



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



LİSE ÖĞRENCİLERİNE YÖNELİK SOSYAL DUYGUSAL BECERİLER BİREYSEL MÜDAHALE PROGRAMI



ÖZEL EĞİTİM VE REHBERLİK HİZMETLERİ
GENEL MÜDÜRLÜĐÜ





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



LİSE ÖĞRENCİLERİNE YÖNELİK

SOSYAL DUYGUSAL BECERİLER

BİREYSEL MÜDAHALE PROGRAMI



ÖZEL EĞİTİM VE REHBERLİK HİZMETLERİ
GENEL MÜDÜRLÜĐÜ



ANKARA 2024

LİSE 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. Raşit AVCI
Prof. Dr. Oğuzhan ÇOLAKKADIOĞLU

PROJE EKİBİ

| Milli Eğitim Uzmanı Doğan Onur KÖKSAL
Uzm. Psk. Dan. Elif Asena AKIN
Uzm. Psk. Dan. İsmail YILDIRIM

YAYINA HAZIRLAYANLAR

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

GENEL YAYIN NO

| 9486

TANITICI YAYINLAR DİZİ NO | 3144

ISBN

| 978-975-11-8225-8

Tasarım

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

Resimleyen

| Mustafa ŞAHİN

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

Bu yayın 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

LİSE ÖĞRENCİLERİNE YÖNELİK SOSYAL DUYGUSAL BECERİLER BİREYSEL MÜDAHALE PROGRAMI	5
GİRİŞ	5
PROGRAMIN AMAÇLARI	9
LİSE ÖĞRENCİLERİNE YÖNELİK SOSYAL DUYGUSAL BECERİLER BİREYSEL MÜDAHALE PROGRAMI UYGULAMA REHBERİ	14
GİRİŞ OTURUMU	
OTURUM-1: AMAÇLARIM VE BEN	14

ÖZ FARKINDALIK MODÜLÜ	21
OTURUM-1: DUYGULARIM VE BEN	23
OTURUM-2: DUYGU FARKINDALIĞI	30
OTURUM-3: DÜŞÜNCE-DUYGU-DAVRANIŞ	36
OTURUM-4: GÜÇLÜ VE GELİŞTİRİLEBİLİR ÖZELLİKLERİM	41
OTURUM-5: ÖZ YETERLİK	45
OTURUM-6: ÖZ ŞEFKAT	48
OTURUM-7: ÇOK YÖNLÜ BEN	54

SOSYAL FARKINDALIK MODÜLÜ	61
OTURUM-1: SAYGI PASTASI	63
OTURUM-2: FARKLILIKLARIMIZ	68
OTURUM-3: ETKİN DİNLERİM	72
OTURUM-4: SANAL GERÇEKLİK	75
OTURUM-5: AYIRICI ÖZELLİKLERİMİZ	81
OTURUM-6: YARDIM KAYNAKLARI	84

ÖZ YÖNETİM MODÜLÜ	89
OTURUM-1: DUYGULARIMI DÜZENLEYEBİLİRİM	92
OTURUM-2: KONTROL BENDE	98
OTURUM-3: KAYGIMIN KONTROLÜ ELİMDE	106
OTURUM-4: STRESİ KONTROL EDEBİLİRİM	111
OTURUM-5: HEDEFİME DOĞRU	117
OTURUM-6: ENGELLERİ AŞARIM	123
OTURUM-7: AMAÇLARIM İÇİN MÜCADELE	129
OTURUM-8: MOTİVASYONUM NASIL?	138

İLİŞKİ GELİŞTİRME MODÜLÜ	145
OTURUM-1: GÜVENLİ İLİŞKİ KURMA	147
OTURUM-2: ETKİN DİNLEME	155
OTURUM-3: GÜVENLİ DAVRANIYORUM	164
OTURUM-4: HAYIR DİYEBİLME	170
OTURUM-5: ÇATIŞMA ÇÖZME BECERİLERİ	175
OTURUM-6: AÇIK İLETİŞİM	184
OTURUM-7: İŞ BİRLİĞİ VE YARDIM İSTEME-VERME	191

SORUMLU KARAR VERME MODÜLÜ	197
OTURUM-1: PROBLEMLERİN NEDENLERİNİ ARAŞTIRIYORUM	199
OTURUM-2: ÇIKIŞ YOLUM	203
OTURUM-3: ÇÖZÜM BENDE	208
OTURUM-4: BİLGİ TOPLAMA	215
OTURUM-5: KARARIMIN ETKİLERİ	220

SONLANDIRMA OTURUMU	225
OTURUM-1: KENDİMİ DEĞERLENDİRİYORUM	225

KAYNAKLAR	232
------------------	------------

LİSE ÖĞRENCİLERİNE YÖNELİK SOSYAL DUYGUSAL BECERİLER BİREYSEL MÜDAHALE PROGRAMI

GİRİŞ

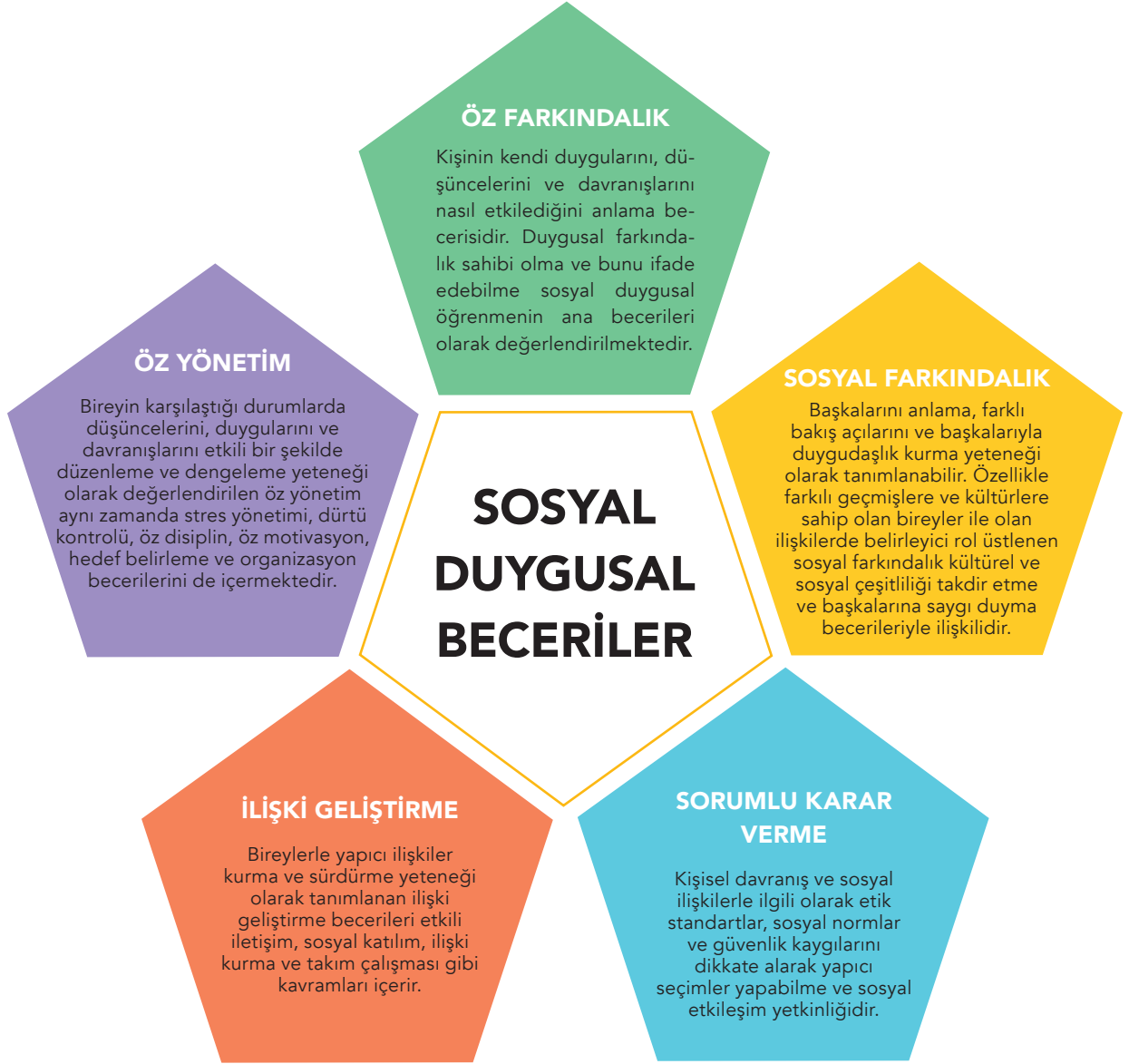
Yirmi birinci yüzyılın başlarına kadar eğitim ortamlarında genellikle öğrencilerin akademik yönlerine daha fazla önem verilmiş ve sosyal ve duygusal gelişimleri ise ikinci plana atılmıştır. Olumlu bakışı içeren ve özellikle zorlayıcı yaşam olayları karşısında bireylerin dayanıklılık ve baş etme becerilerinin 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 durumlarda 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 dayanıklılıklarını ve baş etme becerilerini arttırmaya 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
- Kendini tanıma
- Duygular, düşünceler ve davranışlar arasındaki ilişkiyi anlama
- Dürüstlük ve dürüstlük gösterme
- İhtiyaçlarını ve sahip olduğu değerleri tanıma
- Benliği ve çevreye yönelik gücü hakkında farkındalık sağlama
- Öz yeterlilik düzeyine sahip olma
- Manevi değerleri tanıma ve saygı duyma

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

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
- Motivasyonu 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

SOSYAL FARKINDALIK

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

İLİŞKİ GELİŞTİRME

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

PROGRAMIN AMAÇLARI

Lise 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 arttırmak amacıyla CASEL modeliyle uyumlu olarak yapılandırılan bu müdahale 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;

- Öğrencilerin öz farkındalık becerilerinin gelişimini desteklemesi,
- Öğrencilerin sosyal farkındalık becerilerinin gelişimini desteklemesi,
- Öğrencilerin öz yönetim becerilerinin gelişimini desteklemesi,
- Öğrencilerin ilişki geliştirme becerilerinin gelişimini desteklemesi,
- 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.

	OTURUM	OTURUM AMAÇLARI
GİRİŞ OTURUMU	OTURUM 1 AMAÇLARIM VE BEN	<ul style="list-style-type: none">Öğrencinin sosyal duygusal öğrenme programı hakkında bilgi edinmesi.Öğrencinin oturumlardaki sorumlulukları hakkında bilgi edinmesi.Öğrencinin bireysel amaçlarını belirlemesi.
ÖZ FARKINDALIK MODÜLÜ	OTURUM 1 DUYGULARIM VE BEN	<ul style="list-style-type: none">Öğrencinin duyguları tanıması.Öğrencinin yaşadığı duyguyu fark etmesi.Öğrencinin, duyguların farklı ortamlarda farklı yaşantılarla gerçekleşebileceğini fark etmesi.

ÖZ FARKINDALIK MODÜLÜ

OTURUM 2 DUYGU FARKINDALIĞI	<ul style="list-style-type: none"> • Öğrencinin duyguların yoğunluk düzeylerini bilmesi. • Öğrencinin yaşadığı duygunun yoğunluğunu fark etmesi. • Öğrencinin yaşadığı duygunun bedenine olan etkisini fark etmesi.
OTURUM 3 DÜŞÜNCE, DUYGU, DAVRANIŞ	<ul style="list-style-type: none"> • Öğrencinin duygu, düşünce ve davranışları fark etmesi. • Öğrencinin düşünce, duygu ve davranış arasındaki ilişkileri fark etmesi. • Öğrencinin duygularını ifade edebileceği alternatif yolların olduğunu fark etmesi.
OTURUM 4 GÜÇLÜ VE GELİŞTİRİLEBİLİR ÖZELLİKLERİM	<ul style="list-style-type: none"> • Öğrencinin güçlü yönlerinin farkına varması. • Öğrencinin geliştirmeye ihtiyaç duyduğu yönlerinin farkına varması. • Öğrencinin güçlü yönlerini ve ihtiyaç duyduğu özelliklerini geliştirebileceğinin farkına varması.
OTURUM 5 ÖZ YETERLİK	<ul style="list-style-type: none"> • Öğrencinin başarılı ya da başarısız olmaya dair inançlarını fark etmesi. • Öğrencinin öz yeterliğinin gelişmesi.
OTURUM 6 ÖZ ŞEFKAT	<ul style="list-style-type: none"> • Öğrencinin güçlük yaşadığı durumlar karşısında kendine verdiği tepkileri fark etmesi. • Öğrencinin öz şefkat geliştirmesi.
OTURUM 7 ÇOK YÖNLÜ BEN	<ul style="list-style-type: none"> • Öğrencinin ailesinin gözünden nasıl görüldüğünü fark etmesi. • Öğrencinin arkadaşlarının gözünden nasıl görüldüğünü fark etmesi.

SOSYAL FARKINDALIK MODÜLÜ

OTURUM	OTURUM AMAÇLARI
OTURUM 1 SAYGI PASTASI	<ul style="list-style-type: none"> • Öğrencinin saygı kavramını fark etmesi. • Öğrencinin saygı gördüğü/gösterdiği durumları fark etmesi. • Öğrencinin farklı ortamlarda saygı gördüğü/gösterdiği durumları fark etmesi.
OTURUM 2 FARKLILIKLARIMIZ	<ul style="list-style-type: none"> • Öğrencinin özelliklerini fark etmesi. • Öğrencinin farklı özelliklere sahip insanların olduğunu fark etmesi. • Öğrencinin farklı özelliklere sahip kişilerle empati kurabilmesi.
OTURUM 3 ETKİN DİNLERİM	<ul style="list-style-type: none"> • Öğrencinin başkalarıyla empati kurabilmesi. • Öğrencinin etkin bir şekilde dinleyebilmesi.

SOSYAL FARKINDALIK MODÜLÜ

OTURUM 4 SANAL GERÇEKLİK	<ul style="list-style-type: none"> • Öğrencinin empati kavramı hakkında bilgilenmesi. • Öğrencinin farklı bakış açıları olduğu konusunda bilgilenmesi. • Öğrencinin farklı duygu, düşünce ve davranışların olabileceği konusunda bilgilenmesi.
OTURUM 5 AYIRICI ÖZELLİKLERİMİZ	<ul style="list-style-type: none"> • Öğrencinin bireysel ve kültürel farklılıkların olabileceğini fark etmesi. • Öğrencinin bireysel ve kültürel farklılıklara saygının önemini fark etmesi.
OTURUM 6 YARDIM KAYNAKLARI	<ul style="list-style-type: none"> • Öğrencinin yardım istemeye ilişkin kendi tutumunu fark etmesi. • Öğrencinin ihtiyaç duyduğunda yardım istemenin önemini fark etmesi. • Öğrencinin yardım alabileceği kaynakları fark etmesi.

ÖZ YÖNETİM MODÜLÜ

OTURUM	OTURUM AMAÇLARI
OTURUM 1 DUYGULARIMI DÜZENLEYEBİLİRİM	<ul style="list-style-type: none"> • Öğrencinin duygu düzenleme konusunda bilgi sahibi olması. • Öğrencinin duygu düzenleme yöntemleri hakkında bilgi sahibi olması.
OTURUM 2 KONTROL BENDE	<ul style="list-style-type: none"> • Öğrencinin öfke kontrolü konusunda bilgi sahibi olması. • Öğrencinin öfke kontrol yolları hakkında bilgi sahibi olması.
OTURUM 3 KAYGIMIN KONTROLÜ ELİMDE	<ul style="list-style-type: none"> • Öğrencinin kaygısını nasıl yönettiğini fark edebilmesi. • Öğrencinin kaygısını yönetebilmenin işlevsel yollarını fark etmesi.
OTURUM 4 STRESİ KONTROL EDEBİLİRİM	<ul style="list-style-type: none"> • Öğrencinin stres konusunda bilgi sahibi olması. • Öğrencinin stresi nasıl yönettiğini fark etmesi. • Öğrencinin stresi yönetebilmenin işlevsel yollarını fark etmesi.
OTURUM 5 HEDEFİME DOĞRU	<ul style="list-style-type: none"> • Öğrencinin kısa, orta ve uzun vadeli amaçlar belirlemenin önemini fark etmesi. • Öğrencinin amaçlarına ulaşmak için plan yapmanın önemini fark etmesi.
OTURUM 6 ENGELLERİ AŞARIM	<ul style="list-style-type: none"> • Öğrencinin planlarındaki değişikliklere uyum sağlamak için çaba göstermenin önemini fark etmesi. • Öğrencinin karşılaştığı problem veya engellemelere rağmen amacına ulaşmaya odaklanması.

OTURUM 7 AMAÇLARIM İÇİN MÜCADELE	<ul style="list-style-type: none"> Öğrencinin amaçlarına ulaşabilmeyi kolaylaştıracak ve zorlaştıracak davranışları fark etmesi. Öğrencinin istek ve ihtiyaçlarının her istediğinde gerçekleşmeyeceğinin farkına varması. Öğrencinin amaçlarına ulaşabilmek için istediği şeyleri erteleme gerektiğini fark etmesi.
OTURUM 8 MOTİVASYONUM NASIL?	<ul style="list-style-type: none"> Öğrencinin amaçlarına ulaşmada öz motivasyonun önemini fark etmesi. Öğrencinin amaçlarına ulaşmada kendini motive edebilmesi.

	OTURUM	OTURUM AMAÇLARI
İLİŞKİ GELİŞTİRME MODÜLÜ	OTURUM 1 GÜVENLİ İLİŞKİ KURMA	<ul style="list-style-type: none"> Öğrencinin iletişimi başlatma, sürdürme ve sonlandırmada temel iletişim becerilerini kullanması. Öğrencinin girişken davranışların ilişkilerdeki önemini fark etmesi.
	OTURUM 2 ETKİN DİNLEME	<ul style="list-style-type: none"> Öğrencinin iletişimde etkin dinlemenin önemini fark etmesi. Öğrencinin duygularını etkin olarak ifade etmesi.
	OTURUM 3 GÜVENLİ DAVRANIYORUM	<ul style="list-style-type: none"> Öğrencinin güvenli, çekingen ve saldırgan davranış biçimlerini fark etmesi. Öğrencinin yaşadığı çatışmalarda kendini girişken bir şekilde ifade etmesi.
	OTURUM 4 HAYIR DİYEBİLME	<ul style="list-style-type: none"> Öğrencinin yaşadığı çatışmalarda kendini girişken bir şekilde ifade etmesi. Öğrencinin istemediği şeylere hayır diyebilmesi.
	OTURUM 5 ÇATIŞMA ÇÖZME BECERİLERİ	<ul style="list-style-type: none"> Öğrencinin çatışma durumlarında müzakere becerilerini geliştirmesi. Öğrencinin kazan kazan yöntemiyle çatışma çözme becerilerini geliştirmesi.
	OTURUM 6 AÇIK İLETİŞİM	<ul style="list-style-type: none"> Öğrencinin açık iletişim kurması. Öğrencinin çatışma durumlarında müzakere becerilerini geliştirmesi.
	OTURUM 7 İŞ BİRLİĞİ VE YARDIM İSTEME / YARDIM ETME	<ul style="list-style-type: none"> Öğrencinin iş birliği içerisinde çalışma becerilerinin önemini fark etmesi. Öğrencinin ihtiyaç duyduğunda diğer insanlardan yardım istemesi. Öğrencinin ihtiyaç olduğunda diğer insanlara yardım etmeyi teklif etmesi.

	OTURUM	OTURUM AMAÇLARI
SORUMLU KARAR VERME MODÜLÜ	OTURUM 1 PROBLEMLERİN NEDENLERİNİ ARAŞTIRIYORUM	<ul style="list-style-type: none"> • Öğrencinin yaşadığı/karşılaştığı sorunları tanımlayabilmesi. • Öğrencinin karşılaştığı problemlerin ortaya çıkma nedenlerini araştırabilmesi.
	OTURUM 2 ÇIKIŞ YOLU	<ul style="list-style-type: none"> • Öğrencinin bir sorunun birden çok çözüm yolu olduğunu fark etmesi. • Öğrencinin işlevsel olan ve olmayan çözüm yollarını ayırt etmesi. • Öğrencinin çözüm yolları için diğer insanlarla fikir alışverişinde bulunmanın önemini fark etmesi.
	OTURUM 3 ÇÖZÜM BENDE	<ul style="list-style-type: none"> • Öğrencinin problem çözmenin ne demek olduğunu bilmesi. • Öğrencinin problem çözmede seçenekleri belirlemesi. • Öğrencinin problem çözmede seçeneklerin etkilerini belirlemesi. • Öğrencinin problem çözmede etkili olan çözüm yolunu kullanması.
	OTURUM 4 BİLGİ TOPLAMA	<ul style="list-style-type: none"> • Öğrencinin karar verme sürecinde ihtiyaç duyduğu bilgileri toplayabilmesi. • Öğrencinin karar vermesini engelleyen duygu, düşünce ve davranışlarının farkına varabilmesi.
	OTURUM 5 KARARIMIN ETKİLERİ	<ul style="list-style-type: none"> • Öğrencinin karar verme durumunda kendi ve diğer insanların istek ve ihtiyaçlarını dikkate alması. • Öğrencinin karar verme durumunda aldığı kararların kendi ve diğer insanlar için olumlu ve olumsuz sonuçları olabileceği konusunda bilgi sahibi olması.
	OTURUM	OTURUM AMAÇLARI
SONLANDIRMA OTURUMU	OTURUM 1 KENDİMİ DEĞERLENDİRİYORUM OTURUMU	<ul style="list-style-type: none"> • Öğrencinin sosyal duygusal öğrenme programının kazanımlarını değerlendirmesi. • Öğrencinin sosyal duygusal öğrenme programından edindiği becerilerini sürdürmesi.

LİSE ÖĞRENCİLERİNE YÖNELİK SOSYAL DUYGUSAL BECERİLER BİREYSEL MÜDAHALE PROGRAMI UYGULAMA REHBERİ

Okullar öğrencilerin sadece akademik gelişimlerini değil bir bütün olarak gelişimlerini desteklemeyi amaçlar. Sosyal duygusal öğrenme, öğrencilerin öz farkındalığını, sosyal farkındalığını ve öz yönetim becerilerini artırarak ilişki geliştirme becerilerini ve sorumlu karar verme becerilerini geliştirerek onların olumlu şekilde gelişimlerini destekleyen ve iyilik hâllerini arttırmayı amaçlayan bir yaklaşımdır. Sosyal Duygusal Beceriler Bireysel Müdahale Programı ise okulda sosyal ve duygusal beceriler konusunda problem yaşayan 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.

Programda öz farkındalık modülünde 7 oturum, sosyal farkındalık modülünde 6 oturum, öz yönetim modülünde 8 oturum, ilişki geliştirme modülünde 7 oturum ve sorumlu karar verme modülünde 5 oturum bulunmaktadır. Beş modüle ilişkin 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 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 öğretmen 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 uygulanması 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 içerisinde 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 içerisinde 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 oturum sonunda yer almaktadır.
11. Programda her bir oturum 40 dakika olarak planlanmıştır. Ancak bazı durumlarda öğrencinin durumuna 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 gönüllülüğü 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 arttıracığı 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 danışmanın/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 de hakim okul dışından güvendiği bir kişi veya tercüman gibi kaynaklardan yardım alınarak çalışmalara devam edilebilir.
19. Bu program özel gereksinimli çocuklara da uygulanabilir. Öğrencinin gereksinimine göre gerekli uyarlamalar yapılarak çalışılabilir.

GİRİŞ OTURUMU

OTURUM 1

AMAÇLARIM VE BEN

AMAÇ

1. Öğrencinin sosyal duygusal öğrenme programı hakkında 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 hazırlanan bir program çerçevesinde birlikte çalışacağız. Böyle bir sürece katılmayı kabul ettiğin için seni tebrik ederim. Programın amacı öğrencilerin sosyal duygusal öğrenme becerilerini desteklemektir. Senin ihtiyaç duyduğun alanlarda gelişimini destekleyecek olan bu içeriklerden (öz farkındalık, sosyal farkındalık, öz yönetim, ilişki geliştirme, sorumlu karar verme) bazılarını oturumlarımızda çalışacağız. Gerçekleştireceğimiz bu çalışmaları yürütürken birtakım kurallara da uymaya özen göstermeliyiz. Bu kurallar gönüllülük ve gizliliklidir. Senin buraya kendi isteğin ile gelmen ve süreç boyunca dürüst bir şekilde paylaşımlarda bulunman önemlidir. Oturumlarda uygulama gerektiren etkinlikleri yaparken çaba göstermen ve bu uygulamaları oturum sonrasında günlük yaşamda da gerçekleştirmen sosyal duygusal öğrenme becerilerinin gelişmesine katkı sağlayacaktır. Ayrıca oturumlarda konuştuklarımızın gizli kalması önemli bir diğer kural-

dır. Bu kural güven ilişkisi kurabilmemiz için gereklidir. Ancak gizliliğin de bazı sınırları bulunmaktadır. 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 bulunabilirim. 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 aşılıyor. 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 ekiyor 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?

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:

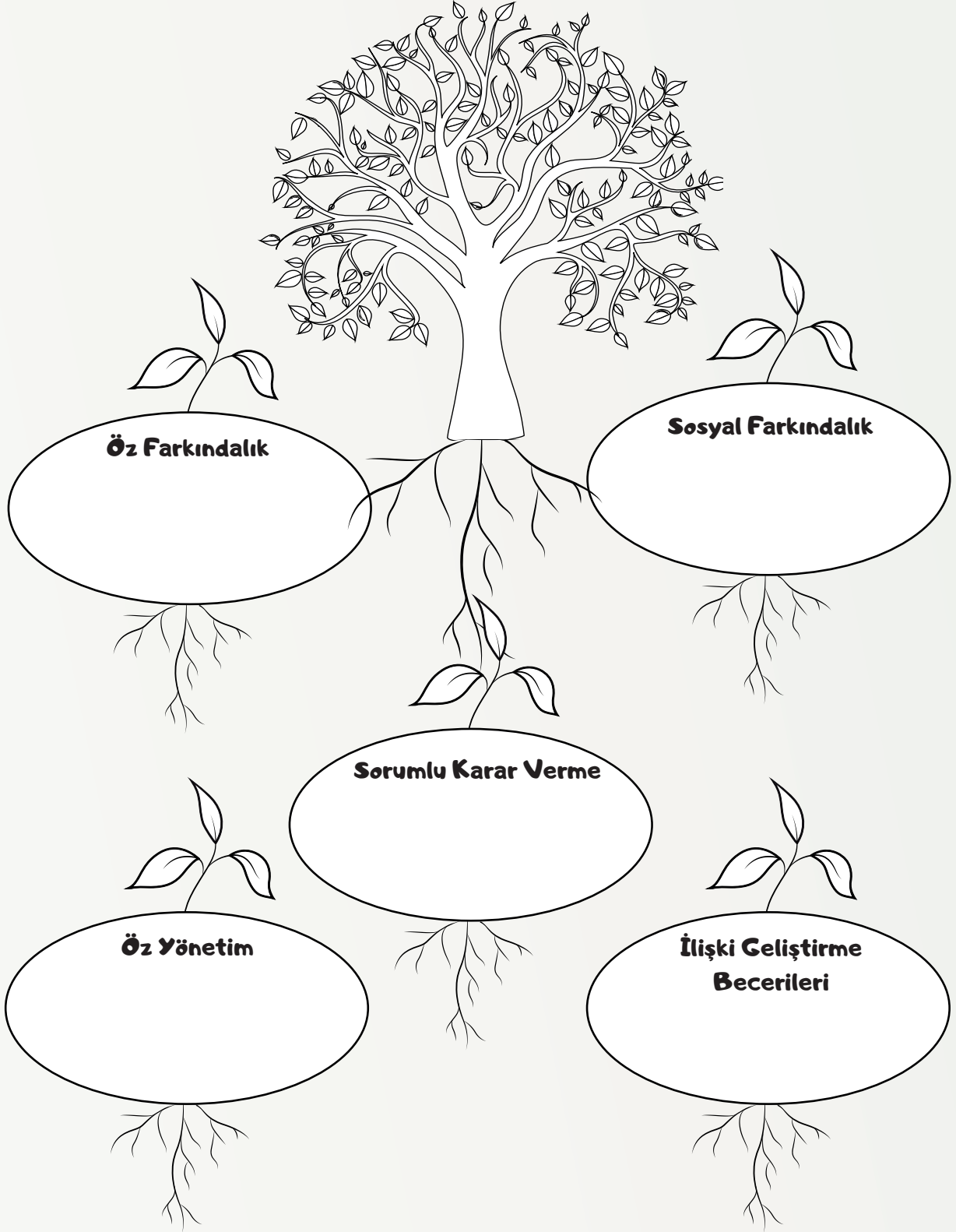
- *Bu sürecin sonunda ulaşmak istediğin amaçları düşündüğünde tohumunun adı ne olurdu? Yazabilir misin?*
- *Ağacın olacak. Tohumunun fidana dönüşmesi için neler yapmalısın?*
- *Ağacın filizlendi. Hangi meyveler olur?*

Uygulayıcıya Not: Psikolojik danışman/rehber öğretmen öğrencinin belirlemiş olduğu hedeflerin somut, olumlu, gerçekçi ve ulaşılabilir olmasına dikkat etmelidir.

Psikolojik danışman/rehber öğretmen öğrenci ile birlikte amaca 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 yapıldıktan sonra *“Senin için oturumda önemli olan şey ne idi/ne 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 BEN

- Öğrencinin duyguları tanıması.
- Öğrencinin yaşadığı duyguyu fark etmesi.
- Öğrencinin, duyguların farklı ortamlarda farklı yaşantılarla gerçekleşebileceğini fark etmesi.

OTURUM 2 DUYGU FARKINDALIĞI

- Öğrencinin duyguların yoğunluk düzeylerini bilmesi.
- Öğrencinin yaşadığı duygunun yoğunluğunu fark etmesi.
- Öğrencinin yaşadığı duygunun bedeniye olan etkisini fark etmesi.

OTURUM 3 DÜŞÜNCE, DUYGU, DAVRANIŞ

- Öğrencinin duygu, düşünce ve davranışları fark etmesi.
- Öğrencinin düşünce, duygu ve davranış arasındaki ilişkileri fark etmesi.
- Öğrencinin duygularını ifade edebileceği alternatif yolların olduğunu fark etmesi.

OTURUM 4 GÜÇLÜ VE GELİŞTİRİLEBİLİR ÖZELLİKLERİM

- Öğrencinin güçlü yönlerinin farkına varması.
- Öğrencinin geliştirmeye ihtiyaç duyduğu yönlerinin farkına varması.
- Öğrencinin güçlü yönlerini ve ihtiyaç duyduğu özelliklerini geliştirebileceğinin farkına varması.

OTURUM 5 ÖZ YETERLİK

- Öğrencinin başarılı ya da başarısız olma-ya dair inançlarını fark etmesi.
- Öğrencinin öz yeterliğinin gelişmesi.

OTURUM 6 ÖZ ŞEFKAT

- Öğrencinin güçlük yaşadığı durumlar karşısında kendine verdiği tepkileri fark etmesi.
- Öğrencinin öz şefkat geliştirmesi.

OTURUM 7 ÇOK YÖNLÜ BEN

- Öğrencinin ailesinin gözünden nasıl görüldüğünü fark etmesi.
- Öğrencinin arkadaşlarının gözünden nasıl görüldüğünü fark etmesi.

OTURUM 1**DUYGULARIM VE BEN****AMAÇ**

1. Öğrencinin duyguları tanınması.
2. Öğrencinin yaşadığı duyguyu fark etmesi.
3. Öğrencinin, duyguların farklı ortamlarda farklı yaşantılarla gerçekleşebileceğini fark etmesi.

KAZANIMLAR

1. Öğrenci duyguları tanır.
2. Öğrenci yaşadığı duyguyu fark eder.
3. Öğrenci duyguların farklı ortamlarda farklı yaşantılarla gerçekleşebileceğini fark eder.

MATERYALLER

FORM-2 (Arkalı önlü iki çıktı alınmış hâlde), 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, gözlemlediği 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:

"Bugün oturumumuzda duyguları tanıma üzerine çalışacağız. Duyguları tanımak kişiler arası ilişkileri yapıcı bir şekilde kurmamıza katkıda bulunacaktır. İlişki sırasında duygularımızın farkında olmak bizlere o ilişkide kendimizi daha iyi ifade etmemiz konusunda kolaylık sağlayarak iletişimin sürmesi konusunda yardımcı olacaktır. Duyguyu tanımak, duygunun yoğunluğunu anlamamıza da yardım edecektir. Duyguları farklı yoğunluklarda deneyimleyebiliriz. Özellikle duyguları yoğun yaşadığımız zamanlarda gerek kişiler arası ilişkilerde gerekse kendimiz ile ilgili seçimler yapmamız konusunda zorlanırsınız. Genellikle baskı altında hissettiğimiz zaman, kendimiz için olumsuz tercih yapma olasılığımız artmaktadır. Bu nedenle duygumuzu tanıdığımız zaman hem kendimiz hem

de çevremizdeki insanlar için olumlu/doğru seçimler yaparız. Aynı zamanda duyguları tanıma becerimiz arttıkça, olumsuz yaşantı deneyimlemeyle sonuçlanabilecek duygu sinyallerini daha erken fark ederek duyguların yönetimi konusunda ustalaşabiliriz. Dolayısıyla olumsuz sonuçlar yerine olumlu sonuçlar ortaya çıkaracak davranışlar sergileyebiliriz. Bu beceri, bize aynı zamanda, kendi duygumuzu tanıdığımız zaman bir başkasının duygusunu tanıma konusunda da yardımcı olacaktır. Başkalarının duygularını anlama yani empati becerimizi de geliştirecektir.”

Yukarıdaki açıklamanın ardından psikolojik danışman/rehber öğretmen öğrencinin duyguları konusunda daha çok hangi alanda gelişmeye ihtiyacı olduğunu ifade etmesi için “Az önce söz ettiğim alanlardan hangisinde güçlenmen senin gelişimine katkı sağlar?” sorusunu yöneltir. Öğrencinin paylaşımlarını aldıktan sonra “Duygu Yapbozu” etkinliğine geçer. FORM-2’yi öğrenciye verir. Ardından aşağıdaki açıklamayı yaparak uygulamayı gerçekleştirir:

“Şimdi hayatında senin için önemli olan duyguları yapboza not etmeni istiyorum. Hayatımızda birçok farklı duyguyu farklı yoğunlukta yaşayabiliriz. Hayatında en çok deneyimlediğin veya yoğun şekilde yaşadığın duyguları büyük parçalara, daha az deneyimlediğin duyguları küçük parçalara not edebilirsin.”

Uygulayıcıya Not: Psikolojik danışman/rehber öğretmen, öğrencinin zorlandığını fark ederse sözel olarak bazı duyguları ifade ederek ona yardımcı olabilir. Ayrıca bir duygu çarkından da destek alabilir.

Öğrencinin FORM-2’yi doldurmasının ardından psikolojik danışman/rehber öğretmen aşağıdaki sorularla süreci devam ettirir:

- Hayatında daha çok hangi duyguları hissediyorsun?
- Bu duyguları hangi davranışlarla gösteriyorsun?
- Bu duygulara eşlik eden düşünceler nelerdir?
- Sen FORM-2’ye baktığında kendine dair ne fark ettin/keşfettin?

Paylaşımların ardından öğrenciye FORM-2’nin arkası çevrilerek eşit yapboz parçaları gösterilir. Sonrasında aşağıdaki sorularla öğrencinin konuyla ilgili duygu ve düşüncelerini ifade etmesine yardımcı olunur:

- Aslında senin ifade etmediğin ama, var olan birçok duygu vardır. Bunlar neler olabilir? Bu duygulara dair neler söyleyebilirsin/ hayatındaki yeri nedir?
- Daha önce hiç bilmediğin duygular var mı? Bu konuda neler söyleyebilirsin?

Uygulayıcıya Not: Psikolojik danışman/rehber öğretmen, öğrencinin duygu yapbozunu doldurmakta ya da kendini ifade etmekte zorlandığını fark ederse aşağıdaki alternatif sorulardan faydalanarak sürece devam edebilir. Gerek duyarsa aşağıdaki sorularla süreci zenginleştirebilir.

Alternatif Sorular

1. Öfke/kaygı/mutluluk/üzüntü duygusunun hayatındaki yeri ne? (Duygulardan biri ya da birkaçı gereksinime göre seçilerek sorulabilir.)
2. Okuldayken yoğun yaşadığın duygular hakkında neler söylersin?
3. Evdeyken en çok yaşadığın duygular neler?
4. Duygularını şimdi bir daha değerlendirsen yaşayıp ifade edemediğin duygular hakkında neler söylersin?
5. Duygu yapbozuna baktığında yeni öğrendiğin duygular nelerdir? Peki, daha önce yaşayıp adlandıramadığın duygular hakkında neler söylersin?
6. Yaşamaktan hoşlanmadığın duygular hakkında neler söylersin?
7. Yaşamaktan keyif aldığın duygular hakkında neler söylersin?

Psikolojik danışman/rehber öğretmen duygularla ilgili öğrencinin paylaşımlarına yönelik özetleme yapar. Ardından aşağıdaki açıklama ile sürece devam eder:

“Duygu yapbozunda öğrendiğimiz ve gördüğümüz bazı duygular var. Bu duyguları bazen farklı ortamlarda farklı şekillerde yaşayabiliriz. Duygularımızı daha iyi tanımak için bu konu üzerine farklı örnekleri inceleyelim.”

Açıklamanın ardından FORM-3'ü öğrenciye verir ve birlikte incelerler. Bazı duyguların farklı ortamlarda daha yoğun ve daha sık deneyimlendiği vurgulanır.

Uygulayıcıya Not: Psikolojik danışman/rehber öğretmen FORM-3 üzerinde çalışırken örneğin öğrenci, öfke duygusunu daha yoğun deneyimliyor ve bu duygu ile ilgili farkındalığa gereksinim duyuyor ise bu duygunun deneyimlendiği ortamlar, ifade ediliş tarzı üzerine odaklanabilir. Sonra aşağıdaki soruları öfke duygusuna odaklanmak ve farkındalığı genişletmek için kullanabilir.

Form uygulamasının ardından aşağıdaki sorularla sürece devam edilir:

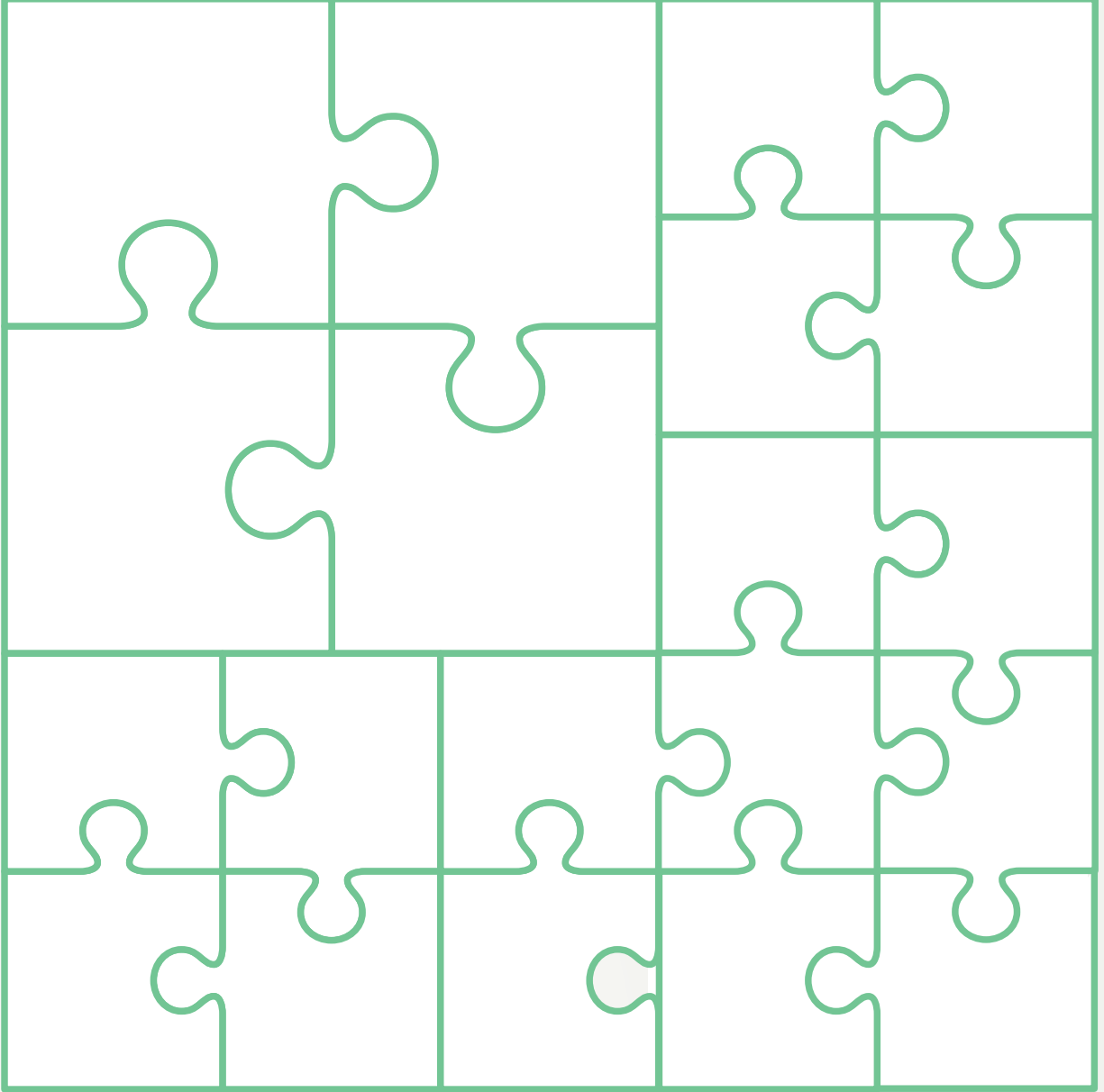
- Büyük yapboz parçasına yazdığın duygular hangi ortamlarda deneyimlenmektedir?
- Bu duyguların daha az yoğunlukta deneyimlendiği ortamlar var mıdır? Varsa hangileridir?
- Farklı ortamlara göre duyguların yoğunluğunun farklı deneyimlenmesinde ne rol oynayabilir?
- Farklı ortamlarda deneyimlenen aynı duyguların ifade ediliş biçimleri arasında farklılık var mıdır?
- Bu duyguların yapbozdaki eşit parçalara dönüştürülebilmesi için neye ihtiyaç vardır?

Uygulayıcıya Not: Bir olay karşısında aynı anda birden fazla duygu öğrenci tarafından ifade edilebilir. Bu çalışmada hedef, bu duygulara ilişkin farkındalık kazandırmaktır. Aynı olay karşısında yaşanan duygular aynı olsa bile duygu yoğunluğu ve ifade ediş biçimlerinin farklı olabileceğine dair farkındalık kazanmasına yardımcı olmaktır. Psikolojik danışman/rehber öğretmen öğrencinin olay ya da durum karşısında birden fazla duygu yaşayabileceğine vurgu yapar ve duyguların farklı ortamlarda farklı yaşantılarla gerçekleşebileceğini fark ettirir.

Sorularla etkileşim tamamlandıktan sonra, öğrenciyle duygulara yönelik değerlendirme yapılır. *“Bu oturumda duyguları tanıma, bu duyguların farklı ortamlarda ve farklı zamanlarda deneyimlenebildiği üzerine konuştuk.”* açıklaması yapılır. Sonrasında *“Senin için oturumda önemli olan şey ne idi/ne fark ettin?”* sorusu yöneltilir. Öğrencinin paylaşımlarına geri bildirim verilir. Ardından öğrencinin bir sonraki oturuma kadar yaşadığı duyguları gözlemlemesi istenir. Öğrenciye bir adet FORM-2 verilir. Gelecek haftaya kadar günlük olarak yoğun şekilde yaşadığı duyguları işaretlemesi istenir (Örneğin o duygunun olduğu yapboz parçasına küçük çarpılar atabilir.). Öğrencinin soruları var ise cevaplanır ve oturum sonlandırılır.

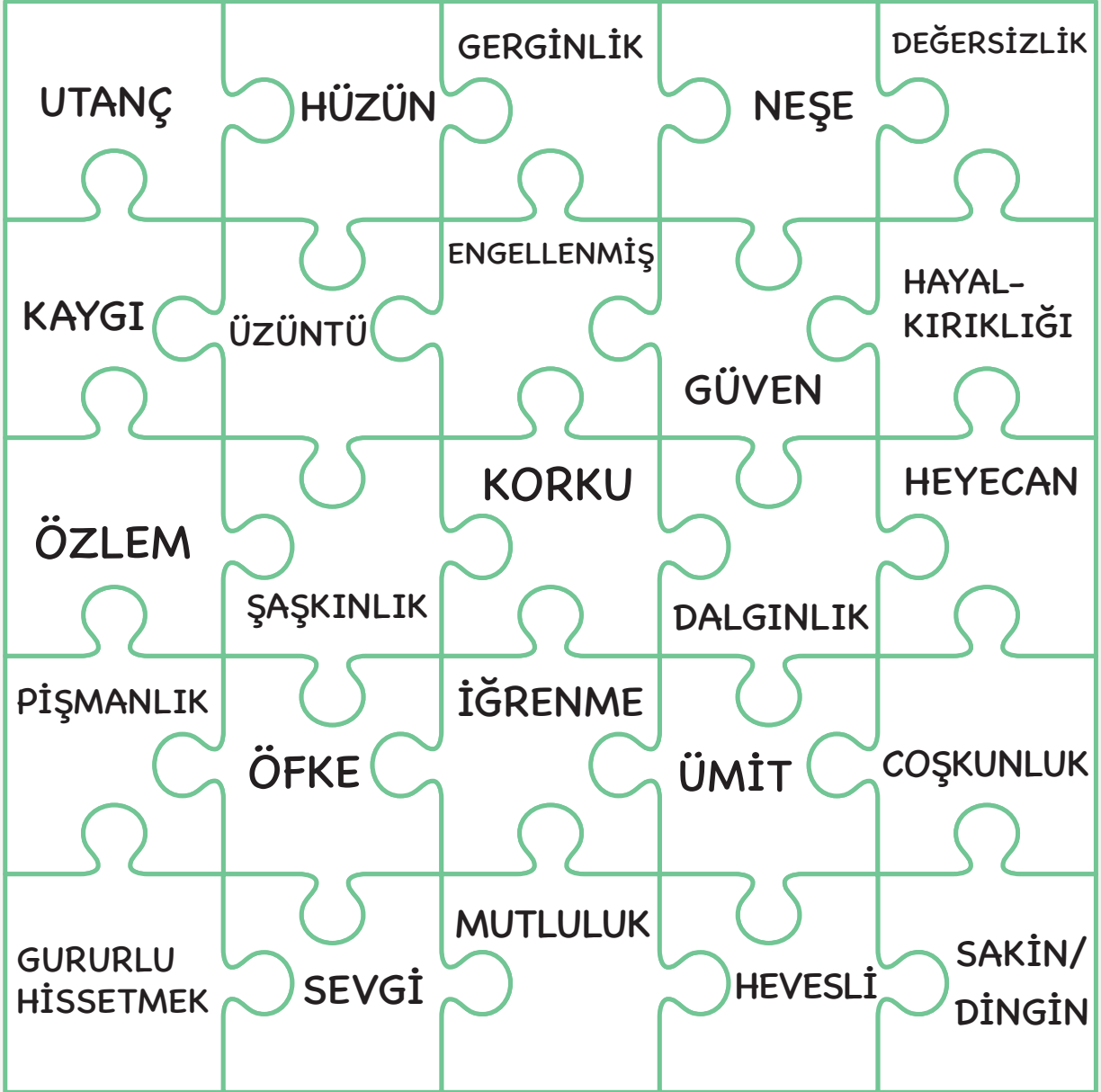
FORM-2

DUYGU YAPBOZU



FORM-2

DUYGU YAPBOZU



FORM-3

DUYGU ORTAMLARI VE ZAMANLARI

Kaygı	En çok sevdiğin dersin sınavına gireceksin.			Okul takımındasın ve final maçında güçlü bir rakip ile maç yapacaksınız.		
Ortam	Sınav öncesi evde	Sınav günü okulda	Sınav girmeden önce arkadaş ortamında	Maç öncesi evde	Maç günü okul içerisinde	Maçın hemen öncesi
Üzüntü	Sevdiğin bir kişiyi veya nesneyi kaybettin.			Çok sevdiğin ve başarılı olduğun dersten zayıf aldın.		
Ortam	Yalnızken	Ailenin yanında	Yakın arkadaşlarıyla birlikte	Öğretmenin yanında	Ailenle birlikte	Yakın arkadaşlarıyla birlikte
Öfke	Arkadaşın seni rencide edecek bir şey söyledi.			Ebeveynin arkadaşlarıyla yaptığın plana izin vermedi.		
Ortam	Sınıf içinde	Ailenle birlikte	Mahallede	Yalnızken	Arkadaş Ortamında	Ailenle birlikte
Mutluluk	Başarılı olmakta zorlandığın bir derste yüksek not aldın.			Okul takımını final maçını kazandınız.		
Ortam	Sınıf içinde	Ailenle birlikte	Arkadaş Ortamında	Takım arkadaşları	Ailenle birlikte	Okul Ortamında

OTURUM 2**DUYGU FARKINDALIĞI****AMAÇ**

1. Öğrencinin duyguların yoğunluk düzeylerini bilmesi.
2. Öğrencinin yaşadığı duygunun yoğunluğunu fark etmesi.
3. Öğrencinin yaşadığı duygunun bedenine olan etkisini fark etmesi.

KAZANIMLAR

1. Öğrenci duyguların yoğunluk düzeylerini bilir.
2. Öğrenci yaşadığı duygunun yoğunluğunu fark eder.
3. Öğrenci yaşadığı duygunun bedenine olan etkisini fark eder.

