması istenir.

**Uygulayıcıya Not:** FORM-2'nin ve FORM-3'ün değerlendirilmesi formlar üzerinden yaşan-tımızda hoş olan ve hoş olmayan duyguların birlikte yer aldığı vurgulanarak yapılacaktır. Psikolojik danışman/rehber öğretmen, bir sonraki oturumda FORM-2'nin ve FORM-3'ün de-ğerlendirilmesinde FORM-4'ten faydalanabilir.

Psikolojik danışman/rehber öğretmen tarafından oturum özeti yapıldıktan sonra öğrenciye aşağıdaki sorular sorulur ve öğrencinin paylaşımları alınır. Daha sonra süreç sonlandırılır.

- *Bu oturum sırasında kendinle ilişkili ne fark ettin?*
- *Bu fark ettiğin özelliklerin hakkında ne düşünüyorsun?*
- *Bu oturumun sana ne kazandırdığını düşünüyorsun?*

## FORM-1

## DUYGU LİSTESİ

Mutlu	Şaşkın	Mutsuz	Kızgın
Üzgün	Kırgın	Huzurlu	Öfkeli
Şüpheli	Özlem Duyan	Heyecanlı	Endişeli
Memnuniyetsiz	Pişman	Umutlu	Anlaşılmamış
Şefkatli	Minnettar	İncinmiş	Şanslı
Yılgın	Merhametli	Şükran Dolu	Yalnız
Keyifli	Mahcup	İğrenmiş	Kararsız



	Pazartesi	Salı	Çarşamba	Perşembe	Cuma	Cumartesi	Pazar
İncinmiş							
Yılgın							
Yalnız							
Kararsız							
Anlaşılmamış							
Şefkatli							
Merhametli							
Keyifli							
Mahcup							
Minnettar							
Şanslı							
Şükran Dolu							
İğrenmiş							

**Çok****Orta****Az**



**FORM-3****DUYGU PAPATYASI**

Yönerge: Bir hafta boyunca gün gün hissettiğiniz duyguları papatyanın yapraklarına yazınız.

**BEN**

Pazartesi

Salı

Çarşamba

Perşembe

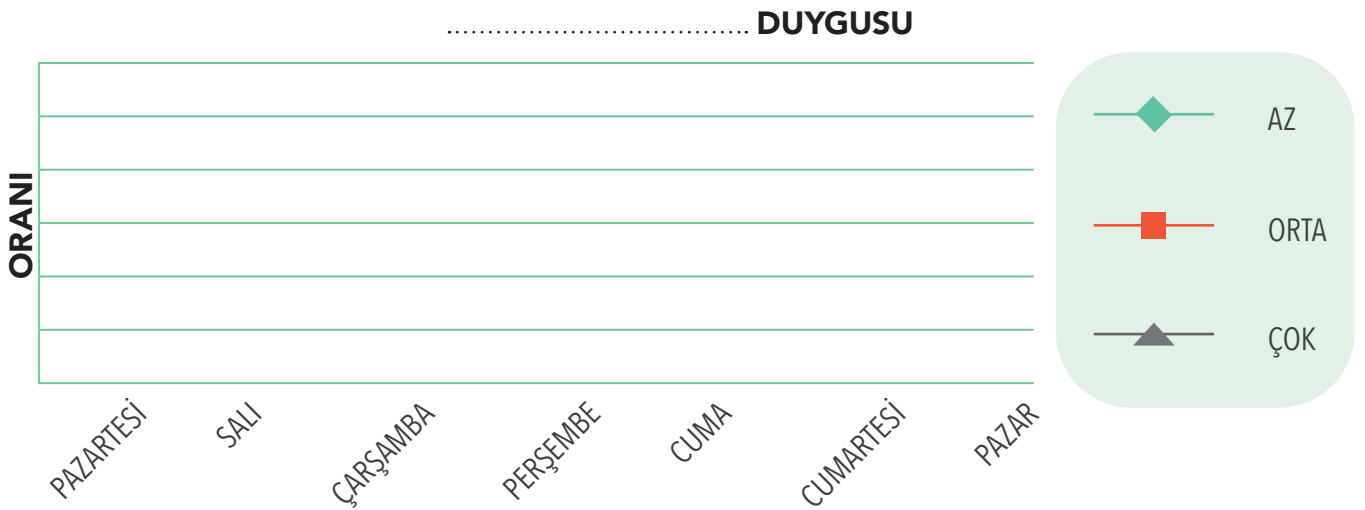
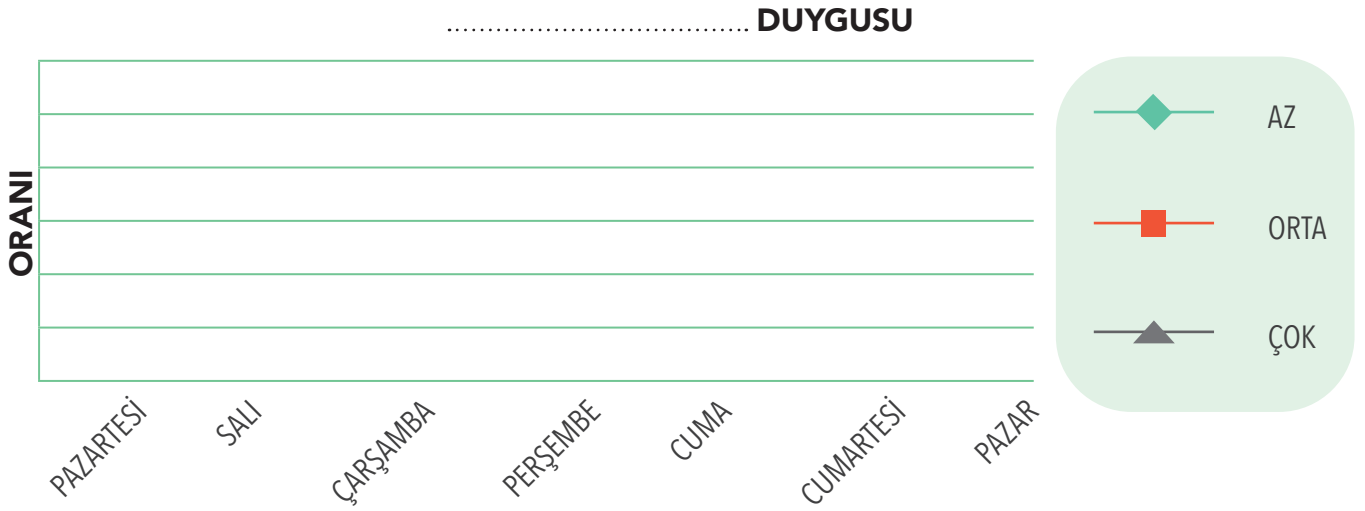
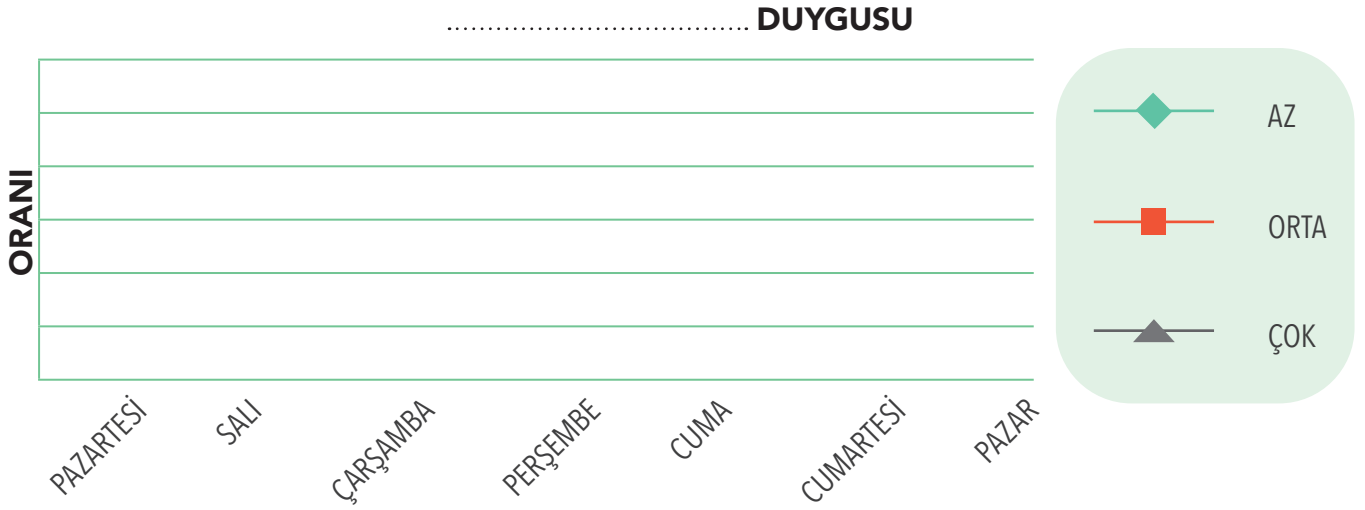
Cuma

Cumartesi

Pazar

## FORM-4

## DUYGU GRAFIĞİ



**OTURUM 2****DÜŞÜNCELERİM, DUYGULARIM VE DAVRANIŞLARIM****AMAÇ**

1. Bireyin düşünce, duygu ve davranışları arasında bağ kurması

**KAZANIMLAR**

2. Düşüncelerinin duyguları ile olan ilişkisinin farkına varır.
3. Duygularının davranışları üzerindeki yerinin farkına varır.
4. Yaşamış olduğu duyguyu kabul edilebilir davranış şekliyle gösterir.

**SÜRE**

40 dakika

**MATERYALLER**

FORM-5, FORM-6

**Uygulayıcıya Not:** Psikolojik danışman/rehber öğretmen, etkinliğe başlamadan önce eklerdeki materyalleri etkinliğe hazır hâle getirir. FORM-6'daki çalışma kâğıdını yapboz hâline getirir.

**SÜREÇ**

Psikolojik danışman/rehber öğretmen tarafından sürece bir önceki oturumun özeti yapılarak başlanır. Sonra öğrencinin önceki oturumdan bu yana kendisiyle ilgili fark ettiği, gözlemlediği ve dikkatini çeken şeylerin olup olmadığı sorulur ve paylaşımları alınır. Varsa öğrencinin ev ödevi ile ilgili çalışmaları incelenir. Üzerinde konuşulması gereken kısımlar konuşulur ve öğrenciye uygun geri bildirimlerde bulunulur. Öğrenci, bu uygulamalara devam etmesi konusunda pekiştirilir. Daha sonra "Bugün düşünce, duygu ve davranışlarımız arasındaki ilişki hakkında konuşacağız." diyerek oturum başlatılır.

Aşağıdaki sorular öğrenciye yöneltilir (Gereksinim hâlinde sorular çoğaltılabilir.):

- ✓ *Duygularının oluşmasında neler etkili olabilir?*
- ✓ *Düşüncelerimiz duygularımızı nasıl etkiliyor olabilir?*
- ✓ *Düşüncelerimiz ve duygularımız davranışlarımızı nasıl şekillendiriyor olabilir?*

FORM-5 “Hissediyorum Çünkü” çalışma kâğıdındaki cümle tamamlamalar sözel olarak öğrenci ile paylaşılır. Öğrencinin, cümleleri sözel olarak tamamlaması istenir. Öğrencinin yanıtları üzerinde konuşulur (Önceki oturumlarda öğrencinin sıklıkla hissettiği duygulardan başlanarak çalışma yürütülür.).

FORM-6 “3D Yapbozu” parçaları öğrenciye verilir ve incelemesi sağlanır. Yapboz parçalarını olay, duygu, düşünce ve davranış olarak ayırması istenir. Öğrenciye parçaları ayırma konusunda ihtiyaç hâlinde destek verilir. Öğrencinin yapbozu bir araya getirmesi ve getirirken de neden bu parçaları seçtiğini açıklaması istenir. Öğrencinin ilk adımda seçtiği düşünce parçası diğer düşünce parçası ile değiştirilir. Değişen düşünce ile duygu ve davranışın değişip değişmeyeceği üzerine konuşulur. Boş yapboz parçaları öğrenciye verilir ve en son yaşadığı bir olay ile ilgili yapboz parçalarını doldurması, birleştirmesi sağlanır. Öğrencinin yaşadığı olaya yönelik düşüncesi, hissettiği duyguları ve bunlara bağlı gerçekleştirdiği davranışı üzerine konuşulur. Varsa yaşamış olduğu duyguyu doğru davranış şekliyle nasıl göstereceği konuşulur. Bir sonraki görüşmeye kadar yaşadığı olaylara yönelik duygularını, düşüncelerini ve davranışlarını takip etmesi istenir. Düşüncelerin, duyguların ve davranışların büyük bir yapbozun parçaları gibi birbirini tamamladığı ve yapbozun bir parçasının değişmesi hâlinde diğerlerinin de değişmesinin sağlanabileceği vurgulanır.

Psikolojik danışman/rehber öğretmen tarafından oturum özetlendikten sonra öğrenciye aşağıdaki sorular sorulur ve öğrencinin paylaşımları alınır. Daha sonra süreç sonlandırılır.

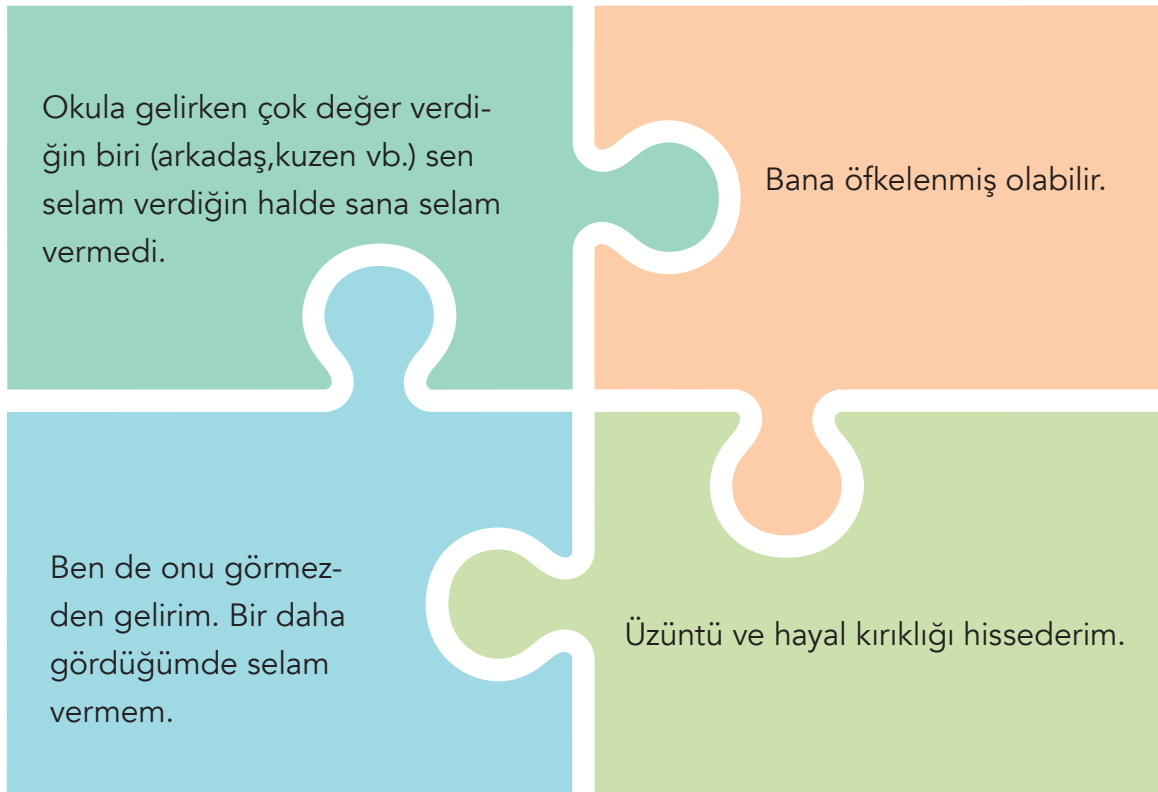
- *Bu oturum sırasında kendinle ilişkili ne fark ettin?*
- *Bu fark ettiğin özelliklerin hakkında ne düşünüyorsun?*
- *Bu oturumun sana ne kazandırdığını düşünüyorsun?*

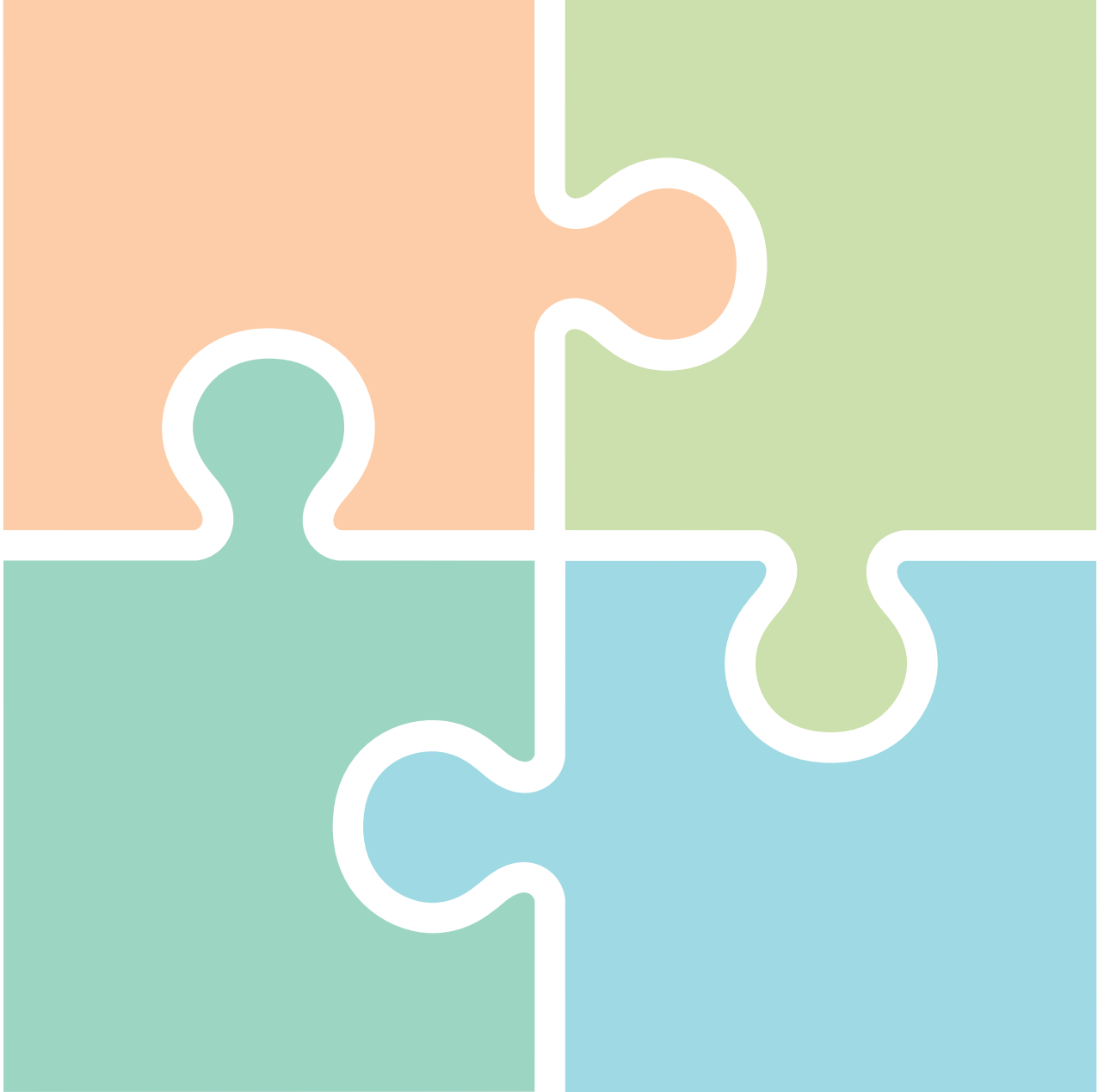
**FORM-5****HİSSEDİYORUM ÇÜNKÜ...****HİSSEDİYORUM ÇÜNKÜ**

- Öfkeliyim çünkü .....
- Mutluyum çünkü .....
- Kaygılıyım çünkü .....
- Şanslıyım çünkü .....
- Heyecanlıyım çünkü .....
- Pişmanım çünkü .....
- Üzgünüm çünkü .....
- Endişeliyim çünkü .....
- Kırgınım çünkü .....
- Şaşkınım çünkü .....
- Yalnızım çünkü .....
- Umutluyum çünkü .....
- Kararsızım çünkü .....
- İncinmişim çünkü .....
- Keyifliyim çünkü .....
- Minnettarım çünkü .....
- Şükran doluyum çünkü .....
- Huzurluyum çünkü .....
- Memnuniyetsizim çünkü .....
- Şüpheliyim çünkü .....
- Mahcubum çünkü .....
- Anlaşılmamışım çünkü .....

## FORM-6

## 3D YAPBOZ





## OTURUM 3

## YENİ DURUMLAR YENİ DUYGULAR

## AMAÇ

1. Bireyin karşılaştığı yeni durumlara ilişkin duygularını fark etmesi

## KAZANIMLAR

1. Sosyal ortamlarda karşılaştığı yeni durumlarda ne tür duygular hissettiğini adlandırabilir.
2. Sosyal ortamlarda verebileceği uygun tepkilerin farkına varır.

**Uygulayıcıya Not:** Psikolojik danışman/rehber öğretmen, oturum öncesi FORM-7’de verilen örnek olaylardan öğrencinin ihtiyacına yönelik olanları keserek her birini bir balonun içine koyar ve balonları şişirir. Psikolojik danışman/rehber öğretmen, öğrencinin ihtiyacına göre farklı örnek olaylar da kullanabilir.

## SÜRE

40 dakika

## MATERYALLER

FORM-7, FORM-8, FORM-9, Balon

## SÜREÇ

Psikolojik danışman/rehber öğretmen tarafından sürece bir önceki oturumun özeti yapılarak başlanır. Sonra öğrencinin önceki oturumdan bu yana kendisiyle ilgili fark ettiği, gözlemlendiği ve dikkatini çeken şeylerin olup olmadığı sorular ve paylaşımları alınır. Varsa öğrencinin ev ödevi ile ilgili çalışmaları incelenir. Üzerinde konuşulması gereken kısımlar konuşulur ve öğrenciye uygun geri bildirimlerde bulunulur. Öğrenci uygulamalara devam etmesi konusunda pekiştirilir. Sonrasında “Karşılaştığımız yeni durumlar karşısında yaşadığımız duygular ile ilgili konuşacağız.” açıklamasını yaparak oturum başlatılır. Psikolojik danışman/rehber öğretmen, daha önce hazırladığı balonları öğrenciye göstererek bu beş balondan ikisini seçmesini ister. Öğrenci balonları seçtikten sonra seçtiği balonlardan öncelikle birini patlatır. İçinden çıkan örnek olayı okur.



**Uygulayıcıya Not:** Balon patlama etkinliği ve amacı konusunda öğrenci bilgilendirilir. Örnek olaylar psikolojik danışman/rehber öğretmen tarafından öğrencinin yaşantısına uygun şekilde değiştirilebilir ya da çoğaltılabilir.

Ardından öğrenciden balondan çıkan durumu yaşadığını hayal etmesi istenir ve şu sorular yöneltilir:

- *Böyle bir durumla karşılaşırsaydın aklından neler geçirdi?*
- *Bu durum karşısında neler hissederdin?*

Öğrencinin yanıtları alınır ve geri bildirim verilir. Öğrencinin seçtiği ikinci balonu patlatması istenir. Balonun içinden çıkan örnek durumla ilgili yukarıdaki sorular yeniden yöneltilir, öğrencinin yanıtlarına geri bildirim verilir. Ardından öğrenciye “Zaman zaman yaşamımızda çeşitli durumlarla karşı karşıya kalabiliriz. Bu durumlar karşısında farklı duygular hissedebiliriz. Bu duyguları tanımak ve adlandırmak hem kendi iyilik hâlimiz hem de çevremizdeki kişilerle ilişkilerimiz açısından önemlidir.” açıklaması yapılarak şu sorulara geçilir:

- *Şimdi senden yakın bir zamanda karşılaştığın yeni bir durumu düşünmeni istiyorum. Bu durumda neler hissetmiştin?*
- *Karşılaştığın yeni durumlar sende hangi duyguları hissettirebilir?*
- *Karşılaştığın yeni duruma ilişkin göstereceğin davranışlarda ne tür değişiklikler yapabilirsin? Bunlar nasıl sonuçlanır?*
- *Bu yeni sonuçlar sende hangi duygulara neden olabilir?*

Öğrencinin son zamanlarda karşılaştığı yeni durumlar karşısında hissettiği duyguları ve bu duygular sonucunda nasıl davranacağını psikolojik danışman/rehber öğretmen ile kısaca canlandırması istenir. Canlandırma konusunda öğrencinin paylaşımları alınır ve geri bildirimler verilir. Daha sonra, FORM-8 ya da FORM-9’dan öğrenciye uygun olan bir tanesi seçilerek öğrenciden **bir hafta boyunca** kendisini gözlemlemesi ve karşılaştığı yeni durumlar karşısında hissettiği duygularla ilgili formlardaki ilgili alanları doldurması istenir.

Psikolojik danışman/rehber öğretmen tarafından oturum özeti yapıldıktan sonra öğrenciye aşağıdaki sorular sorulur, öğrencinin paylaşımları alınır ve daha sonra süreç sonlandırılır:

- *Bu oturum sırasında kendinle ilişkili ne fark ettin?*
- *Bu fark ettiğin özelliklerin hakkında ne düşünüyorsun?*
- *Bu oturumun sana ne kazandırdığını düşünüyorsun?*

**FORM-7****ÖRNEK OLAYLAR/DURUMLAR**

- Sergilediğin olumlu bir davranış karşısında öğretmenin bütün okulun önünde seni tebrik etti ve ödüllendirdi.

- Ailenin iş değişikliğinden dolayı şehir değiştiriyorsun.

- Arkadaşına sır olarak verdiğin bir bilgiyi arkadaşının başka arkadaşına anlattığını duydun.

- Yıllardır görmek istediğin bir şehre ilk kez gittin.

- Sevdiğin bir arkadaşınla uzun yıllar sonra farklı bir şehirde tesadüfen karşılaştın.

- .....

- .....

## FORM-8

## ÇALIŞMA FORMU

## OLAYLAR VE DUYGULARIM

Bir hafta içinde yaşadığın olaylar/durumlar sende hangi duyguları hissettirdi?

Karşılaştığım

Yeni Durum

Duygularım

MUTLU

ÜZGÜN

ÖFKELİ

KIRGIN

ŞAŞKIN

KIZGIN

PİŞMAN

KARARSIZ

.....

.....

## FORM-9

## ÇALIŞMA FORMU

KARŞILAŞTIĞIM YENİ DURUM	DUYGULARIM
.....	Mutlu
.....	Üzgün
.....	Öfkeli
.....	Endişeli
.....	Şaşkın
.....	Kırgın
.....	Şüpheli
.....	Memnuniyetsiz
.....	Mutsuz
.....	Nefret Dolu
.....	Özlem Dolu
.....	Pişman
.....	Kızgın
.....	Huzurlu
.....	Heyecanlı
.....	Umutlu
.....	İncinmiş
.....	Yılgın
.....	Yalnız
.....	Kararsız
.....	Anlaşılmamış
.....	Şefkatli
.....	Merhametli
.....	Keyifli
.....	Mahcup
.....	Minnettar
.....	Şanslı
.....	Şükran Dolu
.....	İğrenmiş

**OTURUM 4****ÖZELLİKLERİM****AMAÇ**

1. Bireyin kişisel gelişimi için kişisel özelliklerini gerçekçi bir şekilde değerlendirmesi
2. Bireyin sahip olduğu güçlü yanlarının farkına varması

**KAZANIMLAR**

1. Sahip olduğu kişisel özelliklerinin farkına varır.
2. Sahip olduğu olumlu özelliklerini fark eder.

**SÜRE**

40 dakika

**MATERYALLER**

FORM-10, FORM-11, FORM-12, FORM-13

**SÜREÇ**

Psikolojik danışman/rehber öğretmen tarafından sürece bir önceki oturumun özeti yapılarak başlanır. Sonra öğrencinin önceki oturumdan bu yana kendisiyle ilgili fark ettiği, gözlemlediği ve dikkatini çeken şeylerin olup olmadığı sorulur ve paylaşımları alınır. Varsa öğrencinin ev ödevi ile ilgili çalışmaları incelenir. Üzerinde konuşulması gereken kısımlar konuşulur ve öğrenciye uygun geri bildirimlerde bulunulur. Öğrenci bu uygulamalara devam etmesi konusunda pekiştirilir. Daha sonra *"Bugün sahip olduğumuz kişisel özellikler hakkında konuşacağız."* diyerek oturum başlatılır.

FORM-10'daki çocuk görselleri öğrenci ile paylaşılır. Öğrenciden görsellerdeki çocukların sahip olduğu saç rengi, ten rengi, yüz ifadesi, kıyafetler vb. fiziksel özellikleri ile ilgili olarak dikkatini çekenler hakkında konuşması istenir. Daha sonra öğrenciye FORM-11 verilerek formda bulunan kişisel özellikleri incelemesi istenir. Öğrenciye *"Az önceki görselde gördüğün gibi fiziksel özelliklerimiz kadar başka özelliklerimiz de bulunmaktadır. Bu özelliklerimizden birisi de duygusal özelliklerimizdir. Formda gördüğün gibi her bireyin çok farklı özellikleri bulunabilir. Bu özelliklerimiz bizi diğerlerinden ayıran ve bizi biz yapan özelliklerdir. Bu*

özelliklerimize kişisel özelliklerimiz diyoruz.” açıklaması yapıldıktan sonra aşağıdaki sorular ile sürece devam edilir (İhtiyaç hâlinde sorular çoğaltılabilir.):

- *Kişisel özellikler denildiğinde aklına neler geliyor?*
- *Senin fotoğrafını seni tanımayan birine gösterecek olursak, fotoğrafına bakarak senin hangi özelliklerinden söz eder? Sence insanlar senin bu özelliğini neden söylemiş olabilir?*
- *Hangi özelliklerinle diğer insanlardan farklı olduğunu düşünüyorsun?*
- *Hangi özelliklerinle diğer insanlarla aynı olduğunu düşünüyorsun?*

FORM-10’a ve FORM-11’e ilişkin paylaşımların ardından FORM-12’deki çalışma kâğıdı öğrenci ile paylaşılır ve öğrenciden örnek olaylardaki çocukların olumlu kişisel özelliklerini söylemesi istenir. Formda bulunan örnek olaylar üzerine konuşulur. Bu süreçte FORM-11’deki “Kişisel Özellikler” listesinden faydalanarak kendisinin sahip olduğu en az iki olumlu/iyi hissettiren kişisel özelliği hakkında düşünmesi ve örneklerdeki gibi örnek olay hâline getirmesi istenir.

**Uygulayıcıya Not:** Öğrenci olumlu özelliklerini bulma ve örnek olay yazma konusunda güçlük yaşarsa örneklerle desteklenebilir.

Paylaşımlardan sonra oturumun özeti yapılır. Daha sonra öğrenciden FORM-13 “Kurabiye Adam” görselini beraberinde eve götürmesi ve hafta boyunca aklına gelen olumlu özellikleri üzerine not etmeye devam etmesi istenir.

*Alternatif çalışma süreci:* Yukarıda belirtilen FORM-12’nin kullanıldığı çalışma süreci için çalışılması uygun olmayan veya gelişimsel anlamda farklılık gösteren bireylerde aşağıda belirtilen süreç uygulanabilir.

FORM-10’a ve FORM-11’e ilişkin paylaşımların ardından FORM-13’teki “Benim Özelliklerim” Kurabiye Adam görseli öğrenci ile paylaşılır. FORM-11’deki “Kişisel Özellikler” listesinden faydalanarak kendisinin sahip olduğu en az iki olumlu/iyi hissettiren kişisel özelliği bulması ve kurabiye adamın parçalarına yazması istenir. Kurabiye Adam görseli fiziksel, kişisel, sosyal özellikler ile doldurulabilir. Öğrencinin paylaştığı olumlu özellikler ve neden bu özellikleri tercih ettiği üzerine konuşulur. Kurabiye Adam’ın tüm bu özellikler ile bir bütün olduğu vurgulanarak oturum sonlandırılır. Öğrenciden FORM-13 Kurabiye Adam görselini beraberinde eve götürmesi ve hafta boyunca aklına gelen olumlu özellikleri üzerine not etmeye devam etmesi istenir.

Psikolojik danışman/rehber öğretmen tarafından oturum özeti yapıldıktan sonra öğrenciye aşağıdaki sorular sorulur ve öğrencinin paylaşımları alınır. Daha sonra süreç sonlandırılır.

- *Bu oturum sırasında kendinle ilişkili ne fark ettin?*
- *Bu fark ettiğin özelliklerin hakkında ne düşünüyorsun?*
- *Bu oturumun sana ne kazandırdığını düşünüyorsun?*

**FORM-10**

**İNSANLAR**



## FORM-11

## KİŞİSEL ÖZELLİKLER

Hareketli	Becerikli	Hayalperest	İyimser	Konuşkan
Kavgacı	Ciddi	Sporcu	Uyumsuz	Dürüst
Planlı	Dağınık	Kıskanç	Üzgün	Paylaşımçı
Uysal	Neşeli	İlgisiz	Başarılı	Kararlı
Zeki	Yakışıklı/Güzel	Saygısız	Kötümser	Popüler
Cesaretli	Cana yakın	Talihsiz	Sevilen biri	Saygılı
Cesaretsiz	Haylaz	Şımarık	Sakar	Güler yüzlü
Somurtkan	Güçlü	Yetenekli	Tembel	Cömert



**FORM-12****ÖĞRENCİLERİN ÖZELLİKLERİ ÇALIŞMA KÂĞIDI**

1. A, bir gün arkadaşlarıyla teneffüste sohbet ederken yan sınıftan bir öğrenci ona hızla omuz atarak yanından geçmiştir. A, bu durum karşısında sakin kalarak olayı öğretmeniyle paylaşmayı tercih etmiştir.

A, ..... bir öğrencidir.

2. B, grup çalışması için üzerine düşen görevi yerine getirmesine rağmen grup arkadaşlarından yeterince destek almamıştır. B, bu sorunu çözmek için grup arkadaşlarıyla konuşmaya karar vermiştir.

B, ..... bir öğrencidir.

3. C, arkadaşının kahvaltı yapmadan okula geldiğini fark edince kendi kahvaltısını arkadaşıyla paylaşmıştır.

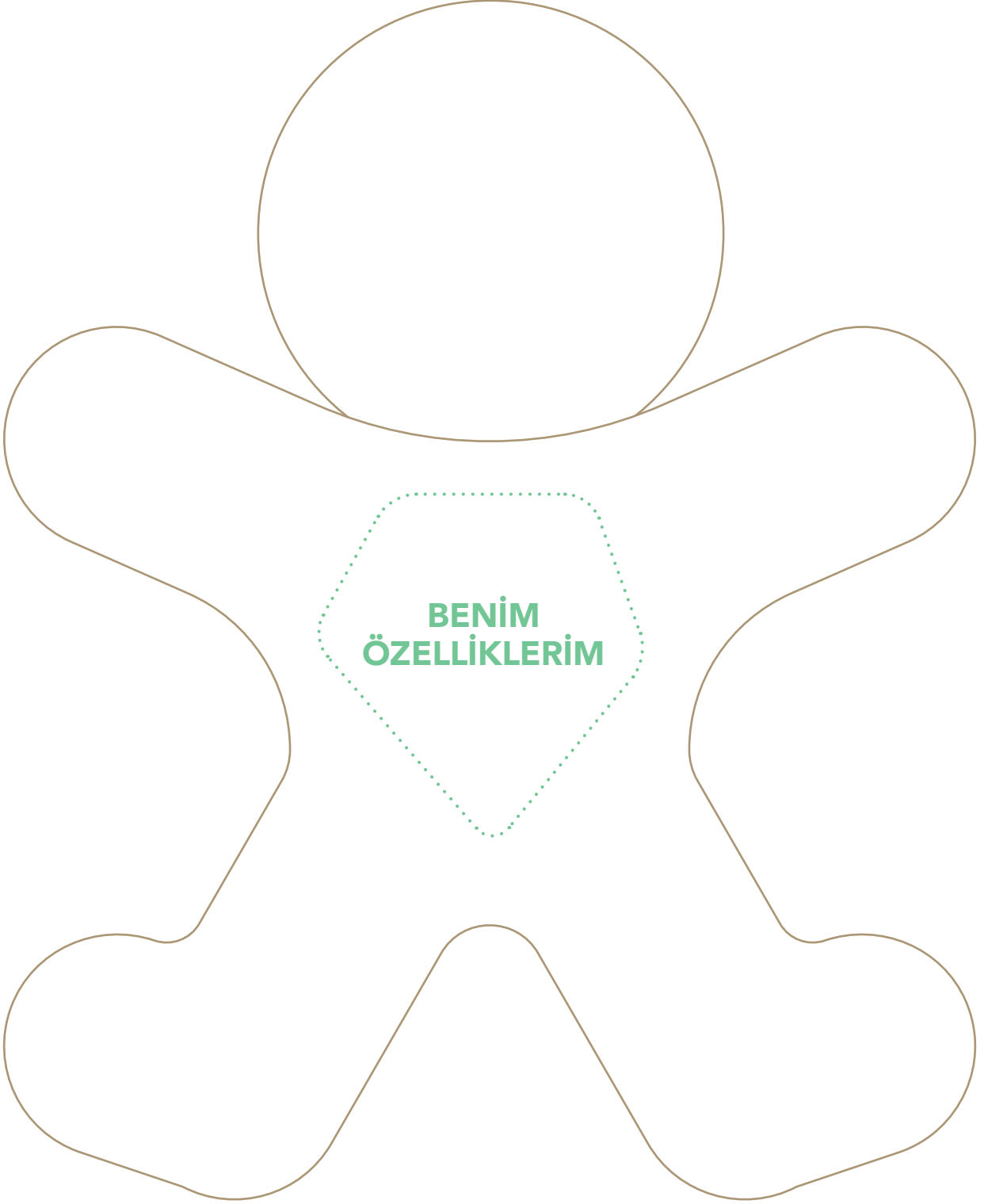
C, ..... bir öğrencidir.

4. D, her gün okul sonrası düzenli olarak ödevlerini yapan, kitap okuyan ve test çözen bir öğrencidir.

D, ..... bir öğrencidir.

5. E, karşılaştığı olumsuz olaylar karşısında çözüm bulabilen ve mücadeleden asla vazgeçmeyen bir öğrencidir.

E, ..... bir öğrencidir.

**FORM-13****KURABIYE ADAM**

**OTURUM 5****NE YAPABİLİRİM?****AMAÇ**

1. Bireyin sahip olduğu değiştirilebilir yönlerinin neler olduğunun farkına varması
2. Bireyin sahip olduğu geliştirilebilir yönleriyle ilgili neler yapabileceğinin farkına varması

**KAZANIMLAR**

1. Değiştirmek istediği özelliklerini fark eder.
2. Değiştirmek istediği özellikleri ile ilgili ne yapabileceğini fark eder.
3. Değiştirmek istediği özellikleri ile ilgili çevresel destek ağlarının farkına varır.

**SÜRE**

40 dakika

**MATERYALLER**

FORM-14

**SÜREÇ**

Psikolojik danışman/rehber öğretmen tarafından sürece bir önceki oturumun özeti yapılarak başlanır. Sonra öğrencinin önceki oturumdan bu yana kendisiyle ilgili fark ettiği, gözlemlediği ve dikkatini çeken şeylerin olup olmadığı sorulur ve paylaşımları alınır. Varsa öğrencinin ev ödevi ile ilgili çalışmaları incelenir. Üzerinde konuşulması gereken kısımlar konuşulur ve öğrenciye uygun geri bildirimlerde bulunulur. Öğrenci bu uygulamalara devam etmesi konusunda pekiştirilir. Daha sonra öğrenciye şu açıklama yapılarak sürece devam edilir: *“Şimdi sınıfında düşüncelerine değer verilen, pek çok konuda fikirleri alınan biri olduğunu düşünmeni istiyorum. Bir arkadaşın bir sabah yanına geldi, fikirlerine ihtiyacı olduğunu söyledi ve sana şunları anlattı: Çok üzgünüm, son zamanlarda arkadaşlarım benimle pek konuşmuyor, kimse oyun oynamak da istemiyor benimle. Dün yanlarına gidip neden böyle davrandıklarını sordum. Zaman zaman onlara karşı sert tepkiler verdiğimi ve onları kıracak sözler söylediğimden bahsettiler. Hatta bu davranışlarım yüzünden oyunların bile yarıda bırakıldığını söylediler. Sence bu durumda neler yapmalıyım, kendimde neleri değiştirmeliyim?”* Ardından öğrencinin neler söyleyebileceği sorulur. Öğrencinin

paylaşımları alındıktan sonra geri bildirim verilir. Daha sonra psikolojik danışman öğrenciye arkadaşının konuşmaya devam ettiğini ve kendisine *“Peki ben bu özelliğimi değiştirmek için neler yapabilirim?”* sorusunu yönelttiğini söyler. Öğrencinin yanıtları alınır ve geri bildirimde bulunulur. Ardından *“Her birimiz zaman zaman bazı özelliklerimizi değiştirmek isteyebiliriz.”* açıklaması yapıldıktan sonra, öğrencinin kendi özelliklerini düşünmesi istenir. Sonra şu soru sorulur:

- *Hangi özelliklerini değiştirmek istersin?*

Öğrencinin yanıtı doğrultusunda geri bildirimde bulunulur ve *“Şimdi sınıfında senin dışında düşüncelerine değer verilen, pek çok konuda fikirleri alınan bir arkadaşın olduğunu düşün. Ona kendinde değiştirmek istediğin yönlerin olduğunu, bunları değiştirmek için neler yapabileceğini sorduğunu düşünmeni istiyorum.”* açıklaması yapılır. Daha sonra öğrenciye aşağıda yer alan sorular yöneltilerek sürece devam edilir:

- *Peki, bu arkadaşın bu özelliklerini değiştirmek için yapabileceklerin hakkında sana neler söyler?*
- *Değiştirmek istediğin özelliklerin konusunda daha önce yapmayı denediklerin oldu mu? Eğer olduysa neler yaptın?*
- *Bunlar arasında hangileri işe yaradı? Hangileri işe yaramadı?*

Öğrencinin yanıtları alınarak öğrencinin değiştirmek istediği özellikleri ile ilgili neler yapabileceği hakkında konuşulur, öğrenciye geri bildirimde bulunulur. Sürece aşağıda yer alan sorularla devam edilir:

- *Değiştirmek istediğin özellikler konusunda sana kimler yardımcı olabilir?*
- *Bu kişiler sana nasıl yardımda bulunabilir?*

Ardından FORM-14 öğrenciye verilerek değiştirmek istediği özelliklerini ve bunları değiştirmek konusunda neler yapabileceğini yazması istenir. Öğrenci formu doldurduktan sonra öğrenci ile değiştirmek istediği özelliği ve bunu nasıl yapabileceği ile ilgili tartışılır. Daha sonra şu açıklama yapılır: *“Forma yazdığın değiştirmek istediğin özelliklerin konusunda yapabileceklerinden birini seçmeni ve bu hafta bunu denemeni istiyorum.”*

**Uygulayıcıya Not:** Öğrenci ile değiştirmek istediği özellikleri hakkında tartışılırken öğrencinin gerçekçi özellikler belirlemesine yardım edilebilir. Ayrıca kimlerden yardım alabileceğine ilişkin olarak arkadaş, aile vb. destek kaynaklarına ilişkin seçenekler sunulabilir.

Psikolojik danışman/rehber öğretmen tarafından oturum özeti yapıldıktan sonra öğrenciye aşağıdaki sorular sorulur ve öğrencinin paylaşımları alınır. Daha sonra süreç sonlandırılır.

- *Bu oturum sırasında kendinle ilgili ne fark ettin?*
- *Bu fark ettiğin özelliklerin hakkında ne düşünüyorsun?*
- *Bu oturumun sana ne kazandırdığını düşünüyorsun?*

## FORM-14

## DEĞİŞTİRMEK İSTEDİĞİM ÖZELLİĞİM

## DEĞİŞTİRMEK İSTEDİĞİM ÖZELLİKLERİM

.....

.....

.....

**YAPABİLECEKLERİM**

①

.....

.....

.....

**KİMLERDEN DESTEK ALABİLİRİM?**

②

.....

.....

.....

**DEĞİŞTİRMEK İÇİN NELERE İHTİYACIM VAR?**

③

.....

.....

.....

**YAPMAYI PLANLADIKLARIM DEĞİŞMEMİ SAĞLAR MI?**

④

.....

.....

.....

**NE ZAMAN BAŞLAYABİLİRİM?**

⑤

.....

.....

.....

**OTURUM 6****GELİŞMEYE AÇIK YÖNLERİM****AMAÇ**

1. Bireyin gelişmeye açık yönlerinin neler olduğunun farkına varması
2. Bireyin gelişmeye açık yönlerine ilişkin neler yapabileceğinin farkına varması

**KAZANIMLAR**

1. Gelişmeye açık yönlerini fark eder.
2. Gelişmeye açık yönleri ile ilgili ne yapabileceğini fark eder.
3. Gelişmeye açık yönleri ile ilgili çevresel destek ağlarının farkına varır.

**SÜRE**

40 dakika

**MATERYALLER**

Farklı renklerde kuru boya kalemleri, FORM-15, FORM-16

**SÜREÇ**

Psikolojik danışman/rehber öğretmen tarafından sürece bir önceki oturumun özeti yapılarak başlanır. Sonra öğrencinin önceki oturumdan bu yana kendisiyle ilgili fark ettiği, gözlemlediği ve dikkatini çeken şeylerin olup olmadığı sorular ve paylaşımları alınır. Varsa öğrencinin ev ödevi ile ilgili çalışmaları incelenir. Üzerinde konuşulması gereken kısımlar konuşulur ve öğrenciye uygun geri bildirimlerde bulunulur. Öğrenci bu uygulamalara devam etmesi konusunda pekiştirilir. Sonrasında bu oturumun gündemi açıklanarak sürece devam edilir.

FORM-15 "Kişisel Özellikler" çalışma kâğıdı öğrenci ile paylaşılır. Öğrenci, çalışma kâğıdını inceledikten sonra sahip olduğunu düşündüğü kişisel özellikleri mavi, sahip olmayı/geliştirmeyi istediği kişisel özellikleri sarı, kendisinde değiştirmeyi düşündüğü kişisel özelliklerini ise kırmızı kalem ile boyar/yuvarlak içine alır. Öğrencinin sahip olduğunu düşündüğü kişisel özelliklerinden başlayarak konuşulur. Aşağıdaki sorular sorulur:

- Bu özelliklere sahip olduğunu düşündüren şeyler nelerdir?
- Bu özelliklerin hayatına etkisi nelerdir? Sana ne tür katkıları vardır?

Öğrencinin verdiği yanıtlar üzerinde konuşulur ve sahip olmayı istediği ya da gelişime açık kişisel özelliklerine geçilir. FORM-16 "Parlayan Yıldızlar" çalışma kâğıdı öğrenci ile paylaşılır. Psikolojik danışman/rehber öğretmen "Gökyüzünde pek çok yıldız görüyoruz, bu yıldızların bazıları daha parlak ve büyükken bazıları ise daha az parlak ve küçük. İşte hayatımızda sahip olduğumuz bazı özelliklerimiz de bu yıldızlar gibi. Bazı özelliklerimiz daha belirgin yani parlak yıldızlar gibi daha fark edilebilir. Bazı özelliklerimiz ise gelişime açık, onları parlatmak ve görünür hâle getirmek için biraz çaba sarf etmemiz gerekli olabilir. Şimdi bu yıldızlardan iki tanesine sahip olduğunu düşündüğün, az önce mavi renkle işaretlediğin iki ayrı özelliğini yazmanı istiyorum. Özelliklerin yıldızların ortasında yazılı olsun. Yıldızların kanatlarına da bu özelliğe sahip olmanı sağlayan her ne varsa yazmanı istiyorum. Örneğin, başarılı olduğumu düşünüyorum bunu ortaya yazacağım, böyle biri olmamı sağlayan şeyler; sorumluluklarımı zamanında yerine getirmem, ödevlerimi düzenli yapmam, kitap okumam, dersleri düzenli dinlemem ve anlamadığım konularda soru sormaya cesaret edebilmem diyebilirim. İşte bunlar da yıldızımın parlamasını sağlayan, kanatlarına yazacağım şeyler." açıklamasını yapar. Öğrenci iki yıldız bu şekilde doldurup üzerine konuşulduktan sonra öğrenciden diğer üç yıldız gelişmeye açık olduğunu düşündüğü özellikler ile doldurması istenir. Daha sonra psikolojik danışman/rehber öğretmen "Şimdi bu yıldızların kanatlarına da gelişmeye açık olduğunu düşündüğün özelliklerini parlatmak için yapmaya devam ettiğin şeyleri yaz." der. Bu süreçte öğrencinin gelişimsel özellikleri de dikkate alınarak gelişmeye açık özellikleri ile ilgili ne yapabileceğini fark etmesi ve çevresel destek ağlarının farkına varması konusunda destek verilir. Öğrencinin tanımlama konusunda yetersiz kaldığı durumlarda yıldızların kanatları birlikte doldurulur. Yıldızların doldurulması işlemi bittikten sonra öğrencinin ihtiyaçlarına ve sürece göre aşağıdaki sorular genel olarak ya da her bir yıldız için ayrı ayrı sorulur:

- Gelişime açık olduğunu düşündüğün kişisel özelliklerinin sana nasıl katkı sağlayacağını düşünüyorsun?
- Bu özelliklerini geliştirmek için neler yapman gerekiyor?
- Bu süreçte kimlerden destek alabilirsin?
- Bu süreçte nelerden destek alabilirsin?

