

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





1. Baskı: Ankara, 2023

ISBN: 978-975-11-7439-0

Genel Yayın No: 9201

Yardımcı Kaynak Dizi Yayın No: 378

Baş Editör: Doç. Dr. Mustafa OTRAR

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

Yazar: Prof. Dr. Şerife IŞIK • Prof. Dr. Tayfun DOĞAN • Doç. Dr. İbrahim DEMİRCİ

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

Baskı: Özyurt Matbaacılık

Sertifika No: 46772

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

İÇİNDEKİLER

Giriş	5
Farkındalık ve Psikoeğitim Programlarında Kullanılan Yöntem ve Teknikler	10
Farkındalık ve Psikoeğitim Programlarının Uygulanmasında Dikkat Edilmesi Gereken İlkeler	11
Programın Değerlendirilmesi	13
Kaynakça	23
İlkokul Öğrencilerinin Ailelerine Yönelik Sosyal Duygusal Beceriler Farkındalık Programı	25
1. Oturum Planı	28
2. Oturum Planı	40
3. Oturum Planı	47
İlkokul Öğrencilerinin Ailelerine Yönelik Sosyal Duygusal Beceriler Psikoeğitim Programı	59
Programın Temel Amacı	61
Program Modeli	62
1. Oturum Planı	64
2. Oturum Planı	76
3. Oturum Planı	85
4. Oturum Planı	101
5. Oturum Planı	117
6. Oturum Planı	127
7. Oturum Planı	142

GİRİŞ

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

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

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

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

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

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

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

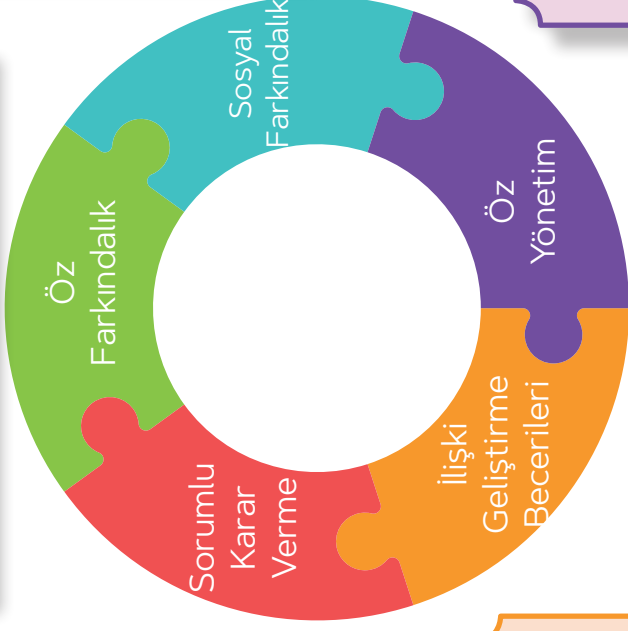
Kişinin kendi duygularını, düşüncelerini ve değerlerini bilmesi ve bunların davranışlarını nasıl etkilediğini fark etmesidir. Sağlam temellere dayanan bir güven duygusu, iyimserlik ve "gelişim odaklı düşünme" ile kişinin güçlü yönlerini ve sınırlarını doğru bir şekilde değerlendirme yeteneğidir.

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

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

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

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



Öz Farkındalık

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

Sorumlu Karar Verme

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

İlişki Geliştirme Becerileri

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

Öz Yönetim

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

Sosyal Farkındalık

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

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



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

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

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



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

Farkındalık ve Psiko eğitim Programları Hazırlama Süreci

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

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

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

Farkındalık ve Psiko eğitim Programlarında Kullanılan Yöntem ve Teknikler

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

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



Farkındalık ve Psiko eğitim Programlarının Uygulanması

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

Farkındalık ve Psiko eğitim Programlarının Uygulanmasında

Dikkat Edilmesi Gereken İlkeler



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



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

Programın Değerlendirilmesi

Programın etkililiğini değerlendirmek amacıyla süreç değerlendirmesi ve sonuç değerlendirmesi yapılmalıdır.

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



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

Aileler için Sosyal Duygusal Beceriler Psikoeğitim Programı

Ön Değerlendirme Formu

Adınız ve Soyadınız:

Uygulamanın Yapıldığı Tarih:

Değerli Veliler,

Aileler için tasarlanmış Sosyal Duygusal Beceriler Psikoeğitim Programı'na katılımınız için teşekkür ederim.

Psikolojik Danışman/Rehber Öğretmen:.....