MATERYALLER

FORM 4, FORM 5, 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:

“Bugün seninle duyguları tanıma çalışmamıza devam edeceğiz. Duygularımızı dört kategoride toplayabiliriz. Bunlar mutluluk, öfke, kaygı ve üzüntü olarak adlandırılabilir. Bu duyguları günlük yaşam içerisinde farklı zamanlarda ve farklı ortamlarda deneyimleyebiliriz.” diyerek öğrenciye FORM-4’ü verir. Açıklama yapmaya devam edilir: *“Burada ilk olarak mutluluk duygusu var. Mutluluk duygusunu yaşadığın anları (olayları) yazmanı istiyorum. Ardından diğer duygular için de benzer anları (olayları) yazmanı istiyorum. Formun en son satırında ise bu duygular arasında olmayan ama senin en çok deneyimlediğin duygu ile ilgili anları (olayları) not etmeni istiyorum.”*

Öğrenciye formu doldurması için ihtiyaç duyduğu süre tanınır. FORM-4'teki duygu ve duygu anlarını (olayları) anlatması istenir.

“Şimdi senden deneyimlediğin bu duygular için bir puanlama yapmanı istiyorum. duygusuna 0 (Hiç) ve 10 (Çok Fazla) arasında olmak üzere kaç puan verirsin? Bunu ilgili bölümdeki derecelendirmeleri kullanarak işaretlemeni istiyorum.” denilerek her bir duygu ele alınır.

Uygulayıcıya Not: Öğrencinin bir duygu alanındaki örnek olaylara aynı puan vermesi durumunda yeni örnek olaylar verilerek o olaylara farklı puanlar vermesi sağlanabilir.

Öğrencinin derecelendirme puanları alındıktan sonra aşağıdaki yönerge ile devam edilir:

“Yaptığımız bu çalışmada aynı duygunun farklı durumlarda farklı yoğunluklarda yaşanabildiğini gördük. Bu duyguların şiddetine karşı vücudumuzun vermiş olacağı tepkiler değişiklik gösterebilir. Örneğin okul turnuvasında şampiyon olduğun zaman mutlu olduğunu burada 1 ile 10 arasında 9 puan verdiğini düşünelim. Diğer bir olayda ise arkadaşlarıyla keyifli bir gün geçirdiğini ve buna vermiş olduğun puanın 5 olduğunu düşünelim. Bu iki duygunun şiddetinin farklı olduğunu görüyoruz. Duyguların yoğunluğunun farklı deneyimlenmesi, davranışlarımızda ve bedenimizde farklı tepkilerin ortaya çıkmasına neden olabilir. Örneğin kaygı duygusunu yoğun yaşadığımızda elimiz ayağımız titreyip karnımız ağrıyabilir, hızlı nefes alıp verebiliriz. Şimdi de yukarıdaki tanımlanan duyguların yoğun bir şekilde yaşadığın durumları aklına getirip hangi bedensel tepkilerin ortaya çıktığını FORM-4'e not etmeni istiyorum.”

Uygulayıcıya Not: Öğrencinin belirli bir alandaki duyguları deneyimleme konusunda kişiler arası ilişkilerde problem yaşaması söz konusu ise o alandaki duygular üzerine psikolojik danışmanın/ rehber öğretmenin daha fazla yoğunlaşması uygun olacaktır.

Öğrencinin formu doldurmasının ardından sürece aşağıdaki soru ile devam edilir:

“Farklı duygular yaşadığımızda, farklı bedensel tepkiler ortaya çıkar. Sen hangi duyguyu yaşadığında, hangi bedensel tepkiler ortaya çıkıyor?”

Uygulayıcıya Not: Öğrencide ortaya çıkan bedensel tepkiler ile ilgili eksik kalan noktalar olursa psikolojik danışman/rehber öğretmen ek bazı sorular kullanarak öğrencinin farkındalığının artmasına katkı sağlayabilir: Kaygı yaşadığın zaman *“Kalp atışlarında farklılık oluyor mu?”* *“Midende neler oluyor?”*, *“Nefes alışverişin nasıl oluyor?”* *“Kaygıyı başında nasıl deneyimliyorsun?”*, *“Ellerin ve ayakların nasıl tepki veriyor?”*, *“Terleme ya da üşüme gibi bedensel tepkiler deneyimliyor musun?”*

Psikolojik danışman/rehber öğretmen öğrencinin duyguları hangi derecelerde deneyimlediği ve hangi bedensel tepkiler gösterdiğini özetler. Ardından *“Senin için oturumda önemli olan şey ne idi/ne fark ettin?”* sorusu yöneltilir. Öğrencinin paylaşımlarını aldıktan sonra, FORM-5 (Duygu Günlüğüm) ev ödevi olarak verilir. FORM-5 öğrenciye açıklanır ve formda yer alan duygu, olay, duygunun yoğunluğu, bedensel tepkiler, düşünce ve duyguyu ifade biçiminin neler olduğuna dair bilgileri yoğun yaşadığı bir duygulanımdan sonra doldurması istenir. Öğrencinin soruları var ise cevaplanır ve oturum sonlandırılır.

FORM-4**DUYGU DERECELENDİRMESİ VE FİZİKSEL TEPKİLERİM**

Mutluluk duygusunu yaşadığım olaylar:

*.....

.....

0.....1.....2.....3.....4.....5.....6.....7.....8.....9.....10

Hiç

Çok Fazla

*.....

.....

0.....1.....2.....3.....4.....5.....6.....7.....8.....9.....10

Hiç

Çok Fazla

Bedensel Tepkilerim:.....

Korku/Kaygı Duygusunu yaşadığım olaylar:

*.....

.....

0.....1.....2.....3.....4.....5.....6.....7.....8.....9.....10

Hiç

Çok Fazla

*.....

.....

0.....1.....2.....3.....4.....5.....6.....7.....8.....9.....10

Hiç

Çok Fazla

Bedensel Tepkilerim:.....

Üzüntü duygusunu yaşadığım olaylar:

*.....

.....

0.....1.....2.....3.....4.....5.....6.....7.....8.....9.....10

Hiç

Çok Fazla

*

0.....1.....2.....3.....4.....5.....6.....7.....8.....9.....10

Hiç

Çok Fazla

Bedensel Tepkilerim:.....

Öfke duygusunu yaşadığım olaylar:

*

0.....1.....2.....3.....4.....5.....6.....7.....8.....9.....10

Hiç

Çok Fazla

*

0.....1.....2.....3.....4.....5.....6.....7.....8.....9.....10

Hiç

Çok Fazla

Bedensel Tepkilerim:.....

..... duygusunu yaşadığın olaylar:

*

0.....1.....2.....3.....4.....5.....6.....7.....8.....9.....10

Hiç

Çok Fazla

*

0.....1.....2.....3.....4.....5.....6.....7.....8.....9.....10

Hiç

Çok Fazla

Bedensel Tepkilerim:.....

FORM-5

DUYGU GÜNLÜĞÜM

Duygu(lar):

*Duygu Öncesinde ya da Anında Ortaya Çıkarıcı Olay:

.....
.....

Duygu Puanım:

0.....1.....2.....3.....4.....5.....6.....7.....8.....9.....10

Hiç

Çok Fazla

Bedensel Tepkilerim:.....

Düşüncelerim:.....

.....
.....

Duygu İfade Biçimim:.....

.....

Duygu(lar):

*Duygu Öncesinde ya da Anında Ortaya Çıkarıcı Olay:

.....
.....

Duygu Puanım:

0.....1.....2.....3.....4.....5.....6.....7.....8.....9.....10

Hiç

Çok Fazla

Bedensel Tepkilerim:.....

.....
.....

Düşüncelerim:.....

.....

.....
Duygu İfade Biçimim:.....
.....

Duygu(lar):

*Duygu Öncesinde ya da Anında Ortaya Çıkarıcı Olay:

Duygu Puanım:

0.....1.....2.....3.....4.....5.....6.....7.....8.....9.....10

Hiç

Çok Fazla

Bedensel Tepkilerim:.....
.....
.....

Düşüncelerim:.....
.....
.....

Duygu İfade Biçimim:.....
.....
.....

OTURUM 3

DÜŞÜNCE-DUYGU-DAVRANIŞ

AMAÇ

1. Öğrencinin duygu, düşünce ve davranışları fark etmesi.
2. Öğrencinin düşünce, duygu ve davranış arasındaki ilişkileri fark etmesi.
3. Öğrencinin duygularını ifade edebileceği alternatif yolların olduğunu fark etmesi.

KAZANIMLAR

1. Öğrenci duygu-düşünce ve davranışları fark eder.
2. Öğrenci düşünce, duygu ve davranış arasındaki ilişkileri fark eder.
3. Öğrenci duygularını ifade edebileceği alternatif yollarının olduğunu fark eder.

MATERYALLER

FORM-6, Boyama Kalemleri, Yapışkan Not Kâğıtları, Silgi, 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, gözlemlediği 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:

"Bu oturumda duygularla ilgili çalışmaya devam edeceğiz. Duygular farklı yoğunluklarda, farklı fiziksel tepkiler, düşünceler, duygu ifade biçimleri ile ortaya çıkabilmektedir. Duygu-düşünce-davranışları birlikte gerçekleşen ve birbirini etkileyen bir bütün olarak düşünebiliriz. Bugün duygu-düşünce-davranış ilişkisi üzerine biraz konuşabiliriz."

Uygulayıcıya Not: Öğrenci daha önce FORM-5 "Duygu Günlüğüm" çalışmasını gerçekleştirmiş ise psikolojik danışman/rehber öğretmen ve öğrenci oradaki örneklerden birini seçerek aşağıdaki uygulamada üzerine çalışabilirler.

“Şimdi seninle duygularına eşlik eden düşünce ve davranışlarını biraz daha yakından tanımak için bir çalışma yapacağız. Senden yoğun bir şekilde yaşadığın ve net olarak hatırladığın (kaygı, öfke, üzüntü vb.) hissettiğin bir anı gözünde canlandırmanı istiyorum.” şeklinde açıklama ile giriş yaptıktan sonra süreci aşağıdaki sorularla birlikte kesintisiz olarak devam ettirir.

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. Uygulama sırasında öğrenci son zamanlarda ifade etmekte birtakım zorluklar yaşadığı duyguyu kendisi seçecektir.

Uygulayıcıya Not: Bu noktada öfke, üzüntü, kaygı vb. çalışılan duygu ne ise ona göre çalışma özelleştirilir.

- Bu duyguyu daha çok bedeninin neresinde hissediyorsun?

Uygulayıcıya Not: Öğrencinin bu aşamadan sonra verdiği yanıtlar danışman tarafından not edilir.

- Bu duygu neye benziyor, bir şekli, bir rengi, bir dokusu var mı?
- Peki, şimdi bu duyguya istersen bir isim verelim, bu duyguya nasıl hitap etmemizi istersin?

Uygulayıcıya Not: Bu soruya gelecek yanıtın sonra o duygu öğrencinin verdiği isim ile ifade edilir. Öğrenciye bu noktada herhangi bir kısıtlama yapılmaz, isterse de duyguya başka bir isim vermeden duygunun kendi adıyla da ifade edebilir.

- Peki, kaygı/öfke/üzüntü (duygu ismi) seni en çok ne zaman ziyaret eder?

Uygulayıcıya Not: Burada somutlaştırmak için örnekler verilebilir. (Sınıfta arkadaşlarının önünde konuşurken, sınav zamanları vb.)

- Kaygı/öfke/üzüntü (duygu ismi) geldiği zaman senin aklından geçen düşünceler neler oluyor?
- Peki kaygı/öfke/üzüntü (duygu ismi) geldiği zaman onun sana söylediği şeyler var mı? Sana neler söyler?
- Peki, kaygı/öfke/üzüntünün (duygu ismi) sence sana vermek istediği bir mesaj var mı? Varsa neler?
- Sana yardım ettiğini düşündüğün noktalar var mı? Varsa neler?

Psikolojik danışman/rehber öğretmen yukarıdaki şekilde etkinliği yürüttükten ve öğrencinin yanıtlarını aldıktan sonra FORM-6'yı ve boyama kalemlerini öğrenciye verir. Ardından aşağıdaki açıklamadaki gibi oturuma devam eder:

“Şimdi ise kaygı/öfke/üzüntü (duygu ismi) ile ilgili çalışmamızı bu görsel üzerinden gerçekleştirmeye devam edelim. Gördüğün bu görsel senin vücudunu temsil etmektedir. Şimdi kaygı/öfke/üzüntünü (duygu ismi) bu görsele çizmeni istiyorum.”

Öğrenciye çizimi tamamlaması için 3-5 dakika süre verilir.

Uygulayıcıya Not: Öğrenciye yapacağı çizimin estetik açıdan önemli olmadığı, içinden geldiği gibi çizebileceği ifade edilir. Çizim bittikten sonra danışman ve öğrenci birlikte inceler.

Çizimin tamamlanmasından sonra aşağıdaki sorular ile sürece devam edilir:

- Peki, bunu görmek sana nasıl geliyor?
- Gördüğünde ne düşündün?
- Geçmişte bu duyguya ilişkin kendine söylediğin farklı şeyler var mı?
- Kaygı/öfke/üzüntü (duygu ismi) seni ziyaret ettiğinde kendini rahatlatabilecek neler düşünebilirsin, kendine neler söyleyebilirsin?
- Bu düşünceler sana nasıl hissettirir? (Öğrenci bu konuda zorluk yaşarsa danışman somutlaştırma yapar.)

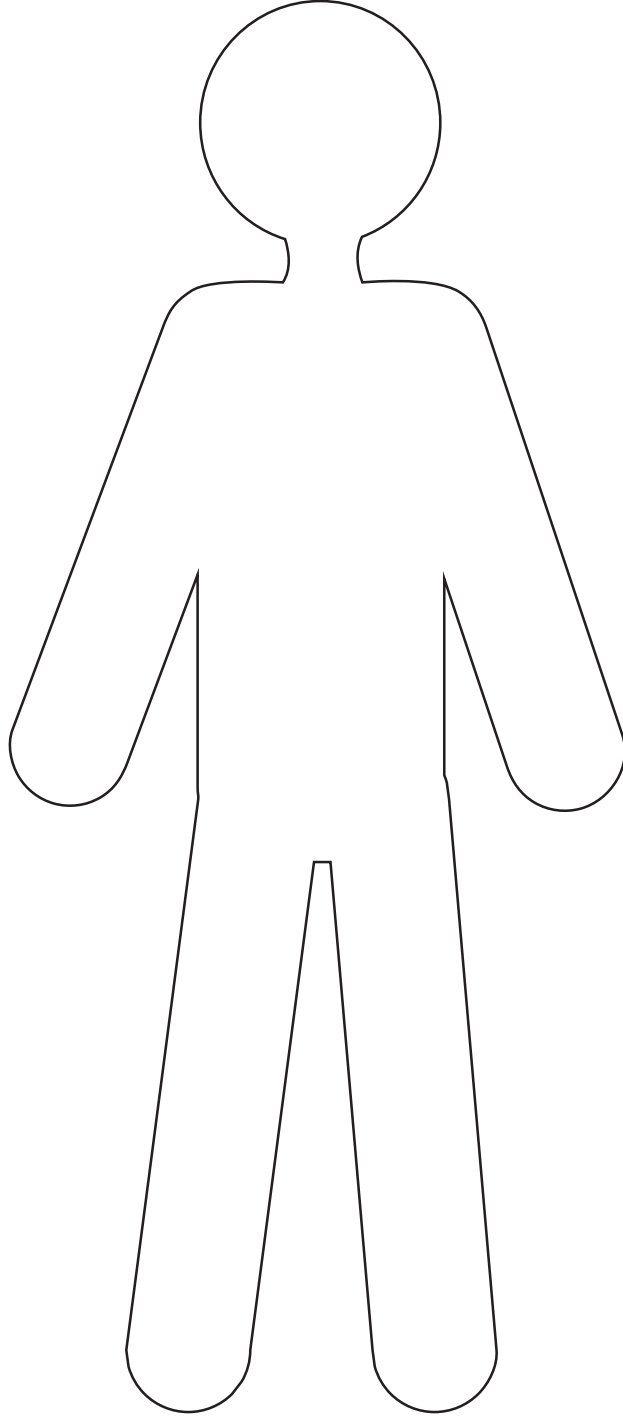
Yanıtların ardından öğrencinin keşfettiği ve ifade ettiği alternatif düşüncelerin, öğrenci tarafından yapışkan not kâğıtlarına yazılması istenir. Her bir kâğıda bir rahatlatıcı düşünce yazılır. Öğrenci yazılan bu düşünceleri, görsele de bakarak sesli olarak okur. Ardından aşağıdaki sorularla uygulamaya devam edilir:

- Okuduğun bu cümleleri duyduğunda nasıl hissediyorsun? (Daha güçlü hissediyorum, konuşmak daha kolay geliyor vb. gibi cevaplar gelebilir.)
- Bu şekilde hissettiğin zaman nasıl davranırsın?
- Kaygı/öfke/üzüntü (duygu ismi) geldiği zaman bu kâğıtta yazan cümleleri kendine söyleyebilir misin? Bunlara eklemek istediğin bir şey var mı?

Psikolojik danışman/rehber öğretmen eklemek istediği düşünceleri yapışkan not kâğıtlarına yazdıktan sonra öğrenciye bu not kâğıtlarını götürmek isteyip istemediğini sorar. Yanında almak isterse bunları istediği şekilde saklayabileceği belirtilir. Ayrıca birkaç tane de boş yapışkan not kâğıdı verilerek “Bir sonraki oturuma kadar, seni rahatlatacak düşünceler fark edersen, bu düşünceleri de yazabilirsin.” açıklaması yapılır. Bu noktada öğrenciden belirttiği duyguyu hissetmeye başladığında duygu yoğunluğu artmadan duygunun daha erken evrelerinde yazmış olduğu bu düşünceleri kendine söylemesi istenir. Ek olarak not kâğıtlarını yanında götürebileceği ve böylece bu bilgileri hatırlamak amacıyla kullanabileceği söylenebilir.

Uygulayıcıya Not: Öğrencinin yapışkan not kâğıtlarını kolaylıkla görebileceği uygun bir yere yapıştırması tekrar etmeye yardımcı olabilir.

Psikolojik danışman/rehber öğretmen tarafından *“Bugün oturumda duygu, düşünce ve davranışların arasındaki ilişkileri fark etme ve seni rahatsız eden bir duyguyu yaşadığında bu duyguyu ifade edebileceğin alternatif yolların olduğu üzerinde çalıştık.”* açıklaması yapılır. Ardından *“Senin için oturumda önemli olan şey ne idi/ne fark ettin?”* sorusu yöneltilir. Öğrencinin paylaşımlarına geri bildirim verilir. Öğrencilerin soruları var ise yanıtlanır ve oturum sonlandırılır.

FORM 6**İNSAN BEDENİ**

OTURUM 4**GÜÇLÜ VE GELİŞTİRİLEBİLİR ÖZELLİKLERİM****AMAÇ**

1. Öğrencinin güçlü yönlerinin farkına varması.
2. Öğrencinin geliştirmeye ihtiyaç duyduğu yönlerinin farkına varması.
3. Öğrencinin güçlü yönlerini ve geliştirmeye ihtiyaç duyduğu özelliklerini geliştirebileceğinin farkına varması.

KAZANIMLAR

1. Öğrenci güçlü yönlerinin fark eder.
2. Öğrenci geliştirmeye ihtiyaç duyduğu yönlerini fark eder.
3. Öğrenci güçlü yönlerini ve geliştirmeye ihtiyaç duyduğu özelliklerini geliştirebileceğini fark eder.

MATERYALLER

FORM-7, Kalem, Silgi.

SÜRE

40 dakika

SÜREÇ

Psikolojik danışman/rehber öğretmen bir önceki oturumu özetleyerek sürece başlar. Sonra öğrencinin önceki oturumdan bu yana kendisiyle ilgili fark ettiği, gözlemlediği 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:

"Bu oturumda senin güçlü ve geliştirilebilir yön üzerinde çalışacağız. Güçlü yön ile söylemek istenen şey; bir şeyler yaparken başarıya ulaştığın, kendini iyi hissettiğin, bunu yapıyorum derken gurur duyabildiğin birtakım özelliklerdir. Örneğin akademik anlamda X dersinde başarılıyım diyebilirsin. Bu senin için önemlidir. Bir diğeri yüzmede iyisindir ve bunu yaparken keyif alıyorsundur. Bunu yaptığın için kendinle gurur duyuyorsundur. Bir başka örnek de belki iyi bir

dinleyici olma özelliğın olabilir. İnsanları etkili bir şekilde dinleyebiliyor olabilirsin. Şimdi senden kendinle ilgili güçlü olarak tanımladığın özelliklerini bu FORM-7'ye not almanı istiyorum.”

Öğrenciye FORM-7 verilir. Öğrencinin formu doldurması için gerekli süre tanınır.

Uygulayıcıya Not: FORM-7'de fiziksel özellikle ilgili beğenmediği yönleri olabilir. Bu noktada psikolojik danışman/rehber öğretmen, o özelliğe ilişkin farklı bakış açıları geliştirilebilir. Örneğın bir öğrencinin boyunu kısa algılamasına yönelik halterciler için kısa boylu olmanın avantaj olduğu örneğini verebilir.

Öğrencini formu doldurmayı tamamlamasından sonra aşağıdaki yönerge ile sürece devam edilir:

“Yazdıklarınla ilgili konuşmaya başlamadan önce şimdi formun alt kısmında yer alan geliştirilebilir özelliklerim listene bakmanı istiyorum. Bu özellikler bizim günlük yaşamda daha iyi yaptığımızda mutlu olacağımız, bize iyi gelecek özelliklerimizdir. Mesela bir müzik aleti çalmıyorsundur ama çaldığında mutlu olabileceğini düşündüğün bir alan olabilir. Örneğın sınıfta topluluk karşısında konuşmak seni heyecanlandırıyor olabilir. Ancak bunu başardığında sana iyi geleceğini ve sana iyi hissettireceğini düşünüyorsundur. Bu tip özellikler de geliştirilebilir özellikler olabilir. İşte bu noktada kendinle ilgili geliştirilebilir özelliklerini formun bu kısmına not almanı ve ardından benimle paylaşmanı istiyorum.”

Psikolojik danışman/rehber öğretmen bu açıklama ve yönlendirmenin ardından aşağıdaki sorular ile etkinliğe devam eder:

- Güçlü yönlerini yazarken nasıl hissettin?
- Geliştirilebilir yönlerini yazarken neler hissettin?
- Bulmakta zorlandığın güçlü ve geliştirilebilir özelliklerin oldu mu, olduysa neler?
- Bu forma uzaktan baktığında, bu özelliklerin nasıl görünüyor?
- Güçlü yönlerini bir adım daha öteye taşıyabilmek için nelere ihtiyacın var?
- Geliştirilebilir özelliklerine baktığında geliştirmek istediğın özellikler neler?
- Geliştirilebilir yönlerini geliştirdiğini düşündüğünde hayatında neler değişir?
- Bunları geliştirmek için nelere ihtiyaç duyuyorsun?
- Güçlü özelliklerin, geliştirmek istediğın özelliklerini geliştirmende sana nasıl yardımcı olabilir?

Uygulayıcıya Not: Bu noktada öğrencinin verdiği yanıtlara istinaden formdaki benlik alanları üzerinden de sorular sorulabilir. Hangi alanda güçlü olduğu, hangi alanda geliştirilebilir

özelliklerinin olduğu, güçlü olduğu alanların, geliştirilebilir olduğu alanlara nasıl katkı sağlayabileceğine yönelik sorular sorulabilir.

Öğrencinin paylaşımlarına uygun geri bildirimler verilir. Ardından öğrencinin geliştirilebilir olarak algıladığı özellikleri isterse bir öncelik sırasına koyması istenir ve küçük hedeflerle bunları geliştirmek için neler yapabileceği üzerine konuşulabilir (Psikolojik danışman/rehber öğretmen isterse öz yönetim modülünden hedefler ve planlama kazanımlarını içeren oturumlarda bu özellikler üzerine odaklanabilir.). Bu konuda öğrenci ile birlikte bir liste hazırlanabilir.

Uygulayıcıya Not: Öğrencinin güçlü ve geliştirilebilir özelliklerini geliştirebilmesi için neler yapabileceği konusunda hazırlanacak listenin mümkün olduğunca somut, gerçekçi, ulaşılabilir eylemleri içermesine dikkat etmek gerekir.

Öğrencinin paylaşımlarına uygun geri bildirimler verilir. Ardından *“Bugün oturumda güçlü ve geliştirilebilir özelliklerin üzerinde konuştuk. Hem güçlü hem de geliştirilebilir özelliklerini nasıl ileriye taşıyabileceğin üzerinde de paylaşımda bulunduk. Bununla ilgili bir de liste hazırladık.”* açıklaması yapılır. Sonrasında *“Senin için oturumda önemli olan şey ne idi/ne fark ettin?”* sorusu yöneltir. Öğrencinin paylaşımlarına geri bildirim verilir. Ardından bir sonraki oturuma kadar bu özellikleri ailesi, öğretmenleri ya da arkadaşları ile paylaşarak onlardan kendine ilişkin geri bildirim alması ve böylelikle forma eklemeler ya da çıkarmalar yapması istenir. Ayrıca öğrenci oturumda hazırlanan listedeki davranışları uygulama konusunda cesaretlendirilir. Öğrencinin soruları var ise yanıtlanır ve oturum sonlandırılır.

FORM-7**GÜÇLÜ ÖZELLİKLERİM**

Fiziksel Alan (Bedensel Bütünlük)	Sosyal Alan	Duygusal Alan	Akademik Alan

GELİŞTİRİLEBİLİR ÖZELLİKLERİM

Fiziksel Alan (Bedensel Bütünlük)	Sosyal Alan	Duygusal Alan	Akademik Alan

OTURUM 5**ÖZ YETERLİLİK****AMAÇ**

1. Öğrencinin başarılı ya da başarısız olmaya dair inançlarını fark etmesi.
2. Öğrencinin öz yeterliğinin gelişmesi.

KAZANIMLAR

1. Öğrenci başarılı ya da başarısız olmaya dair inançlarını fark eder.
2. Öğrenci öz yeterliğini geliştirir.

MATERYALLER

Yapışkan Not Kâğıtları, Resim Kâğıdı (A4 boş kağıt), Boya Kalemleri, Kalem, Silgi.

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:

"Bugün oturumumuzda bir işi yaparken görevi başarırken veya arkadaşlarıyla ilişki kurarken aklından geçen düşünceleri çalışmak istiyorum. Bu düşünceler, bireyin sergilediği performansın düzeyini etkileyebilir. Özellikle düşük performans sergilenmesi durumunda kişiyi güçsüz ve zayıf hissettirebilir. Bu nedenle bu düşüncelerin ele alınması bizim üzerimizdeki baskıyı kaldırabilir, daha iyi odaklanmamıza katkı sağlayabilir. Özetle performansımızı yükseltmemize yardımcı olabilir. Bu da senin gelecekte başarmak istediğin hedeflerin konusunda performansını artırmanı sağlayarak amacına ulaşmana yardımcı olabilir. Bunun için de öncelikle senin geçmişteki yaşantılarından konuşabiliriz."

Psikolojik danışman/rehber öğretmen bu aşamada ilk olarak öğrenciden rahat bir şekilde oturmasını ister ve aşağıdaki açıklamayı yaparak uygulamayı gerçekleştirir:

“Şimdi senden gözlerini kapatmanı istiyorum (Öğrenci gözleri açık bir şekilde sabit bir noktaya bakarak da uygulamayı gerçekleştirebilir. Öncesinde bu bilgi öğrenciye verilir). Derin bir şekilde burnundan nefes almanı ve nefesi ağzından yavaşça vermeni istiyorum. Şimdi, bir köprü hayal et... Bu köprü senin yaşam yolculuğunu temsil etmekte... Şu an köprünün hangi noktasında olduğunu düşünmeni istiyorum. Arkanda kalan kısım geçmişini temsil etmekte. Burada başardığın, başaramadığın ve başaramamaktan korktuğun için denemediğin şeyler yer almaktadır. Önünde ise gelecekte yapmak istediğin, gelecekte başarmak istediğin planlar, hayaller yer almakta... Şimdi hazırsan yavaşça gözlerini açıp (öğrenci eğer gözleri kapatmışsa) bu köprüyü sana verdiğim bu kâğıda çizmeni istiyorum. Yapacağın çizimin güzel olup olmamasının hiçbir önemi yok.”

Psikolojik danışman/rehber öğretmen öğrenciye resmi çizmesi için 10 dakika zaman verir (bu aşamada birkaç dakika esneklik gösterilebilir). Öğrenci çizimi bitirdikten sonra psikolojik danışman//rehber öğretmen öğrenciden çalışmasını anlatmasını ister. Anlattıkları ile ilgili geri bildirim verir ve ardından aşağıdaki sorulardan yararlanarak oturuma devam eder:

- *Şu an bu çizime baktığında neler düşünüyorsun?*
- *Şu an durduğun noktada olmak nasıl bir duygu?*
- *Geçmişte başardığın şeyler nelerdi?*
- *Bunları yaparken neler düşündün/aklından neler geçti? **(Bu düşünceler köprünün üzerine yazılabilir.)***
- *Bunları yaparken neler hissettin?*
- *Geçmişte başarmakta zorlandığın şeyler neler?*
- *Bunları yaparken neler düşündün/aklından neler geçti?*
- *Bu gibi durumlarda neler hissettin?*
- *Peki, başarmakta zorlandığın durumlardaki düşüncülerine bakarsak, bunlar yerine daha farklı neler düşünseydin başarılı olmana katkı sağlardı? **(Bu düşünceler köprünün üzerine yazılabilir.)***
- *Geçmişte başaramamaktan korktuğun için denemediğin şeyler neler?*
- *Bunları denemekten alıkoyan düşünceler nelerdi? Bu durumlarda neler düşündün/aklından neler geçti?*
- *Bu gibi durumlarda neler hissettin?*

- Peki, denemediğin durumlara ilişkin daha farklı neler düşünseydin bu duruma ilişkin motivasyonun artar ve denerdin? **(Bu düşünceler köprünün üzerine yazılabilir.)**
- Sence seni engelleyen bu düşünceleri köprüden aşağı bırakıp bunun yerine alternatif düşüncelerle devam etmek nasıl olurdu?

Yukarıdaki sorularla etkileşim sağlandıktan sonra, öğrencinin verdiği alternatif düşünceleri çizdiği resim kâğıdı üzerinde uygun bir alana yazması istenir.

Öğrencinin paylaşımlarına uygun geri bildirimler verilir. Ardından “Bugün oturumda başarılı ya da başarısız olmaya ilişkin inançların üzerine çalıştık. Senin gelişimini engelleyen düşüncelerin yerine yenilerini belirledik.” açıklaması yapılır. Sonrasında “Senin için oturumda önemli olan şey ne idi/ne fark ettin?” sorusu yöneltilir. Öğrencinin paylaşımlarına geri bildirim verilir. Öğrencinin köprü çizimini isterse yanında alıp götürebileceği ve işine yarayacağı noktalarda kullanabileceği belirtilir. Ayrıca bir sonraki oturuma kadar yeni alternatif düşünceler oluşabilirse bunları da not etmesi istenir. Son olarak alternatif düşünceleri görebileceği bir yere asarak hafta boyunca tekrar etmesi istenir. Öğrencinin soruları var ise yanıtlanır ve oturum sonlandırılır.

OTURUM 6**ÖZ ŞEFKAT****AMAÇ**

1. Öğrencinin güçlükle yaşadığı durumlar karşısında kendine verdiği tepkileri fark etmesi.
2. Öğrencinin öz şefkat geliştirmesi.

KAZANIMLAR

1. Öğrenci güçlükle yaşadığı durumlar karşısında kendine verdiği tepkileri fark eder.
2. Öğrenci öz şefkat geliştirir.

MATERYALLER

FORM-8, FORM-9, Kalem, Silgi.

SÜRE

40 dakika

SÜREÇ

Psikolojik danışman/rehber öğretmen bir önceki oturumu özetleyerek sürece başlar. Sonra öğrencinin önceki oturumdan bu yana kendisiyle ilgili fark ettiği, gözlemlediği 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:

"Bu oturumda seninle kendimize ve kendi davranışlarımıza ilişkin bakış açılarımızdan konuşacağız. İnsanlar bazen çaresizlik, başarısızlık, üzüntü gibi duygulara neden olan birçok olayla karşılaşabilir. Bu durumda insanların kendine karşı nasıl bir bakış açısına sahip olduğu ve kendine nasıl davrandığı önemlidir. Bu zamanlarda bazen farkında olmadan kendimize eleştirel bir şekilde davranabiliriz. Bu oturumumuzda kendimize şefkatli olma üzerine konuşacağız. Şimdi sana öz şefkatli davranmayı temsil eden ifadeler içeren kartlar vereceğim (Psikolojik danışman/rehber öğretmen oturumdan önce kartları keser ve öğrenciye vermek için hazır hâle getirir.). Bunları incelemeni istiyorum."

Psikolojik danışman/rehber öğretmen FORM-8'e yer alan kartları öğrenciye verir ve incelemesi için öğrenciye zaman tanır. Ardından aşağıdaki sorularla sürece devam eder:

- Kartlarda yer alan bu ifadeler senin için ne anlama geliyor?
- Zorluklar karşısında bu ifadeleri kendine söyleyen kendine söyleyen biri nasıl hisseder?
- Kartlardaki ifadelerden senin kullandıkların var mı?
- Hangi ifadeleri kendine yakın hissettin?
- Hangi ifadeleri kendine uzak hissettin?
- Kartlarda yer almayan ama senin kendine öz şefkat gösterdiğin cümlelerin var mı? Var ise bunları aşağıdaki boş kartlara yazabilir misin?

Psikolojik danışman/rehber öğretmen öğrencinin paylaşımına ilişkin geri bildirim verir. Sonrasında aşağıdaki yönerge ile devam eder.

"Hepimiz zaman-zaman hata yaptığımız, düşük performans sergilediğimiz işler yapabiliriz. Ancak insanların hatalarını ve pişmanlık duyulacak eylemlerini değerlendirme biçimleri birbirinden farklı olabilir. Bazı insanlar bu eylemleri, olumsuz değerlendirirken bazı insanlar bunları insan olmanın doğal bir sonucu olarak görürler. Bazıları ise olmaması gereken davranışlar olarak bakarlar. Seninle birlikte bu çalışmada kendimizi yetersiz hissettiren durumlara farklı bakış açısı geliştirerek öz şefkatli davranma üzerinde çalışacağız."

FORM-9 öğrenciye verilir. Ardından örnekler öğrenciyle birlikte incelenir. Bu aşamada bireyin çaresizlik, başarısızlık, üzüntü hissettiği zamanlarda kendini nasıl değerlendirdiğinin önemli olduğunu vurgulanır. Sonrasında öğrenciden kendi hayatından örnekler vermesi ve forma yazması istenir. Ardından form üzerinden öğrencinin öz şefkatli olmayan düşünceleri ve buna bağlı duyguları keşfetmeleri amaçlanır. Bu aşamada FORM-8'den de yardım alınarak alternatif düşüncelerin neler olabileceği ve bunun sonucunda nasıl hissedebileceği çalışılır.

Öğrencinin paylaşımlarına uygun geri bildirimler verilir. Ardından *"Bugün oturumda öz şefkat kavramı üzerinde çalıştık. Zor durumlarla karşılaştığımızda kendimize ilişkin değerlendirmemiz ve öz şefkatli olarak nasıl davranabileceğimizi konuştuk."* açıklaması yapılır. Sonrasında *"Senin için oturumda önemli olan şey ne idi/ne fark ettin?"* sorusu yöneltilir. Öğrencinin paylaşımlarına geri bildirim verilir. Öğrencinin paylaşımları alındıktan sonra, gelecek oturuma kadar kartlardaki düşünceleri günlük olarak tekrar etmesi ve zorlandığı bir durum karşısında bu kartları kullanması konusunda ev ödevi verilir. Eğer zorlandığı durum sürecinde öz şefkatli davranmayı hatırlayamazsa sonrasında FORM-9'u doldurarak oturuma getirmesi istenir. Öğrencinin soruları var ise yanıtlanır ve oturum sonlandırılır.

FORM-8

ÖZ ŞEFKAT LİSTEM

GÜÇLÜ YÖNLERİM VAR.

BU SORUNU YAŞAYAN TEK İNSAN BEN DEĞİLİM.

BU DURUMLA BAŞA ÇIKABİLİRİM.

KENDİMİ SEVİYORUM.

HATA/YANLIŞ YAPABİLİRİM.

KENDİME KARŞI ANLAYIŞLI OLABİLİRİM.

BAŞKALARININ BENDEN BEKLENTİLERİNİ İSTEMEDİĞİM ZAMAN KARŞILAYAMAYABİLİRİM.

ZORLUĞA KARŞI SABIRLI OLABİLİRİM.

HATALARIN ÖĞRENME FIRSATI OLDUĞUNU BİLİRİM.

DEĞERLİ BİRİYİM.

**YAŞADIĞIM
ZORLUKLARDAN BİR
ŞEYLER ÖĞRENEBİLİRİM.**

**HATA YAPMAK İNSAN
OLMANIN BİR PARÇASIDIR.**

**KENDİMİ KOŞULSUZ
SEVERİM.**

**DUYGULARIM İLE
MANTIĞIMI DENGEDE
TUTABİLİRİM.**

**KENDİMİ OLDUĞUM GİBİ
KABUL EDEBİLİRİM.**

**BU ZORLUKLA BAŞ ETMEK
İÇİN ÇABALAYABİLİRİM.**

**BAZI SORUNLAR YAŞASAM
DA YOLUNDA GİDEN
ŞEYLER DE VAR.**

**ŞU AN YAŞADIĞIM
GÜÇLÜK ÖNEMLİ FAKAT
BU ZORLUĞA RAĞMEN
ÖNÜMDE UZUN BİR
GELECEK VAR.**

**YARGILAMADAN
DUYGULARIMI KABUL
EDEBİLİRİM.**

**MUTLU HİSSETMEME
YARDIM EDEBİLECEK
BİRÇOK ŞEYİN OLDUĞUNU
SÖYLERİM.**

**ZORLUKLARI AŞMAK İÇİN
DESTEK ALABİLECEĞİM
KAYNAKLARIM VAR.**

**ZAMAN ZAMAN İŞLER
İSTEDİĞİM GİBİ GİTMESE DE
BAŞARDIĞIM PEK ÇOK ŞEY
VAR.**

**KENDİME KARŞI AFFEDİCİ
OLABİLİRİM.**

**BARDAĞIN DOLU
TARAFINDAN BAKABİLİRİM.**

**HATA YAPABİLİRİM VEYA
BAŞARISIZ OLABİLİRİM.**

**HERKES TARAFINDAN
TAKDİR EDİLEN MÜKEMMEL
BİRİ OLMAYABİLİRİM.**

**HER ZORLUĞUN BİR
SONUNUN OLACAĞINI
BİLİRİM.**

**ZORLUKLAR KARŞISINDA
BAZEN GÜÇSÜZ VE ZAYIF
HİSSEDEBİLİRİM.**

FORM-9

ÖZ ŞEFKATİ TANİYORUM

OLAY	Öz şefkatli olmayan		Öz şefkatli olan	
	Ne düşünür?	Neler Hisseder?	Ne düşünür?	Neler hisseder?
Sınıf içinde öğretmenin sorduğu bir soruya yanlış cevap verme	Ben zaten başarısızım/hata yapmamalıydım	Utanç/ Üzüntü/ Kaygı/ Kendine kızgınlık	İnsanlar bazen hata yapabilir/ Ben de hata yapabilirim/ Hatalarımdan öğrenebilirim	Şefkat/Rahatlık/ Kabul/Umut?
Koridorda arkadaşları ile yürüyen bir öğrencinin ayağı kayarak düşmesi	Yürümeyi bile beceremiyorum/ böyle şeyler hep benim başıma geliyor	Utanç/ Yalnızlık/ Kendine kızgınlık	İnsanlar zaman zaman küçük kazalar yaşayabilir/ Ben de insan olarak bunu yaşayabilirim	Biraz Mahcubiyet/ Rahatlık/

OTURUM 7

ÇOK YÖNLÜ BEN

AMAÇ

1. Öğrencinin ailesinin gözünden nasıl görüldüğünü fark etmesi.
2. Öğrencinin arkadaşlarının gözünden nasıl görüldüğünü fark etmesi.

KAZANIMLAR

1. Öğrenci ailesinin gözünden nasıl görüldüğünü fark eder.
2. Öğrenci arkadaşlarının gözünden nasıl görüldüğünü fark eder.

MATERYALLER

FORM-10, FORM-11, FORM-12, FORM-13, Kalem, Silgi.

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:

"Bu oturumda senin, ailenin ve arkadaşlarının gözünden kendini nasıl biri olarak gördüğünü fark etmen üzerinde çalışacağız. Bunun için öncelikle seni etkinlik üzerinden tanımaya çalışacağız. Bu etkinlikte kendini nasıl gördüğünü, ailenin ve arkadaşlarının seni nasıl gördüğünü görmüş olacağız."

Yukarıdaki açıklamanın ardından FORM-10 öğrenciye verilir ve aşağıdaki açıklama ile sürece devam edilir:

"İlk olarak kendini olumlu ve olumsuz özelliklerinle bir bütün olarak değerlendirmeni istiyorum. Değerlendirdikten sonra, seni tanımladığını düşündüğün kelimeleri 'Bana Göre Ben' modülüne yazabilirsin. Daha sonra ailedeki bireylerin seni nasıl gördüklerine ilişkin

düşüncelerini de 'Aileme Göre Ben' modülüne yazmanı istiyorum (Aile bireylerinin tamamını düşünebilir, onlara göre nasıl biri olduğunu yazabilir.). Bir sonraki modülde ise arkadaşlarına göre nasıl biri olduğunu düşünerek yazmanı istiyorum."

Uygulayıcıya Not: Öğrencinin yazmış olduğu özellikler göz önüne alındığında olumsuz özellikler kişiliğe atfedilmemelidir. Bu özellikler davranış olarak ele alınmalıdır. Sürekli olumsuz özellikler gelmesi hâlinde öğrenci, olumlu özellikler bulması noktasında cesaretlendirilir. Daha önceki oturumlarda psikolojik danışmanın/rehber öğretmenin gözlemleri var ise öğrenciye ipucu verilerek bu özelliklerini keşfetmesine yardımcı olunur.

FORM-10 doldurulduktan sonra, aşağıdaki sorularla etkileşime devam edilir:

- *Bu modülleri doldururken neler fark ettin?*
- *Bu modülleri doldururken neler hissettin?*
- *Yazarken en çok zorlandığın modül hangisiydi?*
- *Bu özelliklerin hepsine bakmanı istiyorum, modüllerde ortak olduğunu düşündüğün özelliklerin neler?*

Bu sorunun ardından öğrenciye FORM-11, FORM -12 ve FORM 13 incelemesi için verilir. Ardından aşağıdaki soru ile süreç devam ettirilir.

- *Bu özelliklerin benzerliklerini düşündüğünde hangi şeklin seni yansıttığını düşünüyorsun? (Öğrenci hiçbirini uygun bulmazsa kendisinin bir şekil çizmesi istenir.)*

Psikolojik danışman/rehber öğretmen öğrencinin seçtiği şekil üzerinden aşağıdaki sorulardan faydalanarak ya da soru sorma becerisini kullanarak etkileşimi sürdürür.

- *Seçtiğin şekilde modüllerin birbiriyle hiç kesişmediğini/çok az kesiştiğini/çok fazla kesiştiğini görüyorum. Bu durum hakkında ne düşünüyorsun?*

Uygulayıcıya Not: Seçilen şeklin hiç kesişmemesi/çok az kesişmesi durumunda psikolojik danışman/rehber öğretmen öğrencinin kendini çevreye nasıl yansıttığı konusunda farkındalık kazanmasını sağlayabilir. Seçilen şekilde kesişim alanının fazla olması hâlinde psikolojik danışman/rehber öğretmen bu durumla ilgili olumlu dönütler verir.

- *Aile/arkadaş modülün ile bana göre ben modülünün birebir aynı olduğunu görüyorum. Böyle yazmış olmana rağmen aile/arkadaş modüllerinden farklı olabileceğini düşündüğün bir özelliğin var mı?*

Uygulayıcıya Not: Tüm özelliklerin aynı olduğu durumlarda psikolojik danışman/rehber öğretmen ipotekli kimlik olduğuna dair bir düşüncesi oluşursa gözlemleri doğrultusunda farklı özellikleri vurgulayabilir ya da sokratik sorgulama ile öğrencinin fark etmesini sağlayabilir.

- Çizdiğin bu şekle baktığımda olduğunu görüyorum. Bu durum ile ilgili neler söylersin? (Öğrencinin çizdiği şekil değerlendirilerek farkındalık sağlanması gereken konuda uygun beceriler kullanılarak süreç ilerletilir.)

Etkileşimin ardından psikolojik danışman/rehber öğretmen:

“Bu etkinliğin amacı kendini daha yakından tanımana yardımcı olmaktır. Birçok bakış açısından nasıl görüldüğüne dair bir çalışma gerçekleştirdik.

- Bugünkü etkinlikte senin için önemli olan konular nelerdi?
- Bu oturumda seni en çok hangi durum zorladı?
- Hangi yönünle tanıştın?
- Senin kendini algılamanla diğer modüllerin seni algılaması arasında farklılık var mı?
- Bunu nasıl değerlendiriyorsun?
- Sen hangi şekilde kendini tanımlamak istersin?
- Varsayalım ki bu tanımlamayı hayata geçirdin/istediğin şekle ulaştın, neleri farklı yaptın?” gibi sorularla öğrencinin oturumu değerlendirmesini sağlar.

Uygulayıcıya Not: Sorularla etkileşim sırasında ya da sürecin sonunda psikolojik danışman/rehber öğretmen önceki oturumlardan ya da genel gözlemlerinden elde ettiği bilgilerden faydalanarak uygun geri bildirimler verir.

Öğrencinin paylaşımlarına uygun geri bildirimler verilir. Ardından *“Bugün oturumda senin gözünden ve diğerlerinin gözünden nasıl görüldüğünü çalıştık. Bu tanımlamalar arasındaki benzerlik ve farklılıklar üzerinde konuştuk.”* açıklaması yapılır. Sonrasında *“Senin için oturumda önemli olan şey ne idi/ne fark ettin?”* sorusu yöneltilir. Öğrencinin paylaşımları alındıktan sonra, gelecek haftaya kadar kendini tanıma formunda yer alan bilgileri ailesi ve arkadaşlarıyla paylaşması istenir. Gelen geri bildirimlere göre benzerlik ve farklılıklar oluşur ise bu bilgileri formda güncelleyerek bir sonraki oturuma getirmesi istenir. Öğrencinin soruları var ise yanıtlanır ve oturum sonlandırılır.

FORM-10

FARKLI GÖZLERDEN BEN

BANA GÖRE BEN

.....

.....

.....

.....

.....

AİLEME GÖRE BEN

.....

.....

.....

.....

.....

**ARKADAŞLARIMA
GÖRE BEN**

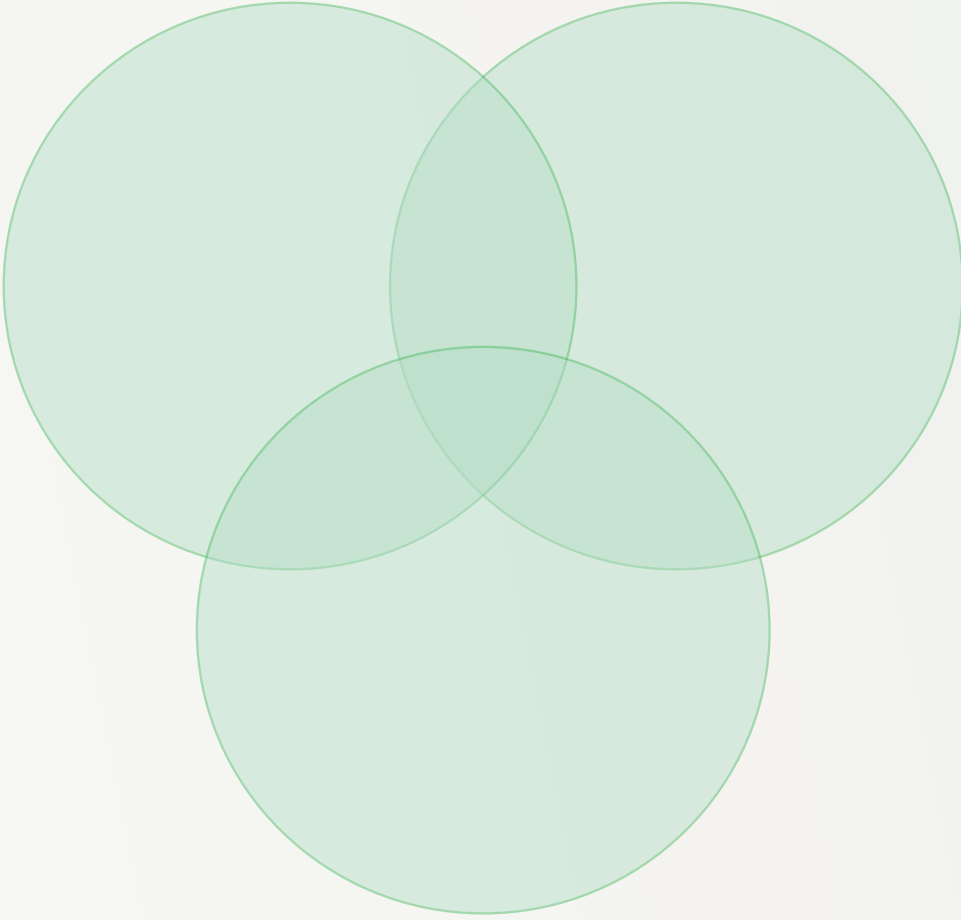
.....

.....

.....

.....

.....