Paylaşımlar yapıldıktan sonra öğrencinin gelişime açık olan özelliklerden en çok istediği biri seçilir. Bu özelliğin yer aldığı yıldızdaki kanatlardan birine ya da birkaçına karar verilir ve bir ya da birkaç hafta boyunca o özelliği ile ilgili pratikler yapması istenir.

**Uygulayıcıya Not:** Psikolojik danışman/rehber öğretmen, öğrencinin özelliklerine uygun şekilde FORM-16 "Parlayan Yıldızlar" uygulaması yerine aşağıdaki uygulamaları da sürece uygun şekilde kullanabilir:

\**Duvar Metaforu* (Bir duvar gibi olduğumuzu hayal edip bazı taşların biraz kırık bazı taşların çok sağlam olması üzerinden hikâye oluşturulabilir. Kırık taşlar geliştirilebilir yönler olabilir. Bunları sağlamlaştırmak için neler yapabiliriz?)

\**Merdiven Metaforu* (Geliştirilebilir özelliklerimizi tamamlamak için her basamağa bir çalışma eklenir. En alt sağlam basamaklar sahip olduğumuz olumlu özelliklerimiz olarak ele alınır. Yukarı çıktıkça geliştirilebilir özellikler ele alınır.)

\**Sandalye Metaforu* (Sandalyenin ayakları sahip olduğumuz özellikler olarak kabul edilir. Daha konforlu bir oturuşa sahip olmak için gerekli olan sırtımızı yasladığımız alan, kollarımızı koyacağımız alanlar geliştirmek istediğimiz özelliklerimiz olarak kabul edilir. Bu alanları geliştirmek için yapabileceğimiz çalışmalar üzerine konuşulur.)

\**Yemek Metaforu* (Yemeği yapacağımız temel malzemeler sahip olduğumuz özelliklerimiz, bizi daha iyi hissettirecek olan geliştirmek istediğimiz özelliklerimiz yemeğe katacağımız lezzetini artıran baharatlar ve ek malzemeler olarak düşünülebilir. Belki bir aşure örneği de verilebilir. Ne kadar çok malzeme olursa o kadar lezzetli olur.)

Psikolojik danışman/rehber öğretmen tarafından oturum özeti yapıldıktan sonra öğrenciye aşağıdaki sorular sorulur ve öğrencinin paylaşımları alınır. Daha sonra süreç sonlandırılır.

- *Bu oturum sırasında kendinle ilgili/kendine ilişkin ne fark ettin?*
- *Bu fark ettiğin özelliklerin hakkında ne düşünüyorsun?*
- *Bu oturumun sana ne kazandırdığını düşünüyorsun?*

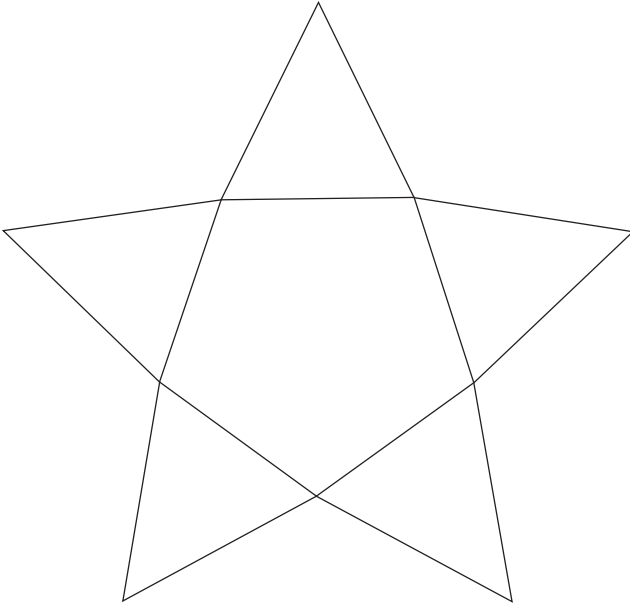
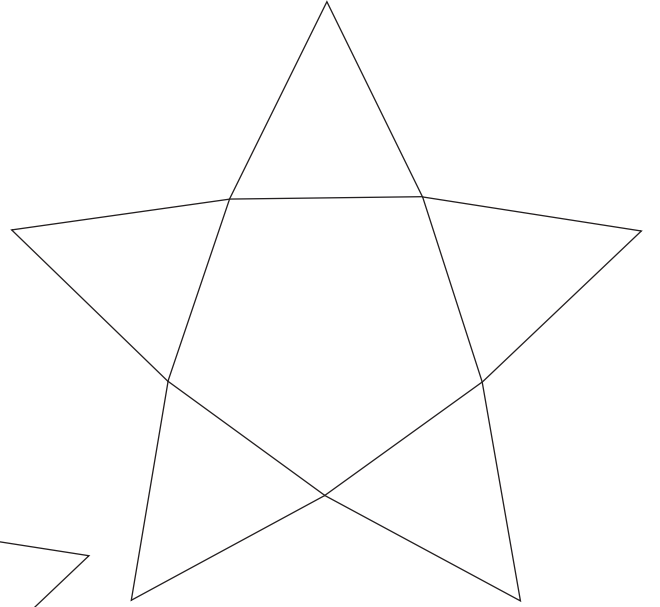
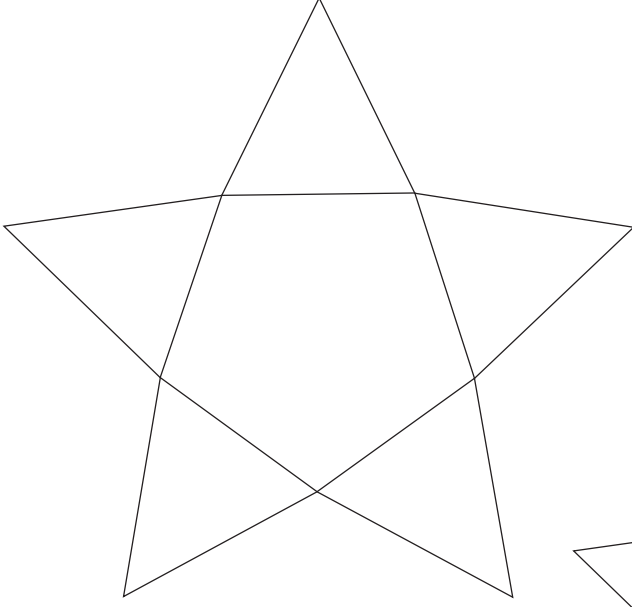
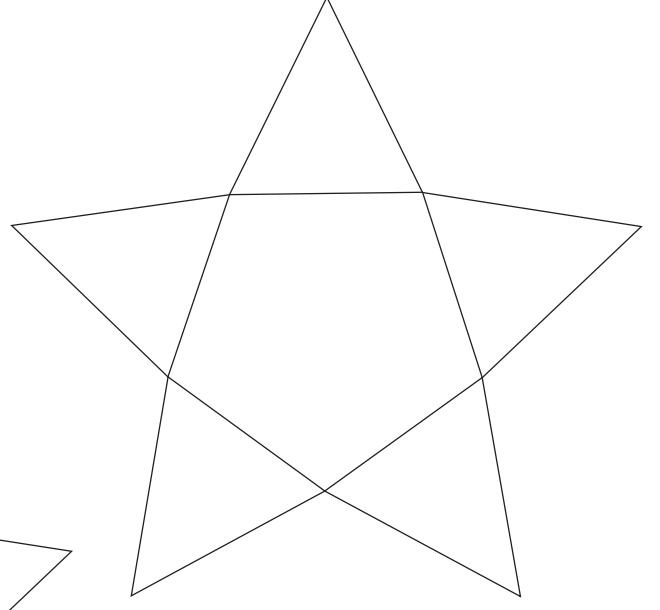
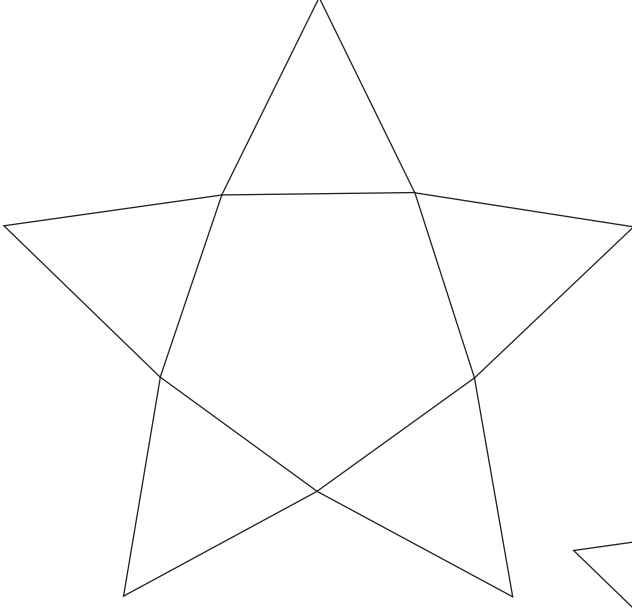


**FORM-15****KİŞİSEL ÖZELLİKLER**

Hareketli	Becerikli	Hayalperest	İyimser	Konuşkan
Kavgacı	Ciddi	Sportmen	Uyumsuz	Dürüst
Planlı	Dağınık	Kıskanç	Üzgün	Paylaşımçı
Uysal	Neşeli	İlgisiz	Başarılı	Kararlı
Zeki	Yakışıklı/Güzel	Saygısız	Kötümser	Popüler
Cesaretli	Cana yakın	Talihsiz	Sevilen biri	Saygılı
Cesaretsiz	Haylaz	Şımarık	Sakar	Güler yüzlü
Somurtkan	Güçlü	Yetenekli	Tembel	Cömert

## FORM-16

## PARLAYAN YILDIZLAR



**OTURUM 7****GELİŞTİRMEK İSTEDİĞİM ÖZELLİKLERİM****AMAÇ**

1. Bireyin sahip olduğu özellikleri geliştirmek ve değiştirmek için çaba göstermenin önemini fark etmesini sağlamak

**KAZANIMLAR**

1. Sahip olduğu özellikleri geliştirmek ve değiştirmek için çaba göstermenin önemini fark eder.

**SÜRE**

40 dakika

**MATERYALLER**

FORM-17, FORM-18

**SÜREÇ**

Psikolojik danışman/rehber öğretmen tarafından sürece bir önceki oturumun özeti yapılarak başlanır. Sonra öğrencinin önceki oturumdan bu yana kendisiyle ilgili fark ettiği, gözlemlediği ve dikkatini çeken şeylerin olup olmadığı sorulur ve paylaşımları alınır. Varsa öğrencinin ev ödevi ile ilgili çalışmaları incelenir. Üzerinde konuşulması gereken kısımlar konuşulur ve öğrenciye uygun geri bildirimlerde bulunulur. Öğrenci bu uygulamalara devam etmesi konusunda pekiştirilir. Sonrasında bu oturumun gündemi açıklanarak sürece devam edilir.

Psikolojik danışman/rehber öğretmen, sahip olduğumuz özellikleri geliştirmek ve değiştirmek için çaba göstermenin önemli olduğunu ifade ederek öğrenciden daha önce geliştirmek ve değiştirmek istediği yönlerini düşünmesini ister. Ardından şu sorular sorulur:

- *Daha önce başarmakta zorlandığın fakat çalışarak daha başarılı olduğun bir özelliğin oldu mu? (Örneğin daha önce hayır demekte zorlanan biriyken sonrasında bu özelliğini değiştirdin vb. gibi.)*

- Bu özelliklerini değiştirmek/geliştirmek için neler yaptın? (Örneğin daha önce hayır demekte zorlanan biriyken sonrasında psikolojik danışman/rehber öğretmen ile görüştün ve sana öğrettiği bazı teknikleri uygulamaya başladın vb.)

Öğrencinin yanıtları doğrultusunda öğrencinin bu özelliklerini değiştirmek ve geliştirmek için ne tür çabalar gösterdiği üzerinde konuşulur. Ardından öğrenciye “Daha önce geliştirmek için çaba gösterdiğin yanlarını sana verdiğim FORM-17’ye yazmanı istiyorum. Ardından FORM-17’de gördüğün derecelendirme ölçeklerinden ilk sütundakilere bu yanlarına hangi oranda sahip olduğunu puanlamayı “1 en az, 10 en çok sahip olma durumu olarak düşünelisin.” açıklaması yapılır.

**Uygulayıcıya Not:** Öğrencinin kendisine ilişkin geliştirdiği ya da değiştirdiği bir özellik bulma konusunda zorlandığı durumlarda psikolojik danışman/rehber öğretmen öğrenciyi destekleyebilir.

Öğrenci özelliğe sahip olma derecesini puanladıktan sonra psikolojik danışman/rehber öğretmen “Şimdi de bu yanlarını geliştirmek için çaba sarf ettikten sonra bu yanlarına sahip olma derecenin puanlamayı istiyorum.” der. Öğrenci FORM-17’yi doldurduktan sonra gerçekleşen değişim üzerinde aşağıdaki sorular ile sürece devam edilir:

- Bu özelliklerini geliştirmek ya da değiştirmek için neler yaptın?
- Bu yaptıkların sırasında zorlanmadan yaptığın şeyler oldu mu? Bunun nedenleri sence ne olabilir?
- Bu yaptıkların sırasında seni zorlayan durumlar ile karşılaştın mı? Bunları nasıl aştın?
- Bu davranışları sergilerken sana kimler destek oldu?

Öğrencinin paylaşımlarına uygun geri bildirimler verildikten sonra FORM-18 öğrenciye verilir ve aşağıdaki çalışmalarla sürece devam edilir:

- Geliştirmek istediğin ama bunun için bir şey yapamadığın yanların oldu mu? Bunlar nelerdi? Şimdi bunlardan bir tanesini formda bulunan ilgili yere yazmanı istiyorum.
- Bunları değiştirmek için neler yapabilirsin? Şimdi bunları da formda bulunan ilgili yere yazmanı istiyorum.

Öğrenciye düşünmesi ve yazması için yeterli süre verildikten sonra geliştirmek istediği özelliği hakkında öğrenci ile paylaşımlarda bulunulur. Bu süreçte öğrenciye aşağıdaki sorular sorularak süreç zenginleştirilir:

- Geliştirmek istediğin bu özelliğinin sana ne katkısı olurdu?
- Bu süreçte kimlerden nasıl destek alabilirsin?

Paylaşımların ardından öğrenciden bir sonraki oturuma kadar FORM-18'de belirttiği geliştirmek istediği özelliği ve bunun ile ilgili olarak yapabileceklerini gözden geçirmesi ve bunları gerçekleştirmek için çaba göstermesi istenir.

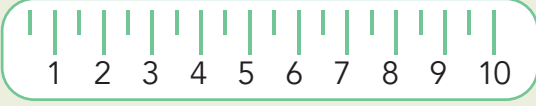
Psikolojik danışman/rehber ğretmen tarafından oturum zeti yapıldıktan sonra öğrenciye aşağıdaki sorular sorulur ve öğrencinin paylaşımları alınır. Daha sonra süreç sonlandırılır.

- *Bu oturum sırasında kendinle ilişkili ne fark ettin?*
- *Bu fark ettiğin özelliklerin hakkında ne düşünüyorsun?*
- *Bu oturumun sana ne kazandırdığını düşünüyorsun?*

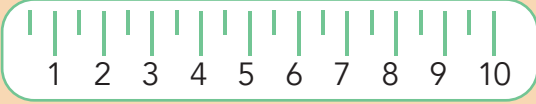
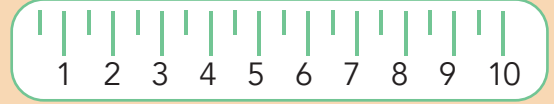
## FORM-17

## DEĞİŞTİRDİĞİM/GELİŞTİRDİĞİM ÖZELLİĞİM

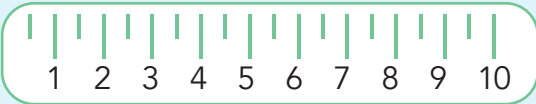
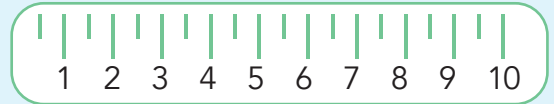
Değiştirmek/Geliştirmek İsteddiğim Özelliğim: .....

Çaba Göstermeden Önce Bu Özelliğe  
Sahip Olma DüzeyimÇaba Gösterdikten Sonra Bu Özelliğime  
Sahip Olma Düzeyim

Değiştirmek/Geliştirmek İsteddiğim Özelliğim: .....

Çaba Göstermeden Önce Bu Özelliğe  
Sahip Olma DüzeyimÇaba Gösterdikten Sonra Bu Özelliğime  
Sahip Olma Düzeyim

Değiştirmek/Geliştirmek İsteddiğim Özelliğim: .....

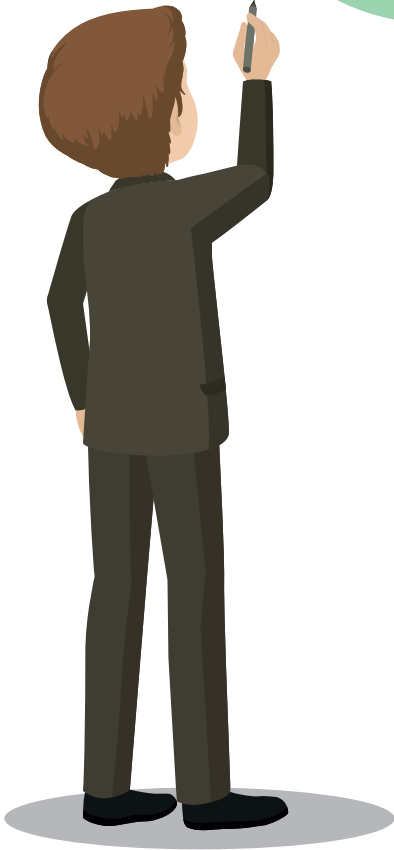
Çaba Göstermeden Önce Bu Özelliğe  
Sahip Olma DüzeyimÇaba Gösterdikten Sonra Bu Özelliğime  
Sahip Olma Düzeyim

**FORM-18**

**GELİŞİM DÜŞÜNCEM**

GELİŞTİRMEK İSTEDİĞİM ÖZELLİĞİM

NELER YAPABİLİRİM?







# SOSYAL FARKINDALIK MODÜLÜ



## SOSYAL FARKINDALIK MODÜLÜ

### Programın Yapısı

#### OTURUM 1

##### FARKLI ÇERÇEVELERDEN BAKIYORUM

- Bireyin düşünce, duygu ve davranışlar konusunda bireysel farklılıklar olduğunu fark etmesi
- Bireyin düşünce, duygu ve davranışlar konusunda çeşitliliği takdir etme ve diğerlerine saygı göstermenin önemini fark etmesi

#### OTURUM 2

##### KÜLTÜREL ÇEŞİTLİLİKLERİ FARK ETME VE TAKDİR ETME

- Bireyin kültürel özellikler konusunda çeşitliliği takdir etme ve diğerlerine saygı göstermenin önemini farkına varması

#### OTURUM 3

##### GELİŞİMSEL FARKLILIKLAR

- Bireyin gelişimsel özellikler konusunda çeşitliliği takdir etme ve diğerlerine saygı göstermenin önemini farkına varması

#### OTURUM 4

##### İLETİŞİM YOLUM

- Bireyin diğer bireyler ile iletişim şeklini fark etmesi
- Bireyin diğerlerinin ifade ettiği duygu ve düşünceleri yargılamadan dinlemesinin önemini fark etmesi

#### OTURUM 5

##### KARŞIMDAKİNİ ANLIYORUM

- Diğer bireyler ile empati kurması ve diğerlerinin bakış açısını anlaması

#### OTURUM 6

##### ŞEFKATLİ YANIM

- Bireyin kendine şefkat (öz şefkat) gösterebileceği ile ilgili farkındalık oluşması

#### OTURUM 7

##### HERKES İÇİN ŞEFKAT

- Bireyin başkaları tarafından hangi durumlarda kendisine şefkat gösterebileceğini fark etmesi
- Bireyin çevresinde şefkat gösterilmeye ihtiyacı olanların varlığını fark etmesi
- Bireyin çevresindeki bireylere nasıl şefkat gösterebileceğini anlaması

**OTURUM 1****FARKLI ÇERÇEVELERDEN BAKIYORUM****AMAÇ**

1. Bireyin düşünce, duygu ve davranışlar konusunda bireysel farklılıklar olduğunu fark etmesi
2. Bireyin düşünce, duygu ve davranışlar konusunda çeşitliliği takdir etme ve diğerlerine saygı göstermenin önemini fark etmesi

**KAZANIMLAR**

1. Birey olarak düşünce, duygu ve davranışları arasındaki farklılıkları anlar.
2. Birey sahip olduğu düşünce, duygu ve davranışlarla kendisinin diğer bireylerden farklı olduğunu anlar.
3. Birey diğer bireylerin sahip olduğu düşünce, duygu ve davranışsal özelliklerine saygı göstermenin önemini anlar.

**SÜRE**

40 dakika

**MATERYALLER**

FORM-1, FORM-2, FORM-3

**Uygulayıcıya Not:** FORM-1’de açıklanan, çerçevelere sahip kişilerin betimlendiği örnekler danışman tarafından ihtiyaca göre seçilerek kullanılır. Süre kısıtlılığı, paylaşım yoğunluğu ve benzeri gibi durumlarda kullanılan çerçeve sayısı danışman tarafından artırılabilir ya da azaltılabilir.

**SÜREÇ**

Psikolojik danışman/rehber öğretmen tarafından sürece bir önceki oturumun özeti yapılarak başlanır. Sonra öğrencinin önceki oturumdan bu yana kendisiyle ilgili fark ettiği, gözlemlediği ve dikkatini çeken şeylerin olup olmadığı sorulur ve paylaşımları alınır. Varsa öğrencinin ev ödevi ile ilgili çalışmaları incelenir. Üzerinde konuşulması gereken kısımlar konuşulur ve

öğrenciye uygun geri bildirimlerde bulunulur. Öğrenci bu uygulamalara devam etmesi konusunda pekiştirilir. Daha sonra psikolojik danışman tarafından başkalarının farklı düşünce, duygu ve davranışlara sahip olabileceği ve buna saygı duymanın önemli olduğu belirtilerek oturuma başlanır. Ardından şu açıklama yapılır: *“Bugünkü etkinliğimizde bazı çerçevelerden yararlanacağız. Senden farklı çerçevelerin arkasına geçmeni isteyeceğim. Geçtiğin her çerçeve farklı kişilere ait bir çerçeve. Geçtiğin çerçeve kime aitse sana o çerçevenin sahibinin özelliklerini söyleyeceğim. Senden istediğim hangi çerçevenin arkasına geçmişsen o çerçeveye sahip kişinin özelliklerini aklına getirerek düşüncelerinin, duygularının ve davranışlarının neler olabileceğini düşünmen. Ardından sana bir örnek olay anlatacağım. Sonrasında sırayla o çerçevelerin karşısına geçmeni ve her bir çerçevede yer alan kişilerin bu örnek yaşantı karşısında sahip olacağı düşünceleri, duyguları ve davranışları benimle paylaşmanı istiyorum.”* Sonrasında çerçeveler öğrenciye gösterilerek FORM-1’den yararlanılarak çerçevelere sahip kişilerin özellikleri hakkında bilgi verilir. FORM-2’de verilen örnek olay okunur ve öğrenciden FORM-3’te yer alan çerçevelerden birincisinin arkasına geçmesi istenir. Öğrenciye *“Bu çerçeveden bakarken bu olay hakkında ne düşünürsün? Ne hissedersin? Nasıl davranırsın?”* soruları yöneltilir.

Sonrasında öğrencinin sırasıyla her çerçevenin arkasına geçmesi ve o çerçeveye sahip kişi olarak düşüncelerini, duygularını ve davranışlarını paylaşması istenir. Ardından öğrencinin kendi bakış açısıyla baktığında bu yaşantılar karşısında ne tür duygu, düşünce ve davranışlara sahip olacağı sorulur. Sürece şu sorular ile devam edilir:

- *Bireylerin birbirlerinden farklı düşünce, duygu ve davranışlara sahip olması ile ilgili ne düşünüyorsun?*
- *Başkalarından farklı senin ne tür düşünce, duygu ve davranışların olduğunu fark ettin?*
- *İnsanların farklı düşünce, duygu ve davranışlara sahip olmasının yaşamına ne tür katkıları olduğunu düşünüyorsun?*
- *Günlük hayatında, hangi konularda insanlardan farklı düşünce, duygu ve davranışlara sahipsin?*

Öğrencinin paylaşımları alındıktan sonra psikolojik danışman/rehber öğretmen şu açıklama ile devam eder: *“Bazen çevremizdeki diğer insanlar ile aynı düşünce, duygu ve davranışlara sahip olabiliriz. Örneğin okulda düzenlenen bir turnuvada sınıf takımımız kazanırsa sınıf arkadaşlarımız ile hepimiz sevinir ve galibiyeti kutlarız (Şu örnek de verilebilir: Beden eğitimi dersinde oynadığımız takım maçı kazanırsa takım arkadaşlarımız ile hepimiz sevinir ve galibiyeti kutlarız.). Bununla birlikte zaman zaman tıpkı fiziksel özelliklerimizin diğer bireylerden farklı olduğu gibi duygu, düşünce ve davranışlarımız da diğer insanlardan farklı olabilmektedir. Örneğin sınıf başkanlığı için seçim yapılacağında sınıftaki bazı arkadaşların ile aynı adaya oy verirken bazı arkadaşların ise başka bir adaya oy verebilir. Bu tür durumlar çevremizdeki*

*insanlar ile ilişkimizi etkiler. Burada önemli olan nokta, bize özgü fiziksel özelliklerimizi nasıl ki olduğu gibi kabul ediyorsak, farklı düşünce, duygu ve davranışlara sahip olan arkadaşlarımızı da olduğu gibi kabul etmek ve onlara saygı duymak önemlidir.” Psikolojik danışman/rehber öğretmen tarafından oturum özeti yapıldıktan sonra öğrenciye aşağıdaki sorular sorulur ve öğrencinin paylaşımları alınır. Daha sonra süreç sonlandırılır.*

- *Bu oturum sırasında kendinle ilgili ne fark ettin?*
- *Bu fark ettiğin özelliklerin sana neler kazandırıyor, nerelerde işine yarıyor?*
- *Bu oturumun sana ne kazandırdığını düşünüyorsun?*

**FORM-1****ÇERÇEVELER**

10 yaşında okul başarısı düşük, arkadaşları ile oyun oynamayı seven ama çekingen biri.

14 yaşında görme yetersizliği olan, müziğe ilgisi yüksek, yürüyüş yapmayı seven biri.

18 yaşında başka bir şehre üniversite okumaya gitmiş, kendini iyi ifade eden, liderlik yanı baskın bir kişi.

25 yaşında üniversite eğitimini tamamlamış, maddi zorluklar yaşayan ve iş arayan biri.

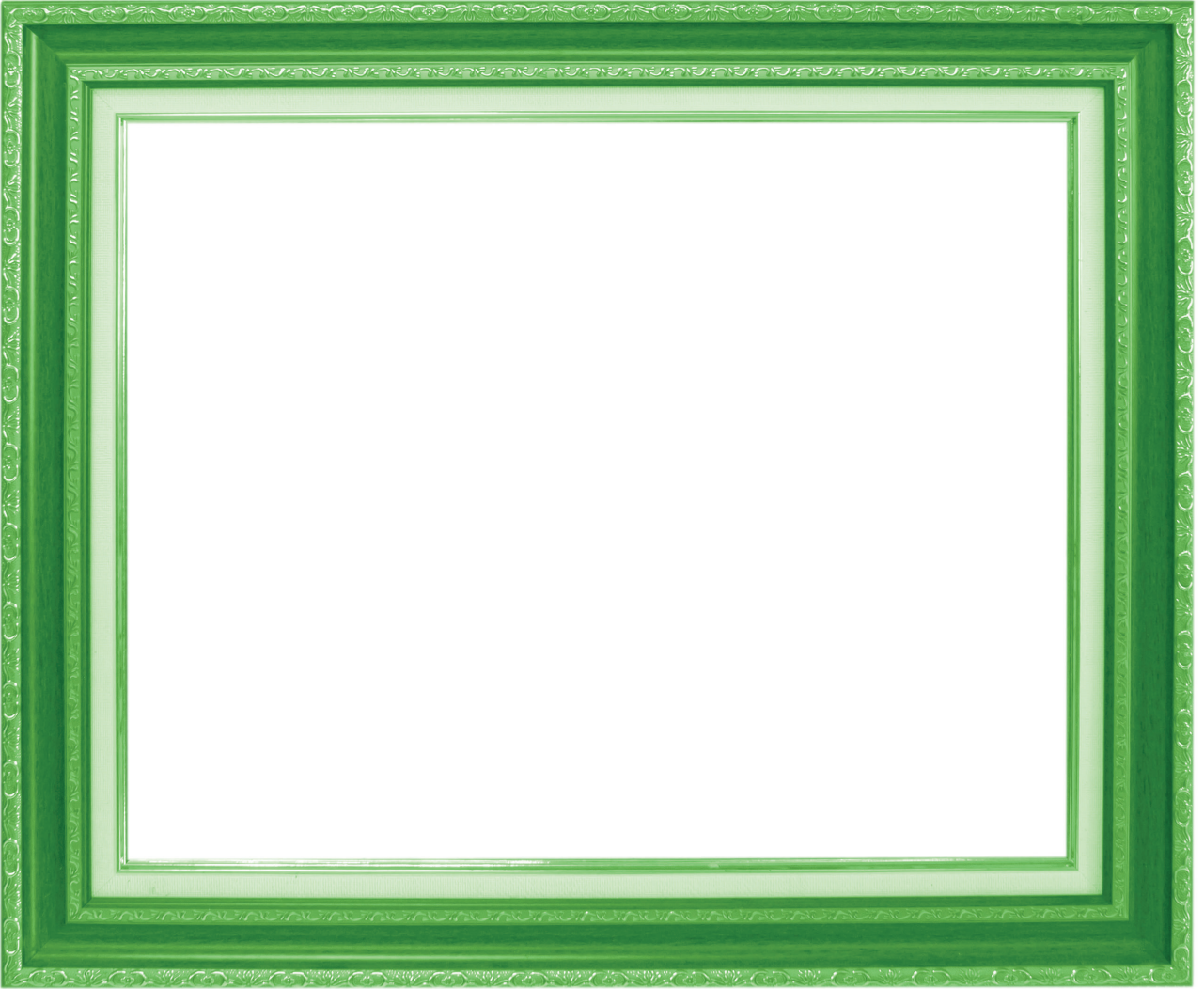
38 yaşında, 2 çocuk sahibi, gelir düzeyi ve öz güveni yüksek.

55 yaşında, yalnız yaşayan, öfke kontrol sorunları olan biri.

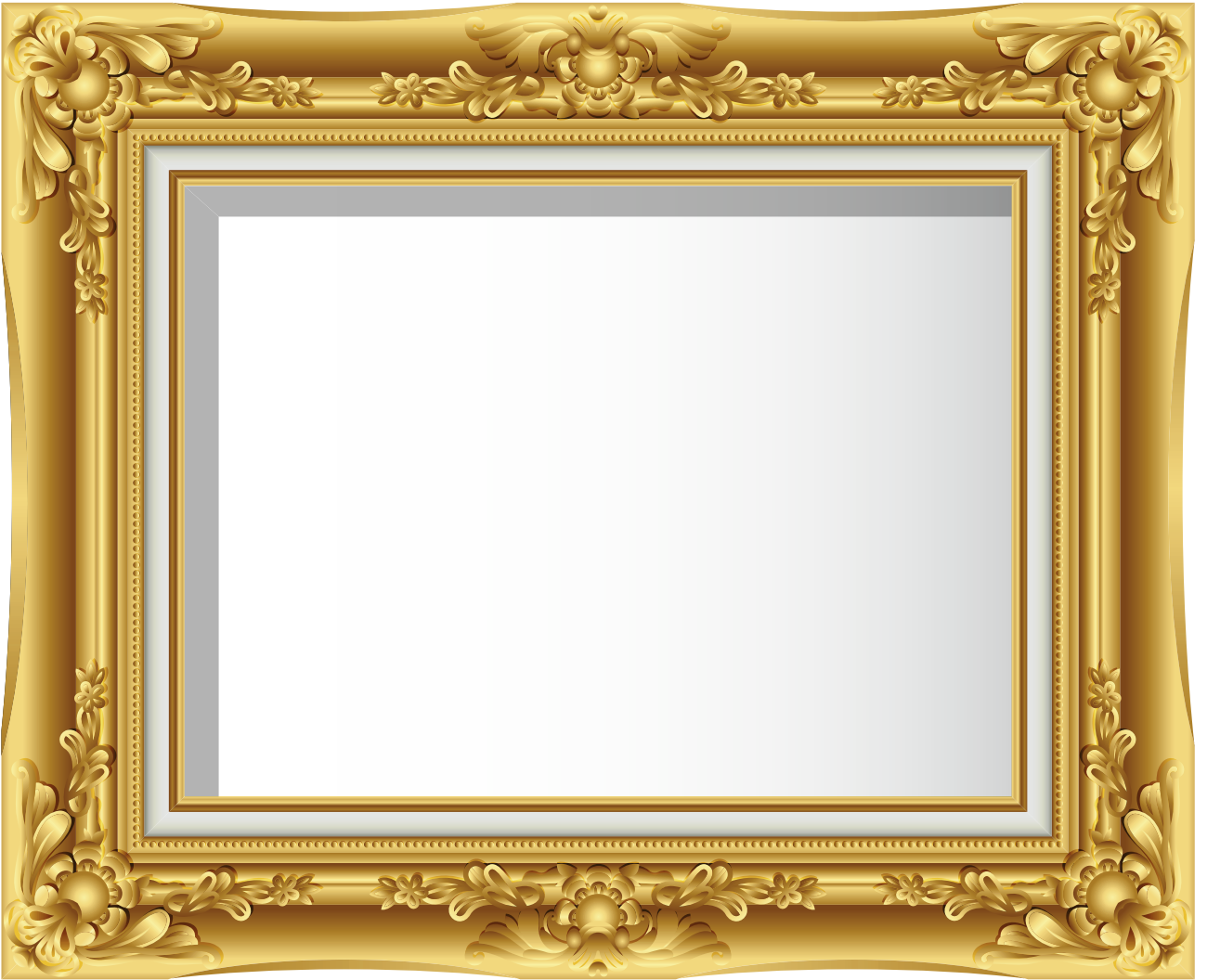
70 yaşında, göç etmiş ve göç ettiği yerin dilini bilmeyen biri.

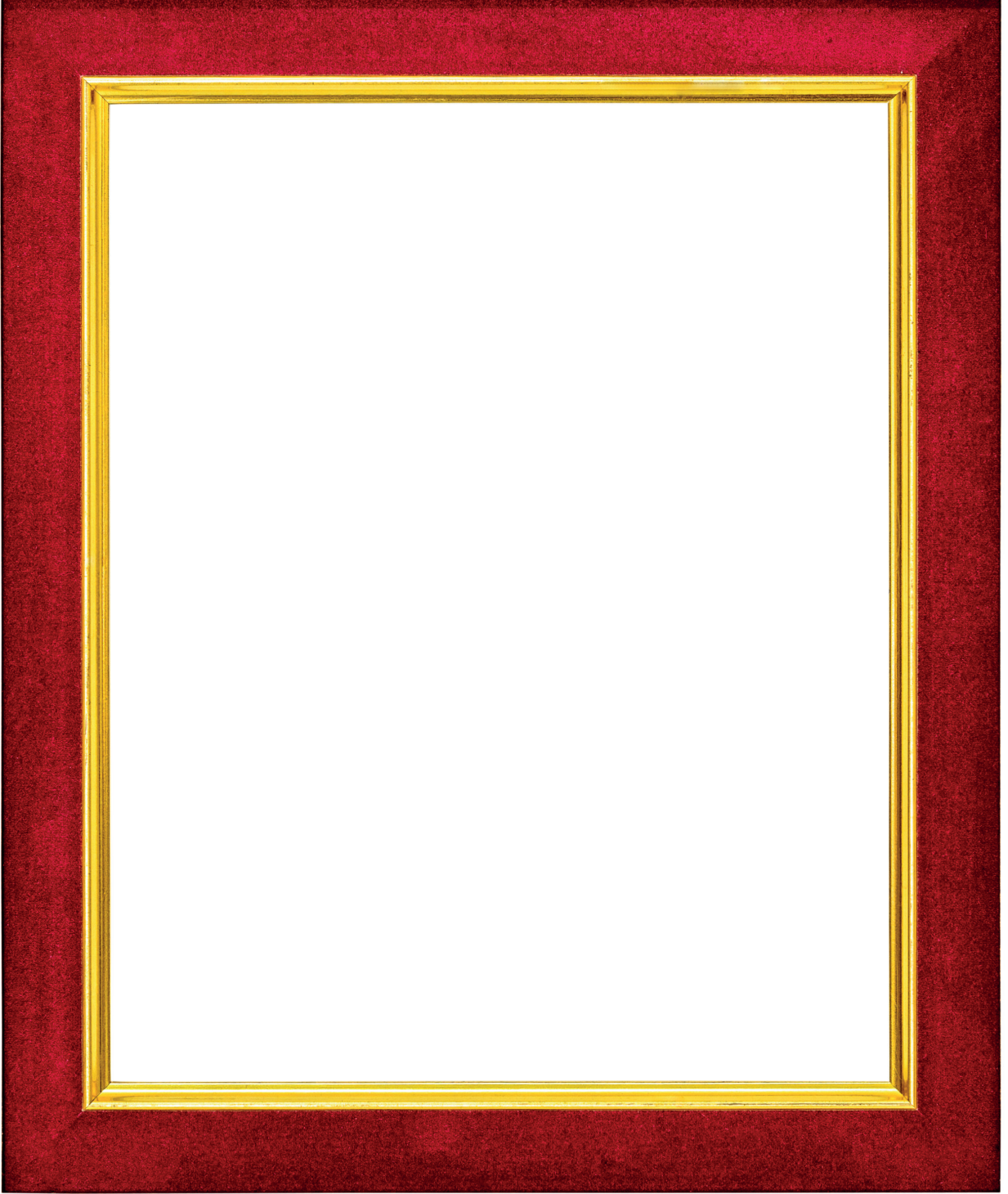
**FORM-2****ÖRNEK OLAY****Örnek Olay**

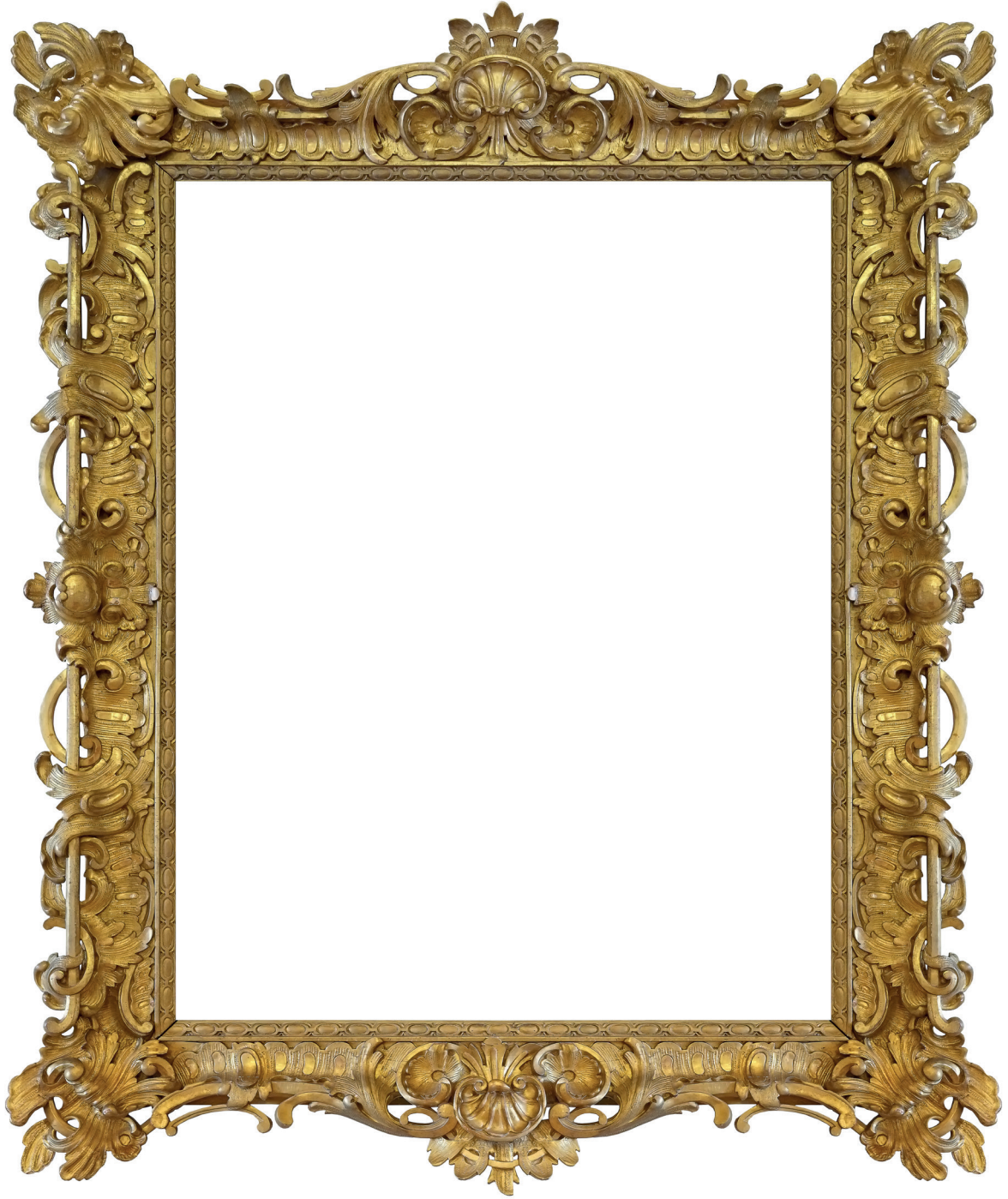
Bir şehir merkezinde tüm yaş gruplarının katılım göstereceği ve ilgi, yetenekleri doğrultusunda performanslarını sergileyecekleri bir şölen/etkinlik/organizasyon/festival düzenleniyor. Şimdi kapı çalındı, sen de ilgi ve yeteneklerini sergilemen için bu şölene davet ediliyorsun.

**FORM-3****ÇERÇEVELER**









**OTURUM 2****KÜLTÜREL ÇEŞİTLİLİKLERİ FARK ETME VE TAKDİR ETME****AMAÇ**

1. Bireyin kültürel özellikler konusunda çeşitliliği takdir etmesi ve diğerlerine saygı göstermenin öneminin farkına varması

**KAZANIMLAR**

1. Kültürel özellikler konusunda çeşitliliği fark eder.
2. Kültürel özellikler konusunda çeşitliliği takdir eder.

**SÜRE**

40 dakika

**MATERYALLER**

FORM-4 , FORM-5, FORM-6

**SÜREÇ**

Psikolojik danışman/rehber öğretmen tarafından sürece bir önceki oturumun özeti yapılarak başlanır. Sonra öğrencinin önceki oturumdan bu yana kendisiyle ilgili fark ettiği, gözlemlediği ve dikkatini çeken şeylerin olup olmadığı sorulur ve paylaşımları alınır. Varsa öğrencinin ev ödevi ile ilgili çalışmaları incelenir. Üzerinde konuşulması gereken kısımlar konuşulur ve öğrenciye uygun geri bildirimlerde bulunulur. Öğrenci bu uygulamalara devam etmesi konusunda pekiştirilir. Sonrasında *"Bu hafta seninle içinde bulunduğumuz toplumun kültürü ve farklı kültürlerin özellikleri hakkında çalışacağız."* denildikten sonra aşağıdaki sorular ile sürece devam edilir.

- *Kültür denildiğinde aklına ne geliyor?*
- *Kültürel özellikler sana ne ifade ediyor?*

Öğrencinin cevapları alındıktan sonra FORM-4 verilir ve incelemesi için süre tanınır. Daha sonra psikolojik danışman/rehber öğretmen şu açıklama ile sürece devam eder: “İçinde yaşadığımız toplumu genel olarak değerlendirdiğimizde toplumdaki bireylerin bir yaşam tarzı, gelenekleri görenekleri vb. bazı özellikleri vardır. Elinde bulunan formda bu özelliklerin neler olabileceğini görebilirsin. Biz bu özelliklere kültür adını veriyoruz. Örneğin yurtdışına çıkan birisi çok farklı bir kültür ile karşılaşabilir. Bizim kültürümüzde aile ve akrabalık bağlarına oldukça önem verilirken bu durum farklı kültürlerde görülmeyebilir. Benzer şekilde yemek kültürü de farklılık gösterebilmektedir. Bu durum ise kültürel farklılıkları oluşturmaktadır. Şimdi seninle buna ilişkin bir çalışma yapacağız”. Açıklamanın ardından FORM-5 öğrenciye verilir ve aşağıdaki sorular ile sürece devam edilir:

**Uygulayıcıya Not:** Öğrencinin resimde bulunan çocukların kültürel özelliklerini bulmakta zorlanması durumunda psikolojik danışman/rehber öğretmen çocukların kültürel özellikleri hakkında bilgi verebilir.

- Bu resimde bulunan çocukların kültürel özellikleri hakkında neler biliyorsun?
- Resimdeki çocukların hangi kültürel özellikleriyle diğer çocuklarla benzer olabileceğini düşünüyorsun?
- Resimdeki çocukların hangi kültürel özellikleriyle diğer çocuklardan farklı olabileceğini düşünüyorsun?
- İnsanların kültürel özelliklerinin benzer ya da farklı olması hakkında ne düşünüyorsun?

Öğrencinin paylaşımları alındıktan sonra FORM-6’da yer alan çocuk görselleri öğrenciye verilir. Görseller hakkında ilk izlenimlerini paylaşması istenir. Daha sonra FORM-6’daki kişi kartları karışık bir şekilde öğrenciye verilir. Öğrencinin görseller ile kişi kartlarını eşleştirmesi istenir. Eşleştirmeler tamamlandıktan sonra aşağıdaki sorular yöneltilir ve yanıtlar üzerinde paylaşımlarda bulunulur (Psikolojik danışman/rehber öğretmen ihtiyaç duyduğu soruları kullanabilir/değiştirebilir):

- Resimlere bakarak kişiler hakkında tahminde bulunmak nasıl hissettirdi?
- Eşleştirme yaparken zorlandın mı? Zorlandıysan neler seni zorladı?
- Tahminde bulunamadığın resimler oldu mu? Olduysa bunun nedeni ne olabilir?
- Sen veya çevrendeki insanlar resimlerdeki gibi insanlarla hiç karşılaştınız mı?
- Bu kişilere benzer kişiler ile karşılaşmış olsaydın ne düşüncüydün? Ne hissederdin? Nasıl davranırdın?
- Bu kişiler ile karşılaşmış olmanın hayatına ne tür etkileri olurdu?
- Bu kişilerin kültürel farklılıkları hakkında ne düşünüyorsun?

**Uygulayıcıya Not:** FORM-6'nın uygulaması sırasında aşağıdaki noktalara dikkat edilmesi gerekmektedir:

- \*Kartların üzerinde numaralar yazmayacak, doğru eşleştirmeyi sadece psikolojik danışman/rehber öğretmen bilecek. Görseller ve yazılar aynı sıradadır.
- \*Çocuk yüzleri ilk iki örnekteki gibi sadece yüzler görünecek ve farklı kültürel özelliklere sahip çocukları temsil edecek şekilde hazırlanacaktır. Bu görseller ile çalışmaya başlanması önerilir.
- \*Kişi kartlarından iki tanesi daha kolay tahmin edilip eşleştirilebilir, diğerleri ise daha zor tahmin edilebilir şekilde düşünülmüştür.

Psikolojik danışman/rehber öğretmen öğrencinin paylaşımlarını aldıktan sonra şu açıklama ile devam eder: *"Gördüğün gibi çevremizde farklı özelliklere sahip pek çok birey bulunmaktadır. Bununla birlikte bu farklı özelliklere sahip bireylerden bazıları farklı kültürlerden de olabilirler. Her ne kadar bu bireylerin değerleri, düşünceleri, yaşam tarzları, kıyafetleri, inançları, beklentileri vb. farklı olsa da bunlar aslında hayatın zenginlikleri olarak değerlendirilmelidir. Bu zenginlikleri fark etmek, kabul etmek ve saygı duymak aynı zamanda bizim de hayatımızı zenginleştirecektir. Örneğin farklı bir kültüre ait bir yemeği deneyebilir ve bunu beğenebiliriz. Bu durum bizim hayatımızı da zenginleştirmiş olur."* Öğrencinin görüşleri alındıktan sonra psikolojik danışman/rehber öğretmen tarafından oturum özeti yapılır. Daha sonra öğrenciye aşağıdaki sorular sorulur ve öğrencinin paylaşımları alınır. Daha sonra süreç sonlandırılır.

- Bu oturum sırasında kendinle ilgili ne fark ettin?
- Bu fark ettiğin özelliklerin hakkında ne düşünüyorsun?
- Bu oturumun sana ne kazandırdığını düşünüyorsun?