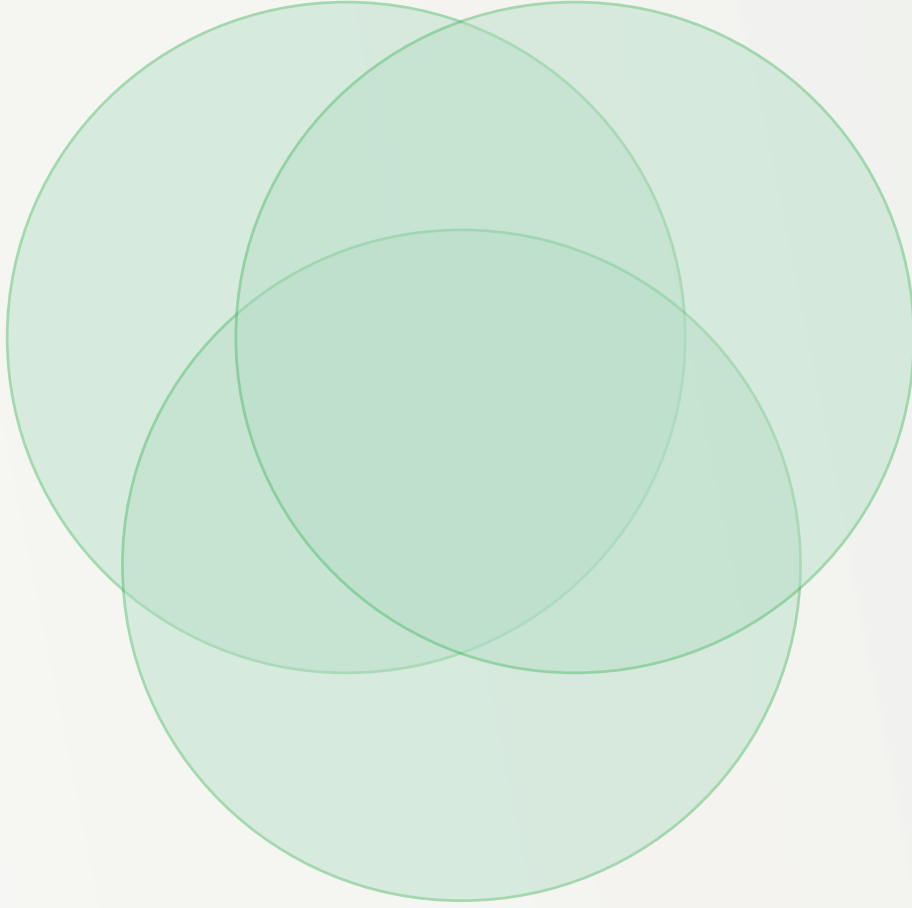
FORM-11**FARKLI GÖZLERDEN BEN (KESİŞİM KÜMESİ I)****BANA GÖRE BEN****ÂİLEME GÖRE BEN****ARKADAŞLARIMA
GÖRE BEN**

FORM-12

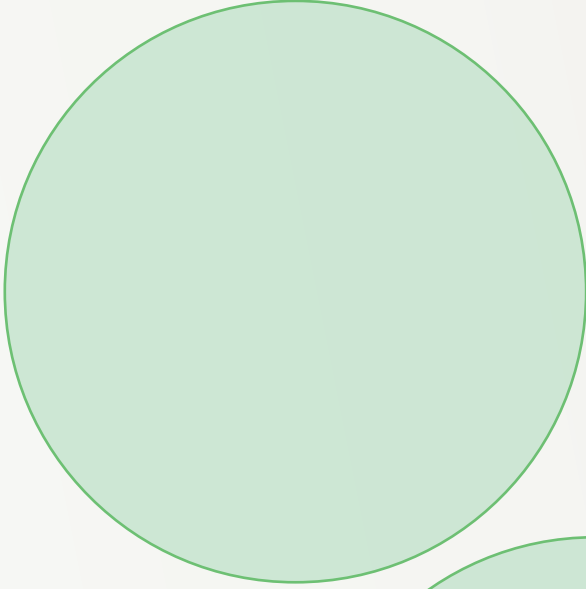
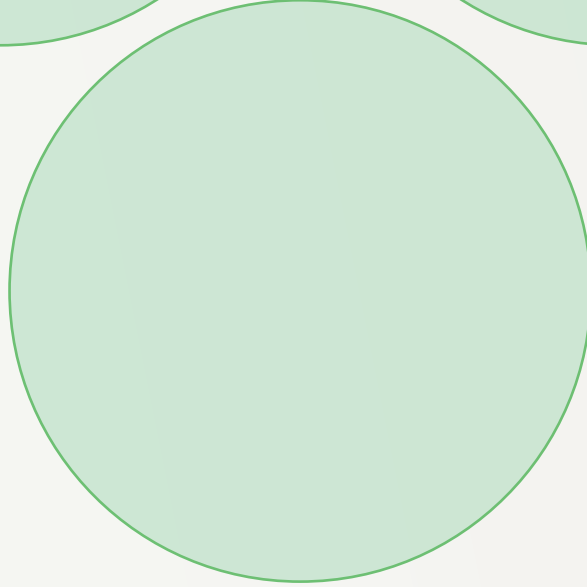
FARKLI GÖZLERDEN BEN (KESİŞİM KÜMESİ II)

BANA GÖRE BEN

AİLEME GÖRE BEN



**ARKADAŞLARIMA
GÖRE BEN**

FORM-13**FARKLI GÖZLERDEN BEN (KESİŞİM KÜMESİ YOK)****BANA GÖRE BEN****ÄİLEME GÖRE BEN****ARKADAŞLARIMA
GÖRE BEN**

SOSYAL FARKINDALIK MODÜLÜ



SOSYAL FARKINDALIK MODÜLÜ

Programın Yapısı

OTURUM 1 SAYGI PASTASI

- Öğrencinin saygı kavramını fark etmesi.
- Öğrencinin saygı gördüğü/gösterdiği durumları fark etmesi.
- Öğrencinin farklı ortamlarda saygı gördüğü/gösterdiği durumları fark etmesi.

OTURUM 2 FARKLILIKLARIMIZ

- Öğrencinin özelliklerini fark etmesi.
- Öğrencinin farklı özelliklere sahip insanların olduğunu fark etmesi.
- Öğrencinin farklı özelliklere sahip kişilerle empati kurabilmesi.

OTURUM 3 ETKİN DİNLERİM

- Öğrencinin başkalarıyla empati kurabilmesi.
- Öğrencinin etkin bir şekilde dinleyebilmesi.

OTURUM 4 SANAL GERÇEKLİK

- Öğrencinin empati kavramı hakkında bilgilenmesi.
- Öğrencinin farklı bakış açıları olduğu konusunda bilgilenmesi.
- Öğrencinin farklı duygu, düşünce ve davranışların olabileceği konusunda bilgilenmesi.

OTURUM 5 AYIRICI ÖZELLİKLERİMİZ

- Öğrencinin bireysel ve kültürel farklılıkların olabileceğini fark etmesi.
- Öğrencinin bireysel ve kültürel farklılıklara saygının önemini fark etmesi.

OTURUM 6 YARDIM KAYNAKLARIMIZ

- Öğrencinin yardım istemeye ilişkin kendi tutumunu fark etmesi.
- Öğrencinin ihtiyaç duyduğunda yardım istemenin önemini fark etmesi.
- Öğrencinin yardım alabileceği kaynakları fark etmesi.

OTURUM 1**SAYGI PASTASI****AMAÇ**

1. Öğrencinin saygı kavramını fark etmesi.
2. Öğrencinin saygı gördüğü/gösterdiği durumları fark etmesi.
3. Öğrencinin farklı ortamlarda saygı gördüğü/gösterdiği durumları fark etmesi.

KAZANIMLAR

1. Öğrenci saygı kavramını bilir.
2. Öğrenci saygı gördüğü/gösterdiği durumları fark eder.
3. Öğrenci farklı ortamlarda saygı gördüğü/gösterdiği durumları fark eder.

MATERYALLER

FORM-1, FORM-2, 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, gözlemediği 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:

“Bugün oturumumuzda saygı kavramı üzerine çalışacağız. Saygı, bir kimsenin düşüncelerine, sözlerine ve davranışlarına, toplum içindeki itibarına ve inanılabilirliğine karşı duyulan olumlu bir histir. Zaman zaman bireyler saygı göstermede zorluk yaşayabilir ve başkalarından saygı görmediği durumlarda ne yapacağını bilemeyebilir. Bugünkü çalışmamız saygı kavramını anlama, saygı gösterdiğin ve saygı gördüğün durumları fark etme ve bununla ilgili neler yapabileceğin konusunda yardımcı olacaktır.”

Açıklamanın arkasından psikolojik danışman/rehber öğretmen öğrenciye saygıya ne anlam yüklediğine dair sorular sorarak etkileşimi başlatır:

- *Senin için saygı ne anlama gelmektedir?*
- *İnsan hayatında saygının önemine ilişkin ne düşünüyorsun?*
- *Sence saygının olduğu ve olmadığı bir ilişkide ne tür farklılıklar var?*

Yanıtların ardından uygun geri bildirimler vererek saygının insan hayatındaki yeri ve etkisine dair kısa bir bilgilendirme yapar:

“İnsan hayatında saygı önemlidir. Eğer çevremizdeki kişilere saygı göstermezsek onlarla iyi (etkileyici/yapıcı) ilişkiler geliştiremeyiz. Saygı, aynı zamanda birinin bize güven duymasını da sağlar. Saygı gösterdiğimiz zaman insanlar bizimle iletişim kurmak isterler. Böylelikle diğer insanlarla daha yapıcı ilişkiler kurabiliriz.”

Açıklamanın arkasından psikolojik danışman/rehber öğretmen öğrenciyeye FORM-1’i uzatarak şu açıklamayı yapar:

“FORM-1’de Aile, Okul/Arkadaş Ortamı, Dış Çevre’den oluşan 3 tane pasta yer almaktadır. Senden her bir pastayı ‘saygı görmediğin zamanlar’, ‘saygı göstermediğin zamanlar’, ‘saygı gördüğün zamanlar’ ve ‘saygı gösterdiğin zamanları’ düşünerek 4’e bölmeni istiyorum. Pasta dilimlerinin büyüklüğünü senin bu durumları yaşamana orantılı olarak çizmeni istiyorum. Örneğin saygı gördüğün zamanlar diğerlerine göre büyük ise bu dilimi diğerlerine göre daha büyük, saygı göstermediğin zamanlar az bu dilimi de diğerlerine göre daha küçük çizmeni istiyorum.”

Uygulayıcıya Not: Psikolojik danışman/rehber öğretmen öğrenciyeye düşünmesi için yeterince zaman tanır. Dış çevre pastası, okul/arkadaş ortamı ve aile dışındaki diğer ortamları kapsamaktadır (Komşular vb.). Öğrencinin formu doldururken zorlanması hâlinde psikolojik danışman/rehber öğretmen, öğrenciyeye uygun becerilerle destekleyebilir.

FORM-1 tamamlandıktan sonra psikolojik danışman/rehber öğretmen *“Pasta dilimlerine baktığında kendine dair neler fark ettin?”* sorusunu sorarak öğrenciden cevapları alır ve geri bildirim verir.

Ardından psikolojik danışman/rehber öğretmen aşağıdaki açıklamayı yaparak sürece devam eder:

“Şimdi saygı kavramını biraz daha kapsamlı değerlendirebilmek için sana FORM-2’de yer alan ‘Saygı Listesi’ndeki örnek cümleleri okumak istiyorum. Burada saygılı olduğunu veya saygılı olmadığını düşündüğün durumlarla ilgili fikrini belirtebilirsin, burada olmayan ve senin ifade etmek istediğin örnekler olursa ekleyebiliriz.” Şeklinde açıklama yapar ve örnekleri okuyamaya başlar.

Paylaşımın ardından psikolojik danışman/rehber öğretmen saygı listesi üzerinde öğrencinin fark ettiği ya da derinleştirmesi gereken konular varsa uygun becerilerle süreci ilerletir. Ardından saygı pastasına göre yeniden değerlendirmesi istenir.

Öğrenci pastayı yeniden değerlendirdikten ve oranladıktan sonra psikolojik danışman/rehber öğretmen, aşağıdaki sorulardan faydalanarak ya da kendisinin uygun gördüğü sorularla etkileşimi başlatır.

Uygulayıcıya Not: Değişim olmazsa ilk saygı pastasındaki oranlar üzerinden aşağıdaki sorular ihtiyaca göre seçilebilir:

1. Yeni saygı pastana baktığın zaman kendine dair neleri fark ettin?
2. Saygı gösterdiğin ortamlar nereler?
3. Saygı göstermediğin ortamlar nereler?
4. Saygı gördüğün zamanlarda kendini nasıl hissedersin? Ne düşünürsün?
5. Saygı göstermediğin/görmediğin ilişkilerin nasıl devam eder/sonlanır?
6. Hangi davranışlarının saygıyla karşılık bulduğunu düşünüyorsun?
7. Hayatında ne olduğunda davranışlarına saygı gösterildiğini düşünürsün?
8. Saygılı davranışlarının neler olduğunu düşünüyorsun?
9. Saygı gördüğün/gösterdiğin ilişkileri nasıl/kimlerle kuruyorsun?
10. Saygıya dayalı/dayalı olmayan ilişkileri nasıl tanımlarsın?
11. (Örneğin aile, arkadaş, dış çevre gibi.) pasta diliminde daha az/ daha fazla saygı gösterdiğini görüyorum. Burada farklı olan ne olabilir?
12. pasta diliminde daha az/daha fazla saygı gördüğünü görüyorum. Burada farklı olan ne olabilir?

Etkileşimin ardından psikolojik danışman/rehber öğretmen, öğrencinin fark ettiği duygu/ düşünce ya da davranışları uygun becerilerle pekiştirebilir. Öğrencinin fark etmekte zorlandığı durumları ya da düşünme hatalarını/gerçekçi olmayan değerlendirmeleri gözlemesi hâlinde de (herkesten saygı beklemek, saygı gördüğü hâlde görmediği şekilde genellemek, kendisi saygı göstermediği durumları yok saymak vb.) uygun müdahalelerle süreci devam ettirebilir. Daha sonra öğrencinin oturumla ilgili değerlendirmesini alır ve özetleme yaparak süreci sonlandırır.

FORM-1**SAYGI PASTASI**

Ortamlara göre "saygı görmediğin zamanlar", "saygı göstermediğin zamanlar", "saygı gördüğün zamanlar" ve "saygı gösterdiğin zamanları" düşünerek dörde bölmeni istiyorum.

AİLE**OKUL /ARKADAŞ ORTAMI****DIŞ ÇEVRE**

FORM-2

SAYGILI OLAN VE OLMAYAN DAVRANIŞ LİSTESİ

S. No	Örnek İfade	Saygılı Davranış	Saygılı Olmayan Davranış
1.	Ders sırasında bir arkadaşın sürekli gürültü yapıyor.		
2.	Otobüste yüksek sesle telefonla konuşun.		
3.	Farklı düşüncesi olan bir arkadaşını dinledin.		
4.	Ailen okul seçimin konusunda sana kendi fikrini dayatıyor.		
5.	Ailen okul seçimin konusunda sana kendi fikrini dayatıyor.		
6.	Kantinde sıra beklerken başka biri izin almadan senin önüne geçiyor.		
7.	Tartışma anında arkadaşın ondan farklı bir fikri savunduğun için sözünü kesiyor.		
8.	Arkadaşına lakap taktın.		
9.	Ders çalışırken arkadaşın seni engelliyor.		
10.	Sunum yaparken bir arkadaşına güldün.		
11.	Gördüğün turistlerin dans etme şekli ile dalga geçtin.		
12.	Oyun oynarken yemek yemeni söyleyen annene sesini yükselterek odandan çıkmasını istedin.		
13.	Sohbet sırasında arkadaşın telefonuyla oynuyor. Hiç yüzüne bakmıyor.		
14.	Fiziksel özelliklerinle dalga geçiliyor.		
15.	Arkadaşının üzüleceğini bildiği bir konuda ona şaka yaptın.		

OTURUM 2**FARKLILIKLARIMIZ****AMAÇ**

1. Öğrencinin özelliklerini fark etmesi.
2. Öğrencinin farklı özelliklere sahip insanların olduğunu fark etmesi.
3. Öğrencinin farklı özelliklere sahip kişilerle empati kurabilmesi.

KAZANIMLAR

1. Öğrenci özelliklerini bilir.
2. Öğrenci farklı özelliklere sahip insanların olduğunu bilir.
3. Öğrenci farklı özelliklere sahip kişilerle empati kurabilir.

MATERYALLER

FORM-3, FORM-4, 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, gözlemlediği 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:

“Bugün seninle bireysel farklılıklara ilişkin bir etkinlik yapacağız. Birbirimizden farklı birçok özelliğimiz var. Tek yumurta ikizlerini düşündüğümüzde onların bile çok farklı özelliklere sahip olduğunu biliyoruz. Farklılıklarımız bazen fiziksel, bazen duygusal, bazen sosyal, bazen de kültürel olabiliyor. Bu farklılıklar aslında bizi biz yapan özelliklerimiz ve her biri çok kıymetli. Şimdi sana bir form (FORM-3) vereceğim ve bu forma senin diğer insanlardan farklı olan fiziksel, sosyal, duygusal ve kültürel özelliklerini düşünüp yazmanı istiyorum.”

Psikolojik danışman/rehber öğretmen öğrenciyi FORM-3'ü verir ve öğrencinin formu doldurmasını bekler.

FORM-3 tamamlandıktan sonra psikolojik danışman/rehber öğretmen aşağıdaki sorularla etkileşime devam eder:

- Çevrende senden farklı hangi özelliklere sahip bireyler var?
- Çevrende seninle benzer özelliklere sahip bireyler var mı?
- Bu formu doldururken neler hissettin?
- En çok zorlandığın alan hangisi oldu?
- Farklılıklarımız konusunda sen ne düşünüyorsun?

Uygulayıcıya Not: Psikolojik danışman/rehber öğretmen burada, öğrencinin özelliklerinin fark etmesini ve farklı özelliklere sahip kişilerin de olduğunu bilmesini ve görmesini sağlar.

FORM-3 tamamlandıktan sonra psikolojik danışman/rehber öğretmen tarafından “Fiziksel, duygusal, sosyal ve kültürel açıdan kendine has birçok özelliğin olduğunu konuştuk. Senin bu özelliklere sahip olduğun gibi diğer insanların da seninle benzer şekilde bazı özellikleri olduğunu ve farklı özelliklerinin olduğunu değerlendirdik. Şimdi farklı özelliklerinden dolayı farklı davranılan öğrencilerle ilgili bir çalışma yapacağız.” açıklaması yapılır ve öğrenciye FORM-4 verilir. FORM-4’te yer alan örnek olaylar okunarak ve sorular sorularak sürece devam edilir.

FORM-4 tamamlandıktan sonra psikolojik danışman/rehber öğretmen, aşağıdaki sorularla etkileşime devam eder:

- Daha önce bu tarz olaylarla karşılaştın mı? Karşılaştıysan nasıl bir olay olduğunu anlatabilir misin?
- Karşılaştıysan neler hissettin?
- Karşılaştıysan nasıl davrandın?

Etkileşimin ardından psikolojik danışman/rehber öğretmen, etkileşim sırasında ortaya çıkan duygu, düşünce ve davranışlara göre uygun müdahalelerle süreci devam ettirebilir ve empatiye dair açıklama yapabilir. Sonrasında öğrencinin oturumla ilgili değerlendirmesini alır ve özetleme yaparak süreci sonlandırır.

FORM-3**ÖZELLİKLERİM****FİZİKSEL
ÖZELLİKLERİM**

(Fiziksel özelliklerinizi tanımlayınız.
Örneğin kahverengi gözlüyüm, 65kg
ağırlığındayım vb.)

**SOSYAL
ÖZELLİKLERİM**

(Sosyal özelliklerinizi tanımlayınız.
Örneğin yeni arkadaşlar edinmeyi
severim gibi.)

**DUYGUSAL
ÖZELLİKLERİM**

(Duygusal özelliklerinizi tanımlayınız.
Örneğin duygularımı ifade edebilirim,
kırılganım vb.)

**KÜLTÜREL
ÖZELLİKLERİM**

(Kültürel özelliklerinizi tanımlayınız.
Örneğin yemek kültürü, kıyafet kültü-
rü, müzik kültürü gibi.)

FORM-4

ÖRNEK OLAY LİSTESİ VE SORULARI

1.

Sınıfına farklı bir ülkeden öğrenci geldi. Konuşması, kıyafeti farklı ve bu öğrenciyle kimse oturmak istemedi.

Sen bu öğrenciye nasıl davranırdın?

Sence bu öğrencinin neye ihtiyacı var?

Sen bu öğrencinin yerinde olsan ne hissederdin? Nasıl davranırdın?

Sen bu öğrencinin yerinde olsan sana nasıl davranılmasını isterdin?

2.

Fiziksel engeli olan bir öğrencinin beden eğitimi derslerinde etkinliklere katılım konusunda sınıftaki diğer arkadaşları tarafından istenmediğini gördün.

Sen bu öğrenciye nasıl davranırdın?

Sence bu öğrencinin neye ihtiyacı var?

Sen bu öğrencinin yerinde olsan ne hissederdin? Nasıl davranırdın?

Sen bu öğrencinin yerinde olsan sana nasıl davranılmasını isterdin?

3.

Başka bir şehirden taşınan ve sınıfınıza yeni katılan bir öğrencinin, diğer öğrenciler tarafından dışlandığını fark ettin.

Sen bu öğrenciye nasıl davranırdın?

Sence bu öğrencinin neye ihtiyacı var?

Sen bu öğrencinin yerinde olsan ne hissederdin? Nasıl davranırdın?

Sen bu öğrencinin yerinde olsan sana nasıl davranılmasını isterdin?

4.

Bir arkadaşının davranışına incinip ağlayan bir öğrenciyle sınıftaki diğer arkadaşlarının alay ettiğini gördün.

Sen bu öğrenciye nasıl davranırdın?

Sence bu öğrencinin neye ihtiyacı var?

Sen bu öğrencinin yerinde olsan ne hissederdin? Nasıl davranırdın?

Sen bu öğrencinin yerinde olsan sana nasıl davranılmasını isterdin?

OTURUM 3**ETKİN DİNLERİM****AMAÇ**

1. Öğrencinin başkalarıyla empati kurabilmesi.
2. Öğrencinin etkin bir şekilde dinleyebilmesi.

KAZANIMLAR

1. Öğrenci başkalarıyla empati kurabilir.
2. Öğrenci etkin bir şekilde dinleyebilir.

MATERYALLER

FORM-5, 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, gözlemlediği 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:

“Sosyal bir varlık olan insanın yaşamını sürdürmesinde iletişimin kalitesi son derece önemlidir. Kişiler arası ilişkilerde etkili bir iletişim kurabilmek için birtakım becerilere ihtiyaç duyarız. Şu an bile deneyimlediğimiz konuşmayı başlatma, sürdürme, sorular sorma ve dinleme günlük hayatta en sık kullanılan sosyal becerilerimizdir. İletişim anında bazı zamanlar dinlerken zorlanabilir, odaklanamayabiliriz. Bazen de birilerinin bizi dinlemediğini dinlese bile tam anlamıyla anlamadığını düşünebiliriz. Şimdi seninle bu durumu deneyimlemek için ufak bir etkinlik yapacağız. Birazdan sana bir şeyler anlatacağım ve o sırada sana vereceğim formda (FORM-5) birtakım rol ifadeleri olacak, senden bu rol ifadelerinden birini seçerek ben konuşurken rolünü uygulamayı isteyeceğim. Ben sana bir şeyler anlatırken seçtiğin rol ifadelerini uygulamaya çalışarak aynı zamanda benim anlatacağım konuyu da dinleyebilirsin. Şimdi hazırsan bu etkinliğimize başlayalım.”

Psikolojik danışman/rehber öğretmen güncel bir konuda konuşmaya başlar ve öğrenciden FORM-5'te yer alan rollerden birini seçerek kendi konuşurken seçtiği rolü uygulamasını ister.

Çalışma tamamlandıktan sonra psikolojik danışman/rehber öğretmen aşağıdaki sorularla etkileşime devam eder:

- *Yönergeleri uygularken neler hissettin?*
- *Etkinlikte hangi alanlarda zorlandın?*
- *En çok zorlandığın yönerge neydi?*
- *Uygulamalar sırasında neler yaşadın?*
- *Uygulamalar sırasında rahatsız olduğun veya keyif aldığın davranışların oldu mu? Biraz açıklayabilir misin?*
- *Benim yerimde olsan sen neler hissederdin?*
- *Hangi davranışlarının beni rahatsız etmiş olabileceğini düşünüyorsun?*
- *Bu etkinlikte ikimizin ortak duyguları neler olabilir?*
- *Etkinlikte kendine dair neler fark ettin?*

Uygulayıcıya Not: Psikolojik danışman/rehber öğretmen uygulama sırasında öğrencinin performansını gözlemler. Öğrencinin uygulamada zorlandığı ve keyif aldığı kısımlar ile ilgili geri bildirim vererek yukarıdaki sorulardan hangilerini soracağına karar verebilir.

Etkileşimin ardından psikolojik danışman/rehber öğretmen, etkileşim sırasında ortaya çıkan duygu, düşünce ve davranışlara göre uygun geri bildirimlerde bulunur, etkin dinlemenin önemini vurgular ve empatiye dair açıklama yapabilir. Sonrasında öğrencinin oturumla ilgili değerlendirmesini alır ve özetleme yaparak süreci sonlandırır.

FORM-5**ROL LİSTESİ****Roller**

1. İletişim kurduğun kişiyi dinlerken başını sallayarak onaylamaya, son söylediği kelimeyi tekrar etmeye ve hı hı, evet şeklinde tepki vermeye çalış.
2. İletişim kurduğun kişi konuşurken başını öne eğerek dinlemeye çalış.
3. İletişim kurduğun kişi konuşurken göz teması kurarak dinlemeye çalış.
4. İletişim kurduğun kişi konuşurken tavana bakarak dinlemeye ve sıkılmış şekilde ona bakmaya çalış.
5. İletişim kurduğun kişi konuşurken söyledikleri ile alakasız bir cümle kurmaya çalış.
6. İletişim kurduğun kişi konuşurken etrafını incelemeye ve hoşuna giden ya da ilgini çeken nesneye odaklanmaya çalış.
7. İletişim kurduğun kişinin eline 15 saniye odaklanmaya çalış.
8. İletişim kurduğun kişi konuşurken ıslık çalmaya ya da parmak şıklatmaya çalış.
9. İletişim kurduğun kişi konuşurken bir dakika boyunca komik bir anını düşünerek ona gülmeye çalış.
10. İletişim kurduğun kişinin anlattığı konuyu daha iyi anlayabilmek için ona soru sormaya çalış.
11. İletişim kurduğun kişinin sözünü kes ve sen konuşmaya başla.

OTURUM 4**SANAL GERÇEKLİK****AMAÇ**

1. Öğrencinin empati kavramı hakkında bilgilenmesi.
2. Öğrencinin farklı bakış açıları olduğu konusunda bilgilenmesi.
3. Öğrencinin farklı duygu, düşünce ve davranışların olabileceği konusunda bilgilenmesi.

KAZANIMLAR

1. Öğrenci empati kavramını bilir.
2. Öğrenci farklı bakış açıları olduğunu bilir.
3. Öğrenci farklı duygu, düşünce ve davranışların olabileceğini bilir.

MATERYALLER

FORM-6, 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, gözlemlediği 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:

“Empati karşımızdaki kişinin duygu ve düşüncelerini anlamaktır. Örneğin çok çalışmış fakat üniversite sınavını kazanamamış bir arkadaşının yaşadığı duygu ve düşünceleri anlamaya çalışan ve anladıklarını uygun sözcüklerle iletişim kurduğu kişiye ifade eden bir kişi empati kurmuş olur. İnsanlar zaman zaman bu yetilerini kullanarak hareket eder ve yaşamlarını bu şekilde devam ettirirler.”

Ayrıca bir konu hakkında farklı bakış açılarına sahip olmak olayları daha iyi anlamamıza yardımcı olur. Olayları ve durumları yorumlayan zihinsel sistemimiz her an en doğru ve

en gerçekçi yorumu yapmıyor olabilir. Çünkü olaylara, durumlara ve genel olarak hayata ne açıdan baktığımız da orada ne gördüğümüzü belirleyen etkenlerden bir tanesidir. Bu nedenle bakış açımızı genişleterek farklı bakış açılarına sahip olmak diğer insanlarla yapıcı ilişkiler kurmamızı sağlayacaktır.

Psikolojik danışman/rehber öğretmen öğrenciye diğerlerinin duygu ve düşüncelerini anlamının ve farklı bakış açılarına sahip olmanın öneminden bahsettikten ve empati kavramını açıkladıktan sonra, örnek olayların yer aldığı FORM-6 ile çalışma yürütülür ve şu açıklama yapılır:

“Şimdi elinde bir sanal gerçeklik gözlüğü olduğunu hayal etmeni istiyorum. Seninle sanal bir dünyaya gideceğiz. Bu gözlük sayesinde orada yaşanan olayı dışardan gözleme şansın olacak ve onlar senin orada olacağını bilmeyecek ancak sen onları görüp duyabileceksin. Şimdi sana bazı olaylar okuyacağım. Bu olayları bir de gözlük taktıktan sonra değerlendirmeni isteyeceğim”.

Açıklamanın ardından FORM-6’da yer alan çalışma gerçekleştirilir. Sonrasında psikolojik danışman/rehber öğretmen öğrenci ile çalışmayı değerlendirir ve aşağıdaki sorularla etkileşime devam eder:

- *Bu çalışmada sanal gerçeklik gözlüğünü takarak insanların neler düşünmüş olabileceğini konuştuk. Bunu deneyimlerken neler düşündün? Neler hissettin?*
- *Çalışmanın tamamını değerlendirdiğin zaman aklında kalan neler var?*
- *Gerçek hayatta diğerlerini anlamakta zorlandığın anlarda sanal gerçeklik gözlüğünü kullanmak ister misin? Bu gözlük yaşamında sana nasıl katkı sağlar.*

Etkileşimin ardından psikolojik danışman/rehber öğretmen, etkileşim sırasında ortaya çıkan duygu, düşünce ve davranışlara göre uygun müdahalelerle süreci devam ettirebilir. Sonrasında öğrencinin oturumla ilgili değerlendirmesini alır ve özetleme yaparak süreci sonlandırır.

FORM-6

ÖRNEK OLAYLAR

Örnek Olay

1

Ortak bir proje ödevi alan Erdem ve arkadaşları ödev için iş bölümü yapmışlardır. Erdem hasta olduğu için yapması gereken kısmı yetiştirememiş, bu durum gruptaki herkesin düşük not almasına neden olmuştur. Şimdi sanal gözlüğü takıp soruları değerlendirebiliriz.

1. Sanal gerçeklik gözlüğünden baktığında Erdem ne düşünüyor/hissediyor?
2. Sanal gerçeklik gözlüğünden baktığında Erdem'in arkadaşları ne düşünüyor/hissediyor?
3. Sanal gerçeklik gözlüğünden baktığında Erdem'in öğretmeni ne düşünüyor/hissediyor?
4. Sen burada sanal gözlük sayesinde bütün bakış açıları ile yaşanan olayı değerlendirme fırsatı buldun. Sence buradaki kişiler anlaşıldığını hissetmek için nasıl bir cümleye ihtiyaç duyuyor olabilirler.

Erdem:

Proje Arkadaşları:

Öğretmeni:

Uygulayıcıya Not: Öğrencinin perspektif almakta/empati kurmakta zorlandığı görülürse aşağıdaki örneklerle uygulama desteklenir.

Erdem: Hasta olduğun için ödevini yapamadığın hâlde arkadaşların tarafından dışlandığın ve düşük not aldığın için haksızlığa uğradığını düşündün.

Öğretmen: Erdem ve arkadaşlarının ödevin sorumluluğunu yerine getirmediklerini gördüğünüzde hayal kırıklığına uğradınız ve üzüldünüz.

Proje arkadaşları: Erdem kendine düşen sorumluluğu istemeden de olsa yerine getirmedeği için emeklerinizin karşılığını alamadınız. Ondan uzak kalmak istediniz/kızdınız.

Örnek Olay

2

Kardeşini okuldan alması gereken Ege, arkadaşları ile dışarda olması gerekenden fazla zaman geçirdiği için sorumluluklarını aksatmıştır. Bu yüzden ailesi hafta sonu arkadaşları ile dışarı çıkmasına izin vermemiştir. Şimdi sanal gözlüğü takıp soruları değerlendirebiliriz.

1. Sanal gerçeklik gözlüğünden baktığında Ege ne düşünüyor/hissediyor?
2. Sanal gerçeklik gözlüğünden baktığında Ege'nin kardeşi ne düşünüyor/hissediyor?
3. Sanal gerçeklik gözlüğünden baktığında Ege'nin ebeveynleri ne düşünüyor/hissediyor?
4. Sen burada sanal gözlük sayesinde bütün bakış açıları ile yaşanan olayı değerlendirme fırsatı buldun. Sence buradaki kişiler anlaşıldığını hissetmek için nasıl bir cümleye ihtiyaç duyuyor olabilirler.

Ege:

Kardeşi:

Ebeveynleri:

Uygulayıcıya Not: Öğrencinin perspektif almakta/empati kurmakta zorlandığı görülürse aşağıdaki örneklerle uygulama desteklenir.

Ege: Kardeşini zamanında okuldan almak yerine arkadaşlarıyla vakit geçirmeyi tercih ettiğin için ailenin kısıtlamasıyla karşılaştın. Engellenmiş ve öfkeli hissediyorsun.

Ailesi: Ege'nin, kardeşini okuldan alması gerektiği hâlde arkadaşları ile gezdiğini ve eve geç geldiğini gördünüz. Kardeşi için kaygılandınız ve Ege'ye öfkeleniniz, Ege'nin yaptığı davranışı fark etmesi için onu hafta sonu izninden mahrum ettiniz.

Ege'nin kardeşi: Abin zamanında seni okuldan almadığı için yalnız kaldın ve korktun/endişe ettin.

Örnek Olay

3

Emre yeni başladığı çevrim içi bir oyunda ilerleyebilmek için gününün büyük bir bölümünü internet ortamında geçirmektedir. Arkadaşları ve ebeveynleri kendilerine zaman ayırmadığı için Emre'ye sitem etmektedirler. Şimdi sanal gözlüğü takıp soruları değerlendirebiliriz.

1. Sanal gerçeklik gözlüğünden baktığında Emre ne düşünüyor/hissediyor?
2. Sanal gerçeklik gözlüğünden baktığında Emre'nin arkadaşları ne düşünüyor/hissediyor?
3. Sanal gerçeklik gözlüğünden baktığında Emre'nin ebeveynleri ne düşünüyor/hissediyor?
4. Sen burada sanal gözlük sayesinde bütün bakış açıları ile yaşanan olayı değerlendirme fırsatı buldun. Sence buradaki kişiler anlaşıldığını hissetmek için nasıl bir cümleye ihtiyaç duyuyor olabilirler.

Emre:

Arkadaşları:

Ebeveynleri:

Örnek Olay

4

Lina odasında yalnız kalıp dinlenmek istemektedir. Kardeşi ise onunla oyun oynamak için odasına girip onu rahatsız etmektedir. Şimdi sanal gözlüğü takıp soruları değerlendirebiliriz.

1. Sanal gerçeklik gözlüğünden baktığında Lina ne düşünüyor/hissediyor?
2. Sanal gerçeklik gözlüğünden baktığında Lina'nın kardeşi ne düşünüyor/hissediyor?
3. Sen burada sanal gözlük sayesinde bütün bakış açıları ile yaşanan olayı değerlendirme fırsatı buldun. Sence buradaki kişiler anlaşıldığını hissetmek için nasıl bir cümleye ihtiyaç duyuyor olabilirler.

Lina:

Kardeşi:

Örnek Olay

5

Otobüsle okuldan eve gitmekte olan Elif, arkadaşı Orhan'ın otobüste yaşlı bir amcaya yer verdiğini görmüştür. Şimdi sanal gözlüğü takıp soruları değerlendirebiliriz.

1. Sanal gerçeklik gözlüğünden baktığında Elif ne düşünüyor/hissediyor?
2. Sanal gerçeklik gözlüğünden baktığında Orhan ne düşünüyor/hissediyor?
3. Sanal gerçeklik gözlüğünden baktığında yaşlı amca ne düşünüyor/hissediyor?
4. Sen burada sanal gözlük sayesinde bütün bakış açıları ile yaşanan olayı değerlendirme fırsatı buldun. Sence buradaki kişiler anlaşıldığını hissetmek için nasıl bir cümleye ihtiyaç duyuyor olabilirler.

Elif:

Amca:

Orhan:

Örnek Olay

6

Farklı tarzda müzik dinlediği için arkadaşları tarafından eleştirilen ve konsere davet edilmeyen Nil, bu durumu ailesi ile paylaşmıştır. Şimdi sanal gözlüğü takıp soruları değerlendirebiliriz.

1. Sanal gerçeklik gözlüğünden baktığında Nil ne düşünüyor/hissediyor?
2. Sanal gerçeklik gözlüğünden baktığında Nil'in arkadaşları ne düşünüyor/hissediyor?
3. Sanal gerçeklik gözlüğünden baktığında Nil'in ebeveynleri ne düşünüyor/hissediyor?
4. Sen burada sanal gözlük sayesinde bütün bakış açıları ile yaşanan olayı değerlendirme fırsatı buldun. Sence buradaki kişiler anlaşıldığını hissetmek için nasıl bir cümleye ihtiyaç duyuyor olabilirler.

Nil:

Arkadaşları:

Ebeveynleri:

OTURUM 5**AYIRICI ÖZELLİKLERİMİZ****AMAÇ**

1. Öğrencinin bireysel ve kültürel farklılıkların olabileceğini fark etmesi.
2. Öğrencinin bireysel ve kültürel farklılıklara saygının önemini fark etmesi.

KAZANIMLAR

1. Öğrenci bireysel ve kültürel farklılıkların olabileceğini fark eder.
2. Öğrenci bireysel ve kültürel farklılıklara saygının önemini fark eder.

MATERYALLER

-

SÜRE

40 dakika

SÜREÇ

Psikolojik danışman/rehber öğretmen bir önceki oturumu özetleyerek sürece başlar. Sonra öğrencinin önceki oturumdan bu yana kendisiyle ilgili fark ettiği, gözlemlediği 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:

“Bugün seninle farklılıklarla ilgili konuşacağız. Şimdi senden eline bakmanı istiyorum. Bakışında neler görüyorsun, neler düşünüyorsun, neler hissediyorsun? Şimdi parmaklarına odaklanmanı istiyorum. Parmakların sence birbirleri hakkında neler düşünüyor?”

Uygulayıcıya Not: Bu aşamada öğrencinin parmaklarındaki benzerlik ve farklılıkları konuşmak amaçlanır. Bu noktada öğrencinin eli ile ilgili ortopedik bir farklılığı varsa psikolojik danışman/rehber öğretmen bu egzersizi duruma göre düzenleyebilir. Psikolojik danışman/rehber öğretmen egzersizi tamamen değiştirebilir veya oturumun amacına ilişkin bu farklılığı da ele alabilir.

Öğrencinin bu sorulara verdiği cevaplarla etkileşim devam ettirilir. Arkasından psikolojik danışman/rehber öğretmen sakin ve etkin bir ses tonu ile aşağıdaki açıklamayı yapar ve çalışma başlatılır:

“Şimdi seninle bir çalışma yapacağız. Senden rahat bir şekilde oturmanı istiyorum. Eğer yapabiliyorsan gözlerini kapatabilirsin. Burnundan derin bir nefes almanı ve yavaş yavaş ağzından vermeni istiyorum (Öğrencinin birkaç defa bunu yapması istenir). Şimdi, ailenle birlikte başka bir ülkeye seyahat etmek üzere uçağa bindiğini hayal etmeni istiyorum (Bu noktada uçak korkusu olanlar için herhangi bir ulaşım aracı tercih edilebilir). Bu ülke daha önce hiç gitmediğiniz bir ülke... Uçakta, etrafınızda farklı dilleri konuşan, farklı giyim tarzları olan, farklı kültürleri olan birçok insan var. Bu uçakta bulunmanın sana ne hissettirdiğine odaklan... Şimdi gideceğiniz ülkeye ulaştınız. Artık farklı bir ülkede ve kültürdesiniz. Buradaki insanlar da sizin yabancı biri olduğunuzu fark ettiler. Bundan dolayı sizin selamınızı almamaya başladılar, size karşı olumsuz bir tutum sergilediler. Beden dillerinden olumsuz mesajlar verdiklerini anladınız. Bu durum size nasıl hissettirdi? Neler düşündünüz? Derin nefes al... Bu hisleri deneyimle... Şimdi senden farklı bir durumu hayal etmeni isteyeceğim...”

Gittiğiniz bu ülkede insanların sizin yabancı olduğunuzu fark etmelerine rağmen size karşı sıcak ve samimi davrandıklarını gördünüz. Selam verdiğinizde güler yüzle karşılık verdiklerini gözlemlediniz. Peki, bu durumda neler hissedersin? Neler düşünürsün? Derin nefes al... Bu hisleri deneyimle... Şimdi, üçten bire geriye doğru sayıyorum. Bir deyince hazır olduğunda gözlerini açabilirsin.”

Öğrenci gözlerini açtıktan sonra psikolojik danışman/rehber öğretmen aşağıdaki sorularla etkileşime devam eder:

- *Yabancı bir ortamda olmak nasıl bir deneyimdi?*
- *Bu çalışmada neler fark ettin?*
- *Çalışma sırasında neler hissettin?*
- *Seni zorlayan bir şeyler oldu mu?*
- *Saygı görmek nasıl bir duyguydu?*
- *Saygı görmemek nasıl bir duyguydu?*
- *Senin hayatında farklılıklara saygının nasıl bir yeri var?*

Uygulayıcıya Not: Psikolojik danışman/rehber öğretmen bu soruların tamamını sormak zorunda değildir. Alınan cevaplara göre soruları seçerek kullanabilir.

Öğrencinin cevaplarından sonra psikolojik danışman/rehber öğretmen aşağıdaki açıklamayı yapar:

“Farklılıklarımıza rağmen hoşgörü ile karşılandığımız ortamlarda daha rahat hissederiz, daha mutlu oluruz. Bu durum kendimizi değerli hissettirir. Kendimizi o ortamın bir parçası olarak görebiliriz. Dolayısıyla bu tür ortamlarda güvende hissederiz ve kendimizi daha rahat ifade edebiliriz. Oturumun başında yaptığımız çalışmada parmaklarımızın tamamının birbirinden farklı olduğunu görmüştük. Parmaklarımız bu farklılıklar sayesinde bir uyum içerisinde çalışmaktadırlar. İnsanlar da parmaklarımız gibi birbirlerinin farklılıklarına saygı duyarlarsa bir uyum içinde yaşayabilirler. Bu farklılıklarla birbirlerinin ihtiyaçlarını anlayarak duyarlılık gösterebilirler ve birbirlerini destekleyebilirler.”

Açıklamanın ardından psikolojik danışman/rehber öğretmen, etkileşim sırasında ortaya çıkan duygu, düşünce ve davranışlara göre uygun müdahalelerle süreci devam ettirebilir. Sonrasında öğrencinin oturumla ilgili değerlendirmesini alır ve özetleme yaparak süreci sonlandırır.

OTURUM 6**YARDIM KAYNAKLARI****AMAÇ**

1. Öğrencinin yardım istemeye ilişkin kendi tutumunu fark etmesi.
2. Öğrencinin ihtiyaç duyduğunda yardım istemenin önemini fark etmesi.
3. Öğrencinin yardım alabileceği kaynakları fark etmesi.

KAZANIMLAR

1. Öğrenci yardım istemeye ilişkin kendi tutumunu fark eder.
2. Öğrenci ihtiyaç duyduğunda yardım istemenin önemini fark eder.
3. Öğrenci yardım alabileceği kaynakları fark eder.

MATERYALLER

FORM-7, FORM-8.

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:

“Yaşamımızda bazen bizi zorlayan olaylar/durumlar yaşayabiliriz. Bu gibi durumların üstesinden gelebilmek için bazen kendi başımıza yaptıklarımız yeterli olmayabilir. Bu durumları aşmak için etrafımızdaki bazı kaynaklara ihtiyaç duyabiliriz. Sen bu kaynaklarını düşündüğünde neler görüyorsun, yardım kaynaklarını sıralasan listende neler olurdu?”

Öğrencinin açıklamaları alındıktan ve geri bildirim verildikten sonra aşağıdaki sorularla etkileşime devam edilir:

- Son bir ay içerisinde seni zorlayan bir durum oldu mu?
- Olduysa bu durumlar nelerdi?

Uygulayıcıya Not: Öğrenci son bir ay içerisinde zorlandığı bir durum bulamazsa daha önceye gitmesi istenebilir. "Geçmişte seni zorlayan durumlar nelerdi?" sorusu yöneltilebilir.

Öğrencinin paylaşımlarından sonra yardım kaynakları ile ilgili FORM-7 ve FORM-8 verilir ve açıklama yapılır:

"Şimdi sana verdiğim yardım kaynakları ile ilgili FORM-7'yi (Yardım Kaynaklarımı Kullanıyorum) ve FORM-8'i (Yardım Kaynaklarımı Harekete Geçiriyorum) incelemeni ve soruların varsa bana sormanı; eğer sorun yoksa FORM-7 ve FORM-8'i doldurmanı istiyorum."

Çalışma tamamlandıktan sonra psikolojik danışman/rehber öğretmen öğrenci ile çalışmayı değerlendirir ve aşağıdaki sorularla etkileşime devam eder:

- Bu çalışmada neler fark ettin?
- Bu çalışmayı yaparken neler hissettin?
- Yardım isteme konusunda kendini nasıl değerlendiriyorsun?
- Hangi durumlarda yardım isteyebildiğini fark ettin?
- Hangi durumlarda yardım istemekte zorlandığını fark ettin?
- Hangi yardım kaynaklarına sahip olduğunu fark ettin?
- Yardım alamadığın durumlarda uygun yollarla nasıl yardım alabilirdin?

Etkileşimin ardından psikolojik danışman/rehber öğretmen, etkileşim sırasında ortaya çıkan duygu, düşünce ve davranışlara göre uygun müdahalelerle süreci devam ettirebilir. Sonrasında öğrencinin oturumla ilgili değerlendirmesini alır ve özetleme yaparak süreci sonlandırır.

FORM-7

YARDIM KAYNAKLARIMI KULLANIYORUM

Yardım Kaynaklarının Kullanıldığı Olay/Durum

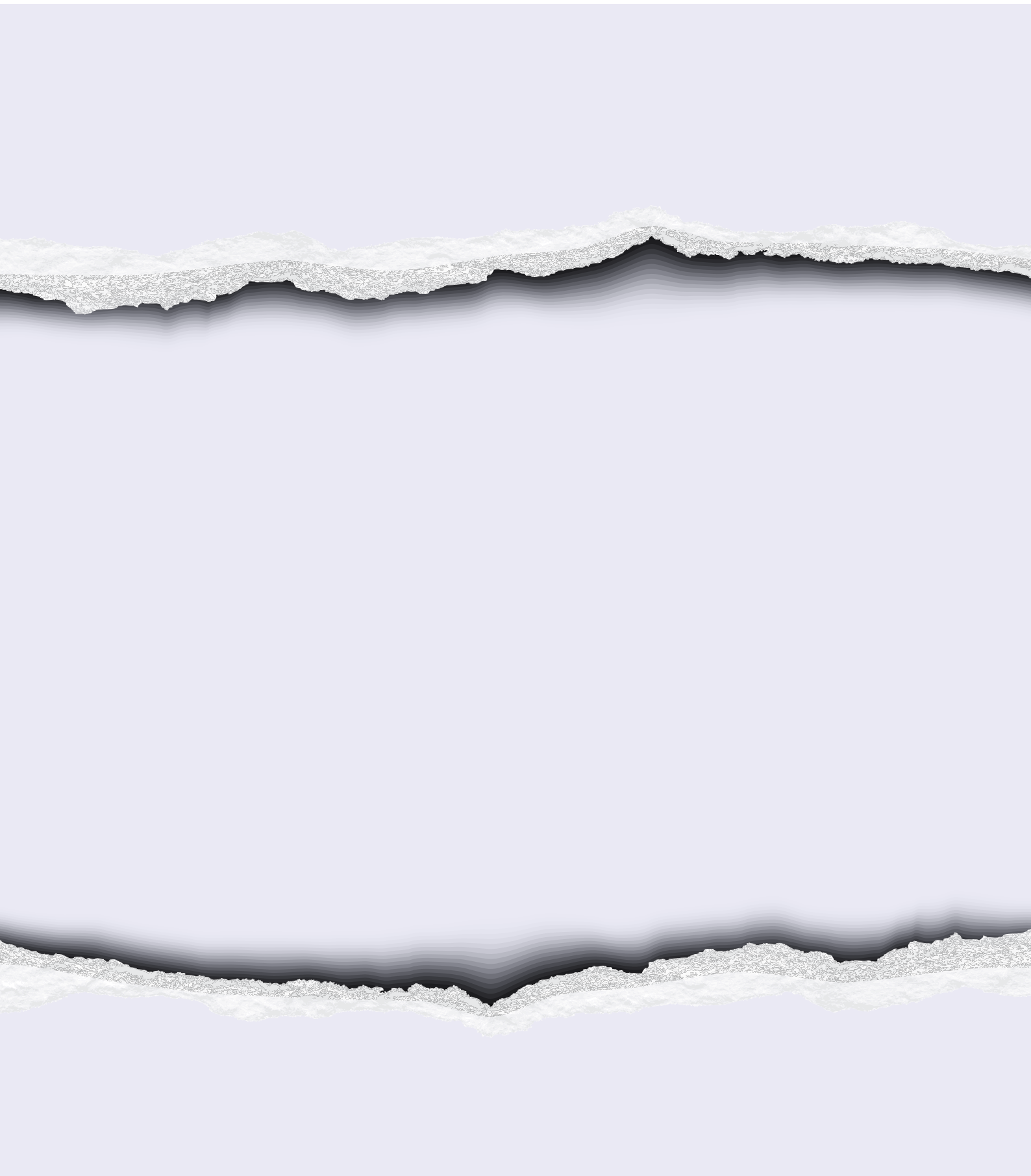
Zorlandığın olay/ durum	Olaya/duruma ilişkin ne düşündün ve ne hissettin?	Yardım kaynağın neydi?	Yardım almanın sana katkısı ne oldu?	Yardım aldıktan sonra ne düşündün?