**FORM-4****KÜLTÜREL FARKLILIKLAR**

OYUNLAR	YEMEKLER	DİL
YEMEK YEME ALIŞKANLIKLARI	DANSLAR	SOSYAL KURALLAR
KONUŞMA TARZI	SELAMLAŞMA ŞEKLİ	GİYİM TARZI
SANAT	EVLİLİK/ DÜĞÜNLER	RİTÜELLER
GELENEKLER	EVLERİN MİMARİ ŞEKLİ	BAYRAMLAR
FİZİKSEL ÖZELLİKLER	MÜZİKLER	TÖRENLER

## FORM-5

## ÇOCUKLAR





**FORM-6**

**FARKLI YÜZLER FARKLI İNSANLAR**







Merhaba benim adım Gökhan. 6. sınıf öğrencisiyim. Türkiye’de doğdum. Ailem Nijerya’dan Türkiye’ye 20 yıl önce gelmiş. Kitap okumayı ve gezmeyi çok severim. Okulumuzun halk oyunları ekibindeyim ve halay çekmeyi çok severim.

Merhaba ben Sohban. 7. sınıfa gidiyorum. Suriye Halep’te doğdum ve şu an ailemle Hatay’da yaşıyorum. Karate kursuna gidiyorum ve turnuvalara hazırlanıyorum. Yemek yemeyi ve yapmayı çok severim. Okulun tiyatro kulübündeyim.

Merhaba ben Ayşe. 5. sınıf öğrencisiyim. Almanya’da doğdum ve Berlin’de yaşıyorum. Yaz tatillerinde ailemle Türkiye’ye geliyoruz. Kuzenlerimle birlikte tatil yapmayı çok severim. Okulumda hayvanları koruma kulübündeyim.



Merhaba ben Terasa. 8. sınıftayım ve bu yıl liseye geçiş sınavlarına hazırlanıyorum. Bursa'da ailemle yaşıyorum. İstanbul'da bir fen lisesini kazanmak istiyorum. Ailem ben doğmadan önce İngiltere'den Türkiye'ye gelmiş ve burayı çok sevip burada yaşamaya karar vermişler. Türk kültürünü ve özellikle yemeklerini İngiltere'ye gittiğimiz zamanlarda oradaki arkadaşlarıma çokça anlatıyorum.

Merhaba ben Maria. 6. sınıf öğrencisiyim. Moskova'da yaşıyorum. Bale ve buz pateni yapmayı çok seviyorum. Ülkemi yarışmalarda temsil etmeyi çok istiyorum. Okulumuzun dans kulübünde yer alıyorum.

Merhaba ben Min Joon. 7. sınıf öğrencisiyim. Seul'de doğdum ve orada yaşıyorum. Bilgisayarda kod yazmayı çok seviyorum. Bilgisayar programları tasarlamak üzerine eğitim almaya başladım ve çok heyecanlıyım.

**OTURUM 3****GELİŞİMSEL FARKLILIKLAR****AMAÇ**

1. Bireyin gelişimsel özellikler konusunda çeşitliliği takdir etmesinin ve diğerlerine saygı göstermesinin öneminin farkına varması.

**KAZANIMLAR**

1. Gelişimsel özellikler konusunda çeşitliliği fark eder.
2. Gelişimsel özellikler konusunda çeşitliliği takdir eder.

**SÜRE**

40 dakika

**MATERYALLER**

FORM-7, FORM-8, FORM-9

**SÜREÇ**

Psikolojik danışman/rehber öğretmen tarafından sürece bir önceki oturumun özeti yapılarak başlanır. Sonra öğrencinin önceki oturumdan bu yana kendisiyle ilgili fark ettiği, gözlemlediği ve dikkatini çeken şeylerin olup olmadığı sorulur ve paylaşımları alınır. Varsa öğrencinin ev ödevi ile ilgili çalışmaları incelenir. Üzerinde konuşulması gereken kısımlar konuşulur ve öğrenciye uygun geri bildirimlerde bulunulur. Öğrenci bu uygulamalara devam etmesi konusunda pekiştirilir. Sonrasında bu oturumun gündemini açıklayarak sürece devam eder. Daha sonra FORM-7 öğrenciye verilir ve öğrencinin sesli okuması istenir.

**Uygulayıcıya Not:** Öğrenci okuma konusunda sorun yaşıyorsa psikolojik danışman/rehber öğretmen formu okur. Sınıfta okunan olayda geçen Ali isminde bir öğrenci olması durumunda psikolojik danışman/rehber öğretmen başka bir isim ile bunu değiştirebilir.

Sürece aşağıdaki sorular ile devam edilir (İhtiyaç hâlinde sorular çoğaltılabilir ya da azaltılabilir.):

- Ali'nin bir günü nasıl geçmiş?
- Ali'nin anlattığı bir gün içerisinde başka kimlerden bahsediyor?
- Bu kişiler nasıl özelliklere sahiptir?
- Ali hangi özelliklere sahiptir?
- Ali'nin bahsettiği kişilerin farklı özelliklere sahip olmasının sebepleri neler olabilir?

**Uygulayıcıya Not:** Öğrencinin kardeşinin sürekli oyun oynamak istemesi, Ayşe'nin yaşça büyük olduğu için otorite kurmaya çalışması, Ali'nin fiziksel görünüşünden memnun olmaması konularına değinmesi beklenmektedir. Eğer öğrenci bu konulara değinmezse psikolojik danışmanın/rehber öğretmenin bu konuları gündeme getirmesi gerekmektedir. Öğrencinin cevapları alındıktan sonra psikolojik danışman/rehber öğretmen şu açıklamayı yapar: *"Gördüğün gibi aynı sınıfta öğrenim gören ve arkadaş olan (birbirine yakın yaştaki) bireylerin farklı özellikleri olabiliyor. Bu özellikler fiziksel olduğu kadar sosyal ve duygusal alanlarda da olabiliyor."* Gelişimsel farklılıklara dikkat çekildikten sonra psikolojik danışman/rehber öğretmen aşağıdaki sorular ile sürece devam eder.

- Bir gününü anlatan Ali hakkında neler düşünüyorsun?
- Arkadaşın, Ali'nin bir gününü okuduğunda neler hissettin?
- Sence Ali hangi konularda sorunlar yaşıyor?
- Okuduğumuz olayları sen yaşamış olsaydın nasıl tepkiler verirdin?
- Kendi bir gününü düşündüğün zaman benzer şeyler yaşadığın oluyor mu? Neler yaşıyorsun?
- Yaşadığın sorunlara nasıl çözümler buluyorsun?
- Yaşadığın sorunlara çözüm bulurken kimlerden destek alıyorsun?

**Uygulayıcıya Not:** Bu soruların tamamı sorulmak zorunda değildir. Öğrencinin durumuna göre uygulayıcı aralarından uygun gördüklerini seçerek sorabilir.

Yukarıdaki sorular hakkında paylaşımlarda bulunulduktan sonra psikolojik danışman/rehber öğretmen şu açıklama ile sürece devam eder: *"Okulda, sınıfta, mahallemizde vb. yerlerde birçok birey ile karşılaşılıyor. Bu bireylerin her birinin farklı özelliklere sahip olduğunu görebiliriz. Bu farklı özelliklere sahip bireylere arkadaşlarımız arasında da rastlamamız mümkündür. Arkadaşlarımızın bazılarının boyu uzun iken bazılarının ise boyu daha kısa olabilir, kimi çok arkadaş canlısı iken kimi ise sakin olabilir, kimi bazı dersleri çok kolay anlayabiliyorken kimi o dersleri anlamakta zorlanabilir. Bu farklılıklara ilişkin pek çok şey söyleyebiliriz. Bununla birlikte bu farklılıklara rağmen hep beraber aynı sınıfta olmaya ve çalışmaya devam ederiz."*

Bu farklılıklar zaman zaman arkadaşlarımız ile sorunlar yaşamamıza da neden olabilir. Karşımızdaki bireylerin bizden farklı özellikleri olacağını kabul etmek pek çok sorunun çözülmesini kolaylaştıracaktır. Bu nedenle karşılaştığımız bu sorunları çözmek için öncelikle karşımızdaki bireylerin farklılıklarını kabul etmemiz ve bu farklılıklarına saygı duymamız gerekmektedir. Farklılıkları kabul etmediğimiz, karşımızdaki bireylere saygı duymadığımız ya da farklılıkları takdir etmediğimiz durumlarda sorunlar daha da büyüyecektir." Açıklamanın ardından öğrencinin düşünceleri alınır ve gelişimsel özelliklerden kaynaklı farklılığın kabulü ve takdir edilmesi gerekliliği vurgulanır.

### **5. ve 6. sınıfa devam eden veya öğrenme güçlüğü yaşayan çocuklar için alternatif uygulama**

## **SÜREÇ**

FORM-8'deki görsel öğrenciye verilir. Aşağıdaki sorular ile görüşme başlatılır:

- ✓ Çevrendeki insanlar hangi kişilik özelliklerine sahipler?
- ✓ Arkadaşlarını seçerken dikkat ettiğin fiziksel veya kişilik özellikleri var mı? Varsa neler?
- ✓ Başkalarının kişilik özellikleri ve fiziksel özellikleri konusunda daha fazla bilgi sahibi olsaydın farklı davranıyor olabilir miydin? Mesela sınıftan bir arkadaşının çok çekindiğini ve bu yüzden tahtaya kalkmakta zorlandığını öğrenseydin neler hissederdin, onunla iletişim kurarken farklı olarak neler yapardın?
- ✓ Sana benzeyen insanlarla bir arada olmak nasıl hissettirir?
- ✓ Sana benzemeyen insanlarla bir arada olmak nasıl hissettirir?
- ✓ İnsanlar sence sahip oldukları özellikleri değiştirebilirler mi? Nasıl?
- ✓ Kendini nasıl biri olarak tanımlarsın?
- ✓ Bu özelliklere sahip olmak için yaptığın/yapmaya devam ettiğin bir şeyler var mı? Varsa nelerdir?
- ✓ Bütün özelliklerine doğuştan sahip olabilir misin?
- ✓ Hangi özelliklerin değiştirilebilir?

Sorulara yönelik paylaşımların ardından çalışma kâğıdındaki ilk görselin altına öğrencinin çevresindeki insanlarda (Büyürken değişen özellikler de olabilir.) fark ettiği farklı fiziksel özellikleri yazması istenir. Öğrencinin yazdığı özellikler ve bu özelliklere yönelik yaklaşımları konuşulur. İkinci görselin altına öğrencinin farkında olduğu/başkalarında gözlemlediği sosyal duygusal özellikleri ya da kişilik özelliklerini yazması istenir. Öğrencinin yazdığı özellikler ve bu özelliklere yönelik yaklaşımları konuşulur. Üçüncü görselin altına öğrencinin çevresindeki insanlarda (Büyürken değişen düşünsel özellikler de olabilir.) fark ettiği farklı bilişsel özellik-

leri yazması istenir. Öğrencinin yazdığı özellikler ve bu özelliklere yönelik yaklaşımları konuşulur. Çalışma kâğıdının içi doldurulduktan sonra çalışma kâğıdı akordiyon gibi katlanır ve çocuk görseli oluşturulur (FORM-9 şeklinde görülecek.). Görselin içindeki özellikler tamamlandıktan sonra çocuk yüzünün bütün hâline geldiği, gelişimsel özelliklerin çeşitli ve birbirini tamamlayıcı olduğu vurgulanır.

**Uygulayıcıya Not:** Bu çalışma, öz farkındalık boyutunda bulunan bireyin kendindeki güçlü ve geliştirilebilir yönlerini keşfetmesini sağlama çalışması için de kullanılabilir. Eğer bu şekilde kullanılacaksa çalışma kâğıdının içindeki bölümleri öğrencinin kendi özellikleri ile doldurması istenir.

Psikolojik danışman/rehber öğretmen tarafından oturum özeti yapıldıktan sonra öğrenciye aşağıdaki sorular sorulur ve öğrencinin paylaşımları alınır. Daha sonra süreç sonlandırılır:

- *Bu oturum sırasında kendinle ilgili ne fark ettin?*
- *Bu fark ettiğin özelliklerin hakkında ne düşünüyorsun?*
- *Bu oturumun sana ne kazandırdığını düşünüyorsun?*



**FORM-7**

Merhaba arkadaşlar, bugün size bir günümü anlatmak istiyorum;

Bugün hava çok güzel olduğu için mutlulukla uyandım. Kahvaltıda çok fazla yemek yememeye çalıştım. Çünkü son zamanlarda sınıf arkadaşlarım sınıfın en kilolu öğrencisi olmaya aday olduğumu söyleyip duruyorlar. Annem tabi ki az yediğim için yine çok söylendi. Beni artık hiç anlamadığını düşünüyorum. Neyse okul formamı giydiğim zaman bir şey fark ettim: Artık üzerimde istediğim gibi durmuyordu! Resmen BİN KİLO olduğumu hissettim! Ha bu arada sivilceleri de es geçmemek lazım. O kadar çok sivilcem var ki...

Okula böyle bir sabah sonrası giriş yaptım işte. Ne olsa beğenirsin peki? Alptuğ yine grup ödevimizi eksik getirmiş. Tüm grup yine son düzenleme için beni bekliyordu. Hiç anlamıyorum, nasıl sorumluluklarını yerine getirmezler! bunun gibi durumlar beni sinirlendiriyor.

Neyse anlatacak o kadar çok şey var ki... Bugün bu kadar sorunun arasında yetmezmiş gibi bir de Ayşe'nin beni görmezden gelmesi ile iyice öfkelen dim. Yaşadığımız en ufak sorunda da böyle davranılmaz ki! Artık onunla nasıl iletişim kuracağımı bilemiyorum. İşin kötüsü Ayşe ne zaman küsse Merve de konuşmuyor benimle. Ayşe, sırf benden bir yaş büyük olduğu için sürekli büyüklük taşıyor. Okul korosunda ön sırada olmamasının suçlusu benmişim gibi davranıyor. Boyunun uzun olması da benim suçum mu?

Tam belki biraz dinlenirim umuduyla eve gelmişim ki, küçük kardeşim yine tam ben ders çalışacağım zaman odamıza girip oyun oynamaya başladı. Ben çıkarmaya çalıştıkça annem "Kardeşin bütün gün seni bekledi. Biraz oyun oynasan ne olur sanki!" demez mi? Hangi arkadaşım evde kardeşiyle hâlâ oyun oynuyor ki... Bir duysalar tüm yıl benimle dalga geçerler.

Bugün size ne kadar da çok dert anlattım. İyi ki varsınız.

Hoşça kalın! Ali.

## FORM-8



Yeni Doğan ve  
Bebelik Dönemi

Çocukluk  
Dönemi

Ergenlik  
Dönemi

Yetişkinlik  
Dönemi

Yaşlılık  
Dönemi

.....

.....

.....

.....

.....



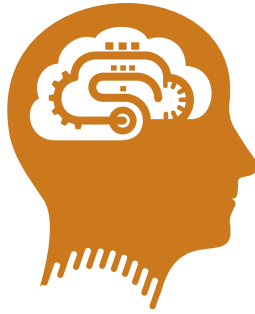
.....

.....

.....

.....

.....



.....

.....

.....

.....

.....

**FORM-9**



**OTURUM 4****İLETİŞİM YOLUM****AMAÇ**

1. Bireyin diğer bireyler ile iletişim şeklini fark etmesi
2. Bireyin diğer bireylerin ifade ettiği duygu ve düşünceleri yargılamadan dinlemesi

**KAZANIMLAR**

1. Diğer bireyler ile nasıl iletişim kurduğunu fark eder.
2. İletişim kurma sırasında karşısındaki diğer bireylerin ifade ettiği duygu ve düşüncelerini yargılamadan dinler.

**SÜRE**

40 dakika

**MATERYALLER**

FORM-10 FORM-11

**Uygulayıcıya Not:** Oturum öncesi FORM-10'da verilen ifadeler kesilerek katlanıp bir kutu içerisine konular. Öğrencinin özel durumları vb. göz önünde bulundurularak FORM-10'da yer alan bazı kâğıtlar kutuya konulmayabilir.

**SÜREÇ**

Psikolojik danışman/rehber öğretmen tarafından sürece bir önceki oturumun özeti yapılarak başlanır. Sonra öğrencinin önceki oturumdan bu yana kendisiyle ilgili fark ettiği, gözlemlediği ve dikkatini çeken şeylerin olup olmadığı sorulur ve paylaşımları alınır. Varsa öğrencinin ev ödevi ile ilgili çalışmaları incelenir. Üzerinde konuşulması gereken kısımlar konuşulur ve öğrenciye uygun geri bildirimlerde bulunulur. Öğrenci bu uygulamalara devam etmesi konusunda pekiştirilir. Sonrasında psikolojik danışman/rehber öğretmen tarafından *"Bu hafta diğer bireylerle nasıl iletişime geçtiğimizi konuşacağız."* denilerek oturuma başlanır. Ardından öğrenciye *"İletişim denilince aklına neler geliyor?"* sorusu yöneltilir. Öğrencinin paylaşımları doğrultusunda geri bildirimlerde bulunulur. Sonrasında öğrencinin psikolojik danış-

man/rehber öğretmenin oturum öncesi hazırladığı içinde FORM-10'a ait ifadelerin olduğu kutudan bir kâğıt çekmesi istenir. Öğrenciden seçtiği kâğıtta yazan kişi ile en son aralarında geçen diyalogları hatırlaması istenir. Öğrenci o kişiyle arasında nasıl bir konuşma olduğunu ifade ettikten sonra kutudan yeni bir kâğıt seçmesi istenir. Seçtiği yeni kâğıtta yazan kişi ile de en son gerçekleştirdiği iletişimi hatırlaması istenir. Öğrenci gerçekleştirdiği iletişimle ilgili açıklamalarda bulunduktan sonra şu sorular yöneltilir:

- ✓ *Diğer bireylerle nasıl iletişim kurduğunu düşünüyorsun?*
- ✓ *Bir iletişimin etkili olmasını sağlayan şeyler nelerdir? Sen bunlardan hangilerini kullandığını düşünüyorsun?*
- ✓ *Diğer insanlarla etkili iletişim kurabildiğin zamanlar oluyor mu? Hangi durumlarda? Bir örnek verebilir misin?*
- ✓ *Diğer bireylerle etkili iletişim kurmanı engelleyen/zorlaştıran ne gibi davranışlara sahip olduğunu düşünüyorsun?*
- ✓ *Diğer bireylerle iletişim kurarken karşı tarafın hangi davranışları iletişiminizin etkili olmasını kolaylaştırabilir/zorlaştırabilir?*
- ✓ *Diğer bireylerle daha etkili iletişim kurabilmek için iletişim sırasında nelere daha çok dikkat edebilirsin?*

Öğrenciden gelen yanıtlar üzerinde konuşulur, uygun geri bildirimler verilir. Ardından FORM-11 öğrenciye verilir. FORM-11'de yer alan labirentin başında yer alan kişinin öğrencinin kendisi olduğunu düşünmesi istenir. Ardından öğrenciye şu açıklama yapılır: *"Şimdi bir yola çıkıyorsun. Bu yolda arkadaşınla karşılaşıyorsun. Arkadaşın okulda bir gezi planı yapıldığını, bu plana dâhil edilecek öğrencilerin bazı sınavlardan ve değerlendirmelerden geçirileceğini duyduğunu, kendisinin de buna başvurmak istediğini sana söylüyor. Her bir yolun başlangıcında arkadaşınla kurduğun iletişimde ona neler söyleyebileceğine ilişkin ifadeler bulunmakta. Amacın bu ifadeleri dikkat etmek ve doğru yollardan geçerek insanlarla bir arada ve mutlu olabileceğin çıkışa ulaşmak."* Öğrenci doğru yollardan geçerek çıkışa ulaştıktan sonra öğrencinin labirentte yer alan ifadelere dikkat etmesi, kapalı olan yollara götüren kısımlarda yazan ifadelere odaklanması beklenir. Öğrenciyi çevresindeki insanlarla mutlu olduğu çıkışa ulaşması konusunda engelleyen ifadelerin neler olabileceği üzerine konuşulur. Ardından şu sorular yöneltilir:

- ✓ *Çevrendeki insanlarla birlikte mutlu olabileceğin çıkışa ulaşmanı engelleyen ifadeler ile ilgili neler düşünüyorsun?*
- ✓ *Bu ifadeler arkadaşına kendini nasıl hissettirmiş olabilir?*
- ✓ *Sen hayatında bu ifadelerden hangilerini kullanıyor olabilirsin?*
- ✓ *Çevrendeki diğer insanlarla olan iletişimine ne gibi ifadeler engel oluşturabilir?*

- ✓ *Bu tür ifadeleri kullanmak sana hayatında neler kaybettiriyor olabilir?*
- ✓ *Diğer bireylerle iletişimde onları yargılamadan dinlemek ve daha uygun ifadeler kullanmak için neler yapabilirsin/nelere dikkat edebilirsin?*

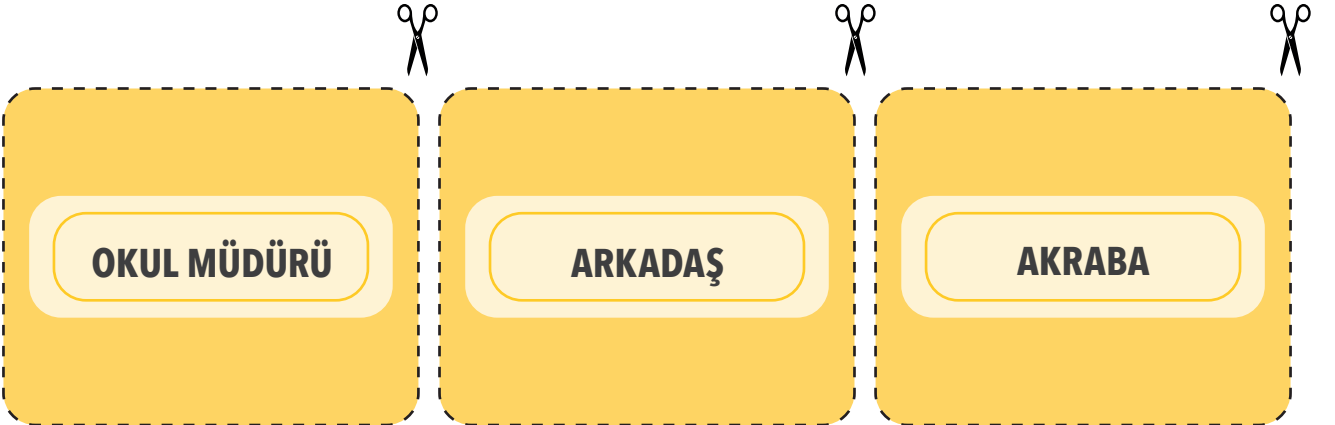
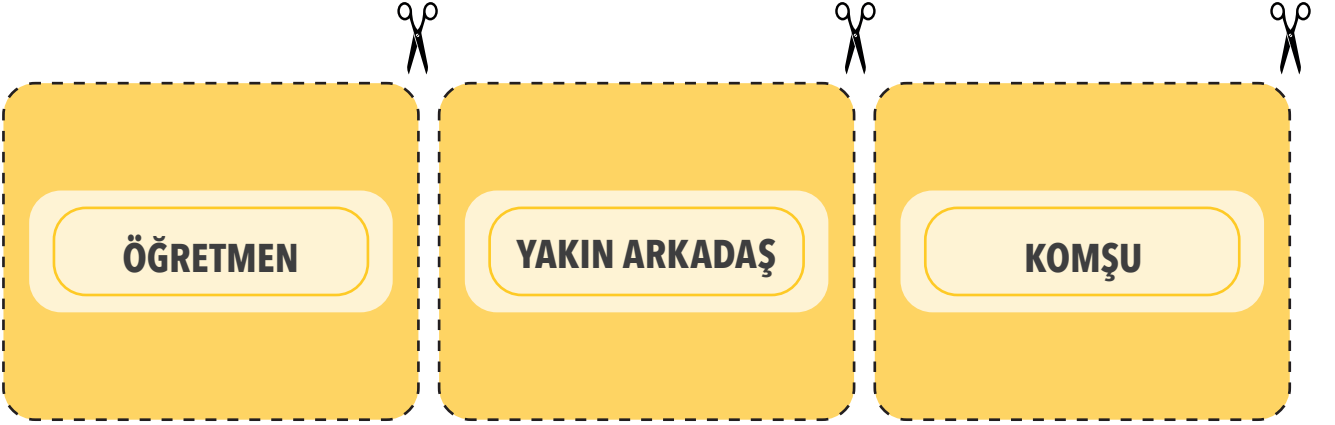
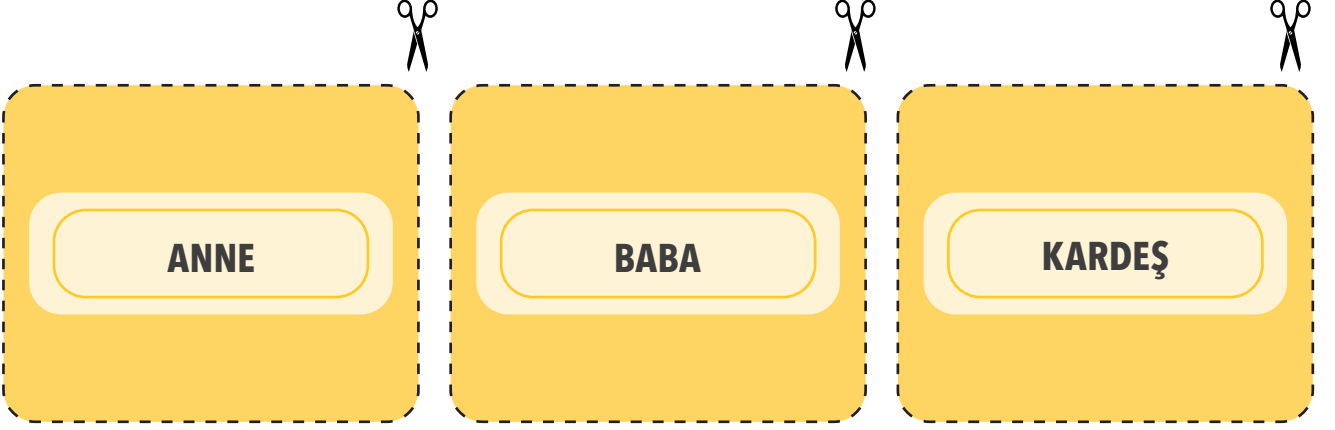
Öğrenciden gelen cevaplar üzerinde konuşulur, uygun geri bildirimler verilir. Ardından bir hafta boyunca kendini gözlemleyerek ailesiyle, arkadaşlarıyla, öğretmenleriyle, karşılaştığı bir insanla ilişkilerinde yargı ifadelerini kullanmadan iletişime geçtiği durumlardan birer tanesini FORM-11'de yer alan boşluklara not etmesi istenir.

Psikolojik danışman/rehber öğretmen tarafından oturum özeti yapıldıktan sonra öğrenciye aşağıdaki sorular sorulur ve öğrencinin paylaşımları alınır. Daha sonra süreç sonlandırılır.

- *Bu oturum sırasında kendinle ilgili ne fark ettin?*
- *Bu fark ettiğin özelliklerin hakkında ne düşünüyorsun?*
- *Bu oturumun sana ne kazandırdığını düşünüyorsun?*

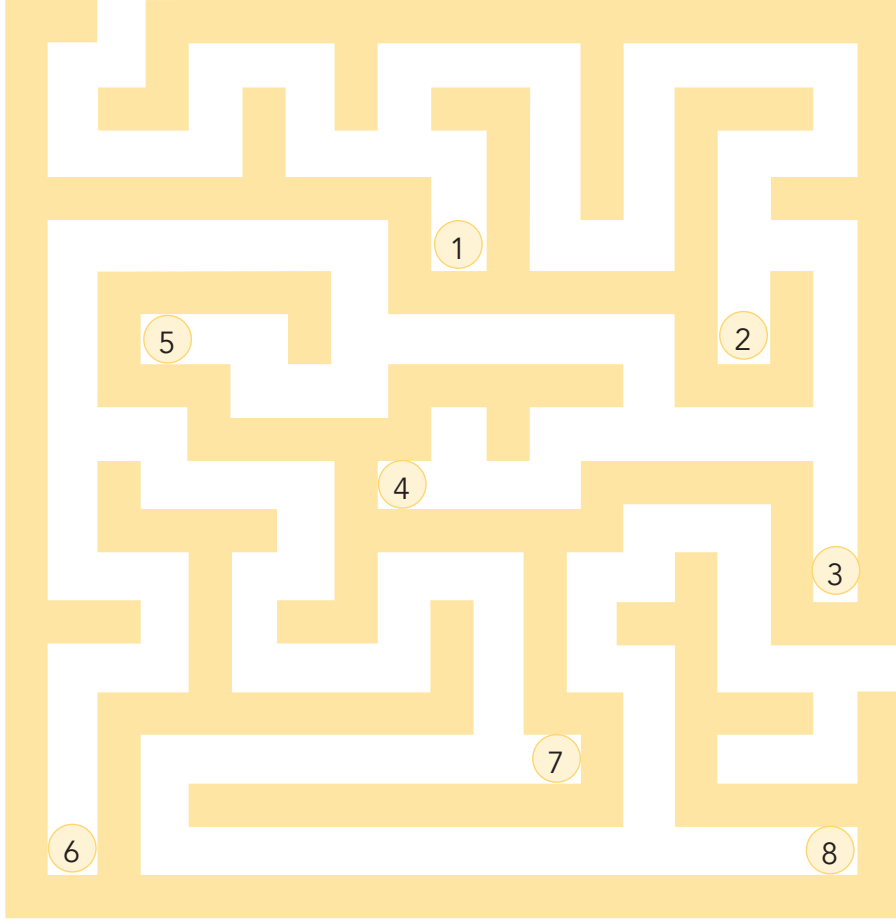
**FORM-10**

**ÇEVREMİZDEKİ İNSANLAR**



## FORM-11

## LABİRENT



1 Bence sen bununla uğraşamazsın

5 Ne gerek var

2 Başaramazsın

6 Bu sana uygun bir şey değil

3 Yapabileceğini sanmıyorum

7 Önceden başardığın bir şey mi oldu sanki

4 Boşver hiç deneme

8 Seni dâhil ederlerse şaşarım




---



---



---



---



---



**OTURUM 5****KARŞIMDAKİNİ ANLIYORUM****AMAÇ**

1. Bireyin diğer bireyler ile empati kurmasını ve diğerlerinin bakış açısını anlaması

**KAZANIMLAR**

1. Diğer bireylerin bakış açısını anlar.
2. Diğer bireyler ile empati kurar.

**SÜRE**

40 dakika

**MATERYALLER**

FORM-12, FORM-13

**SÜREÇ**

Psikolojik danışman/rehber öğretmen tarafından sürece bir önceki oturumun özeti yapılarak başlanır. Sonra öğrencinin önceki oturumdan bu yana kendisiyle ilgili fark ettiği, gözlemlediği ve dikkatini çeken şeylerin olup olmadığı sorulur ve paylaşımları alınır. Varsa öğrencinin ev ödevi ile ilgili çalışmaları incelenir. Üzerinde konuşulması gereken kısımlar konuşulur ve öğrenciye uygun geri bildirimlerde bulunulur. Öğrenci bu uygulamalara devam etmesi konusunda pekiştirilir. Daha sonra öğrenciye; "Kişilerin birbirinden farklı düşünceleri olabilir. Bir olaya farklı bakış açılarıyla bakılabilir. Sen farklı bakış açıları konusunda neler düşünüyorsun?" sorusu sorulur ve verdiği cevaplar üzerine sohbet edilir. Psikolojik danışman/rehber öğretmen, başka insanların bakış açılarını anlamak üzerine bir çalışma yapılacağını söyleyerek FORM-12'deki Rol Kartları'nı birer birer öğrenciye verir ve rol kartlarında yer alan kişileri/olayları hayal etmesi ister. Her durumu hayal etmesi sonrası öğrenciye aşağıdaki sorular sorulur:

- ✓ Bu olaydaki kişi (örneğin Ahmet) sence nasıl bir tepki verdi?
- ✓ Bu olaydaki Ahmet neler hissetmiş olabilir?
- ✓ Böyle bir olay yaşamış olsaydın senin tepkin ne olurdu?
- ✓ Böyle bir olay yaşamış olsaydın sen neler hissederdin?

Bütün rol kartları ile çalışıldıktan sonra aşağıdaki sorular öğrenciye sorulur:

- ✓ *Hayal ettiğin bu rollerdeki tepkiler senin vereceğin tepkilerle benzerlik gösteriyor mu? Neden?*
- ✓ *Hayal ettiğin bu rollerdeki tepkiler senin vereceğin tepkilerle farklılık gösteriyor mu? Neden?*
- ✓ *Farklı bakış açılarını görmek sana nasıl hissettirdi?*

Paylaşımlardan sonra öğrencinin arkasına yaslanıp gözlerini kapatması istenir ve FORM-13'teki (Orman Kanunları) öykü öğrenciye okunur. Öğrenciden öykünün sonunda yer alan "Üç Temsilci"yi ifade etmesi için üç boş sandalyeye (insan, hayvan ve bitki sandalyesi) sırayla oturması ve her bir canlının suyu kullanma gerekçelerini dile getirmesi istenir. Öğrenciye her bir sandalyeye oturduğunda aşağıdaki sorular sorulur (İhtiyaç hâlinde sorular çoğaltılabilir veya değiştirilebilir.):

**Uygulayıcıya Not:** Öğrenci gözlerini kapatmak istemezse psikolojik danışman/rehber öğretmen öğrenciden sabit bir noktaya odaklanması ve oraya bakmasını isteyebilir.

- ✓ *Su kaynaklarını öncelikli olarak kimin kullanması gerektiğini düşünüyorsun? Neden?*
- ✓ *Doğadaki hangi canlıların suya ihtiyacı olduğunu düşünüyorsun? Neden?*
- ✓ *Bu sorunu çözmek için önerin nedir?*

Öğrencinin her bir temsilciyi canlandırması sağlandıktan sonra öykünün devamı okunur. Çalışma sonunda aşağıdaki sorular öğrenciye sorulur:

- ✓ *Farklı türdeki canlıların gözünden yaşanan su sorununa bakmak sana nasıl hissettirdi?*
- ✓ *Temsil ettiğin canlının dilinden söylediklerin sende ne gibi hisler uyandırdı?*
- ✓ *Temsil ettiğin canlıların söyledikleriyle senin kendi görüşlerin arasında ne gibi farklılıklar ya da benzerlikler var?*
- ✓ *Sen herhangi bir anlaşmazlık yaşadığın zaman olaylara hangi gözle bakarsın?*
- ✓ *Olaylara anlaşmazlık yaşadığın kişilerin gözünden bakmak sence ne tür faydalar sağlayabilir?*
- ✓ *Öyküdeki her canlının diğer canlılara tepkileri ve bakış açıları hakkında ne düşünüyorsun?*
- ✓ *Tüm insanların yaşanan olaylara ve sorunlara farklı gözden bakmaları sence sorunların çözümüne ilişkin nasıl bir katkı sağlayabilir?*

Öğrenci ile yukarıdaki sorular tartışılır ve geri bildirimler alınır.

Psikolojik danışman/rehber öğretmen tarafından oturum özeti yapıldıktan sonra öğrenciye aşağıdaki sorular sorulur ve öğrencinin paylaşımları alınır. Daha sonra süreç sonlandırılır.

- *Bu oturum sırasında kendinle ilgili ne fark ettin?*
- *Bu fark ettiğin özelliklerin hakkında ne düşünüyorsun?*
- *Bu oturumun sana ne kazandırdığını düşünüyorsun?*

**FORM-12****ROL KARTLARI****ROL KARTI**

Matematik ödevini yapmayı unuttun ve tenefüste arkadaşının defterini masanın üzerinde açık olarak gördün. Ödevi hızlıca kendi defterine geçirdin. Ödev kontrolü sırasında matematik öğretmeni sana ödevi arkadaşından mı aldığını sordu ve sen de başını önüne eğerek üzüldün.

**1****ROL KARTI**

Okul sonrasında arkadaşlarıyla parkta birlikte oynamak için sözleştiniz. Sen zamanında gittin ve uzun süre bekledin fakat kimse gelmedi. Ertesi gün okula gittiğinde bütün arkadaşlarının sözleşerek sana şaka yapmış olduğunu öğrendin. Bunu öğrenince sinirlenerek/ağlayarak sınıftan çıktın.

**2****ROL KARTI**

Ailenin liselere geçiş sınavına hazırlanman konusunda sana çok fazla baskı yaptığını düşünüyorsun. Anlaşılmadığını hissediyorsun. Bir gün akşam yemeğinde yine bu konu açıldı ve sana "Hiç ders çalışmıyorsun." dediler. Öfkeyle odadan çıktın.

**3****ROL KARTI**

Uzun süredir okulun voleybol takımına girebilmek için çaba gösteriyorsun. Okul çıkışlarında voleybol kurslarına gidiyorsun. Bugün takım için seçmelere katıldın ve arkadaşınla telefonda bu konuyu konuşuyorsunuz. Tam bu sırada takıma kabul edildiğin mesajı geldi.

**4**

## FORM-13

## ORMAN KANUNLARI

Ormanda hayvanlar, insanlar ve bitkiler mutlu bir şekilde yaşamaktadırlar. Sabahın ilk ışıklarıyla uyanırlar, gün boyu sorumluluklarını yerine getirirler, akşam da ormanın derinliklerinde buluşup zaman geçirirler. Her şey yolunda giderken günlerden bir gün su kaynaklarının azaldığını fark eden hayvanlar bunu insanlara ve bitkilere haber verir. Bütün canlılar birden paniğe kapılırlar. Sağa sola koşturarak korkunç bir kargaşa meydana getirirler. Çünkü su kaynakları tükendiğinde hepsi yok olacaklarının farkındadırlar. Tüm canlılar, kalan su kaynaklarını öncelikli olarak kendi türlerinin kullanması gerektiğini düşünürler. İnsanlar "Biz olmasak dünya üzerinde düşünen bir varlık kalmaz, bu felaket olur." diyerek suyu en çok kendilerinin hak ettiklerini savunurlar. Hayvanlar "Ya biz olmasak siz insanlar çoğu işinizi tek başınıza yapamazsınız bile." der. Bunu duyan bitkiler "Bizler yok olursak nefes alacak temiz havayı bulmanız güçleşir, zaten hayatta kalmazsınız." diye itiraz eder. Bu tartışmalar üzerine orman meclisi kurulur ve her grup birer temsilci seçer. Meclis kararına göre suyu öncelikli kullanması gereken türün belirlenmesi uygun görülür. Su kaynaklarını öncelikli kullanma sebeplerini orman meclisinde ayrıntılı dile getirirler.

\*\*\*\*\*

Üç türün temsilcisi de gerekçelerini açıkladıktan sonra sıra su damlasına gelir. Kürsüye geçip konuşmaya başlar.

**OTURUM 6****ŞEFKATLİ YANIM****AMAÇ**

1. Bireyin kendine şefkat (öz şefkat) gösterebileceği ile ilgili farkındalık oluşması

**KAZANIMLAR**

1. Kendine şefkat gösterir, bedensel bütünlüğünü, duygu ve düşüncelerini koşulsuz kabul eder.
2. Yaşayabileceği olumsuz durumlarda kendine ilişkin olumlu bir bakış açısı geliştirebileceğini fark eder.
3. Yardıma ihtiyacı olduğunda kendisine yapılan yardımları kabul etmenin önemini fark eder.

**SÜRE**

40 dakika

**MATERYALLER**

Ayna

**Uygulayıcıya Not:** Danışmanın oturum öncesi bir ayna temin etmesi gereklidir.

**SÜREÇ**

Psikolojik danışman/rehber öğretmen tarafından sürece bir önceki oturumun özeti yapılarak başlanır. Sonra öğrencinin önceki oturumdan bu yana kendisiyle ilgili fark ettiği, gözlemlendiği ve dikkatini çeken şeylerin olup olmadığı sorulur ve paylaşımları alınır. Varsa öğrencinin ev ödevi ile ilgili çalışmaları incelenir. Üzerinde konuşulması gereken kısımlar konuşulur ve öğrenciye uygun geri bildirimlerde bulunulur. Öğrenci bu uygulamalara devam etmesi konusunda pekiştirilir. Sonrasında öğrenciye *"Bugün seninle kendine ilişkin bakış açımız hakkında bir çalışma yapacağız. Kendimizi olduğumuz gibi kabul etmek, kendimizi sevmek ve bazen de yaşadığımız hoş olmayan olaylar karşısında kendimizi affedebilmek hakkında konuşacağız."* denildikten sonra aşağıdaki sorulardan öğrenciye uygun olanlar sorulur.

- ✓ *Son zamanlarda zor durumda kaldığın, sıkıştığın, içinden kendi başına çıkamadığın ne gibi durumlar oldu?*
- ✓ *Böyle bir durumu en son ne zaman yaşadın, neler hissettin? Kendine dair aklından neler geçti? Bunları benimle biraz paylaşabilir misin?*
- ✓ *Kendinde geliştirmek istediğin ne gibi özelliklerin var (örneğin, sakarlık, başarısızlık, utangaçlık veya fiziksel özelliklerden kaynaklanan olumsuz düşünceler). Bu özelliklerin sana neler hissettiriyor?*
- ✓ *Sana yönelik hoşlanmadığın ne gibi değerlendirmeler ya da davranışlarla karşılaşyorsun? Bu durumlarda neler hissedersin?*
- ✓ *Kendinle ilgili beğenmediğin durumlarda kendine kızdığın, eleştirdiğin zamanlar olur mu? Peki, sence bu durumları çevrendeki başka insanlar da yaşıyor mudur? Neler yaşıyor olabilirler?*

**Uygulayıcıya Not:** Burada eğer öğrenci kendini açmazsa psikolojik danışman/rehber öğretmen öğrenciyi teşvik etmek, cesaretlendirmek için kendi okul yıllarında, çocukluk ya da gençlik yıllarında yaşamış olduğu bazı durumları paylaşabilir.

Öğrenciden cevaplar alındıktan ve uygun geri bildirimler verildikten sonra öğrenciyeye şu açıklama yapılır: *“Şimdi karşına şu boş sandalyeyi koyacağım ve bu sandalyede en yakın arkadaşının oturduğunu hayal etmeni isteyeceğim. Arkadaşın bugünlerde zor zamanlar geçiriyor. Derslerinde yeterince başarılı olamadığını düşünüyor. Kendini zaten güzel/yakışıklı da bulmuyor. Hiçbir işi olması gerektiği gibi yapamadığını düşünüyor ve kendisinin beceriksiz biri olduğuna inanıyor. Arkadaşlarıyla ilişkilerinde de iyi olmadığını düşünüyor.”* Ardından öğrencinin karşısına sandalye konulur ve şu soru yöneltilir:

- ✓ *Şimdi karşında bu düşüncelere sahip olan bir arkadaşının olduğunu düşünmeni istiyorum. Arkadaşına kendini daha iyi hissetmesi için neler söyledin?*

Öğrencinin cevapları alındıktan sonra şu sorular yöneltilir:

- ✓ *Sence arkadaşına söylediklerin ona kendini nasıl hissettirmiş olabilir?*
- ✓ *Bu söylediklerinin arkadaşına katkısı ne olur?*

Öğrencinin cevapları alınıp uygun geri bildirimler verildikten sonra öğrencinin karşısındaki boş sandalyeye bir ayna konulur ve psikolojik danışman/rehber öğretmen tarafından *“Şimdi arkadaşına az önce söylediklerini bu aynaya bakarak söyle.”* denir.

Öğrenci bunu yaptıktan sonra şu sorularla sürece devam edilir:

- ✓ Arkadaşına söylemek ile kendine bunu söylemek arasında ne gibi bir fark var?
- ✓ Kendinden bunları duymak sana nasıl hissettirdi?
- ✓ Hangi durumlarda bunu kullanabilirsin?

Ardından şu açıklama yapılır: "Zor zamanlardan geçtiğimizde ihtiyaç duyduğumuz şefkat, anlayış, nezaket ve desteği kendimize sunabilme becerisine sahip olmak önemlidir." Sonrasında şu sorularla sürece devam edilir:

- ✓ Sence bu beceriye sahip olmak sana neler kazandırabilir?
- ✓ Zor zamanlardan geçerken başkaları bizim için neler yapabilir?
- ✓ Başkalarından gelen yardımları kabul etmek bize ne tür katkılar sağlar?

Öğrenciden cevaplar alınarak geri bildirimde bulunulduktan sonra öz şefkatin ve yardıma ihtiyacı olduğunda kendisine yapılan yardımları kabul etmenin önemi vurgulanır. Zorlayıcı bir yaşantısı olduğu bir günde aynanın karşısına geçerek kendisine anlayış ve nezaket gösteren şefkatli sözler söylemesi ev ödevi olarak verilir.

Psikolojik danışman/rehber öğretmen tarafından oturum özeti yapıldıktan sonra öğrenciye aşağıdaki sorular sorulur ve öğrencinin paylaşımları alınır. Daha sonra süreç sonlandırılır.

- Bu oturum sırasında kendinle ilgili ne fark ettin?
- Bu fark ettiğin özelliklerin hakkında ne düşünüyorsun?
- Bu oturumun sana ne kazandırdığını düşünüyorsun?

**OTURUM 7****HERKES İÇİN ŞEFKAT****AMAÇ**

1. Bireyin başkaları tarafından kendisine şefkat gösterebileceğini fark etmesi
2. Bireyin çevresinde şefkat gösterilmeye ihtiyacı olanların varlığını fark etmesi
3. Bireyin çevresindeki bireylere nasıl şefkat gösterebileceği anlaması

**KAZANIMLAR**

1. Bireyin kendisine başkaları tarafından şefkat gösterebileceğini fark eder.
2. Birey çevresinde şefkat gösterilmeye ihtiyacı olanların varlığını fark eder.
3. Birey çevresindeki bireylere nasıl şefkat gösterebileceğini anlar.

**SÜRE**

40 dakika

**MATERYALLER**

FORM-14

**SÜREÇ**

Psikolojik danışman/rehber öğretmen tarafından sürece bir önceki oturumun özeti yapılarak başlanır. Sonra öğrencinin önceki oturumdan bu yana kendisiyle ilgili fark ettiği, gözlemlediği ve dikkatini çeken şeylerin olup olmadığı sorulur ve paylaşımları alınır. Varsa öğrencinin ev ödevi ile ilgili çalışmaları incelenir. Üzerinde konuşulması gereken kısımlar konuşulur ve öğrenciye uygun geri bildirimlerde bulunulur. Öğrenci bu uygulamalara devam etmesi konusunda pekiştirilir. Sonrasında bu oturumda "çevremizden şefkat görme ve çevremize şefkat gösterme" konusunda konuşulacağı öğrenciyle paylaşılır. Aşağıdaki sorular öğrenciye sorularak çalışma başlatılır (İhtiyaç hâlinde sorular değiştirilebilir):

- ✓ Şefkat göstermek denilince aklına neler geliyor?
- ✓ Şefkat görmek denilince aklına neler geliyor?



- ✓ Çevrende kimlere şefkat gösterildiğini düşünüyorsun? Bu şekilde düşünmenin sebepleri neler?
- ✓ Çevrene (tüm canlılara) karşı şefkatli yaklaştığını düşünüyor musun? Bu şekilde düşünmenin sebepleri neler?

Öğrenci ile yukarıdaki sorular üzerine kısa bir sohbet gerçekleştirildikten sonra FORM-14'teki boş ev görseli öğrenciye verilir ve şu açıklama yapılır: "Şimdi bu evin seni temsil ettiğini hayal etmeni istiyorum. Duvarlarının rengi nasıl, kaç katlısın, kaç tane penceren var, balkonun var mı, kapın nerede duruyor, bacandan duman çıkıyor mu, çiçeklerin var mı, ev bir bahçenin içinde mi yoksa yol kenarında mı, çatında yuva yapmış kuşlar var mı, evin içi kalabalık mı? Bunları biraz düşünelim (Öğrencinin hayal etmesi için bir süre beklenir.). Evin ufak tefek sorunlar yaşamaya başladığını düşünmeni istiyorum. Bir penceresi kırılmış, zili bozulmuş olabilir belki de çatısı biraz akmaya başlamıştır. Böyle bir durumda çevrenden yardım almayı düşünür müsün? Düşünürsen kimlerden yardım alabilirsin? Kim senin bu hasarları gidermene yardımcı olabilir? Sen neler yapabilirsin kendin için? Biraz bunları düşünmeni istiyorum." Öğrenci kendini hazır hissettiğinde açıklamadaki sorulara cevap vermesi istenir. Cevaplar üzerine sohbet edilip şöyle devam edilir: "Hepimiz bu evler gibiyiz aslında. Bazen sorunlar yaşayabiliyoruz. Bu sorunları kimi zaman evin içinde kendimiz çözüyoruz kimi zamansa dışarıdan yardım almaya ihtiyaç duyuyoruz." Aşağıdaki sorulardan uygun olanlar öğrenciye yöneltilir ve boş ev görselinin içine cevapları istediği şekilde yazması istenir:

**Uygulayıcıya Not:** Sürecin daha işlevsel olması için psikolojik danışman/rehber öğretmenin ses tonu ve vurgulamalarına dikkat etmesi önemlidir.

- ✓ Peki, senin zorlandığın ya da problem yaşadığın bir yaşantın oldu mu?
- ✓ Bu nasıl bir olaydı, paylaşır mısın?
- ✓ Herhangi bir olay karşısında şefkat görmeye ihtiyaç duyduğun mu?
- ✓ Şefkat görmeye ihtiyaç duyduğunda bu şefkati kimden ve nasıl almak isterdin?
- ✓ Herhangi bir olayda yardıma ihtiyaç duyduğun mu?
- ✓ İhtiyaç duyduysan yardım aldın mı? Nasıl?
- ✓ Yardım almak sana nasıl hissettirdi?
- ✓ İhtiyaç duyduğun anlarda yardım alamadıysan, nasıl bir yardım almak isterdin?
- ✓ Bu yardımı kimlerden/nereleden isterdin?

Psikolojik danışman/rehber öğretmen şöyle devam eder: "Bazen yardıma ihtiyacı olan insan değil de bir başka canlı olabilir. Bu bir bitki ya da hayvan olabilir. Çevrende zor durumda kalan/sorun yaşayan canlılar ya da kişilerle karşılaşıyor musun? Bunu biraz düşünmeni istiyorum." Öğrenciye düşünmesi için bir süre verildikten sonra aşağıdaki sorular sorulur ve boş ev görselinin dışına cevapları istediği şekilde yazması istenir.

- ✓ İhtiyaç duyan canlılara şefkat gösterdiğini düşünüyor musun? Nasıl?
- ✓ Zor durumlarla karşılaşmış canlılara yardım ettiğini düşünüyor musun? Nasıl?
- ✓ Başka canlılar sorun yaşıyorken neler düşünüyor/hissediyor olabilirler?
- ✓ Canlılara yardım edebildiğin/şefkat gösterebildiğin zamanlarda ne hissedersin?

Öğrenci cevapları evin dışına yazdıktan sonra eve genel olarak bakılır ve başkalarından şefkat görme, çevreye şefkat göstermenin önemi üzerine konuşulur.

**Uygulayıcıya Not:** Öğrenci bu uygulama esnasında bir olay anlatma konusunda örnek vermekte zorlanırsa şu örnek olaylar danışman tarafından kullanılabilir:

*Örnek olay 1:* Yazın çok sıcak bir hava olduğunu düşün. Bu havada dışarıda kalan sokak hayvanları susuz kalmış gibi görünüyorlar.

*Örnek olay 2:* Öğlen yemeğinde bir arkadaşının kantinden yemek alamadığını gördün.

*Örnek olay 3:* Eve geldin ve ebeveynlerinden birisi oldukça yorgun ve bitkin görünüyor. Akşam yemeğini ise henüz hazırlamamış.

*Örnek olay 4:* Otobüste ayakta kalmış bir yaşlı gördün.

*Örnek olay 5:* Teneffüse çıkılırken bir arkadaşın bir başka arkadaşına yanlışlıkla çarptığı için arkadaşın düştü ve ağlamaya başladı.

*Örnek olay 6:* Sokakta arkadaşlarıyla dolaşırken yaralı bir hayvan gördün.

*Örnek olay 7:* Okuldaki yardımcı personele (temizlik görevlisi, güvenlik görevlisi) kolay gelsin demek ya da teşekkür etmek.

Psikolojik danışman/rehber öğretmen tarafından oturum özeti yapıldıktan sonra öğrenciye aşağıdaki sorular sorulur ve öğrencinin paylaşımları alınır. Daha sonra süreç sonlandırılır.

- Bu oturum sırasında kendinle ilgili ne fark ettin?
- Bu fark ettiğin özelliklerin hakkında ne düşünüyorsun?
- Bu oturumun sana ne kazandırdığını düşünüyorsun?

**FORM-14**

**BOŞ EV GÖRSELİ**





# ÖZ YÖNETİM MODÜLÜ



## ÖZ YÖNETİM MODÜLÜ

### Programın Yapısı

#### OTURUM 1 DUYGU DÜZENLEME

- Bireyin duygu düzenlemede işlevsel olan ve olmayan stratejileri öğrenmesi
- Bireyin duygu düzenlemede işlevsel olmayan stratejileri işlevsel stratejilere dönüştürmesi

#### OTURUM 2 ÖFKEMİ TANIYORUM

- Bireyin öfke duygusunu tanıması ve öfkesini kontrol etmek için kullandığı yolları fark etmesi
- Bireyin öfke duygusunu yönetebilmesinin işlevsel yollarını öğrenmesi

#### OTURUM 3 KAYGIMI FARK EDİYORUM

- Bireyin kaygı duygusunu tanıması
- Bireyin kaygı yaşadığı durumlarda gösterdiği duygu, düşünce ve tepkilerin farkına varması

#### OTURUM 4 STRES İLE DANS

- Bireyin stresin zihinsel, duygusal ve fiziksel etkilerini tanıması
- Bireyin stresi nasıl yönettiğini fark etmesi
- Bireyin stresle başa çıkmanın farklı yollarını öğrenmesi

#### OTURUM 5 HEDEF BELİRLEME

- Bireyin kısa ve uzun vadeli hedef oluşturmanın önemini fark etmesi
- Bireyin kısa ve uzun vadeli hedeflerini belirlemesi

#### OTURUM 6 PLAN YAPMA

- Bireyin hedeflerine ulaşmak için plan yapabilmesi
- Bireyin ihtiyaç duyduğunda planlarındaki değişikliklere uyum sağlamak için çaba gösterebilmesi

#### OTURUM 7 ÖZ DİSİPLİN

- Bireyin karşılaştığı engellere rağmen hedefine odaklanması
- Bireyin istek ve ihtiyaçlarının her istediğinde gerçekleşmeyeceğini fark etmesi

#### OTURUM 8 MOTİVASYON

- Bireyin motivasyon konusunda bilgi sahibi olması
- Bireyin motivasyonun amaçlarına ulaşmadaki önemini fark etmesi
- Bireyin içsel motivasyonunu geliştirmesi için beceri kazanmasını sağlaması

**OTURUM 1****DUYGU DÜZENLEME****AMAÇ**

1. Bireyin duygu düzenlemede işlevsel olan ve olmayan stratejileri öğrenmesi
2. Bireyin duygu düzenlemede işlevsel olmayan stratejileri işlevsel stratejilere dönüştürmesi

**KAZANIMLAR**

1. Duygu düzenlemede işlevsel olan ve olmayan stratejileri öğrenir.
2. Duygu düzenlemede işlevsel olmayan stratejileri işlevsel stratejilere dönüştürür.

**SÜRE**

40 dakika

**MATERYALLER**

FORM-1, FORM-2, FORM-3, FORM-4

**SÜREÇ**

Psikolojik danışman/rehber öğretmen tarafından sürece bir önceki oturumun özeti yapılarak başlanır. Sonra öğrencinin önceki oturumdan bu yana kendisiyle ilgili fark ettiği, gözlemlediği ve dikkatini çeken şeylerin olup olmadığı sorulur ve paylaşımları alınır. Varsa öğrencinin ev ödevi ile ilgili çalışmaları incelenir. Üzerinde konuşulması gereken kısımlar konuşulur ve öğrenciye uygun geri bildirimlerde bulunulur. Öğrenci bu uygulamalara devam etmesi konusunda pekiştirilir. Sonrasında bu oturumun gündemi açıklanarak sürece devam edilir: *"Bugün seninle duygularımızı nasıl düzenleyebileceğimiz konusunda çalışacağız. Yaşadığımız bazı olaylar karşısında üzüntülü, öfkeli, suçlu, gergin hissedebilir ve bu duyguları hissetmekten rahatsızlık duyabiliriz veya mutluluk, heyecan, huzur duyar ve bu duyguların sürmesini isteyebiliriz. Duygularımızı düzenlemek, bize rahatsızlık duyduğumuz duyguların yoğunluğunun azalması konusunda veya bize hoş hissettiren duyguları sürdürebilmemiz konusunda yardımcı olur. Burada bazı örnek olaylar var, hazır hissediyorsan bunları seninle inceleyebiliriz."*

**Uygulayıcıya Not:** Bu çalışmada duygu düzenlemeye ilişkin içsel-işlevsel, içsel-işlevsel olmayan, dışsal-işlevsel ve dışsal-işlevsel olmayan stratejiler temel alınarak işlevsel olan ve işlevsel stratejiler üzerinde durulacaktır. Psikolojik danışman/rehber öğretmen, bu çalışmada duygu düzenlemede işlevsel olmayan stratejileri işlevsel stratejilere dönüştürmeye odaklanmalıdır. Buna ilişkin bir örnek aşağıda FORM-1’de sunulmuştur.

Açıklamanın ardından FORM-2’de sunulan örnek durumlar öğrenciye sırasıyla okunur. Örnek durumlar ve örnek durumlara ilişkin hazırlanan sorular öğrenciye sorulduktan sonra öğrencinin yanıtlarına geri bildirim verilir. Daha sonra şu açıklama yapılarak sürece devam edilir: *“Çalışmanın başında bahsettiğimiz gibi karşılaştığımız olaylar karşısında farklı duygular yaşarız. Bu duyguların bazıları kendimizi hoş hissettirirken bazıları da bizde rahatsızlık oluşturabilir. Bizleri rahatsız hissettiren duygularımızı kontrol ederek ortaya çıkabilecek olumsuz davranışların önüne geçebiliriz. Duygu düzenleme stratejileri istemeden ortaya çıkan bu tepkilerimizi değiştirmemize yardım edebilir.”*

Açıklamanın ardından FORM-3 öğrenciye verilir ve öğrenciden örnek durumlar ile ilgili işlevsel ve işlevsel olmayan stratejilerin neler olabileceğini yazması istenir. Öğrenciye formu doldurması için yeterli süre verilir. Daha sonra öğrenci ile FORM-3’de bulunan işlevsel olan ve olmayan stratejiler aşağıdaki örnek sorular aracılığıyla tartışılır.

- *Bu olayda işe yaramayan düşünce, duygu ya da davranış nedir?*
- *Bu davranış, duygu ya da düşüncenin işe yaramamasının sebepleri neler olabilir?*
- *Bu olayda işe yarayan düşünce, duygu ya da davranış nedir?*
- *Bu davranış, duygu ya da düşüncenin işe yaramasının sebepleri neler olabilir?*
- *Sen buna benzer bir olay yaşamış olsaydın bu stratejilerden hangisini kullanmayı tercih ederdin?*

**Uygulayıcıya Not:** FORM-3’ün doldurulması sırasında öğrenci formda bulunan örnek durumların hepsini dolduramayabilir. Bu noktada psikolojik danışman/rehber öğretmen öğrenciye bu örnek olayları doldurabilmesi için destek sağlayabilir. Doldurulmayan örnek olaylar ev ödevi olarak verilebilir.

Daha sonra öğrencinin kendi yaşantısında kullandığı işlevsel olan ve işlevsel olmayan stratejilere ilişkin olarak aşağıdaki sorulardan uygun olanlar ile sürece devam edilir:

- *Yukarıda paylaştığımız örnek durumlara benzer yaşantıların oldu mu?*
- *Bu yaşantın esnasında aklından neler geçti?*
- *Bu yaşantı sana neler hissettirdi?*
- *Bu duruma sen nasıl bir çözüm buldun?*
- *Bulduğun çözümün nasıl bir sonuç ortaya çıkardığını düşünüyorsun?*



- *Bu olaya ilişkin farklı ne tür düşüncelerin olabilirdi?*
- *Bu olaya ilişkin farklı ne tür duyguların olabilirdi?*
- *Bu olaya ilişkin farklı ne gibi çözümler bulabilirdin?*

Öğrencinin paylaşımları alınır ve uygun geri bildirimler verilir.

**Uygulayıcıya Not:** Çalışma yapılan öğrenci öfke, kaygı veya stres problemleri yaşıyorsa ve öğrenciye yönelik bu konularda çalışmalar yapılacaksa psikolojik danışman/rehber öğretmen, ilerleyen çalışmalara hazırlık amacıyla imajinasyon çalışmasını yapabilir. Bunun için süreci şu şekilde yürütmesi önerilir: Özetleme ve sonlandırma yapılmadan önce FORM-3 kullanılarak aşağıdaki zihinde canlandırma (imajinasyon) çalışması yapılabilir.. Zihinde canlandırma çalışması sırasında öğrencinin rahat bir pozisyonda oturması ve gözlerini kısa bir süre için kapatması istenir. Gözlerini kapatmak rahatsız ediyorsa uygulama sırasında öğrenci bir noktaya odaklanabilir. Uygulama tamamlandıktan sonra öğrenciye neler hissettiği sorularak öğrencinin şu ana geri dönmesi sağlanır. Öğrencinin paylaşımları alınır ve uygun geri bildirimler verilir. Daha sonra FORM-3'te doldurulması gereken örnek olay bırakıldıysa bu olaylar ev ödevi olarak verilir.

Öğrenci ile bu oturumda yapılan çalışmalar gözden geçirilir. Psikolojik danışman/rehber öğretmen tarafından oturum özeti yapıldıktan sonra öğrenciye aşağıdaki sorular sorulur ve öğrencinin paylaşımları alınır. Daha sonra süreç sonlandırılır.

- *Bu oturum sırasında kendinle ilişkili ne fark ettin?*
- *Bu fark ettiğin özelliklerin hakkında ne düşünüyorsun?*
- *Bu oturumun sana ne kazandırdığını düşünüyorsun?*

**FORM-1****ÖRNEK DURUM ÇALIŞMASI**

*Hakan iş çıkışında yolda kaza olması nedeniyle trafikte uzun süre beklemek zorunda kalmıştır.*

*İçsel-işlevsel strateji: Hakan'ın bu tür durumların trafikte sıklıkla yaşanabilir olduğunu düşünmesi*

*İçsel-işlevsel olmayan: Hakan'ın işten erken çıkamadığı için kendini suçlaması*

*Dışsal-işlevsel strateji: Hakan'ın yarına ilişkin iş görüşmelerini planlamasını yaparak trafikte beklediği süreyi verimli bir şekilde geçirmesi.*

*Dışsal-işlevsel olmayan strateji: Hakan'ın sürekli kornaya basarak ve diğer sürücülere bağırarak trafiğin açılmasını sağlamaya çalışması*

Duygu düzenleme stratejileri duygusal tepkiler üzerinde değişim sağladığı için değişim sağlanan duygular ile ilişkili olan duygular, düşünceler ve davranışlar üzerinde etkisi görülebilir. İçsel işlevsel duygu düzenleme stratejileri, kişilerin yaşadıkları olaylarla ilgili düşüncelerini yeniden çerçevelemeye yönelik girişimleridir. İçsel işlevsel olmayan stratejiler, kişinin durumla ilgili kendini suçlamasına, kendine zarar vermesine, kendini cezalandırmasına yol açan stratejilerdir. Dışsal işlevsel stratejiler, kişinin duygularını düzenlerken başkalarından yardım istediği veya dışsal kaynakları kullandığı stratejilerdir. Dışsal işlevsel olmayan stratejiler ise kişinin yaşadığı problemin kaynağına gitmek yerine yaşadığı problemi diğerlerine yansıtması olarak düşünülebilir.



**FORM-2****ÖRNEK DURUMLAR****Örnek Durum 1**

Matematik sınavından düşük not alan Merve'nin hafta sonu arkadaşlarıyla plan yaptığı hâlde sinemaya gitmek istememesi.

- Merve matematikten düşük not aldığında ne hissetmiş olabilir?
- Merve'ye hafta sonunu evde geçirmek nasıl hissettirmiş olabilir?
- Merve'nin bulunduğu çözümle ilgili ne düşünüyorsun?
- Merve daha farklı ne yapabilirdi?

**Örnek Durum 2**

Arkadaşları tarafından dışlanan Semih'in psikolojik danışman/rehber öğretmeninden destek istemesi.

- Arkadaşları tarafından dışlanan Semih ne hissetmiş olabilir?
- Semih'in psikolojik danışman/rehber öğretmeninden destek istemesi ona nasıl hissettirmiş olabilir?
- Semih'in bulunduğu çözüm hakkında ne düşünüyorsun?
- Semih bu durum karşısında başka neler yapabilir?

**Örnek Durum 3**

Liseye geçiş döneminde sınava gireceği için yoğun çalışan Buket'in okuldan geldikten sonra her gün yarım saat basketbol oynaması.

- Buket sınava gireceği için nasıl hissediyor olabilir?
- Buket'e basketbol oynaması nasıl hissettiriyor olabilir?
- Buket'in bulunduğu çözüm hakkında ne düşünüyorsun?
- Buket bu durum karşısında başka neler yapabilir?

**Örnek Durum 4**

Derse geç kaldığı için yok yazılan Mert'in sınıfın kapısını çarparak dışarı çıkması.

- Derse geç kaldığı için yok yazılan Mert nasıl hissediyor olabilir?
- Mert'in kapıyı çarparak dışarı çıkması ona nasıl hissettirmiş olabilir?
- Mert'in bulduğu çözüm hakkında ne düşünüyorsun?
- Mert bu durum karşısında başka neler yapabilir?

(**Uygulayıcıya Not:** Öğrenci, kapıyı çarpmanın Mert'e rahatlamış hissettireceğini söyleyebilir. Burada bu davranışın uzun vadeli sonuçları üzerine konuşulabilir.)

## FORM-3

## ÖRNEK OLAYLAR

Olay	İşe Yaramayan Düşünce, Duygu ya da Davranış	İşe Yarayan Düşünce, Duygu ya da Davranış
Öğretmenin sorduğu soruya Burcu yanlış bir cevap vermiştir.	Yetersiz olduğunu düşünerek üzüntüye kapılır ve ağlayarak sınıftan uzaklaşır.	Burcu soruyu yanlış anladığını ifade eder. Merak içinde sorunun detaylarını öğretmenine tekrar sorar.
Ayşe annesiyle lunaparka gitmek için sözleşmiş fakat annesinin mesaiye kalmak zorunda kaldığını öğrenmiştir.		
Futbol maçında hakem Bahadır'a haksız yere faul vermiştir.		
Hastalandığı için dersleri kaçıran Serkan ödevini yapmakta zorlanmaktadır.		
Tartışma sırasında kendisini ifade etmekte zorlanan Kaan arkadaşları tarafından yanlış anlaşılmıştır.		
Heyecanla gittiği konseri arkadaşlarına anlatan Cansu, arkadaşlarıyla müzik zevkleri farklı olduğu için beklediği tepkiyi alamamıştır.		
Kerem çok sevdiği bir arkadaşını, önceki gün tartıştığı öğrencilerle oyun oynarken görmüştür.		
Cemil'in çok sevdiği kedisi evden kaçmış ve kaybolmuştur.		
Oyunun en önemli anında annesi tarafından yemeğe çağrılan Furkan oyuna devam etmek istemektedir.		
Parasını evde unutan Sevgi acıkmıştır ama öğle yemeği yiyememektedir.		

## FORM-4

## İMAJİNASYON ÇALIŞMASI

**Yolcu**

Sandalyenizde rahatça oturun ve gözlerinizi yavaşça kapatın.

Derin ve sakin bir şekilde nefes alıp verin.

Sağınızda yemyeşil ağaçlarla kaplı kocaman bir ormanın, diğer yanınızda uçsuz bucaksız mavi bir denizin olduğu kumsalda yürüyorsunuz.

Her adımınızda ayaklarınız kuma gömülüyor. Kumu hissedin. Kum sıcak mı, ıslak mı? Fark edin.

Dalgaların ayak izlerinizi sildiğini görüyorsunuz.

Güneş teninizi ısıtıyor.

Denizden ılık bir meltem esiyor. Rüzgârın vücudunuza temasını hissedin.

Bu uçsuz bucaksız kumsalda yavaş, sakin adımlarla yürümeye devam ediyorsunuz.

Şimdi derin bir nefes alın. Temiz havayı içinize çekin.

Denizin getirdiği ferahlığı hissedin.

Ormandan gelen çam kokularını fark edin.

Dalgaların sesini ve kuşların cıvıltılarını duyuyorsunuz.

Ağaçların yapraklarından gelen sesleri fark edin.

Güneş denizin üzerinden yavaş yavaş batmaya başladı. Gökyüzündeki kızılığını fark edin.

Artık eve dönme zamanı...

Hazır hissettiğinizde gözlerinizi açabilirsiniz.

**OTURUM 2****ÖFKEMİ TANIYORUM****AMAÇ**

1. Bireyin öfke duygusunu tanınması ve öfkesini kontrol etmek için kullandığı yolları fark etmesi
2. Bireyin öfke duygusunu yönetebilmesinin işlevsel yollarını öğrenmesi

**KAZANIMLAR**

1. Öfke duygusunu tanıy ve öfkesini kontrol etmek için kullandığı yolları fark eder.
2. Öfke duygusunu yönetebilmenin işlevsel yollarını öğrenir.

**SÜRE**

40 dakika

**MATERYALLER**

FORM-5, FORM-6, FORM-7

**SÜREÇ**

Psikolojik danışman/rehber öğretmen tarafından sürece bir önceki oturumun özeti yapılarak başlanır. Sonra öğrencinin önceki oturumdan bu yana kendisiyle ilgili fark ettiği, gözlemlediği ve dikkatini çeken şeylerin olup olmadığı sorulur ve paylaşımları alınır. Varsa öğrencinin ev ödevi ile ilgili çalışmaları incelenir. Üzerinde konuşulması gereken kısımlar konuşulur ve öğrenciye uygun geri bildirimlerde bulunulur. Öğrenci bu uygulamalara devam etmesi konusunda pekiştirilir. Sonrasında bu oturumun gündemi açıklanarak sürece devam edilir.

Bu aşamadan sonra, FORM-5'te yer alan metin psikolojik danışman/rehber öğretmen tarafından okunur. Daha sonra aşağıdaki sorular ile sürece devam edilir:

- Yağmurun yağmaya başlayacağını nasıl anlarsın?
- Yağmur şiddetini artırdığında ve baraj dolmaya başladığında neler olabilir?
- Barajların kapağı zamanında açılmazsa ne tür sonuçlarla karşılaşılabilir?

- Peki, barajlar ve öfkemiz arasında sence nasıl bir bağlantı olabilir?
- Öfkelenmeye başladığını nasıl anlarsın?
- Öfkeyi bedeninin hangi bölgesinde ve ne şekilde hissediyorsun?
- Öfkeni nasıl ifade edersin?

Öğrencinin paylaşımlarının ardından psikolojik danışman/rehber öğretmen öğrenciye “Öfke; mutluluk, sevinç, üzüntü, korku, şaşkınlık gibi normal bir duygudur. Zaman zaman hepimiz öfkelenebiliriz. Bu durum yağmurun yağışına benzer. Bununla birlikte öfkemizi kontrol etmek ve sağlıklı bir şekilde ifade etmek yerine bastırırsak ya da biriktirirsek tıpkı çok fazla yağmur yağdığında barajlarda biriken sular gibi bir süre sonra riskli durumların (Barajın taşması ve sel gibi felaketlerin oluşması) ortaya çıkmasına neden olabilir. Bu tür durumlarda öfke barajının kapaklarını açmamız gereklidir.” açıklaması yapılır. Daha sonra aşağıdaki sorulardan uygun olanlar ile devam edilir:

- Tıpkı barajların kapağı açılmadığında barajın taşması gibi senin de hayatında çok fazla öfkelendiğin ve öfkeni uygun bir şekilde ifade etmediğin için zor durumda kaldığın zamanlar oldu mu?
- Bu durumda neyi farklı yapmak isterdin?
- Öfkelendiğinde neleri daha farklı yapmak istersin?
- Sence öfke barajının kapaklarını açmanın yolları neler olabilir?

Öğrencinin paylaşımları alındıktan sonra çalışma öncesinde hazırlanan FORM-6 Eşleştirme Çalışması öğrenciye verilir. Öğrenciden numara ile belirtilen öfke ile baş etmeye yönelik işlevsel stratejilerin ismini harfler ile belirtilen açıklamalar ile eşleştirmesi istenir. Öğrenciye belirli bir süre verildikten sonra her eşleştirme ile ilgili olarak öğrenci ile tartışılır. Bu tartışma esnasında aşağıdaki örnek sorulardan faydalanılabilir:

- Bu işlevsel yolu bugüne kadar kullandığın bir olay oldu mu? Benimle de paylaşabilir misin?
- Bu işlevsel yolu kullanmak öfkeni kontrol etmene ya da öfkeli şekilde yapacağın olumsuz bir davranışı engellemede sana ne düzeyde katkı sağlayabilir?
- Bu yol sence hangi durumlarda işe yarar?
- Bu yolu hangi durumlarda kullanmak işe yaramaz?

Paylaşımların ardından FORM-7’deki örnek gevşeme egzersizi uygulanarak oturum sonlandırılır. Öğrencinin gevşeme egzersizine ilişkin düşünce ve duyguları alınır. FORM-7 öğrenciye verilerek egzersizin hangi durumlarda kullanılabileceğine ilişkin bilgi verilerek hafta içerisinde tekrarlama istenir.



**Uygulayıcıya Not:** Eşleştirme Sorularının Yanıtları:1-E, 2-C, 3-G, 4-F, 5-A, 6-D, 7-B

**Uygulayıcıya Not:** Psikolojik danışman/rehber öğretmen tarafından gerek görüldüğü takdirde FORM-7’de verilen gevşeme egzersizi dışında farklı bir gevşeme egzersizi de kullanılabilir.

Psikolojik danışman/rehber öğretmen tarafından oturum özeti yapıldıktan sonra öğrenciye aşağıdaki sorular sorulur ve öğrencinin paylaşımları alınır. Daha sonra süreç sonlandırılır.

- *Bu oturum sırasında kendinle ilgili ne fark ettin?*
- *Bu fark ettiğin özelliklerin hakkında ne düşünüyorsun?*
- *Bu oturumun sana ne kazandırdığını düşünüyorsun?*

**FORM-5****BARAJLAR NE İŞE YARAR?**

Duygularımız gök olaylarına benzer. Bazen gökyüzü, mutlu, neşeli, heyecanlı olduğumuz zamanlardaki gibi güneşli, aydınlık ve parlakken bazen de hüzünlü, öfkeli, stresli olduğumuz zamanlardaki gibi gök gürültülü, yağmurlu veya karlı olabilir. Güneş, doğanın ve yeryüzünün ısınması için oldukça önemliken yağmur ve kar yeryüzündeki canlıların suya duydukları ihtiyacı karşılayabilmeleri için çok önemlidir. Duygular da tıpkı güneş, yağmur ve kar gibi insan yaşamını canlandıran ve besleyen etkilere sahiptir. Örneğin öfke, engellendiğimizde veya haksızlığa uğradığımızda hakkımızı savunmamız için bizi harekete geçirir. Ancak bu gök olayları fazla yoğun olduklarında doğal afetlere neden olabilir.

Elbette insanlar doğal afetlerden korunmak için bazı yöntemler geliştirmişler. Örneğin barajların ne işe yaradığını biliyor musun?

Barajlar bize içme suyu sağlar, elektrik üretir, balık yetiştirmemizi kolaylaştırır. Tüm bunları suyu bir yerde kontrollü bir şekilde tutarak yapar. Yağmur yağdığında yağmur sularıyla dolar. Eğer çok fazla yağmur yağarsa barajın taşmasını engellemek için barajın kapakları kontrollü bir şekilde açılır ve fazla suyun akması sağlanır. Eğer kapaklar açılmazsa baraj taşar, duvarları yıkılır ve sele yol açar. Sel ise biz insanlara çeşitli zararlar verir.



**FORM-6****EŞLEŞTİRME ÇALIŞMASI**

Öğrenciden rastgele dağıtılmış stratejilerin ve ifadelerin eşleştirmesi istenir.

1) Gevşeme

A) Bu yolla kimsenin bilmesini istemediğimiz, sözel olarak anlatamadığımız duygularımızı ifade ederiz.

2) Su İçmek

B) Bu yol sözel olarak duygularımızı ifade etmemizi ve farklı bakış açılarını tanımamızı sağlar.

3) Ortamdan Uzaklaşma

C) Bu yolla vücut fonksiyonlarımızı düzenleyebiliriz.

4) Destek Arama

D) Bu yolla fiziksel enerjimizi sağlıklı bir şekilde dışa vururuz.

5) Yazıya Dökme

E) Bu yolla kaslarımızdaki kasılmaları rahatlatabiliriz.

6) Spor

F) Bu yolla başka insanlardan yardım isteriz.

7) Arkadaşla Paylaşma

G) Bu yolla yaşadığımız problem duruma araveririz.

**FORM-7****GEVŞEME EGZERSİZİ**

Şimdi rahat ve dik bir şekilde oturmanı istiyorum. İstersen gözlerini kapatabilirsin. Ayakların yere temas etsin. Duygularına odaklan. Seni en son öfkeliendiren bir olayı hatırlamanı istiyorum. Neler oldu? Neler hissediyorsun. Kasların gergin mi? Gergin olan kaslarına odaklan. Derin bir nefes al... Nefes ver. Nefesine odaklan... Nefes alırken ve verirken havanın burun deliklerinde oluşturduğu hissi fark et... Sıcak mı? Soğuk mu? Yoksa ılık mı?... Havayı hisset. Sıcak mı? Soğuk mu? Yoksa ılık mı? Eğer aklından farklı düşünceler geçerse onları serbest bırak, tıpkı gökyüzünde yavaş yavaş ilerleyen bulutlar gibi akıp gitsinler. Nefesinin vücudunda dolaştığı yerleri hisset. Vücudunun koltuğa temas ettiği noktalara odaklan. Oturduğun yer sert mi, yumuşak mı? Vücuduna odaklan. Başın, omuzların, boynun, kolların, parmakların, gövden... Bacakların, dizlerin, ayakların... Aldığın nefesin vücudunu temizlediğini ve seni rahatlattığını hisset.

Hazır olduğunda gözlerini açabilirsin.

**OTURUM 3****KAYGIMI FARK EDİYORUM****AMAÇ**

1. Bireyin kaygı duygusunu tanıması
2. Bireyin kaygı yaşadığı durumlarda gösterdiği duygu düşünce ve tepkilerin farkına varması

**KAZANIMLAR**

1. Kaygı duygusunu tanır.
2. Kaygı yaşadığı durumlarda gösterdiği duygu düşünce ve tepkilerin farkına varır.

**SÜRE**

40 dakika

**MATERYALLER**

FORM-8, FORM-9, FORM-10, FORM-11

**SÜREÇ**

Psikolojik danışman/rehber öğretmen tarafından sürece bir önceki oturumun özeti yapılarak başlanır. Sonra öğrencinin önceki oturumdan bu yana kendisiyle ilgili fark ettiği, gözlemlediği ve dikkatini çeken şeylerin olup olmadığı sorulur ve paylaşımları alınır. Varsa öğrencinin ev ödevi ile ilgili çalışmaları incelenir. Üzerinde konuşulması gereken kısımlar konuşulur ve öğrenciye uygun geri bildirimlerde bulunulur. Öğrenci bu uygulamalara devam etmesi konusunda pekiştirilir. Sonrasında bu oturumun gündemi açıklanarak sürece devam edilir.

Psikolojik danışman/rehber öğretmen tarafından kaygıya ilişkin genel belirtiler konusunda FORM 8'de bulunan örnek durumlar öğrenci ile paylaşılarak süreç başlatılır. Her örnek olaydan sonra aşağıdaki sorular ile süreç devam ettirilir:

- Olaydaki kahraman sence hangi düşüncelere sahip olabilir?
- Olaydaki kahraman sence hangi duyguları hissetmiş olabilir?
- Olaydaki kahraman hangi fiziksel tepkileri gösteriyor?

Öğrencinin paylaşımlarının ardından kaygı anındaki düşüncelerimiz, yaşadığımız bedensel tepkiler ve diğer belirtileri üzerine açıklama ile devam edilir: *“Günlük yaşantımızda bazı durumlarda bizim için zor olarak değerlendirebileceğimiz olaylarla karşılaşabiliriz. Bu tür durumlarda bazen kendimizi huzursuz ve tedirgin hissedebiliriz. Kendimizi huzursuz ve tedirgin hissettiğimiz bu durumlarda kan basıncımız, kalp atış hızımız ve solunum hızımız artabilir. Ağızımızın kuruması, ellerimizin terlemesi, kaslarımızın gerginleşmesi hatta midemizde ve bağırsaklarımızda normalde olmayan bir hareketlilik ile karşılaşabiliriz. Bunların hepsi kaygı yaşadığımızın birer göstergesi olabilir.”*

Açıklama ile ilgili öğrencinin varsa paylaşımları alındıktan sonra öğrencinin ilgisini çeken örnek durumlara ilişkin aşağıdaki sorular öğrenciye sorulur:

- *Sen bu olaya benzer bir durum yaşadın mı?*
- *Bu olay esnasında senin vücudun nasıl tepkiler verdi?*
- *Bu olay esnasında neler hissettin?*
- *Bu olay esnasında aklından neler geçiyordu?*
- *Kaygılı olduğun anların tamamını düşündüğünde en çok hangi tepkileri veriyorsun?*
- *Kaygılı olduğun anların geçmesi için bu zamana kadar hangi yolları denedin? En çok hangileri işe yaradı?*

Öğrencinin paylaşımlarına uygun geri bildirimler verildikten sonra psikolojik danışman/rehber öğretmen FORM-9’da bulunan kaygı ile başarı arasındaki ilişkiyi gösteren grafiği öğrenciye gösterir. Grafikteki başarı kısmı öğrenci ile çalışılan soruna bağlantılı olarak değiştirilebilir. Ardından şu açıklama ile devam edilir: *“Grafikten de anlaşılacağı gibi kaygı bizim yaşamımız için belli düzeye kadar gerekli ve faydalıdır. Kaygı gerekli seviyeye ulaştığında hissettiğimiz başarı da yükselir ancak kaygı daha da artarsa başarı bu durumdan olumsuz etkilenerek düşmeye başlar.”*

Öğrencinin paylaşımlarına uygun geri bildirimler verildikten sonra psikolojik danışman/rehber öğretmen öğrenciye FORM-10’u vererek şu açıklamayı yapar:

*“Elindeki ölçek kaygı durumunu belirtebileceğin bir derecelendirme ölçeğidir. “0” kaygının en az olduğu, “10” ise kaygının en yüksek olduğu durumu ifade eder. Şimdi senden kaygı yaşadığın bir olayı düşünmeni istiyorum. O olayda yaşadığın kaygı sence bu ölçekte kaç puana denk gelir? Bunu ölçek üzerinde işaretlemeni istiyorum.”*

Öğrenci işaretlemeyi yaptıktan sonra aşağıdaki sorulara benzer sorular ile devam edilir:

- *İşaretlediğin puandan bir puan daha az olabilmesi için neler olması gerekir?*

- İşaretlediğin puandan bir puan daha az olabilmesi için sen neler yapabilirsin?
- Bir sabah uyandıığında artık kaygı belirtilerini göstermediğini fark etseydin etrafında neler farklı olurdu?

Oturum sonunda FORM-11 öğrenciye verilerek bir hafta boyunca kendisinin kaygı yaşadığı durumları, bu durumda neler hissettiği, vücudunda ne gibi belirtiler olduğu ve bu durumlarla nasıl baş ettiğini not etmesi istenir. Psikolojik danışman/rehber öğretmen tarafından oturum özeti yapıldıktan sonra öğrenciye aşağıdaki sorular sorulur ve öğrencinin paylaşımları alınır. Daha sonra süreç sonlandırılır.

- Bu oturum sırasında kendinle ilgili ne fark ettin?
- Bu fark ettiğin özelliklerin hakkında ne düşünüyorsun?
- Bu oturumun sana ne kazandırdığını düşünüyorsun?

**FORM-8****ÖRNEK DURUMLAR**

- Okan bu yıl hazırlanacağı liselere giriş sınavı ile ilgili ne zaman bir soru sorulsa kalbinin çok hızlı attığını, ellerinin terlediğini ve nefes almakta zorlandığını ifade etmektedir.
- Eda, ailesi yeni bir şehre taşındığı için okul değiştirmek zorunda kalmıştır. Yarın yeni okulunda ilk günü olacaktır ama gece boyunca hiç uyuyamamış ve sabaha kadar mide bulantısı yaşamıştır.
- Arif, yaşanan salgın hastalıkta çok sevdiği dedesini kaybettiği için derin bir üzüntü yaşamıştır. Bu nedenle kendisine veya sevdiği diğer insanlara bir zarar gelmesinden çok yoğun endişe duymaktadır. Hatta bu düşünce aklına geldiğinde başının çok ağrıdığını, kaslarının gerildiğini fark etmektedir.
- Cansu, sınıfında öğretmenlerinin çok sevdiği ve derslerinde başarılı olan bir öğrencidir. Müzik öğretmeni bir sonraki derste öğrencilerinin her birinden bir şarkı dinleyeceğini ve bunun için her öğrencinin tahtaya çıkacağını söylemiştir. Daha derse bir hafta olmasına rağmen Cansu bu durumdan dolayı yemek yiyememekte ve karnı sürekli ağrıaktadır.
- Caner, ailesi ve arkadaşlarıyla iletişimi iyi olan, onlarla keyifli vakitler geçirebilen bir çocuktur. Buna rağmen kendisinden büyük herhangi biri ile konuşması gerektiği zamanlarda iletişim kurmakta zorlanmaktadır. Caner bir gün markete alışverişe gittiğinde kasada para üstünü eksik almasına rağmen büyük birisiyle konuşacağı için o kadar heyecanlanmıştır ki eksik aldığını söylemek yerine biraz da şaşırarak fazla para üstü aldığını söylemiştir.



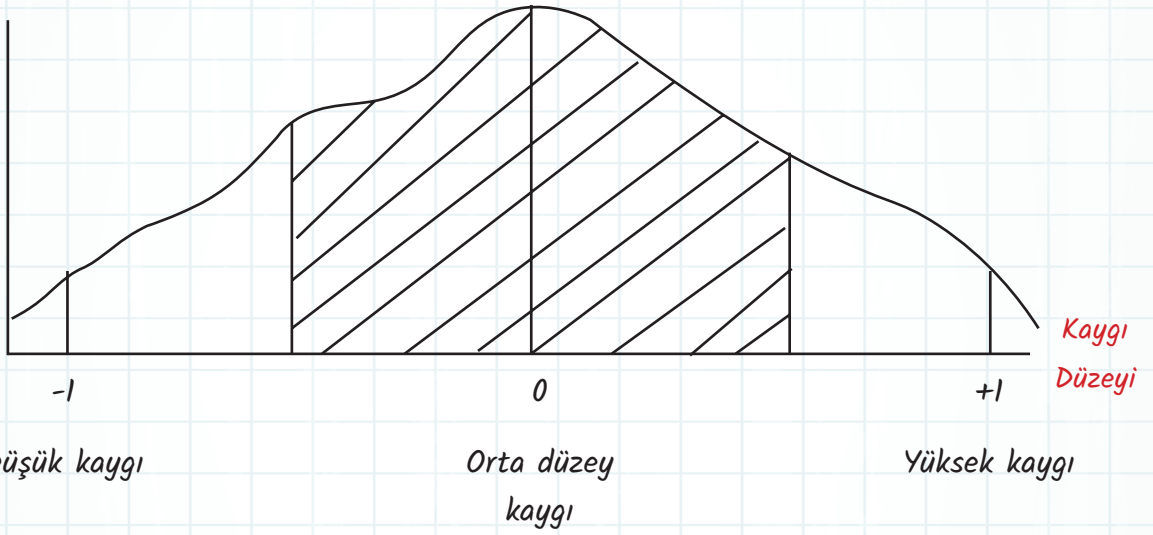
## FORM-9

## BAŞARI – KAYGI GRAFIĞİ

## KAYGI DÜZEYİ GRAFIĞI

İSTENİLEN KAYGI ORTA DÜZEY  
KAYGIDIR.

Başarı  
Düzeyi



## FORM-10

## DERECELENDİRME ÖLÇEĞİ

YAŞADIĞIM OLAY:

.....

.....

.....



NE YAPABİLİRİM:

.....

.....

.....

.....

## FORM-11

## EV ÇALIŞMASI

**YAŞADIĞIM OLAY**

**AKLIMDAN GEÇENLER**

**BEDENİMDEKİ TEPKİLER**

**NE HİSSETTİM**

**OLUMLU**

**OLUMSUZ**

**BU DURUMLA NASIL BAŞ ETTİM**

**YAPTIKLARIM**

**İŞE YARAYANLAR**

The form is a flowchart starting with a central box labeled "YAŞADIĞIM OLAY" (Event I Experienced). Arrows point from this box to four other sections: "AKLIMDAN GEÇENLER" (Thoughts that came to mind), "BEDENİMDEKİ TEPKİLER" (Physical reactions), "NE HİSSETTİM" (What I felt), and "BU DURUMLA NASIL BAŞ ETTİM" (How I dealt with this situation). The "NE HİSSETTİM" section is further divided into "OLUMLU" (Positive) and "OLUMSUZ" (Negative). The "BU DURUMLA NASIL BAŞ ETTİM" section is divided into "YAPTIKLARIM" (What I did) and "İŞE YARAYANLAR" (What helped). Each section contains a box with horizontal lines for writing.

**OTURUM 4****STRES İLE DANS****AMAÇ**

1. Bireyin stresin zihinsel, duygusal ve fiziksel etkilerini tanıması
2. Bireyin stresi nasıl yönettiğini fark etmesi
3. Bireyin stresle başa çıkmanın farklı yollarını öğrenmesi

**KAZANIMLAR**

1. Stresin zihinsel, duygusal ve fiziksel etkilerini tanıyabilir.
2. Stresi nasıl yönettiğini fark eder.
3. Stresi yönetebilmenin işlevsel yollarını fark eder.
4. Stresi azaltmak için gevşeme ve başa çıkma tekniklerini öğrenir.

**SÜRE**

40 dakika

**MATERYALLER**

FORM-12, FORM-13, FORM-14, FORM-15, Küçük Not Kâğıtları, Renkli Kalemler, Kavanoz, Etiket

**GİRİŞ**

Psikolojik danışman/rehber öğretmen tarafından sürece bir önceki oturumun özeti yapılarak başlanır. Sonra öğrencinin önceki oturumdan bu yana kendisiyle ilgili fark ettiği, gözlemlediği ve dikkatini çeken şeylerin olup olmadığı sorulur ve paylaşımları alınır. Varsa öğrencinin ev ödevi ile ilgili çalışmaları incelenir. Üzerinde konuşulması gereken kısımlar konuşulur ve öğrenciye uygun geri bildirimlerde bulunulur. Öğrenci bu uygulamalara devam etmesi konusunda pekiştirilir. Sonrasında bu oturumun gündemi açıklanarak sürece devam edilir.

Öğrenciye FORM-13 verilerek stresi tanımlaması ve stres anında bedeninde hissettiği belirtileri işaretlemesi istenir. Öğrenci formu doldurduktan sonra yazdıkları ile ilgili geri bildirim verilir ve sonrasında FORM-12'deki strese ilişkin bilgiler öğrenciye aktarılır:

Stresle ilgili bilgi verildikten sonra öğrencinin kendi yaşamında son zamanlarda yaşamış ol-

duğu stresli durumları ve bu durumlarda yaşadığı belirtilerin neler olduğu hakkında farkındalığını artırmak için aşağıdaki sorular ile devam edilir:

- *Senin de yoğun bir şekilde stres yaşadığın bir durum oldu mu? Bu olayı benimle paylaşabilir misin?*
- *Yaşadığın bu durum esnasında bedeninin nasıl tepkiler vermiş olabilir? Vücudunda algıladığın hangi belirtiler oldu?*
- *Bu olay esnasında neler hissettin?*
- *Bu olay esnasında aklından neler geçiyordu?*
- *Bu olayı düşündüğünde diğerleri (arkadaşların, öğretmenlerin, anne-baban) ile olan ilişkilerin sence nasıl etkilenmiş olabilir?*

Psikolojik danışman/rehber öğretmen, yukarıdaki sorulara dair öğrencinin cevaplarına ilişkin geri bildirimler verdikten sonra *“Stres yaşadığımız durumlar ile başa çıkmak için farklı yollar vardır. Şimdi seninle bu yollar hakkında bir çalışma yapacağız.”* denir. Ardından öğrenciye FORM-14 Başa Çıkma Teknikleri verilir ve her bir başa çıkma tekniği ile ilgili açıklama yapılır. Daha sonra öğrenciye hayatımızda keyif aldığımız etkinliklerin yapılmasının stres seviyesini azalttığı belirtilir. Öğrencinin kendisine iyi gelen ve sevdiği etkinlikleri FORM 14’te bulunan boş kısımlara yazması istenir. Bu süreçte gerekirse öğrenciye destek olunur. Daha sonrasında yapılan listedeki her bir başlık küçük not kâğıtlarına öğrenci tarafından renkli kalemlerle yazılarak **“Başa Çıkma Kavanozu”** oluşturulur. Kavanozun üzerine etiket ile bu ismin öğrenci tarafından yazılması sağlanır. Bu kavanoz ile ilgili öğrenciye şöyle bir açıklama yapılır:

*“Stresle ya da zorlayıcı durumlarla baş etme yöntemleri kişiden kişiye değişebilir. Senin de kendine özgü stresle başa çıkma yöntemlerin olabilir. Bu kavanoz da senin stres ile başa çıkma stratejilerini içeren, aynı zamanda da sevdiğin ve yapmaktan keyif aldığın etkinliklerden oluşuyor. Kendini stresli ve üzgün hissettiğin anlarda, kavanozunu çalkalayarak bir ya da birden fazla kâğıt çekip o etkinlikleri yapabilir ve stresini azaltabilirsin. Şu an burada yazdıklarının dışında aklına geldikçe sevdiğin diğer etkinlikleri de yazarak kavanozuna atabilirsin.”* Açıklaması yapıldıktan sonra kavanoz öğrenciye verilir.

**Uygulayıcıya Not:** Stres yönetiminde kullanılabilecek diğer yöntemler için duyguları fark etme ve kaygı ile baş etme oturumlarından yararlanılabilir. Gevşeme egzersizi (FORM-15) psikolojik danışman/rehber öğretmen tarafından gerekli görülürse öğrenci ile oturum esnasında uygulanabilir veya ev ödevi olarak verilebilir.

Psikolojik danışman/rehber öğretmen tarafından oturum özeti yapıldıktan sonra öğrenciye aşağıdaki sorular sorulur ve öğrencinin paylaşımları alınır. Daha sonra süreç sonlandırılır.

- *Bu oturum sırasında kendinle ilişkili ne fark ettin?*
- *Bu fark ettiğin özelliklerin hakkında ne düşünüyorsun?*
- *Bu oturumun sana ne kazandırdığını düşünüyorsun?*

**FORM-12****STRES HAKKINDA**

“Stres, kişinin algıladığı herhangi bir tehdit ile fiziksel ve duygusal olarak başa çıkamaması nedeniyle oluşan ve günlük hayatını genellikle olumsuz etkileyen gerilimli bir süreçtir. Tehdit altında olduğumuzu hissettiğimizde sinir sistemimiz vücudumuzu uyandıran bir stres hormonu salgılar ve bunun sonucunda kan basıncımız yükselir, kalp atışlarımız hızlanır, kaslarımız gerilir ve daha hassas hale geliriz.”

- **Fiziksel Belirtiler:** Stresin fiziksel belirtileri, uyku düzensizliği, baş ağrısı, diş gıcırdatma, çene kasılması, aşırı terleme, kas ağrıları, kabızlık veya ishal, yorgunluk, enerji kaybı, yüksek tansiyon ve kalp krizi olarak ortaya çıkmaktadır.

- **Zihinsel Belirtiler:** Stres, fiziksel olduğu kadar zihinsel belirtileri ile de kendini göstermektedir. Karar vermede güçlük çekmek, konsantrasyon eksikliği, unutkanlık, hafızanın zayıflaması, hata yapmada artış olması ve iş kalitesinde düşüş, zihinsel belirtiler arasındadır.

- **Duygusal Belirtiler:** Vücutta yaşanan değişimler, duygusal açıdan da bireyleri etkiler. Bu nedenle stresli dönemlerde bireylerin duygusal eğilimleri oldukça farklılaşır. Depresif hissetme ve çabuk ağlama, kaygı ve endişe, ruhsal durumun hızla değişmesi, öfke patlamaları, saldırganlık, düşmanlık, gerginlik ve asabilik, stresin duygusal etkileridir.

- **Sosyal Belirtiler:** Stresli ruh hâli, sosyal yaşantı üzerinde olumsuz etkiler oluşturur. Bunlar; insanlara karşı güvensizlik, diğer insanlarla bir araya gelmek istememe, insanlarda hata bulmaya çalışmak ve başkalarını suçlamak, fazla savunmacı tutum, rencide edici konuşmak ve çevreye küs kalmaktır.”

## FORM-13

## STRESİM VE YAŞADIĞIM BELİRTİLER



## BENİM STRESLİ OLMAMA EN ÇOK NEDEN OLAN DURUMLAR

1)

2)

3)

## STRESLİ OLDUĞUMDA ORTAYA ÇIKAN BELİRTİLER (Hangi belirtiler ortaya çıkıyorsa yanına \* işareti koyun.)

..... Baş ağrısı

..... Göğüste ağrı

..... Kalp çarpıntısı

..... Tükenmişlik, hâlsizlik

..... Uyku problemleri (çok uyumak, uykusuzluk)

..... Kilo vermek ya da almak

..... Kas ağrısı, sırt ve boyun ağrısı

..... Dişleri gıcırdatmak ya da sıkmak

..... Sindirim sistemi bozuklukları (ishal, kabızlık, mide bulantısı, midenin bozulması)

..... Çok ya da az yemek yeme

..... Sorumlulukları yerine getirmeme

..... İçe kapanmak, arkadaşlardan uzaklaşmak

..... İlişkilerde sorun yaşamak

..... Unutkanlık, hatırlayamama

..... Ruh hâlinde sık değişimler (bir an neşeli, diğer an üzüntülü vb.)