FORM-8

YARDIM KAYNAKLARINI HAREKETE GEÇİRME

Yardım Kaynaklarının Kullanılmadığı Olay/Durum

Zorlandığın olay/ durum	Olaya/duruma ilişkin ne düşündün ve ne hissettin?	Yardım kaynakların neler olabilirdi?	Yardım alsan ne olurdu?	Yardım alsan nasıl hissederdin?



ÖZ YÖNETİM MODÜLÜ



ÖZ YÖNETİM MODÜLÜ

Programın Yapısı

OTURUM 1

DUYGULARIMI DÜZENLEYEBİLİRİM

- Öğrencinin duygu düzenleme konusunda bilgi sahibi olması.
- Öğrencinin duygu düzenleme yöntemleri hakkında bilgi sahibi olması.

OTURUM 2

KONTROL BENDE

- Öğrencinin öfke kontrolü konusunda bilgi sahibi olması.
- Öğrencinin öfke kontrol yolları hakkında bilgi sahibi olması.

OTURUM 3

KAYGIMIN KONTROLÜ ELİMDE

- Öğrencinin kaygısını nasıl yönettiğini fark edebilmesi.
- Öğrencinin kaygısını yönetebilmenin işlevsel yollarını fark etmesi.

OTURUM 4

STRESİ KONTROL EDEBİLİRİM

- Öğrencinin stres konusunda bilgi sahibi olması.
- Öğrencinin stresi nasıl yönettiğini fark etmesi.
- Öğrencinin stresi yönetebilmenin işlevsel yollarını fark etmesi.

OTURUM 5

HEDEFİME DOĞRU

- Öğrencinin kısa, orta ve uzun vadeli amaçlar belirlemenin önemini fark etmesi.
- Öğrencinin amaçlarına ulaşmak için plan yapmanın önemini fark etmesi.

OTURUM 6

ENGELLERİ AŞARIM

- Öğrencinin planlarındaki değişikliklere uyum sağlamak için çaba göstermenin önemini fark etmesi.
- Öğrencinin karşılaştığı problem veya engellemelere rağmen amacına ulaşmaya odaklanması.

OTURUM 7 AMAÇLARIM İÇİN MÜCADELE

- Öğrencinin amaçlarına ulaşabilmeyi kolaylaştıracak ve zorlaştıracak davranışları fark etmesi.
- Öğrencinin istek ve ihtiyaçlarının her istediğinde gerçekleşmeyeceğinin farkına varması.
- Öğrencinin amaçlarına ulaşabilmek için istediği şeyleri ertelemesi gerektiğini fark etmesi.

OTURUM 8 MOTİVASYONUM NASIL?

- Öğrencinin amaçlarına ulaşmada öz motivasyonun önemini fark etmesi.
- Öğrencinin amaçlarına ulaşmada kendini motive edebilmesi.

OTURUM 1**DUYGULARIMI DÜZENLEYEBİLİRİM****AMAÇ**

1. Öğrencinin duygu düzenleme konusunda bilgi sahibi olması.
2. Öğrencinin duygu düzenleme yöntemleri hakkında bilgi sahibi olması.

KAZANIMLAR

1. Öğrenci duygu düzenleme kavramını açıklar.
2. Öğrenci duygu düzenlemede kullandığı yöntemleri bilir.

MATERYALLER

FORM-1, FORM-2, 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, gözlemlediği 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:

“Duyguların önemli bir özelliği de birey tarafından kontrol edilebilir olmasıdır. Bu nedenle duyguların düzenlenmesi de mümkündür. Duygu düzenleme; duyguyu yaşamak, ifade etmek, duyguyu artırmak veya azaltmaya yönelik becerilerdir. Duygu düzenleme süreci aslında rahatsız edici duyguları ortadan kaldırmak değil, hoş duygularda olduğu gibi rahatsız edici duygularda da bireyin duygularını kabul etmesi ve kontrol edebilmesidir. İnsanlar özellikle öfke, üzüntü ve endişe gibi duygularını ifade ederek duygularını düzenleme eğilimindedirler. Ancak başkalarıyla paylaştıkları hoş giden duygusal yaşantılar ile sevgi, ilgi ve neşe gibi olumlu duyguları da artırarak duygularını düzenleyebilirler. Bunu rahatsız edici bir duyguda kalma süresini azaltarak da yapabilirler. Duygu düzenlemenin, genellikle duygusal tepkilerde değişimler içerdiği söylenebilir. Bu değişimler, bireylerin

yaşadıkları duygunun türü, ne zaman yaşadıkları ile bu duyguyu nasıl yaşadıkları ve duygusunu ifade ediş şekillerinde kendini gösterebilir.”

“Duygu düzenleme konusunda merak ettiğin ya da sormak istediğin herhangi bir şey var mı? Eklemeye bulunmak ister misin? Şimdi duygu düzenleme kavramını bana kendi cümleleriyle ifade edebilir misin?”

Uygulayıcıya Not: Öğrencinin genel hatlarıyla ifade etmesi yeterlidir, eğer öğrenci ifade edemezse psikolojik danışman/rehber öğretmen tarafından duygu düzenleme kavramı tekrar açıklanır.

Öğrencinin ifadesinden sonra psikolojik danışman/rehber öğretmen aşağıdaki açıklamayı yapar:

“Bazen anlaşılmadığını hissettiğin durumlar yaşıyor olabilirsin ve bu durum senin olumsuz duygularla baş etmeni zorlaştırıyor olabilir. Daha önceki oturumlarda da bahsettiğim gibi duyguyu tanıyıp ifade edebilmen senin duyguyu yakalamayı kolaylaştırır ve duruma yönelik farkındalığını artırır. Duyguyu fark ettiğin zaman bunu daha rahat yönetebilir ve olumsuz durumlarla daha kolay baş edebilirsin. Düzenlemesi iyi yapılamayan duygular sana kendini sıkışmış hissettirebilir ve mutsuz olmana sebep olabilir. Duyguları düzenleme sadece olumsuz duyguları azaltarak değil aynı zamanda olumlu duyguların artırılmasıyla da gerçekleştirilebilir” açıklamasından sonra aşağıdaki sorularla etkileşime devam eder.

- Senin duygularınla baş etmeni zorlaştıran ne gibi yaşantıların oldu?
- İstenmeyen duygular yaşadığında bu durumla nasıl baş edersin?

Bu işlem tamamlandıktan sonra “Duygu Kartları” isimli FORM-1 öğrenciye verilir ve aşağıdaki açıklama yapılır:

“Duygu kartlarında 16 duygu bulunmaktadır. Bu kartları seni, yaşamını, buraya getirdiğin konuları ele alabilmek için kullanacağız. Bunların ne olduğunu ve neler yapacağımızı sana anlatacağım ve bu kartlarla bir deneyim yaşayacağız. Bu kartların özel bir anlamı yok, seçeceğin kartlara ben yorum yapmayacağım. Bu kartların sende neler hissettirdiğini neler çağrıştırdığını konuşacağız. Kartların hepsine tek tek bak. Kartları seçerken odaklanmanı istediğim şeyler var. Bu kartlarda sana herhangi bir duyguyu, herhangi bir anını çağrıştıran kartlara odaklanmanı istiyorum yani seçeceğin kartların sana bir şey hissettirmesi önemli. Şimdi istediğin kadar kartı seçerek başlayabilirsin.”

Öğrenci kartları seçtikten sonra psikolojik danışman/rehber öğretmen aşağıdaki soruları sorarak etkileşime devam eder:

- Bu karta baktığın zaman neler düşünüyorsun?
- Sen bu duyguyu hissettiğin zaman nasıl davranırsın?

- Bu duyguların yerine hangi duyguları hissetmek ve bunun sonucunda ne şekilde davranmak isterdin?

Sonrasında duygu düzenleme ve yolları konusunda açıklama yapılır: “Duyguları düzenlemek için bazen duyguya neden olan davranışların ve düşüncelerin değişmesi gerekebilir. Şimdi seninle duygu düzenleme yolları üzerinde konuşacağız. Duyguyu düzenlemede kullanılan yollar vardır. Duygularımızı düzenlerken bazen kendimizi suçlarken bazen de olayın sorumluluğundan kaçıp başkasını suçlayabiliriz. Yaşadığımız durumu kabul etmeyip inkâr edebiliriz zaman zaman da yaşadığımız olumsuz duyguların bizi bırakmayacağını hep hayatımızda olacağını düşünerek olumsuz duygu ve düşünceleri tekrar tekrar düşünerek bardağın boş kısmına odaklanabiliriz. Zaman zaman olayın değerini azaltarak daha kötüsünün olabileceğini düşünebilir veya yaşadığımız en kötü olay olduğunu düşünerek durumu felaketleştirebiliriz. Bunların nedeni olumsuz duygularla baş etme planımızın olmamasından kaynaklanabilir. Bu yolları kullanan bireylerin mutsuz olma eğilimleri daha fazladır. Bu yollara alternatif olarak yaşadığın durumun pozitif yönlerine odaklanabilirsin, planını tekrar gözden geçirebilirsin, yaşanan durumu kabul etmeye yönelik düşüncelere geçebilirsin, kötü olayın değerini yeniden puanlayabilirsin. Şimdi seninle olumsuz yollardan olumlu yollara nasıl geçebileceğimiz üzerinde çalışacağız.” şeklinde açıklama yapar ve aşağıdaki sorularla etkileşime devam eder.

- Karşılaştığın durumlarda duygu düzenleme yollarından hangilerini kullandığını fark ettin?
- Bu yollara alternatif olarak hangi yolları kullanabilirsin?

Öğrencinin ifadelerine göre uygun geri bildirimler verilir. Bu işlem tamamlandıktan sonra FORM-2 öğrenciye verilir. Gelecek oturuma kadar doldurması istenir. FORM-2 ile ilgili şu açıklama yapılır:

“Sana verdiğim formu bir sonraki görüşmemize kadar doldurmanı istiyorum. Formu doldururken karşılaştığın olaylarda duygularını düzenlerken hangi yolları kullandığını not etmeni istiyorum.”

Psikolojik danışman/rehber öğretmen sonra öğrenciye bu oturumla ilgili soruları olup olmadığını sorar. Eğer bir soru var ise psikolojik danışman/rehber öğretmen, bunun değerlendirmesini yapar. Etkileşimin ardından psikolojik danışman/rehber öğretmen, etkileşim sırasında ortaya çıkan duygu, düşünce ve davranışlara göre uygun müdahalelerle süreci devam ettirebilir. Sonrasında öğrencinin oturumla ilgili değerlendirmesini alır ve özetleme yaparak süreci sonlandırır.

FORM-1

DUYGU İFADELERİ



FORM-2

ÖRNEK OLAYLAR

Stratejiler	Olay	Duygu- Düşünce-Davranış
Kendini suçlama: Kişinin yaşadığı durumdan kendisini sorumlu tutması ve bu nedenle kendini suçlayıcı düşüncelere sahip olmasıdır.		
Kabul: Yaşanılan durumu kabul etmeye yönelik düşüncelere sahip olmaktır.		
Ruminasyon: Olumsuz duygu ve düşüncelerin yinelenmesidir.		
Pozitif tekrar odaklanma: Eğlenceli ve keyifli durumlara odaklanmaktır.		

<p>Plana tekrar odaklanma: Yaşanılan olumsuz durumla ilgili nasıl bir yol izleneceği ve nasıl baş edileceğine dair düşünceleri kapsamaktadır.</p>		
<p>Pozitif yeniden değerlendirme: Kişinin yaşanılan durumun olumlu taraflarına odaklanarak pozitif anlam çıkarmasıdır.</p>		
<p>Olayın değerini azaltma: Daha kötüsünün olabileceğine dair düşünceleri içerir.</p>		
<p>Felaketleştirme: Kişinin olayın olumsuz taraflarına odaklanması ve yaşadığı en kötü olay olduğuna dair düşüncelerini içerir.</p>		
<p>Diğerlerini suçlama: Bireyin yaşadığı durumdan başkalarını sorumlu tutmasıdır.</p>		

OTURUM 2**KONTROL BENDE****AMAÇ**

1. Öğrencinin öfke kontrolü konusunda bilgi sahibi olması.
2. Öğrencinin öfke kontrol yolları hakkında bilgi sahibi olması.

KAZANIMLAR

1. Öğrenci öfke kontrolü kavramını açıklar.
2. Öğrenci öfkesini kontrol etmede kullandığı yolları bilir.
3. Öğrenci öfkesini kontrol etmede işlevsel yolları kullanır.

MATERYALLER

FORM-3, FORM-4, FORM-5, 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, gözlemlediği 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:

“Bugün seninle öfke duygusunun kontrolü konusunda çalışma yapacağız. Bu çalışmalar sonucunda öfke kontrolü konusunda neler bildiğine, senin öfkeni nasıl kontrol ettiğine ve işlevsel öfke kontrol yöntemlerinin neler olduğuna bakacağız. Duyguların önemli bir özelliği de birey tarafından kontrol edilebilir olmasıdır. Öfke de bunlardan bir tanesidir. Öfke, yaşamımızın her alanında görülme ihtimali olan doğal bir duygudur. Gündelik yaşamda her birey öfkesini kontrol edememesinden dolayı olumsuz durumlarla karşılaşabilmekte ve problemler yaşayabilmektedir. Öfkeyi uygun bir şekilde ifade etme becerisini kazanmaya ‘öfke kontrolü’ denir. Öfke kontrolünde temel amaç; saldırganlıktan uzak, şiddet içermeyen, kişinin kendine ve çevresindekilere zarar vermeyecek şekilde duygusunu ifade etme becerisi kazanmasıdır.”

Psikolojik danışman/rehber öğretmen yukarıdaki açıklamanın ardından öğrencinin bu açıklamaya ilişkin geri bildirimini almak amacıyla aşağıdaki açıklamayı ve soruları kullanır. “Öfke kontrolü konusunda daha açık olmamı istediğin ya da sormak istediğin herhangi bir yer var mı? Eklemede bulunmak ister misin? Şimdi öfke kontrol kavramını kendi cümlelerinle bana ifade edebilir misin?”

Uygulayıcıya Not: Öğrencinin genel hatlarıyla ifade etmesi yeterlidir, eğer öğrenci ifade edemezse psikolojik danışman/rehber öğretmen tarafından öfke kontrol kavramı tekrar açıklanır.

Öğrencinin ifadesinden sonra psikolojik danışman/rehber öğretmen aşağıdaki açıklamayı yapar:

“Zaman zaman anlaşılmadığını hissettiğin durumlar yaşıyor olabilirsin ve bu durum öfkenle baş etmeni zorlaştırıyor olabilir. Öfke, sağlıklı bir şekilde yönetilmediğinde kişi kendine ve çevresindekilere zarar verebilir. Öfkeden zarar görüp görmeyeceğimiz, onu ne şekilde ifade ettiğimize bağlıdır. Şimdi senin öfkелendiğin bazı olayları ve bu olaylara verdiğin tepkileri daha yakından inceleyeceğiz.”

Ardından psikolojik danışman/rehber öğretmen tarafından FORM-3 öğrenciye verilir ve şu açıklama yapılır:

“Şimdi öfkелendiğin en az üç olayı düşünmeni, bu olaylarda öfkenin derecesini ‘1 = En Düşük, 10 = En Yüksek’ olacak şekilde puanlamayı, bu olaya verdiğin tepkiyi ve tepkilerinin sonuçlarını FORM-3’teki ilgili satıra yazmanı istiyorum. FORM-3’ün son sütununu şimdilik doldurmamanı istiyorum.”

Uygulayıcıya Not: Öğrenci yazma konusunda güçlük yaşıyorsa formu doldurmasında psikolojik danışman/rehber öğretmen aşağıdaki sorularla öğrenciye yardımcı olabilir.

- Çok öfkелendiğin bir olayı anlatır mısın?
- En son seni öfkелendiren durum ne oldu?
- Bu olaya ilişkin öfke düzeyini derecelendirirsek ‘1= En Düşük, 10= En Yüksek’ olmak üzere öfkene kaç puan verirsin?
- O anda vücudunda neler olup bitiyordu?

Uygulayıcıya Not: Öğrencinin verdiği cevaplarda “olay ve sonuç” kısmının nesnel olması gerekir. Örneğin öğrencinin “Arkadaşım beni umursamadı.” gibi bir cevap verdiyse bu yanıt “Arkadaşım yazdığım mesaja cevap vermedi.” şeklinde düzeltilebilir. Diğer bir örnek olarak öğrenci “Arkadaşım beni ekti.” gibi bir yanıt verdiyse bu olayın esasında “Bana söz verdiği hâlde diğer arkadaşları ile buluştu.” şeklinde yazılması gerekir.

Çalışma tamamlandıktan sonra psikolojik danışman/rehber öğretmen aşağıdaki şekilde devam eder:

“Öfke duyduğun durumları benimle paylaştığın için teşekkür ederim. Daha önce de söylediğim gibi öfke kontrol edilebilen bir duygudur. Şimdi ise öfke kontrolü üzerinde biraz duralım. Öfke kontrolü öfkemizi sağlıklı ve işlevsel yollarla ifade edebilmek demektir. Öfkeyi içimizde tutmak, onu kontrol etmek demek değildir. Öfkeyi hiç kimseye zarar vermeden ifade etmenin yolları vardır. Şimdi öfkelendiğimizde başvurabileceğimiz bazı yöntemlere birlikte bakalım.”

Bu açıklamanın ardından psikolojik danışman/rehber öğretmen öğrenciye FORM-4'ün bir örneğini verir. FORM-4'te yer alan öfkeyi kontrol etme stratejilerini kısaca açıklar ve uygun olanları öğrenci ile örneklendirebilir. FORM-4'ün bir örneğini saklamasını ve öfkelendiği durumlarda okumasını ister.

FORM-4'teki bilgileri aktardıktan sonra öğrenciye FORM-5'te yer alan öfke kartları verilir. Aşağıdaki açıklama yapılır:

“Burada yedi tane kart var ve her kartta senin başına geldiğini varsayacağımız örnek bir olay yer alıyor. Bu kartlarda yer alan olayları okumanı, bunun seni ne düzeyde öfkelenirdiğini kartlarla birlikte verdiğim tablonun ilgili sütununa yazmanı istiyorum. Ardından birlikte az önce öğrendiğin yöntemlerden hangisini kullanarak öfkeni ifade edebileceğini değerlendireceğiz ve seçtiğimiz yöntemi birlikte değerlendirdikten sonra tablonun son sütununa yazacağız.”

Bu açıklamanın ardından öğrenci öfke kartlarını sırayla okur. Her bir kartta, o karttaki olayın kendisini ne derecede öfkelenireceğini “hafif, orta, yüksek ve çok yüksek” kategorilerinden birini düşünerek sınıflandırır. Ardından FORM-4'te yer alan davranışlardan hangisini sergilerse bu durumla kolay şekilde başa çıkabileceği birlikte değerlendirilir ve tablonun ilgili kısmına yazılır.

Çalışma tamamlandıktan sonra, FORM-3'teki boş sütun ödev olarak verilir ve aşağıdaki açıklama yapılır:

“Sana verdiğim formun (FORM-3) boş sütununu bir sonraki görüşmemize kadar doldurmanı istiyorum. Formu doldururken yazdığın, öfkeleniğinde sergilediğin tepkilere alternatif olumlu tepkiler yazmanı istiyorum. Neler yapsaydın öfke kontrolünü sağlayabilirdin? Senin bu konuyla ilgili sormak istediğin bir soru var mı?”

Psikolojik danışman/rehber öğretmen ardından öğrenciye bu oturumla ilgili soruları olup olmadığını sorar. Eğer bir soru var ise psikolojik danışman/rehber öğretmen, bunun değerlendirmesini yapar. Etkileşimin ardından psikolojik danışman/rehber öğretmen, etkileşim sırasında ortaya çıkan duygu, düşünce ve davranışlara göre uygun müdahalelerle süreci devam ettirebilir. Sonrasında öğrencinin oturumla ilgili değerlendirmesini alır ve özetleme yaparak süreci sonlandırır.

FORM-3**ÖRNEK OLAYLAR**

Öfkelendiğin Bir Olay	Öfkenin Derecesi (1: En Düşük, 10: En Yüksek)	Olaya Verdiğin Tepki	Tepkilerin Sonuçları	Alternatif Olumlu Tepkiler

FORM-4

ÖFKEMİ KONTROL ETMEK İÇİN NELER YAPABİLİRİM?

1. Birden Ona Kadar Saymak: Öfke anında herhangi bir şey yapmadan önce içimizden birden ona kadar normal bir hızla sayabiliriz. Bu, bir tepki vermeden önce on saniye o tepkinin olası sonuçlarını düşünmemize ve sakinleşmemize yardımcı olur.

2. Nefes Egzersizleri (4-4-4): Öfke anında bedenimizde bir enerji açığa çıkar. Bu enerjiyi bağırarak ya da bir yere vurarak boşaltmak bize ve etrafımızdakilere zarar verir. Bunun yerine burnumuzdan karnımızı şişirecek şekilde derin bir nefesi dört saniye boyunca alıp dört saniye içimizde tutup ağızımızdan dört saniyede verebiliriz. Bunu öfke anında 2 ya da 3 kez tekrar edebiliriz.

3. Ben Dili ile İfade Etmek: Öfkemizi içimizde tutmak onu kontrol etmek demek değildir. Kime öfkeleniysek bunu ona ben dilini kullanarak ifade edebiliriz.

"Sana dolayı öfkeliyim/öfkelenim."

4. Geçici Bir Süre İçin Ortamı Değiştirme: Öfkemizin çok yüksek olduğu bir anda tepki vermeden önce karşımızdaki kişiye "Bu konuyu ben sakinleşince konuşmak istiyorum." diyerek bulunduğumuz ortamı geçici bir süre için terk edebiliriz. Sakinleştikten sonra ben dilini kullanarak ifade etme yolunu deneyebiliriz.

5. Zihinde Geleceği Canlandırma: Öfkelendiğimiz zaman içimizden bağırmak ya da vurmak geliyorsa bir an durup "Eğer bağıırırsam/vurursam bir saat sonra neler olur?" sorusunu kendimize sorabiliriz.

6. Çevredeki Nesnelere İnceleme: Öfke anında tepki vermeden önce sakinleşmek için bulunduğumuz ortamdaki nesnelere odaklanabiliriz. Örneğin; beyaz nesnelere on tane bulmaya çalışabiliriz.

7. Çatışmayla Çalışmayı Erteleme: Birinin bize söylediği bir şeyden dolayı öfkeleniysek bir şey yapmadan önce kendimize "Bu konuyu onunla ne zaman konuşursam en olumlu sonucu elde ederim?" sorusunu yönelterek en uygun zamana karar verebiliriz.

8. Önceki Yaşantıları Gözden Geçirme: Öfke anında tepki vermeden önce daha önce öfkelenmiş durumları, bu durumlara verdiğimiz tepkileri ve bu tepkilerin sonuçlarını hatırlayabiliriz.

9. Karar Vermeyi Erteleme: Öfkeli iken karar vermek, sakinleştikten sonra pişmanlık yaşama olasılığını artırır. Bu nedenle öfkeli iken karar almadan önce şu düşünceleri tekrar edebiliriz:

- Şu an çok sinirliyim ve doğru bir karar veremeyebilirim.

- Sakinleştikten sonra karar verirsem daha mantıklı ve gerçekçi bir karar verebilirim.

10. Spor ve Egzersiz: Öfkelenmişimizde bedenimizde açığa çıkan enerjiyi yönetebilmek için güçlü bir iradeye ihtiyacımız vardır. Bu yüzden düzenli spor ve egzersiz yaparak zihnimizi ve bedenimizi kontrol altında tutmayı öğrenebiliriz. Bazı durumlarda çok öfkelenmişsek egzersiz yaparak bunu anlık bir çözüme de dönüştürebiliriz.

11. İlişkiye Ara Verme/İlişkiyi Sonlandırma: Kurduğumuz tüm ilişkileri düşündüğümüzde bunlardan sadece birinde veya birkaçında çok fazla öfkelenmişimizi fark ediyorsak o ilişkimizin sonlandırılmasını bir seçenek olarak düşünebiliriz.

12. Yaklaşan Öfkeyi Fark Etme: Hangi durumların bizi daha çok öfkelenirdiğini bizden daha iyi kimse bilemez. Bu yüzden öfkelenmeye başlayacağımızı sezdiğimiz durumlarda önlem olarak ortam değiştirmek gibi seçenekleri kullanabiliriz.

13. İradeyi Güçlendirmek: Öfkemizi şiddet içermeyen yollarla ifade edebilmek irademizin güçlü olmasını gerektirir. Bu yüzden çok parçalı yapbozlar, rubik küpleri gibi tamamlaması sabır ve çaba isteyen etkinliklere gündelik hayatımızda daha çok yer vererek zihnimizi eğitebilir, irademizi güçlendirebiliriz.

14. Yardım İstemek: Öfkelenmişimizde bunu nasıl ifade edebileceğimizi veya ne yapacağımızı bilemiyorsak herhangi bir tepki vermeden önce okul psikolojik danışmanı/rehber öğretmeninden konu ile ilgili yardım isteyebiliriz.

FORM-5**ÖRNEK OLAYLAR**

1. Parkta arkadaşların ile otururken cep telefonunu masada bırakarak ellerini yıkamaya gittin. Döndüğünde masadaki arkadaşlarından birini senin cep telefonunu karıştırırken gördün.
2. Arkadaşlarınla okul bahçesinde voleybol oynuyorsun. Bir arkadaşın sana ismin yerine hoşlanmadığın bir lakapla hitap etti.
3. Bir arkadaşınla buluşmak için sözleştin. Planladığınız saatte buluşma yerine gidip arkadaşını bekledin. Fakat arkadaşın gelmedi. Aradın, telefonunu açmadı.
4. Arkadaşların buluşmak için seni çağırdılar ve sen de gitmek istiyorsun. Anne/babana söyledin fakat ders çalışman gerektiğini söyleyerek izin vermediler.
5. Arkadaşlarınla ortak bir e-posta grubunuz var. Bu grupta hafta sonu neler yapabileceğinizi konuşuyorsunuz. Sen yürüyüşe gitmek istediğini söyledin ancak başka bir arkadaşın yürüyüş yerine sinemaya gideceklerini söyleyip seni gruptan çıkardı.
6. İki gün sonra önemli bir sınavınız var. Sıra arkadaşını ders çalışmak için evine davet ettin ama o hasta olduğu için gelemeyeceğini söyledi. O akşam sıra arkadaşının bir başkasıyla buluşup gezdiğini internette paylaştıkları bir fotoğraftan öğrendin.
7. Yaya geçidinde karşıdan karşıya geçeceksin. Yolu kontrol ettin ve adım attın ancak, çok hızlı gelen bir araba yanında son anda durdu. Arabadan bir kişi indi ve sana "Önüme baksana!" diye bağırdı.

ÖFKE
KARTI

Bu beni ne düzeyde öfkelenendirir?
(Hafif, orta, yüksek, çok yüksek)

Bu beni ne düzeyde öfkelenendirir?
(Hafif, orta, yüksek, çok yüksek)

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

OTURUM 3**KAYGIMIN KONTROLÜ ELİMDE****AMAÇ**

1. Öğrencinin kaygısını nasıl yönettiğini fark edebilmesi.
2. Öğrencinin kaygısını yönetebilmenin işlevsel yollarını fark etmesi.

KAZANIMLAR

1. Öğrenci kaygısını nasıl yönettiğini fark eder.
2. Öğrenci kaygısını yönetebilmenin işlevsel yollarını fark eder.

MATERYALLER

FORM-6, FORM-7, Kalem, Kırmızı ve Yeşil Boya 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, gözlemlediği 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:

“Bugün seninle kaygı kontrolü üzerine konuşacağız. Kaygı, hayatımızda değerli gördüğümüz şeylere karşı tehlike ya da tehdit olarak algıladığımız durumlarda ortaya çıkan bir duygudur. Kaygının dış dünyadaki tehlikelere karşı koruyucu bir yanı vardır. Kaygı düzeyi düşük bir insan dış dünyadaki tehlikeleri önemsemeyebilir. Bununla ilgili sana bir örnek vermek istiyorum. Kişisel bilgilerin (Örneğin kimlik kartı numaramız, kredi kartı şifremiz vb.) gizli tutulması gerekir ve çoğu insan kişisel bilgilerin gizliliğinin zarar görmesinden kaygı duyar. Bu konuda kaygı duymayan insan ise kişisel bilgileri koruma noktasında rahat davranabilir ve bundan dolayı zarar görebilir. Bunun yanı sıra kaygının çok yüksek olmasının da zararları vardır. Kişiyi sürekli meşgul eder, günlük yaşamını olumsuz etkiler. Tüm bu durumlarda ise karşımıza kaygı kontrolü kavramı çıkar. Sence kaygıyı kontrol etmek ya da yönetmek ne demek olabilir?”

Uygulayıcıya Not: Psikolojik danışman/rehber öğretmen öğrencinin cevap vermesini bekler. Eğer öğrenci cevap vermezse kaygı kontrolü kavramını kendisi açıklar:

“Kaygıyı yönetmek, kaygının kişide ortaya çıkardığı sonuçlar ile sağlıklı ve işlevsel yollarla başa çıkabilmektir. Örneğin sınıfça zorlandığınız bir dersin sınavını düşün. Bu sınavda çok heyecanlı, eli ayağı titreyen, kendini kontrol edemeyen öğrenciler olduğu gibi; sakin, kontrollü öğrencilerin de olduğuna şahit olmuşsundur. Sence iki farklı tutum sergileyen bu öğrenciler arasındaki temel fark ne olabilir?”

Psikolojik danışman/rehber öğretmen öğrencinin verdiği cevapları dinler ve üzerine konuşurlar. Eğer öğrenci cevap vermek istemezse ya da kaygı kontrolü yanıtına ulaşamazsa psikolojik danışman/rehber öğretmen şu açıklamayı yapabilir:

“Aklına bir grubun hiç kaygılanmamış olması diğer grubun da çok kaygılanmış olması gelebilir. Ancak hiç kaygılanmamak diye bir durum söz konusu değildir. Bir grup diğer gruba göre daha az kaygılanmış olabilir ya da kaygısını daha iyi yönetmiş olabilir. Bu örnekte de gördüğümüz üzere herkeste kaygı kendini farklı şekillerde göstermiş olabilir. Kişilerin kaygıya verdikleri tepkiler farklı olmakla birlikte kaygıyı yönetme biçimleri de farklılık gösterebilir. Şimdi senin kaygıyı yönetme biçimlerin üzerine konuşmaya ne dersin?”

Öğrenciye FORM-6 verilir ve kendi kaygı kontrol yöntemlerinden işlevsel olduğunu düşündüğü ifade kutucuklarını yeşile, işlevsel olmadığını düşündüğü ifadeleri ise kırmızıya boyayarak işaretlemesi ve bu ifadelerden farklı bir yöntemi varsa boşluklara yazması istenir. Bu işlem bittikten sonra kaygı kontrol yöntemlerinden işlevsel olanlar ve olmayanlar hakkında konuşulur.

Uygulayıcıya Not: Öğrencinin kullandığı yöntemler ve bu yöntemlerin işlevsel olup olmadığı, kaygıyı yönetmede ne kadar etkili olduğu ve sonuçlarının neler olabileceği öğrenci ile tek tek tartışılır. Yöntemin işlevsel olup olmadığına karar verirken aşağıdaki sorular yöneltilebilir:

- Bu yöntem kaygıyı yönetmede sana nasıl yardımcı oluyor?
- Kullandığın bu yöntemin sana ya da başkalarına etkileri konusunda ne düşünüyorsun?
- Kaygılandığında bu yöntemi kullanmaya devam edersen gelecekte ne gibi sonuçları olabilir?
- Seninle benzer bir kaygı yaşayan arkadaşına bu yöntemi tavsiye eder misin? Neden?

Öğrenciden yanıtlar alınır, değerlendirilir ve öğrencinin duygu-düşünce-davranış ilişkisini fark etmesi için FORM-7’de yer alan etkinliğe geçilir. FORM-7 öğrenciye verilir.

“Yaşamda karşılaştığımız olaylara ilişkin düşüncelerimiz biz farkında olmadan oluşur. Bu düşünceler duygularımızın ve davranışlarımızın şekillenmesinde etkili olur. Şimdi bu tabloda

sende kaygı yaratan olayları ve bu olaylara ilişkin düşüncelerini inceleyeceğiz. Daha sonra bu düşüncelerin yerine koyabileceğin farklı düşünceler bulmaya çalışacağız.”

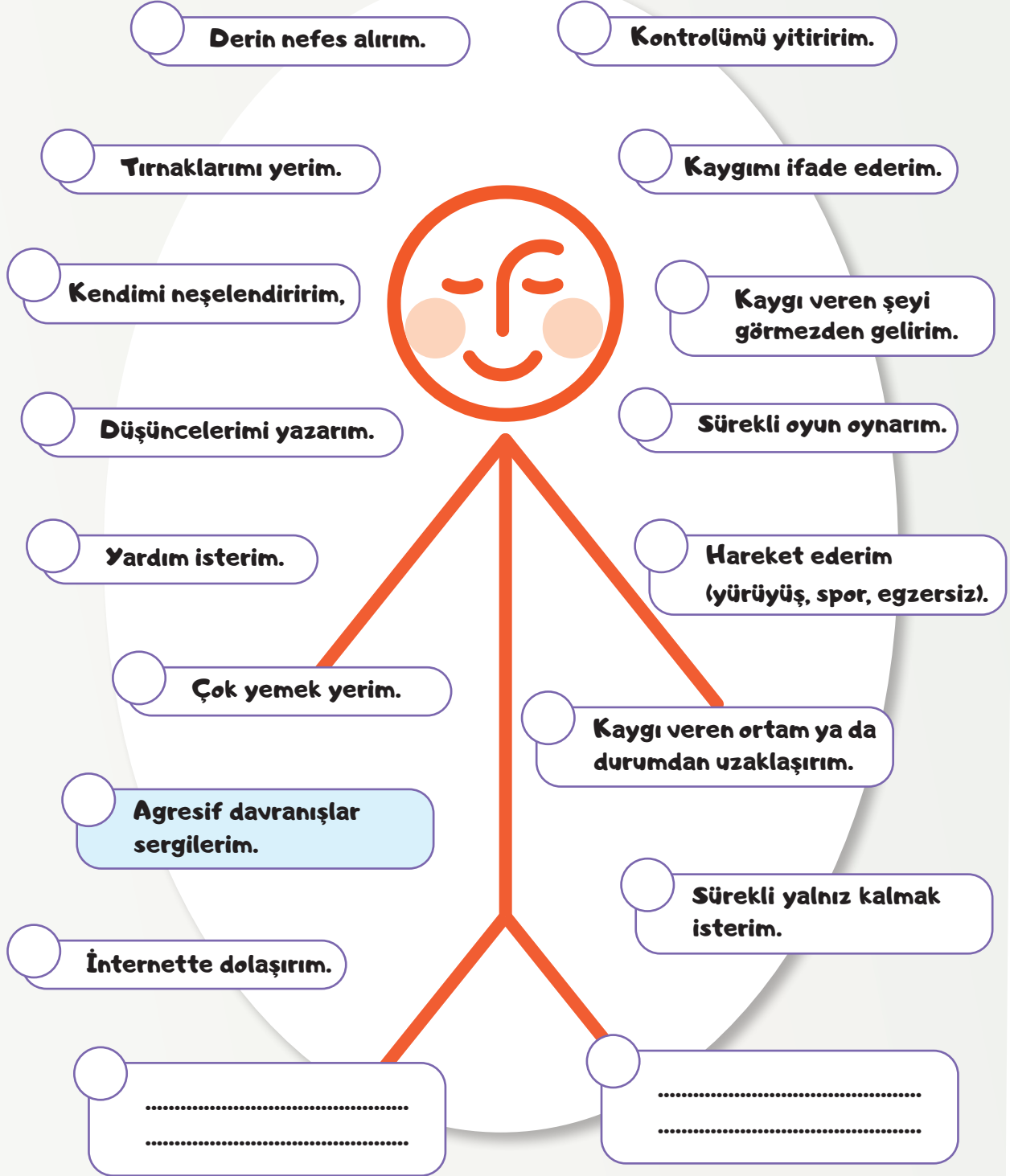
Öğrencinin paylaşımları alındıktan ve geri bildirim verildikten sonra psikolojik danışman/rehber öğretmen aşağıdaki soruları sorarak etkileşime devam eder.

- Şu anda yüksek düzeyde kaygı duyduğun neler var?
- Kaygılandığın durumla ilgili olabilecek en kötü şey nedir?
- Kaygılandığın durumla ilgili iç sesin sana neler söylüyor?
- Kaygılandığın durumla ilgili iç sesin neler söylerse kaygın azalır?
- Kaygılandığın durumla ilgili neler olursa zarar görebilirsin?
- Kaygılandığın durumla ilgili böyle düşündüğünde neler yapıyorsun?
- Bu düşüncenin gerçekçi olup olmadığına bakmadan aksini kanıtlamak istesen ne gibi kanıtlar sunarsın?
- Eğer yakın bir arkadaşın seninle aynı durumda olsaydı ve böyle düşünseydi ona düşüncesinin uygun olmadığını göstermek için ne söyledin?
- Neden olan düşünceyi ve alternatif düşünceyi ele aldığında hangisi gibi düşünmek kaygıyla başa çıkmaya daha çok yardımcı olur? Bu hayatında neyi değiştirir?
- Alternatif düşünceden sonra kaygı durumunda değişiklik oldu mu? Olduysa neler değişti?

Psikolojik danışman/rehber öğretmen bu işlemi bu işlemden sonra öğrenciye bu oturumla ilgili soruları olup olmadığını sorar. Eğer bir soru var ise psikolojik danışman/rehber öğretmen, bunun değerlendirmesini yapar. Etkileşimin ardından psikolojik danışman/rehber öğretmen, etkileşim sırasında ortaya çıkan duygu, düşünce ve davranışlara göre uygun müdahalelerle süreci devam ettirebilir. Sonrasında öğrencinin oturumla ilgili değerlendirmesini alır ve özetleme yaparak süreci sonlandırır.

FORM-6

KAYGI KONTROL TEKNİKLERİ



OTURUM 4**STRESİ KONTROL EDEBİLİRİM****AMAÇ**

1. Öğrencinin stres konusunda bilgi sahibi olması.
2. Öğrencinin stresi nasıl yönettiğini fark etmesi.
3. Öğrencinin stresi yönetebilmenin işlevsel yollarını fark etmesi.

KAZANIMLAR

1. Öğrenci stres kavramını açıklar.
2. Öğrenci stresi nasıl yönettiğini fark eder.
3. Öğrenci stresi yönetebilmenin işlevsel yollarını fark eder.

MATERYALLER

FORM-8, FORM-9, Boya Kalem, 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, gözlemlediği 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:

"Bugün seninle stres, stresin nasıl yönetildiği, stresi yönetebilmenin işlevsel yolları üzerine çalışma yapacağız."

Öğrenciye aşağıdaki soru yöneltilerek etkileşime devam edilir:

- Stres deyince aklına neler geliyor?

"Stres, zihinsel veya duygusal baskı ile baş edememe hissidir. Vücudumuz, bunaltıcı hissettiren baskı durumuna stres ile yanıt verir. Stres genellikle yeni, farklı, bir anda olan du-

rumlarla karşılaştığımızda tetiklenir. Kişi stresli bir durum içerisinde kaldığında vücudu stres hormonu salgılar. Zaman zaman stres hormonları sayesinde verdiğimiz tepkiler yararlı olabilir. Tehlikeli bir durumda kendimizi korumamızı sağlayabileceği gibi önemli bir anda korkularımızı kenara bırakıp adım atmamızı da sağlayabilir. Zaman zaman da tamamen eylemsizliğe sürükleyebilir. Her şey gibi fazla stres de zihnimiz ve bedenimiz için olumsuz etkilere sahiptir.

Fazla stres, kişiyi tehdit altında hissettirir. Bunun sonucunda ise kişi başa çıkması güç ve kaçınılmaz bir baskı altında kalır. Stres, bir hastalık olmasa da yönetilmez ise çeşitli sıkıntıların gelişmesine yol açabilir. Örneğin düzenli olarak konulara çalışmadığında bütün konuları bir güne sığdırmak zorunda kaldığında üzerinde bir baskı hissedebilirsin. Bu baskıyı stres olarak ifade edebiliriz. Başka bir örnek verecek olursak, sabah dokuzdaki randevusuna yetişmek için sekizde kalkması gereken Ayşe, sekiz buçukta kalkmış ve telaşlanmıştır. İşte bu durum yine stres olarak ifade edilebilir.”

Açıklamadan sonra öğrenciye aşağıdaki sorular yöneltilerek etkileşime devam edilir:

- Stres konusunda merak ettiğin ya da sormak istediğin neler var?
- Neler eklemek istersin?
- Benim anlattıklarımın sonra stres kavramını kendi cümlelerinle bana ifade edebilir misin?
- En son yaşadığın stresli bir olayı anlatır mısın?
- Stres yönetimi konusunda ne düşünüyorsun?

Öğrencinin paylaşımı alındıktan sonra psikolojik danışman/rehber öğretmen stres yönetimi hakkında bilgi verir:

“Stres yönetimi, baskı altında hissettiğimiz durumlarda bizleri hareket etmeye, tercihler yapmaya ve başarılı olmaya yönlendirebilir. Bitirmemiz gereken işler, üzerimize aldığımız sorumluluklar, karşılaştığımız olumsuz durumlar, çevresel sorunlar ve maddi-manevi problemler vücudumuzda stres oluşumunu tetikler. Bu gibi durumlar süreklilik kazandığında bireyler stres hâlini yönetememeye başlarlar. Bunun sonucunda kişilerde depresif hissetme, uyku bozuklukları ve sağlık sorunları gibi birtakım sorunlar çıkabilir.... Stresin de aslında tüm duygu ve davranışlar gibi yaşamımızda olması normaldir. Fakat burada önemli olan stresin boyutu ve sürecidir. Sürekli stres ile yaşamak başka sorunların da meydana gelmesine yol açar. Bu nedenle stres yönetimi büyük önem taşır. Peki stresimizi nasıl yönetebiliriz? Şimdi hazırsan bunu öğreneceğiz.”

Bu sürecin ardından psikolojik danışman/rehber öğretmen aşağıdaki açıklamayı yapar:

“İyi bir stres yönetimi için öncelikle stresli olduğun durumları fark etmen gerekiyor. Şimdi düşünmeni istiyorum, stresli olduğun zaman tam olarak nasıl hissediyorsun? Sende stresin hangi belirtileri var?”

Öğrenci açıklamasını yaptıktan sonra psikolojik danışman/rehber öğretmen FORM-8'i öğrenciye verir ve aşağıdaki açıklamayı yapar:

"Evet şimdi önündeki formda bir insan bedeni var. Bu insanın sen olduğunu varsayalım, stresi vücudunun neresinde hissediyorsun ve ne renk bir duygu bu, o noktayı boyar mısın?"

Boyama işlemi tamamlandıktan sonra aşağıdaki sorularla etkileşime devam edilir:

- *Peki bu belirtileri ortaya çıkaran stresinin kaynakları neler olabilir?*
- *Bu stres kaynaklarından değiştirebileceklerin nelerdir?*
- *Değiştiremezsen de düzenleyebileceğin yani iyileştirebileceğin durumlar neler olabilir?*
- *Stres kaynağını nasıl ortadan kaldırabilirsin?*
- *Kaldıramıyorsan nasıl kontrol altına alabilirsin?*

Öğrencinin yanıtları alınır ve yanıtlarına göre uygun geri bildirim verilir. Ardından aşağıdaki açıklama yapılır:

"Şu ana kadar stresin ne olduğu ve nasıl yönetebileceğimiz üzerine konuştuk. Ama bazen bazı durumlar vardır ve sen o stres durumunu değiştiremezsin, doğal olarak da aynı şekilde bakarsan stres durumunu yönetemezsin. O zaman bazı durumlarda bakış açını değiştirmen gerekebilir. Peki bunu nasıl yapabilirsin? Sence düşüncelerini nasıl yeniden yapılandırabilirsin? İşte bu tarz durumlarda kendine şunu sormanı istiyorum:

-Bu durumu nasıl görüyor olsan stres seni daha az etkilerdi?

Stresi yönetebilmek için daha önceden de bahsettiğim gibi stresin farkına varmak ve stresi kabul etmek önemlidir. Sonrasında yönetme aşaması geliyor ve şimdi yönetme için yapabileceğimiz planlara bakalım."

Açıklama tamamlandıktan sonra aşağıdaki sorularla etkileşime devam edilir:

- *Öncelikle planını oluştur. İçinde bulunduğun duruma yönelik neler yapabilirsin? Bunu listeleyelim mi?*
- *Bu durumla daha rahat mücadele edebilmek için hangi özelliklere sahip olmalısın?*
- *Sıkıntı yaşadığın durumlarda bu durumla tek başına başa çıkamıyorsan belki yardım isteyebilirsin? Bu fikir sana nasıl hissettirdi?*

Öğrencinin paylaşımlarından sonra psikolojik danışman/rehber öğretmen stres yönetimi için yapılabilecek şeyleri vurgulamak amacıyla aşağıdaki açıklamayı yapar.

“-Baskı altında hissettiğin zaman eğer temiz bir hava alacak imkânın varsa orada, yoksa olduğun yerde nefes egzersizleri yapabilirsin (İstersen şu an beraber deneyebiliriz, böylece bunu ihtiyaç duyduğun zamanlarda kullanabilirsin.).

Sırtın dik bir şekilde rahat bir yere otur. Dilini üst dişlerinin arka kısmına yerleştir. Dört saniye sürecek şekilde burnundan nefes al. Yedi saniye nefesini tut ve 8 saniye sürecek şekilde nefesini ver. Bunu dört defa yap.

-Düzenli bir hayat için odanı toplayabilirsin. Temiz ortam temiz bir zihin yaratabilir.

-Uyku ve beslenme düzenine dikkat etmelisin.

-Hobilerine yönelik hoşlandığın etkinlikler yapabilirsin (Örneğin, müzik dinlemek, resim yapmak, fotoğraf çekmek vb.).

-Spor ya da küçük yürüyüşler yapabilirsin.”

Açıklama tamamlandıktan sonra aşağıdaki soru ile etkileşime devam edilir:

- Bu yöntemlerle ilgili sen ne düşünüyorsun?
- Senin eklemek istediğin bir yöntem var mı? Varsa paylaşabilir misin?

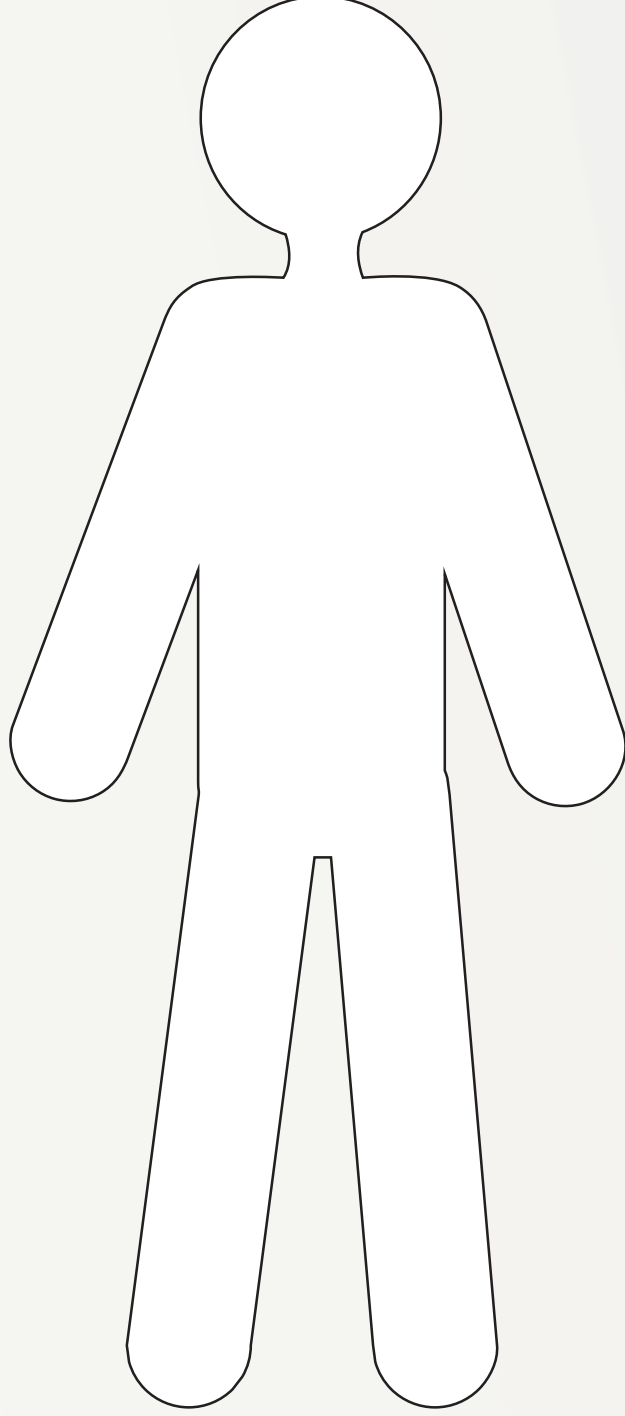
Paylaşımın ardından psikolojik danışman/rehber öğretmen aşağıdaki açıklamayı yapar:

“Stresi yönetme planında sana hatırlatmalarda bulunması için FORM-9’u hazırlamıştım. İstersen formda olmayan senin stres yönetim yöntemlerini forma ekleyebilirsin. Bunu odana ya da en çok zaman geçirdiğin bir mekâna asabilirsin. Böylece stres durumunda rahatlamak için neler yapabileceğine yönelik fikrin olacaktır.”

Psikolojik danışman/rehber öğretmen bu işlemde sonra öğrenciye bu oturumla ilgili soruları olup olmadığını sorar. Eğer bir soru var ise psikolojik danışman/rehber öğretmen, bunun değerlendirmesini yapar. Etkileşimin ardından psikolojik danışman/rehber öğretmen, etkileşim sırasında ortaya çıkan duygu, düşünce ve davranışlara göre uygun müdahalelerle süreci devam ettirebilir. Sonrasında öğrencinin oturumla ilgili değerlendirmesini alır ve özetleme yaparak süreci sonlandırır.

FORM-8

STRES BEDENİMDE NEREDE?



FORM-9

STRES BEDENİMDE

**GÜÇLÜ
YÖNLERİNİ
KEŞFET**

YARDIM İSTE

**HAREKET,
HAREKET**

**DERİN BİR
NEFES AL**

TEMİZ HAVA

HOBİ EDİN!..

OTURUM 5**HEDEFİME DOĞRU****AMAÇ**

1. Öğrencinin kısa, orta ve uzun vadeli amaçlar belirlemenin önemini fark etmesi.
2. Öğrencinin amaçlarına ulaşmak için plan yapmanın önemini fark etmesi.

KAZANIMLAR

1. Öğrenci kısa, orta ve uzun vadeli amaçlar belirleyebilir.
2. Öğrenci amaçlarına ulaşmak için plan yapabilir.

MATERYALLER

FORM-10, FORM-11, FORM-12, 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, gözlemlediği 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:

"Bu oturumda amaç kavramı ile ilgili çalışmalar yapacağız. Bildiğin gibi her geminin bir pusulası vardır. Açık denizde ona ne yöne gitmesi gerektiğini söyler. Hangi yöne gitmesi gerektiğini bilen bir gemi varmak istediği yere en kısa sürede varabilir. Amaçlar da pusula gibidir, bize hangi yöne gitmemiz gerektiğini söyler. Pusulası olmayan bir geminin açık denizde başına neler gelir düşünebiliyor musun? İnsanlar da amaçları olmadığında nereye gideceğini, ne yapacağını bilemez ve hayat denizinde kaybolabilir. Amaç bizim varmak istediğimiz noktadır. Örneğin, üniversitede istediğin bölümü kazanmak da bir amaçtır, gelecek haftaki kimya dersinin sınavından 70 ve üzeri bir puan almak da. Amacımız net olduğunda bu amaca ulaşmak için ne yapabileceğimizi açık bir şekilde bilebiliriz. Amaç kavramı ile ilgili senin eklemek ya da sormak istediğin neler var?"

Psikolojik danışman/rehber öğretmen öğrencinin yanıtlarını alır ve üzerine konuşulur. Ardından FORM-10'u öğrenciye verir ve aşağıdaki soruları kullanarak ya da kendi sorularını sorarak etkileşimi devam ettirir:

- "Görsele baktığında ne düşünüyorsun?"
- Hangisinin kupaya ulaşma olasılığı yüksektir?
- İki görselin hedefe ulaşma sürecini nasıl değerlendiriyorsun?
- İki görselden hangisi sana daha yakın geliyor? Sen hedeflerine ulaşmada hangi yolu tercih ediyorsun?"

Uygulayıcıya Not: Son sorunun cevabı küçük basamakların tercih edilmesidir. Öğrenci küçük basamaklı merdiveni tırmanmaya çalışan kişinin daha kolay ve hızlı ulaşabileceği yönündeki cevabı veremezse psikolojik danışman/rehber öğretmen cevabı bulmasında yardımcı olur.

Öğrencinin yanıtları alındıktan sonra psikolojik danışman/rehber öğretmen şu açıklama ile devam eder:

"Hepimizin ulaşması çok uzun zaman ve emek isteyen amaçları olabilir. Ancak bu amaçlara hemen ulaşmak zordur. Bunlar uzun dönemli amaçlarımızdır. Bu uzun dönemli amaçlarımızı kısa süreli amaçlara bölerek onlara daha kolay ulaşabilmemiz mümkündür."

Açıklamanın ardından psikolojik danışman/rehber öğretmen öğrencinin daha somut bir şekilde anlaması için uzun, orta ve kısa süreli hedeflerin nasıl oluşturulacağına ilişkin bir örneğin olduğu FORM-11'i öğrenciye verir ve aşağıdaki açıklamayla sürece devam eder: *"Şimdi seninle uzun, orta ve kısa süreli hedeflerin oluşturulduğu bir örnek inceleyeceğiz. Piramidin en tepesinde uzun dönemli hedef olan kişinin ulaşmak istediği hedef var. Bu piramide baktığımızda uzun süreli hedefine ulaşmak için kısa ve orta süreli hedeflerini nasıl basamak basamak aşarak ilerlediğini görebiliyoruz. Hedeflerimizi bu şekilde belirlemek hem sonuçlarının daha kolay ölçülebilmesini sağlar hem de planlı bir şekilde ilerlemeyi ve hedefe ulaşmayı sağlar. Bu örnek ile ilgili sormak istediğin bir soru var mı?"*

Açıklamanın ardından psikolojik danışman/rehber öğretmen öğrencinin varsa bu kısımdaki sorularını yanıtlar ve sonrasında FORM-12 öğrenciye vererek aşağıdaki açıklama ile sürece devam eder: *"Şimdi ulaşmak istediğin bir hedefini düşünmeni istiyorum. Bu hedefi piramidin en tepe kısmında olan basamağa yazmanı, daha sonra bu uzun dönemli amaca hizmet eden daha kısa süreli amaçlarını basamaklara yukarıdan aşağıya doğru giden bir seyirle yazmanı istiyorum. Sormak istediğin bir soru var mı?"*

Öğrencinin sorusu var ise yanıtlanır.

Uygulayıcıya Not: Psikolojik danışman/rehber öğretmen öğrenciye göre uzun süreli hedef oluşturma aşamasında hayal kurma yöntemini kullanabilir. Uzun vadeli amaçlar olarak belirtilmek istenen hedefler öğrenciden öğrenciye değişiklik gösterebilir. En az bir yıl ve sonrası

nı kapsamaktadır (Bu süre öğrenciden öğrenciye göre değişebilir. Mevcut hedefleri olan bir öğrenciye daha uzun süreli hedefler belirlenirken hedefleri olmayan bir öğrenciye daha kısa vadeli hedefler belirlenebilir.).

FORM 12'deki boş piramitin tepe noktasına uzun vadeli amaç yazılır. Öğrenci somut, gerçekçi, ulaşılabilir ve ölçülebilir amaçlar belirleyebilmesi için desteklenmelidir. Öğrenci soyut ve ölçülmesi zor amaçlar söylerse psikolojik danışman/rehber öğretmen tarafından bu amaçları somutlaştırmak amacıyla şu sorular yöneltilebilir:

- *“Gelecekte çok mutlu olmak istiyorum.” gibi yanıt gelirse “Ne olursa mutlu olacaksın?”*
- *“Çok zengin olmak istiyorum.” gibi bir yanıt gelirse “Zenginliğin senin için ölçütleri nelerdir?”*

Uzun dönemli amaç belirlendikten sonra bu amaçlarla ilgili öğrenciye şu sorular sorulur:

- *“Bu hedef yaşamında olmasını istediğin şeylerle uyuyor mu?”*
- *Hedefine ulaşmak için hangi stratejileri kullanırsın?*
- *Hedefine doğru ilerlediğini nasıl anlarsın?”*

Bu soruların yanıtları öğrenciyle birlikte değerlendirilir ve tartışılır. Etkinlik tamamladıktan sonra psikolojik danışman/rehber öğretmen aşağıdaki soruyu sorarak etkileşime devam eder:

- *“Şu anda amaç belirlemek ve bu amaçlara ulaşmak için plan yapmak konusunda neler düşünüyorsun? Bu çalışmadan ne(ler) öğrendin?”*

Öğrencinin yanıtları alınır ve devamında psikolojik danışman/rehber öğretmen aşağıdaki açıklamayı yapar:

“Bugün hedef belirlemenin önemi ile ilgili çalışmalar yaptık. Uzun süreli amaçlara ulaşmak için onu kısa süreli amaçlara bölmek önemli olduğunu gördük. Hedeflerin net olması onlara ulaşmak için neyi ne zaman ve ne şekilde yapacağımız konusunda bize rehberlik edebilir, zamanı etkili kullanmamıza ve atacağımız adımların daha sağlam olmasına yardımcı olabilir. Birden fazla uzun dönemli amacın da olabilir. Eğer farklı amaçların varsa bu boş formu (FORM-12'nin boş hâli öğrenciye verilir.) beraber yaptığımız şekilde evde başka bir amaç için bu çalışmayı yapabilirsin. Amaçlarını sosyal, duygusal ve akademik alanlardan belirleyebilirsin.”

Psikolojik danışman/rehber öğretmen ardından bugün yapılan etkinliğin nasıl olduğunu ve kendisine nasıl hissettirdiğini sorar. Etkileşimin ardından psikolojik danışman/rehber öğretmen, etkileşim sırasında ortaya çıkan duygu, düşünce ve davranışlara göre uygun müdahalelerle süreci devam ettirebilir. Sonrasında öğrencinin oturumla ilgili değerlendirmesini alır ve özetleme yaparak süreci sonlandırır.

FORM-10

KÜÇÜK ADIMLAR



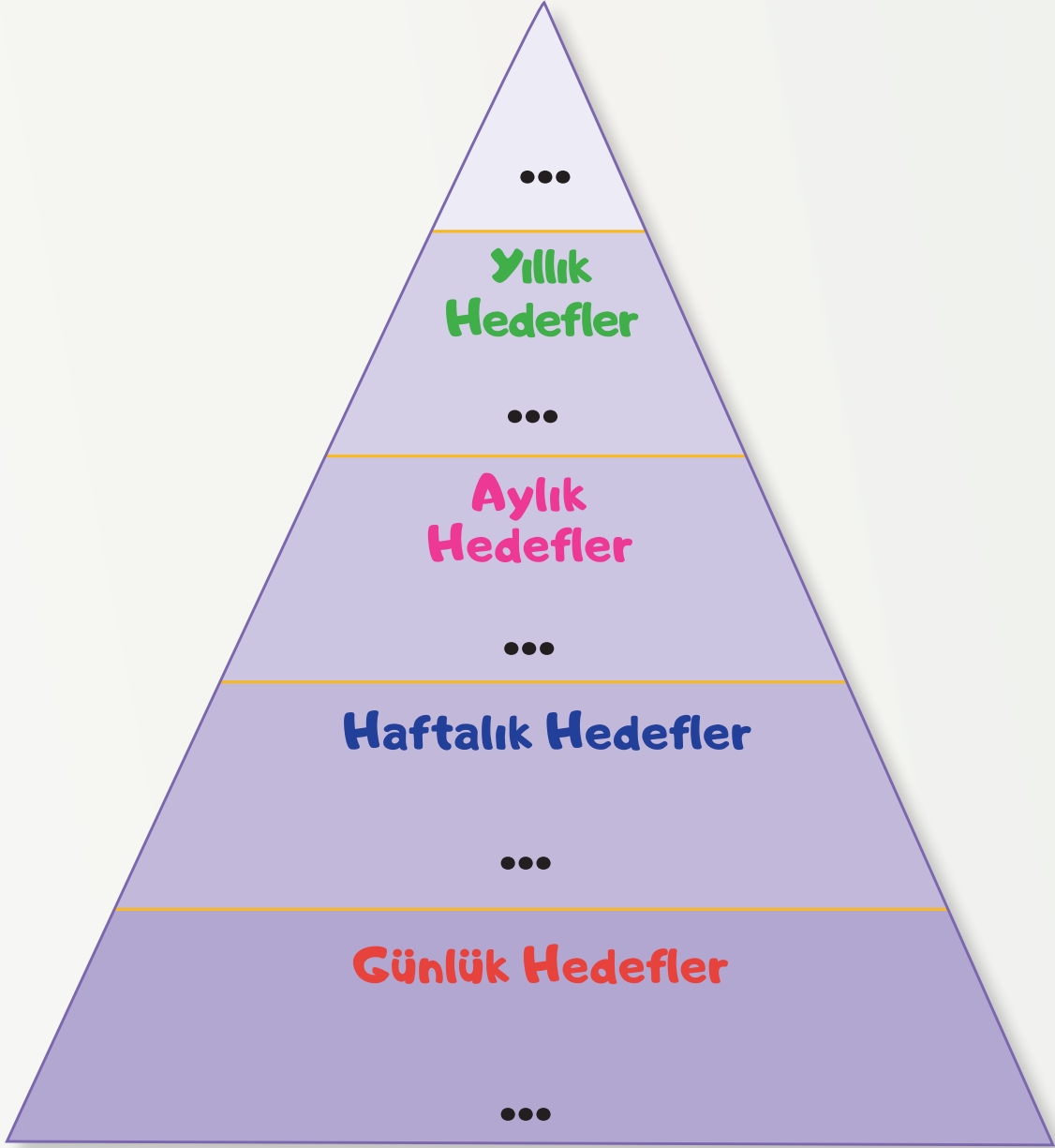
FORM-11

HEDEF OLUŞTURMA



FORM-12

HEDEFLER



OTURUM 6**ENGELLERİ AŞARIM****AMAÇ**

1. Öğrencinin planlarındaki değişikliklere uyum sağlamak için çaba göstermenin önemini fark etmesi.
2. Öğrencinin karşılaştığı problem veya engellemelere rağmen amacına ulaşmaya odaklanması.

KAZANIMLAR

1. Öğrenci planlarındaki değişikliklere uyum sağlamak için çaba gösterir.
2. Öğrenci karşılaştığı problem veya engellemelere rağmen amacına ulaşmaya odaklanır.
3. Öğrenci amaçlarına ulaşmada alternatif planlar yapabilir.

MATERYALLER

FORM-13, 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, gözlemlediği 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:

“Bugün seninle amaçlarına ulaşmak için yaptığın planlarda olabilecek değişikliklere nasıl uyum sağlayacağına ve karşılaşılabileceğin problemlere rağmen hedefine ulaşmak için ne-ler yapman gerekebileceğine ya da hazırlayabileceğin alternatif planlara odaklanacağız.”

Açıklamasının ardından öğrenciye yöneltilen aşağıdaki sorularla etkileşime devam edilir:

- “En son hangi konuda bir plan hazırladın?”
- Hazırladığın planın amacına ulaşman konusunda nasıl bir yardımı oldu?
- Amacına ulaşman konusunda engeller nedir?
- Amaca ulaşman konusunda seni durduran problem durumu nedir?
- Bu problemi nasıl aşabilirsin?
- Yeni planı nasıl oluşturabilirsin?
- Sana bu konuda kimler yardımcı olabilir?
- Sence planları sekteye uğrayan kişiler nasıl hisseder? Onlara ne gibi önerilerde bulunabilirsin?
- Seni hedefine götüren güçlü yanların nelerdir?”

Öğrencinin paylaşımlarına uygun geri bildirimler verilir ve ardından aşağıdaki açıklama ile sürece devam edilir:

“Genel olarak konuşmalarımızda da ortaya çıkan duruma baktığımızda alternatif planlarının olması önemli görünüyor. Planında sorunlar çıktığı zaman çözebildiğin noktalara ve güçlü yanlarına bakman, seni bu sorunlarla başa çıkman ve yeni duruma uyum sağlaman konusunda motive edebilir. Bu sayede sorununun belirli noktalarını çözüme kavuşturduğun için amacına daha geniş açı ile bakıp hedefine gidecek yeni alternatif planlar tasarlayabilirsin.

Az önce de konuştuğumuz gibi planlarındaki değişikliklere uyum sağlamak için çaba gösterebilir ve daha esnek olabilirsin. Karşılaştığın problem veya engellemelere rağmen amacına ulaşmaya odaklanmak için planlar yapabilirsin. Amaçlarına ulaşmak sana yeteneklerini kullanma fırsatı sunabilir ve yeteneklerin doğrultusunda performans sergilemene yardımcı olabilir. Planların doğrultusunda hedeflerine varmak senin yaratıcılığını daha fazla ortaya koymana olanak sağlar. Başladığın işi bitirmek kendini daha iyi hissetmene yardımcı olarak kendine güveninin artmasına da katkı sağlayabilir. Merak ettiğin ya da sormak istediğin herhangi bir yer var mı? Eklemede bulunmak ister misin?”

Etkileşimden sonra FORM-13 öğrenciye verilir ve aşağıdaki açıklama yapılır:

“Sana verdiğim formda (FORM-13) bir bavul ve çeşitli ifadelerin olduğu etiketler yer almakta. Şimdi seninle, karşılaştığın sorun ve engellere rağmen planlarındaki değişikliklere uyum sağlayarak bir yolculuğa çıkacağız. Bu yolculuk esnasında yanına bir bavul alacaksın. Bu bavulun üzerine yapıştırdığın etiketlerden hangilerinin planlarına uyum sağlama noktasında sana daha çok yardımcı olacağını belirlemeye çalışacaksın.”

Bir süre bekledikten sonra öğrencinin bavulu için aldığı etiketler değerlendirilmeye başlanabilir, aşağıdaki sorularla etkileşime devam edilebilir:

- *“Seçtiğin etiketlerden hangileri planladığın hedefe ulaşman konusunda sana yardımcı olacaktır?”*
- *“Burada olmayan ama kullanabileceğin başka etiketler neler olabilir?”*

Psikolojik danışman/rehber öğretmen bu işlemi bu oturumla ilgili soruları olup olmadığını sorar. Eğer bir soru var ise psikolojik danışman/rehber öğretmen, bunun değerlendirmesini yapar. Etkileşimin ardından psikolojik danışman/rehber öğretmen, etkileşim sırasında ortaya çıkan duygu, düşünce ve davranışlara göre uygun müdahalelerle süreci devam ettirebilir. Sonrasında öğrencinin oturumla ilgili değerlendirmesini alır ve özetleme yaparak süreci sonlandırır.

FORM-13**BAVULUM**





**ÇÖZÜME
ODAKLAN**



PLANDAN ŞAŞMA



OLMUYORSA ZORLAMA



**B PLANI
HAZIRLA**

OTURUM 7**AMAÇLARIM İÇİN MÜCADELE****AMAÇ**

1. Öğrencinin amaçlarına ulaşabilmeyi kolaylaştıracak ve zorlaştıracak davranışları fark etmesi.
2. Öğrencinin istek ve ihtiyaçlarının her istediğinde gerçekleşmeyeceğinin farkına varması.
3. Öğrencinin amaçlarına ulaşabilmek için yapmaktan hoşlandığı faaliyetleri ertelemesi gerektiğini fark etmesi.

KAZANIMLAR

1. Öğrenci amaçlarına ulaşabilmeyi kolaylaştıracak ve zorlaştıracak davranışları fark eder.
2. Öğrenci istek ve ihtiyaçlarının her istediğinde gerçekleşmeyeceğinin farkına varır.
3. Öğrenci amaçlarına ulaşabilmek için yapmaktan hoşlandığı faaliyetleri ertelemesi gerektiğini fark eder.

MATERYALLER

FORM-14, FORM-15, FORM-16, FORM-17, FORM-18, 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, gözlemlediği 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:

"Daha önceki oturulumızda gelecekle ilgili kısa, orta ve uzun vadeli amaçları çalışmıştık. Bugünkü çalışmamızda bu amaçlara ulaşmayı nasıl başarabileceğinin ve amacına ulaşmana hizmet eden ve etmeyen davranışlarının, amacına ulaşmanı nasıl etkilediği hakkında konuşacağız. Bu amaçlarına ulaşmak için yaptığın davranışların kolaylaştırıcı ve zorlayıcı etkilerine göz atacağız."

Uygulayıcıya Not: Psikolojik danışman/rehber öğretmen Oturum 5'te belirlenen amaçlar üzerinden buradaki çalışmaya devam eder.

Açıklamasının ardından öğrenciye FORM-14 verilir ve aşağıdaki açıklama yapılır:

“Burada üç farklı terazi görüyorsun. Şimdiye kadar belirlediğin amaçları düşündüğünde amacına yönelik olan ve olmayan davranışlarına göre kefelerin ağırlıkları değişiyor. Amacına yönelik olarak yaptığın ve yapmadığın davranışları değerlendirdiğinde hangi terazinin sana uygun olduğunu düşünüyorsun?”

Öğrencinin açıklamasından sonra aşağıdaki sorularla ile etkileşime devam edilir.

- *“Hedefime Doğru oturumunda belirlediğin amacına yönelik davranışların neler?”*
- *Hedefime Doğru oturumunda belirlediğin amacına yönelik olmayan davranışların neler?”*
- *Terazideki davranışların seçiminde önceliklerini nasıl belirliyorsun?”*
- *Amacına yönelik olmayan davranışların hangi ihtiyaçlarını karşılıyor?”*
- *Terazinin denge durumunun bu şekilde sürmesi amaçlarına ulaşma konusunda nasıl bir sonuç doğurur? (Amacına yönelik olmayan davranışlar fazlaysa ve olumsuz sonuçlara ulaşıyorsa – o zaman ne hissedersin? Ne düşünürsün? Yaşamın nasıl etkilenir?) gibi sorularla etkileşim derinleştirilebilir.*
- *Terazinde bir değişime ihtiyaç duyuyor musun? Nasıl bir değişime ihtiyaç duyuyorsun?”*

Uygulayıcıya Not: Psikolojik danışman/rehber öğretmen, öğrencinin amacına yönelik davranışlarının hangi ihtiyacı karşıladığını incelerken ihtiyaçları bilmediğini fark ederse gerekli açıklamaları yapar. Psikolojik ihtiyaçları sevgi/ait olma, güç (başarı/yetkinlik), eğlence, özgürlük bağlamında açıklayabilir.

Öğrencinin kendi durumuna uygun olmayan bir terazi seçmesi hâlinde psikolojik danışman/rehber öğretmen yüzleştirme, bağlama, sokratik sorgulama gibi becerileri kullanarak öğrencinin yaptığı seçimi gözden geçirmesini destekler ve aşağıdaki açıklamayı yapar:

“Burada amaca yönelik davranışlar ya da amaca yönelik olmayan davranışların dengede olması önemlidir. Özellikle amaca hizmet etmeyen davranışların yönünde terazide bir bozulma olduğunda amaçtan uzaklaşabilirsin. Amacına yönelik olmayan davranışların bazı ihtiyaçlarını o an karşılayabilir ama sonrasında amacına ulaşmada sana yardımcı olmaz. Şimdi istersen seni temsil ettiğini düşündüğün terazide yer alan davranışları betimlemeye çalışalım.”

Psikolojik danışman/rehber öğretmen öğrenciye FORM-14'ten seçtiği teraziye uygun FORM-15, FORM-16 ve FORM-17'de yer alan boş terazilerden birini verir ve şu açıklamayı yapar:

“Şimdi terazide amaçlarına yönelik olan ve olmayan davranışları betimlemeni ve terazinin uygun kefelerine yazmanı istiyorum. Burada ilk olarak belirlemiş olduğun kısa, orta ve uzun vadeli amacını düşünebilirsin.”

Ardından öğrenciye formu doldurması için yeterli süre verir. Tamamlandıktan sonra aşağıdaki yönerge ile devam eder:

“Kısa-orta-uzun vadeli amaçlara ulaşma konusunda terazide amaca yönelik davranışların artması ve terazinin kefelerinin dengede olması önemlidir. Bireylerin yemek yeme, barınma, güvenlik gibi fizyolojik ihtiyaçları olduğu gibi bazı psikolojik ihtiyaçları da vardır. Bu ihtiyaçlar karşılanmadığında dengemiz bozulabilir. Teraziyi davranışlar açısından düşündüğümüzde amaçlara yönelik davranışları sürdürmek amaçlara ulaşmamız olmakta. Öte yandan, amaca yönelik olmayan davranışlar da eğlence, özgürlük gibi ihtiyaçları karşılayabilmektedir. Dolayısıyla terazinin dengede olması önemlidir.”

Açıklamasının ardından öğrenciyle aşağıdaki sorulardan öğrencinin durumuna uygun olan sorular ile etkileşime devam edilir:

- “Listeye yeni hangi davranışları yerleştirebilirsin?”
- Kefelerde yer değiştirmek istediğin davranışların hakkında neler söylersin?
- Kefelerden tamamen çıkarmak istediğin davranışların neler?”

Psikolojik danışman/rehber öğretmen bu soruları ve varsa kendi sorularını ekleyerek iletişime devam eder. Öğrencinin cevaplarını uygun becerilerle destekler. Psikolojik danışman/rehber öğretmen eğer öğrencinin etkinliğin başında seçtiği boş form dengeli terazi değilse FORM- 17’yi (Dengeli terazi) öğrenciye verir ve doldurmasını ister.

Uygulayıcıya Not: Psikolojik danışman/rehber öğretmen bazen amaca yönelik davranışlar kefesi ağır olan öğrencilerle çalışabilir. Bu bağlamda denge vurgusu yukarıdaki açıklamaya benzer şekilde yapılır. Bu kapsamda amaca yönelik olmayan davranışlar kısmında öğrencinin sosyal duygusal açıdan gelişimini destekleyecek bazı davranışlar listeye eklenebilir. Örneğin arkadaşlarıyla birlikte iş birliği yapması, ilgisini çekiyorsa sportif aktiviteler yapması gibi etkinlikleri öğrencinin ihtiyacına göre önerebilir. Öğrencinin kendi durumuna uygun olmayan bir terazi seçmesi hâlinde psikolojik danışman/rehber öğretmen tarafından yüzleştirme, bağlama, sokratik sorgulama gibi beceriler kullanılarak seçimi desteklenir. Uygulama sırasında öğrenci özellikle amacına yönelik olmayan davranışlara az sayıda eylem yazabilir. Bu bağlamda psikolojik danışman/rehber öğretmen bu eylemin öğrencinin hayatındaki yerine/yoğunluğuna bakabilir. Örneğin öğrenci sadece bilgisayar oyunu oynama davranışını yazabilir. Ancak bu davranış günde 6-7 saatini alıyor olabilir.

Psikolojik danışman/rehber öğretmen, öğrenci dengeli terazisini tamamladığında aşağıdaki sorulardan faydalanarak ve kendi sorularını kullanarak etkileşimi sürdürür:

- “Dengeli terazine baktığında nasıl hissediyorsun?”
- Davranışlarını dengeli terazine uygun devam ettirmen hâlinde geleceğine ne şekilde yansır?
- Kefelerin dengeli kalabilmesi için nelere ihtiyacın var?
- Kefelerin dengeye ulaşması için kimlerden destek alabilirsin?”

Psikolojik danışman/rehber öğretmen öğrenciden gelen cevapları uygun beceriler kullanarak destekler. Ardından şu açıklamayla devam eder:

“Kimi zaman bu değişimi sağlamak zor olabilir. Amacına yönelik olmasa bile eğlence, özgürlük, sevgi/ait olma gibi ihtiyaçlarını karşılayan davranışları azaltarak amacına yönelik davranışlarına vakit ayırman zor gelebilir. Burada önemli olan tamamen amacına yönelik olmayan ama ihtiyacını karşılayan ya da tamamen amacına yönelik davranışları seçmek değil, her iki kefedede zamanını ve enerjini dengeli bir şekilde dağıtabileceğin seçimler yapmaktır. İlgin dağıldığında, motivasyonun düştüğünde, seçim yapmakta zorlandığında yapabileceklerini bir listeye yazmanı istiyorum.”

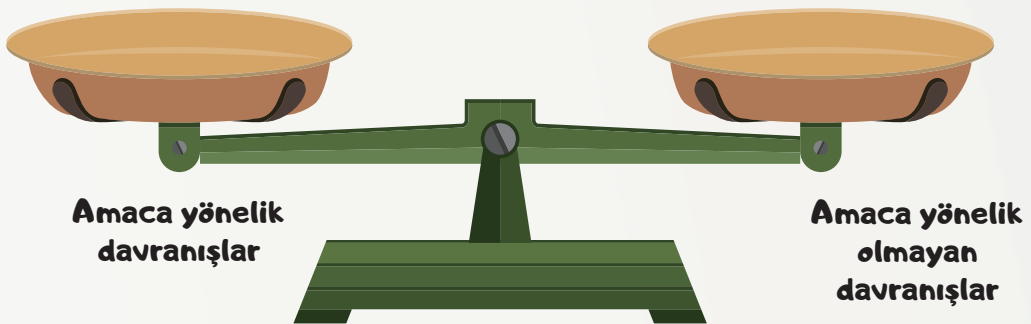
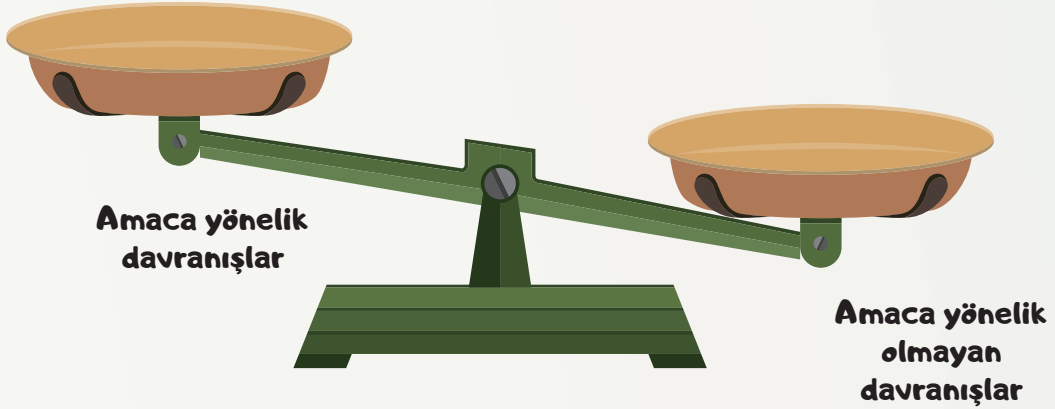
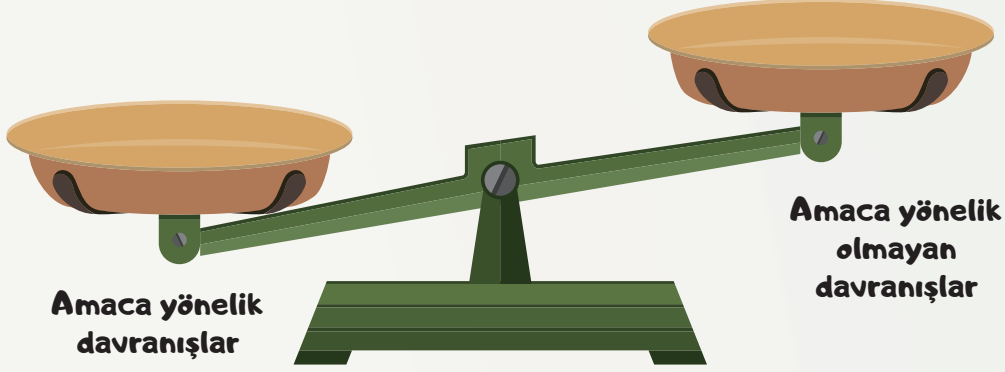
Psikolojik danışman/rehber öğretmen FORM-18’i öğrenciye vererek doldurmasını ister. Yeterli süre verilip liste tamamlandıktan sonra, öğrencinin listeyi paylaşmasını ister ve geri bildirimler verir.

Uygulayıcıya Not: Öğrenci FORM-18’i doldurduğunda kendi yapabilecekleri, destek kaynakları ve yardım almaya yönelik davranışları hakkında yeterli veri yazmazsa psikolojik danışman/rehber öğretmen listeye eklemeler yapabilir: Göreve çok kısa mola vermek, görev arasında amacına yönelik etkinliklere gitmemek, kendi kendini motive etmek (Zorlansam da görevi başarabilirim. Devam edersem ve sabredersem bu benim için alışkanlık hâline gelebilir.), ailesinden ya da arkadaşlarından amaca yönelik davranışları konusunda motivasyon istemek gibi (Yakın olduğun aile üyen ne derse davranışını sürdürmeye devam edebilirsin?).

Psikolojik danışman/rehber öğretmen sonrasında bugün yapılan etkinliğin nasıl olduğunu ve kendisine nasıl hissettirdiğini sorar. Etkileşimin ardından psikolojik danışman/rehber öğretmen, etkileşim sırasında ortaya çıkan duygu, düşünce ve davranışlara göre uygun müdahalelerle süreci devam ettirebilir. Öğrenciden bir sonraki oturuma kadar FORM-18’deki listeyi genişletmesini ve zorlandığı zamanlarda uygulamasını ister. Sonrasında öğrencinin oturumla ilgili değerlendirmesini alır ve özetleme yaparak süreci sonlandırır.

FORM-14

AMAÇ TERAZİLERİ



OTURUM 8**MOTİVASYONUM NASIL?****AMAÇ**

1. Öğrencinin amaçlarına ulaşmada öz motivasyonun önemini fark etmesi.
2. Öğrencinin amaçlarına ulaşmada kendini motive edebilmesi.

KAZANIMLAR

1. Öğrenci öz motivasyon kavramını açıklar.
2. Öğrenci amaçlarına ulaşmada öz motivasyonun işlevini bilir.
3. Öğrenci amaçlarına ulaşabilmek için öz motivasyon becerisini kullanır.

MATERYALLER

FORM-19, FORM-20, 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, gözlemlediği 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:

Öğrenciye *“Bugün seninle öz motivasyon üzerine çalışacağız.”* denir ve *“Motive olabilme konusunda kendini nasıl değerlendiriyorsun?”* sorusu yöneltilerek etkileşim başlatılır.

Öğrencinin cevabından sonra psikolojik danışman/rehber öğretmen geri bildirim vererek aşağıdaki açıklamayı yapar:

“Kendini motive etme (öz motivasyon), bir davranışı başlatmamıza, sürdürmemize veya sona erdirmemize yardımcı olan içsel durumdur. Örneğin, acıktığımızda bir şeyler yemek için kendi kendimizi motive edebiliriz. Futbol, basketbol, voleybol oynamak istediğimizde motive olabiliriz. Genelde yaptığımız tüm faaliyetlerin öz motivasyondan kaynaklandığı

düşünülmektedir. Başka bir ifadeyle, öz motivasyon, bizi bir şeyler yapmaya iten güçtür. Bu nedenle öz motivasyon hedeflerimize ulaşmamıza, yaptığımız işlerde başarılı olmamıza ve hatta hayallerimizi gerçekleştirmemize yardımcı olmak için faydalı olabilir. Öz motivasyona başka örnekler verecek olursak, bir ödeve başlama ve bitirme, bir dersi dinleme, bir arkadaş ile sohbet etme faaliyetlerini verebiliriz. Öz motivasyon eksikliği, kişinin işini yapmaması, işi başlatmak için kendinde enerji bulamaması ya da başlattığı işi farklı nedenlerden dolayı tamamlamadan bitirmesi anlamına gelebilir.”

Açıklamanın ardından “Öz motivasyon konusunda merak ettiğin ya da sormak istediğin herhangi bir yer var mı? Eklemede bulunmak ister misin?” sorularını yöneltir.

Öğrencinin paylaşımından sonra psikolojik danışman/rehber öğretmen aşağıdaki açıklamayı yapar:

“Öz motivasyon, günlük görevlerimizi uzun vadeli hedeflerimize ulaşmanın bir parçası olarak görmemize ve yaptığımız şeyin yaşam amacımızla nasıl örtüştüğünü düşünmemize yardımcı olur. Hepimizi mutlu eden en önemli unsurlardan biri de hayallerimiz ve onları gerçekleştirmeye yönelik derin isteğimizdir. Ancak bunları başarmak için tüm engellere rağmen çalışmak gibi güçlü bir isteğiniz olmalıdır. İşte bu noktada öz motivasyon devreye girmektedir. Öz motivasyon, amaçlarımıza ulaşmamızın, problemlerimizi çözmemizin bir kaynağıdır. Öz motivasyon duygusu sana aynı zamanda daha olumlu bir bakış açısı edinmen konusunda yardımcı olur. Duygu ve davranışlarımıza da olumlu bir şekilde etki eder. Öz motivasyon duygusu taşıdığımız sürece psikolojik dayanıklılığımız artar. Artan rekabete karşı direnmemize ve zor zamanlarda kendimizi korumamıza yardımcı olur. Öz motivasyon, çeşitli farklı kelimelerle tanımlanabilir. Şimdi sana öz motivasyonu yüksek bireylerin kişilik özelliklerinin yer aldığı bir form (FORM-19) vereceğim ve senden bu özelliklerden hangilerine sahip olduğunu veya bu özelliklerden hangilerinin seni en iyi tanımladığını işaretlemeni isteyeceğim.”

Öğrenciye yeterli süre verildikten ve FORM-19 doldurulduktan sonra aşağıdaki sorular sorularak etkileşime devam edilebilir:

- “Hangi özelliklerin sende olduğunu fark ettin?”
- Bu özelliklerinle ilgili yaşadığın olayları paylaşabilir misin?
- Sahip olmak istediğin diğer özellikler neler?
- Bunlara sahip olmak için neler yapabilirsin?
- Bunlara sahip olma konusunda seni engelleyen şeyler neler?
- Seni engelleyen durumlarla nasıl baş etmeyi düşünüyorsun?”

Sonrasında psikolojik danışman/rehber öğretmen aşağıdaki açıklamayı yapar:

“Hayatımızın her alanında çeşitli zorluklarla karşılaşabiliriz. Bu zorluklar bazen motivasyonumuzun düşmesine, yılgınlık göstermemize, başladığımız işleri sürdüremememize neden olabilir. Şimdi öz motivasyonunu artırmaya yönelik bir etkinlik yapacağız. Bu etkinlikte dört farklı istasyonumuz olacak ve bu dört farklı istasyon kişilerin hayatlarında yer alan dört temel alanı temsil edecek. Bu dört alan; akademik alan, fiziksel alan, sosyal alan ve duygusal alanı temsil edecek.”

Psikolojik danışman/rehber öğretmen odanın her bir köşesini bu dört alanı temsil edecek şekilde belirler. Sonrasında öğrencinin bu alanlardan motivasyonunun düşük olduğunu düşündüğü alanın köşesine gitmesini ister.

Uygulayıcıya Not: Öğrenci motivasyonunun düşük olduğu köşeye geçer (Eğer psikolojik danışman/rehber öğretmen odası bu köşeleri kullanmaya uygun bir ortam değilse kâğıt üstünde çizim vb. kullanılabilir.). Öğrenci birden fazla alanda motivasyon düşüklüğü yaşıyor ve köşelere geçmek istiyorsa öz motivasyonunu artırmaya en az ihtiyaç duyduğu alandan sırayla diğer alanlara doğru gidebilir. Bir diğer seçenek de öğrenci hangi köşeden başlamak istediğine kendisi karar verebilir.

Öğrenci köşeye geçtikten sonra psikolojik danışman/rehber öğretmen, şu soruları sorarak etkileşimi sürdürür:

- “Bu köşe sana ne hissettiriyor?”
- Motivasyonunun azalma nedeni sence nedir?
- Bu köşede motivasyonunu artırmak için kendine ne söyledin?
- Bu konuda yüksek bir motivasyona sahip arkadaşın kendine ne söylüyor olabilir?
- Motivasyonunu artırmak için neler yapmak isterdin?”

Uygulayıcıya Not: Eğer öğrenci “Hiçbir şekilde motive olamıyorum.” gibi bir ifade kullanırsa ona sosyal duygusal öğrenme beceri eğitimi oturumlarına gelmesinin de önemli bir motivasyon göstergesi olduğu söylenebilir.

Etkileşim tamamlandıktan sonra psikolojik danışman/rehber öğretmen içinde motivasyonu artıran ifadelerin yer aldığını belirterek FORM-20’yi öğrenciye verir öğrenciye verir ve aşağıdaki sorularla devam eder:

- “Motivasyonunu düşüren durumlar üzerine konuştuk. Sana vermiş olduğum formdaki ifadelerden hangisi ya da hangileri içsel motivasyonunu arttırmak için sana yardımcı olur?”
- Seçtiklerini sesli bir şekilde bana ifade eder misin?

- Eklemek istediklerin var mı?
- Eklemek istediklerini boş kutucuklara yazabilirsin.
- Seçtiğin bu ifadeler sana ne düşündürdü?
- Bu etkinlikten sonra kendini nasıl hissediyorsun?"

Sonrasında öğrenciye boş bir kâğıt verilerek ulaşmak istediği bir amacı gerçekleştirdiğini düşünmesi, o anı resmetmesi veya duygularını yazması istenir. Daha sonra aşağıdaki sorular sorularak sürece devam edilir:

- "Bu resme baktığın zaman neler hissediyorsun?"
- Bu yazdığın duyguları yaşamak sana nasıl hissettirdi?
- FORM-19'daki ifadelerden hangileri bu hedefe ulaşmanda sana yardımcı oldu?
- FORM-20'deki hedeflerine ulaşmayı teşvik eden hangi kaynaklar hedefine ulaşmanda yardımcı oldu?"

Psikolojik danışman/rehber öğretmen ardından öğrenciye bu oturumla ilgili soruları olup olmadığını sorar. Eğer bir soru var ise yanıtlanır ve bu işlemten sonra bugün yapılan çalışmanın nasıl olduğu ve kendisine nasıl hissettirdiği sorulur. Etkileşimin ardından psikolojik danışman/rehber öğretmen, etkileşim sırasında ortaya çıkan duygu, düşünce ve davranışlara göre uygun müdahalelerle süreci devam ettirebilir. Sonrasında öğrencinin oturumla ilgili değerlendirmesi alınır ve özetleme yapılarak süreç sonlandırılır.

FORM-19

ÖZELLİKLERİM

	MACERACI		ODAKLANMIŞ
	HIRSLI		ÖZGÜR DÜŞÜNEN
	BÜYÜK DÜŞÜNEN		ÇALIŞKAN
	BELİRLEYİCİ		İDEALİST
	ÖZEL		YARATICI
	GÖZÜ PEK		BAĞIMSIZ
	YETENEKLİ		AZİMLİ
	KENDİNDEN EMİN		SADIK
	CESUR		ÖZGÜN
	ENERJİK		YENİLİKÇİ
	HEVESLİ		AÇIK
	İLERİ GÖRÜŞLÜ		İYİMSER

FORM-20

MOTİVASYONU ARTIRAN İFADELER

BAZEN GÜÇSÜZ
OLABİLİRİM
AMA İSTEDİĞİM
ZAMAN AYAĞA
KALKABİLİRİM.

DEĞERLİYİM
VE KENDİMİ
SEVİYORUM.

ZORLUKLARIN
GEÇİCİ OLDUĞUNU
BİLİRİM.

HAYATIMIN OLUMLU
YÖNLERİNİ DE
GÖREBİLİRİM.

KENDİMİ OLDUĞUM
GİBİ KABUL
EDEBİLİRİM.

BUNU YAŞAYAN TEK
KİŞİ DEĞİLİM.

MÜKEMMEL OLMAK
ZORUNDA DEĞİLİM.



İLİŐKI GELİŞTİRME MODÜLÜ



İLİŞKİ GELİŞTİRME MODÜLÜ

Programın Yapısı

OTURUM 1 GÜVENLİ İLKİŞKİ KURMA

- Öğrencinin iletişimi başlatma, sürdürme ve sonlandırmada temel iletişim becerilerini kullanması.
- Öğrencinin girişken davranışların ilişkilerdeki önemini fark etmesi.

OTURUM 2 ETKİN DİNLEME

- Öğrencinin iletişimde etkin dinlemenin önemini fark etmesi.
- Öğrencinin duygularını etkin olarak ifade etmesi.

OTURUM 3 GÜVENLİ DAVRANIYORUM

- Öğrencinin güvenli, çekingen ve saldırgan davranış biçimlerini fark etmesi.
- Öğrencinin yaşadığı çatışmalarda kendini girişken bir şekilde ifade etmesi.

OTURUM 4 HAYIR DİYEBİLME

- Öğrencinin yaşadığı çatışmalarda kendini girişken bir şekilde ifade etmesi.
- Öğrencinin istemediği şeylere hayır diyebilmesi.

OTURUM 5 ÇATIŞMA ÇÖZME BECERİLERİ

- Öğrencinin çatışma durumlarında müzakere becerilerini geliştirmesi.
- Öğrencinin kazan kazan yöntemiyle çatışma çözme becerilerini geliştirmesi.

OTURUM 6 AÇIK İLETİŞİM

- Öğrencinin açık iletişim kurması.
- Öğrencinin çatışma durumlarında müzakere becerilerini geliştirmesi.

OTURUM 7 İŞ BİRLİĞİ VE YARDIM İSTEME/ YARDIM ETME

- Öğrencinin iş birliği içerisinde çalışma becerilerinin önemini fark etmesi.
- Öğrencinin ihtiyaç duyduğunda diğer insanlardan yardım istemesi.
- Öğrencinin ihtiyaç olduğunda diğer insanlara yardım etmeyi teklif etmesi.

OTURUM 1**GÜVENLİ İLİŞKİ KURMA****AMAÇ**

1. Öğrencinin iletişimi başlatma, sürdürme ve sonlandırmada temel iletişim becerilerini kullanması.
2. Öğrencinin girişken davranışların ilişkilerdeki önemini fark etmesi.

KAZANIMLAR

1. Öğrenci iletişimi başlatma, sürdürme ve sonlandırmada temel iletişim becerilerini kullanır.
2. Öğrenci girişken davranışların ilişkilerdeki önemini bilir.

MATERYALLER

FORM-1, FORM-2, FORM-3, FORM-4, 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, gözlemlediği 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:

“Bugünkü oturumumuzda sosyal yaşamımızda sıklıkla ihtiyaç duyduğumuz güvenli ilişki kurma becerileri üzerinde duracağız. Bireyler yaşamının pek çok alanında birçok kişiyle iletişim halinde olarak birtakım ilişkiler yürütmektedir. Bunlara örnek olarak arkadaşlarımızla olan ilişkiler, ailemizle olan ilişkiler, okuldaki diğer öğrencilerle ilişkiler verilebilir. Kurduğumuz bu ilişkilerin nitelikli olması bizi pek çok açıdan olumlu etkileyebilir. Bu ilişkilerin nitelikli olmasına katkı yapan önemli becerilerden biri de güvenli ilişki kurma becerisidir. Bu kapsamda oturumumuzda güvenli ilişki kurma becerisi üzerinde konuşacağız. Bunun için de ilk olarak ilişki başlatma, sürdürme ve sonlandırma becerilerine odaklanacağız.

Kimi zaman ilişkileri başlatırken kimi zaman sürdürürken kimi zaman da sonlandırırken zorluklar yaşayabilirsin. Bu zorluklarla baş ederken bazı becerilere ihtiyaç duyabilirsin. Bugünkü çalışmamız ilişki kurarken, sürdürürken ve sonlandırırken nasıl davrandığını fark etmen, güvenli ve girişken davranışlar göstermen için gerekli olan temel becerileri kazanman konusunda yardımcı olacaktır.”

Açıklamanın ardından psikolojik danışman/rehber öğretmen sorulardan danışman/rehber öğretmen öğrenciye FORM-1’i uzatarak şu açıklamayı yapar:

“İlişkileri bir merdivene benzetebiliriz. İlişkiyi başlatmak merdivenin ilk basamağını çıkmak gibidir. Devamında ise çaba ve bazı becerilerle merdivenleri çıkmaya devam ederiz. Bu süreçte kullandığımız becerilere ise ilişki sürdürme becerileri diyebiliriz. Senden ilişkileri başlattığın ve devam ettirdiğin yaşantılarını düşünmeni istiyorum.”

Açıklamanın ardından aşağıdaki sorulardan faydalanarak ya da kendi sorularını kullanarak etkileşimi sürdürür:

- “Bu merdivene baktığında kendine dair neler fark ediyorsun?”
- Bir ilişkiye başlarken genellikle nasıl davranırsın?
- Bir ilişkiyi başlatırken zorlandığın durumlar nelerdir?
- Bir ilişkiyi sürdürürken zorlandığın durumlar nelerdir?
- Uzun süredir devam eden ilişkilerini düşündüğünde, böyle devam etmesine katkı sağlayan faktörler neler olabilir?”

Psikolojik danışman/rehber öğretmen gelen cevapları uygun beceriler kullanarak destekler. Gerekli olan yerlerde açıklamalar yapar. Ardından FORM-2’yi öğrenciye uzatır ve aşağıdaki açıklamayı yapar:

“Bazen ilişki merdiveninde basamakların zarar gördüğü durumlar olabilir. Böyle zamanlarda ilişkiyi değerlendirmek ve güçlendirmek için bazı becerilere ihtiyaç duyabilirsin. Bunu merdiveni tuğlalarla sağlamlaştırmak gibi düşünebilirsin. Bazen de ne yaparsak yapalım merdivenin duvarla sonlandığı durumlar olabilir. Bu gibi durumlarda ilişkiyi sonlandırmak gerekebilir.”

Açıklamanın ardından psikolojik danışman/rehber öğretmen sorulardan faydalanarak ya da kendi sorularını kullanarak etkileşimi sürdürür:

- Bu yeni merdivene baktığında kendi yaşantınla ilgili aklına neler geliyor?
- İlişkide merdivenin zarar gördüğü durumlarda nelere ihtiyaç duyarsın? Nasıl davranırsın?
- Sonlandırman gerektiğini fark ettiğin bir ilişkinin özellikleri neler olabilir?