..... Depresyon, üzüntü, yalnızlık ya da dışlanmışlık hissi

..... Kızgınlık, kaygı, sabırsızlık, çabucak öfkelenme, huysuzluk

Diğer:





**FORM-15****GEVŞEME EGZERSİZİ**

Şimdi rahat ve dik bir şekilde oturmanı istiyorum. İstersen gözlerini kapatabilirsin. Ayakların yere temas etsin. Duygularına odaklan. Seni en son öfkeliendiren bir olayı hatırlamanı istiyorum. Neler oldu? Neler hissediyorsun. Kasların gergin mi? Gergin olan kaslarına odaklan. Derin bir nefes al... Nefes ver. Nefesine odaklan... Nefes alırken ve verirken havanın burun deliklerinde oluşturduğu hissi fark et... Sıcak mı? Soğuk mu? Yoksa ılık mı?... Havayı hisset. Sıcak mı? Soğuk mu? Yoksa ılık mı? Eğer aklından farklı düşünceler geçerse onları serbest bırak, tıpkı gökyüzünde yavaş yavaş ilerleyen bulutlar gibi akıp gitsinler. Nefesinin vücudunda dolaştığı yerleri hisset. Vücudunun koltuğa temas ettiği noktalara odaklan. Oturduğun yer sert mi, yumuşak mı? Vücuduna odaklan. Başın, omuzların, boynun, kolların, parmakların, gövden... Bacakların, dizlerin, ayakların... Aldığın nefesin vücudunu temizlediğini ve seni rahatlattığını hisset.

Hazır olduğunda gözlerini açabilirsin.

**OTURUM 5****HEDEF BELİRLEME****AMAÇ**

1. Bireyin kısa ve uzun vadeli hedef oluşturmanın önemini fark etmesi
2. Bireyin kısa ve uzun vadeli hedeflerini belirlemesi

**KAZANIMLAR**

1. Kısa ve uzun vadeli hedef oluşturmanın önemini fark eder.
2. Kısa ve uzun vadeli hedeflerini belirler.

**SÜRE**

40 dakika

**MATERYALLER**

FORM-16, FORM-17

**SÜREÇ**

Psikolojik danışman/rehber öğretmen tarafından sürece bir önceki oturumun özeti yapılarak başlanır. Sonra öğrencinin önceki oturumdan bu yana kendisiyle ilgili fark ettiği, gözlemlediği ve dikkatini çeken şeylerin olup olmadığı sorulur ve paylaşımları alınır. Varsa öğrencinin ev ödevi ile ilgili çalışmaları incelenir. Üzerinde konuşulması gereken kısımlar konuşulur ve öğrenciye uygun geri bildirimlerde bulunulur. Öğrenci bu uygulamalara devam etmesi konusunda pekiştirilir. Sonrasında bu oturumun gündemi açıklanarak sürece devam edilir.

*"Bu oturumda hedef belirlemenin önemini fark etme ve hedeflerimizi belirleyebilme üzerinde konuşacağız."* Açıklamanın ardından aşağıdaki sorularla sürece devam edilir:

- Hedef belirlemek sence hayatımıza nasıl katkı sağlar?
- Kısa ve uzun vadeli hedefler denilince aklına neler geliyor?

Öğrencinin yanıtlarına uygun geri bildirimlerde bulunulur. "Rotamı Çiziyorum" formu (FORM-16) öğrenciye verilir ve incelemesi için yeterli süre tanınır. Psikolojik danışman/rehber öğretmen formda yer alan örnek kısa ve uzun vadeli hedefler hakkında öğrenci ile sohbet eder. Aşağıdaki sorularla sürece devam edilir:

- *Formda yer alan kısa ve uzun vadeli hedefler hakkında neler düşünüyorsun?*
- *Formda yer alan kısa vadeli hedeflerin uzun vadeli hedeflere ulaşmak için nasıl yardımcı olduğunu düşünüyorsun?*
- *Bu uzun vadeli hedefler sana ait olsaydı kısa vadeli hedeflerin süresini ya da içeriğini nasıl düzenlerdin?*

Öğrencinin verdiği yanıtlara uygun geri bildirimlerde bulunulur. Psikolojik danışman/rehber öğretmen "Benim Rotam" formunu (FORM-17) öğrenciye verir ve şöyle devam eder: "Şimdi kendin için belirlediğin bir hedefi düşün. Bu hedef bir okulu kazanmak, eğlenceli bir beceri edinmek ya da herhangi bir şey olabilir. Bunun için sana zaman vereceğim. Belirledikten sonra örneklerdeki gibi kısa ve uzun hedeflerini yazmanı istiyorum." Öğrenciye formu doldurması için yeterli zaman verilir. Doldurmakta zorlanırsa şu sorular sorulabilir:

- *Bundan bir yıl sonra neyi gerçekleştirmiş olmak seni mutlu eder?*
- *Seni mutlu edecek olan bu durumu uzun süreli hedef olarak düşündüğünde ona ulaşmak için sana yardımcı olabilecek kısa süreli hedeflerin neler olabilir?*
- *Seçtiğin bu hedefleri gerçekleştirebilmek için başka neler yapabilirsin?*
- *Bu hedefe ulaşabilmek için kullanabileceğin/sahip olduğun güçlü yönlerinin neler olduğunu düşünüyorsun?*

Öğrenciden gelen cevaplara uygun geri bildirimlerde bulunulur. Öğrenci oturum esnasında uzun ve kısa vadeli hedefleri belirlemede zorlanırsa FORM-17 ev ödevi olarak da verilebilir.

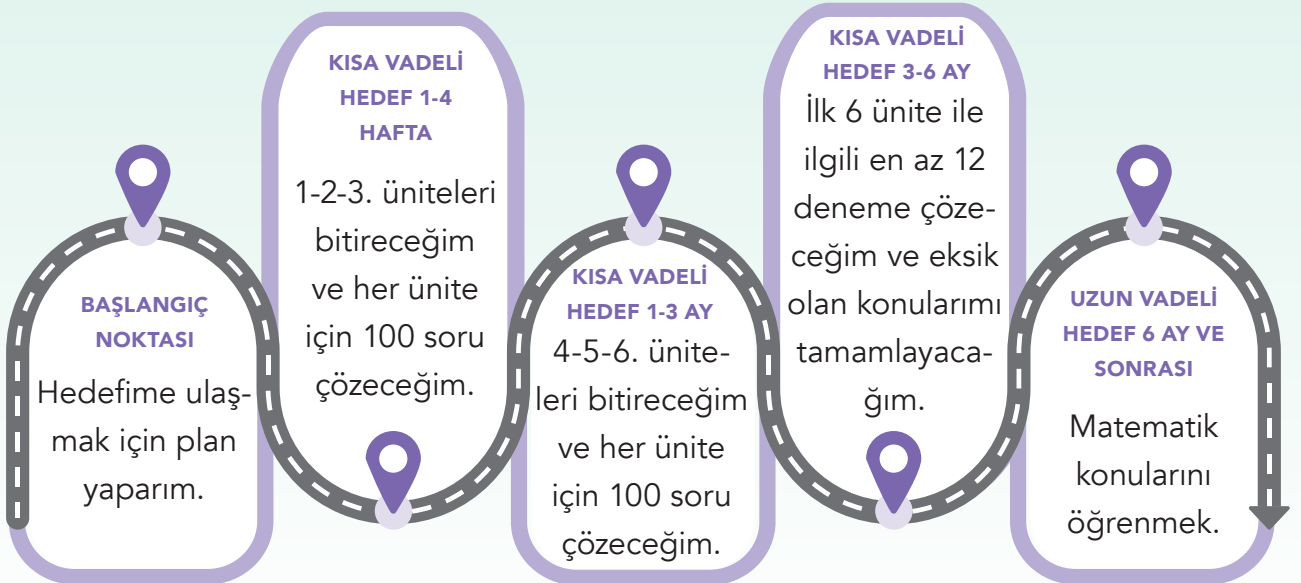
Psikolojik danışman/rehber öğretmen tarafından oturum özeti yapıldıktan sonra öğrenciye aşağıdaki sorular sorulur ve öğrencinin paylaşımları alınır. Daha sonra süreç sonlandırılır.

- *Bu oturum sırasında kendinle ilişkili ne fark ettin?*
- *Bu fark ettiğin özelliklerin hakkında ne düşünüyorsun?*
- *Bu oturumun sana ne kazandırdığını düşünüyorsun?*

## FORM-16

## ROTAMI ÇİZİYORUM

## ROTAMI ÇİZİYORUM

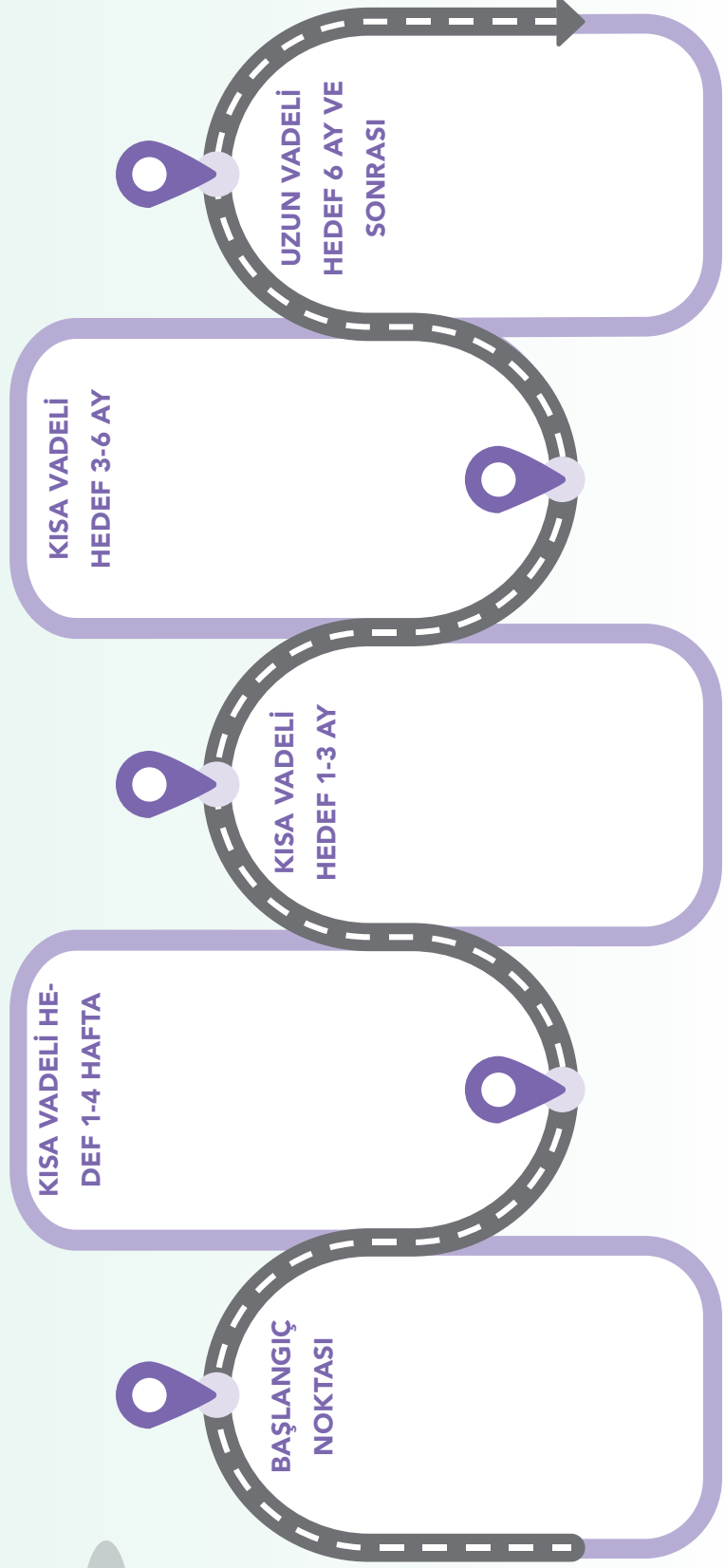


FORM-17

BENİM ROTAM



ROTAMI ÇİZİYORUM



**OTURUM 6****PLAN YAPMA****AMAÇ**

1. Bireyin hedeflerine ulaşması için plan yapması
2. Bireyin ihtiyaç duyduğunda planlarındaki değişikliklere uyum sağlamak için çaba göstermesi

**KAZANIMLAR**

1. Hedeflerine ulaşmak için plan yapar.
2. İhtiyaç duyduğunda planlarındaki değişikliklere uyum sağlamak için çaba gösterir.

**SÜRE**

40 dakika

**MATERYALLER**

FORM-18, FORM-19

**SÜREÇ**

Psikolojik danışman/rehber öğretmen tarafından sürece bir önceki oturumun özeti yapılarak başlanır. Sonra öğrencinin önceki oturumdan bu yana kendisiyle ilgili fark ettiği, gözlemlediği ve dikkatini çeken şeylerin olup olmadığı sorulur ve paylaşımları alınır. Varsa öğrencinin ev ödevi ile ilgili çalışmaları incelenir. Üzerinde konuşulması gereken kısımlar konuşulur ve öğrenciye uygun geri bildirimlerde bulunulur. Öğrenci bu uygulamalara devam etmesi konusunda pekiştirilir. Sonrasında psikolojik danışman/rehber öğretmen tarafından aşağıdaki sorular sorularak sürece devam edilir:

- *Plan yapmak denilince aklına neler geliyor?*
- *Belirlediğin bir hedefe ulaşmak için plan yaptığın oldu mu, olduysa nasıl bir plan yaptın?*
- *Plan yaparken nelere dikkat edersin?*
- *Hedeflerimize ulaşmak için plan yapmak sence neden önemlidir?*

Öğrencinin paylaşımlarına uygun geri bildirimlerde bulunulur. Psikolojik danışman/rehber öğretmen şöyle devam eder: *“Plan yapmak, hayatımızdaki belirsizlikleri azaltmaya, işlerimizi önem sırasına koymaya, yaşadığımız yoğun kaygı ve stresi önlemeye, verimimizi artırmaya ve nihayetinde hedeflerimize ulaşmada başarılı olmamıza yardımcı olur. Herhangi bir işimizi bir plan içerisinde yürütemediğimiz zamanlar karmaşayla karşılaşabiliriz. Başarılı olabilmek için plan yapmak hedeflerimizi belirlemek kadar önemlidir. Pusulası olmadan yola çıkan bir gemi okyanusun ortasında oradan oraya savrulacaktır. Gemi bizim hedefimiz, plan da yolumuzu bulmamızı sağlayan pusula olarak düşünülebilir. Öğrenciye “Mert’in Pusulası” isimli form (FORM-18) verilir, incelemesi istenir. Aşağıdaki sorularla sürece devam edilir:*

- *Mert’in Pusulası’nı incelediğinde dikkatini çeken neler oldu?*
- *Mert, hedefine ulaşmak için başka neler yapabilir?*
- *Mert, başka kimlerden destek alabilir?*
- *Mert’in Pusulası’ndaki not kısmına Mert için bir not yazacak olsan bu ne olurdu?*
- *Mert’in hedefine ulaşması için güçlü yönleri ona nasıl katkı sağlayabilir?*

Öğrenciden gelen paylaşımlara uygun geri bildirimlerde bulunulur. Daha sonra FORM-19 öğrenciye verilerek öğrencinin belirlediği kısa süreli bir hedefi için örnekteki gibi bir plan oluşturması istenir. Bunun için yeterli süre verilir. Plan oluştururken öğrenciye destek olunur. Aşağıdaki sorularla sürece devam edilir:

- *Hazırladığın bu planın hedefine ulaşmada sana nasıl fayda sağlayacağını düşünüyor-sun?*
- *Bir planı uygularken ne gibi sorunlar ile karşılaşabiliriz?*
- *Planlarında yaptığın değişiklikler hedeflerine ulaşmada nasıl bir etkiye sahip olabilir?*
- *Planlarında değişiklik yaptığında yeni duruma uyum sağlamak için neler yapabilirsin?*
- *Planlarındaki değişikliklere uyum sağlayabilmek neler kazandırabilir?*

Öğrenciden gelen cevaplara uygun geri bildirimlerde bulunulur. Psikolojik danışman/rehber öğretmen şöyle devam eder: *“Plan yapmak kadar planlarımızda meydana gelen değişikliklere uyum sağlayabilmek de oldukça önemlidir. Her zaman işler planladığımız gibi gitmeyebilir. Bazen yolumuza engeller çıkar ve bizi planımızı uygulamamızdan alıkoyar. Bu çok normaldir ve çoğu kişi bunu yaşar. Örneğin okuldan eve gittiğinde biraz dışarı çıkıp arkadaşlarıyla vakit geçirmeyi planlarken ailen bir yakınına davetli olduğunuzu söyleyip onlara eşlik etmeni isteyebilir. Yine benzer şekilde düzenli ders çalışabilmek için güzel bir plan hazırlamış olabilirsin ve çalışmayı planladığın saatte elektriklerin kesilmesi ya da arkadaşlarının oyun oynamak için seni dışarıya çağırması planını aksatabilir. Böyle durumlarda planını tekrar gözden geçirmek ve yeni bir plan yapmak durumunda kalabilirsin. Belirlediğin kısa ve uzun vadeli hedeflere*

ulaşırken yaptığın planlarda da zaman zaman böyle değişiklikler yapabilirsin. Herhangi bir değişiklik yapman gerektiğinde kendine “Bunu başka türlü nasıl yapabilirim?” diye sormak sana yardımcı olacaktır. Hedeflerine ulaşma isteğini kaybetmemek ve motivasyonun yüksek olması yeni durumlara uyum sağlamanı kolaylaştıracaktır. Yeni planına uyum sağlaman ve yeni planına göre hareket edebilmen hedeflerine ulaşmada başarılı olmanı sağlayacaktır.”

Öğrencinin varsa soruları alınır ve uygun geri bildirimler verilir. Psikolojik danışman/rehber öğretmen tarafından oturum özeti yapıldıktan sonra öğrenciye aşağıdaki sorular sorulur ve öğrencinin paylaşımları alınır. Daha sonra süreç sonlandırılır.

- *Bu oturum sırasında kendinle ilişkili ne fark ettin?*
- *Bu fark ettiğin özelliklerin hakkında ne düşünüyorsun?*
- *Bu oturumun sana ne kazandırdığını düşünüyorsun?*



## FORM-18

## MERT'İN PUSULASI

## HEDEFLERİM



Gitar çalmayı öğrenmek.



## HEDEFİME ULAŞMAK

## İÇİN YAPABİLECEKLERİM



Gitar çalmayı öğrenme yöntemleri konusunda araştırma yapmak.

Kendime uygun bir yöntem belirlemek.

Uygun bir kurs/öğretmen bulmak.

Notaları okumayı öğrenmek.

## NOTLARIM

Empty speech bubble for notes with horizontal dashed lines.

## GÜÇLÜ YÖNLERİM

Sabırlı olmam.

Çalışmaktan keyif almam.

Yeni şeyler öğrenmeye açığım.

HEDEFİME ULAŞMA-  
DA BANA YARDIMCI  
OLABİLECEK KİŞİLER

Müzik

öğretmenim ve

annem

## FORM-19

## PUSULA PLANIM

## PUSULASI

## HEDEFLERİM







HEDEFİME ULAŞMAK  
İÇİN YAPABİLECEKLERİM





## NOTLARIM

-----

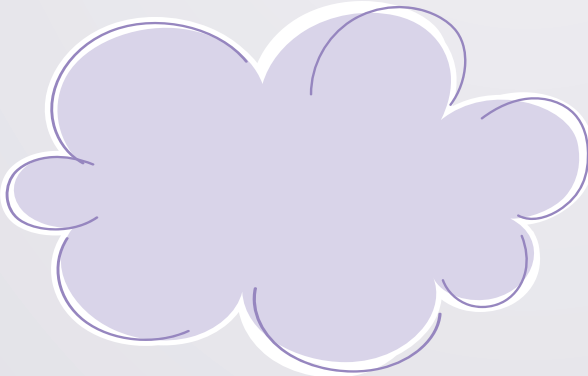
-----

-----

-----

-----

## GÜÇLÜ YÖNLERİM

HEDEFİME ULAŞMA-  
DA BANA YARDIMCI  
OLABİLECEK KİŞİLER

- 
- 
- 
- 
- 
-

**OTURUM 7****ÖZ DİSİPLİN****AMAÇ**

1. Bireyin karşılaştığı engellere rağmen hedefine odaklanması
2. Bireyin istek ve ihtiyaçlarının her istediğinde gerçekleşmeyeceğini fark etmesi
3. Bireyin hedeflerine ulaşmak için bazı isteklerini ertelemesi gerektiğini bilmesi

**KAZANIMLAR**

1. Karşılaştığı problem veya engellere rağmen hedefine ulaşmaya odaklanır.
2. İstek ve ihtiyaçlarının her istediğinde gerçekleşmeyeceğinin farkına varır.
3. Hedeflerine ulaşmak için bazı isteklerini ertelemesi gerektiğini fark eder.

**SÜRE**

40 dakika

**MATERYALLER**

Oyun için pul, düğme, taş, küçük bir oyuncak araba gibi bir materyal, FORM-20, FORM-21, FORM-22

**SÜREÇ**

Psikolojik danışman/rehber öğretmen tarafından sürece bir önceki oturumun özeti yapılarak başlanır. Sonra öğrencinin önceki oturumdan bu yana kendisiyle ilgili fark ettiği, gözlemlediği ve dikkatini çeken şeylerin olup olmadığı sorulur ve paylaşımları alınır. Varsa öğrencinin ev ödevi ile ilgili çalışmaları incelenir. Üzerinde konuşulması gereken kısımlar konuşulur ve öğrenciye uygun geri bildirimlerde bulunulur. Öğrenci bu uygulamalara devam etmesi konusunda pekiştirilir. Sonrasında psikolojik danışman/rehber öğretmen tarafından öğrenciye bugün küçük bir oyun oynayacakları söylenir. FORM-20'de yer alan "Adım Adım Hedefe" oyunu ve oyun kartları masaya yerleştirilir. FORM-21'de yer alan "Adım Adım Hedefe" oyunu yönergesi öğrenciye anlatılır. Psikolojik danışman/rehber öğretmen, öğrencinin oyunu oynamasına FORM-22'de bulunan örnek sorulardan da faydalanarak destek olur.

**Uygulayıcıya Not:** Bu oyun, ulaşılabilir ve gerçekçi bir hedefe sahip olan, motivasyonu yüksek olan öğrencilerle oynanır. Ulaşılabilir ve gerçekçi bir hedefe sahip olmayan öğrencilere öncelikli olarak “Hedef Belirleme” oturumu uygulanır. Oyun başlangıcında motivasyon puanı düşük olan (50 ve altı) öğrencilere yönelik öncelikli olarak “Motivasyon” oturumu uygulanır.

**Uygulayıcıya Not:** Oturumdan önce oyun yönergesi oyunu öğrenmek için psikolojik danışman/rehber öğretmen tarafından okunur, oyun kartları işaretli yerlerden kesilir ve masada hazır edilir. Oyun tahtasında duraklar arasında ilerlemek için psikolojik danışman/rehber öğretmen pul, düğme, taş, küçük bir oyuncak araba gibi bir materyali temin eder.

Erteleme kartı ile iki turuncu istasyonu atlayan öğrenciye, 4. ve 5. durum kartı oyun sonunda psikolojik danışman/rehber öğretmen tarafından okunur, durumlar hakkında konuşulur. Oyun sonunda psikolojik danışman/rehber öğretmen aşağıdaki sorularla sürece devam eder:

- *Oyun oynamak nasıl hissettirdi?*
- *Bu oyun sonunda fark ettiğin neler oldu?*
- *Hedeflerine ulaşmak için sevmediğin ne gibi şeyleri yaptığın oldu?*
- *Hedeflerine ulaşmak için bazen ihtiyaçlarımızı ertelemek zorunda kalabiliriz. İstek ve ihtiyaçların istediğin zaman karşılanmadığında neler hissedersin?*
- *Bu durumla baş etmek için ne gibi çözüm yolları üretirsin?*

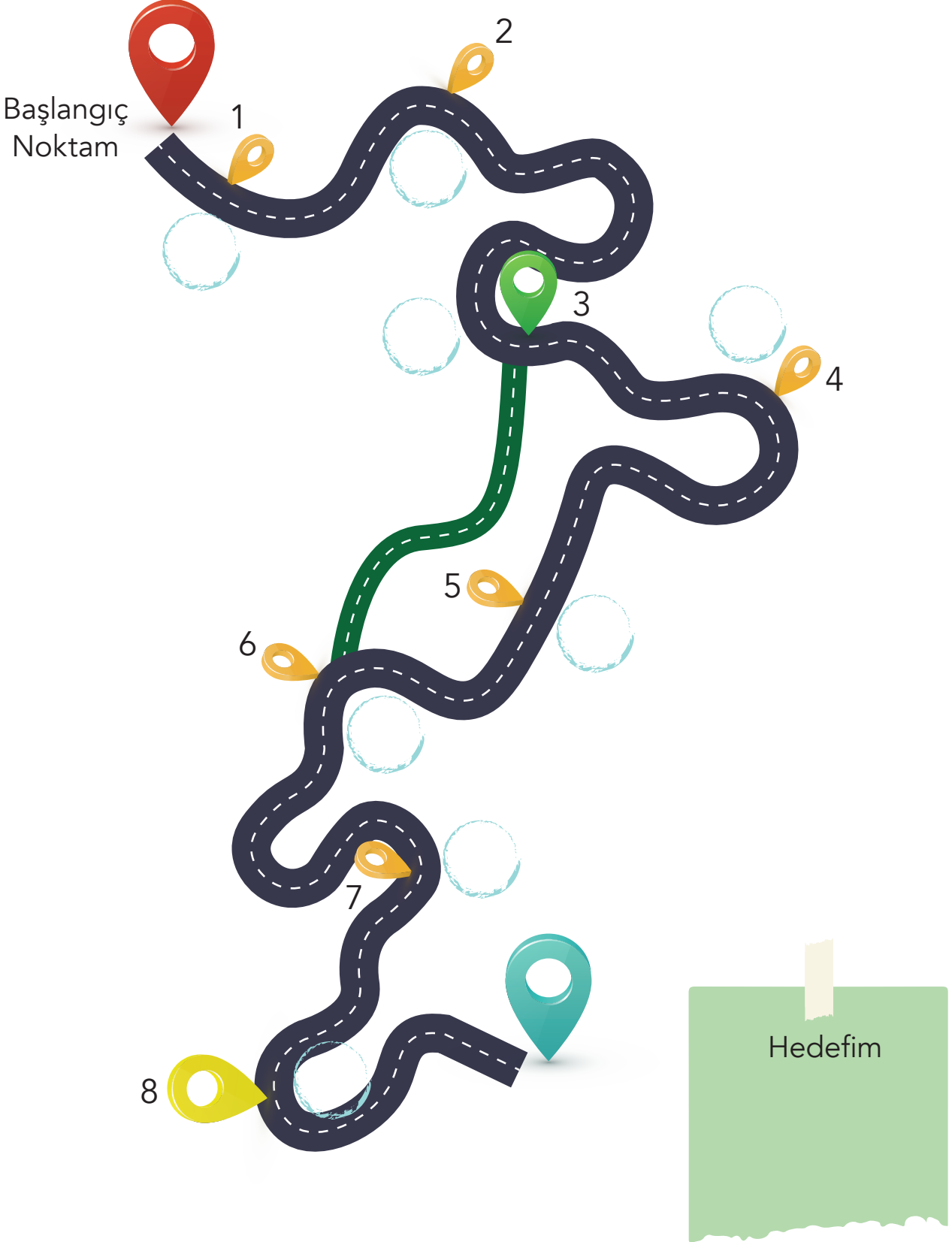
Öğrencinin yanıtlarına uygun dönütler verilir. Psikolojik danışman/rehber öğretmen şöyle devam eder: *“İnsanların hedeflerine ulaşmasında birbirlerinden farklı pek çok güçlü özellikleri vardır. Bunlardan biri de öz disiplin sahibi olmaktır. Öz disiplin, bir hedef belirleyip onu uygulamaya koymak ve yoluna çıkan herhangi bir engele, rahatsızlık hissine rağmen devam edebilmek demektir. Hedeflerimize ulaşmaya çalışırken zaman zaman sevmediğimiz şeyleri yapabiliriz ya da istediğimiz/keyif aldığımız şeyleri erteleyebiliriz. Böyle durumlarda hedefine ulaşmış olduğunu ve bu durumun sana kazandıracığı avantajları hayal edebilirsin. Hedeflerin arasında acil ve önemli olanları öncelikli olarak belirleyebilirsin.”*

Psikolojik danışman/rehber öğretmen tarafından oturum özeti yapıldıktan sonra öğrenciye aşağıdaki sorular sorulur ve öğrencinin paylaşımları alınır. Daha sonra süreç sonlandırılır.

- *Bu oturum sırasında kendinle ilişkili ne fark ettin?*
- *Bu fark ettiğin özelliklerin hakkında ne düşünüyorsun?*
- *Bu oturumun sana ne kazandırdığını düşünüyorsun?*

FORM-20

ADIM ADIM HEDEFİ



1

Ulaşmak istediğin hedefi çevrendeki insanlarla (aile, arkadaş, öğretmen paylaştığını düşün. Bu kişiler hedefe ulaşmada başarılı olamaya çağını ifade ediyorlar. Motivasyonunu nasıl etkiler? Şimdi hedefine ulaşmadaki motivasyon puanını tekrar düşün ve puanla.

2

Hedefine ulaşmak için yaptığın planlamanın senin hizinine uygun olmadığını ve zamanı verimli kullanamadığını, sürenin gittikçe daldığını fark ettiğini düşün. Bu sana nasıl hissettirir, neler düşündürür? Şimdi hedefine ulaşmadaki motivasyon puanını tekrar düşün ve puanla.

3

Başka bir şehirde yaşayan teyzenin/halanın/amcanın onu ziyaret etmeni ve onun yanında bir süre (bir ay gibi) tatil yapmanı teklif ettiğini düşün. Bu teklifi kabul etmek istiyorsun fakat ulaşman gereken bir hedefin var ve bu süre içinde çalışman gerekiyor. Böyle bir durumda ne yaparsın?

4

Hedefine ulaşmak için planlı ve düzenli çalışırken üzücü bir olay yaşadıysan düşün. Bu olay ne olabilir? Senin motivasyonunu nasıl etkiler? Şimdi hedefine ulaşmadaki motivasyon puanını tekrar düşün ve puanla.

5

Hedefine ulaşmak için yaptığın çalışmaların istediğini gibi sonuçlandırdığını fark ettiğini düşün. Böyle bir durumda neler hissedersin? Şimdi hedefine ulaşmadaki motivasyon puanını tekrar düşün ve puanla.

6

Hedefine ulaşmak için elinden geleni yaptığını düşün. Fakat zaman ilerledikçe kendine olan inancın azalmaya başlıyor. Zaman zaman başarılı olamayacağını düşünüyorsun. Şimdi hedefine ulaşmadaki motivasyon puanını tekrar düşün ve puanla.

7

Hedefine ulaşmak için başkaları ile işbirliği içinde çalışman gerektiğini düşün. Ancak işbirliği yapacağın kişilerle arkadaşlık ilişkilerin oldukça kötü. Böyle bir durumda ne hissedersin? Şimdi hedefine ulaşmadaki motivasyon puanını tekrar düşün ve puanla.

8

Daha önce çok istediğin, hedef haline getirdiğin ve başarılı olduğun bir durumu düşün. Bu hedefine ulaşmayı nasıl başardın? Hangi güçlü yönlerinden destek aldın? Motivasyonunu artıran şeyler nelerdi? Sana başarılı olmanda kimler destek oldu?

**FORM-21****"ADIM ADIM HEDEFE" OYUNU****YÖNERGE**

**Oyunun Adı:** Adım Adım Hedefe

**Oyunun Amacı:** Öğrencinin, karşılaştığı engellemelere rağmen hedefine odaklanması, hedeflerine ulaşabilmek için çok sevmediği şeyleri de yapması gerektiğini, istek ve ihtiyaçlarının her istediğinde gerçekleşmeyeceğini fark edebilmesi, hedeflerine ulaşmak için bazı isteklerini ertelemesi gerektiğini bilmesi amaçlanır.

**Oyunun Hedef Kitle:** Ortaokul Öğrencileri

**Oyun Materyali:** Oyunun A4 ya da A3 formunda alınmış çıktısı, soru kartları, ilerleme piyonu (Pul, düğme, taş, küçük bir oyuncak araba vb. bir materyal).

**Oyunun İşleyişi:** Oyunda bir oyun tahtası, turuncu renkli durum kartları, yeşil renkli erteleme kartı ve sarı renkli bitiş kartı yer almaktadır.

**Oyunun Kuralları:**

- ❖ Oyunun başlangıcında öğrencinin varmak istediği hedef, oyun tahtasının alt kısmında bulunan "Hedefim" bölümüne yazılır.
- ❖ Öğrencinin hedefe ulaşma motivasyonu sorulur ve 0-100 arasında puanlanır.
- ❖ 0 (sıfır) motivasyonun hiç olmaması, 100 (yüz) motivasyonun tam olması anlamına gelmektedir.
- ❖ Motivasyon puanı belirlenen öğrenci hedefine doğru (1.durağa) bir adım ilerler.
- ❖ Öğrenci, turuncu renkli duraklarda (1-2-4-5-6-7. duraklar) turuncu kartlarda yer alan durumları sırasıyla seçer ve sesli okur.
- ❖ Öğrenci, her durakta okuduğu durumları kendi yaşamış olsaydı bu durumların hedeflerine ulaşmasındaki motivasyonunu nasıl etkileyeceğini düşünür.
- ❖ Her okunan durumdan sonra öğrencinin motivasyon puanı tekrar sorulur ve durakların yanındaki boş daireye yazılır.
- ❖ Öğrenci her adımda cesaretlendirilir ve motive edilir. Psikolojik danışman/rehber öğretmen, ihtiyaç hâlinde FORM-20'deki sorulardan faydalanır.
- ❖ Öğrenci iki turuncu durak geçtikten sonra yeşil renkli erteleme durağına (3.durağa) gelir.
- ❖ Öğrenci, yeşil kartta yer alan durumu alır ve sesli okur.

- ❖ Öğrencinin verdiği cevap ihtiyaçlarını sıraya koyma ve bazı ihtiyaçlarını erteleme becerisine sahip olduğunu gösteriyorsa yolu kısaltarak 6. durağa geçer ve 10 motivasyon puanı alır.
- ❖ Öğrencinin hedeflerine ulaşabilmek için istediği şeyleri erteleyebilme becerisine sahip olduğu için 6.durağa geçiş hakkı kazandığı açıklanır.
- ❖ Öğrencinin verdiği cevap erteleme becerisine sahip olduğunu göstermiyorsa 4. durağa geçerek oyuna devam eder.
- ❖ Öğrencinin, hedeflerine ulaşabilmek için istediği şeyleri erteleyebilme becerisi kazanmasının önemi psikolojik danışman/rehber öğretmen tarafından açıklanır.
- ❖ Oyun, öğrenci 8.durağa gelene kadar aynı şekilde devam eder.
- ❖ 8. durağa gelen öğrenci, sarı bitiş kartında yer alan durumu alır ve sesli okur.
- ❖ Öğrencinin cevabından sonra psikolojik danışman/rehber öğretmen, öğrencinin hedeflerine ulaşmada başvurduğu güçlü yönlerine vurgu yapar. Bu yönlerini destekler.

**Turuncu Kartlar:** Öğrencinin hedefe ulaşırken karşısına çıkabilecek engelleri temsil eder. Bu engelleri içeren durumları gösterir.

**Yeşil Erteleme Kartı:** Öğrencinin hedeflerine ulaşmada sevdiği şeyleri erteleme becerisinin farkındalığını gösterir.

**Sarı Bitiş Kartı:** Öğrencinin hedeflerine ulaşmada başvurduğu güçlü yönlerini gösterir.



**FORM-22****ÖRNEK SORULAR****Turuncu kartlar:****1. Kart**

Ulaşmak istediğin hedefi çevrendeki insanlarla (aile, arkadaş, öğretmen) paylaştığını düşün. Bu kişiler hedefe ulaşmada başarılı olamayacağını ifade ediyorlar. Motivasyonunu nasıl etkiler? Şimdi hedefine ulaşmadaki motivasyon puanını tekrar düşün ve puanla.

- ❖ Sence bu kişiler kim olabilir?
- ❖ Söyledikleri sana neler hissettirir?
- ❖ Daha önce buna benzer bir deneyim yaşadıysan paylaşmak ister misin?
- ❖ Hedefine ulaşmak için kimlerden destek almak sana iyi hissettirir?

**2. Kart**

Hedefine ulaşmak için yaptığın planlamanın senin hızına uygun olmadığını ve zamanı verimli kullanmadığını, sürenin gittikçe daraldığını fark ettiğini düşün. Şimdi hedefine ulaşmadaki motivasyon puanını tekrar düşün ve puanla.

- ❖ Bu sana nasıl hissettirir, neler düşündürür?
- ❖ Zamanı daha verimli kullanabilmek için neler yaparsın?
- ❖ Zamanını daha verimli kullanabilmek için kimlerden, nasıl destek alabilirsin?

**4. Kart**

Hedefine ulaşmak için planlı ve düzenli çalışırken üzücü bir olay yaşadığını düşün. Bu olay ne olabilir? Şimdi hedefine ulaşmadaki motivasyon puanını tekrar düşün ve puanla.

- ❖ Yaşadığın bu olay motivasyonunu nasıl etkiler?
- ❖ Bununla baş etmek için neler yapabilirsin?
- ❖ Kimlerden destek alabilirsin?
- ❖ Daha önce böyle bir sorun yaşadığında bununla nasıl başa çıktın?
- ❖ Hangi güçlü yanların tekrar motive olmanı sağlar?

**5. Kart**

Hedefine ulaşmak için yaptığın çalışmaların istediğin gibi sonuçlanmadığını fark ettiğini düşün. Böyle bir durumda neler hissedersin? Şimdi hedefine ulaşmadaki motivasyon puanını tekrar düşün ve puanla.

- ❖ İstek ve ihtiyaçların istediğin zaman karşılanmadığında neler hissedersin?
- ❖ Daha önce hedeflediğin ve ulaşamadığın bir durum oldu mu?
- ❖ Böyle bir durum yaşadığında motivasyonunu tekrar nasıl sağladın?
- ❖ Geçmişte yaşadığın bu durumu şimdi yaşamış olsaydın hedefine ulaşmak için neleri farklı yapardın?

**6. Kart**

Hedefine ulaşmak için elinden geleni yaptığını düşün. Fakat zaman ilerledikçe kendine olan inancın azalmaya başlıyor. Zaman zaman başarılı olamayacağını düşünüyorsun. Şimdi hedefine ulaşmadaki motivasyon puanını tekrar düşün ve puanla.

- ❖ Kendine olan inancının azalmasındaki etkenler neler olabilir?
- ❖ Her zaman yüksek motivasyonla hareket etmemiz mümkün müdür?
- ❖ Zaman zaman motivasyonumuz düşebilir, sen motivasyonunun düştüğü durumlarda neler yaparsın?
- ❖ Motivasyonunu yükseltmek için neler yapabilirsin?

**7. Kart**

Hedefine ulaşmak için başkaları ile iş birliği içinde çalışman gerektiğini düşün. Ancak iş birliği yapacağın kişilerle arkadaşlık ilişkilerinde oldukça büyük problemler var. Şimdi hedefine ulaşmadaki motivasyon puanını tekrar düşün ve puanla.

- ❖ Böyle bir durumda ne hissedersin?
- ❖ İş birliğini devam ettirebilmek için neler yaparsın?
- ❖ Hedeflerine ulaşabilmek için sevmediğin bazı şeyleri yapmak konusunda neler düşünüyorsun?
- ❖ Hedeflerine ulaşmak için yapmaktan hoşlanmadığın ya da yapmayı sevmediğin şeyleri yaptığın oldu mu?
- ❖ Sevmediğin şeyler de olsa bunların hedefine hizmet etmesi nasıl hissettirdi?

**Yeşil kart:**

Başka bir şehirde yaşayan teyzenin/halanın/amcanın onu ziyaret etmeni ve onun yanında bir süre (bir ay gibi) tatil yapmanı teklif ettiğini düşün. Bu teklifi kabul etmek istiyorsun fakat ulaşman gereken bir hedefin var ve bu süre içinde çalışman gerekiyor. Böyle bir durumda ne yaparsın?

- ❖ Daha önce buna benzer seçenekler arasında kaldığında karar vermeni etkileyen neler oldu?
- ❖ Böyle bir durum yaşadığında ne gibi planlamalar yapıyorsun?
- ❖ İki seçenek arasında kalmanın karar verme süreçlerine olumlu etkileri neler olabilir?
- ❖ İki seçenek arasında kalmanın karar verme süreçlerine olumsuz etkileri neler olabilir?
- ❖ İnsanlar böyle seçimler yapmak durumunda kaldıklarında nasıl karar veriyor olabilir?

**Sarı kart:**

Daha önce çok istediğin, hedef hâline getirdiğin ve başarılı olduğun bir durumu düşün. Bu hedefine ulaşmayı nasıl başardın? Hangi güçlü yönlerinden destek aldın? Motivasyonunu artıran şeyler nelerdi? Sana başarılı olmanda kimler, nasıl destek oldu?

**OTURUM 8****MOTİVASYON****AMAÇ**

1. Bireyin motivasyon konusunda bilgi sahibi olması
2. Bireyin motivasyonun amaçlarına ulaşmadaki önemini fark etmesi
3. Bireyin içsel motivasyonunu geliştirmesi için beceri kazanmasının sağlanması

**KAZANIMLAR**

1. Motivasyon konusunda bilgi sahibi olur.
2. Motivasyonun amaçlarına ulaşmadaki önemini fark eder.
3. Amaçlarına ulaşmada içsel motivasyonu geliştirmek için beceri kazanır.

**SÜRE**

40 dakika

**MATERYALLER**

FORM-23, FORM-24, FORM-25, FORM-26

**SÜREÇ**

Psikolojik danışman/rehber öğretmen tarafından sürece bir önceki oturumun özeti yapılarak başlanır. Sonra öğrencinin önceki oturumdan bu yana kendisiyle ilgili fark ettiği, gözlemlediği ve dikkatini çeken şeylerin olup olmadığı sorulur ve paylaşımları alınır. Varsa öğrencinin ev ödevi ile ilgili çalışmaları incelenir. Üzerinde konuşulması gereken kısımlar konuşulur ve öğrenciye uygun geri bildirimlerde bulunulur. Öğrenci bu uygulamalara devam etmesi konusunda pekiştirilir. Sonrasında bu oturumun gündemi açıklanarak sürece devam edilir.

Psikolojik danışman/rehber öğretmen FORM-23'ü "Motivasyon Kaynaklarım" isimli formu öğrenciye verir ve şu açıklamayı yapar. "Motivasyon; bir amaç için davranışı başlatan, devam ettiren ve davranışa yön veren itici bir güçtür. Örneğin Merve, sokak hayvanlarını çok sevdiğinden onların yararı için okulda bir kulüp kurmak ister. Öğretmeni bu fikri çok beğenir ve onu bu konuda destekler. Merve'nin bu çalışmasında iki önemli kaynağı bulunmaktadır.

Merve'nin sokak hayvanlarını sevmesi ve bu konuda ilgili olması onun içsel motivasyon kaynağı, öğretmenin bu projede Merve'yi desteklemesi ise dışsal motivasyon kaynağıdır. Şimdi senden istediğim ulaşmak istediğin bir amacı düşünerek forma içsel ve dışsal motivasyon kaynaklarını yazmanı istiyorum."

**Uygulayıcıya Not:** Öğrenci FORM-23'ü doldurmakta güçlük yaşıyorsa psikolojik danışman/rehber öğretmen farklı bir örnek ile somutlaştırma yapabilir.

Psikolojik danışman/rehber öğretmen aşağıdaki sorularla sürece devam eder:

- ✓ Yazmış olduğun amacın hakkında bana biraz bilgi verir misin?
- ✓ Yazmış olduğun amacına ulaşmada motivasyon kaynakların sana nasıl fayda sağlayabilir?
- ✓ Forma yazdığın amacın dışında başka amaçlarını düşündüğünde başka ne gibi motivasyon kaynakları olabilir?
- ✓ Sence hangi türdeki motivasyon kaynakları amacına ulaşmanı daha çok kolaylaştırır?

Öğrenciden gelen cevaplara uygun geri bildirimlerde bulunulur. Psikolojik danışman/rehber öğretmen, motivasyonu yüksek ve düşük olan bireylerin bazı davranışsal belirtilerinin olduğunu söyler ve FORM-24'ü "Motivasyonun Davranışlara Yansımaları" öğrenciye verir.

Psikolojik danışman/rehber öğretmen aşağıdaki sorularla sürece devam eder:

- ✓ Sence motivasyonu düşük olan öğrenciler nasıl problemlerle karşılaşır?
- ✓ Önemli olduğunu düşündüğün bir amaca ulaşmak isterken senin motivasyonunu neler düşürebilir?
- ✓ Motivasyonunu arttırmak için neler yapabilirsin?
- ✓ Motivasyonu yüksek olan öğrencilerin ne gibi avantajları olabilir?
- ✓ Önemli olduğunu düşündüğün bir amaca ulaşmak isterken senin motivasyonunu neler arttırabilir?

Psikolojik danışman/rehber öğretmen öğrenciden gelen geri bildirimlere uygun yansıtma yaparak aşağıdaki açıklamayı yapar: "Motivasyonu yüksek olan öğrenciler, motivasyonu düşük olan öğrencilere göre amaçları için daha fazla mücadele ederler, bu konuda farklı kaynaklara yönelirler, alternatif yollar denerler, sosyal etkinlik görevlerine istekle katılırlar ve katılımlarını daha uzun süre devam ettirirler, daha kolay öğrenirler ve daha yüksek başarı sağlarlar.

Motivasyonu düşük öğrenciler etkinliklere katılmada isteksiz olma, yaptığı faaliyetlerden çabuk sıkılma, faaliyetleri yarıda bırakma ya da pes etme gibi davranışlar gösterirler ve sonuçta başarısız olurlar.

*Bunun aksine motivasyonu yüksek öğrenciler etkinliklere hazırlık yapar, farklı kaynakları araştırır, sosyal faaliyetlere ve öğrenim süreçlerine aktif bir şekilde katılarak daha başarılı olurlar."*

Psikolojik danışman/rehber öğretmen FORM-25'te yer alan "Motivasyon Çizelgem" formunu öğrenciye verir. Psikolojik danışman/rehber öğretmen forma yazılan her bir madde için aşağıdaki soruyu öğrenciye yönelterek süreci devam ettirir:

- ✓ *Bu yazdıkların dışında -yapabileceklerim sütununa yazılan- başka neler yapabilirsin?*

Psikolojik danışman/rehber öğretmen FORM-26 "Motivasyon Kumbaram" isimli görevi öğrenciye vererek şu açıklamayı yapar: *"Bugün içsel ve dışsal motivasyon kaynaklarıyla ilgili çalışma yaptık. Şimdi senden istediğim eve gittiğinde bir motivasyon kumbarası oluşturman. Bu motivasyon kumbarasının içine gün içinde kendini başarılı olarak değerlendirdiğin her bir durumu ve bu başarıyı olumlu etkileyen motivasyon kaynaklarını yazdığın kâğıdı atmanı istiyorum."* diyerek formun nasıl doldurulacağını öğrenciye açıklar.

Öğrenciden gelen sorular cevaplanır, uygun geri bildirimlerde bulunulur. Psikolojik danışman/rehber öğretmen tarafından oturum özeti yapıldıktan sonra öğrenciye aşağıdaki sorular sorulur ve öğrencinin paylaşımları alınır. Daha sonra süreç sonlandırılır.

- *Bu oturum sırasında kendinle ilişkili ne fark ettin?*
- *Bu fark ettiğin özelliklerin hakkında ne düşünüyorsun?*
- *Bu oturumun sana ne kazandırdığını düşünüyorsun?*

## FORM-23

## MOTİVASYON KAYNAKLARIM

AMAÇ:

İÇ KAYNAKLARIM

DIŞ KAYNAKLARIM

1

Merak

Övgü

2

3

4

5

6

7

8

## FORM-24

## MOTİVASYONUN DAVRANIŞA YANSIMALARI

Motivasyonu yüksek ve düşük olan bireylerin bazı davranışsal belirtileri bulunur. Aşağıda sana göre motivasyonu düşük olan ve motivasyonu yüksek olan öğrencilerin ders öncesi, ders sırası ve ders sonrası davranışsal belirtilerini yaz.

## MOTİVASYONU DÜŞÜK ÖĞRENCİLER

## MOTİVASYONU YÜKSEK ÖĞRENCİLER

1

Sınıfa geç gelme

Dersi merak etme

2

Derste arkadaşları ile konuşma

Not tutma

3

4

5

6

7

8



## FORM-25

## MOTİVASYON ÇİZELGEM

Aşağıda yer alan sütunlardan ilkinе (durumlar) motivasyonunu düşüren durumları, ikinci sütuna (yapabileceklerim) motivasyonunu arttırmak için yapabileceklerini ve son sütuna (kazanımlarım) bu yaptıkların sonucunda elde edebileceğin kazanımlarını yazabilirsin.

DURUMLAR	YAPABİLECEKLERİM	KAZANIMLARIM
1 Bir sonraki gün tamamlanması gereken bir ödevim varken arkadaşım Elif'in oyun oynamaya davet etmesi.	Arkadaşıma ders çalışmam gerektiğini söyleyip birkaç saat sonra ya da başka bir gün oyun oynayabileceğimizi söyleyebilirim.	Hem ödevimi zamanında tamamlayıp iyi bir not alabilir hem de arkadaşım ile uygun bir oyun zamanı oluşturmuş olabilirim.
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		

## FORM-26

## MOTİVASYON KUMBARAM

## BAŞARILI OLDUĞUM DURUM:

Örnek durum: Beden eğitimi öğretmenim okul voleybol takımının ön elemelerini geçen öğrencilerden birinin de benim olduğunu söyledi.

## BAŞARILI OLMAMI SAĞLAYAN MOTİVASYON KAYNAKLARIM:

## MOTİVASYON KAYNAĞIM

## DAVRANIŞIM

Merak

Ön eleme sınavı öncesi bir üst sınıftaki Merve arkadaşşımdan ön eleme sınavı hakkında bilgi aldım.

İlgi

Bir hafta boyunca internette voleybol ile ilgili videolar izledim.

Övgü

Annem bana bu konuda güvendiğini söyledi ve hissettirdi.

## BAŞARILI OLDUĞUM DURUM:

## BAŞARILI OLMAMI SAĞLAYAN MOTİVASYON KAYNAKLARIM:

## MOTİVASYON KAYNAĞIM

## DAVRANIŞIM

# İLİŐKI GELİŞTİRME BECERİLERİ MODÜLÜ

---



## İLİŞKİ GELİŞTİRME MODÜLÜ

### Programın Yapısı

#### OTURUM 1 İLETİŞİMDE DİNLEME

- Bireyin iletişimde aktif dinleme becerilerini öğrenmesi
- Bireyin iletişimde duygularının farkına varması ve iletişim kurarken duygularını etkin olarak ifade etmesi

#### OTURUM 2 İLETİŞİM SÜRECİ

- Bireyin etkili iletişim için gereken becerileri öğrenmesi

#### OTURUM 3 İLETİŞİM ÇATIŞMALARIMIZ

- Bireyin çatışma durumlarında müzakere becerilerini geliştirmesi
- Bireyin kazan kazan yöntemiyle çatışma çözme becerilerini geliştirmesi

#### OTURUM 4 GÜVENGEN, ÇEKİNGEN, SALDIRGAN

- Bireyin güvengen, çekingen ve saldırgan davranış biçimlerini öğrenmesi
- Bireyin güvengen davranışların ilişkilerdeki önemini öğrenmesi
- Bireyin istemediği şeylere "Hayır!" diyebilme öğrenmesi

#### OTURUM 5 İŞ BİRLİĞİ VE TAKIM ÇALIŞMASI

- Bireyin iş birliği içinde çalışmanın önemini öğrenmesi
- Bireyin iş birliği içinde çalışmaya istekli olması

#### OTURUM 6 YARDIM ETME/İSTEME

- Bireyin ihtiyaç duyduğunda diğer insanlardan yardım talep edebilmesi
- Bireyin diğer insanlara yardım etmeyi teklif edebilmesi
- Bireyin yardım alma davranışını sergilediğinde diğerlerine teşekkür etmesi
- Bireyin yardım etme davranışını sergilediğinde kendisini takdir etmesi

**OTURUM 1****İLETİŞİMDE DİNLEME****AMAÇ**

1. Bireyin iletişimde aktif dinleme becerilerini öğrenmesi
2. Bireyin iletişimde duygularının farkına varması ve iletişim kurarken duygularını etkin olarak ifade etmesi

**KAZANIMLAR**

1. İletişimde aktif dinleme becerilerinin farkına varır.
2. Duygularının farkına varır ve iletişim kurarken duygularını etkin olarak ifade eder.

**SÜRE**

40 dakika

**MATERYALLER**

FORM-1, FORM-2

**SÜREÇ**

Psikolojik danışman/rehber öğretmen tarafından sürece bir önceki oturumun özeti yapılarak başlanır. Sonra öğrencinin önceki oturumdan bu yana kendisiyle ilgili fark ettiği, gözlemlediği ve dikkatini çeken şeylerin olup olmadığı sorulur ve paylaşımları alınır. Varsa öğrencinin ev ödevi ile ilgili çalışmaları incelenir. Üzerinde konuşulması gereken kısımlar konuşulur ve öğrenciye uygun geri bildirimlerde bulunulur. Öğrenci bu uygulamalara devam etmesi konusunda pekiştirilir. Sonrasında psikolojik danışman/rehber öğretmen tarafından aşağıdaki sorulardan faydalanılarak öğrencinin arkadaşları ile yaşadığı iletişim problemleri üzerine konuşularak sürece başlanır.

- *Arkadaşlarınla iletişim kurarken yaşadığın problemler hakkında bana biraz bilgi verebilir misin?*
- *Arkadaşlarınla iletişim kurarken yaşadığın problem durumları onlarla olan ilişkilerini nasıl etkiliyor olabilir?*

Öğrencinin paylaşımları alındıktan sonra öğrencinin iletişim süreci ile ilgili beklentilerinin belirlenmesine yönelik aşağıdaki sorulardan uygun olanlar sorulur.

- Arkadaşlarınla iletişim kurarken nelerin değişmesini istersin?
- Arkadaşlarınla iletişim kurmak için kendinde neleri değiştirmek istersin? Bunlardan hangileri senin için öncelikli olur?

Psikolojik danışman/rehber öğretmen öğrenciyle birlikte iletişim süreci ile ilgili beklentileri ve öncelikleri üzerinde konuştuktan sonra aşağıdaki hikâye FORM-1 öğrenciye gösterilir ve içinde bulunan hikâye okunarak sürece devam edilir.

FORM-1'de bulunan hikâyenin okunmasından sonra aşağıdaki sorular öğrenciye sorularak sürece devam edilir.

- Sence Ali'nin birdenbire durmasının ve susmasının sebebi ne olabilir?
- Ali, Elif'in tepkisi karşısında sence neler hissetmiş olabilir?
- Ali bu durum karşısında ne yapmış olabilir?
- Sen Ali'nin yerinde olsan ne hissederdin? Ne yapardın?
- Ali senin arkadaşın olsaydı bu durum karşısında nasıl davranmasını önerirdin?
- Sence aktif/etkin dinleyen bir insan nasıl davranır?
- Sence Elif dinlemeye hazır mıydı?
- Elif'in hangi davranışları Ali'yi aktif/etkin olarak dinlemediğini gösterir?
- Elif bu durumda ne yapabilirdi?
- Sen Elif'in yerinde olsan ne hissederdin? Ne yapardın?
- Elif senin arkadaşın olsaydı bu durum karşısında nasıl davranmasını önerirdin?
- Peki, sen dinlenilmediğin bir durumda ne hissederdin?
- Bu duygularını ifade etmek için neler yapardın?
- Bu duygularını nasıl ifade edersen problemin çözülmeydi?
- Bu duygularını nasıl ifade edersen problemin çözüldü ya da kendini karşıdaki kişiye doğru şekilde anlatabilirdin?

Öğrencinin paylaşımlarına ilişkin geri bildirimler psikolojik danışman/rehber öğretmen tarafından verilir.

**Uygulayıcıya Not:** Öğrencinin yaş ve sınıf düzeyine göre ya da yaşadığı problemin çeşidine göre yukarıdaki sorulardan bazıları seçilerek sorulabilir ve yeni sorular da eklenebilir. Sorular çerçevesinde öğrencinin kendisini yeterince açmadığı durumlarda psikolojik danışman/rehber öğretmen kendi hayatından örnekler vererek öğrenciyi kendini açma konusunda cesaretlendirebilir.

Öğrencinin FORM-1'de bulunan hikâyeye yönelik paylaşımları kısaca alındıktan sonra psikolojik danışman/rehber öğretmen iletişim ve aktif dinlemeye ilişkin aşağıdaki açıklama ile devam eder:

*“İletişim, insanlar arasında duygu ve düşüncelerin iki kişinin en iyi anlayabileceği şekilde birbirlerine aktarılmasıdır.*

*Aktif Dinleme ise iletişim hâlinde olan iki kişinin etkileşim hâlinde oldukları ve anlatılanları sözel ya da beden diliyle (göz teması kurma, soru sorma, başını sallama vb.) onaylayarak verdikleri tepkilerin bütünüdür.”*

*“Anlattığımız hikâyede, aktif dinlemede nelere dikkat etmemiz gerektiği hakkında kısaca bilgi sahibi olduk. Şimdi senden bir hafta boyunca kendini gözlemleyerek yapmış olduğun aktif dinleme davranışlarını düşünüp bu forma (FORM-2) not etmeni istiyorum. Bir sonraki görüşmemizde bu hafta boyunca aktif dinleme becerileri hakkında ne tür davranışlarda bulunduğunu konuşacağız.”*

Psikolojik danışman/rehber öğretmen tarafından oturum özeti yapıldıktan sonra öğrenciye aşağıdaki sorular sorulur ve öğrencinin paylaşımları alınır. Daha sonra süreç sonlandırılır.

- *Bu oturum sırasında kendinle ilişkili ne fark ettin?*
- *Bu fark ettiğin özelliklerin hakkında ne düşünüyorsun?*
- *Bu oturumun sana ne kazandırdığını düşünüyorsun?*

## FORM-1

## AKTİF DİNLEME



“Ali ile Elif iki kardeştir. İkisi de aynı okulda eğitim görmektedir. Ali okulda yıllardır satranç kulübündedir ve bu sene okulun katılacağı büyük bir turnuvaya hazırlanmaktadır. Bu turnuva Ali için çok önemlidir ve neredeyse aylardır Elif ile bu heyecanını paylaşmaktadır. Elif de aynı okulun teknoloji kulübünde öğretmeniyle birlikte bir proje geliştirmekte ve çok uzun zamandır buna hazırlanmaktadır. Bir gün, sonunda Ali’nin beklediği turnuvanın günü gelmiş ve okullar arası turnuvada birinci olmuştur. O heyecanla Ali koşa koşa eve gelmiştir ve kazandığı birinciliği Elif ile paylaşmak için sabırsızlanmaktadır. O esnada Elif ise projesi için çok önemli bir aşamayı tamamlamaya çalışmaktadır ve bilgisayar başındadır. Koşarak Elif’in yanına gelen Ali hemen ona turnuvayı, rakibiyle nasıl yarıştıklarını ve nasıl kazandığını, aldığı ödülü anlatmaya başlamıştır. Elif ise bilgisayar ekranından gözünü ayırmadan ve Ali’ye çok fazla tepki vermeden dinlemeye devam etmektedir. Aralarındaki iletişim bu şekilde devam ederken Ali birdenbire durmuş ve susmuştur.”



**FORM-2****AKTİF DİNLEME GÜNLÜĞÜM****YAŞADIĞIM DURUM:**

.....

.....

.....

.....

BU DURUM KARŞISINDA HİSSETTİĞİM DUYGU:

**AKTİF DİNLEME DAVRANIŞLARIM:**

- 1.
- 2.
- 3.

**YAŞADIĞIM DURUM:**

.....

.....

.....

.....

BU DURUM KARŞISINDA HİSSETTİĞİM DUYGU:

**AKTİF DİNLEME DAVRANIŞLARIM:**

- 1.
- 2.
- 3.

**YAŞADIĞIM DURUM:**

.....

.....

.....

.....

BU DURUM KARŞISINDA HİSSETTİĞİM DUYGU:

**AKTİF DİNLEME DAVRANIŞLARIM:**

- 1.
- 2.
- 3.

**OTURUM 2****İLETİŞİM SÜRECİ****AMAÇ**

1. Bireyin etkili iletişim için gerekli becerileri öğrenmesi

**KAZANIMLAR**

1. Etkili iletişim için gereken becerileri bilir.
2. İletişimi başlatmada, sürdürmede ve sonlandırmada temel iletişim becerilerini kullanır.

**SÜRE**

40 dakika

**MATERYALLER**

FORM-3

**SÜREÇ**

Psikolojik danışman/rehber öğretmen tarafından sürece bir önceki oturumun özeti yapılarak başlanır. Sonra öğrencinin önceki oturumdan bu yana kendisiyle ilgili fark ettiği, gözlemlediği ve dikkatini çeken şeylerin olup olmadığı sorulur ve paylaşımları alınır. Varsa öğrencinin ev ödevi ile ilgili çalışmaları incelenir. Üzerinde konuşulması gereken kısımlar konuşulur ve öğrenciye uygun geri bildirimlerde bulunulur. Öğrenci bu uygulamalara devam etmesi konusunda pekiştirilir. Sonrasında, psikolojik danışman/rehber öğretmen tarafından öğrenciye FORM-3'te yer alan "Yakan Top" görseli verilir ve oyununu bilip bilmediği sorulur. Biliyorsa öğrencinin kısaca anlatması istenir. Bilmiyorsa kısaca şu şekilde oyun öğrenciye anlatılır:

*"Yakan top oyununda atıcı/tutucu ve kaçıcı olmak üzere iki taraf vardır. Atıcı/tutucu taraflar çizgilerde durarak iki çizginin ortasında bulunan kaçıcı tarafı ellerindeki top ile vurmaya çalışır. Oyun atıcı/tutucu taraflardan herhangi birinin kaçıcı tarafa topu atmasıyla başlar ve taraflar oyun boyunca topu birbirlerine atarlar. Oyun, kaçıcı tarafta bulunan oyuncular atıcı/tutucu taraftaki oyuncular tarafından top ile tamamen vurularak kimse kalmayınca kadar devam eder".*

Oyun ile ilgili gerekli bilgiler verildikten sonra öğrenciye şu soru yöneltilerek sürece devam edilir:

- *Şimdi senden atıcı/tutucu olan bir oyuncu olduğunu düşünmeni istiyorum. Oyun sırasında sence top bir daha sana gelmezse bu ne demek olur?*

**Uygulayıcıya Not:** Öğrenciden gelen yanıtı göre oyunun sonlandığı ve topun tekrar karşı tarafa atılmasına gerek kalmadığı öğrenciye anlatılır.

Daha sonra öğrenciye aşağıdaki sorular sorularak süreç devam ettirilir:

- *Peki, bu oyunu iletişim sürecine benzetecek olursak sence bu oyun ile iletişim süreci arasında nasıl bir ilişki kurabiliriz? Benzerlik ya da farklılıkları neler olabilir?*
- *Atıcı/tutucu ne anlam ifade ediyor olabilir?*
- *Kaçıcı taraf ne anlam ifade ediyor olabilir?*
- *Burada oyun oynadığımız top ne anlam ifade ediyor olabilir?*

Öğrencinin paylaşımları alındıktan ve uygun geri bildirimler verildikten sonra aşağıdakine benzer bir açıklama yapılarak sürece devam edilir:

*“Aslında iletişim de bu yakan top oyununa çok benzer. İletişim içinde de iki taraf vardır tıpkı atıcı ve tutucular gibi. Bu taraflar birbirleriyle etkileşim hâlinindedirler ve bu etkileşim, oyundaki topun karşı tarafa atılmasıyla veya taraflardan birinin konuşmayı başlatmasıyla başlar. Bu aradaki top da aslında karşı tarafa göndermek istediğimiz ve karşı tarafın da bize göndermek istediği duyguyu, düşünceyi ya da bilgiyi simgeler. Yani vermek istediğimiz mesajlarımızdır. Yakan top oyununda atıcılar arasında top gidip geldikçe oyunun devam etmesi gibi konuşma devam ettikçe de iletişim devam eder. Kaçıcılar, atıcılar arasında gidip gelen topu yakalamaya ya da toptan kaçmaya çalışırlar, bu da iletişimde bazen vermek istediğimiz mesajın bir engelle karşılaşır karşı tarafa iletilmemesine ya da yanlış iletilmesine benzer. Oyunda hiç kimse kalmadığı zaman topun karşıya tekrar gönderilememesi gibi iletişim kuran taraflar arasındaki mesajın aktarımın bitmesiyle iletişim de son bulur. Bu şekilde bir etkileşime iletişim denir.”*

Öğrencinin açıklamaya ilişkin düşünceleri alındıktan ve varsa soruları cevaplandıktan sonra aşağıdaki sorulardan uygun olanların sorulması ile sürece devam edilir:

- *Sen arkadaşlarınla iletişimi genelde nasıl başlatırsın?*
- *Çevrendeki insanlar seninle iletişimi nasıl başlatır? İletişim başlatırken hangi cümleleri sık kullanırlar?*
- *Sence hangi davranışlar iletişimin devam etmesini sağlar?*
- *Sence hangi davranışlar iletişimin devam etmesini engeller?*

- Sence bir iletişimin sonlanması sebepleri neler olabilir? Bunu yakan top oyunundaki hangi duruma benzetebilirsin?
- Sen birisi ile olan iletişim sürecini nasıl sonlandırırın?
- Çevrendeki insanlar iletişimi nasıl sonlandırır?

Öğrencinin paylaşımlarının ardından şu açıklama yapılır ve aşağıdaki sorular sorularak sürece devam edilir:

“Gördüğün gibi iletişim gündelik yaşantımızın ayrılmaz bir parçasıdır. Bu nedenle başka bireylerle mutlaka iletişim süreci içine gireriz. Bu aynı zamanda iletişimin başlaması, sürdürülmesi ve sonlandırılması anlamına da gelmektedir. Çoğunlukla bu süreçler başarılı bir şekilde devam ettirilebilirken bazen de bu durumu olumsuz etkileyen engeller ile karşılaşabilir ve sorunlar yaşayabiliriz. Duygu ve düşüncelerimizi ifade ederken uygun bir dil kullanmaya dikkat ettiğimiz durumlarda iletişim devam ederken art niyetli konuşma, yanlış anlaşılma, yargılama, öğüt verme, alay etme, lakap takma gibi davranışların sergilendiği durumlarda iletişim süreci kesintiye uğrar ve insan ilişkileri zarar görür. Bizler duygu ve düşüncelerimizin uygun bir şekilde örneğin ben dilini kullanarak ifade edilmesi durumuna açık iletişim diyoruz. Burada şunu unutmamak gerekir, açık iletişimde duygularımızı ifade etmememiz söz konusu değildir. Açık iletişim duygularımızı uygun ve karşımızdaki kişiyi yargılamadan ya da kırmadan ifade edebilmektir.” Psikolojik danışman/rehber öğretmen tarafından aşağıda yer alan sorular öğrenciye sorularak sürece devam edilir.

- Arkadaşlarınla olan ilişkilerini ve iletişim süreçlerini değerlendirdiğinde kurduğun iletişimi nasıl değerlendirirsin? Sence açık bir iletişim tarzına sahip misin? Değilsen kurduğun iletişim tarzıyla açık iletişim tarzı arasında ne gibi farklar vardır?
- Açık iletişim kurduğun durumları değerlendirdiğinde ne tür davranışlar sergiliyor olabilirsin?
- Açık iletişim kurmadığın durumları değerlendirdiğinde ne tür davranışlar sergiliyor olabilirsin?
- Bundan sonraki kuracağın iletişimlerde öncekilerden farklı olarak ne yaparsan açık bir iletişim tarzı sergilemiş olursun?
- Bundan sonraki kuracağın iletişimlerde öncelikle hangi ilişkilerinde açık iletişim kurmak istersin?

**Uygulayıcıya Not:** Psikolojik danışman/rehber öğretmen, bu sorulara ihtiyaca göre ekleme/çıkarma yapabilir. Öğrencinin kendini yeterince açmadığı durumlarda psikolojik danışman/rehber öğretmen kendi yaşantısından örnekler verebilir.

Öğrencinin paylaşımlarından sonra psikolojik danışman/rehber öğretmen oturum özetini yapar ve şu açıklamayı yapar: *“Bugün seninle açık iletişimin ne olduğu, iletişimi nasıl başlattığımız, sürdürdüğümüz ve sonlandırdığımız üzerine konuştuk. Senin ve çevrendeki insanların nasıl iletişim kurduklarını beraber inceledik. Açık iletişim kurmak için iletişim tarzında geliştirmek istediğin noktalar hakkında konuştuk. Bu hafta boyunca açık iletişim tarzını kullandığın durumlara dikkat etmeni istiyorum. Gelecek hafta bu konu ile ilgili paylaşımlarda bulacağız.”* Daha sonra öğrenciye aşağıdaki sorular sorulur ve öğrencinin paylaşımları alınır ve süreç sonlandırılır.

- *Bu oturum sırasında kendinle ilişkili ne fark ettin?*
- *Bu fark ettiğin özelliklerin hakkında ne düşünüyorsun?*
- *Bu oturumun sana ne kazandırdığını düşünüyorsun?*

**FORM-3****YAKAN TOP GÖRSELİ**

**OTURUM 3****İLETİŞİM ÇATIŞMALARIMIZ****AMAÇ**

1. Bireyin çatışma durumlarında müzakere becerilerini geliştirmesi
2. Bireyin kazan kazan yöntemiyle çatışma çözme becerilerini geliştirmesi

**KAZANIMLAR**

1. Çatışma durumlarında müzakere etme becerileri geliştirir.
2. Kazan kazan yöntemiyle çatışma çözme becerilerini öğrenir.

**SÜRE**

40 dakika

**MATERYALLER**

FORM-4, FORM-5, FORM-6

**SÜREÇ**

Psikolojik danışman/rehber öğretmen tarafından sürece bir önceki oturumun özeti yapılarak başlanır. Sonra öğrencinin önceki oturumdan bu yana kendisiyle ilgili fark ettiği, gözlemlediği ve dikkatini çeken şeylerin olup olmadığı sorulur ve paylaşımları alınır. Varsa öğrencinin ev ödevi ile ilgili çalışmaları incelenir. Üzerinde konuşulması gereken kısımlar konuşulur ve öğrenciye uygun geri bildirimlerde bulunulur. Öğrenci bu uygulamalara devam etmesi konusunda pekiştirilir. Sonrasında öğrenciye, iletişimde çatışma denilince aklına ne geldiği sorularak sürece başlanır. Öğrencinin düşünceleri alındıktan sonra şu açıklama ile devam edilir: *“Bireylerin kendilerini diğer bireylerden ayıran farklı ilgileri, düşünceleri, inançları, değerleri ve ihtiyaçları bulunmaktadır. Bu farklılıklar bizi diğerlerinden ayıran yani bizi biz yapan özelliklerimizdir. İnsanlar birbirleri ile sürekli etkileşim hâindedirler. Bu süreçte doğal olarak bireysel özelliklerimizden kaynaklı zaman zaman anlaşmazlıklar yaşanabilmektedir. Bu durumlar çatışma olarak değerlendirilir.”* Bu oturumda çatışmalar üzerine konuşulacağı belirtilerek sürece devam edilir.

Psikolojik danışman/rehber öğretmen FORM-4'ü öğrenciye vererek formda yer alan çatışmayla ilgili ifadeleri/inançları değerlendirmesini ister. Öğrenci formu doldurduktan sonra her bir ifadeye ilişkin öğrenciyle konuşulur.

Daha sonra psikolojik danışman/rehber öğretmen "Günlük yaşantımızda biz bir şeyleri çok istiyorken başkaları da aynı şeyi benzer şekilde istiyor olabilir. Bu da kaçınılmaz olarak çatışma durumları ile karşılaşmamıza neden olur. Kimileri bu durumda kendi isteklerinden başkalarını mutlu etmek için vazgeçebilir (Kazan-Kaybet). Bazıları kendi isteklerinin gerçekleşmesini diğerlerinin isteklerinin gerçekleşmesinden daha fazla önemseyebilir (Kazan-Kaybet). Bazen de bazı kişiler ne kendisinin ne de karşısındaki kişinin isteklerinin gerçekleşmesini önemser (Kaybet-Kaybet). Kimileri ise kendisinin ve diğerlerinin isteklerini dikkate alarak ortak bir anlaşma yani uzlaşma yoluna gitmeyi tercih edebilir (Kazan-Kazan). Olaylar karşısında bu yöntemlerden herhangi birisi diğerine göre daha işe yarar olabilir. Şimdi seninle bu yöntemler hakkında bir çalışma yapacağız." dedikten sonra örnek olayı okur:

### Örnek olay:

"Yedinci sınıfta okuyan Pınar'ın, okulda yapılacak bir turnuva için sınıfındaki arkadaşlarından bir takım oluşturması gerekmektedir. Yakın arkadaşları Pınar'a kendilerini takıma seçmesi konusunda ısrarcı davranırken Pınar sınıfında bu spor için daha yetenekli arkadaşlarının olduğunu bilmektedir. Pınar hem yakın olduğu arkadaşlarını kırmak istememekte hem de turnuvada başarılı olmak istemektedir."

Örnek olay okunduktan sonra aşağıdaki sorularla süreç devam ettirilir:

- Pınar hangi duyguları hissediyor olabilir?
- Pınar yakın arkadaşlarını sınıf takımına seçmesi durumunda ne gibi sonuçlarla karşılaşabilir?
- Pınar bu sporda başarılı öğrencileri seçmesi durumunda ne gibi sonuçlarla karşılaşabilir?
- Pınar'ın durumunda olsaydın sen nasıl bir seçim yapardın?

Öğrencinin paylaşımları alındıktan sonra FORM-5 öğrenciye verilerek örnek çatışma durumlarına çözüm üretmesi istenir. Öğrencinin her bir çatışma durumuna ilişkin duygusu, çözümü ve çözüm yöntemi üzerine konuşulur. Bu sırada öğrencinin kullandığı çatışma çözme yöntemine dikkat edilir. Öğrencinin kazan-kazan yöntemini kullandığı durumlar desteklenirken bu yöntemi kullanmadığı durumlarda aşağıdaki sorulardan uygun olanlar yöneltilebilir:

- Bu çatışma çözme yöntemini kullandığında taraflardan birisi kaybediyor mu? Kim/Kimler kazanıyorken kim/kimler kaybediyor?



- Kullandığın bu çatışma çözme yönteminde her iki tarafın da kazanmasını sağlayacak nasıl bir yol izleyebilirdin?
- Peki, ne yapsaydın her iki taraf da bu süreçte istediğine ulaşabilirdi?

Paylaşımların ardından öğrencinin kendi yaşantısına ilişkin paylaşımlara geçmek amacıyla aşağıdaki sorulardan öğrenciye uygun olanlar ile sürece devam edilir.

- Arkadaşlarınla ile yaşadığın anlaşmazlıklara/çatışmalara ilişkin bir yaşantını benimle paylaşır mısın?
- Anlaşmazlıklar yani yaşadığın çatışmalar sıklıkla hangi duygularla sonuçlanır?
- Arkadaşlarınla yaşadığın anlaşmazlıklara nasıl çözümler üretirsin?
- Arkadaşlarınla yaşadığın anlaşmazlıkların daha sağlıklı sonuçlanabilmesi için sence neyi daha farklı yapabilirsin?

**Uygulayıcıya Not:** Öğrenci yukarıda bulunan akran çevresine ilişkin sorulara yanıt vermez veya kendini açmazsa ya da aile içi çatışmalar ile ilgili aşağıdaki sorunlardan bahsetmek isterse aşağıdaki sorulardan öğrenci için uygun olanlardan yararlanılabilir.

- Ailen ile yaşadığın anlaşmazlıklara ilişkin bir yaşantını paylaşır mısın?
- Ailen ile yaşadığın anlaşmazlıklar sıklıkla hangi duygularla sonuçlanır?
- Ailen ile yaşadığın anlaşmazlıklara nasıl çözümler üretirsin?
- Ailen ile yaşadığın anlaşmazlıkların daha sağlıklı sonuçlanabilmesi için neyi daha farklı yapardın?

Öğrencinin paylaşımları alınarak uygun geri bildirimler verilir. Daha sonra FORM-6 öğrenciye verilerek bir hafta boyunca yaşadığı çatışma durumlarına dikkat etmesi ve formu bu hafta oturumda bahsedilenler doğrultusunda doldurması istenir.

Psikolojik danışman/rehber öğretmen tarafından oturum özeti yapıldıktan sonra öğrenciye aşağıdaki sorular sorulur ve öğrencinin paylaşımları alınır. Daha sonra süreç sonlandırılır.

- Bu oturum sırasında kendinle ilişkili ne fark ettin?
- Bu fark ettiğin özelliklerin hakkında ne düşünüyorsun?
- Bu oturumun sana ne kazandırdığını düşünüyorsun?

## FORM-4

## ÇATIŞMALAR HAKKINDA NE BİLİYORUZ?

İFADE	Doğru	Yanlış
İnsanlar anlaşmazlık yaşadıklarında birbirlerine zarar verirler.		
Arkadaşlar çatışma yaşamazlar.		
Tartışmalar gelişmemizi sağlayabilir.		
İnsanlar tartışırken birbirinin sözünü kesmemelidir.		
Çatışma esnasında insanlar birbirlerini dinleyemezler.		
Tartışmadan kaçmak korkaklıktır.		
Tartışma esnasında kişiler birbirlerinin düşüncelerine saygı duymalıdır.		
Tartışmalar her zaman kötüdür.		
Sorunları görmezden gelmek problemleri azaltır.		

**FORM-5****ÇATIŞMA DURUMLARI**

**Örnek durum 1:** Bir arkadaşının teneffüste sen yokken ödevini kopyaladığını fark ettin..

Hissedilen Duygu:

Çözüm Yöntemi:

**Örnek durum 2:** Sınıfta bir arkadaşın sürekli sana istemediğin şekilde sesleniyor.

Hissedilen Duygu:

Çözüm Yöntemi:

**Örnek durum 3:** Tahtayı göremediğin için ön sıraya oturmak istiyorsun ancak arkadaşın buna izin vermiyor.

Hissedilen Duygu:

Çözüm Yöntemi:

**Örnek durum 4:** Önceki gün sınıfta nöbet tutmana rağmen arkadaşın nöbet sırasının yine sende olduğunu söylüyor ancak tekrar nöbet tutmak istemiyorsun.

Hissedilen Duygu:

Çözüm Yöntemi:

**Örnek durum 5:** Yakın arkadaşların hafta sonu sinemaya gitmek için plan yapıyor ancak seni davet etmediler.

Hissedilen Duygu:

Çözüm Yöntemi:

## FORM-6

## YAŞANTILARIM

Bir çatışmada taraflardan biri isteğine ulaşır diğeri ulaşamazsa "KAZAN-KAYBET" olarak ifade edilmektedir.

Her iki taraf da isteğine ulaşamazsa "KAYBET-KAYBET" olarak ifade edilmektedir.

Her iki taraf da isteğine ulaşırsa bu durum "KAZAN-KAZAN" olarak ifade edilmektedir.

**Ev Ödevi:** Sonraki oturuma kadar senden bir hafta boyunca yaşadığın çatışma durumlarının ne olduğu, bu durumlar karşısında hissettiğin duygular ve bu durum karşısında ürettiğin çözüm yöntemini aşağıdaki tabloya işaretlemeni istiyorum.

Yaşadığın Çatışma	Hissettiğin Duygular	Ürettiğin Çözüm Yöntemleri	
			<input type="radio"/> KAZAN-KAZAN
			<input type="radio"/> KAZAN-KAYBET
			<input type="radio"/> KAYBET-KAYBET
			<input type="radio"/> KAZAN-KAZAN
			<input type="radio"/> KAZAN-KAYBET
			<input type="radio"/> KAYBET-KAYBET
			<input type="radio"/> KAZAN-KAZAN
			<input type="radio"/> KAZAN-KAYBET
			<input type="radio"/> KAYBET-KAYBET

**OTURUM 4****GÜVENGEN, ÇEKİNGEN, SALDIRGAN****AMAÇ**

1. Bireyin güvengen, çekingen ve saldırgan davranış biçimlerini öğrenmesi
2. Bireyin güvengen davranışların ilişkilerdeki önemini öğrenmesi
3. Bireyin istemediği şeylere "Hayır." diyebilmesi

**KAZANIMLAR**

1. Güvengen, çekingen ve saldırgan davranış biçimlerini öğrenir.
2. Güvengen davranışların ilişkilerdeki önemini bilir.
3. İstemediği şeylere hayır diyebilir.
4. Yaşadığı çatışmalarda kendini girişken bir şekilde ifade eder.

**SÜRE**

40 dakika

**MATERYALLER**

FORM-7, FORM-8, FORM-9, A4 kâğıdı

**SÜREÇ**

Psikolojik danışman/rehber öğretmen tarafından sürece bir önceki oturumun özeti yapılarak başlanır. Sonra öğrencinin önceki oturumdan bu yana kendisiyle ilgili fark ettiği, gözlemlediği ve dikkatini çeken şeylerin olup olmadığı sorulur ve paylaşımları alınır. Varsa öğrencinin ev ödevi ile ilgili çalışmaları incelenir. Üzerinde konuşulması gereken kısımlar konuşulur ve öğrenciye uygun geri bildirimlerde bulunulur. Öğrenci bu uygulamalara devam etmesi konusunda pekiştirilir. Sonrasında öğrenciye FORM 7'deki resimler gösterilir ve her iki resim için de aşağıdaki sorular sorulur:

- Bu resmi incelediğin zaman neler görüyorsun?
- Bu çocukların resimdeki diğer çocuklarla arasında nasıl bir ilişki olabilir?
- Bu resimdeki çocuğun diğer arkadaşlarıyla olan ilişkisini nasıl tanımlarsın?

- Sence bu çocuğun diğer çocuklar ile iletişimi veya ilişkisi nasıldır?
- Bu resimlerdeki çocuklar neler hissediyor olabilir?
- Resimdeki çocukların aklından neler geçiyor olabilir?

Sorulara ilişkin paylaşımlar alındıktan sonra psikolojik danışman/rehber öğretmen “Bazı insanlar isteklerini dile getirmekte zorlanırken bazıları da kendilerini ifade ederken diğerlerine zarar verebilmektedir. İsteklerini dile getirmekte güçlük yaşayanlar **çekingen davranış**, isteklerini karşı tarafı zor durumda bırakarak elde etmeye çalışanlar ise **saldırgan davranış** göstermektedir.” açıklamasını yapar. Daha sonra aşağıdaki sorularla süreç devam ettirilir.

- Peki, sen bu resimdeki durumlara benzer durumlar yaşıyor musun?
- Hangi resimdeki durumu kendi hayatında daha sık yaşıyorsun?
- Bu durumu en son ne zaman yaşadın? Neler hissettin? Aklından neler geçti?
- Bu durumu tekrar yaşamamak için neler yapabilirsin?
- Arkadaşların bu resimdeki durumlara benzer durumlar yaşıyor mu? Bir örnek verebilir misin?
- Arkadaşların benzer durumlarla karşılaştığında neler yapıyor olabilir?

Öğrencinin paylaşımları alındıktan sonra “Az önce belirttiğim gibi bazı kişiler karşısındaki kişiler ile iletişime geçerken çekingen ya da saldırgan davranışlar sergileyebilirler. Bununla beraber başkalarına zarar vermeden de istediklerimizi elde etmenin bazı yolları vardır. Bu davranışlar ise **güvengen davranış** olarak isimlendirilmektedir.” açıklaması yapılır.

Bu aşamadan sonra FORM-8 öğrenciye verilir ve öğrenciden boşlukları doldurması istenir. Öğrencinin formu doldurması için yeterli süre verildikten sonra her bir örnek durum tek tek öğrenci ile tartışılarak süreç devam ettirilir. Paylaşımların ardından psikolojik danışman/rehber öğretmen “İletişimde güvengen bir şekilde davranmak, istediklerimizi diğerlerinin duygularını incitmeden ve kendi isteklerimizden de vazgeçmeden elde edebilmemiz için oldukça önemlidir. Bunun yanı sıra insan ilişkilerinde bir diğer önemli nokta ise istemediğimiz durumlar karşısında rahatsızlığımızı uygun şekilde dile getirebilmek yani **‘Hayır’** diyebilmektir.” açıklaması yapılır. Daha sonra öğrenciye bir A4 kâğıt verilir ve “Şimdi senden, yakın zamanda hayır diyemediğin durumları düşünmeni istiyorum ve hayır diyemediğin her durum için kâğıttan bir parçayı dikey bir şekilde yırtmanı istiyorum.” denildikten sonra öğrencinin ihtiyacına göre yırttığı her kâğıt parçası için aşağıdaki sorular sorularak her bir durum üzerinde çalışılabilir.

- Yaşadığın bu olaydan bana biraz bahsedebilir misin?
- Hayır diyemediğin bu durum karşısında kendini nasıl hissediyorsun?
- Önündeki parçalanmış kâğıda baktığında aklından neler geçiyor?

Öğrencinin kâğıtları yırtması bittikten sonra aşağıdaki sorularla sürece devam edilir:

- Önündeki kâğıtlar konuşabilseydi şu an sana neler söylerdi?
- Önündeki kâğıtların duyguları olsaydı neler hissediyor olabilirdi?

Psikolojik danışman/rehber öğretmen öğrenciye “Peki, bu olaylardan seni en çok etkileyen hangisiydi?” diye sorarak öğrencinin kendini açmasını destekler. Psikolojik danışman/rehber öğretmen bu noktada öğrencinin seçtiği olayı zihninde canlandırmasını isteyerek aşağıdaki soruları sorar:

- O anda neler hissettin?
- O anda kendine neler söylediğinden bahsedebilir misin?

Olay üzerine konuştuktan sonra öğrenciyle “Şimdi bu olayı seninle bir kez daha gözden geçirmek istiyorum.” diyerek hikâyeyi yeniden şekillendirmeye çalışmak amacıyla aşağıdaki sorular sorulur.

- O olayı tekrar düşündüğünde bu kez neyi daha farklı yapmak istersin?
- Bu farklı davranışın sonucunda ne/neler olabilir?
- Bu şekilde davranırsan nasıl hissedersin?
- Güvengen bir şekilde davranmak için neler yapabilirsin?
- Hayır diyebilmek için neler yapabilirsin?

**Uygulayıcıya Not:** Zihninde yeniden canlandırma sırasında öğrenci yaşadığı durumla ilgili güvengen davranışı bulmakta güçlük çekerse psikolojik danışman/rehber öğretmen, bu noktada öğrenciye nasıl güvengen davranış sergileyebileceği ile ilgili sorular sorabilir. Gerekiirse danışman kendi yaşantılarından bahsederek öğrenciyi güvengen davranış konusunda cesaretlendirebilir.

**Uygulayıcıya Not:** Zihninde yeniden canlandırma sırasında zorlanan öğrenciler olursa psikolojik danışman/rehber öğretmen rol oynama uygulaması yaparak öğrencinin yaşadığı durumla ilgili güvengen davranışı bulmasına yardımcı olabilir.

Öğrencinin paylaşımları alındıktan sonra FORM-9 öğrenciye verilir ve “Sonraki oturuma kadar senden bir hafta boyunca yaşadığın çatışma durumlarının ne olduğunu, bu durumlar karşısındaki hislerini ve olayın sonucunda nasıl davrandığını yazmanı istiyorum. Ortaya koyduğun bu davranışın çekingen, saldırgan ve güvengen davranış biçimlerinden hangisi olduğunu işaretleyerek göstermeni istiyorum.” şeklinde açıklama yapılır. Psikolojik danışman/rehber öğretmen tarafından oturum özeti yapıldıktan sonra öğrenciye aşağıdaki sorular sorulur ve öğrencinin paylaşımları alınır. Daha sonra süreç sonlandırılır.

- Bu oturum sırasında kendinle ilişkili ne fark ettin?
- Bu fark ettiğin özelliklerin hakkında ne düşünüyorsun?
- Bu oturumun sana ne kazandırdığını düşünüyorsun?

## FORM-7

## ÇEKİNGEN VE SALDIRGAN DAVRANIŞ GÖRSELİ





**FORM-8****ÖRNEK DURUMLAR**

**Örnek Durum 1:** Aykut tören sırasında İrmak, Aykut'un önüne geçerek sırasını almak istemiştir. Aykut bu durum karşısında İrmak'ı iterek sırasını korumaya çalışmıştır.

Aykut'un davranışı: Çekingen: ..... Saldırgan: ..... Güvengen: .....

Aykut'un davranışının sonucu ne olabilir?

.....

Aykut güvengen bir şekilde nasıl davranabilir?

.....

**Örnek Durum 2:** Kantinde alışveriş yaparken para üstünü eksik aldığını fark eden Ege, kantinde çalışan görevliye bu durumu ifade edememiştir.

Ege'nin davranışı: Çekingen: ..... Saldırgan: ..... Güvengen: .....

Ege'nin davranışının sonucu ne olabilir?

.....

Ege güvengen bir şekilde nasıl davranabilir?

.....

**Örnek Durum 3:** Gizem, öğretmenin sorduğu soruya, sorunun yanıtını bilmesine rağmen vereceği yanıtın hatalı olacağını düşünerek söz hakkı istememiştir.

Gizem'in davranışı: Çekingen: ..... Saldırgan: ..... Güvengen: .....

Gizem'in davranışının sonucu ne olabilir?

.....

Gizem güvengen bir şekilde nasıl davranabilir?

.....

**Örnek Durum 4:** Mert, arkadaşlarından biri ile okulda tartışmış, eve gittiğinde ise ailesine arkadaşı hakkında kırıcı söylemlerde bulunmuştur.

Mert'in davranışı: Çekingen: ..... Saldırgan: ..... Güvengen: .....

Mert'in davranışının sonucu ne olabilir?

.....

Mert güvengen bir şekilde nasıl davranabilir?

.....

## FORM-9

## NASIL DAVRANDIM

YAŞADIĞIM OLAY

HİSSETTİĞİM DUYGU

DAVRANIŞIM

GÜVENGEN  
 ÇEKİNGEN  
 SALDIRGAN

GÜVENGEN  
 ÇEKİNGEN  
 SALDIRGAN

GÜVENGEN  
 ÇEKİNGEN  
 SALDIRGAN

**OTURUM 5****İŞ BİRLİĞİ VE TAKIM ÇALIŞMASI****AMAÇ**

1. Bireyin iş birliği içinde çalışmanın önemini öğrenmesi
2. Bireyin iş birliği içinde çalışmaya istekli olması

**KAZANIMLAR**

1. İş birliği içerisinde çalışma becerilerinin önemini bilir.
2. İş birliği temelinde çalışmaya istekli olur.

**SÜRE**

40 dakika

**MATERYALLER**

FORM-10, FORM-11, FORM-12

**SÜREÇ**

Psikolojik danışman/rehber öğretmen tarafından sürece bir önceki oturumun özeti yapılarak başlanır. Sonra öğrencinin önceki oturumdan bu yana kendisiyle ilgili fark ettiği, gözlemlediği ve dikkatini çeken şeylerin olup olmadığı sorulur ve paylaşımları alınır. Varsa öğrencinin ev ödevi ile ilgili çalışmaları incelenir. Üzerinde konuşulması gereken kısımlar konuşulur ve öğrenciye uygun geri bildirimlerde bulunulur. Öğrenci bu uygulamalara devam etmesi konusunda pekiştirilir. Sonrasında psikolojik danışman/rehber öğretmen tarafından bu oturumda iş birliği üzerine çalışılacağı bilgisi paylaşılır. Öğrenciye, FORM-10'daki "Karıncalar" görseli verilir ve bu görsele baktığında karıncalar ile ilgili aklına gelen ilk üç özelliği paylaşması istenir.

**Uygulayıcıya Not:** Öğrencinin verdiği cevaplar arasında "iş birliği" yoksa psikolojik danışman/rehber öğretmen "iş birliği" özelliğine vurgu yapar.

Aşağıdaki sorularla sürece devam edilir:

- ✓ Karıncaların iş birliği içinde çalışması onlara nasıl fayda sağlar?
- ✓ Karıncalar iş birliği içinde çalışabilecek arkadaş bulamazlarsa ne gibi zorluklar yaşarlar?
- ✓ Sen kimlerle, hangi konularda iş birliği yaparsın?
- ✓ Arkadaşlarınla/ailenle ne gibi konularda iş birliği yapmaya ihtiyaç duyuyorsun?
- ✓ En son ne zaman iş birliği içinde bir takım çalışmasında bulundun? Bu çalışmada senin görevin neydi?
- ✓ İş birliği içinde çalışmak sana neler hissettirdi?
- ✓ En son nasıl bir etkinlikte/çalışmada tek başına çalışmak durumunda kaldın?
- ✓ İş birliği içinde çalışmamak sana neler hissettirdi?

Psikolojik danışman/rehber öğretmen "İş birliği bireylere başkalarına yardım etme hissi, farklı çözüm yolları bulma, sosyalleşme ve derslerde başarı gibi birçok fayda sağlar. Ortak bir amaç için yapılan birlikteliklerle kişiler arası etkileşim artar. Böylece istenilen hedefe ulaşma şansımız da artar. Sağlıklı bir iş birliği geliştirmek için bazı becerilere sahip olmak gerekir." açıklamasını yapar. Aşağıdaki sorularla sürece devam edilir:

- ✓ İş birliği geliştirmek için sahip olunması gereken beceriler neler olabilir?
- ✓ İş birliği yapmakta başarılı kişilerin hangi özelliklere sahip olduğunu düşünüyorsun?

**Uygulayıcıya Not:** Öğrenci, soruları cevaplamakta zorlanırsa psikolojik danışman/rehber öğretmen, öğrencinin ilgi alanına yönelik somut örnekler vererek beceri kavramını somutlaştırabilir.

Psikolojik danışman/rehber öğretmen, öğrenciyle iş birliği geliştirmek için sahip olunması gereken beceriler ile ilgili bir bulmaca paylaşacağı bilgisini paylaşır. FORM-11 "İş birliği Bulmacası" öğrenciye verilir. Öğrenciye bulmacayı çözmesi için yeterli süre tanındıktan sonra psikolojik danışman/rehber öğretmen öğrencinin cevaplarının doğruluğunu kontrol eder varsa yanlışlar düzeltilir ve eksiklikler beraber tamamlanır. Ardından aşağıdaki sorularla sürece devam edilir:

- ✓ Bulmacadaki becerilerden hangilerini iş birliği içinde çalışırken kullanıyorsun?
- ✓ Bulmacada yer alan becerilerden hangilerini ilk kez duydun?
- ✓ İlk kez duyduğun beceriler ne anlama geliyor olabilir?
- ✓ Bulmacada yer alan becerilerden hangilerini iş birliği hâlinde çalışırken kullanabilirsin?
- ✓ İş birliği kurmak için sahip olunması gereken becerileri geliştirmek için neler yapabilirsin?
- ✓ Bu bulmacada yer alan beceriler dışında sence başka hangi beceriler iş birliği kurmanı kolaylaştırabilir?

Psikolojik danışman/rehber öğretmen FORM-12 "İş Birliği Çizelgem" formunu öğrenciye verir ve "Bu formu bir hafta boyunca iş birliği hâlinde çalıştığını düşündüğün durumlar ile ilgili doldurmanı istiyorum. İş birliği yapmanı gerektiren durumu, iş birliği hâlinde çalıştığın kişileri, bu iş birliğini yaparken ne kadar istekli olduğunu (1 en az, 10 en çok olacak şekilde derecelendirilir.) ve iş birliği yaparken kullandığın becerileri kaydet." açıklamasını yapar.

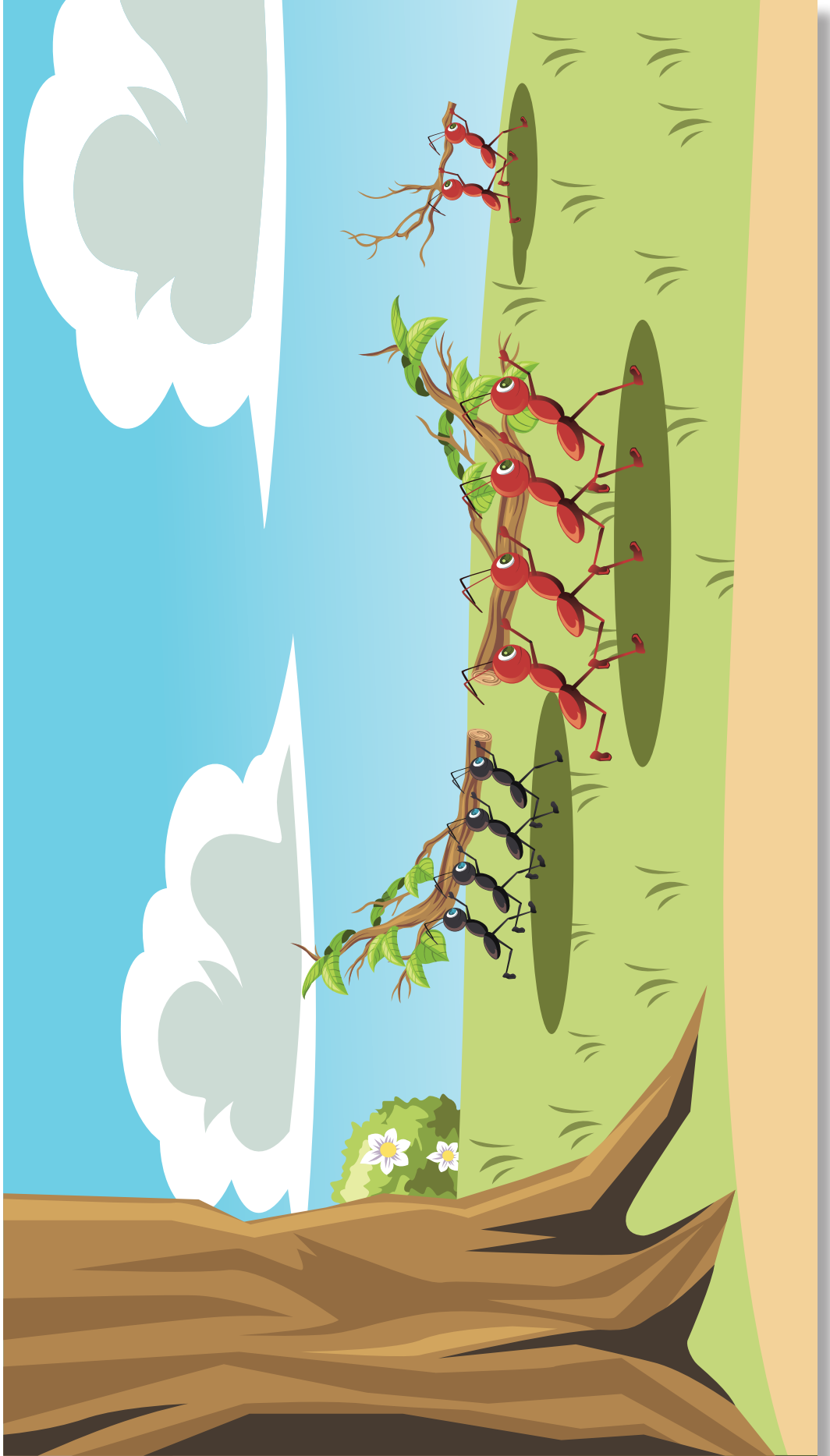
**Uygulayıcıya Not:** Öğrencinin anlayabileceği şekilde FORM-12'deki örnekler çoğaltılabilir.