- *Duvarla karşılaştığın ve sonlandırman gereken bir ilişkin var mı? Bu ilişki üzerinde konuşabiliriz. Bu ilişkide kendi davranışlarınla ilgili ne söylersin?*

Psikolojik danışman/rehber öğretmen gelen cevapları uygun beceriler kullanarak destekler. Gerekli olan yerlerde açıklamalar yapar. Daha sonra FORM-3'ü öğrenciye uzatır. İlişki başlatma, sürdürme ve sonlandırma konusundaki becerileri ve engelleri incelemesini sağlar. Ardından ilişki başlatma ve sürdürme merdiveninde sergilediği davranışları seçmesini, listede olmayanları kendisinin eklemesini ister. Benzer şekilde ilişki sonlandırma merdiveninde sergilediği davranışları seçmesini, listede olmayanları kendisinin eklemesini ister. Öğrencinin zorlanması hâlinde önceki oturumlardaki bilgiler bağlamında öğrenciyi destekler. FORM-3'te verilen ifadelerden hangilerinin ilişki başlatma, sürdürme ve sonlandırma konusunda uygun beceriler olduğu; hangilerinin bir ilişkide yer almaması gereken engeller olduğu ile ilgili öğrenciye geri bildirimde bulunulur. FORM-1 ve FORM-2 aynı anda incelenerek öğrencinin kendine dair fark ettiği farklılıklar ve benzerlikler üzerinde konuşulur. Psikolojik danışman/rehber öğretmen, aşağıdaki açıklamadan yararlanarak beceri kazanımı kısmına geçer:

Uygulayıcıya Not: İlişki başlatma, sürdürme ve sonlandırma becerilerinde öğrenci tarafından anlaşılmayan ifadeler varsa psikolojik danışman/rehber öğretmen açıklar.

“İlişki başlatma, sürdürme ve sonlandırma konusunda kendi davranışlarını değerlendirdin. fark ettin. Bazen biz ilişki başlatsak bile karşı taraf isteksiz olabilir ya da sen de isteksiz olabilirsin. Ayrıca ilişkilerde ne yaparsak yapalım sorunun çözülmediği durumlar olabilir. Örneğin birden fazla kez güven duygunun sarsılması, kendini güvende hissetmemen, duygularının, istek ve ihtiyaçlarının önemsenmemesi, hayır deme konusunda özgür hissetmemen, değersiz ve yetersiz hissetmen, tehdit edilerek istenmeyen davranışlara zorlanman gibi durumlarda sonlandırma becerileri ön plana çıkabilir. Şimdi seninle bu oturumda konuştuğumuz becerilere ilişkin bir çalışma yapacağız. Bunun için bazı durumlar paylaşacağım. İlişki başlatma, sürdürme ve sonlandırma becerilerini dikkate aldığında, bu durumlara nasıl tepki vereceğini düşünmeni istiyorum. Beni, örnek olaydaki kişi olarak düşünerek cevap verebilirsin. Ben de benzer şekilde örnek olaydaki kişi olarak tepkin karşısında ne hissettiğimi/düşündüğümü söyleyebilirim.”

Psikolojik danışman/rehber öğretmen açıklamanın ardından FORM-4'ü öğrenciye uzatır ve örnek durumları canlandırarak öğrenci ile ilgili becerileri çalışır.

Uygulayıcıya Not: Psikolojik danışman/rehber öğretmen örnek durumların sonundaki boşluğa öğrencinin yaşamında zorlandığı bir durumu not etmesini isteyebilir ve öğrencinin getirdiği bir durum üzerinden de becerileri çalışabilir. Bu durumu da benzer şekilde canlandırmasını ister. İlgili beceriler çalışılırken öğrencinin zorlanması hâlinde psikolojik danışman/rehber öğretmen öğrencinin zorlandığı davranışı sergileyerek rol model olabilir. Önceki oturumlardan da elde ettiği bilgiler ışığında yeni örnek olaylar oluşturabilir. Uygun olmayan tepkiler gelmesi hâlinde gerekli danışma becerilerini kullanarak öğrenciyi destekleyebilir.

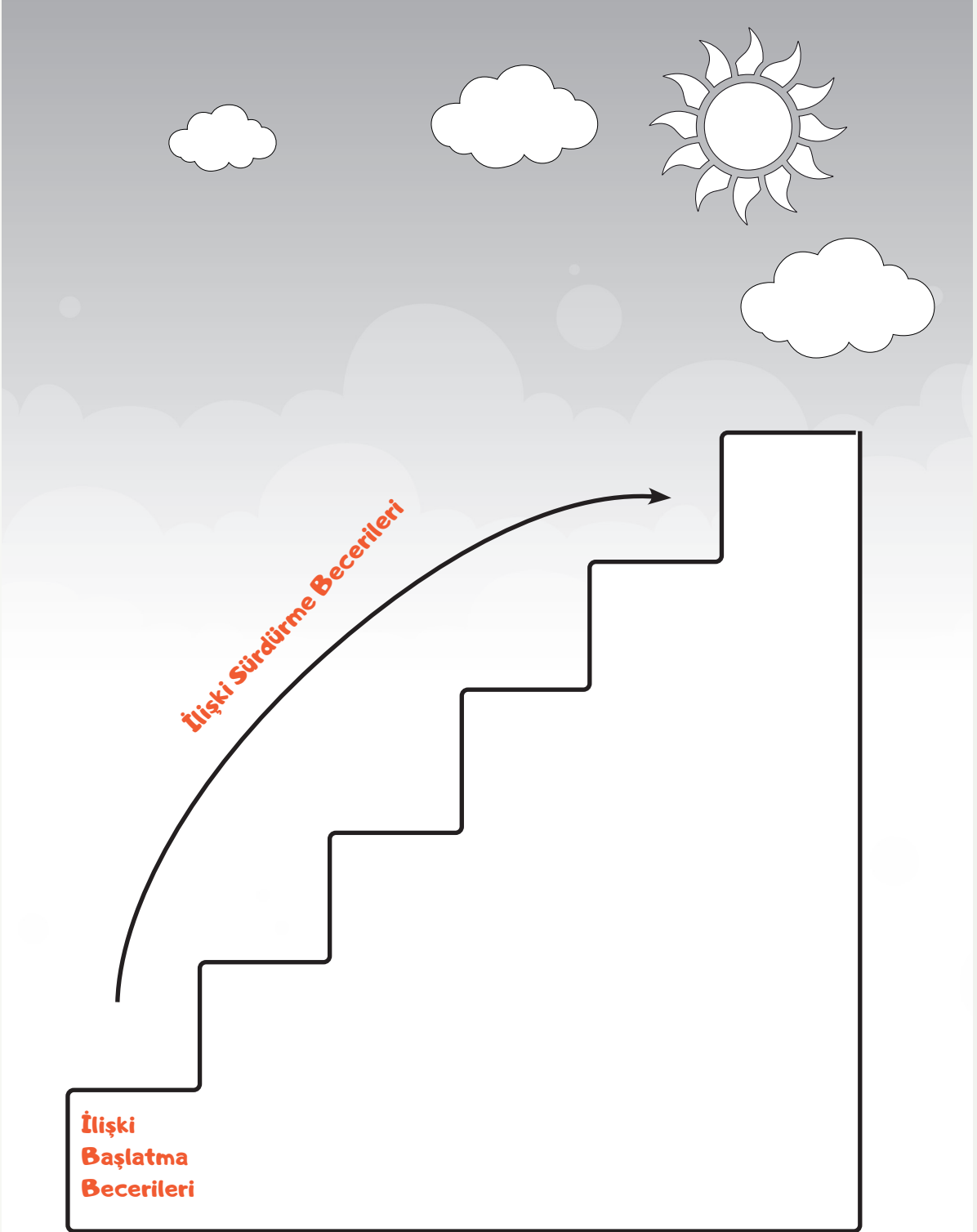
Öğrencinin paylaşımlarına uygun geri bildirimler verilir.

Ardından "Bu oturumda insanlarla kurduğumuz ilişkilerde bazı becerilerin önemi üzerinde konuştuk. Bu ilişkileri başlatmak için beden duruşumuzdan, ses tonumuza kadar birçok faktörün önemli olduğundan, girişken davranarak iletişime başlayabileceğinden söz ettik. İlişkiyi sürdürmek için etkin dinleme, konuya uygun sorular sorma ve söz kesmemeye dikkat edilmesi gerektiğinden, saldırgan ya da yargılayıcı davranmak hâlinde ilişkinin zarar görebileceğinden ve sonlanabileceğinden bahsettik. Bazı durumlarda ise ilişkiyi bitirmek gerektiğini, bunu fark ettiğinde ilgili becerileri kullanabileceğini, zorlandığın durumlarda yardım alabileceğini konuştuk." açıklaması yapılır. Sonrasında "Senin için oturumda önemli olan şey neydi/ne fark ettin?" sorusu yöneltilir.

Öğrencinin paylaşımları alındıktan sonra, öğrenciden bir hafta boyunca ilişki başlatma, sürdürme ve sonlandırma konusunda kullandığı becerileri not alması ve daha önce kullanmadığı becerileri denemesi istenir. Öğrencinin soruları var ise cevaplanır ve oturum sonlandırılır.

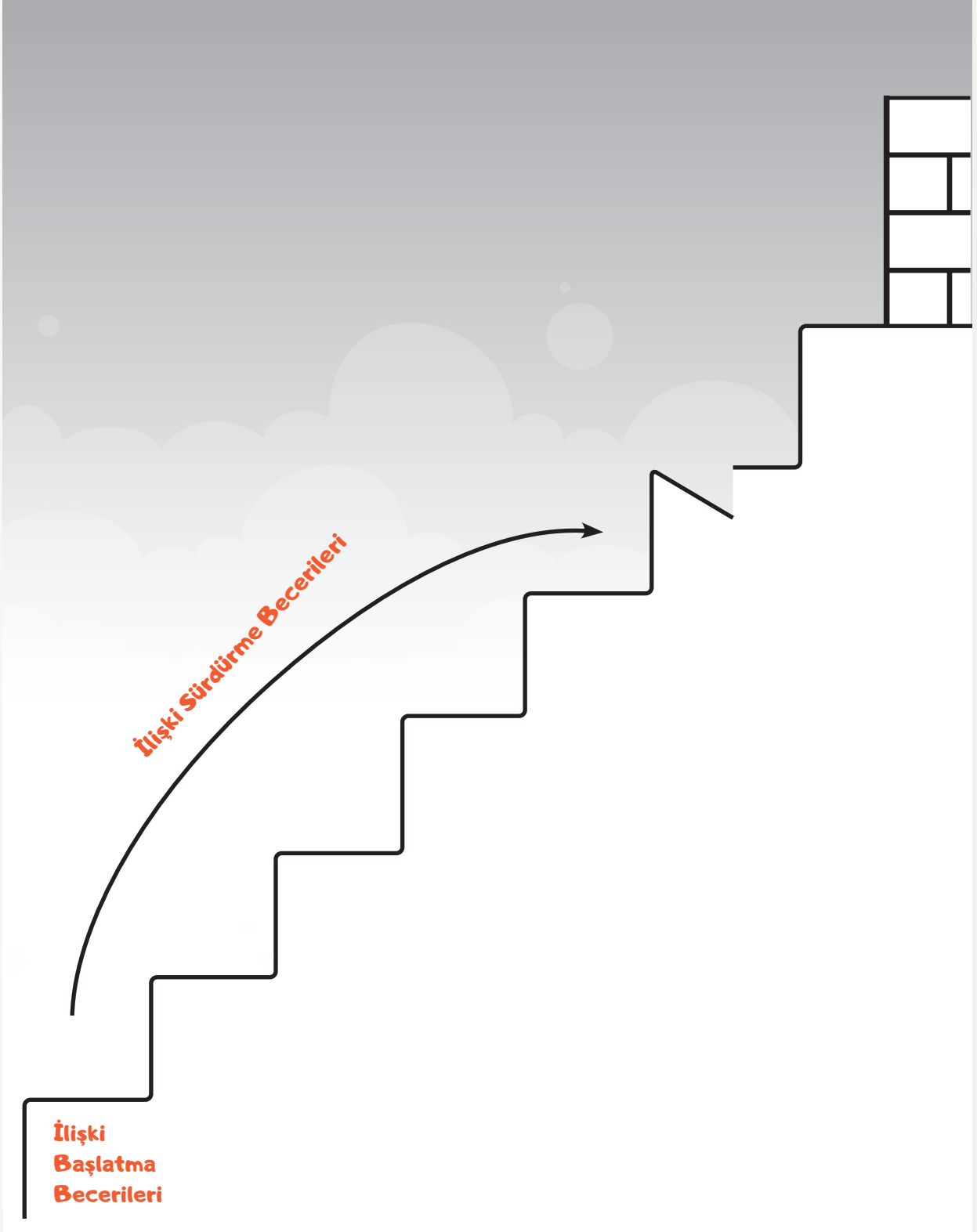
FORM-1

İLİŞKİ SÜRDÜRME MERDİVENİ



FORM-2

İLİŞKİ SONLANDIRMA MERDİVENİ



FORM-3

İLETİŞİM GELİŞİM EVRELERİNDE YAŞANANLAR

İLİŞKİYİ BAŞLATMA	İLİŞKİYİ SÜRDÜRME	İLİŞKİYİ SONLANDIRMA
Selam vererek başlangıç yapma.	Kendini tanıtmama.	Kendi gibi olamama.
Göz teması kurma.	Etkin dinleme/söz kesmeme.	Onaylamak zorunda olduğunu hissetme.
Beden duruşu (bedenin kişiye dönük olması).	Konuya uygun soru seçme.	İstek ve ihtiyaçlarını ifade edememe.
Ses tonu.	Karşı tarafın ilgisini çekebilecek sorular sorma.	Hayır diyememe.
Jest ve mimik kullanımı.	Yargılayıcı şekilde konuşma/lakap takma/ suçlayıcı dil kullanma.	Zarar gördüğünü fark ettiğinde sınır koyabilme.
Gülümseme	Konunun önemine uygun davranma.	Yalnız kalacağı endişesiyle ilişkiye devam etme baskısını hissetme.
Kişisel sınırlara uygun mesafede durma.	Şimdi ve burada olma.	İlişkiyi sonlandırma konusunda destek arama/yardım alma.
Sessiz kalma/karşıdakini dinleme.	Ortak noktaları bulma ve ifade etme (hobiler vb.).	İlişkide alma verme dengesini değerlendirme.
İlk adımı karşıdan bekleme.	Konu dışı/ilgisiz konuşma.
İstekli ve ilgili olma.	Mizah kullanımı.
Israrcı olmama.	Sürekli sabit tonda ya da aşırı hızlı konuşma.
Ortak noktaları arama.	Hiç bir bedensel tepki vermeme.
.....	Empati yapma.
.....

OTURUM 2**ETKİN DİNLEME****AMAÇ**

1. Öğrencinin iletişimde etkin dinlemenin önemini fark etmesi.
2. Öğrencinin duygularını etkin olarak ifade etmesi.

KAZANIMLAR

1. Öğrenci iletişimde etkin dinlemenin önemini fark eder.
2. Öğrenci duygularını etkin olarak ifade eder.

MATERYALLER

FORM-5, FORM-6, FORM-7, FORM-8, Kalem, Kavanoz.

SÜRE

40 dakika

SÜREÇ

Psikolojik danışman/rehber öğretmen bir önceki oturumu özetleyerek sürece başlar. Sonra öğrencinin önceki oturumdan bu yana kendisiyle ilgili fark ettiği, gözlemlediği 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:

“Bugünkü oturumumuzda iletişimde etkin dinlemenin önemi üzerine konuşacağız. Etkin dinleme, iletişimin temel unsurudur. Karşıdaki kişiyi daha iyi anlamamıza yardımcı olur. Ayrıca kendimizi daha etkili ifade edebilmemizi ve daha iyi anlaşılmanızı sağlar. Olası sorunların çözümünü kolaylaştırır. Kişinin kendini açmasına yardımcı olur. Bulduğumuz yer ve zamana göre kullandığımız sözlü ve sözsüz iletişim öğeleri etkin dinlememizi etkiler. Bu öğeleri kullanmamız etkili dinlememizi böylece iletişim kurduğumuz kişiyi daha kolay anlamamızı, iletişimi etkili sürdürmemizi sağlar. Etkili göz teması kurmak, konuşan kişiye dönük ve hafif eğik olmak, rahat ve iletişime açık beden pozisyonu almak, iletişim kurduğumuz kişiyle fiziksel olarak eşit düzeyde durmak, uygun anlarda gülümsemek, jest ve mimikleri etkili ve yerinde kullanmak, ses tonunu etkili kullanmak, uygun durumlarda

bedensel temasta bulunmak etkin dinlemeyi sağlayan etkili sözsüz davranışlardır. Kişiyi dinlerken anladığını göstermek, düşünceleri söylemeyi engellemek, kendi söyleyeceklerine odaklanmadan karşıdaki kişinin hem sözsüz hem sözlü davranışlarına dikkat etmek oldukça önemlidir. Ayrıca iletişim kurduğumuz kişinin anlattıklarından duygusunu yakalamaya çalışmak da önemlidir. Özetle iletişim kurduğumuz kişinin sözlü ve sözsüz mesajlarına dikkat etmek, dinlediğimizi göstermek, söylediklerine geri bildirim vermek, yargılayıcı olmamak ve uygun şekilde cevap vermek etkin dinlemede önemlidir.”

Açıklamanın ardından aşağıda yer alan kalıplar birlikte incelenir ve etkin dinleme için örnek çalışma gözden geçirilir. Bu örneğin öğrenciye etkin dinleme konusunda yardımcı olabileceği belirtilir.

Etkin dinleme için aşağıdaki sözel ifade kalıpları kullanılabilir. Ayrıca sözel ifadeleri kullanırken beden dilinin de bu ifadelerle uyumlu olması gereklidir.

Örnek:

Arkadaşının seni görmezden geldiğini söylemek istiyorsun.

Sanırım onun seni önemsemediğini düşünüyorsun.

Arkadaşınla ilgili hayal kırıklığı hissediyorsun.

Hı hı. Baş sallamak, gülümsemek (kabul tepkileri).

..... **söylemek istiyorsun.**

Sanırım **olduğunu düşünüyorsun.**

..... **hissediyorsun.**

Hı hı. Baş sallamak, gülümsemek (kabul tepkileri).

Konuşmacı durakladığında “Evet, sonra ne oldu? Biraz daha anlat lütfen. Örnek verebilir misin? Başka?” gibi ifadeler kullanılabilir.

Bu kalıplar çalışıldıktan sonra psikolojik danışman/rehber öğretmen, öğrenci ile canlandırma yapar. Öğrenciden geçen hafta içerisinde kendisi için önemli olan bir olayı anlatması istenir. Psikolojik danışman/rehber öğretmen öğrencinin anlattıklarını etkin dinleyerek yukarıdaki kalıplardan da yararlanarak tepki verir. Sonrasında uygulama öğrenci ile birlikte değerlendirilir. Daha sonra roller değiştirilir. Psikolojik danışman/rehber öğretmen kendisi için önemli bir olayı anlatır ve öğrenciden yukarıdaki özelliklere dikkat ederek etkin dinlediğini göstermesini ister. Ardından uygulama, öğrenci ile birlikte değerlendirilir. Etkin geri bildirim verme

davranışı yerleşinceye kadar birkaç uygulama yapabilir. Psikolojik danışman/rehber öğretmen sonrasında açıklama ile sürece devam eder:

“Şimdi sana iki tane örnek olay okuyacağım. Daha sonra senden bu iki olaydaki etkin dinleme öğelerini bulmanı isteyeceğim. Her örnek olaydan sonra bunları birlikte ele alacağız. İstersen not alabilirsin.”

Açıklamanın ardından psikolojik danışman/rehber öğretmen öğrenciye FORM-5'teki ilk örnek olayı okur. Ardından örnek olaya ilişkin sorular sorarak öğrencinin geri bildirimlerini alır.

Uygulayıcıya Not: Psikolojik danışman/rehber öğretmen gelen cevapları uygun beceriler kullanarak destekler. Gerekli olan yerlerde açıklamalar yapar.

Öğrencinin paylaşımları tamamlandıktan sonra, psikolojik danışman/rehber öğretmen geri bildirim vererek iletişimde duygularını ifade etme becerisini geliştirme için aşağıdaki açıklamaya benzer bir açıklama ile sürece devam eder:

“Etkin dinlemenin yaşadığımız duygu, düşünce ve davranışların uygun bir şekilde ifade edilmesinde önemli olduğunu konuşmuştuk. Duygularını ifade edebilen ve iletişim kurduğu kişiyi anlamaya çalışan kişilerin mutlu olma ihtimali diğerlerine göre daha fazla olabilir. Duygular, uygun şekilde ifade edildiğinde etkili bir iletişim başlar. Dolayısıyla kişinin duygularının farkında olması ve duygularını nasıl ifade edeceğini bilmesi önemlidir. Duyguları ifade edebilmenin ilk aşaması duyguları tanımak ve yaşanan duyguyu adlandırmaktır. Hissettiklerimizi aktarırken sözlü ve sözsüz mesajları kullanırız. ‘Ben bu olayda hissediyorum.’ demek iletişimde güven duygusunu oluşturur. Mutluluk, sevgi gibi hoş duyguları aktarmak daha rahat ve kolay gelirken öfke, korku, üzüntü gibi hoş olmayan duyguları aktarmak daha zor gelebilir ve gergin hissettirebilir.

Şimdi rahatsız olduğun durumlardaki hoş olmayan duygularını aktarırken uygun şekilde ifade etmeni kolaylaştıracak olan ben dili üzerine konuşacağız. Etkili iletişimde suçlayıcı, sorgulayıcı, yargılayıcı olmadan dinlemek çok önemlidir. Bazen olumsuz durumları ifade etmek için ben dili kullanmanın anahtar bir görevi vardır. Kendimizi ben’li cümlelerle ifade ettiğimizde karşıdakini incitmemiş, mesajlarımızı empatik bir şekilde iletmiş oluruz. İfadelerimiz daha yapıcı, iletişime daha açık hâle gelmiş olur. İletişim kurduğumuz kişiyi rahatsız hissettirmez, kişiselleştirmesine neden olmaz, anlaşıldığını hissettirir. Çatışmaların daha işlevsel çözümlenmesine yardımcı olur. Sen dili ise karşı tarafı suçlar, yargılar, incitir, olumsuz duygular yaratır. Bu yüzden kişi savunmaya geçer ve çatışmalara yol açar. Ben dilini kullanabilmek için şu ifade biçimlerini kullanabilirsin.”

Açıklamanın ardından psikolojik danışman/rehber öğretmen aşağıdaki kalıp ifadeyi okur:

..... (Olay Tanımla) **olduğunda**,
 (Duygu Tanımla) **hissediyorum** (Değişiklik İste)
 **olmasını isterdim.**

Bu kalıplar çalışıldıktan sonra psikolojik danışman/rehber öğretmen aşağıdaki listede yer alan sen dili ve ben dili ifadelerini öğrenciye okur.

Ben dili örnekleri	Sen dili örnekleri
<ul style="list-style-type: none"> • Telefonumu izinsiz aldığımda sinirleniyorum, almadan önce izin istemeni isterdim. • Konuşurken bana bağırdığında kırılıyorum, sakın bir ses tonu ile konuşmanı isterdim. • Konuşurken bana sıra gelmediğinde rahatsız oluyorum, ben de duygu ve düşüncelerimi ifade etmek isterdim. • Proje görevleriyle ilgili kendi başına karar aldığı zaman kendimi değersiz hissediyorum bu konuda ortak karar almak isterdim. 	<ul style="list-style-type: none"> • Hep böyle yapıyorsun. • Beni hep kırılıyorsun. • Sürekli sözümü kesiyorsun. • Sana bir şey anlatılmaz. • Çok kabasın. • Proje görev dağılımını tek başına alıyorsun.

Psikolojik danışman/rehber öğretmen listedeki ifadeleri okuduktan sonra aşağıdaki sorulardan faydalanarak ya da kendi sorularını kullanarak etkileşimi başlatır:

- “Bu ifadeler sana nasıl hissettiriyor?”
- Etkin dinlemede hangi ifadeler daha etkili olur?
- Sen hangilerini daha sık kullanıyorsun?
- Sen dili/ben dili ifadeleri kullandığında iletişimin nasıl ilerliyor?”

Psikolojik danışman/rehber öğretmen sorularla etkileşim tamamlandıktan sonra öğrenciye daha önce oturumda hazır bulundurduğu kavanozu uzatır. Ardından aşağıdaki soruyu sorar.

Uygulayıcıya Not: Psikolojik danışman/rehber öğretmen bu aşamada FORM-7’de yer alan ifadelerin çıktısını alarak veya not kâğıtlarına kendi yazarak hazırlar. Sonrasında bu ifadeleri kavanoz veya kavanoza benzer yapıda bir kaba koyarak etkinliği gerçekleştirir.

- “Ben dilini yaşantında daha kolay kullanabilmen için şimdi bir çalışma yapalım. Kavanozdaki renkli kartlarda ben ve sen dili cümleleri bulunmaktadır. Şimdi bir kart seçmeni ve bu kartta yazılı olan ifadenin hangi iletişim diline ait olduğunu söylemeni sitiyorum.”

Süreç kavanozdaki ifadeler bitene kadar bu şekilde devam eder.

Uygulayıcıya Not: Öğrencinin seçtiği ifade sen diline aitse ben diline göre ifade etmesi istenir. “Bu ifadeyi ben diliyle nasıl ifade edersin?” şeklinde sorulur. Öğrencinin zorlandığı durumlarda psikolojik danışman/rehber öğretmen destek olur. Yukarıdaki kalıp ifadeleri hatırlatır.

Öğrencinin paylaşımlarına uygun geri bildirimler verilir.

Ardından “Bu oturumda insanlarla kurduğumuz iletişimde etkin dinlemenin öneminden bahsettik. İletişimde kullanılan sözlü ve sözsüz iletişim öğelerinin etkin dinlememizi etkilediğini konuştuk. Karşıdaki kişinin sözlü ve sözsüz mesajlarına dikkat etmenin, dinlediğimizi göstermenin, söylediklerine geri bildirim vermenin, yargılayıcı olmamanın ve uygun şekilde cevap vermenin etkin dinlemeyi sağladığını belirttik. Ayrıca duygularımızı uygun şekilde ifade etmemizi kolaylaştıran ben dili üzerine konuştuk ve uygulamalar yaptık. İfade etmek istediğimiz duygu ve düşünceleri ben dili ile ifade ettiğimizde kendimizi samimi/dürüst bir şekilde ifade etmiş oluruz ve anlatımımızı güçlendiririz.” açıklaması yapılır. Sonrasında “Senin için oturumda önemli olan şey neydi/ne fark ettin?” sorusu yöneltilir.

Öğrencinin paylaşımları alındıktan ve geri bildirim verildikten sonra, ben dili cümlelerini beceri hâline getirmek için bir hafta boyunca ben dili ve sen dili ile kurduğu cümleleri FORM-8’e kaydetmesi ve formu diğer oturuma getirmesi istenir. Oturumda bu form üzerine konuşulacağı belirtilir. Öğrencinin soruları var ise yanıtlanır ve oturum sonlandırılır.

FORM-5

ÖRNEK OLAYLAR

Örnek Olay 1

1

Edis ve Mehmet bölüm seçimi yapmıştır ve aynı sınıfın öğrencileri olmuşlardır. Mehmet, Edis ile tanışmak istemiştir. Mehmet, Edis'le göz teması kurmuş ve selam vermiştir. Edis de gülümseyerek selamla karşılık vermiştir. Mehmet, Edis'e bu bölümü seçmeye nasıl karar verdiğini sormuştur. Edis, makine mühendisi olmak istediği için sayısal bölümü seçtiğini söylemiş ve Mehmet'in ne olmak istediğini sormuştur. Mehmet, Edis'in sözlerini kesmeden ve uygun yerlerde başını sallayarak dinlemiş ve konuşma ortamına uygun bir ses tonuyla baba mesleği olan ziraat mühendisi olmak istediğini söylemiştir. Ama maddi açıdan sıkıntılar yaşadıklarını, bu bölümü kazanmak için ailesinden destek alma konusunda zorluk yaşadığını söylemiştir. Edis, samimi bir yüz ifadesiyle Mehmet'in omzuna dokunmuş, okulda ücretsiz kursların olduğunu, bunların istediği bölümü kazanmak için faydalı olabileceğini söylemiştir. Mehmet bu imkânlar hakkında araştırma yapacağını söylemiş, Edis'e bir planı yoksa okuldan sonra basketbol oynamak için kendisine katılabileceğini söyleyerek numarasını vermiştir. Tekrar görüşmek için ayrılmışlardır.

- Mehmet ve Edis'in iletişimini nasıl değerlendirirsin?
- Mehmet ve Edis'in iletişimini dinlerken kendi iletişim becerilerine dair neler fark ettin?
- Benzer yaşantıların hakkında neler söylersin?
- Mehmet ve Edis'in hangi davranışlarını ilişkilerinde kullanıyorsun?
- Kullanmakta zorlandığın iletişim becerileri hangileri ve hangilerini geliştirmek istersin?

Örnek Olay 2

2

Münevver ile Enver aynı lisede okumaktadır. Münevver her zamankinden durgun bir şekilde oturmaktadır. Enver bunu fark etmiş ve yanına gelmiştir. Ne olduğunu sormuş, Münevver bir arkadaşının kendisinin arkasından kötü konuştuğunu duyduğunu ve buna canının sıkıldığını söylemiştir. Enver "Bunu mu kafana taktın?" demiştir. O sırada Enver sağa sola boş boş bakarak yanından geçen bir arkadaşına laf atmıştır. Münevver "Beni dinlemiyor musun?" diye sinirlenmiş ve ortamdaki uzaklaşmıştır.

- Münevver ve Enver'in iletişimlerini nasıl değerlendiriyorsun?
- Bu olayla ilgili duygu ve düşüncelerin neler?
- Sen Münevver'in yerinde olsan nasıl tepki verirdin?
- Benzer yaşantıların hakkında neler söylersin?
- Sen ilişkilerinde etkin dinleme davranışlarından hangilerini değiştirmek istersin?

FORM-6**İFADE KAVANOZU**
(Psikolojik Danışman / Rehber Öğretmen İçin)

İFADELER	BEN DİLİ İFADESİ
Çok kabasın. Sözümü kesip durmayı bırak. Beni dinle.	Sözümü kestiğinde kendimi engellenmiş hissediyorum. Beni dinlemeni istiyorum.
Her zaman beni azarlıyorsun. Sesini duymak istemiyorum.	Benimle yüksek sesle konuştuğunda rahatsız oluyorum.
Benimle dalga geçerek konuştuğunda kırılıyorum.	BEN DİLİ
Hatanı kabul etmediğinde haksızlığa uğradığımı hissediyorum.	BEN DİLİ
Bana kinayeli bir şekilde bakarak benim hakkımda konuşma.	Ben yanında değilken bana bakarak konuştuğunda hakkımda konuştuğunuzu düşünüyorum ve rahatsız oluyorum.
Çok konuşuyorsun.	Derste konuştuğunda dikkatim dağılıyor.
Bugün derste yine yoktun. Derslerine hiç çalışmıyorsun.	Bugün derste seni göremeyince meraklandım. Derslerine yeterince önem vermediğini görünce üzülüyorum.
Ne hissettiğini anlamak zor.	Şu an nasıl hissettiğini bilmiyorum ama seni anlamak istiyorum.
Kitap okurken beni rahatsız etme.	Kitap okurken aradığında dikkatim dağılıyor bu yüzden daha sonra arasan daha güzel olabilir.
Neden hep böyle sessizsin.	Sessiz kaldığın zamanlarda endişeleniyorum. Aklından geçenleri benimle paylaşmanı istiyorum.

FORM-7

İFADE KAVANOZU
İFADE KAVANOZU (Öğrenci İçin Kesilecek)

İFADELER

Çok kabasın. Sözümü kesip
durmayı bırak. Beni dinle.

Bana kinayeli bir şekilde bakarak
benim hakkımda konuşma.

Her zaman beni azarlıyorsun. Sesini
duymak istemiyorum.

Çok konuşuyorsun.

Benimle dalga geçerek
konuştuğunda kırılıyorum.

Bugün derste yine yoktun.
Derslerine hiç çalışmıyorsun.

Hatanı kabul etmediğinde haksızlığa
uğradığımı hissediyorum.

Ne hissettiğini anlamak zor.

Kitap okurken beni rahatsız etme.

Neden hep böyle sessizsin.



OTURUM 3**GÜVENLİ DAVRANIYORUM****AMAÇ**

1. Öğrencinin güvenli, çekingen ve saldırgan davranış biçimlerini fark etmesi.
2. Öğrencinin yaşadığı çatışmalarda kendini girişken bir şekilde ifade etmesi.

KAZANIMLAR

1. Öğrenci güvenli, çekingen ve saldırgan davranış biçimlerini fark eder.
2. Öğrenci yaşadığı çatışmalarda kendini girişken bir şekilde ifade eder.

MATERYALLER

FORM-9, 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, gözlemlediği 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:

“Bugünkü oturumumuzda ilişkilerdeki farklı davranış biçimleri üzerine çalışacağız. İlişkilerde farklı ortamlarda, farklı zamanlarda farklı biçimlerde davranabileceğimiz gibi her durumda benzer şekilde davranmayı da tercih edebiliriz. Şimdi bu davranış biçimlerine örnek olabilecek üç farklı kişinin aynı olaya verdiği tepkileri inceleyelim.”

Açıklamasının ardından psikolojik danışman/rehber öğretmen FORM-9’da yer alan örnek davranış tiplerini öğrenci ile paylaşır. Daha sonra öğrencinin paylaşımlarını alır. Gelen yanıtları uygun beceriler kullanarak destekler. Gerekli olan yerlerde açıklamalar yapar. Bu kısımdan sonra öğrencinin hangi davranış tipine benzer davrandığına göre süreç farklı şekilde işlemektedir. Öğrenci saldırgan davranış biçimi sergiliyorsa “Akış 1”, çekingen davranış tipi sergiliyorsa “Akış 2” takip edilir.

1. Akış:

Psikolojik danışman/rehber öğretmen aşağıdaki açıklama ile oturumu sürdürür:

“Geçen oturumlarda etkin dinleme ve ilişki sürdürme becerileri ile ilgili paylaşımlarda bulunmuştuk. İlişkilerinde iletişim kurduğun kişiyi anlamadan fevri biçimde tepki vermen hâlinde ilişki sürdürmenin daha zor olabileceğini konuşmuştuk. Bazen fevri davranmak yerine onları anlamak, sakin kalabilmek, duygu ve düşüncelerini açık şekilde ifade edebilmenin ise ilişki sürdürmede kolaylaştırıcı beceriler olduğundan bahsettik. Şimdi sana günlük hayatta karşılaşabileceğin bazı durumlar vereceğim. Bu durumlarda öfke duyguna alternatif olarak iletişim kolaylaştıran becerileri denemeni isteyeceğim.”

Açıklamanın ardından psikolojik danışman/rehber öğretmen ilk olarak örnek uygulamayı öğrenci ile paylaşır. Sonrasında isterse her bir cümleyi bir not kâğıdına yazarak veya öğrenciye doğrudan vererek uygulamayı yapar.

Örnek Uygulama: *Annem ders çalışırken odamı toplamamı ya da komşuya kek götürmemi istediğinde, odamdan kovmak yerine, şu an uygun olmadığımı ve biraz fırsat verirse ona yardım edebileceğimi söylerim.*

- *Arkadaşlarımın plan yaptığını duydum onlara bağışlamak yerine diyebilirim, şeklinde davranırım.*
- *Arkadaşlarım benim hoşuma gitmeyen ifadeler kullandığında sessiz kalmak/öğretmene şikayet etmek yerinediyebilirim şeklinde davranırım.*
- *Kardeşim/kuzenim izinsiz eşyama aldığımda kabullenmek yerine diyebilirim, şeklinde davranırım.*

Psikolojik danışman/rehber öğretmen gelen cevapları uygun beceriler kullanarak destekledikten sonra öğrencinin kendine dair farkındalıklarını vurgular. Cümle tamamlama kısmında gelebilecek olumsuz yanıtları görmezden gelmez. Sokratik sorgulama gibi beceriler kullanarak öğrencinin alternatif güvenli davranış biçimine uygun davranıp davranmadığını sorgulamasını sağlar. Uygun cevap bulana kadar ilgili becerilerle destekler. Ardından önceki oturumlarda elde edilen bilgiler ışığında kullandığı beceriler ve saldırgan olmamayı başardığı davranışlar varsa bağlama becerisi ile öğrenciyi cesaretlendirir.

2. Akış:

“Geçen oturumlarda etkin dinleme ve ilişki sürdürme becerileri ile ilgili paylaşımlarda bulunmuştuk. İlişkilerinde iletişimi sürekli karşı taraftan beklemenin, ilgisiz ve sessiz kalmanın, sorulara kısa cevap vermenin, istemeden de olsa başkalarının isteklerini kabul etmenin, duy-

gu ve düşünceleri açık şekilde ifade etmemenin ilişki sürdürmeyi zorlaştırabileceğini konuşmuştuk. Bazen sessiz kalmak ve kendini ifade etmemek yerine duygu, düşünce ve isteklerini paylaşmak, istemediğin zaman hayır diyebilmek, iletişimi ilk başlatmak kendini iyi hissetmen konusunda yardımcı olabilir. Şimdi sana günlük yaşamında karşılaşılabileceğin bazı örnek durumlardan bahsedeceğim. Bu durumlara sessiz kalmaya alternatif olarak iletişim kolaylaştırıcı becerileri denemeni isteyeceğim.”

Açıklamanın ardından psikolojik danışman/rehber öğretmen ilk olarak örnek uygulamayı öğrenci ile paylaşır. Sonrasında isterse her bir cümleyi bir not kâğıdına yazarak veya öğrenciye doğrudan vererek uygulamayı yapar.

Örnek Uygulama: *Annem ödevimi yaparken odamı toplamamı ya da komşuya kek götürmemi istediğinde kabul etmek yerine yarına yetişmesi gereken ödevimi tamamladıktan sonra götürebileceğimi söylerim.*

- Arkadaşlarımın plan yaptığını duydum onlara bağırarak yerine diyebilirim, şeklinde davranırım.
- Arkadaşlarım benim hoşuma gitmeyen ifadeler kullandığında sessiz kalmak/öğretmene şikayet etmek yerine diyebilirim şeklinde davranırım.
- Kardeşim/kuzenim izinsiz eşyayı aldığımda kabullenmek yerine diyebilirim, şeklinde davranırım.

Psikolojik danışman/rehber öğretmen, gelen cevapları uygun beceriler kullanarak destekledikten sonra öğrencinin kendine dair farkındalıklarını vurgular. Cümle tamamlama kısmında gelebilecek olumsuz yanıtları görmezden gelmez. Sokratik sorgulama gibi beceriler kullanılarak öğrencinin alternatif güvenli davranış biçimine uygun davranıp davranmadığını sorgulamasını sağlar. Uygun cevap bulana kadar ilgili becerilerle destekler. Ardından güvenli davranış biçimi hakkında bilgilendirme yaparak öğrencinin önceki oturumlarda elde edilen bilgiler ışığında kullandığı beceriler ve çekingen olmamayı başardığı davranışlar varsa bağlama becerisi ile öğrenciyi cesaretlendirir.

Uygulayıcıya Not: İlgili cümleler tamamlanırken öğrencinin zorlanması hâlinde psikolojik danışman/rehber öğretmen rol model olarak öğrenciyi destekleyebilir. Önceki oturumlardan elde ettiği bilgiler ışığında yeni tamamlama cümleleri oluşturabilir.

Öğrencinin paylaşımlarına uygun geri bildirimler verilir. Ardından “İnsanlarla kurduğumuz ilişkilerde bazı becerilerin öneminden bahsettik. Bu ilişkilerde davranış biçimlerimizin ortama, zamana göre farklılık gösterebileceği gibi benzerlik de gösterebileceğini, çekingen, güvenli ve saldırgan davranış biçimlerinin neler olduğunu, saldırgan ya da çekingen dav-

ranmamız hâlinde ilişkinin zarar görebileceğini konuştuk. Öfkeli davranmak/sessiz kalmak yerine alternatif güvenli davranış biçimlerine dair becerilerin neler olduğunu gördük.” açıklaması yapılır. Sonrasında “Senin için oturumda önemli olan şey neydi/ne fark ettin?” sorusu yöneltilir.

Öğrencinin paylaşımlarına geri bildirim verilir. Sonrasında öğrenciden bir hafta boyunca saldırgan/çekingen davranış biçimlerini gözden geçirerek not alması ve daha önce kullanmadığı alternatif güvenli becerileri denemesi istenir. Öğrencinin soruları var ise yanıtlanır ve oturum sonlandırılır.

FORM-9

DAVRANIŞ TİPLERİ

Açıklama: Psikolojik danışman/rehber öğretmen, aşağıdaki örnek davranış tiplerini sırayla öğrenci ile paylaşır. Her bir örnek davranış tipinin sonrasında gelen soruları sorarak etkinliği sürdürür.

1. Davranış tipi: Sınıfta Toprak'ın arkadaşları kendi aralarında sohbet ediyorlar. O kadar çok eğleniyorlar ki Toprak'ın sınıfa geldiğini fark etmiyorlar. Toprak, konuşmalara kulak kesildiğinde hafta sonu için plan yaptıklarını duyuyor. Kendisinin orada olduğunu fark ettirmek için çantasını hızlıca açıyor, defterini masanın üstüne ses çıkaracak şekilde bırakıyor. Hâlâ fark edilmediğini gördüğünde sırayı iterek arkadaşlarının yanına gidip masanın ortasına kitabını fırlatarak *"Siz ne yaptığınızı sanıyorsunuz? Beni nasıl yok sayarsınız?"* diye sesini yükseltip *"Birazdan sınav yapılacaktır. Sınavda hepinizden yüksek not alacağım ve sizi öğretmene şikayet edeceğim."* diyerek sınıftan dışarı çıkıyor.

- Toprak'ın davranışı hakkında neler söylersin?
- Çevrende Toprak'a benzer davranışları olan kişiler hakkında neler söylersin?
- Toprak'a benzer davranışların olduğunu düşünüyor musun? Neler söylersin?

2. Davranış tipi: Sınıfta Menekşe'nin arkadaşları kendi aralarında sohbet ediyorlar. O kadar çok eğleniyorlar ki Menekşe'nin sınıfa geldiğini fark etmiyorlar. Menekşe, konuşmalara kulak kesildiğinde hafta sonu için plan yaptıklarını duyuyor. Onları rahatsız etmemek için sessizce sırasına oturuyor. Birazdan olacak sınav için çalışmak istemesine rağmen sürekli arkadaşlarının eğlenceli sohbetine odaklanıyor. Aslında hafta sonu yapacak bir şeyi olmadığı için arkadaşlarının planına katılmanın çok eğlenceli olacağını düşünüyor fakat onlara dönüp söyleyemiyor. Üzüldüğü hâlde kendini ifade edemediği için kendine çok sinirleniyor. Zihninde dönen düşünceler yüzünden sınavına da odaklanamıyor ve çalışmasına rağmen soruları istediği şekilde cevaplayamıyor.

- Menekşe'nin davranışı hakkında neler söylersin?
- Çevrende Menekşe'ye benzer davranışları olan kişiler hakkında neler söylersin?
- Menekşe'ye benzer davranışların olduğunu düşünüyor musun? Neler söylersin?

3. Davranış tipi: Sınıfta Sinan'ın arkadaşları kendi aralarında sohbet ediyorlar. O kadar çok eğleniyorlar ki Sinan'ın sınıfa geldiğini fark etmiyorlar. Sinan, konuşmalara kulak kesildiğinde hafta sonu için plan yaptıklarını duyuyor. Hafta sonu yapacak bir şeyi olmadığı için arkadaşlarının planına katılmanın çok eğlenceli olacağını düşünüyor. Selam vererek arkadaşlarının yanına gidip sohbetin ortak noktasını yakalayıp gidecekleri yere daha önce gittiğini ve oldukça keyif aldığını söylüyor. Bugün olacak sınavın ardından planlarına katkı sağlayabileceğini ve kabul ederlerse birlikte gidebileceklerini belirtiyor. Bir arkadaşının "Şimdi plan yapalım." demesi üzerine sınavın çok yakın olduğunu, planlamayı sınavdan sonra yapabileceklerini söylüyor.

- Sinan'ın davranışı hakkında neler söylersin?
- Çevrende Sinan'a benzer davranışları olan kişiler hakkında neler söylersin?
- Sinan'a benzer davranışların olduğunu düşünüyor musun? Neler söylersin?

OTURUM 4**HAYIR DİYEBİLME****AMAÇ**

1. Öğrencinin yaşadığı çatışmalarda kendini girişken bir şekilde ifade etmesi.
2. Öğrencinin istemediği şeylere hayır diyebilmesi.

KAZANIMLAR

1. Öğrenci yaşadığı çatışmalarda kendini girişken bir şekilde ifade eder.
2. Öğrenci istemediği şeylere hayır diyebilir.

MATERYALLER

FORM-10, FORM-11, 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:

“Bugün oturumumuzda hayır diyebilme becerisi üzerinde konuşacağız. İlişkilerinde istemediğin, sana uygun olmayan durumlarla karşılaştığında bazen üzerinde baskı hissedebilir, kendi duygu, düşünce ve isteklerini paylaşmaktan çekinebilir, diğerlerinin isteklerini istemese de kabul edebilirsin. Ancak kendi duygu, düşünce ve isteklerine uygun davranmadığın için kendini huzursuz hissedebilir, hayır demek istediğin hâlde bunu başarmakta zorlanabilirsin. Zaman zaman çevrende bu tür davranışlar sergileyen insanlarla da karşılaşabilirsin.”

Açıklamanın ardından psikolojik danışman/rehber öğretmen FORM-10'u öğrenciye verir ve uygulamayı başlatır. Uygulamanın öncesinde aşağıdaki açıklama ile giriş yapar. Uygulamanın öncesinde aşağıdaki açıklama ile giriş yapılır:

*“Filmler insan hayatını anlatmakta oldukça etkilidir. Şimdi senden bir film senaristi olduğunu hayal etmeni istiyorum. Hayır deme konusunda etkileyici bir film senaryosu yazmayı planlıyorsun. Yaptığın araştırmada “Hayır Deme” filmin için önemli olan dört faktör olduğunu öğreniyorsun. Bunlardan ilki **duygu şeridi**; hayır diyemediğimiz durum ya da kişilere karşı hissedilen duyguları temsil etmektedir. İkincisi bu duygulara yol açan davranış; kişi ya da ortamları temsil eden **durum şerididir**. Üçüncüsü yaşananlar karşısında hayır demek için kullanılan **beceri şerididir**. Dördüncüsü beceri şeridinin işlevsiz kaldığı durumlarda kullanılabilen **alternatif şerididir**.”*

Açıklamanın ardından öğrenciye “Kendi belirleyeceğin kahramanların hayır deme ya da diyememe durumlarına yönelik senaryolarında bu dört şeritten faydalanabilirsin. Şimdi senden senaryonu oluşturmanı istiyorum.” yönergesi verilir. Yeterli süre verildikten sonra aşağıdaki sorulardan faydalanılarak ya da psikolojik danışmanın/rehber öğretmenin belirleyeceği sorularla etkileşim başlatılır.

Uygulayıcıya Not: Psikolojik danışman/rehber öğretmenin öğrencinin senaryoyu oluşturmaya yardımcı olmak için “Senaryoda kahraman neler yaşadı?”, “Hangi duyguları hissetti?”, “Neler yaptı?”, “Hangi becerileri kullandı?” gibi sorular kullanabilir.

- Senaryodaki kahraman hakkında neler söylersin?
- Hayır diyebilme şeritlerinin en çok hangisinden faydalandın?
- Hayır diyebilme şeritlerinden en etkili faktörün ya da faktörlerin hangisi/hangileri olduğunu düşünüyorsun?
- Senaryonu düşündüğünde kendi yaşamından neler buluyorsun?

Psikolojik danışman/rehber öğretmen gelen cevapları alır. Bu cevaplara ve etkinliğe ilişkin kısa bir özet yaptıktan sonra FORM-11'i öğrenciye verir ve aşağıdaki açıklamayı yapar:

“Şimdi kendi hayatında hayır diyemediğin bir yaşantıyı düşünmeni istiyorum. Bunu ilgili olay kutucuğuna yazabilirsin. Hemen ardından yaşadığın olayın duygu, durum, beceri ve alternatif şeritlerini oluşturabilirsin. Şeritleri oluştururken FORM-10'dan faydalanabileceğin gibi orada olmadığı hâlde kullandığın beceri ve alternatifleri de yazabilirsin.”

Açıklamanın ardından öğrencinin formu doldurması için yeterli süre verilir. Ardından öğrenci yazdığı durumu kısaca açıklar. Psikolojik danışman/rehber öğretmenin öğrencinin zorluk yaşadığı kişi rolüne girerek durum birlikte canlandırılır. Öğrenci hayır diyebilme konusunda

ilerleme kaydedinceye kadar çalışmayı tekrarlar. Aşağıdaki sorulardan faydalanılarak ya da psikolojik danışman/rehber öğretmenin belirleyeceği sorularla etkileşim başlatılır:

- Hayır diyebilme şeritlerini incelediğinde kendine dair neler keşfettin?
- Hayır diyebilmek için hangi şeritleri geliştirmeye ihtiyaç duyuyorsun?
- Hayır demeni kolaylaştıracak beceriler neler?
- Beceriler şeridinde etkisiz olduğunu düşündüğün davranışların neler?
- Becerilerin etkisiz olması hâlinde alternatif şeridinden neleri seçersin?
- Şeritte olmadığı hâlde yazdığın beceriler ve alternatifler neler?
- Seçtiğin becerileri ve alternatifleri kullandığında hayatında neler farklı olur?
- Canlandırma sırasında neler hissettin?
- Son canlandırmada ilk canlandırmaya göre neler farklıydı?
- Duygu ve düşüncelerini ifade ettiğin kişi bu şekilde davranman sonucunda ne düşünmüş ve hissetmiş olabilir?
- Bu beceriyi etkili şekilde kullandığında gelişimine katkıları neler olabilir?

Psikolojik danışman/rehber öğretmenin gelen yanıtların ardından öğrencinin kendine dair farkındalıklarını vurgular. Hayır demenin önemini vurgulayarak önceki oturumlarda elde edilen bilgiler ışığında kullandığı beceriler ve hayır demeyi başardığı durumlar varsa bağlama becerisi ile öğrenciyi cesaretlendirir.