Öğrenciden gelen sorular cevaplanır, uygun geri bildirimlerde bulunulur. Psikolojik danışman/rehber öğretmen tarafından oturum özeti yapıldıktan sonra öğrenciye aşağıdaki sorular sorulur ve öğrencinin paylaşımları alınır. Daha sonra süreç sonlandırılır.

- Bu oturum sırasında kendinle ilişkili ne fark ettin?
- Bu fark ettiğin özelliklerin hakkında ne düşünüyorsun?
- Bu oturumun sana ne kazandırdığını düşünüyorsun?

FORM-10

KARINICALAR



## FORM-11

## İŞ BİRLİĞİ BULMACASI

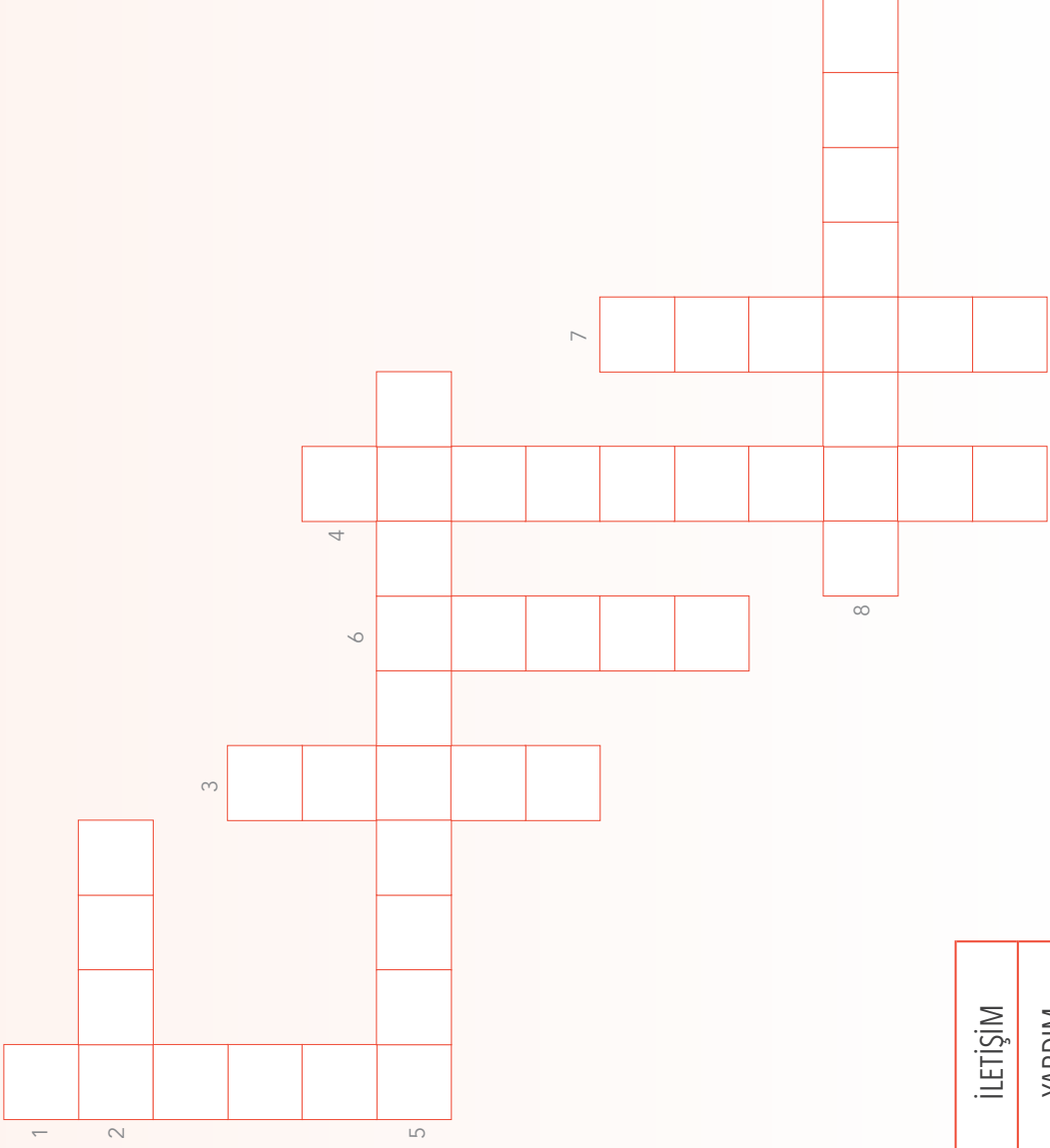
İSİM: .....

**DIKEY**

1. İş birliği halinde yapılan çalışmalar başarılı ol-  
ması için .....laşmak gerekir.
3. İş birliği halinde yapılan çalışmalarda kişiler bir-  
birine ..... duyar.
4. İş birliği gerektiren çalışmalarda her birey  
..... alır.
6. İş birliği içinde çalışan bireyler birbirine  
..... duyar.
7. Başarılı bir iş birliği için kişiler birbirini  
..... ler.

**YATAY**

2. İş birliği halinde yapılan çalışmalarda ortak bir  
..... bulunur.
5. Bir işe başlarken bizi harekete geçiren güce  
..... denir.
8. Ortak bir çalışma yapabilmek için kişiler  
..... halinde olmalırlar.

**ANAHTAR KELİMELER**

AMAÇ	DESTEK	GÜVEN	İLETİŞİM
MOTİVASYON	SAYGI	SORUMLULUK	YARDIM





## FORM-12

## İŞ BİRLİĞİ ÇİZELGEM

SIRA	İŞ BİRLİĞİ YAPTIĞIM DURUM	İŞ BİRLİĞİ YAPTIĞIM KİŞİLER	NE KADAR İSTEKLİYİM					İŞ BİRLİĞİNDE KULLANDIĞIM BECERİLER
<b>ÖRNEK</b>	Öğretmenimiz bize dünyanın neden yuvarlak olduğu ile ilgili bir araştırma ödevi verdi.	Sınıftan bazı arkadaşları (Zeynep, Ece, Melih)	1	2	3	4	5	Amaç, iletişim, saygı
<b>1</b>			1	2	3	4	5	
<b>2</b>			1	2	3	4	5	
<b>3</b>			1	2	3	4	5	
<b>4</b>			1	2	3	4	5	
<b>5</b>			1	2	3	4	5	
<b>İŞ BİRLİĞİ BECERİLERİ</b>								
AMAÇ, GÜVEN, İLETİŞİM, SAYGI, SORUMLULUK, DESTEK, YARDIM, MOTİVASYON								

**OTURUM 6****YARDIM ETME/İSTEME****AMAÇ**

1. Bireyin ihtiyaç duyduğunda diğer insanlardan yardım talep edebilmesi
2. Bireyin diğer insanlara yardım etmeyi teklif edebilmesi
3. Bireyin yardım alma davranışını sergilediğinde diğerlerine teşekkür etmesi
4. Bireyin yardım etme davranışını sergilediğinde kendisini takdir etmesi

**KAZANIMLAR**

1. İhtiyaç duyduğunda diğer insanlardan yardım talep eder.
2. İhtiyaç olduğunda diğer insanlara yardım etmeyi teklif eder.
3. Yardım aldıktan sonra başkalarına teşekkür eder.
4. Yardım etme davranışını sergilediğinde kendisini takdir eder.

**SÜRE**

40 dakika

**MATERYALLER**

FORM-13, FORM-14, FORM-15, FORM-16

**SÜREÇ**

Psikolojik danışman/rehber öğretmen tarafından sürece bir önceki oturumun özeti yapılarak başlanır. Sonra öğrencinin önceki oturumdan bu yana kendisiyle ilgili fark ettiği, gözlemlediği ve dikkatini çeken şeylerin olup olmadığı sorulur ve paylaşımları alınır. Varsa öğrencinin ev ödevi ile ilgili çalışmaları incelenir. Üzerinde konuşulması gereken kısımlar konuşulur ve öğrenciye uygun geri bildirimlerde bulunulur. Öğrenci bu uygulamalara devam etmesi konusunda pekiştirilir. Sonrasında psikolojik danışman/rehber öğretmen tarafından FORM-13'te yer alan görseller öğrenciye gösterilir ve bu görsellerin ortak özelliğinin ne olduğu sorulur. Öğrenciden gelen yanıtlara uygun geri bildirimlerde bulunur. Ortak özellikler arasında "yardım etme" cevabı gelmemişse psikolojik danışman/rehber öğretmen tarafından "yardım etme"ye vurgu yapılır.

Psikolojik danışman aşağıdaki sorularla sürece devam eder:

- ✓ *En son ne zaman ve kimden yardım istedin?*
- ✓ *Yardım talep etmek sana nasıl hissettirdi?*
- ✓ *En son ne zaman, kime yardım ettin?*
- ✓ *Yardım etmek sana nasıl hissettirdi?*

Öğrenciden gelen cevaplara uygun geri bildirimlerde bulunulur.

**Uygulayıcıya Not:** Çalışmanın bu aşamasında psikolojik danışman/rehber öğretmen şu şekilde bir yol izlemelidir:

- Öğrenci 5. veya 6. sınıfta ise çalışma sırasında FORM-15 kullanılmaz. FORM-13 ve FORM-14 kullanıldıktan sonra FORM-16'ya ait uygulamaya geçilir.
- Öğrenci 7. veya 8. sınıfta ise çalışma sırasında FORM-14 kullanılmaz. FORM-13 kullanıldıktan sonra FORM-15 ve FORM-16'ya ait uygulamaya geçilir.

FORM-14'te yer alan "Minik Tavşanın Yolculuğu" masalı öğrenciye verilir ve okuması istenir.

**Uygulayıcıya Not:** Öğrenci masalı okumak istemez ya da okumakta zorlanırsa psikolojik danışman/rehber öğretmen öğrencinin duyabileceği şekilde okur.

Masal okunduktan sonra aşağıdaki sorulardan öğrenci için uygun olanlar ile sürece devam edilir:

- ✓ *Minik tavşan yolda kimlere, nasıl yardım etti?*
- ✓ *Minik tavşan yardım etmeyi teklif ederken zorluk yaşadı mı, yaşadıysa ne gibi zorluklar yaşadı?*
- ✓ *Başkalarına yardım etmek minik tavşana nasıl hissettirmiş olabilir?*
- ✓ *Minik tavşan yolda kimlerden, nasıl yardım aldı?*
- ✓ *Minik tavşan yardım talep etmekte zorluk yaşadı mı, yaşadıysa ne gibi zorluklar yaşadı?*
- ✓ *Yardım talep etmek minik tavşana nasıl hissettirmiş olabilir?*
- ✓ *Minik tavşan yardım aldıktan sonra kendisine yardım eden kişilere nasıl davrandı?*
- ✓ *Bu masal başkalarına yardım etmek ve başkalarından yardım istemek konusunda sana neler düşündürdü?*
- ✓ *Bu masalın kahramanı sen olsaydın başkalarına yardım ettiğin zamanlarda kendini nasıl takdir ederdin?*

- ✓ *Başkalarından yardım aldıktan sonra yardım aldığın kişilere teşekkür etmek sana neler düşündürür?*
- ✓ *Başkalarına yardım ettikten sonra yardım ettiğin kişiler tarafından takdir edilmek sana neler düşündürür?*

FORM-15 öğrenciye verilir ve hikâyeyi formdaki anahtar kelimeleri kullanarak tamamlaması istenir. Öğrenci hikâyeyi tamamladıktan sonra aşağıdaki sorularla devam edilir.

- ✓ *Hikâyenin kahramanı Mehmet kime, nasıl yardım etti?*
- ✓ *Mehmet yardım ederken zorluk yaşadı mı? Yaşadıysa ne gibi zorluklar yaşadı?*
- ✓ *Bu zorluklarla nasıl baş etti?*
- ✓ *Başkalarına yardım etmek Mehmet'e nasıl hissettirmiş olabilir?*
- ✓ *Buse kimlerden, nasıl yardım aldı?*
- ✓ *Buse yardım istemekte zorluk yaşadı mı, yaşadıysa ne gibi zorluklar yaşadı?*
- ✓ *Yardım istemek Buse'ye nasıl hissettirmiş olabilir?*
- ✓ *Bu hikâye başkalarına yardım etmek ve başkalarından yardım istemek konusunda sana neler düşündürdü?*

Öğrencinin masal/hikâye ile ilgili paylaşımlarından sonra aşağıdaki sorulardan uygun olanlar öğrenciye yöneltilerek süreç devam ettirilir:

Peki, sen kendi yaşamını göz önüne aldığında:

- ✓ *Çevrendeki kişiler hangi durumlarda senden yardım talep ederler?*
- ✓ *Yardım ettiğin kişiler neler hissetmiş olabilir?*
- ✓ *Sen hangi konularda başkalarından yardım istersin?*
- ✓ *Gelecekte kimlere ve nasıl yardım edebileceğini düşünüyorsun?*
- ✓ *Başkalarından yardım aldıktan sonra yardım ettiğin kişilere teşekkür etmek hakkında neler düşünüyorsun?*
- ✓ *Başkalarına yardım ettikten sonra yardım ettiğin kişiler tarafından takdir edilmek hakkında neler düşünüyorsun?*
- ✓ *Başkalarına yardım ettikten sonra kendini takdir etmek hakkında neler düşünüyorsun?*

Öğrenciden gelen cevaplara uygun geri bildirimlerde bulunulur. Daha sonra psikolojik danışman/rehber öğretmen "Benim Hikâyem" formunu (FORM-15) öğrenciye verir. Öğrenciden hikâyeyi tamamlamasını ister. Aşağıdaki sorulardan uygun olanlar öğrenciye yöneltilerek süreç devam ettirilir:

- ✓ *Bu hikâyede kimlere, nasıl yardım ettin?*
- ✓ *Bu kişilere yardım etmek sana nasıl hissettirdi?*
- ✓ *Bu kişilerin yardıma ihtiyacı olduğunu nasıl anladın?*
- ✓ *Bu kişilerin kendilerine yardım edilmesi onlara nasıl hissettirmiş olabilir?*
- ✓ *Çevrendeki kişiler hangi durumlarda senden yardım talep ederler?*
- ✓ *Yardım ettiğin kişiler neler hissetmiş olabilir?*
- ✓ *Sen hangi konularda başkalarından yardım istersin?*
- ✓ *Başkalarından yardım aldıktan sonra yardım ettiğin kişilere teşekkür etmek hakkında neler düşünüyorsun?*
- ✓ *Başkalarına yardım ettikten sonra yardım ettiğin kişiler tarafından takdir edilmek hakkında neler düşünüyorsun?*
- ✓ *Başkalarına yardım ettikten sonra kendini takdir etmek hakkında neler düşünüyorsun?*

Öğrenciden gelen paylaşımlar alındıktan sonra psikolojik danışman/rehber öğretmen şu açıklamalar ile oturumu tamamlar: *“Yardım etme, insanların birbirleriyle etkileşimini sağlayarak birbirlerine güvenmelerini, bir işi gerçekleştirirken keyif almalarını, zor bir işi kolayca tamamlamalarını ve tüm bunların sonucunda insanların olumlu duygular yaşamalarını sağlar. Yardım talep etmek de benzer bir şekilde zor bir işin oluşturduğu stresin azalmasını, işlerin kolaylaşmasını ve yapılan işten keyif almasını sağlar.”*

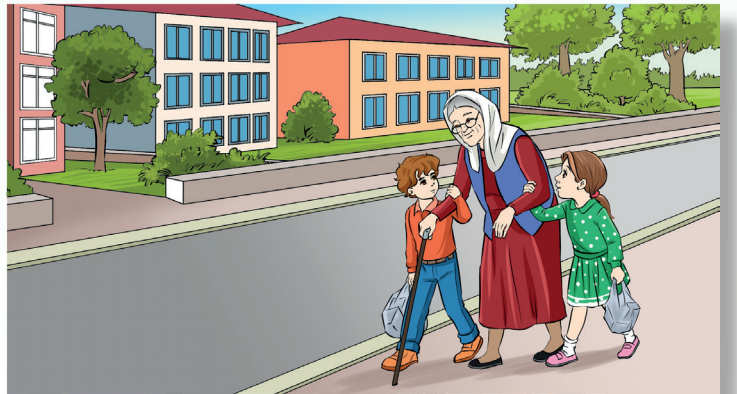
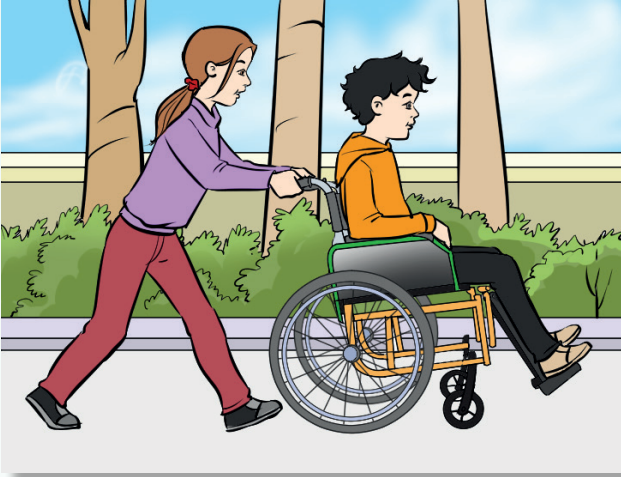
Psikolojik danışman/rehber öğretmen daha sonra FORM-16 “Yardım-metre” formunu öğrenciye vererek *“Bugün yardım etme ve yardım talep etme davranışıyla ilgili bir çalışma yaptık. Şimdi sana bu konuyla ilgili hafta boyunca boş zamanlarında üzerinde düşüneceğin ve dolduracağın bir form vereceğim.”* açıklamasını yapar ve formun nasıl doldurulacağını öğrenciye açıklayarak etkinliği paylaşır.

Öğrenciden gelen sorular cevaplanır ve uygun geri bildirimlerde bulunulur. Psikolojik danışman/rehber öğretmen tarafından oturum özeti yapıldıktan sonra öğrenciye aşağıdaki sorular sorulur ve öğrencinin paylaşımları alınır. Daha sonra süreç sonlandırılır.

- *Bu oturum sırasında kendinle ilişkili ne fark ettin?*
- *Bu fark ettiğin özelliklerin hakkında ne düşünüyorsun?*
- *Bu oturumun sana ne kazandırdığını düşünüyorsun?*

FORM-13

YARDIM GÖRSELLERİ



## FORM-14

## MİNİK TAVŞAN'IN YOLCULUĞU



## Minik Tavşanın Yolculuğu



Günlerden bir gün, minik tavşanın annesi hastalanmış. Annesinin iyileşmesi için gerekli olan ilaç Büyük Meşe'de yaşayan Bilge Baykuş'taymış sadece. Minik Tavşan, Bilge Baykuş'u çağırabilmek için yollara düşmüş, ilk kez evinden bu kadar uzaklaşacaktı. Minik Tavşan bu yüzden biraz endişeliymiş. Yine de bütün cesaretini toplayıp yola koyulmuş. Evden çok uzaklaşmamışken bir taşa takılıp düşmüş. Dönüp arkasına baktığında bu şeyin bir taş değil de bir kaplumbağa olduğunu görmüş. Kaplumbağa: "Tavşancık, bu acelen nedendir?" demiş. Tavşan annesinin hasta olduğunu ve bunun için acilen Bilge Baykuş'u görmesi gerektiğini ancak yolu bulamadığını söylemiş. Yaşlı Kaplumbağa, Minik Tavşan'ın önce Ulu Çınar'a gitmesi gerektiğini ve kendisinin de oraya gitmek için günlerdir yolda olduğunu söylemiş. Minik Tavşan, daha önce tanımadığı birine hiç yardım etmediği için biraz çekinerek "Seni sırtıma alırsam oraya daha hızlı gidebiliriz, ne dersin?" demiş. Yaşlı Kaplumbağa bu teklifi çok sevmiş ve hemen tavşanın sırtına atlamış. Birlikte yola koyulmuşlar. Karanlık çökmeden Ulu Çınar'a varmışlar. Kaplumbağa: "İşte, Ulu Çınar'a geldik, beni sırtında taşıdığın için sana minnettarım. Bilge Baykuş'a varmak için şu patikayı takip et, böylece Büyük Meşe ağacına ulaşabilirsin. Meşe Ağacı'na varmadan önce bir bataklık var. Ona çok dikkat etmelisin. Yaşlı Kaplumbağa'nın yardımını alan Minik Tavşan, ona teşekkür edip zaman kaybetmeden yoluna devam etmiş. Uzun bir yolculuktan sonra Minik Tavşan, bataklığın olduğu yere ulaşmış. Yaşlı Kaplumbağa'nın bahsettiği büyük bataklık bu olmalı diye düşünürken bir çığlık duymuş. Sesin geldiği yere doğru yöneldiğinde bataklıkta çırpınan bir ceylan yavrusu görmüş. Minik Tavşan Ceylan'a yardım etmek için hemen etrafına bakınmış. Bulduğu bir dal parçasını bataklıktaki Ceylan'a uzatarak Ceylan'ı oradan çekip kurtarmış. Yavru Ceylan, tavşanın yardımı için ona çok teşekkür edip nereye gittiğini sormuş. Minik Tavşan, Büyük Meşe ağacında yaşayan Bilge Baykuş'a gitmek istediğini söylemiş. Yavru Ceylan:" O ağacın nerede olduğunu biliyorum izin ver de ben de sana yardım edeyim" demiş. Minik Tavşan bu yardım teklifi karşısında ne diyeceğini bilememiş. Bugün, tanımadığı kişilerden ne çok yardım gördüğünü düşünmüş. Minik Tavşan'ın cevabını beklemeden ceylan yavrusu, onu sırtına aldığı gibi hızlıca yola koyulmuş. Kısa bir süre sonra Büyük Meşe ağacında yaşayan Bilge Baykuş'a ulaşmışlar. Yardımı için Minik Tavşan, Yavru Ceylan'a teşekkür etmiş ve Bilge Baykuş'un kapısını çalmış. İçerde şifalı bitkilerden ilaç yapan Bilge Baykuş, Minik Tavşan'ın telaşlı halini görünce şöyle demiş: "Minik Tavşan, nedir bu acelen gel bir soluklan." Minik Tavşan:" Bilge Baykuş annemin sana ihtiyacı var, çok uzaklardan geldim. Anneme yardım edebilir misin ?" demiş. Bilge Baykuş, Minik Tavşan'ın yardım isteğini kabul etmiş ve annesinin iyileşmesi için gerekli ilaçları hazırlamış. Minik Tavşan'ı sırtına alıp evlerine doğru uçmuş, kısa bir süre sonra minik tavşanın annesinin bulunduğu yere varmışlar. Şifalı ilacı içen anne tavşan hemen iyileşmiş ve Bilge Baykuş'a yardımı için çok teşekkür etmiş.







## FORM-16

## YARDIM METRE

	ARKADAŞLARIM	AİLEM	DİĞER
YARDIM ETTİĞİM	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
YARDIM TALEP ETTİĞİM	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

Yukarıdaki çizelgede bulunan küçük dairelerin her biri yardım etme ve yardım talep etme davranışlarını simgelemektedir. Önümüzdeki bir hafta boyunca arkadaşların, ailen ve diğer kişilere yaptığın yardımlar ve onlardan talep ettiğin yardım durumlarının her biri için ilgili kısımdaki daireleri boyayarak çizelgeyi tamamlayabilirsin.

# SORUMLU KARAR VERME MODÜLÜ

---



## SORUMLU KARAR VERME MODÜLÜ

### Programın Yapısı

#### OTURUM 1 DEDEKTİFİN ÇÖZÜM ARAYIŞI

- Bireyin karşılaştığı sorunları tanımlaması
- Bireyin bir sorunun çözümünde birden fazla çözüm yolu olabileceğini öğrenmesi
- Bireyin işlevsel olan/olmayan çözüm yollarını ayırt etmesi

#### OTURUM 2 PROBLEM ÇÖZME SÜRECİ

- Bireyin yaşadığı problemleri çözmek için etkili problem çözme stratejilerini öğrenmesi
- Bireyin çözüm yolları için diğer insanlarla fikir alışverişinde bulunabilmesi

#### OTURUM 3 ETKİLİ KARAR VERME

- Bireyin karar verme sürecinde ihtiyaç duyduğu bilgileri toplaması
- Bireyin karar vermesini engelleyen duygu, düşünce ve davranışlarının farkına varması
- Bireyin duygu, düşünce ve davranışlarının karar verme süreçlerine etkisini bilmesi

#### OTURUM 4 KARARLARIM VE DİĞERLERİNE ETKİLERİ

- Bireyin kendisi ve diğer insanların istek ve ihtiyaçlarını dikkate alarak karar vermesi
- Bireyin sorunu çözmek için verdiği kararların kendisi ve diğer insanlar için olumlu ve olumsuz sonuçları olabileceğini bilmesi

#### OTURUM 5 KARAR VERMEDE ETİK DAVRANMA

- Bireyin karar verirken etik/ahlaki davranması gerektiğini öğrenmesi
- Bireyin kararlarını etik ilkelere bağlı olarak düzenlemesi

**OTURUM 1****DEDEKTİFİN ÇÖZÜM ARAYIŞI****AMAÇ**

1. Bireyin karşılaştığı sorunları tanımlaması
2. Bireyin bir sorunun çözümünde birden fazla çözüm yolu olabileceğini öğrenmesi
3. Bireyin işlevsel olan/olmayan çözüm yollarını ayırt etmesi

**KAZANIMLAR**

1. Karşılaştığı sorunları tanımlar.
2. Bir sorunun birden çok çözüm yolu olduğunu bilir.
3. İşlevsel olan ve olmayan çözüm yollarını ayırt eder.

**SÜRE**

40 dakika

**MATERYALLER**

FORM-1, FORM-2, Büyüteç, Makas

**SÜREÇ**

Psikolojik danışman/rehber öğretmen tarafından sürece bir önceki oturumun özeti yapılarak başlanır. Sonra öğrencinin önceki oturumdan bu yana kendisiyle ilgili fark ettiği, gözlemlediği ve dikkatini çeken şeylerin olup olmadığı sorulur ve paylaşımları alınır. Varsa öğrencinin ev ödevi ile ilgili çalışmaları incelenir. Üzerinde konuşulması gereken kısımlar konuşulur ve öğrenciye uygun geri bildirimlerde bulunulur. Öğrenci bu uygulamalara devam etmesi konusunda pekiştirilir. Sonrasında aşağıdaki şekilde devam edilir:

*“Bugün seninle küçük bir oyun oynayarak başlayalım. Bu oyunun adı dedektifin çözüm arayışları. Bildiğin gibi dedektiflerin görevi bir olayı daha detaylı araştırmaktır. O olaya neyin sebep olduğu ne zaman olduğu, nasıl olduğu konusunda detaylı araştırmalar yapar. Dedektifler bir olayı en rahat nasıl çözüme ulaştırabileceğini bulmaya çalışan kişilerdir. Dedektifler bu araştırmayı yaparken genellikle büyüteç gibi bazı malzemeler kullanırlar. Bu sebeple bu büyütecin kullanımı sana ait (örnek olarak temsili olarak kâğıda çizilmiş ya da gerçek büyüteç*

öğrenciye verilir). Şimdi buraya getirdiğin problemi bir dedektif gibi ele alalım. Ben de sana yardımcı olarak bazı sorular sorarak eşlik edeceğim. Şimdi senden gündelik yaşantında seni rahatsız eden bir problemi düşünmeni istiyorum.” Dedektif rolündeki öğrenciye 5N1K soruları şu şekilde sorulur:

- Bu problem nedir?
- Bu problem nasıl ortaya çıkmıştır?
- Bu problem neden ortaya çıkmıştır?
- Bu problem ne zaman ya da ne zamanlar ortaya çıkmıştır?
- Bu problem nerede ortaya çıkmıştır?
- Bu problemin yaşanmasına kim ya da kimler sebep olmuştur?

Problem durumu bu şekilde öğrenci tarafından tanımlandıktan sonra çözüm yollarını bulabilmesi için FORM-1 öğrenciye verilir ve “Seninle sorunu ortaya çıkardık ve detaylandırdık. Haydi, şimdi bu sorunun üstesinden gelebilmek için senden bir dedektif olarak aklına gelen tüm çözüm yollarını önündeki bu kâğıda (FORM-1) listelemeni istiyorum.” açıklaması yapılır. Öğrencinin formu doldurabilmesi için yaklaşık 5 dakika süre verilir. Öğrenci bu süreçte farklı çözüm yolları bulması için teşvik edilir. Öğrenci çözüm önerisi bulmakta zorlanırsa psikolojik danışman/rehber öğretmen fikir verebilir. Öğrenci çözüm yollarını listeledikten sonra FORM 2’deki “Kâğıttan Tuzluk” öğrenciye verilir ve makasla sayfadan tuzluğu kesmesi sağlanır. Bu aşamada psikolojik danışman/rehber öğretmen, öğrencinin durumuna göre tuzluğu keserek de öğrenciye verebilir. Sonrasında tuzluğu verilen yönergeye göre katlaması ve oynamaya hazır hâle getirmesi sağlanır. Tuzluğun üzerindeki rakamlar ile öğrencinin FORM-1’de yazmış olduğu çözüm yolları eşleştirilir. Ardından öğrencinin 1’den 8’e kadar bir rakam seçmesi ve tuzlukta sayması istenir. Sonrasında o numaraya karşılık gelen çözüm yolunu söyleyerek işe yarayıp yaramadığı fark ettirilir. Oturum süresinin yetmesi durumunda tüm seçenekler için, diğer durumda ise birkaç seçenek için bu sorgulama yaptırılır. İşe yarayan seçenekleri başka hangi durumlarda da kullanabileceğine dair sorular sorularak sürecin zenginleştirilmesi sağlanır.

Etkinliğin sonunda psikolojik danışman/rehber öğretmen “Bugün seninle dedektif gibi araştırma yaparak bir sorunun nedenleri ve çözümleri üzerine araştırmalar yaptık. Bulduğumuz çözüm yollarıyla kâğıttan bir tuzluk oluşturarak bir sorunu aslında pek çok farklı yöntemle çözebileceğimizi gördük. Bundan sonra karşılaşılabileceğin tüm problemlerde de bu şekilde bir listeleme yaparak çözüm yollarını görebilir, işe yarayan çözümlerle yoluna devam edebilirsin.” açıklamasını yapar.

Öğrencinin sürece ilişkin paylaşımları alındıktan ve uygun geri bildirimler verilir. Psikolojik danışman/rehber öğretmen tarafından oturum özeti yapıldıktan sonra öğrenciye aşağıdaki sorular sorulur ve öğrencinin paylaşımları alınır. Daha sonra süreç sonlandırılır.

- Bu oturum sırasında kendinle ilişkili ne fark ettin?
- Bu fark ettiğin özelliklerin hakkında ne düşünüyorsun?
- Bu oturumun sana ne kazandırdığını düşünüyorsun?

## FORM-1

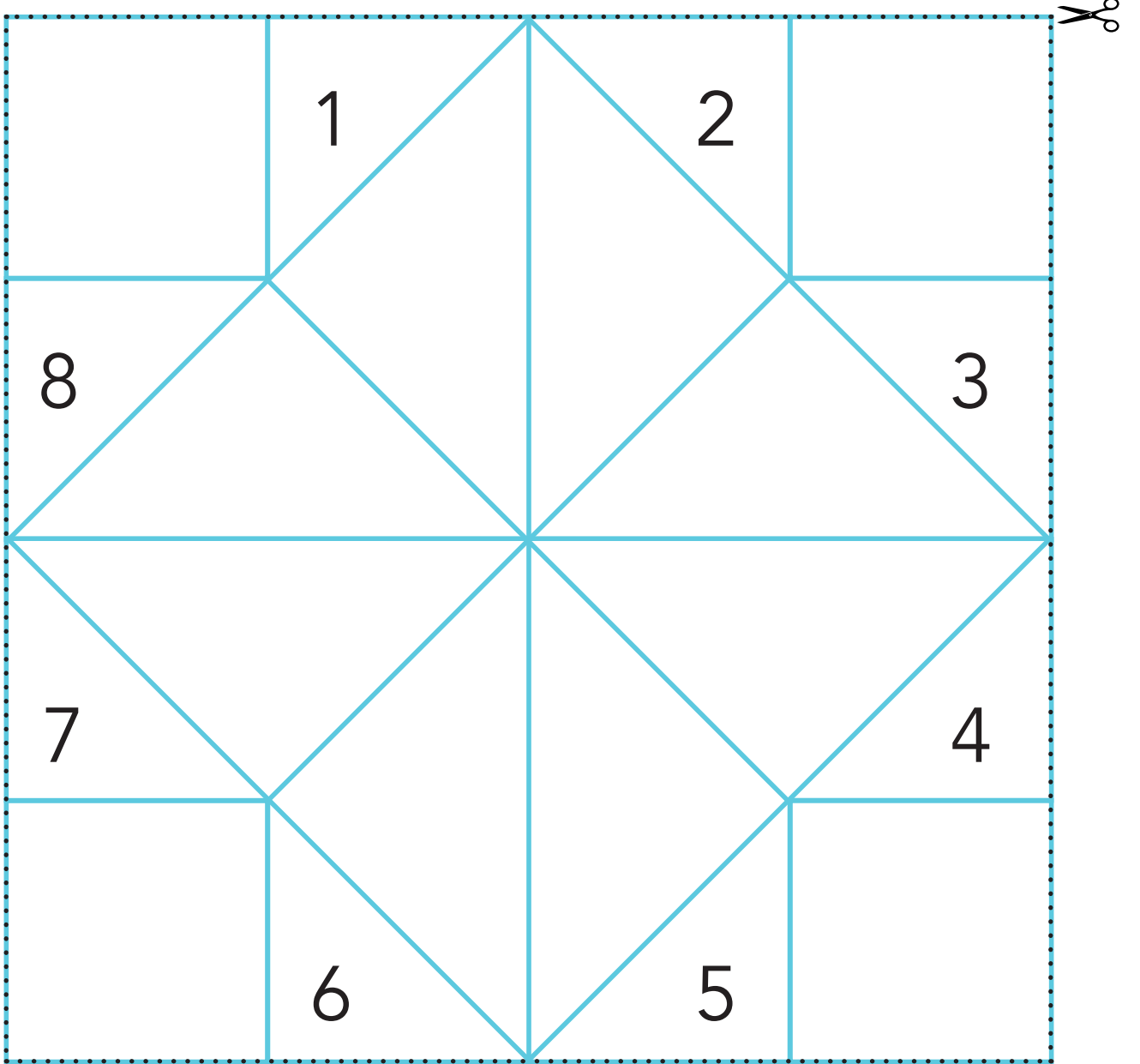
## DEDEKTİFİN ÇÖZÜM YOLLARI

1. ....  
.....2. ....  
.....3. ....  
.....4. ....  
.....5. ....  
.....6. ....  
.....7. ....  
.....8. ....  
.....

## FORM-2

## TUZLUK YAPIMI

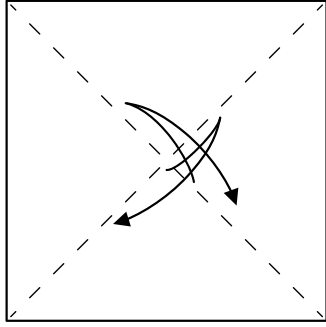
Aşağıdaki rakamlar ile öğrencinin bulduğu çözüm yolları eşleştirilir.



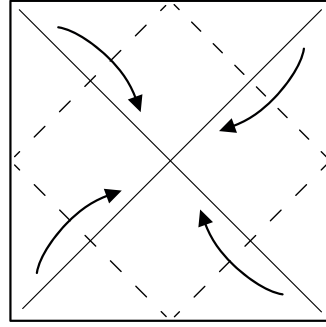


Aşağıdaki görselden yararlanarak tuzluk yapılabilir.

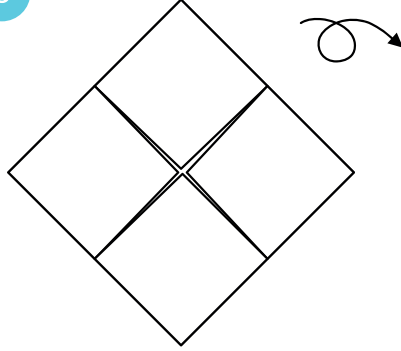
1



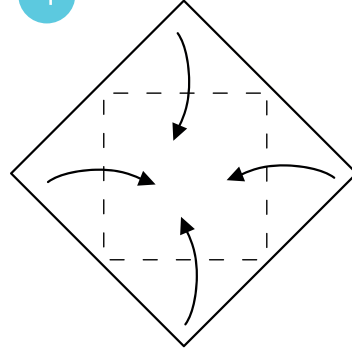
2



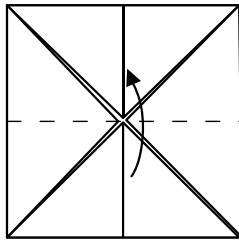
3



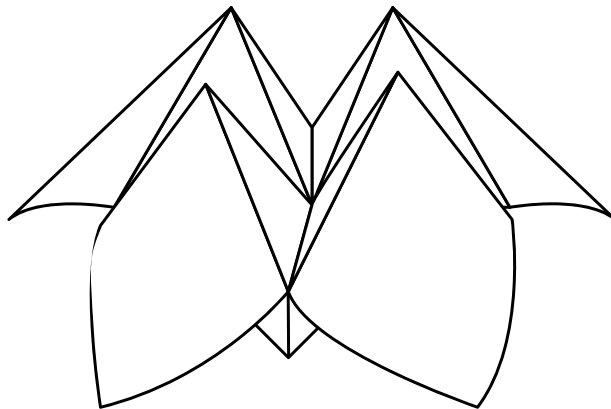
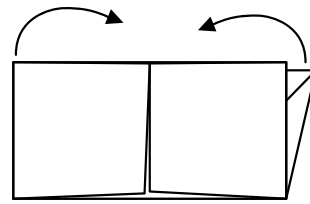
4



5



6



**OTURUM 2****PROBLEM ÇÖZME SÜRECİ****AMAÇ**

1. Bireyin yaşadığı problemleri çözmek için etkili problem çözme stratejilerini öğrenmesi
2. Bireyin çözüm yolları için diğer insanlarla fikir alışverişinde bulunması

**KAZANIMLAR**

1. Yaşadığı problemleri çözmek için etkili problem çözme stratejilerini öğrenir.
2. Çözüm yolları için diğer insanlarla fikir alışverişinde bulunabilir.

**SÜRE**

40 dakika

**MATERYALLER**

FORM-3, FORM-4, FORM-5

**SÜREÇ**

Psikolojik danışman/rehber öğretmen tarafından sürece bir önceki oturumun özeti yapılarak başlanır. Sonra öğrencinin önceki oturumdan bu yana kendisiyle ilgili fark ettiği, gözlemlediği ve dikkatini çeken şeylerin olup olmadığı sorulur ve paylaşımları alınır. Varsa öğrencinin ev ödevi ile ilgili çalışmaları incelenir. Üzerinde konuşulması gereken kısımlar konuşulur ve öğrenciye uygun geri bildirimlerde bulunulur. Öğrenci bu uygulamalara devam etmesi konusunda pekiştirilir. Sonrasında psikolojik danışman/rehber öğretmen tarafından FORM-3 "Buğlem'in Problemi" isimli form öğrenciye verilir ve okuması istenir. Psikolojik danışman/rehber öğretmen tarafından aşağıdaki sorulardan uygun olanlar ile sürece devam edilir:

- ✓ Okuduğun hikâyede Buğlem'in yaşadığı problem ne olabilir?
- ✓ Okuduğun hikâyede Buğlem neler hissetmiş olabilir?
- ✓ Peki, sen daha önce Buğlem'in yaşadığı probleme benzer veya başka bir problem yaşadın mı?

- ✓ Yaşadığın bu problemi biraz açar mısın?
- ✓ Yaşadığın bu problem sana ne hissettirdi?
- ✓ Yaşadığın problemin çözümü için neler yaptın?

Psikolojik danışman/rehber öğretmen, öğrenciden gelen cevaplara uygun geri bildirimlerde bulunur. Daha sonra *“Sosyal bir varlık olan biz insanlar bazen problemler yaşarız. Bu problemler ailemizle, arkadaşlarımızla ve diğer insanlarla çeşitli durumlarda ortaya çıkabilir. Biraz durup düşündüğümüzde yaşadığımız bu problemlere uygun çözüm yolları bulabiliriz. Az önce okuduğumuz hikâyedeki Buğlem’in problemi için çözüm yolları bulmaya ne dersin?”* açıklamasını yapar.

Psikolojik danışman/rehber öğretmen, problem çözme basamaklarını içeren FORM-4 *“Buğlem’in Çözüm Yolu”* formunu öğrenciye verir ve öğrenci ile formu inceler. Psikolojik danışman/rehber öğretmen forma ilişkin açıklamada bulunur. Öğrencinin forma ilişkin soruları varsa cevaplar ve öğrencinin paylaşımlarını alır. Daha sonra öğrenciye formu doldurması için yeterli süre verilir. Bu süreçte öğrencinin farklı çözüm yolları bularak yazması için öğrenci desteklenir. Öğrenci formu doldurduktan sonra etkili problem çözme sürecini aşağıdaki sorularla yürütür:

- ✓ *Buğlem’in problemini çözmek için ne gibi çözüm önerileri olabilir?*
- ✓ *Bulduğun çözüm önerilerini 0 ile 100 arasında derecelendirirsen nasıl bir derecelendirme yaparsın? (0 = En az işlevsel olan çözüm yolu, 100 = En çok işlevsel olan çözüm yolu.)*
- ✓ *Diyelim ki, ..... çözüm yolunu seçtin bu durumda neler yaşanabilir?*
- ✓ *Bu çözüm yolunu bulduğun diğer çözüm yollarından farklı kılan ne var?*
- ✓ *Bu çözüm yolu Buğlem’in probleminin çözülmesine nasıl katkı sağlar?*
- ✓ *Bu çözüm yolunun olası riskleri neler olabilir?*
- ✓ *Bu çözüm yolunu uyguladığını düşündüğünde sana göre Buğlem ne hissedebilir?*

**Uygulayıcıya Not:** Öğrenci tarafından bulunan çözüm yollarının tümü (en fazla puandan başlanarak) bu sorularla değerlendirilir ve öğrencinin uygun çözüm yolunu keşfetmesi sağlanır.

Öğrencinin paylaşımları alındıktan ve uygun geri bildirimler verildikten sonra psikolojik danışman/rehber öğretmen *“Şimdi senden son zamanlarda yaşadığın bir problem durumunu düşünmeni istiyorum. Bu durumu az önce kullandığımız formdaki basamaklara uygun şekilde seninle birlikte tekrar gözden geçirelim.”* diyerek aşağıdaki sorulardan uygun olanlar ile sürece devam eder.

- Problemin hakkında bilgi verebilir misin?
- Problemini çözmek için nasıl bir çözüm yolu geliştirdin?
- Bu çözüm yolunu uyguladığında ne tür sonuçlar ile karşılaştın?
- Problemini çözmek için farklı/alternatif ne tür çözüm yolları olabilirdi?
- Bu çözüm yollarını bulabilmek ya da geliştirebilmek için kimlerden destek alabilirdin?
- Bu çözüm yollarını kullanmış olsaydın ne tür sonuçlar ile karşılaşabilirdin?
- Bu çözüm yolları seni ve çevrendekileri nasıl etkilerdi?
- Bu çözüm yolları senin ve çevrendekilerin hangi duyguları hissetmenize yol açabilirdi?
- İlk çözüm yolu ile farklı/alternatif çözüm yollarını değerlendirmen gerekirse bu çözüm yolları arasında ne tür farklılıklar olabilir?

Öğrencinin paylaşımlarına uygun geri bildirimlerin verilmesinin ardından psikolojik danışman/rehber öğretmen FORM-5 "Herkesin Çözümü" isimli ev ödevini öğrenciye vererek şu açıklamayı yapar: "Bir problemin çözülebilmesi için bazen farklı bakış açılarına ihtiyaç duyarız. Bu konuda ailemizden, öğretmenlerimizden, arkadaşlarımızdan ve diğer insanlardan destek isteriz. Şimdi senden bu forma seni rahatsız eden bir problemini yazmanı ve bu problemin olası çözümlerini çevrendeki insanların görüşlerini de alarak doldurmanı istiyorum. Bir sonraki oturuma geldiğinde bulduğun çözüm yollarını birlikte değerlendireceğiz."

Psikolojik danışman/rehber öğretmen tarafından oturum özeti yapıldıktan sonra öğrenciye aşağıdaki sorular sorulur ve öğrencinin paylaşımları alınır. Daha sonra süreç sonlandırılır.

- Bu oturum sırasında kendinle ilişkili ne fark ettin?
- Bu fark ettiğin özelliklerin hakkında ne düşünüyorsun?
- Bu oturumun sana ne kazandırdığını düşünüyorsun?

**FORM-3****BUĞLEM'İN PROBLEMİ**

Sezen, ortaokul yedinci sınıf öğrencisidir. Derslerinde başarılı olan Sezen, kitap okumayı da çok sever. Evdeki kütüphanesinde şimdiye kadar tam 45 kitap biriktirmiştir. Kitaplarını o kadar sever ki bazılarını üç defa okuduğu bile olmuştur. Buğlem ise Sezen'in böyle kitap okuduğunu görünce onun gibi kitap okuma alışkanlığı edinmek ister. Kitap okuma alışkanlığı için Sezen'den öneri almak için yanına gider. Sezen ise daha önce okumuş olduğu bir kitabı Buğlem'e önerip şöyle der: "Bu kitap ilginç çok çekebilir. Bu kitabı mutlaka okumalısın". Buğlem, bu fikri çok beğenir. Bu kitabı alıp okuyacağını söyler. Ancak Buğlem, Sezen'in önerdiği kitabı kitabevinde bulamadığından kitabı Sezen'den ödünç ister. Sezen tam bir kitap kurdu olduğu için kitaba zarar gelmemesi koşuluyla kitabı Buğlem'e verir. Fakat Buğlem'in üç buçuk yaşındaki kardeşi Ece kitabı ablasının elinden çektiği an kitap yırtılır. Buğlem çok üzülür ve bu durumu Sezen'e nasıl açıklayacağı konusunda endişelenir.





**OTURUM 3****ETKİLİ KARAR VERME****AMAÇ**

1. Bireyin karar verme sürecinde ihtiyaç duyduğu bilgileri toplaması
2. Bireyin karar vermesini engelleyen duygu, düşünce ve davranışlarının farkına varması
3. Bireyin duygu, düşünce ve davranışlarının karar verme süreçlerine etkisini bilmesi

**KAZANIMLAR**

1. Karar verme sürecinde ihtiyaç duyduğu bilgileri toplar.
2. Karar vermesini engelleyen duygu, düşünce ve davranışlarının farkına varır.
3. Duygu, düşünce ve davranışlarının karar verme süreçlerine etkisini bilir.

**SÜRE**

40 dakika

**MATERYALLER**

FORM-6, FORM-7, FORM-8

**SÜREÇ**

Psikolojik danışman/rehber öğretmen tarafından sürece bir önceki oturumun özeti yapılarak başlanır. Sonra öğrencinin önceki oturumdan bu yana kendisiyle ilgili fark ettiği, gözlemlediği ve dikkatini çeken şeylerin olup olmadığı sorulur ve paylaşımları alınır. Varsa öğrencinin ev ödevi ile ilgili çalışmaları incelenir. Üzerinde konuşulması gereken kısımlar konuşulur ve öğrenciye uygun geri bildirimlerde bulunulur. Öğrenci bu uygulamalara devam etmesi konusunda pekiştirilir. Sonrasında bu oturumun gündemi açıklanarak sürece devam edilir.

Psikolojik danışman/rehber öğretmen tarafından öğrenciye, bu oturumda "karar verme süreçleri" hakkında paylaşımlarda bulunulacağı bilgisi verilir. Daha sonra FORM-6 "Karar Veriyorum" formu öğrenci ile paylaşılır. Psikolojik danışman/rehber öğretmen FORM-6'ya ilişkin şu açıklamayı yapar: "Elindeki formda karar verme sürecine ilişkin önemli noktaların olduğu bir şema görüyorsun. Birazdan seninle bu formu doldurmaya başlayacağız. Ama ön-



cesinde formda yer alan kavramlardan biraz bahsetmek istiyorum. Bir problem durumu ile karşılaştığımızda yaşadığımız problemi çözmek için öncelikle bir amacımız olmalı. Amacımız problemin çözümünün ne olmasını istediğimizi ifade etmektedir. Bu amaç doğrultusunda problemin çözümü için kimden, ne zaman ve nasıl yardım alabileceğimizi fark etmemiz gerekmektedir. Bunlar bizler için bilgi kaynakları olarak değerlendirilebilir. Amacımız doğrultusunda bu bilgi kaynaklarından faydalanarak birden fazla çözüm yolu üretmemiz mümkündür. Bu çözümler karşısında ortaya çıkabilecek düşünceleri, duyguları ve davranışları önceden tahmin etmemiz mümkündür. Bu tahminlerimiz doğrultusunda en uygun çözüme karar verebiliriz. Uygulamaya karar verdiğimiz çözüm yolunun, problemin çözümüne nasıl bir katkı sağlayacağını ve kimlerden, nasıl destek alacağımızı düşünmek ise başka bir önemli noktadır. Şimdi seninle bu süreç hakkında bir çalışma yapalım.”

Öğrencinin paylaşımları alındıktan ve FORM-6'ya ilişkin sorular yanıtlandıktan sonra psikolojik danışman/rehber öğretmen aşağıdaki örnek olayı öğrenciye vererek süreci başlatır:

“Bir arkadaşın sana sırrını verdi. Sen, verdiği bu sırrın ona zarar vermesinden kaygılanıyorsun. Ama arkadaşın bunu kimseye söylememen için senden söz aldı.” Psikolojik danışman/rehber öğretmen, FORM-7'de yer alan örnek sorulardan faydalanarak öğrencinin FORM-6'yu örnek durum üzerinden doldurmasına destek olur.

**Uygulayıcıya Not:** Psikolojik danışman/rehber öğretmen, çalışmadan önce FORM-8'de yer alan örneği inceler.

FORM-7'nin doldurulması sırasında öğrencinin paylaşımları alındıktan ve uygun geri bildirimler verildikten sonra psikolojik danışman/rehber öğretmen “Gün içinde pek çok konuda karar vermek durumundayız. Sabah kaçta uyanacağımız, o gün ne giyeceğimiz, gün içinde neler yapacağımız gibi. Hepsi karar verme sonucunda davranışa dönüşen birer düşüncedir. Fakat karar vermemiz gereken konular her zaman basit olmayabilir. Bazen önemli konularda da karar vermemiz gerekir. Hangi liseye gideceğimiz, kimlerle arkadaşlık kuracağımız gibi. Bu yüzden karar verme süreçlerinde şu adımlara dikkat edilmesi oldukça önemlidir. Karar verilecek her durumda en az iki seçenek vardır. Kişi bu seçenekler hakkında yeterli bilgi sahibi olmalıdır, ihtiyaç duyulan bilgileri doğru kaynaklardan edinmelidir, her seçeneğin olumlu ve olumsuz yönlerini düşünmelidir ve alınan her kararda sorumluluğun kendisine ait olduğunu unutmamalıdır.” açıklamasını yapar.

Açıklamanın ardından psikolojik danışman/rehber öğretmen öğrenciye “Şimdi senden son zamanlarda karar vermede zorluk yaşadığın bir durumu düşünmeni istiyorum. Bu durumu az önce kullandığımız formdaki basamaklara uygun şekilde tekrar gözden geçirelim.” dedikten sonra öğrencinin son zamanlarda yaşamış olduğu bir karar verme durumunu FORM-6'ya uygun şekilde FORM-7'de yer alan örnek sorulardan faydalanarak öğrenci ile tartışır.

Öğrencinin paylaşımları alındıktan ve uygun geri bildirimler verildikten sonra psikolojik danışman/rehber öğretmen, öğrenciden bir hafta boyunca karşılaştığı karar verme süreçlerinin en az iki tanesinde bugün paylaşılan örnek etkinlikteki adımları uygulamasını ister. Öğrencinin paylaşımlarının alınmasının ardından psikolojik danışman/rehber öğretmen tarafından oturum özetlenir. Arkasından öğrenciye aşağıdaki sorular sorulur ve öğrencinin paylaşımları alınır. Daha sonra süreç sonlandırılır.

- *Bu oturum sırasında kendinle ilişkili ne fark ettin?*
- *Bu fark ettiğin özelliklerin hakkında ne düşünüyorsun?*
- *Bu oturumun sana ne kazandırdığını düşünüyorsun?*

## FORM-6

## KARAR VERİYORUM

## DURUM

.....

.....

## AMAÇ:

## BİLGİ KAYNAKLARI

Kimden: .....

Ne Zaman: .....

Nasıl: .....

## OLASI ÇÖZÜMLER

## 1. Olası Çözüm

## 2. Olası Çözüm

DÜŞÜNCE

DUYGU

DAVRANIŞ

## KARARI PLANLAMA VE UYGULAMA

Kime: .....

Ne Zaman: .....

Nasıl: .....

**FORM-7****ÖRNEK SORU LİSTESİ****Amaç Hakkında Örnek Sorular:**

- Bir karar verirken öncelikle amaç belirlemek neden önemlidir?
- Bu durumu düşündüğünde karar vermedeki amacın ne olabilir?
- Bir konu hakkında amaçların değiştiğinde vereceğin kararlar nasıl değişiklik gösterebilir?

**Bilgi Kaynakları Hakkında Örnek Sorular:**

- Karar verme sürecinde ihtiyacın olan bilgileri nasıl elde edebilirsin?
- Doğru karar vermek için hangi bilgi kaynaklarına ihtiyaç duyarsın?
- Karar verirken kimlerden, nasıl destek alırsın?

**Olası Çözümler Hakkında Örnek Sorular:**

- Karar vermen gerektiğinde olası sonuçlar hakkında neler düşünürsün?
- Bu olayda, sırrı paylaştığını düşündüğünde neler hissedersin?
- Sırrı paylaşmanı sağlayan düşüncen ne olabilir?
- Bu olayda, sırrı saklamaya devam ettiğinde neler hissedersin?
- Bu sırrı paylaştığında neler olur?
- Bu sırrı paylaşmadığında neler olur?

**Kararı Planlama ve Uygulama Hakkında Örnek Sorular:**

- Aldığın karar örnekteki problemin çözümüne nasıl bir katkı sağlar?
- Bu kararı uygularken nasıl bir yol izlersin?
- Kararı uygularken kimlerden destek alırsın?

**Etkinlik Sonrası için Örnek Sorular:**

- Karar verme sürecinde adım adım ilerlemek sana nasıl hissettirdi?
- Karar verme sürecinde seni zorlayan basamaklar oldu mu? Bu zorluklara nasıl çözümler ürettin?
- Bu basamakları uygularken fark ettiğin neler oldu?
- Karar verirken bu basamakları kullanmak bizim için neden önemlidir?

- Karar verirken nelere dikkat edersin?
- Kararlarını nasıl, neye göre verirsin?
- Karar vermekte zorlandığında neler yaparsın?
- Etkili karar vermek neden önemlidir?
- Çevrendeki insanlar nasıl, neye göre karar veriyor olabilir?
- Çevrendeki kişilerle karar verme süreçlerin hakkında konuşur musun?
- Karar verme süreçlerinde sana destek olmasını istediğin kişiler olur mu? Hangi konularda ve kimler destek olsun istersin?
- Çevrendeki insanların düşünceleri, aldığı kararlarda ne derece etkilidir?

## FORM-8

## KARAR VERİYORUM/ ÖRNEK FORMU

## DURUM

Bir arkadaşın sana sırrını verdi. Sen, verdiği bu sırrın ona zarar vermesinden kaygılanıyorsun. Ama arkadaşın kimseye söylememen için sana söz vermişti.

**AMAÇ:** Arkadaşıma zarar görmesini engellemek.

## BİLGİ KAYNAKLARI

Kimden: *Annem, Babam, Öğretmenim.*

Ne Zaman: *Bir hafta içerisinde.*

Nasıl: *Görüşerek.*

## OLASI ÇÖZÜMLER

## 1. Olası Çözüm

## 2. Olası Çözüm

## SIRRI PAYLAŞIRIM

Arkadaşıma korumuş olurum.

## DÜŞÜNCE

## SIRRI PAYLAŞMAM

Arkadaşıma benim yüzümden zarar görecektir.

Huzur, Rahatlama.

## DUYGU

Endişe, Korku, Üzüntü.

Arkadaşıma daha çok vakit ayırıyorum, arkadaşımın iyi olduğundan emin olmak için gözlemlerim.

## DAVRANIŞ

Ağlarım.

## KARARI PLANLAMA VE UYGULAMA

*Birinci çözüm yolunu uyguladım.*

Kimle: *Psikolojik danışman/rehber öğretmenime durumu açıkladım ve ondan yardım istedim.*

Ne Zaman: *En kısa sürede.*

Nasıl: *Okul rehberlik ve psikolojik danışma servisinden randevu alarak.*

**OTURUM 4****KARARLARIM VE DİĞER BİREYLERE ETKİLERİ****AMAÇ**

1. Bireyin kendisi ve diğer insanların istek ve ihtiyaçlarını dikkate alarak karar vermesi
2. Bireyin sorunu çözmek için aldığı kararların kendisi ve diğer insanlar için olumlu ve olumsuz sonuçları olabileceğini bilmesi

**KAZANIMLAR**

1. Kendisi ve diğer insanların istek ve ihtiyaçlarını dikkate alarak karar verir.
2. Sorunu çözmek için aldığı kararların kendisi ve diğer insanlar için olumlu ve olumsuz sonuçları olabileceğini bilir.

**SÜRE**

40 dakika

**MATERYALLER**

FORM-9, FORM-10, Oyuncak araba veya yerine geçebilecek herhangi bir nesne

**SÜREÇ**

Psikolojik danışman/rehber öğretmen tarafından sürece bir önceki oturumun özeti yapılarak başlanır. Sonra öğrencinin önceki oturumdan bu yana kendisiyle ilgili fark ettiği, gözlemlediği ve dikkatini çeken şeylerin olup olmadığı sorulur ve paylaşımları alınır. Varsa öğrencinin ev ödevi ile ilgili çalışmaları incelenir. Üzerinde konuşulması gereken kısımlar konuşulur ve öğrenciye uygun geri bildirimlerde bulunulur. Öğrenci bu uygulamalara devam etmesi konusunda pekiştirilir. Sonrasında *“Yaşamımızın pek çok anında önemli kararlar vermemizi gerektiren durumlarla karşılaşırız. Bu yol ayrımlarında aldığımız kararlar hem başkalarından etkilenir hem de başkalarını etkiler. Bu oturumda çevremizdeki insanların karar verme sürecimizdeki rolü ve kararlarımızın diğer insanlar üzerindeki etkileri üzerinde duracağız.”* şeklinde açıklama yapılır ve FORM-9'daki çalışmanın uygulanmasına geçilir.

FORM-9 öğrenci ile paylaşıldıktan sonra aşağıdaki sorulardan uygun olanlar ile öğrencinin karar verme sürecinde etkilendiği ve etkilediği kişiler ile ilgili farkındalığı artırılmaya çalışılır.

Süreç içerisinde psikolojik danışman/rehber öğretmen soruları çeşitlendirerek farkındalığın artırılmasına katkı sağlayabilir.

**Uygulayıcıya Not:** FORM-9'da öğrenciden Sevcan Ailesi'ni, İzmir'den Samsun'a götürmesi istenmektedir. Öğrenciye ailenin bu yolculuk sırasında zaman kaybetmemesi gerektiği söylenmelidir. Aile, ihtiyaçları doğrultusunda en fazla üç yerde mola verebilecektir. Mola yerlerine öğrenci karar verecektir. Eğer öğrenci üçten fazla mola verirse aile zaman kaybedecek ve aile üyeleri Samsun'a vaktinde ulaşamayacaklardır. Etkinlikte öğrenciden arabayı eczanede, tuvalette ve mola yerinde durdurması beklenmektedir. Eğer öğrenci, arabanın tuvalet için duramayacağını söylerse çocuk altını ıslatacak, temizlik için daha fazla zaman kaybedeceklerdir. Yorulan şoför mola vermezse bu kez kaza riski doğacak veya anne ilaçlarını almazsa rahatsızlanacaktır. Bu nedenle öğrencinin arabayı hızlı hareket ettirmesi ancak diğerlerinin isteklerinin gerekliliğini de dikkate alması gerekmektedir. Öğrencinin bu kararları uygun bir şekilde verebilmesi için psikolojik danışman/rehber öğretmen örnek olay ile ilgili aşağıdaki soruları öğrenciye sorarak onu yönlendirebilir:

- *Karar verirken neleri dikkate aldın?*
- *Şoför yorulduğunda mola verilmezse/verilmeseydi bundan nasıl etkilenirdi?*
- *Araba eczanede mola vermezse/vermeseydi anne bundan nasıl etkilenirdi?*
- *Tuvalette mola verilmezse/verilmeseydi çocuk bundan nasıl etkilenirdi?*
- *Alışveriş merkezinde gezmek, çocuğun meyve veya oyuncak istemesinin aciliyeti konusunda ne düşünüyorsun? Bu kararlar yolculuğu nasıl etkilerdi?*

Öğrencinin paylaşımları alındıktan ve uygun geri bildirimlerde bulunulduktan sonra FORM-10 öğrenciye verilir ve formda bulunan örnek olayları birlikte değerlendirilerek kararlarımızın diğerlerinin nasıl etki ettiği ve kararlarımızın diğerlerini nasıl etkilediği üzerine tartışmak amacıyla her örnek olay için hazırlanan soruları psikolojik danışman/rehber öğretmen, öğrenciyle paylaşır.

Öğrencinin örnek olaylarla ilgili düşünceleri alındıktan sonra, psikolojik danışman/rehber öğretmen aşağıdaki sorularla sürece devam eder:

- *Kendi hayatında ne tür kararlar alıyorsun?*
- *Bu kararları alırken kimlerden ve nasıl etkileniyorsun?*
- *Karar alırken bu kararların kendin ve diğer insanlar üzerinde doğuracağı olumlu ve olumsuz sonuçlarını değerlendirmek hakkında neler düşünüyorsun?*
- *Aldığın bu kararlar sonrasında kimler bu süreçten nasıl etkileniyor olabilir?*
- *Bu kararlarını değiştirmek istediğin durumlar oluyor mu? Değiştirmek isteseydin neler yapabilirdin?*



Öğrencinin paylaşımları alındıktan sonra uygun geri bildirimlerde bulunulur. Psikolojik danışman/rehber öğretmen tarafından oturum özeti yapıldıktan sonra öğrenciye aşağıdaki sorular sorulur ve öğrencinin paylaşımları alınır. Daha sonra süreç sonlandırılır.

- *Bu oturum sırasında kendinle ilişkili ne fark ettin?*
- *Bu fark ettiğin özelliklerin hakkında ne düşünüyorsun?*
- *Bu oturumun sana ne kazandırdığını düşünüyorsun?*

## FORM-9

## SEVCAN AİLESİNİN YOLCULUĞU

## SEVCAN AİLESİNİN YOLCULUĞU

Sevcan Ailesi, İzmir'den Samsun'a gidiyor. Ancak bu yolculuk sırasında zaman kaybetmemeleri gerekiyor. Bu yüzden en fazla 3 yerde mola verebilirler. Yolda aile üyeleri bazı ihtiyaçlarını dile getiriyor. Siz olsaydınız ne yapardınız? Haydi birlikte yola çıkalım.

## YOLA ÇIKTILAR



ÇOCUĞUN CANI  
MEYVE İSTEDİ.



ANNE İLAÇLARI-  
NI EVDE UNUTTU,  
ECZANEYE UĞRAMASI  
GEREKİYOR.



ÇOCUĞUN CANI  
SIKILDI BAGAJ-  
DAN OYUNCAĞINI  
İSTİYOR.



ÇOCUĞUN  
TUVALETE GİTMEME  
İHTİYACI VAR.



ŞOFÖRÜN  
UYKUSU GELDİ.  
DİNLENMESİ  
GEREKİYOR.



İLERİDE ALIŞVE-  
RİŞ MERKEZİ VAR.  
ALIŞVERİŞ YAPSINLAR  
MI?



**FORM-10****ÖRNEK OLAYLAR****Örnek durum 1:**

Liseye geçiş sınavında yüksek bir puan alan ve tercih döneminde olan Sercan, müziğe ilgi duymakta ve piyano çalmayı sevmektedir. Sercan, Beethoven hayranlığı sebebiyle güzel sanatlar lisesine giderek piyano eğitimi almak, ileride yapacağı besteleri ile yankı uyandırmak hedeflemektedir. Fakat Sercan'ın yaşadığı ilçede güzel sanatlar lisesi yoktur ve Sercan bu liseyi seçerse il merkezinde öğrenci yurduna yerleşmesi gerekecektir.



- Sercan'ın kendi isteği olan güzel sanatlar lisesini tercih etmesinin olumlu ve olumsuz yanları neler olabilir?
- Sercan'ın kendi isteğini değil ailesinin isteğini tercih etmesinin olumlu ve olumsuz yanları neler olabilir?
- Sercan bu durumda neler hissediyor olabilir?
- Sercan'ın kararları konusunda ailesi neler hissediyor olabilir?
- Sen böyle bir durumda neler hissederdin?
- Böyle bir durumda karar vermeni neler etkilerdi?

**Örnek durum 2:**

Ayşe'nin Burcu ve Özge isminde iki yakın arkadaşı bulunmaktadır. Üç arkadaş birlikte çok keyifli vakit geçirmelerine rağmen bir süre sonra Burcu ve Özge yaşadıkları bir anlaşmazlık sonucu birbirleri ile konuşmamaya başlamışlardır. Burcu, artık Özge ile konuşmadığı için Ayşe'nin de Özge ile konuşmasını istememektedir. Ayşe iki arkadaşını da çok sevmesine rağmen kendisini baskı altında hissetmekte ve iki arkadaşıyla da görüşmeye devam etmek istemektedir.



- Ayşe'nin kendi isteğini gerçekleştirmesinin olumlu ve olumsuz sonuçları neler olabilir?
- Ayşe'nin, Burcu'nun isteğini yerine getirmesinin olumlu ve olumsuz sonuçları neler olabilir?
- Ayşe, Burcu ve Özge bu durumda neler hissediyor olabilirler?
- Sen böyle bir durumda neler hissederdin?
- Böyle bir durumda karar vermeni neler etkilerdi?

**OTURUM 5****KARAR VERMEDE ETİK DAVRANMA****AMAÇ**

1. Bireyin karar verirken etik/ahlaki davranması gerektiğini öğrenmesi
2. Bireyin kararlarını etik ilkelere bağlı kalarak düzenlemesi

**KAZANIMLAR**

1. Karar vermede ahlaki davranmanın önemini bilir.
2. Etik ilkelere bağlı kalarak kararlarını düzenler.

**SÜRE**

40 dakika

**MATERYALLER**

FORM-11, FORM-12, 6 farklı renkli zarf, örnek durumların yazdığı not kâğıtları

**SÜREÇ**

Psikolojik danışman/rehber öğretmen tarafından sürece bir önceki oturumun özeti yapılarak başlanır. Sonra öğrencinin önceki oturumdan bu yana kendisiyle ilgili fark ettiği, gözlemlediği ve dikkatini çeken şeylerin olup olmadığı sorulur ve paylaşımları alınır. Varsa öğrencinin ev ödevi ile ilgili çalışmaları incelenir. Üzerinde konuşulması gereken kısımlar konuşulur ve öğrenciye uygun geri bildirimlerde bulunulur. Öğrenci bu uygulamalara devam etmesi konusunda pekiştirilir. Sonrasında psikolojik danışman/rehber öğretmen tarafından; *"Gündelik yaşantımızda düşüncelerimizi, duygularımızı ve isteklerimizi ifade ederken sürekli olarak diğer insanlar ile etkileşime girmemiz gerekmektedir. Bu süreçte zaman zaman farklı durumlar ile karşı karşıya kalabilmekte ve bu durumlarda bazı kararlar vermeniz gerekmektedir. Bu kararları vermek bazen kolay olabilirken bazen de zorlandığımız durumlar ile karşılaşabiliriz. Örneğin öğlen ya da akşam yemeğinde ne yiyeceğimize ya da kantinden ne istediğimize karar vermek kolay olabilirken arkadaşlarımız, ailemiz ya da değer verdiğimiz bir kişi ile ilgili bir karar vermek oldukça zor olabilir. Özellikle zorlandığımız durumlarda bir yandan kendimizi düşünürken bir yandan da içinde yaşadığımız toplumu ya da karşımızdaki insanları da*

düşünmemiz gerekebilir.” açıklaması yapılır. Daha sonra aşağıdaki sorular sorularak sürece devam edilir:

- Sence iyi olarak değerlendirdiğin bir kararın özellikleri neler olabilir?
- Peki, iyi olarak değerlendirdiğin bir karar alırken nelere dikkat etmek gerekir?
- Çevrende iyi kararlar aldığını düşündüğün insanların özellikleri sence nelerdir?

Öğrencinin paylaşımları alındıktan ve uygun geri bildirimler verildikten sonra etik ve ahlaki ilkelerin gerekliliği ile ilgili şu açıklama öğrenciye aktarılır: “Bugün hepimiz için önemli olan bazı ahlaki değerlerimiz üzerine konuşmak için seninle bir araya geldik. Özellikle karar verirken bu ahlaki ilkeleri nasıl değerlendirmemiz gerektiği ile ilgili bir çalışma yapacağız. Şimdi seninle değerlerimiz ile ilgili hem kısa bir oyun oynayalım hem de senin bu konudaki fikirlerinle ilgili konuşalım.” Psikolojik danışman/rehber öğretmen tarafından yapılan açıklamadan sonra önceden hazırlanmış olan ve üstlerinde “Yardımseverlik”, “Dürüstlük”, “Hayvanserverlik”, “Farklılıklara Saygı”, “Teşekkür Etme”, “Kişisel Sınırlara Saygı” başlıklarının yer aldığı zarflar öğrencinin önüne, başlıkları ayrı ayrı görebileceği şekilde konulur.

**Uygulayıcıya Not:** Psikolojik danışman/rehber öğretmen yukarıdaki başlıkların bulunduğu renkli zarfları hazırlar. Renkli zarf olmaması durumunda psikolojik danışman/rehber öğretmen FORM-12’de verilen görsellerden yararlanabilir.

Daha sonra FORM-11’de yer alan örnek durumlar öğrenciye verilir. Öğrenciden örnek durumları okuması ve birer birer uygun olan zarfa yerleştirmesi istenir. Her durum kendi zarfına yerleştirilirken aşağıdaki sorulardan uygun olanlar öğrenciye yöneltilir:

- Bu örnek durumda en çok dikkatini çeken şey nedir? Dikkatini çekmesinin sebebi nedir?
- Bu durumu bu zarfla eşleştirme sebebin nedir?
- Bu eşleştirmeyi yaparken nelere dikkat ettin?
- Bu duruma benzer bir yaşantın/tanık olduğun bir durum oldu mu? Paylaşmak ister misin?
- Sen bu durumda olsaydın karar verirken neleri göz önünde bulundururdun? Kararın ne olurdu ve nasıl davranırdın?

**Uygulayıcıya Not:** Çalışmada verilmiş etik değerlere ilişkin başlıklar ve sorular öğrencinin ihtiyacına göre artırılabilir, azaltılabilir ya da değiştirilebilir.

Öğrencinin paylaşımları alınır ve uygun geri bildirimler verilir. Bu şekilde çalışma sonunda tüm durumlar uygun zarflarla eşleştirilir. Süreç içerisinde öğrencinin ihtiyacına uygun şekilde psikolojik danışman/rehber öğretmen soru-cevap üzerinden değerler ile ilgili bilgi aktarımı

sağlayabilir. Paylaşımların ardından aşağıdaki sorulardan uygun olanlar ile sürece devam edilir:

- Karar verirken nelere dikkat ediyorsun?
- Karar verirken az önce bahsettiğimiz etik değerlerden hangilerini kullanıyorsun?
- Karar verirken az önce bahsettiğimiz etik değerlerden hangilerini kullanmıyorsun?
- Karar verirken az önce bahsettiğimiz etik değerlerden hangilerini kullanmak istersin? Bunun için ne yapman gerektiğini düşünüyorsun?
- Etik ilkeler doğrultusunda karar verdiğinde kendini nasıl hissedersin?
- Etik ilkeler doğrultusunda verdiği kararlar sence çevrendeki insanları nasıl etkiler?

Öğrencinin paylaşımları alınır ve uygun geri bildirimler verilir. Daha sonra psikolojik danışman/rehber öğretmen tarafından “Az önce yaptığımız çalışmada gördüğün gibi kararlarımızı verirken etik değerleri dikkate almak hayatımızı kolaylaştırdığı gibi içinde yaşadığımız toplumu da daha güzel bir yer hâline getirir.” açıklaması yapılır. Psikolojik danışman/rehber öğretmen tarafından oturum özeti yapıldıktan sonra öğrenciye aşağıdaki sorular sorulur ve öğrencinin paylaşımları alınır. Daha sonra süreç sonlandırılır.

- Bu oturum sırasında kendinle ilişkili ne fark ettin?
- Bu fark ettiğin özellikler hakkında ne düşünüyorsun?
- Bu oturumun sana ne kazandırdığını düşünüyorsun?

**FORM-11****ÖRNEK DURUMLAR**

7/A sınıfından Eren, Türkçe dersinde öğrendiği “Komşu komşunun külüne muhtaçtır.” ata-sözünü araştırdığında anlamından çok etkilenmiştir. Bu nedenle sınıf arkadaşlarına bu ata-sözünün anlamından bahsetmiş ve bununla ilgili bir proje yapmayı teklif etmiştir. Bu proje için aralarında para toplayıp bu parayı sınıf öğretmenlerine vermişlerdir. Sınıf öğretmeni bu durum karşısında şaşırıp bu paranın neden toplandığını sınıfa sorduğunda, Eren söz alarak sınıf öğretmenine; “Bu parayı maddi olarak ihtiyacı olan birisine vermek istiyoruz ama kime vereceğimizi bilemedik.” demiştir. Bunun üzerine sınıf öğretmeni okulun müdür yardımcısı Güven Bey’i sınıfa çağırmış ve öğrencilerin yaptıkları bu davranıştan bahsetmiştir. Daha sonra ise “Okulda böyle bir paraya kimin ihtiyaç duyduğunu en iyi siz bilirsiniz.” diyerek parayı müdür yardımcısı Güven Bey’e vermiştir. Güven Bey sınıfta öğrencileri bu davranışlarından dolayı kutlamış ve yaptıklarının çok değerli bir davranış olduğunu belirtmiştir. Daha sonra Güven Bey toplanan parayı ihtiyacı olan bir öğrenciye vermiştir ve parayı verdiği öğrencinin kim olduğunu asla söylememiştir.

Selin, ailesiyle birlikte tatilden dönerken yol kenarında ayağı kırılmış bir şekilde duran köpek yavrusu görür. Babasına hemen arabayı durdurmasını söyler. Arabadan inip köpek yavrusunun yanına giderler ve köpek yavrusunu incitmeden arabaya alarak veterinerine götürürler. Gerekli müdahale yapılır. Ancak daha sonra Selin onu sokağa bırakmak istemez. Anne babasına onu sahiplenmek istediğini söyler. Annesi Selin’e bir hayvan sahiplenmenin büyük bir sorumluluk olduğunu, onun yemek saatlerini takip etmesi gerektiğini, onunla vakit geçirmesi ve bakımına destek olması gerektiğini ve bunların bazen zorlayıcı olabileceğini söyler. Ancak Selin köpek yavrusunu o kadar çok sevmiştir ki ondan ayrılmak istememiştir. Onun yardıma ihtiyacı olduğu için tüm sorumlulukları kabul ederek yavru köpeklerle birlikte evlerine dönmüşlerdir. Daha sonra bu köpeğin adını ise “Şeker” koymuştur.

Hatice ile Merve çok yakın iki arkadaştır. Bir gün tiyatroya giderler ve birlikte eğlenceli vakit geçirirler. Hatice lavaboya gitmek ister. Bu sırada çantasını Merve’ye emanet eder. Hatice lavabodayken Merve’nin ıslak mendile ihtiyacı olur ancak yanında yoktur. Hatice’nin çantasında ıslak mendil olduğunu bilmesine rağmen ona sormadan arkadaşının çantasını açmak istememiş ve onun lavabodan gelmesini beklemiştir.

Mustafa ile Arda iki kardeştir. Mustafa kardeşi Arda ile evin içinde futbol oynamaktadır. Mustafa kardeşine pas atarken biraz sonra gelecek olan misafirler için hazırlanmış masanın üstünde duran limonata sürahisini yere düşürüp kırmıştır. Çıkan sestten sonra annesi telaşla salona gelerek durumu anlamaya çalışmıştır. Arda sürahiye daha yakın olduğu için, annesi onun kırdığını düşünmüş ve ona doğru yönelmiştir. Bu sırada Mustafa bu olaya kendisinin sebep olduğunu, sürahinin onun yüzünden kırıldığını annesine söylemiştir. Annesi aslında bu durumdan dolayı üzgün ve sinirli olmasına rağmen, Mustafa'nın bu şekilde davranmasından dolayı ona teşekkür etmiş ve üçü birlikte dikkatlice kırık cam parçalarını toplamışlardır.

Bircan Öğretmen sınıfındaki öğrencilerin arkadaşlık ilişkilerinin güçlenmesi için öğrencilerini ikişer ikişer eşleştirerek birbirlerinin evlerinde misafir etmeleri üzerine bir çalışma yapmıştır. Bu çalışmada Ali, iki yıl önce Türkiye'ye taşınan Ömer ve ailesi ile bir gün geçirmek için Ömer'in yaşadığı eve gitmiştir. Yemek vakti geldiğinde Ömer'in annesi sofrayı hazırlar yemekleri koyar, Ali'nin o sırada daha önce hiç görmediği türde bir ekmek dikkatini çeker. Ertesi gün okula gittiğinde öğretmenine gördüğü ekmekten bahseder. Bircan Öğretmen, her kültürün kendine has farklılıkları olduğunu ve bir araya geldiğimizde bu farklılıklarla daha da zengin olduğumuzu öğrencilerine anlatır.

Göktuğ geçen ay okulda mangala kursuna başlamıştır. Kursu ilgiyle devam etmektedir. Mangala oyununu çok sevmiştir. Kendisine ait bir mangala oyunu almak için kumbarasında para biriktirmeye başlamıştır. Kursu başladığından beri Göktuğ'un daha neşeli eve döndüğünü fark eden babası, Göktuğ'a hediye olarak mangala oyununu alır. Okuldan dönen Göktuğ çalışma masasının üstünde mangala oyununu görünce çok sevinmiş ve babasına sarılmıştır.



**FORM-12**

**Not:** Renkli zarf olmaması durumunda psikolojik danışman/rehber öğretmen aşağıdaki görsellerden yararlanabilir.



**SONLANDIRMA OTURUMU****OTURUM 1****KENDİMİ DEĞERLENDİRİYORUM****AMAÇ**

1. Öğrencinin sosyal duygusal öğrenme programının kazanımlarını değerlendirmesi.
2. Öğrencinin sosyal duygusal öğrenme programından edindiği becerilerini sürdürmesi.

**KAZANIMLAR**

1. Öğrenci sosyal duygusal öğrenme programının kazanımlarını değerlendirir.
2. Öğrenci sosyal duygusal öğrenme programından edindiği becerilerini sürdürür.

**MATERYALLER**

FORM-1, FORM-2, FORM-3, Kalem.

**SÜRE**

40 dakika

**SÜREÇ**

Psikolojik danışman/rehber öğretmen bir önceki oturumu özetleyerek sürece başlar. Sonra öğrencinin önceki oturumdan bu yana kendisiyle ilgili fark ettiği, gözlemlendiği ve dikkatini çeken şeylerin olup olmadığını sorar ve paylaşımlarını alır. Öğrencinin varsa ev ödevi ile ilgili paylaşımlarını da alarak üzerinde konuşulması gerekenlerle ilgili konuşur ve uygun geri bildirimlerde bulunur. Öğrenciyi bu uygulamalara devam etme konusunda pekiştirir. Sonrasında bu oturumun gündemini açıklayarak sürece devam eder:

*“Seninle ..... haftadır devam eden sürecimizin sonuna geldik. Sosyal duygusal öğrenme becerilerini geliştirmek için bu psikoeğitim programına devam ettin. Bu çerçevede kendine dair keşiflerle birlikte kazandığın yeni becerileri hayatına aktarmaya çalıştın. Bu süre boyunca gelişimin ve değişimin adına sabırla çabaladığın için seni tebrik ederim. Programın içeriğinde öz farkındalık, sosyal farkındalık, öz yönetim, ilişki geliştirme ve sorumlu karar verme gibi farklı konularda kendini anlamaya yönelik bir yolculuğa çıktın. İlk oturumda kendine dair amaçlar oluşturarak amaç tohumlarını toprakla buluşturmuştun. Bugün ise meyvelerini toplama zamanı. Birazdan seninle daha önce çıktığımız bir yolcu-*

luğa tekrar çıkacağız. Hazır olduğunda derin bir nefes alıp yolculuğa hazır olacak konuma gelebilirsin.”

Açıklamanın ardından öğrenci hazır olunca hayal etme uygulaması başlatılır.

**Uygulayıcıya Not:** Bu uygulamada öğrenci gözlerini kapatmak istemeyebilir. Bu durumda sabit bir noktaya odaklanması ve bakması istenebilir. Yönerge duruma göre güncellenebilir. Ayrıca bu uygulamayı gerçekleştirebilmek için sessiz bir ortama ihtiyaç vardır.

“Hazırsan gözlerini kapatabilir... bir noktaya odaklanabilir... ya da başını rahat bir pozisyonda tutarak odaklanabilirsin... Şimdi yollar, tepeler, dağlar aşılıyor. Sürecin başında geldiğimiz Kararlılık Köyü’ne tekrar geldik. İlk geldiğimizde ektiğin tohum ağaç olmuştur. Şimdi ağacına tekrar bak. Ağacının yeşerdiğini ve farklı meyveler verdiğini görüyorsun. Meyvelerden ilki içinde öz farkındalık çekirdekleri olan ..... meyvesi, hemen yanında sosyal farkındalık çekirdeklerinin yer aldığı ..... meyvesi, biraz daha yukarıda öz yönetim çekirdeklerinin olduğu ..... meyvesi, onun iki tarafında ilişki geliştirme becerileri ve sorumlu karar verme çekirdeklerinin olduğu ....., ..... meyvelerini görüyorsun. Meyvelerini dikkatle incele ve odaklan.

- Meyvelerle dolu ağacına baktığında neler hissediyorsun?.....
- Hangi meyvenin çekirdekleri daha fazla?.....
- Hangi meyven diğerlerine göre daha büyük?.....
- Gelişmeye ihtiyacı olan meyve/lerin hangileri?.....

Ağacını ve çeşit çeşit meyvelerini iyice inceledin. Hazır olduğunda buraya gelebilirsin.”

**Uygulayıcıya Not:** Hayal yönergesi içinde sorulan sorular öğrencinin odaklanması ve düşünmesi içindir. Bu yüzden yanıt beklenmez. Sorular arasında öğrencinin düşünmesine fırsat verilmelidir.

Psikolojik danışman/rehber öğretmen uygulamayı tamamladıktan sonra, öğrencinin sürece odaklanabilmesi için ona biraz süre tanır. Ardından öğrencinin paylaşmak istedikleri var ise ifade etmesi için teşvik eder. Sonrasında FORM-1’i öğrenci ile paylaşır ve sosyal duygusal öğrenme becerilerinden hangilerini edindiğini meyvelere yazması için yeterli süreyi verir. Ardından aşağıdaki sorulardan faydalanarak ya da kendi sorularıyla etkileşimi sürdürür:

- İlk yolculuğunda tohumunu ektiğin ve yeşerttiğin şimdi ise meyvelerle dolu ağacına baktığında neler hissettin?
- Ağacını incelerken hangi meyvenin çekirdeklerinin daha fazla olduğunu fark ettin?
- Ağaçtaki hangi meyven diğerlerine göre daha büyüktü?
- Ağaçtaki hangi meyvenin gelişmeye ihtiyacı olduğunu düşünüyorsun?

Gelen yanıtlar uygun beceriler kullanılarak desteklenir. Ardından aşağıdaki açıklama ile devam edilir:

*“ ..... haftadır çaba göstererek danışma oturumlarında kendini açarak ve paylaşımlarda bulunarak oturumların ardından birlikte belirlediğimiz sorumlulukları gerçekleştirerek suladığın bu ağacın meyvelerini toplama zamanı geldi.”*

Açıklama yapıldıktan sonra FORM-2 öğrenciye verilerek açıklamaya devam edilir:

*“Bu formda şimdiye kadar gerçekleştirdiğimiz bütün oturumların çekirdekleri yer almakta ve çekirdekler oturumlarımızın bütün kazanımlarını göstermektedir. Senden çekirdekleri incelemeni istiyorum. Kazandığın ve geliştirmek istediğin çekirdekleri sepetine toplayabilirsin.”*

Öğrenciye yeterli süre verildikten sonra aşağıdaki sorularla etkileşime devam edilir:

- Çekirdekleri incelediğinde, hangi kazanımlara dair yeni beceriler kazandığını düşünüyorsun?
- Hangi kazanımları geliştirmeye ihtiyacın olduğunu düşünüyorsun?
- Geliştirmeye ihtiyaç duyduğun kazanımlar için neler yapabilirsin?
- Kazandığın becerileri günlük hayatta nasıl kullanır ve devamlılığını sağlarsın?
- Becerilerinin devam edebilmesine yönelik motivasyonunu sürdürmek için neler yaparsın?
- Becerilerinin devam edebilmesine yönelik motivasyonunu sürdürmek için kimlerden yardım alırsın?

Gelen cevaplar uygun beceriler kullanılarak desteklenir. Ardından aşağıdaki açıklama ve soru ile devam edilir:

*“Senden herhangi bir ağacı düşünmeni istiyorum. Bu ağaçtaki meyveleri toplamadığında ne olur? (Öğrenciden beklenen cevap, meyvelerin yere düşmesi ve çürümesi şeklinde olacaktır. Öğrenci bu cevabı vermezse sokratik sorgulamayla yanıtı ulaşması sağlanır, ardından açıklamaya devam edilir.) Meyveleri uygun zamanda toplamadığımızda bir süre sonra yere düşecek veya ağaç üzerinde çürümeye başlayacaktır. Aynı durum senin ağacın için de geçerli. Meyvelerini toplaman yani süreç boyunca edindiğin becerileri günlük hayatında kullanman çok önemli. Kullanmadığın beceriler, toplamadığın meyveler gibi zamanla unutulabilir ya da etkisini yitirebilir. Bununla birlikte güçlü olmayan ve desteklenmeyen çekirdekler tohum olmakta zorlanır. Sen de meyvelerinin çekirdeklerini yani oturumlardaki kazanımlarını geliştirmezsen yeni ağaçlar yetiştiremeyebilirsin. Yani yeni davranışlar kazanmakta zorlanabilirsin. Umutsuzluğa düştüğünde ya da kararsız kaldığında bu süreci ve bu süreçteki gücünü yaptıklarını hatırlaman için çekirdekleri topladığın sepeti sana hediye etmek istiyorum.”*

Açıklamanın ardından aşağıdaki metafor kullanılarak öğrencinin sürece, psikolojik danışman/ rehber öğretmene ve onunla arasındaki ilişkiye yüklediği anlamları ve duyguları ifade etmesi desteklenebilir.

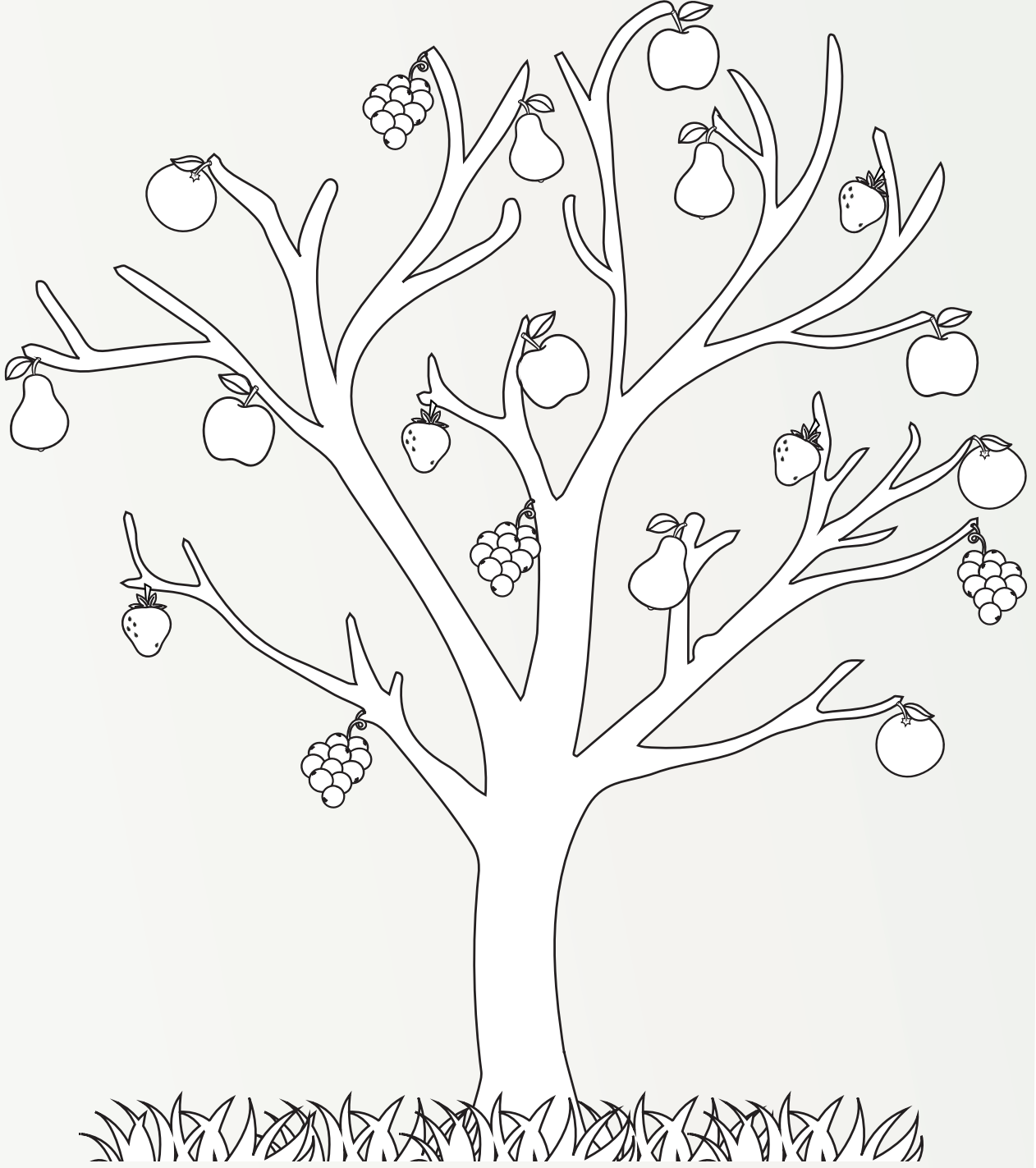
- *Sürecini bir ağaca, kazanımlarını çekirdeklere benzettik. Peki sen, bu süreci bir şeye benzetsen ne olurdu, neden?*
- *Aramızdaki iletişimi bir şeye benzetsen ne olurdu, neden?*

Etkileşimin ardından aşağıdaki açıklama yapılarak sürece dair FORM-3 (Sertifika) verilir ve oturum sonlandırılır:

*“Sosyal duygusal öğrenme becerilerini geliştirmek için ..... hafta boyunca devam ettiğin oturumların sonuna geldik. Bu süreçte yeni beceriler kazanarak hayatında bu becerileri kullanmaya devam etmenin önemini fark ettin. Becerileri kullanmadığında zamanla unutulabileceğini, bu becerileri yeni davranışlar kazanmak için de kullanabileceğini öğrendin. Bazı becerilerini de geliştirmek için ihtiyaç duyduğun motivasyonu sürdürmek için neler yapabileceğini, kimlerden yardım alabileceğini fark ettin. Ben senin bu süreç boyunca olumlu değişimler gerçekleştirdiğini düşünüyorum. Gösterdiğin çaba, sürece gönüllü bir şekilde devam etmen bu olumlu değişime çok büyük katkı sağladı. Geliştirmeye ihtiyaç duyduğun becerileri de geliştirebileceğine inanıyorum. Katılımın için sana bu sertifikayı vermek istiyorum. Tebrik ederim.”*

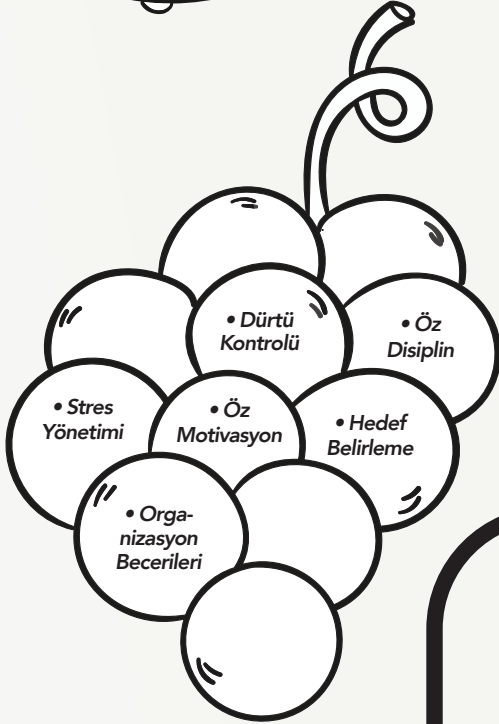
## FORM-1

## MEYVE AĞACI



## FORM-2

## KAZANIM ÇEKİRDEKLİ MEYVELER



## FORM-3

## SERTİFİKA

**BİTİRME  
SERTİFİKASI**

**BELGE SAHİBİ**

*SN*

Sosyal Duygusal Öğrenme Becerilerini desteklemek için uygulanan programa katılmış ve başarıyla tamamlamıştır.

Psikolojik Danışman/  
Rehber Öğretmen

Okul Müdürü



**KAYNAKÇA**

- Corey, G. (1982). Theory and practice of counseling and psychotherapy (2nd Ed.). California: Brooks & Cole Publishing Company.
- Crawford, D. ve Bodine, R. (1996). Conflict resolution education. A guide to implementing programs in schools, youth-serving organizations, and community and juvenile justice settings. Program report. Washington: U.S. Department of Justice - U.S. Department of Education
- Collaborative for Social and Emotional Learning Guide [CASEL]. (2005). Safe and sound: an educational leader's guide to evidence-based social and emotional learning (SEL) Programs. Chicago. Retrieved from <https://casel.org/wp-content/uploads/2016/06/safe-and-sound-il-edition.pdf>
- Collaborative for Social and Emotional Learning Guide [CASEL]. (2015). Effective Social and Emotional Learning Programs-Middle and High School Edition. <https://pg.casel.org/>
- Collaborative for Social and Emotional Learning Guide [CASEL]. (2020). CASEL's SEL Framework: What are the core competence areas and where are they promoted? Chicago. Retrieved from <https://casel.org/casel-sel-framework-11-2020/?view=true>
- 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, 405–432.
- D'Zurilla, T. J., Nezu, A. M. ve Maydeu-Olivares, A. (2004). Social problem solving: Theory and assessment. İçinde E. C. Chang, T. J. D'Zurilla ve L. J. Sanna (Eds.). *Social problem solving. Theory, research, and training.* (syf. 11-28). Washington: American Psychological Association
- Elbertson, N. A., Brackett, M. A. ve Weissberg, R. P. (2010). School-based social and emotional learning (SEL) Programming: Current perspectives. İçinde A. Hargreaves, M. Fullan, D. Hopkins ve A. Lieberman (Eds.). *The second international handbook of educational change.* (syf. 1017-1032). New York: Springer.
- Elias, M. J. (1997). *Promoting social and emotional learning: guidelines for educators.* USA: ASCD Books.
- Goleman, D. (2003). Duygusal zekâ neden IQ'dan daha önemlidir? (Çev. Banu Seçkin Yüksel). (24. Basım). İstanbul: Varlık Yayınları.

- Graczyk, P., Matjasko, J., Weissberg, R., Greenberg, M., Elias, M., & Zins, J. (2000). The role of the Collaborative to Advance Social and Emotional Learning (CASEL) in supporting the implementation of quality school-based prevention programs. *Journal of Educational and Psychological Consultation*, 11(1), 3-6.
- Greenberg, M. T., Weissberg, R. P., O'Brien, M. U., Zins, J. E., Fredricks, L., Resnik, H., & Elias, M. J. (2003). Enhancing school-based prevention and youth development through coordinated social, emotional, and academic learning. *American Psychologist*, 58(6-7), 466-474.
- Johnson, D. W. ve Johnson, R. D. (2004). The three C's of promoting social and emotional learning, In J. E. Zins, R. P. Weissberg, M. C. Wang ve H. J. Walberg (Eds.) *Building academic success on social and emotional learning what does the research say?* New York: Teacher College Press.
- Kabakçı, Ö.F., Korkut Owen, F. (2010). Sosyal duygusal öğrenme becerileri ölçeği geliştirme çalışması. *Eğitim ve Bilim*, 35, 152-166.
- Leahy, R L. (2003). *Bilişsel terapi ve uygulamaları* (Çev. Ed. T. Özkkaş). İstanbul: Litera Yayıncılık
- Murdock, N. L. (2012). *Psikolojik Danışma ve Psikoterapi Kuramları* (Çev. F. Akkoyun). Ankara: Nobel Akademik Yay
- Türnüklü, A. (2004). Okullarda Sosyal ve Duygusal Öğrenme. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Yönetimi*, 37, 136-152.
- Weissberg, R. P., & Cascarino, J. (2013). Academic learning+ social-emotional learning= national priority. *Phi Delta Kappan*, 95(2), 8-13.
- Zins, J. E., Bloodworth, M. R., Weissberg, R. P., & Walberg, H. J. (2004). The scientific base linking social and emotional learning to school success. *Building academic success on social and emotional learning: What does the research say*, 3, 22.
- Zins, J. E., Bloodworth, M. R., Weissberg, R. P., & Walberg, H. J. (2004). The scientific base linking social and emotional learning to school success. *Building academic success on social and emotional learning: What does the research say*, 3, 22.



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



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



**ÖZEL EğİTİM VE REHBERLİK HİZMETLERİ  
GENEL MÜDÜRLÜĞÜ**



**PIKTES**