Uygulayıcıya Not: İlgili şeritler doldurulurken öğrencinin zorlanması hâlinde psikolojik danışman/rehber öğretmenin öğrenciyi destekleyebilir. Öğrencinin kendine dair yaşantı bulmakta zorluk çekmesi hâlinde önceki oturumlardan elde ettiği bilgiler ışığında senaryo oluşturmasını destekleyebilir.

Öğrencinin paylaşımlarına uygun geri bildirimler verilir. Ardından “Bugün oturumda yazdığın senaryo üzerinden hayır deme becerisinde etkili olan dört farklı faktör üzerine çalıştın. Bu becerileri kendi hayır demekte zorlandığın olaylar için kullanabilirsin. İşlevsiz olan becerilerin yerine alternatif seçenekleri değerlendirebilir kendin için farklı işlevsel alternatifler de üretebilirsin.” açıklaması yapılır. Sonrasında “Senin için oturumda önemli olan şey neydi/ne fark ettin?” sorusu yöneltilir.

Öğrencinin paylaşımlarına geri bildirim verilir. Öğrenciden bir hafta boyunca hayır deme konusunda dört faktör üzerinden kendini değerlendirmesi ve hayır demek için becerileri ve alternatifleri denemesi istenir. Öğrencinin soruları var ise yanıtlanır ve oturum sonlandırılır.

OTURUM 5**ÇATIŞMA ÇÖZME BECERİLERİ****AMAÇ**

1. Öğrencinin çatışma durumlarında müzakere becerilerini geliştirmesi.
2. Öğrencinin kazan-kazan yöntemiyle çatışma çözme becerilerini geliştirmesi.

KAZANIMLAR

1. Öğrenci çatışma durumlarında müzakere becerilerini geliştirir.
2. Öğrenci kazan-kazan yöntemiyle çatışma çözme becerilerini geliştirir.

MATERYALLER

FORM-12, FORM-13, FORM-14, FORM-15, Kalem, Lastik.

SÜRE

40 dakika

SÜREÇ

Psikolojik danışman/rehber öğretmen bir önceki oturumu özetleyerek sürece başlar. Sonra öğrencinin önceki oturumdan bu yana kendisiyle ilgili fark ettiği, gözlemlediği 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:

“Bugünkü oturumumuzda çatışma çözme becerileri hakkında konuşacağız. Kişiler arası ilişkilerde zaman zaman anlaşmazlıklar yaşayabilmekteyiz. Bu anlaşmazlıklar sonucu gergin hissettiğimiz, bu duyguyu ortadan kaldırmaya yönelik girişimde bulunduğumuz ancak bu girişimlerden bir sonuç elde edemediğimiz durumları çatışma olarak adlandırırız. Çatışma günlük yaşamımızın bir parçasıdır. Çatışmanın hem olumlu hem olumsuz anlamları vardır. Çatışmanın hem yapıcı hem yıkıcı sonuçları olabilir. Çatışma bireysel olarak bizi geliştirebildiği gibi sosyal ilişkilerimizi geliştirmek için de bir fırsat olabilir. Bu yüzden hayatımızın pek çok alanında çatışma yaşamamız normaldir. Çatışma yaşayıp yaşamamak bazen bizim seçimimiz değildir. Çatışma yaşadığımızda çatışmayı nasıl yöneteceğimiz ve davranacağımız bize bağlıdır.”

Açıklamanın ardından psikolojik danışman/rehber öğretmen lastik etkinliğine geçer. Bunun öncesinde kullanacağı lastiği veya malzemeyi hazırlar ve aşağıdaki açıklamayı yaparak süreci başlatır.

Uygulayıcıya Not: Psikolojik danışman/rehber öğretmen bu etkinlik için paket lastiklerden yararlanır. Bulamaması durumunda esnek bir ipten de yararlanabilir.

“Şimdi elimize bir lastik alalım. Lastiğin bir ucundan sen tut, diğer ucunu ben tutayım. Bu şekilde çatışma çözme becerilerini birlikte canlandırmış olalım. Şimdi çözmek istediğimiz bir durum olsun. İkimizin de bu çatışmadan elde etmek istediğimiz kazanımlar olacaktır. Geriye doğru attığımız adımlar çatışmanın çözümüne zarar veren, gerginlik yaratan, ilişkimize zarar veren davranışlardır ve aramızdaki lastiğin gerilmesine sebep olur. İleriye doğru attığımız adımlar da çatışmanın çözümüne yönelik yapıcı adımlardır ve ilişkimizi güçlendirir. Hiç hareket etmeden durduğumuzda ise çatışmanın çözümüne yönelik bir katkısı olmayacaktır. Bazen de birimiz sabit dururken diğeri lastiği daha fazla gerip kendi çıkarları için hareket edebilir. Bazen de birimiz sabit dururken kendi isteklerinden vazgeçip bana doğru adım atarak benim lehime çatışmanın sonuçlanmasına neden olabilir. Ancak tek taraflı yapılan adımların ilişkimize olumsuz etkileri olabilir.”

Açıklamanın ardından uygulama kısmına geçilir. Bunun için aşağıdaki yönergeden yararlanır.

“Şimdi ikimiz de lastiği gergin bir şekilde tutalım, sen bir adım daha geriye git, ben de geri gideyim. Lastiğin ne kadar gerildiğini görelim. Şimdi bir adım daha geriye doğru gidelim (Taraflar lastik iyice gerginleşinceye kadar geri adım atarlar.). Lastiğin ne kadar gerildiğini görebiliyoruz ve uzlaşmaya yönelik aramızın ne kadar açıldığını görebiliyoruz. Lastik bu şekilde oldukça gerginken anlaşabilmemiz ve çatışmayı çözebilmemiz mümkün olmayacaktır. Şimdi ikimiz de çözüme yönelik birbirimize doğru adımlar atalım. Aramızdaki lastiğin gevşediğini ve birbirimize yaklaştığımızı görebiliyoruz. İkimiz de çatışmanın çözümüne yönelik adımlar attığımızda çatışma iki tarafın da amaçlarına ulaşmasına yardımcı olur.”

Psikolojik danışman/rehber öğretmen öğrencinin lastik etkinliği ile ilgili duygu ve düşüncelerini alır ve geri bildirim verir. Ardından psikolojik danışman/rehber öğretmen öğrencinin hayatındaki çatışma durumları üzerinde çalışmak amacıyla aşağıdaki soruları yönelterek süreci devam ettirir:

- Günlük hayatında sen ne gibi çatışmalar yaşıyorsun?
- Bu çatışmaları nasıl çözüyorsun?
- Yaşadığın çatışmaların sonuçları neler oluyor?
- Yaşadığın çatışmaları işlevsel yollarla çözmek hayatına nasıl katkılar sağlayabilir?

Psikolojik danışman/rehber öğretmen öğrencinin paylaşımlarına geri bildirim verir ve çatışma durumlarında kullanılan çatışma çözme becerilerini ve kazan-kazan yöntemini geliştirmek için yeni bir etkinliğe geçer. Bu aşamada aşağıdaki açıklamadan yararlanır.

“Şimdi günlük yaşantımızda karşılaşılabileceğimiz bazı çatışma durumlarını seninle paylaşacağım ve çatışma çözme yolları üzerinde konuşacağız. Her örnek olaydan sonra çatışma çözme yollarını birlikte ele alacağız. İstersen not alabilirsin.”

Açıklamanın ardından psikolojik danışman/rehber öğretmen öğrenciye FORM-12'deki ilk örnek olayı okur. Sonrasında örnek olayın altındaki sorulardan da yararlanarak senaryodaki çatışma çözme stratejisini (kazan-kazan, kazan-kaybet, kaybet-kazan ve kaybet-kaybet) fark etmesine yardımcı olur. Uygulama tüm örnek olaylarla ilgili paylaşımlar tamamlanıncaya kadar devam eder.

Uygulayıcıya Not: Psikolojik danışman/rehber öğretmen gelen cevapları uygun beceriler kullanarak destekler. Gerekli olan yerlerde açıklamalar yapar.

Öğrenci örnek olayları tamamladıktan sonra, psikolojik danışman/rehber öğretmen geri bildirim vererek aşağıdaki açıklama ile devam eder:

“Bu örnek olaylardan da gördüğümüz gibi çatışmaların hem yapıcı hem de yıkıcı sonuçları olabilmektedir. Çatışmaları çözerken her iki tarafın da kazandığı durumlar kazan-kazan durumudur. Kazan-kazan durumunda her iki taraf da sorun için birlikte çözümler üretir ve böylece iki taraf da istediğini almış olur. Sorunları etkili bir şekilde çözmek için kazan-kazan yöntemi en etkili olanıdır. Ancak unutulmaması gereken nokta çatışmayı çözme yöntemlerinin başarılı bir şekilde uygulanabilmesi için her iki tarafın da çatışmayı çözme konusunda istekli olmasıdır. Taraflardan birinin istekli, diğerinin isteksiz olması durumunda çatışma devam edebilir ya da istekli olanın kendi istediğinden fedakârlık etmesi ile lastikteki gerilim azaltılabilir. Olası üçüncü durumda her iki taraf da isteksiz ise çatışmanın durağan/süreğen kalması yani lastiğin geriliminin sürmesi ve lastiğe zarar vermesi anlamına gelmektedir. Dolayısıyla çatışma çözme konusunda sorumluluk alma ve adım atma önemlidir. Çatışma yaşadığımız kişiyle çatışma çözme süreçlerini kazan-kazan yöntemi ile çözmek iki tarafa katkı sağlasa da bu her zaman mümkün olamamaktadır. Ayrıca çatışma çözme sürecinde önceki oturumlarda çalışılan etkin dinleme ve duyguların ifade edilmesi becerileri de önemlidir. Özellikle çatışma yaşadığımız kişinin anlatmak istediklerini uygun şekilde anlamak ve kendimizi suçlama olmadan ben dili ile ifade edebilmek çatışma çözme sürecinde önemli bir adım olarak düşünülebilir.”

Açıklamanın ardından psikolojik danışman/rehber öğretmen öğrencinin günlük yaşamda kullandığı çatışma çözme stratejilerinin sıklığını düşünerek öğrenciden FORM-13'teki derecelendirme ölçeğini doldurmasını ister.

Uygulayıcıya Not: Öğrencinin kazan-kazan çatışma çözme stratejisi puanı düşük ise psikolojik danışman/rehber öğretmen, aşağıdaki sorularla ve eklemek istediği sorularla bu beceriyi geliştirmek için öğrencinin nelere ihtiyacı olduğu üzerine odaklanabilir. Öğrencinin derecelendirme formu ile ilgili farkındalık kazanması için aşağıdaki sorulardan faydalanabilir:

-stratejisine yüksek puan verdiğini görüyorum. Yaşadığın çatışmalarda bu stratejiyi kullanmak yaşamını nasıl etkiliyor?

- En çok kullandığın stratejilerin avantajlı ve dezavantajlı yönleri nelerdir?
- Kazan-kazan stratejini kullanabildiğin zamanlar var mı? Varsa bunu nasıl yapıyorsun?
- Kazan-kazan stratejisi kullanmanı geliştirmek için nelere ihtiyacın var? (yapamıyorsa ya da yetersizse)
- Kaybet-kaybet stratejisini kullandığında kendini nasıl hissediyorsun?
- Kazan-kazan stratejisini kullandığında kendini nasıl hissediyorsun?
- Kazan-kazan stratejisi kullanma düzeyine..... puan verdin. Bu puan senin için yeterli mi? Kaç puan verdiğinde ilişkilerinden daha yüksek düzeyde doyum alırsın? Neler yaptığında bu puana ulaşırsın?
- Karşılaştığın çatışma durumlarını kazan-kazan stratejisini kullanarak çözdüğünde ilişkilerine nasıl katkısı olur?

Öğrencinin paylaşımlarına uygun geri bildirimler verilir. Ardından “Bugün çatışma durumlarının yer aldığı örnek olaylar üzerinden çatışma çözme becerilerini gözden geçirdik. Kendi yaşantında kullandığın çatışma çözme becerilerini değerlendirdik. Kazan-kazan stratejisinin önemi ve faydalarını fark ettik. Kazan-kazan stratejisini yaşantına nasıl aktarabileceğini konuştuk.” açıklaması yapılır. Sonrasında “Senin için oturumda önemli olan şey ne idi/ne fark ettin?” sorusu yöneltilir. Öğrencinin paylaşımlarına geri bildirim verilir. Ardından “Şimdi sana çatışma çözme stratejisini kullanmanı kolaylaştırabilecek bazı görev kartları vereceğim. Bir hafta boyunca karşılaştığın çatışma durumlarında sana vereceğim görev kartlarından istediğini seçerek harekete geçmeni, nasıl sonuçlandığını değerlendirmeni istiyorum. Yaptığın değerlendirmeleri unutmaman için bunu kaydedebileceğin bu formu (FORM-15) da sana veriyorum. Önümüzdeki hafta bunu gözden geçireceğiz ve birlikte konuşacağız.” açıklaması yapılır. Açıklamanın ardından görev kartları (FORM-14) ve kayıt çizelgesi (FORM-15) öğrenciye verilir. Öğrencinin soruları var ise cevaplanır ve oturum sonlandırılır.

Uygulayıcıya Not: Burada görev kartları kesilip zımbalanarak öğrenciye verilebilir.

FORM-12**ÇATIŞMA ÖRNEKLERİ****1. Durum**

1

Sibel okulun kantininde arkadaşlarıyla sohbet ederken susamış ve su almak için yerinden kalkmıştır. Sınıftan arkadaşı Ayça ise o sırada kantine gelmiş ve Sibel'in yerine oturmuştur. Sibel suyunu alıp masaya döndüğünde Ayça'nın yerinde oturduğunu görmüş ve orasının kendi yeri olduğunu, yerinden kalkmasını istemiştir. Ayça ise geldiğinde sandalyenin boş olduğunu, kantin sandalyesinin kimsenin malı olmadığını kalkmayacağını söylemiştir. İkisi de istediği olmadığı için birbirlerine bağırma başlamışlardır. Nöbetçi öğretmen kavga eden iki öğrenciyi de okul müdürüne götürmüştür.

- Çatışma nasıl sonuçlandı?
- Sibel ve Ayça'nın davranışlarını nasıl değerlendiriyorsun?
- Bu durumu lastikte gösterebilir misin?
- Bu çatışma nasıl çözümlenebilir?
- Senin buna benzer yaşantıların var mı? Örnek verebilir misin?

2. Durum

2

Cevahir ve Emine plaj voleybolunda oldukça iyi olan iki arkadaştır. Antalya'da düzenlenecek turnuvada aynı takımda görev almışlardır. Voleybol takımından Murat yedek olmasına rağmen takımda asil oyuncu olmak istemektedir. Murat, onu desteklemesi konusunda Cevahir'i ikna etmiştir. Cevahir, Emine'ye yedek oyuncu olması konusunda baskı yapmıştır. Emine'de baskılara dayanamayıp yedek oyuncu olmayı kabul etmiştir.

- Çatışma nasıl sonuçlandı?
- Cevahir ve Murat'ın davranışlarını nasıl değerlendiriyorsun?
- Bu çatışma nasıl çözümlenebilir?
- Senin buna benzer yaşantıların var mı? Çatışmayı çözmek için neler yaptın?

3. Durum

3

Cevahir, Murat'ın takıma alınmasını sağlamış ve ilk maçlarını yapmışlardır. Emine yedek oyuncu olduğu için maçta oynamamıştır. Cevahir bu durum için kendini suçlu hissetmiş ve Emine ile konuşmak için yanına gitmiştir. Emine kırılgan olduğunu ve arkadaşlıklarının bozulduğunu söylemiştir. Bu duruma çok üzülen Cevahir, Murat ile görüşmüş, olanları anlatmıştır. Emine'nin gönlünü almak için birlikte bir plan yapmışlardır. Murat, Emine'nin doğum gününün yaklaştığını, bir hediye alabileceklerini söylemiştir. Cevahir de antrenör ile konuşarak Emine'yi takıma geri aldıracağını söylemiştir.

- Çatışma nasıl sonuçlandı?
- Senin buna benzer yaşantıların var mı? Çatışmayı çözmek için neler yaptın?

4. Durum

4

Ayşe, Hakan, Melike ve Fatma çok yakın arkadaşlardır. Zaman içerisinde Ayşe, Hakan ve Melike, Fatma'ya zorba davranışlar göstermeye başlamışlardır. Lakap takarak onunla alay etmektedirler. Fatma başka yakın arkadaşı olmadığı için yalnız kalmaktan korkmaktadır. Bu duruma sessiz kalmaktadır. İyice içine kapanmış ve arkadaş grubunda kalmak için bu durumu kabullenmiştir.

- Bu durumla ilgili ne düşünüyorsun?
- Çatışma nasıl sonuçlandı?
- Fatma'nın tepkisi hakkında neler söylersin?
- Senin buna benzer yaşantıların var mı? Çatışmayı çözmek için neler yaptın?

FORM-13**DERECELENDİRME FORMU****KAZAN - KAZAN (SORUNU ETKİN BİR BİÇİMDE ÇÖZMEK, UZLAŞMAK)**

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Çok Az

Çok Fazla

KAZAN - KAYBET (ZORLAMAK, GÜÇ KULLANMAK)

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Çok Az

Çok Fazla

KAYBET - KAZAN (PES ETMEK)

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Çok Az

Çok Fazla

KAYBET - KAYBET (KAÇINMAK)

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Çok Az

Çok Fazla

FORM-14

GÖREV KARTLARI

KAZAN-KAZAN ÇATIŞMA ÇÖZME GÖREV KARTLARI

Ben dilini kullanarak duygularını ve ne istediğini ifade et.

Karşındakini anladığını etkili sözsüz iletişim tekniklerini kullanarak göster.

Çözüm önerisi sun.

Etkili sözsüz iletişim tekniklerini kullanarak karşındakini etkin şekilde dinle.

Çatışmanın çözümünde bir uzmandan yardım al.

Ailenden yardım iste.

Arkadaşından yardım iste.

Karşındakinin sözünü kesmeden bitirmesini bekle.

Karşındakini doğru anlayıp anlayamadığını geri bildirim vererek anlamaya çalış.

Uygun ses tonu kullan.

Beden duruşunu ayarla.

Sunduğun önerileri uygulamak için atacağın adımları belirle.

OTURUM 6**AÇIK İLETİŞİM****AMAÇ**

1. Öğrencinin açık iletişim kurması.
2. Öğrencinin çatışma durumlarında, müzakere becerilerini geliştirmesi.

KAZANIMLAR

1. Öğrenci açık iletişim kurabilir.
2. Öğrenci çatışma durumlarında, müzakere becerilerini geliştirir.

MATERYALLER

FORM-16, FORM-17, FORM-18, FORM-19, 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, gözlemlediği 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:

“Bugünkü oturumumuzda diğer insanlarla kurduğumuz iletişim esnasında yaşayabileceğimiz sorunlardan bahsederek etkili iletişim kurabilmek için neler yapabileceğimizi konuşacağız. Daha önceki oturumlarda iletişim kurma, sürdürme ve sonlandırma, etkin dinleme gibi becerileri öğrendin. Bu ilişkiler esnasında bazen iletişim kurduğun kişiye anlatmak istediklerini tam olarak aktaramayabilir, onu anlayamayabilir, kullanılan üslup veya sözcüklerden kaynaklı sorunlar yaşayabilirsin. Bu tür sorunlar senden kaynaklanabileceği gibi iletişim kurduğun kişiden de kaynaklanabilir. İletişim engellerini aşmak için olabildiğince açık bir şekilde duygu, düşünce ve isteklerini ifade etmen; anlaşılmayan noktalarda sorular sorman, karşındakini etkin bir şekilde dinlemen gerekir.”

Ardından psikolojik danışman/rehber öğretmen FORM-16'yı öğrenciye verir ve aşağıdaki sorulardan faydalanarak ya da kendi sorularını kullanarak etkileşimi başlatır:

- Formdaki görselle ilgili ne düşünüyorsun?
- Formdaki iletişim engellerine baktığında, insanlarla kurduğun iletişimi gözden geçirmeni istiyorum. En çok kullandığın iletişim engeli hangisi/hangileri olabilir?
- Bu engellerden hangisini daha az kullandığını/hiç kullanmadığını düşünüyorsun?
- En çok kullandığın iletişim engeli, iletişim kurduğun kişiye nasıl hissettiriyor olabilir/sen olsan nasıl hissedersin?
- Karşılaştığın iletişim engellerinin sonuçları neler oluyor?
- Çevrende bu iletişim engellerini sık kullandığını düşündüğün kişiler var mı? Neler söylersin?

Uygulayıcıya Not: Psikolojik danışman/rehber öğretmen, iletişim engellerinden öğrencinin bilmediği ya da anlamlandıramadığı faktörler olursa FORM-19'daki örneklerden faydalanarak düzeyine uygun şekilde açıklar. Form açıklanmadan önce sorularla etkileşime geçilmesinin amacı öğrencinin merak etmesini sağlamaktır. Psikolojik danışman/rehber öğretmen sorulardan önce form ya da formdaki görsele dair öğrenciden soru gelmesi hâlinde sorulardan önce aşağıdaki metafor açıklamasını yapabilir.

Psikolojik danışman/rehber öğretmen gelen yanıtları uygun beceriler kullanarak destekledikten sonra aşağıdaki açıklama ile sürece devam eder:

“İletişim kurarken tıpkı bu duvara zarar verdiğimiz gibi ilişkiye zarar verdiğimiz durumlar olabilir. Bunlar iletişimi engelleyen duvarları ören tuğlalar gibidir. Özellikle çatışma yaşadığın durumlarda kullandığın zaman hem senin için hem de iletişim kurduğun kişi için rahatsız edici olabilir. Bu engelleyici tuğlaları yıkmak ve yerine iletişim kurduğun kişiye etkili bir yolla ulaşmak için bazı becerilere ihtiyaç duyabilirsin.”

Açıklamanın ardından ardından psikolojik danışman/rehber öğretmen FORM'17'yi verir. Sonrasında aşağıdaki açıklama ile devam eder:

“Görselde gördüğün gibi iletişim kurduğun kişiye giden yolu inşa etmek için etkin dinleme, açık iletişim kurma (saygı, dürüstlük, empati, göz teması, uygun ses tonu, samimiyet) ve sen dili yerine ben dili kullanma sana destek olacaktır. İletişim sorunu senden kaynaklandığında kullanacağın beceriler; açık iletişim kurmak, sen dili yerine ben dili kullanmak iken iletişim sorunu, iletişim kurduğun kişiden kaynaklandığında kullanacağın beceriler, etkin dinleme ve açık iletişimidir. Açık iletişim karşı tarafı daha iyi anlamak için sorular sormak, anladığın şeyi kısaca özetlemek, kendi duygu ve düşüncelerini (karşı tarafı doğru anlayıp anlamadığını) ifade etmek olabilir.”

Açıklamanın ardından psikolojik danışman/rehber öğretmen FORM-18'i öğrenciye verir ve aşağıdaki açıklama ile devam eder.

"Gördüğün iki farklı çatışma durumundaki iletişim engelini etkisiz tuğla sütununa yazabilirsin. Hemen ardından bahsettiğimiz becerileri kullanarak iletişim kurduğun kişiye giden yolu sağlamlaştırabilirsin, bu yolu sağlamlaştırmak senin elindedir. Bunun için açık iletişime dikkat etmen, iletişim kurduğun kişinin ne söylediğini anlamak için etkin dinlemen ve ben dili kullanman oldukça önemlidir."

Açıklamanın ardından psikolojik danışman/rehber öğretmen öğrenciye yeterli süreyi vererek aşağıdaki soruları veya kendi hazırladığı soruları kullanarak etkileşimi başlatır: ve öğrenciye yeterli süre verdikten sonra aşağıdaki sorulardan faydalanarak ya da kendi sorularını kullanarak etkileşimi başlatır:

- *Tuğlaları sağlamlaştırırken neler yaşadın?*
- *Çatışmalarda iletişim engellerinden uzak durmayı başardığında ve onun yerine ilgili becerileri kullandığında neler farklı olur?*

Uygulayıcıya Not: Psikolojik danışman/rehber öğretmen, öğrencinin çatışma örneklerinde iletişim engellerini bulma ve becerileri kullanma konusunda zorlandığı durumları bulamaması hâlinde öğrenciye, önceki oturumlardan elde ettiği bilgileri hatırlatarak ya da uygun becerileri kullanarak destek olur. Formdaki boş kalan iki satıra ise kendi hayatında sen kaynaklı ve ben kaynaklı çatışmaya yol açan örnekler bularak yazması konusunda öğrenciyi cesaretlendirir.

Öğrencinin paylaşımlarına uygun geri bildirimler verilir. Ardından *"Bugün önceki oturumlardan öğrendiğin bilgileri de kullanarak çatışma çözme ve iletişim becerilerini geliştirmiş ve pekiştirmiş oldun. Diğer insanlarla iletişim kurarken yaşadığın çatışmalarda kullandığın iletişim engellerini tuğlalara benzeterek bu engeller hakkında farkındalık kazanmaya çalıştın. Çatışma esnasında iletişimi bozan bu engeller yerine etkili iletişim kurmana yardımcı olacak etkin dinleme, açık iletişim, sen dili yerine ben dili ifadeleri kullanma becerilerini geliştirmen için çabaladık."* açıklaması yapılır. Sonrasında *"Senin için oturumda önemli olan şey neydi/ ne fark ettin?"* sorusu yöneltir.

Öğrencinin paylaşımlarına geri bildirim verilir. Ardından öğrenciden bir hafta boyunca yaşayabileceği çatışmalardaki iletişim engellerini fark etmesi ve onun yerine kullanabileceği yeni becerileri denemesi istenir. Öğrencinin soruları var ise yanıtlanır ve oturum sonlandırılır.

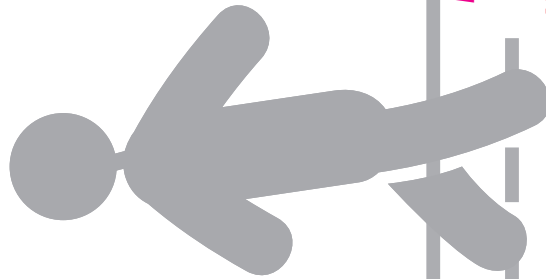
FORM-16

İLETİŞİM ENGELLERİ TUĞLALARI



FORM-17

İLETİŞİM YOLUMU İNŞA EDİYORUM

**Empati****Saygı****Samimiyet/İçtenlik****Dürüstlük****Koşulsuz Kabul****Etkin Dinleme****Uygun Ses Tonu****Göz Teması**

FORM-18

İLETİŞİM YOLUMU İNŞA EDİYORUM

YAŞANAN ÇATIŞMA

İletişim kurduğun kişi kaynaklı: Hasan'ın çalışkan bir arkadaşın olduğunu düşün. Bir gün senin ısrarınla okul saatlerinde basketbol turnuvasına gelmeyi kabul ediyor. Fakat o gün önemli olan bir konuyu kaçırdığı için diğer günler de dersi anlamakta zorlanıyor ve sınavda düşük not alıyor. O kadar öfke leniyor ki yanına gelip "Senin yüzünden zayıf aldım. Zaten senin gibi biriyle arkadaş olduğum için şanssızım. Sakın bir daha yoluma çıkma." diye bağıyor. Ne olduğunu anlamak için soru sormaya çalışsan da seni dinlemiyor.

Ben kaynaklı: Okul çıkışı arkadaşlarınla vakit geçirdiğin için bir süredir eve geç kalıyorsun. Ebeveynlerin endişelendiği için eve erken gelmen konusunda daha önce seni uyarmıştı. Ancak arkadaşın seni bu akşam birlikte yürüyüş yapmaya davet etti. Kurstan sonra arkadaşınla vakit geçirdiğin için eve geç geldin. Evde babanın seni beklediğini gördün. "Seni daha önce uyarmıştık. Yine neden geç kaldın." diye sorduğunda çok sinirlendin ve "Sizin bu kurallarınızdan bıktım. Beni rahat bırakın. İstediklerimi yaparım" gibi cevaplar verdin. Babanın "Hayır efendim yapamazsın. Sen henüz çocuksun ve senin sorumluluğun bizde." dediğinde "Yeter baba yoksa söylediklerinizin hiçbirini yapmayacağım." diyerek kapıyı çarpıp odana geçtin.

İletişim kurduğun kişi kaynaklı:

Ben kaynaklı:

İLETİŞİM
ENGELİİLETİŞİM
YOLUNU SAĞLAMLAŞTIRMA

FORM-19

İLETİŞİM ENGELLERİ LİSTESİ

İLETİŞİM ENGELLERİ	ÖRNEKLER
Emir verme, yönlendirme	Kendine gel! İşini düzgün yap. Git başımdan. Beni rahat bırak.
Uyarma	Ayağını denk al. Kendine gel.
Ahlak dersi verme	Ailenden bir şey saklaman çok kötü bir şeydir. İnsanlara her zaman yardımsever olmalısın.
Öğüt ve tavsiye verme	Aklını başına al, önce ödevini yap.
Mantık yoluyla ikna etmek	Bizim zamanımızda internet mi vardı. Bırak artık şunu.
Övme/görüşüne katılma	Sen dünyanın en güzel insanısın. Senden akıllısını görmedim. Ne dersen kabulüm. Sen belli bir seviyenin üstündesin.
Güven verme/teselli etme	Takma kafana bu da geçer. Su akar yolunu bulur.
Eleştirme/suçlama	Bir işi beceremiyorsun. Bana çok karışyorsun.
Ad takma	Yerden bitme gibisin. Cadı gibisin. Acıların çocuğu.
Analiz etme/teşhis koyma	Çocukluğunda çok acılar yaşamışsın. Depresyonda olmalısın.
Araştırma/sorgulama	Neden sürekli mutsuzsun. Ailende mi sorun var? Beni sevmiyor musun? Hiç mi sevmedin?
Alay etme	Sana emek vereceğime ağaca su versem orman olurdu. Uyan da balığa gidelim.
Tehdit etme	Ödevimi yapmazsan seninle arkadaş olmam. Görürsün sen.

OTURUM 7**İŞ BİRLİĞİ ve YARDIM İSTEME-VERME****AMAÇ**

1. Öğrencinin iş birliği içerisinde çalışma becerilerinin önemini fark etmesi.
2. Öğrencinin ihtiyaç duyduğunda diğer insanlardan yardım istemesi.
3. Öğrencinin ihtiyaç olduğunda diğer insanlara yardım etmeyi teklif etmesi.

KAZANIMLAR

1. Öğrenci iş birliği içerisinde çalışma becerilerinin önemini fark eder.
2. Öğrenci ihtiyaç duyduğunda diğer insanlardan yardım isteyebilir.
3. Öğrenci ihtiyaç olduğunda diğer insanlara yardım etmeyi teklif edebilir.

MATERYALLER

FORM-20, FORM-21, Tahta parçası, 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, gözlemlediği 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:

“Bugünkü oturumumuzda iş birliği içerisinde çalışma becerilerinin önemi üzerine konuşacağız. Hayatımızda iş birliği yaptığımız pek çok durumla karşılaşmışızdır. Bazen iş birliği yaptığımızın ya da yapmamız gerektiğinin farkında bile olmayabiliriz. İş birliği, bireylerin bilgi paylaşımı ve ortak bir amaca yönelik hareket etmek için birlikte enerji ve zaman harcamasıdır. Birlikte çalışmanın amacı, birbirinden daha iyi olmak değil, birbirleriyle daha iyi iş ortaya çıkarmak ya da birlikte gelişmektir. İş birliğine dayalı çalışmalar hem iletişimi ve sosyal becerileri hem de akademik başarıları artırmaktadır. Kişinin arkadaşları, ailesi, sınıfı

ile uyumunu artırır. İş birliği içinde çalışma sayesinde işlerimizi daha hızlı ve kolay bir şekilde bitirebiliriz.”

Açıklamanın ardından psikolojik danışman/rehber öğretmen, öğrenciye bir A4 kâğıdı ve kırılmayacak kadar kalın bir tahta parçasını vererek aşağıdaki açıklamayı yapar. Sonrasında ise açıklamanın devamında yer alan sorulardan faydalanarak ya da kendi sorularını kullanarak etkileşimi başlatır:

“Senden bu kâğıdı yırtmanı istiyorum. Şimdi de bu tahtayı kırmanı bekliyorum.” açıklamasını yapar. Ardından aşağıdaki sorulardan faydalanarak ya da kendi sorularını kullanarak etkileşim başlatır:

- Az önceki deneyimine dair neler söylersin?
- Birlikten dirlik doğar sözünün senin için anlamı ne olabilir?
- Senin iş birliği ile ilgili bildiğin atasözleri/deyimler var mı? Bunlar neler?
- Kontrolü elinden bırakmakta zorlandığın ve iş birliği kuramadığın durumlar hakkında neler söylersin?
- Kolaylıkla iş birliği kurduğun zamanları düşündüğünde iş birliği kurarken nasıl davranırsın?

Psikolojik danışman/rehber öğretmen gelen cevaplara uygun geri bildirimlerde bulunarak öğrenciyi destekledikten sonra aşağıdaki açıklama ile süreci devam ettirir:

“İş birliği kurmamız için önemli olan faktörlerden bir tanesi de yardım alma ve yardım etmedir. Karşılık beklemeden yardım ettiğimiz durumlar olabileceği gibi ihtiyaç duyduğumuzda yardım alabileceğimiz durumlar da vardır. Bazen yardım alma, bazen de yardım verme konusunda zorlanabiliriz. Bu durumun yardım istemeye çekinme, yardım alınca güçsüz olacağını düşünme, nereden ve kimden yardım alacağını bilememe, yardıma ihtiyacı olduğunu fark etmeme, yardım edebileceğine inanmama, kontrolü elinden bırakmama gibi farklı nedenleri olabilir. Şimdi senden yardım alma ya da verme konusunda zorlandığın bir yaşantını düşünmeni istiyorum.”

Açıklamadan sonra psikolojik danışman/rehber öğretmen FORM-20’yi öğrenciye vererek aşağıdaki açıklamadan yararlanarak formu tanıtır. Sonrasında uygulama gerçekleştirilir:

“Yardım alma konusunda zorlandığın zamanlarda bir yolculuğa çıkabilirsin. Bu yolculukta ilerleyeceğin durakları görüyorsun. Her durak kendi içinde dört odaya ayrılıyor. İlk durak farkındalık durağı. Bu durakta, yardım almaya ihtiyacın olduğu alanları fark edebilirsin. Yardım konusu durağında ise ilgili odalara dair yardım alacağın konuları belirleyebilirsin. Kim durağı yardım alabileceğin kişileri belirleyeceğin durak oluyor. Yöntem durağı, yardım alman için yapabileceklerini izleyeceğin yolları bulmanı sağlıyor. Geri bildirim durağında ise aldığın

yardımın sendeki yansımaları ifade ettiğin durak oluyor. Duraktaki odalar ise akademik, sosyal, duygusal ve fiziksel olarak adlandırılmaktadır. Şu an hayatında yardım alma konusunda ihtiyaç duyduğun şeyleri düşünebilirsin. Her duraktaki odaları gezerken kendi yaşantınla ilgili kısımları buraya not alabilirsin.”

Açıklamanın ardından psikolojik danışman/rehber öğretmen öğrenciye yeterli süreyi verdikten sonra, aşağıdaki sorulardan faydalanarak ya da kendi sorularını kullanarak etkileşimi başlatır:

- Yardım alma yolculuğunda uğradığın durakları değerlendirdiğinde kendine dair neler fark ettin?
- En fazla zaman geçirdiğin durak hangisiydi?
- Duraklardaki odaları incelediğinde neler söylersin?
- Yolculukta ilerlemekte zorlandığın duraklar ya da odalar hakkında neler söylersin?
- Yardım almakta zorlandığın durumlarda bu yolculuğa çıkmak sana nasıl geliyor?
- Yardım almak ve yardım etmek senin için ne anlama geliyor?
- Bu yolculuğu birine öğretmeye ne dersin?
- Yardım ettiğin yaşantılarını değerlendirdiğinde neler söylersin?
- Yardım etmek istediğin hâlde yapamadığın yaşantıların oldu mu? Neler söylersin?

Uygulayıcıya Not: Öğrencinin yardım alma ve yardım etme konusunda zorlandığı durumları bulamaması hâlinde psikolojik danışman/rehber öğretmen FORM-20’de önceki oturumlardan elde edilen bilgileri ya da uygun psikolojik danışma becerileri kullanarak öğrenciyi destekler. Duraklara dair bir örnekle somutlaştırma yapabilir. Örneğin; “Farkındalık durağında akademik anlamda yardıma ihtiyacım var. Konu durağında matematik öğrenmekte zorlanıyorum. Kim durağında arkadaşım/öğretmenim. Yöntem durağında arkadaşımı eve/kütüphaneye çağırabilirim. Öğretmenimden konuyu yeniden anlatmasını isteyebilirim. Geri bildirim durağında, arkadaşım desteğiyle öğrenmekte zorlandığım konusunu daha iyi anladım. Teşekkür ederim.”

Öğrencinin paylaşımlarına uygun geri bildirimler verilir. Sonrasında aşağıdaki açıklama ile devam edilir:

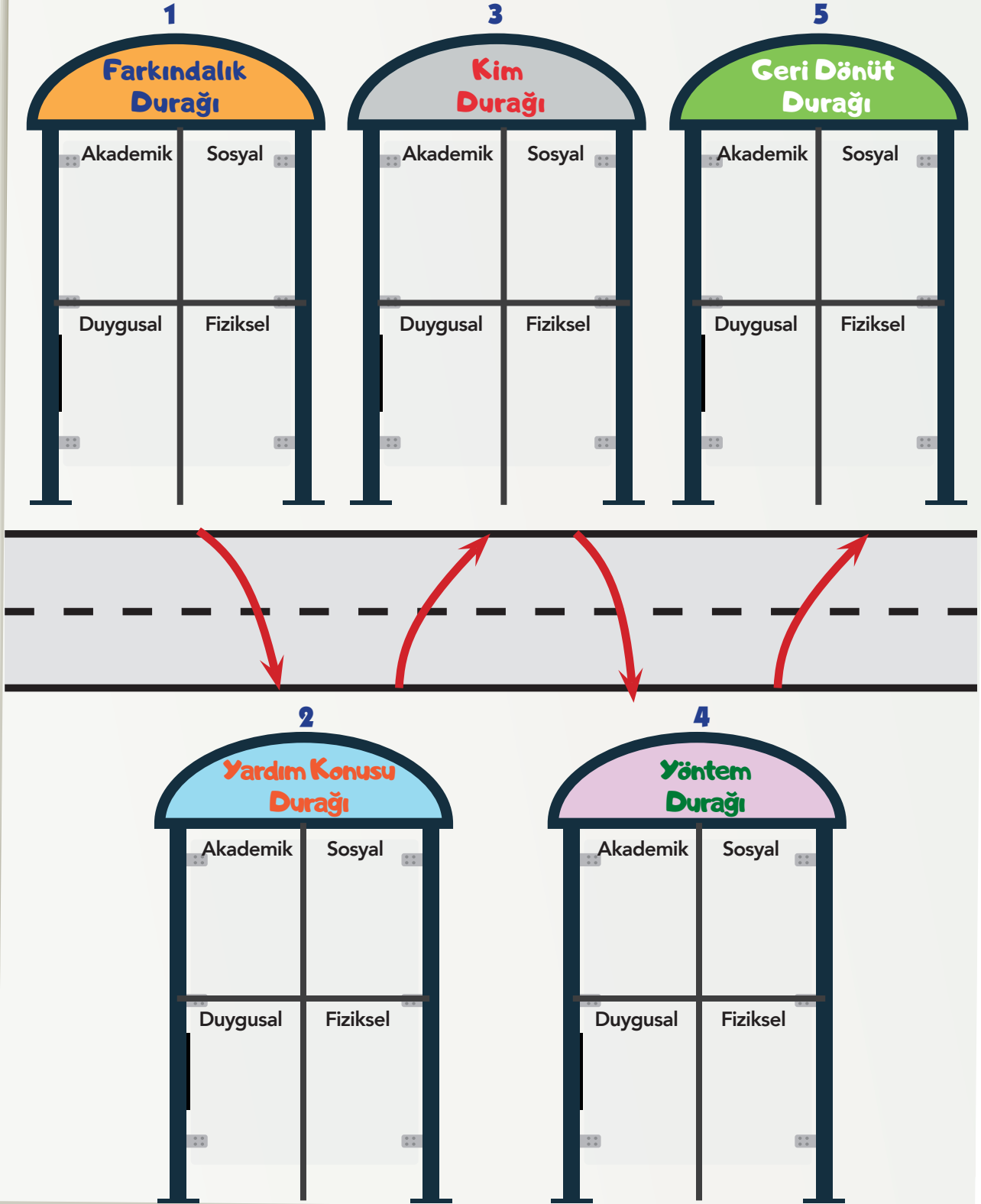
“Bugün iş birliği içinde çalışmanın önemini, işlerini hızla ve kolay bir şekilde bitirmene destek olduğunu, kendine güvenini artırdığını fark ettin. İş birliği kurmanın önemli basamaklarından olan yardım alma ve yardım verme konusunda yaptığın yolculukta, duraklar sayesinde hangi konuda, kimden, nasıl yardım alabileceğini daha net bir şekilde görmüş oldun. Yardım aldığın kişiye uygun geri bildirim vermeyi öğrendin. Burada öğrendiklerini’ya öğretebileceğini,

bu sayede başkalarına da yardım verebileceğini, yardım vermekle ilgili duygu-düşüncelerini paylaşarak iş birliğinin önemini fark ettiği bir oturum gerçekleştirdik. Yardım alma ve verme konusunda zorlandığın zamanlarda bugünkü yaşantını hatırlayarak ihtiyaçlarını karşılamak için gerekli desteği bulabilirsin.” açıklaması yapılır. Sonrasında “Senin için oturumda önemli olan şey neydi/ne fark ettin?” sorusu yöneltilir. Öğrencinin paylaşımlarına geri bildirim verilir. Ardından FORM-21 verilir ve form tanıtılır. Öğrencinin FORM-21’i doldurarak gelecek oturuma getirmesi istenir. Öğrencinin soruları varsa yanıtlanır ve oturum sonlandırılır.

Uygulayıcıya Not: Ev ödevi için öğrenciden görev kartlarında verilen sorumlulukları gerçekleştirmesi istenir. Boş olan alanlar psikolojik danışman/rehber öğretmen tarafından öğrenci özellikleri bağlamında doldurulabilir veya öğrenci ile birlikte de belirlenebilir. Öğrencinin bir sonraki oturuma kadar görev kartlarından yapabildiklerini işaretleyip yanında getirmesi istenir.

FORM-20

YARDIM ALMA YOLCULUĞU



SORUMLU KARAR VERME MODÜLÜ



SORUMLU KARAR VERME MODÜLÜ

Programın Yapısı

OTURUM 1 PROBLEMLERİN NEDENLERİNİ ARAŞTIRIYORUM

- Öğrencinin yaşadığı/karşılaştığı sorunları tanımlayabilmesi.
- Öğrencinin karşılaştığı problemlerin ortaya çıkma nedenlerini araştırabilmesi.

OTURUM 2 ÇIKIŞ YOLU

- Öğrencinin bir sorunun birden çok çözüm yolu olduğunu fark etmesi.
- Öğrencinin işlevsel olan ve olmayan çözüm yollarını ayırt etmesi.
- Öğrencinin çözüm yolları için diğer insanlarla fikir alışverişinde bulunmanın önemini fark etmesi.

OTURUM 3 ÇÖZÜM BENDE

- Öğrencinin problem çözmenin ne demek olduğunu bilmesi.
- Öğrencinin problem çözmede seçenekleri belirlemesi.
- Öğrencinin problem çözmede seçeneklerin etkilerini belirlemesi.
- Öğrencinin problem çözmede etkili olan çözüm yolunu kullanması.

OTURUM 4 BİLGİ TOPLAMA

- Öğrencinin karar verme sürecinde ihtiyaç duyduğu bilgileri toplayabilmesi.
- Öğrencinin karar vermesini engelleyen duygu, düşünce ve davranışlarının farkına varabilmesi.

OTURUM 5 KARARIMIN ETKİLERİ

- Öğrencinin karar verme durumunda kendi ve diğer insanların istek ve ihtiyaçlarını dikkate alması.
- Öğrencinin karar verme durumunda aldığı kararların kendi ve diğer insanlar için olumlu ve olumsuz sonuçları olabileceği konusunda bilgi sahibi olması.

OTURUM 1**PROBLEMLERİN NEDENLERİNİ ARAŞTIRIYORUM****AMAÇ**

1. Öğrencinin yaşadığı/karşılaştığı problemleri tanımlayabilmesi.
2. Öğrencinin karşılaştığı problemlerin ortaya çıkma nedenlerini araştırabilmesi.

KAZANIMLAR

1. Öğrenci yaşadığı/karşılaştığı problemleri tanımlar.
2. Öğrenci karşılaştığı problemlerin ortaya çıkma nedenlerini araştırır.

MATERYALLER

FORM-1, 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, gözlemlediği 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:

“Bugün problem çözme becerisiyle ilgili çalışacağız. Problem çözme becerisi hedeflerimiz doğrultusunda ilerlerken karşımıza çıkan engelleri aşmamıza yardımcı olur. Karşılaştığın sorunları çözebilmek için ilk etapta sorunun ne olduğunu bilmen ve bunu belirledikten sonra sorunun ortaya çıkma nedenini belirlemen lazım. Bugün seninle bu durumu nasıl belirleyeceğini ve sorunun çıkış nedenlerini nasıl bulabileceğini konuşacağız.

Şimdi sana örnek bir durum anlatacağım. Bu olaydaki sorunu tanımlamanı ve bu sorunun ortaya çıkma nedenlerini belirlemeni istiyorum.”

Açıklamanın ardından psikolojik danışman/rehber öğretmen örnek olayı öğrenciye anlatır:

1. Örnek Olay

Emre 10. sınıfa devam eden bir öğrencidir. Okul bittikten sonra eve gelip kıyafetlerini değiştirerek direkt arkadaşlarıyla dışarıya çıkmakta ve eve geç saatlerde gelmektedir. Bu durum, ailesiyle arasında sorunlara yol açmaktadır. Emre evde anlaşılmadığını, hayatına sürekli ailesinin karıştığını düşünmektedir. Evde çatışma ortamında kaldığı için de ailesiyle iletişimi günden güne kesilmektedir.

Bu paylaşımdan sonra aşağıdaki sorularla sürece devam edilir:

- Sence buradaki sorun ne?
- Problemin ortaya çıkma nedenleri nelerdir?

Öğrencinin paylaşımları alınır ve uygun geri bildirimler verildikten sonra başka bir örnek olay öğrenciye anlatılır:

2. Örnek Olay

Okulda yarıyıl tatilinde bir gezi planlanıyor. Bu geziye katılmayı çok istiyorsun. Daha zaman olduğu için de ailene bu durumu açıklamıyor ve erteliyorsun. Yarıyıl tatili yaklaştığında, anne-baban bir plan yapıyor ve uzun zamandır görmediğin il dışında bulunan büyükbabana giderken senin de gelmeni istiyor. Sen de okulun bir gezi düzenlediğini ve oraya da gitmek istediğini söylemek istiyorsun, aynı zamanda anne babanla da çatışma yaşamak istemiyorsun. Bu durumda ne yapacağını bilmiyorsun.

Ardından aşağıdaki sorularla sürece devam edilir:

- Sence buradaki sorun (sorun durumu) ne?
- Problemin ortaya çıkma nedenleri nelerdir?

Öğrencinin paylaşımları alınır ve uygun geri bildirimler verildikten sonra, öğrencinin kendisindeki durumları keşfedebilmesi için yaşadığı problemlerden bir tanesini anlatması istenir ve duruma yönelik aşağıdaki sorular yöneltilir:

- “Şu an hayatındaki sorun ne? Bunu bana tanımlar mısın?”
- Bu durumu sorun olarak tanımlamana neden olan şeyler nelerdir?
- Problemin ortaya çıkma nedenleri neler?...Evet...Başka ne olabilir?”

Öğrencinin paylaşımları özetlenir ve sonrasında aşağıdaki açıklamalarla sürece devam edilir:

“Genel olarak bir sorunun çözümü için öncelikle sorunumuzu tanımlamamız, onu fark etmemiz gerekmektedir. Sonrasında ise problemin kaynaklarını belirlememiz önemlidir. Sorunun gerçekçi bir şekilde tanımlanması problemin çözülmesinde anahtar bir rol oynamaktadır.”

Öğrencinin paylaşımlarına uygun geri bildirimler verilir. Daha sonra FORM-1 öğrenciye verilerek aşağıdaki açıklama yapılır:

“Sana verdiğim formu bir sonraki görüşmemize kadar doldurmanı istiyorum. Formu doldururken hayatında yaşadığın problemlerin ortaya çıkma durumlarını belirlemeni istiyorum. Odaklan ve okulda öğretmenlerinle yaşadığın sorunları düşün. Evde anne ve babanla yaşadıklarını, kardeşlerinle yaşadığın sorunları düşün. Sınıfta ya da sokakta arkadaşlarınla yaşadığın problemlere odaklan, aklına gelen sorunları ve ortaya çıkma nedenlerini oraya yaz.”

Psikolojik danışman/rehber öğretmen bu işlemi sonra öğrenciye ödevle ve oturumla ilgili soruları olup olmadığını sorar. Eğer bir soru var ise danışman bunun değerlendirmesini yapar. Etkileşimin ardından psikolojik danışman/rehber öğretmen, etkileşim sırasında ortaya çıkan duygu, düşünce ve davranışlara göre uygun müdahalelerle süreci devam ettirebilir. Sonrasında öğrencinin oturumla ilgili değerlendirmesini alır ve özetleme yaparak süreci sonlandırır.

OTURUM 2**ÇIKIŞ YOLUM****AMAÇ**

1. Öğrencinin bir sorunun birden çok çözüm yolu olduğunu fark etmesi.
2. Öğrencinin işlevsel olan ve olmayan çözüm yollarını ayırt etmesi.
3. Öğrencinin çözüm yolları için diğer insanlarla fikir alışverişinde bulunmanın önemini fark etmesi.

KAZANIMLAR

1. Öğrenci bir sorunun birden çok çözüm yolu olduğunu fark eder.
2. Öğrenci işlevsel olan ve olmayan çözüm yollarını ayırt eder.
3. Öğrenci çözüm yolları için diğer insanlarla fikir alışverişinde bulunmanın önemini fark eder.

MATERYALLER

FORM-2, FORM-3, Kalem, Boya Kalemleri.

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:

"Bugün seninle bir sorunun birden çok çözüm yolu olduğu, işlevsel olan ve olmayan çözüm yollarını ve çözüm yolları için diğer insanlarla fikir alışverişinde bulunmanın önemi üzerine çalışma yapacağız."

“Hayatımızın neredeyse her evresinde bazı sorunlarla karşılaşırız. Bu sorunları çözmek için bazen kendi çabamız yeterli olurken bazen de başkalarının yardımına ihtiyaç duyarız. Çözüm götüreceğini düşündüğümüz seçenek tek seçenek gibi görünse de genellikle sorunların birden fazla çözüm yolu vardır. Tek bir seçeneği deneyip başarısız olduğumuzda sorunumuzun çözümsüz olduğunu düşünebiliriz ama çözüme götürebilecek diğer seçenekleri fark ettiğimizde birçok sorunun çözülebilir olduğunu görebiliriz. Bulduğumuz çözüm yöntemlerinin etik olması gerekmektedir. Etik çözüm yöntemleri; kendine zarar vermemeyi, başkasına zarar vermemeyi, itibarını zedelememeyi (Örneğin, yalan söylememeyi vb.), farklı sorunlara neden olmamayı vb. şeyleri içerir. Bu oturumumuzda karşılaştığımız sorunlar ve çözüm yolları üzerinde çalışmalar yapacağız.”

Bu açıklamanın ardından psikolojik danışman/rehber öğretmen, öğrenciye FORM-2'yi verir ve şunları ifade eder:

“Bu formda örnek bir olay yer alıyor. Bu olayda Ceren’in, arkadaşı Mehmet ile yaşadığı problem ve bu problemin olası çözüm yöntemleri bulunuyor. İstersen bu olayı okuyup çözüm yöntemlerini birlikte değerlendirelim.”

Örnek olay okunduktan sonra çözüm yöntemleri öğrenci ile tek tek değerlendirilir. Formda yer alan örnek çözüm yöntemlerinden ilki okunduktan sonra psikolojik danışman/rehber öğretmen öğrenciye bu yöntemle ilgili aşağıdaki soruları sorabilir:

- “Bu yöntem amaca ulaşmaya ne derece hizmet ediyor?”
- Bu yöntem farklı sorunlar doğurabilir mi?
- Bu yöntem kendine ya da başkalarına zarar vermeyi içeriyor mu?
- Bu yöntem etik kurallara uygun mu?”

Uygulayıcıya Not: Yukarıdaki sorular örnek olaydaki her bir çözüm yolu için sorulmalıdır.

- “Bu yöntemler sence uygulanabilir mi?”
- Başka bir çözüm yolu bulmak için başkalarından yardım alma konusunda ne düşünüyorsun?”

Psikolojik danışman/rehber öğretmen öğrenci ile soruların yanıtlarını değerlendirir. Öğrenciye bu sorularla problemin birden fazla çözüm yolu olduğunu fark ettirmekle birlikte, işlevsel olan ve olmayan çözüm yollarını öğrencinin ayırt edebilmesi de amaçlanır.

Sonrasında FORM-3 öğrenciye verilerek yaşadığı bir problemi düşünmesi istenir. Yeterli süre verilerek problem kısmına daha önce yaşadığı bir problemi yazması istenir. Öğrenciden daha önce örnek olayda da incelenen işlevsel olan problem çözme yollarını düşünerek kendi problemi için ne gibi çözüm yolları olabileceğini düşünmesi istenir.

Ayrıca öğrenciden FORM-3'te bulunan labirentin üç çıkışıdan bir tanesine ulaşması istenir. Farklı renkli kalemlerle ikinci ve üçüncü çıkışı da bulması söylenir. Daha sonra çıkış yollarını kolaydan zora sıralaması, daha önce düşündüğü çözüm yollarından kendisine en kolay geleni, labirentin en kolay çıkışıyla eşleştirip yazması istenir. Aynı işlemi diğer çıkış yolları ve çözüm yöntemleri için de kolaydan zora olacak şekilde yapması istenir.

Öğrencinin çözüm yöntemleri birlikte tek tek değerlendirilir. Formda yer alan çözüm yöntemlerinden ilki okunduktan sonra psikolojik danışman/rehber öğretmen, öğrenciye bu yöntemle ilgili aşağıdaki soruları sorar:

- *Bu yöntem amaca ulaşmaya ne derece hizmet ediyor?*
- *Bu yöntem farklı sorunlar doğurabilir mi?*
- *Bu yöntem kendine ya da başkalarına zarar vermeyi içeriyor mu?*
- *Bu yöntem etik kurallara uygun mu?*
- *Bu yöntemler sence uygulanabilir mi?*

Psikolojik danışman/rehber öğretmen bu işlemden sonra öğrenciye bu oturumla ilgili soruları olup olmadığını sorar. Eğer bir soru var ise psikolojik danışman/rehber öğretmen, bunun değerlendirmesini yapar. Etkileşimin ardından psikolojik danışman/rehber öğretmen, etkileşim sırasında ortaya çıkan duygu, düşünce ve davranışlara göre uygun müdahalelerle süreci devam ettirebilir. Sonrasında öğrencinin oturumla ilgili değerlendirmesini alır ve özetleme yaparak süreci sonlandırır.

FORM-2**ÖRNEK OLAY**

Ceren ve Mehmet iki yakın arkadaşdır. Bir gün okulun kütüphanesinde ders çalışmak için sözleşmişlerdir. Mehmet sözleştikleri gün ve saatte kütüphaneye gitmiş ancak Ceren'i orada görememiştir. Bir süre bekledikten sonra Ceren'in gelmeyeceğine ikna olup eve dönmüştür. Ceren ise sözleştikleri günde annesi rahatsızlandığı için hastaneye gitmiş ve cep telefonunu evde unuttuğu için Mehmet'e haber verememiş, eve geç bir saatte dönmüştür. Mehmet bu durum karşısında öfkelenmiş ve ertesi gün okulda Ceren kendisine selam vermesine rağmen onunla konuşmamıştır. Ceren neden kütüphaneye gidemediğini Mehmet'e açıklamak istemiş ancak Mehmet'in kendisiyle konuşmak istememesi nedeniyle iletişim kuramamıştır. Ceren, Mehmet'e neden gelemediğini açıklamak ve onunla arasını düzeltmek istemektedir. Ceren bu sorununu çözmek için neler yapabilir?

ÇÖZÜM YOLU-1

Neden gelemediğini detaylıca açıkladığı bir mesaj atabilir.

ÇÖZÜM YOLU-2

Mehmet'e gelememesinin nedenini ortak arkadaşları aracılığıyla iletebilir.

ÇÖZÜM YOLU-3

Mehmet'in bir süre sakinleşmesi için zaman verip sonra tekrar konuşmayı deneyebilir.

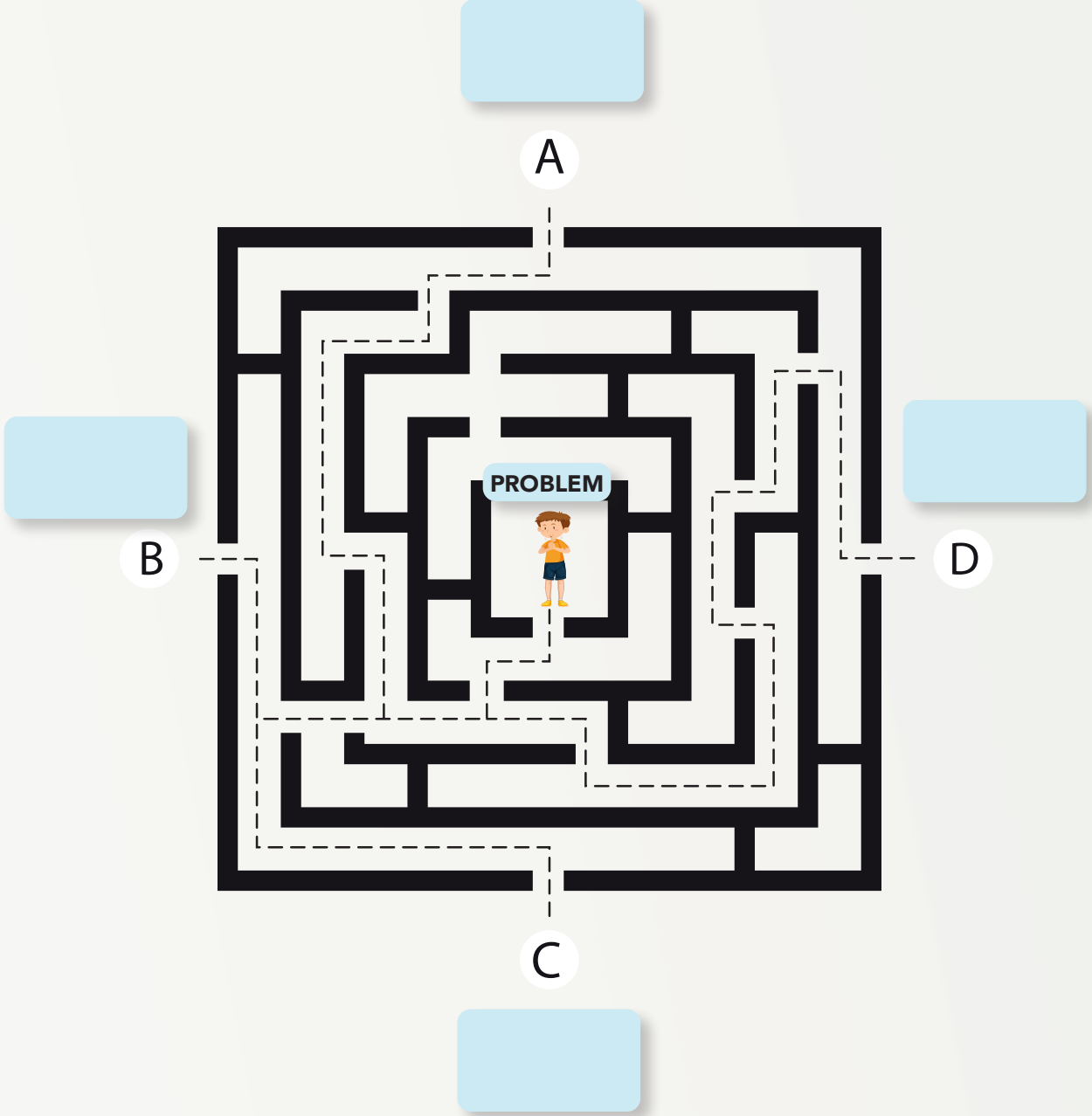
ÇÖZÜM YOLU-4

Psikolojik danışman/rehber öğretmene başvurup yardım isteyebilir.

ÇÖZÜM YOLU-5**ÇÖZÜM YOLU-6**

FORM-3

ÇÖZÜM LABİRENTİ



OTURUM 3**ÇÖZÜM BENDE****AMAÇ**

1. Öğrencinin problem çözmenin ne demek olduğunu bilmesi.
2. Öğrencinin problem çözmede seçenekleri belirlemesi.
3. Öğrencinin problem çözmede seçeneklerin etkilerini belirlemesi.
4. Öğrencinin problem çözmede etkili olan çözüm yolunu kullanması.

KAZANIMLAR

1. Öğrenci problem çözmenin ne demek olduğunu bilir.
2. Öğrenci problem çözmede seçenekleri belirler.
3. Öğrenci problem çözmede seçeneklerin etkilerini belirler.
4. Öğrenci problem çözmede etkili olan çözüm yolunu kullanır.

MATERYALLER

FORM-4, FORM-5, FORM-6, FORM-7, 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, gözlemlediği 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:

"Bu oturumda problem çözmenin ne olduğu, problem çözmede kullanılabilecek seçenekler ve onların etkilerini ve etkili problem çözme stratejilerini çalışacağız. Problem çözme, hayatımızda karşılaştığımız çeşitli güçlüklerle mücadele etmektir. Her insan hayatında çeşitli sorunlarla karşılaşır çeşitli çözüm yolları bulabilir. Çözüm yollarının her birinin çözüme katkısı aynı düzeyde olmayabilir. Çözüm yolları arasından en etkili ve uygulanabilir olanı

seçmek problemi çözüme ulaştırma noktasında faydalıdır. Hazırsan etkinliğimize geçelim.”

Bu açıklamanın ardından psikolojik danışman/rehber öğretmen, öğrenciye FORM-4'ü verir ve şunları ifade eder:

“Şimdi formda yer alan bu örnek olayı okumanı istiyorum. Bir arkadaşının bu soruyu sorduğunu varsayalım. Arkadaşına neler tavsiye edersin? Formu doldurmanı ve yazdıklarını benimle paylaşmanı, daha sonra yazdığın seçeneklerin problemin çözümünde ne derece etkili olabileceğini 1-10 arasında (1 en düşük, 10 en yüksek olmak üzere) puanlandırmanı istiyorum.”

Seçenekler değerlendirilirken her bir çözüm seçeneği için psikolojik danışman öğrenciye aşağıdaki soruları sorabilir:

- Bu çözüm seçeneği problemi çözmeye ne derece hizmet ediyor?
- Bu çözüm seçeneği farklı sorunlar doğurabilir mi?
- Bu çözüm seçeneği kendine ya da başkalarına zarar vermeyi içeriyor mu?
- Bu çözüm seçeneği etik kurallara uygun mu?
- Bu çözüm seçeneği itibarını zedeler mi?
- Bu çözüm seçeneği sence uygulanabilir mi?

Etkinlik değerlendirildikten sonra psikolojik danışman/rehber öğretmen, öğrenciye şu açıklamayı yapar:

“Uyguladığımız bu etkinlikte de gördüğün üzere problemi çözmek için birden çok seçenek olabilir ve bu seçeneklerin her birinin problemin çözümüne olan katkı derecesi birbirinden farklıdır. Amacımız günlük hayatımızda da karşılaştığımız problemlerin en etkili, en uygulanabilir çözüm yolunu fark etmek ve onu kullanmaktır. Bu beceriyi kazanmak için etkili problem çözme basamaklarını bilmen işini kolaylaştıracaktır. Şimdi birlikte bir etkinlik daha yapacağız. Bu etkinlik hem etkili problem çözme basamaklarını hem de stratejilerini öğrenmen ve bunu kullanman konusunda sana yardımcı olacaktır.”

Sonrasında psikolojik danışman/rehber öğretmen, öğrenciye FORM-5'i verir ve ilk olarak öğrenci ile birlikte problem çözme basamaklarını inceler. Sonrasında ise problem çözme basamaklarını açıklar:

“Bir problemin çözümünde ilk olarak problemi anlamak ve tanımak çok önemlidir. Einstein'ın 'Eğer dünyayı kurtarmak için bana bir saat verilseydi 55 dakikasını problemi tanımlamaya, kalan beş dakikayı da çözüm bulmaya ayırırdım.' diyerek problemi anlamanın ne derece önemli olduğunu vurgular. Problemi anladıktan sonra problem hakkında bilgi toplamak çözüm seçeneklerini belirlemede işimizi kolaylaştırır. Anlama ve bilgi toplama basamaklarının ardından çok yönlü düşünerek çözüm yolları belirleyebilir, bu oluşturduğun farklı çözüm yol-

larını deneyerek en uygun çözüm yolunu bulabilirsin. Problem çözme basamakları ile ilgili sormak istediğin bir şey var mı?”

Açıklamanın ardından psikolojik danışman/rehber öğretmen öğrencinin varsa sorusunu alır ve geri bildirim verir. Sonrasında problem sorusu yoksa problem çözme stratejilerini FORM-6’yı vererek açıklamaya geçer.

“Daha önce de konuştuğumuz gibi hayatının her alanında çeşitli problemler ile karşılaşabilirsin. Bir problemle karşılaştığın zaman öncelikle sakin kalmak ve problemin ne olduğunu anlamak önemlidir. Eğer sakin kalma konusunda sıkıntılar yaşarsan nefes egzersizleri, gevşeme egzersizleri yapabilirsin. Problemi daha somut bir şekilde algılamak işini kolaylaştırabilir. Problemi bir yere yazmak veya çizmek onu anlama ve tanımlama konusunda sana yardımcı olacaktır. Probleme ilişkin kendine ne kadar çok soru sorarsan, problemi o kadar çok yönlü olarak tanırsın. Bazen karşılaştığın problemler seni yorabilir ve problemi çözmekten vazgeçmeye sürükleyebilir. Bu tarz bir şey yaşarsan, problemi çözdüğünü hayal etmen tekrar problemin üstesinden gelme noktasında seni motive edebilir. Beyin fırtınası yapman, çok yönden problemi düşünmen, çeşitli çözüm yollarını aklına getirmende yardımcı olur. Aklına gelen bütün fikirleri not alabilirsin. Böylelikle aklına gelen fikirlerin unutulup kaybolmasının önüne geçmiş olursun. Bu aşamalardan sonra probleme yönelik çözüm yolları üretip bunları test ederek en uygununu seçmen seni çözüme kavuşturacaktır. Sana problem çözümede çeşitli stratejilerden bahsettim. Kendin yeni stratejiler de geliştirebilirsin. Problem çözme stratejileri ile ilgili sormak istediğin bir şey var mı?”

Açıklamanın ardından psikolojik danışman/rehber öğretmen öğrenci ile birlikte FORM-6’da yer alan stratejileri inceler. Öğrencinin soruları varsa yanıtlar ve öğrenci ile birlikte değerlendirmeler yapar. Sonrasında aşağıdaki açıklamadan yararlanarak FORM-7’yi ödev olarak verir:

“Önümüzdeki oturuma kadar karşılaştığın bir problemi, bugün öğrendiğimiz problem çözme basamakları ve stratejilerine göre çözmeni ve bunu da FORM-7’ye yazmanı istiyorum. Ödev ile ilgili bir sorun var mı?”

Psikolojik danışman/rehber öğretmen bu işlemten sonra öğrenciye bu oturumla ilgili soruları olup olmadığını sorar. Eğer bir soru var ise psikolojik danışman/rehber öğretmen bunun değerlendirmesini yapar. Etkileşimin ardından psikolojik danışman/rehber öğretmen, etkileşim sırasında ortaya çıkan duygu, düşünce ve davranışlara göre uygun müdahalelerle süreci devam ettirebilir. Sonrasında öğrencinin oturumla ilgili değerlendirmesini alır ve özetleme yaparak süreci sonlandırır.

FORM-4

PROBLEM ÇÖZÜYORUM

Örnek Olay

Problemin Çözümünde
Kullanılacak SeçeneklerProblemin Çözümünde
Kullanılacak Seçeneklerin
Etkileri

(1-10 Arasında)

Son sınavlar öncesi notları düşük olan bir arkadaşın yanına geldi ve ders başarısının düşük olduğunu, son sınavlarda durumu toparlayamazsa sınıf tekrarına düşme riski olduğunu ve ne yapacağını bilmediğini söyledi. Ona bu problemi çözme noktasında neler tavsiye edersin?

1.

2.

3.

4.

5.

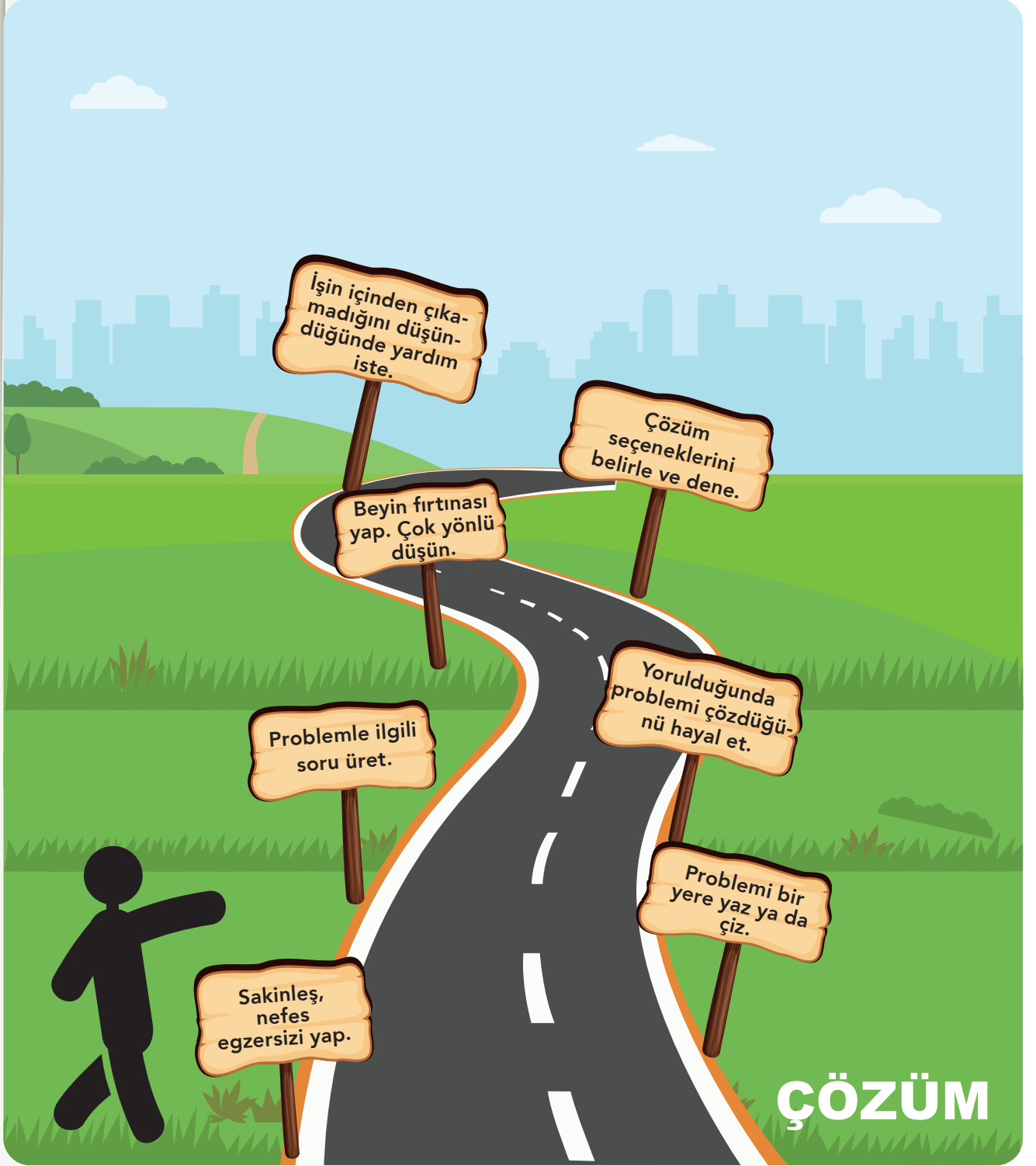
FORM-5

PROBLEM ÇÖZME BASAMAKLARI



FORM-6

PROBLEM ÇÖZME STRATEJİLERİ



FORM-7

PROBLEM ÇÖZME

PROBLEMİ ANLA ve TAMAMLA**PROBLEM İLE İLGİLİ BİLGİ TOPLA****PROBLEM****OLASI ÇÖZÜM
YOLLARINI
BELİRLE ve
DENEME YAP****SONUCU
DEĞERLENDİR ve
KONTROL ET**

OTURUM 4**BİLGİ TOPLAMA****AMAÇ**

1. Öğrencinin karar verme sürecinde ihtiyaç duyduğu bilgileri toplayabilmesi.
2. Öğrencinin karar vermesini engelleyen duygu, düşünce ve davranışlarının farkına varabilmesi.

KAZANIMLAR

1. Öğrenci karar verme kavramını bilir.
2. Öğrenci karar verme sürecinde ihtiyaç duyduğu bilgileri toplar.
3. Öğrenci karar vermesini engelleyen duygu, düşünce ve davranışlarının farkına varır.

MATERYALLER

FORM-8, FORM-9, 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, gözlemlediği 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:

“Karar verme süreci yaşamımızın önemli bir parçasıdır. Bununla beraber bu süreç kişiden kişiye değişiklik göstermektedir. Bazı insanlar daha rahat kararlar alabilirken bazı insanlar karar verme sürecinde zorluk yaşamaktadır.

Özetle, karar verme sürecinin karmaşık yapısı, karar vermek için gerekli olan zihinsel çaba ve belirsizlik, çoğunluğun kararının doğru olduğunu düşünmek ve o şekilde karar vermek, fırsatları kaçırma korkusu ve ön yargılar (Hedefin gözde büyümesi, ulaşılamaz görünmesi hedefe yönelik yeterli bilgiye sahip olamama, kendine güvenin az olması...) gibi karar vermeyi zorlaştıran pek çok sebep vardır. Oysaki karar verme süreci belirli aşamaları olan bir süreçtir.

Bu sürecin aşamalarını aşağıdaki gibi ifade edebiliriz:

- **Kararını tespit et:** Karar vermen gerektiğini belirle ve kararın sonuçlarını düşün.
- **Hedeflerini belirle:** Kararınla neyi başarmak istediğini ve her bir hedefin senin için ne kadar önemli olduğunu tespit et.
- **Bilgi toplama:** Karar vermen için gereken bilgileri toplama.
- **Seçeneklerini saptama:** Hangi seçeneklerin senin için uygun olduğunu tespit et.
- **Seçeneklerini değerlendir:** Uygun olan seçeneklerin, özellikle de hedeflerinle ilgili olanların olumlu ve olumsuz taraflarını tespit et.
- **Tercih ettiğin seçeneği belirle:** Farklı seçenekleri olumlu ve olumsuz taraflarına göre sırala ve senin için en iyi olanı seç."

Açıklamanın ardından psikolojik danışman/rehber öğretmen, öğrenciye ifade ettikleriyle ilgili bir sorusu olup olmadığını sorar. Sonrasında psikolojik danışman/rehber öğretmen, FORM-8'i verir ve şunları ifade eder:

"Şimdi senden formda yer alan örnek olayı okumanı, sonrasında senden bu örnek olaydaki karar verme sürecini tamamlamanı ve seçenekleri belirlemeni isteyeceğim."

Form doldurulduktan sonra psikolojik danışman/rehber öğretmen, öğrenciye aşağıdaki soruları sorabilir:

- "Peki senin en son yaşadığın kararsızlık ne olmuştu?"
- Yaşadığın kararsızlık sürecinde karar almanı zorlaştıran düşüncelerin nelerdi?"
- Yaşadığın kararsızlık sürecinde karar almanı zorlaştıran duyguların nelerdi?"
- Yaşadığın kararsızlık sürecinde karar almanı zorlaştıran davranışların nelerdi?"

Sonrasında psikolojik danışman/rehber öğretmen, karar vermeyi engelleyen düşünce, duygu ve davranışların neler olabileceğine yönelik açıklama yapar:

"Şimdi de karar verme sürecimizi zorlaştıran düşünce, duygu ve davranışlarımız üzerine yoğunlaşalım. Karar vermeyi zorlaştıran pek çok faktör vardır. Bunların bazıları bizim değiştirebileceğimiz bazılarıysa bizim değiştiremeyeceğimiz faktörlerdir. Bizim müdahale edip değiştirebileceğimiz faktörlere baktığımızda aklımıza ilk olarak düşüncelerimiz, duygularımız ve davranışlarımız gelir. Olaya ilişkin hedefin ulaşılmaz görülmesi, geçmiş yaşantılarımız, ön yargılarımız gibi düşünceler bazen karar verme sürecimizi engelleyebilir. Bunun yanında ümitsizlik, kararsızlık, kaygı, başaramama korkusu gibi duygular da karar verme sürecimizi engelleyebilir. Bunlara ek olarak girişken olmama, kendini ifade edememe gibi davranışlar da karar almamızı engelleyen faktörlerdendir."

Karar vermeyi engelleyen düşünce, duygu ve davranışlar konusunda merak ettiğin ya da sormak istediğin herhangi bir yer var mı? Eklemede bulunmak ister misin?

Bu konuştuklarımızı daha iyi pekiştirebilmen ve kendi karar verme sürecini daha iyi fark edebilmen için sana bu formu (FORM-9)'u vereceğim. Gelecek oturuma kadar kendinde fark ettiğin karar verme süreçlerini bu forma yazmanı istiyorum."

Psikolojik danışman/rehber öğretmen öğrenciye FORM-9'u verir ve bu işlemten sonra öğrenciye bu oturumla ilgili soruları olup olmadığını sorar. Eğer bir soru var ise psikolojik danışman/rehber öğretmen, bunun değerlendirmesini yapar. Etkileşimin ardından psikolojik danışman/rehber öğretmen, etkileşim sırasında ortaya çıkan duygu, düşünce ve davranışlara göre uygun müdahalelerle süreci devam ettirebilir. Sonrasında öğrencinin oturumla ilgili değerlendirmesini alır ve özetleme yaparak süreci sonlandırır.

FORM-8**ÖRNEK OLAY**

Uğur lise öğrencisidir. Çeşitli nedenlerden dolayı okula devam etmekte zorluk yaşayan Uğur, buna rağmen eğitimine devam ederek mezun olmak istemektedir. Mezun olunca da üniversitede örgün eğitime mi yoksa açık öğretime mi devam edeceği konusunda kararsızlık yaşamaktadır. Bununla beraber Uğur karar verirken başkalarının dediklerine çok fazla önem veren ve o doğrultuda davranan bir yapıya sahiptir. Bu kararsızlıkla baş edemeyince okul psikolojik danışmanı/rehber öğretmeninden yardım almıştır.

Kararını tespit et**Hedeflerini belirle****Bilgi topla****Seçeneklerini sapt****Seçeneklerini değerlendir****Tercih ettiğin seçeneği belirle**

KARAR VERME DURUMLARIM

Durum	Düşünce		Davranış	
	İşlevsel Olmayan	İşlevsel Olan	İşlevsel Olmayan	İşlevsel Olan

OTURUM 5**KARARIMIN ETKİLERİ****AMAÇ**

1. Öğrencinin karar verme durumunda kendi ve diğer insanların istek ve ihtiyaçlarını dikkate alması.
2. Öğrencinin karar verme durumunda aldığı kararların kendi ve diğer insanlar için olumlu ve olumsuz sonuçları olabileceği konusunda bilgi sahibi olması.

KAZANIMLAR

1. Öğrenci karar verme durumunda kendisi ve diğer insanların istek ve ihtiyaçlarını dikkate alır.
2. Öğrenci karar verme durumunda aldığı kararların kendisi ve diğer insanlar için olumlu ve olumsuz sonuçları olabileceğini bilir.

MATERYALLER

FORM-10, FORM-11, 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, gözlemlediği 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:

“Bugün seninle karar verme durumunda senin ve diğer insanların istek ve ihtiyaçlarının önemi konusu üzerinde duracağız. Verdiğimiz kararların senin ve diğer insanlar için olumlu ve olumsuz sonuçlarının olabileceği konularında çalışmalar yapacağız.”

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

- *Aşağıdaki ifadelerden hangisi senin için en uygundur?*
 - o *Önemli bir karar vermeden önce dışarıdan her zaman fikir ararım.*
 - o *Fikir ararım ama birçok kararı tek başıma alırım.*
 - o *Nadiren dışarıdan fikir ararım ve çoğu kararı tek başıma alırım.*
 - o *Asla dışarıdan fikir aramam.*
- *Seçtiğin seçenikle ilgili düşüncelerini örneklerle paylaşır mısın?*

Öğrencinin paylaşımlarından sonra karar verme durumunda kendisinin ve başkalarının istek ve ihtiyaçlarının önemi üzerinde durulur. Sonrasında psikolojik danışman/rehber öğretmen, şu açıklamayı yapar:

“İnsanlar, kendileri için neyin iyi olduğunu, ihtiyaçlarını neyin karşıladığını kendileri belirleyebilme kapasitesine sahiptir. Bunun yanında bazı yaşam olaylarıyla ilk defa karşılaştığımız için diğer insanların deneyimlerini de dikkate almak, karar vermek istediğimiz sonuçlara ulaşmada bize yardımcı olabilir. Bu nedenle karar verme durumuyla ilgili diğer insanların görüşlerini almak önemlidir. Diğer insanların da görüşlerini aldıkça seçeneklerimizi daha belirgin hâle getirebiliriz. Başkalarının görüşlerini dikkate almak onların dediğini yapmak anlamına gelmemektedir. Kendi istek ve ihtiyaçlarımızı gözeterik başkalarının görüşlerini de bu süzgeçten geçirerek karar vermek anlamına gelmektedir. Bu süreçte şu sorulardan destek alınabilir:

- *Bu konuda ne düşünüyorsun?*
- *Başka kime sormamı önerirsin?*
- *Sence atladığım bir husus var mı?*
- *Bu karar kimi veya kimleri etkileyebilir?”*

Açıklama yapıldıktan sonra FORM-10 öğrenciye verilerek doldurması istenir. FORM-10 doldurulduktan sonra öğrenci ile tekrar gözden geçirilir ve alternatif görüş alabilecekleri kişiler üzerinde durulur.

Bu işlem tamamlandıktan sonra öğrenci ile karar verme durumunda aldığı kararların kendisi ve diğer insanlar için olumlu ve olumsuz sonuçlarının olabileceği üzerinde durulur. Sonrasında psikolojik danışman/rehber öğretmen şu açıklamayı yapar:

“Karar verme durumunda mutlaka birtakım etkiler ortaya çıkar. Bu etkiler olumlu veya olumsuz olabilir. Bu nedenle bir karara varmadan önce, uygulanabilir alternatiflerin olası olumsuz

sonuçlarını düşünmek zorunludur. Kararların etkileri, karar verme sürecinden daha uzun sürebilir/yaşanabilir. Bu nedenle kararımızdan kimlerin etkileneceğini de düşünmemiz gerekir. Örneğin bir sınavda kopya çekmeye karar verdiğimizde, ilk başta 'Evet böylelikle daha iyi bir not alabilirim.' diye düşünebiliriz. Ama sonra çevremizdekiler üzerindeki etkisini düşündüğümüzde şunu fark edebiliriz: 'Kopya çektiğim için gerçekten iyi yaparsam, iyi olan arkadaşlarımın becerilerinin açığa çıkmasına engel olacağım. Ayrıca, öğretmen benim bu konuyu iyi bildiğimi düşünecek ve gelecekte daha iyisini yapmamı bekleyecek ve bu konuyu gerçekten iyi öğrettiğini düşünecektir.' Kararlarımızı verirken kararın senin dışında kimleri etkileyebileceğini göz önünde bulundurarak ve diğer insanlara zarar verme olasılığı var ise seçenekleri yeniden değerlendirerek yeni bir karar vermek uygun olacaktır. Bu nedenle, karar verirken etkilenecek her bir kişiyi göz önünde bulundurmaya çalışmalı ve her birinin nasıl hissedeceğini hayal etmeliyiz. Bu aynı zamanda bizim empati becerimizin gelişmesine de yardımcı olur."

Öğrencinin bu açıklamalarla ilgili sorusu olup olmadığı sorulur, varsa geri bildirim verilir, sonrasında FORM-11 öğrenciye verilerek aşağıdaki açıklama yapılır:

"Şimdi senden bu formda (FORM-11) yer alan üç örnek olayda verilen kararın kişinin kendisi ve başkaları üzerindeki etkilerini ilgili alanlara yazmanı istiyorum."

FORM-11 tamamlandıktan sonra öğrenci ile değerlendirilir ve varsa sorular yanıtlanarak, gerekli açıklamalar yapılır. Sonrasında öğrenciye bu oturumla ilgili soruları olup olmadığı sorulur. Eğer bir soru var ise değerlendirmesi yapılır. Etkileşimin ardından psikolojik danışman/rehber öğretmen, etkileşim sırasında ortaya çıkan duygu, düşünce ve davranışlara göre uygun müdahalelerle süreci devam ettirebilir. Sonrasında öğrencinin oturumla ilgili değerlendirmesini alır ve özetleme yaparak süreci sonlandırır.

FORM-10

ÖRNEK OLAYLAR

1. Örnek Olay: 12. sınıftasın ve meslek seçimini yapmak istiyorsun. Bazı meslek seçeneklerini belirledin. Bu kararınla ilgili kendi istek ve ihtiyaçlarını düşünerek başka kimlerin istek ve ihtiyaçlarını dikkate alabilirsin?

Kendi istek ve ihtiyaçların neler?

Bu kararınla ilgili başka kimlerin istek ve ihtiyaçlarını dikkate alabilirsin?

2. Örnek Olay: Hafta sonu arkadaşlarınla bir aktivite yapmak için plan yaptın. Fakat o gün geldiğinde gitmemeye karar verdin. Bu kararınla ilgili kendi istek ve ihtiyaçlarını düşünerek başka kimlerin istek ve ihtiyaçlarını dikkate alabilirsin?

Kendi istek ve ihtiyaçların neler?

Bu kararınla ilgili başka kimlerin istek ve ihtiyaçlarını dikkate alabilirsin?

3. Örnek Olay: Kardeşinle bilgisayar kullanma konusunda bir anlaşma yaptın. Belirlediğiniz sürenin sonunda bilgisayarı kullanmayı ona devredeceksin. Bu sürenin sonuna geldiğinde biraz daha zamana ihtiyacın olduğunu fark ettin ve bilgisayarı kardeşine vermedin. Bu kararınla ilgili kendi istek ve ihtiyaçlarını düşünerek başka kimlerin istek ve ihtiyaçlarını dikkate alabilirsin?

Kendi istek ve ihtiyaçların neler?

Bu kararınla ilgili başka kimlerin görüşlerini alabilirsin?

FORM-11

KARARIMIN BANA ve BAŞKALARINA ETKİLERİ

1. Örnek Olay: Beş kişilik bir ailede yaşıyorsun, annen ev hanımı, baban memur ve üç kardeşin en büyüğün. 12. sınıfı tamamladın ve üniversiteye başlayacaksın. Özel bir üniversitede istediğin bir programa yerleşmek için tercih yaptın. Bu kararını senin ve başkalarının istek ve ihtiyaçları açısından değerlendirebilir misin?

Bana olan etkileri

Başkalarına olan etkileri

2. Örnek Olay: Hafta sonu arkadaşlarınla kampa gitmek için bir plan yaptınız. Bu doğrultuda ihtiyaçlarınızı belirleyerek yapacaklarınızı listelediniz. Kampa gidilecek gün gitmemeyi evde vakit geçirmeyi tercih ettin. Bu kararını senin ve başkalarının istek ve ihtiyaçları açısından değerlendirebilir misin?

Bana olan etkileri

Başkalarına olan etkileri

3. Örnek Olay: Okulda sınıftasın, serbest zaman faaliyetinde kulaklık olmadan müzik dinlemeye karar verdin. Bu arada bazı arkadaşların ders çalışıyor, bazıları dinleniyor. Bu kararını senin ve başkalarının istek ve ihtiyaçları açısından değerlendirebilir misin?

Bana olan etkileri

Başkalarına olan etkileri

4. Örnek Olay: Solunum yoluyla bulaşan bir hastalığın var ve maske takmanın önemli olduğunu biliyorsun. Dışarıya çıkarken rahatsız ettiği gerekçesiyle maske takmamaya karar verdin. Bu kararını senin ve başkalarının istek ve ihtiyaçları açısından değerlendirebilir misin?

Bana olan etkileri

Başkalarına olan etkileri

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.

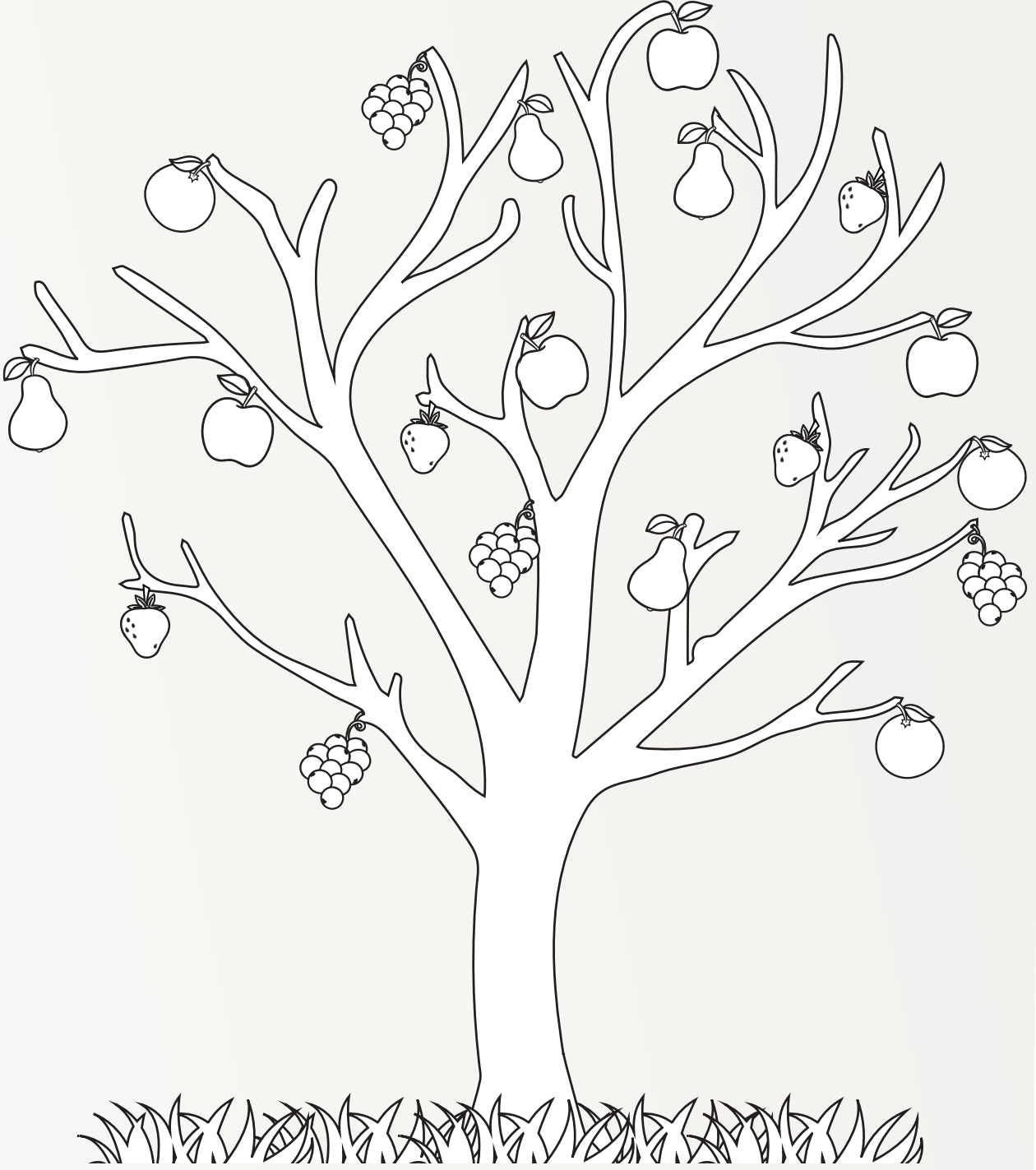
- *Sürecini bir ağaca, kazanımlarını çekirdeklere benzettik. Peki sen, bu süreci bir şeye benzetsen ne olurdu, neden?*
- *Aramızdaki iletişimi bir şeye benzetsen ne olurdu, neden?*

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.”

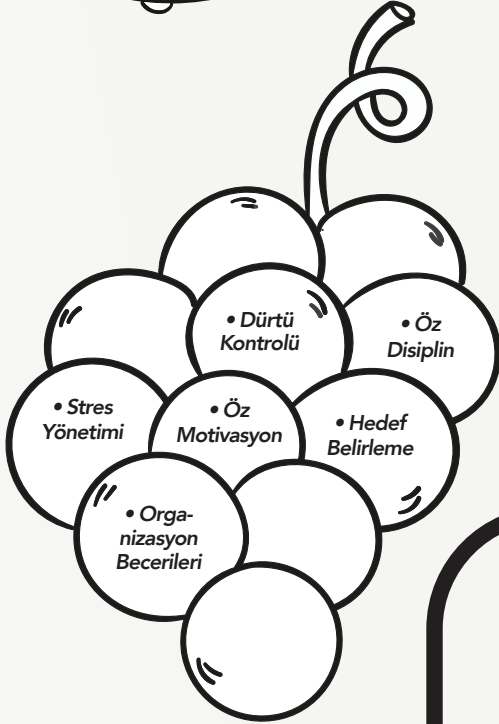
FORM-1

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

KAYNAKLAR

- Akbalık, F. G. (1997). *Okulda çatışma çözme ve akran arabuluculuk program rehberi*. Ankara: İmge Kitapevi: Ankara.
- Aytekin, H. (2018). *İnsan ilişkileri ve iletişim*. Ankara: Pegem Akademi.
- Carrizales-Engelmann, D., Feuerborn, L. L., Gueldner, B. A., & Tran, O. K., (2016). *Merrell's strong kids, grades 6-8: A social and emotional learning curriculum*. Baltimore, MD: Paul H. Brookes Publishing.
- Carrizales-Engelmann D., Gueldner B. A., Tran O. K. (2016). *Strong teens —grades 9–12*. Baltimore, MD: Paul H. Brookes Publishing.
- 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>
- Çakır, S. (2010). *Bilişsel-davranışçı yaklaşıma dayalı olarak hazırlanan sosyal kaygıyla başa çıkma programının lise öğrencilerinin sosyal kaygı düzeylerine etkisi* (Doktora tezi, Uludağ Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Bursa). <http://tez2.yok.gov.tr/> adresinden edinilmiştir.
- Çivitçi, A., Türküm, A. S., Duy, B. & Hamamcı, Z. (2014). *Okullarda akılcı duygusal davranış terapisine dayalı uygulamalar*. Ankara: Pegem Akademi.
- Durlak, J. A., Domitrovich, C. E., Weissberg, R. P., Gullota T. P. (2021). *Sosyal ve duygusal öğrenme el kitabı: Araştırma ve uygulama* (Çev. H. Tuncay). İstanbul: Tuncay Yayıncılık
- Elias, M. J. (1997). *Promoting social and emotional learning: guidelines for educators*. USA: ASCD Books.
- Gotmann, J. DeClaire, J. (2017). *Ebeveynliğin kalbi: Duygusal zekâsı yüksek çocuklar yetiştirmek*. Ankara: Görünmez Adam Yayıncılık.
- Göl-Güven, M. (2021). *Çocuklukta sosyal ve duygusal öğrenme*. İstanbul: Yeni İnsan Yayınevi
- Greenberg, M. T., Weissberg, R. P., O'Brien, M. U., Zins, J. E., Fredricks, L., Resnik, H., & Eli-

- as, M. J. (2003). Enhancing school-based prevention and youth development through coordinated social, emotional, and academic learning. *American Psychologist*, 58(6-7), 466–474.
- Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of general psychology*, 2(3), 271-299.
- Güçlü, N. (2001). Stres yönetimi. *G.Ü. Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 21(1), 91-109.
- Gürüz, D., Temel Eğinli, A. (2016). *İletişim becerileri: Anlamak, anlatmak, anlaşmak*. Ankara: Nobel Yayınları.
- İlhan, T. (2009). *Üniversite öğrencilerinin benlik uyumu modeli: Yaşam amaçları, temel psikolojik ihtiyaçlar ve öznel iyi oluş* (Doktora tezi, Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara). <http://tez2.yok.gov.tr/> adresinden edinilmiştir.
- Koruklu, N.Ö. (2021). Kişilerarası ilişkilerde çatışma ve çatışma çözme. A. Kaya (Ed.), *Kişilerarası ilişkiler ve etkili iletişim içinde* (s. 221-248). Ankara: Pegem Akademi Yayıncılık.
- Langelier, C. A. (2006). *Duygu yönetimi beceri çalışma kitabı* (çev. M. Bilgin ve A.R. Çeçen) Ankara: Pegem Yayıncılık.
- Morganett, R. S. (2005). *Ergenler için grupla psikolojik danışma uygulamaları* (çev. S. Güçray, A. Kaya ve M. Saçkes) Ankara: Pegem Akademi Yayıncılık.
- Özer, M. (2005). Etkin öğrenmede yeni arayışlar: İşbirliğine dayalı öğrenme ve buluş yoluyla öğrenme. *Bilig*, 35, 105-131.
- Southam-Gerow, M. A. (2020). *Çocuklarda ve ergenlerde duygusal düzenleme: Uygulayıcının rehberi* (çev. M. Şahin ve M. Artıran) Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık Eğitim Danışmanlık.
- Türnüklü, A. (2016). *Liseler için akran arabuluculuk eğitim programı*. Muğla: İlkem Kitabevi.
- Weissberg, R. P., & Cascarino, J. (2013). Academic learning+ social-emotional learning= national priority. *Phi Delta Kappan*, 95(2), 8-13.
- Yıldız, S. A. (2003). *Ebeveynin problem çözme becerisini geliştirmeye yönelik deneysel bir çalışma* (Doktora tezi, İstanbul Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul). <http://tez2.yok.gov.tr/> adresinden edinilmiştir.
- Yıldız, V. (1999). İşbirlikçi öğrenme ile geleneksel öğrenme grupları arasındaki farklar. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 16(17), 155-163.
- Zins, J. E., Bloodworth, M. R., Weissberg, R. P., & Walberg, H. J. (2004). The Scientific Base Linking Social and Emotional Learning to School Success. In J. E. Zins, R. P. Weissberg, M. C. Wang, & H. J. Walberg (Eds.), *Building academic success on social and emotional learning: What does the research say?* (pp. 3–22). New York: Teachers College Press.



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 MÜDÜRLÜĐÜ**



PIKTES