Aşağıda katılmayı planladığınız Sosyal Duygusal Beceriler Psikoeğitim Programı kapsamında öğrenmenizi ve/veya keşfetmenizi planladığımız sosyal duygusal becerilerle ilgili ifadeler bulunmaktadır. Sizlerden bu ifadeleri dikkatli bir şekilde okumanızı ve ifadelerin size uygunluk derecesine göre cevaplamanızı diliyorum.		Çoğunlukla Uygun Değil	Biraz Uygun	Oldukça Uygun	Tamamen Uygun
Okuduğunuz ifade sizin için;					
Çoğunlukla Uygun Değil ise 1'i					
Biraz Uygun ise 2'yi					
Oldukça Uygun ise 3'ü					
Tamamen Uygun ise 4'ü işaretleyebilirsiniz.					
1	Duygu, düşünce ve değerlerimi bilirim.	1	2	3	4
2	Duygu, düşünce ve değerlerimin davranışlarım üzerindeki etkisinin farkındayım.	1	2	3	4
3	Çocuğumun bireysel özelliklerini ve farklılıklarını kabul etmesine yardımcı olarak kendini değerli hissetmesini sağlayabilirim.	1	2	3	4
4	Çocuğuma potansiyelini ortaya koymas ve yeni deneyimler yaşayabilmesi için fırsat sağlayabilirim.	1	2	3	4
5	Başkalarının farklılıklarına saygı duyarak onların duygularını anlarım.	1	2	3	4
6	Sözlerimin ve davranışlarımın diğer insanları nasıl etkilediğinin farkındayım.	1	2	3	4

7	Çocuğuma, kendi davranışlarının başkaları üzerindeki etkisini fark ettirmeye çalışırım.	1	2	3	4
8	Çocuğumu sosyal sorunlara karşı duyarlı olmaya teşvik ederim.	1	2	3	4
9	Hedeflerime ulaşmada, iradeli olmanın ve disiplinin önemini bilirim.	1	2	3	4
10	Amaçlarıma ulaşmada stresimi yönetip kendimi motive edebilirim.	1	2	3	4
11	Çocuğumun kendi belirlediği gerçekçi amaçlarına ulaşabilmesi için azimli olmasına destek veririm.	1	2	3	4
12	Çocuğum stresli ve kaygılı hissettiğinde bunlarla baş edebilmesi için ona yardımcı olabilirim.	1	2	3	4
13	Toplumsal değerlere uygun davranmanın önemini bilirim.	1	2	3	4
14	Kendimi sorumluluk sahibi biri olarak görüyorum.	1	2	3	4
15	Çocuğumun karar verirken toplumsal değerlere dikkat etmesini sağlamaya çalışırım.	1	2	3	4
16	Çocuğum bir zorlukla karşılaştığında bunu etkili problem çözme stratejilerini kullanarak aşmasına yardımcı olurum.	1	2	3	4
17	Nasıl etkili iletişim kurulacağını bilirim.	1	2	3	4
18	İnsanlarla iyi ilişkiler kurmada başarılıyım.	1	2	3	4
19	Çocuğumun sosyal ortamlara uyum sağlamasına destek olacak beceriler geliştirmesine yardımcı olurum.	1	2	3	4
20	Çocuğuma kişiler arası ilişkilerinde etkili iletişim becerilerini kullanma konusunda örnek olurum.	1	2	3	4

21	Katılmayı planladığınız sosyal duygusal beceriler psikoeğitim programından beklentileriniz nedir?
22	Sosyal duygusal beceriler ifadesi aklınıza neleri getiriyor? Bu becerilerden hangilerini geliştirmek istiyorsunuz?
23	Çocuğunuzun hangi sosyal ve duygusal becerilerde desteklenmesi gerektiğini düşünüyorsunuz?
24	Çocuğunuzun sosyal duygusal becerilerinizi geliştirmek için neler yapıyorsunuz?
25	Çocuğunuzun en güçlü ve/veya yetkin olduğu sosyal duygusal beceriler hangileridir? Neden?

Aileler için Sosyal Duygusal Beceriler Psikoğitim Programı

Son Değerlendirme Formu

Adınız ve Soyadınız:

Uygulamanın Yapıldığı Tarih:

Değerli Veliler,

Aileler için tasarlanmış Sosyal Duygusal Beceriler Psikoğitim Programı'na katılımınız için teğekkür ederim.

Psikolojik Danışman/Rehber Öğretmen:.....

Aşağıda katılmayı planladığınız sosyal duygusal beceriler psikoğitim programı kapsamında öğrenmenizi ve/veya keşfetmenizi planladığımız sosyal duygusal becerilerle ilgili ifadeler bulunmaktadır. Sizlerden bu ifadeleri dikkatli bir şekilde okumanızı ve ifadelerin size uygunluk derecesine göre cevaplamanızı diliyorum. Okuduğunuz ifade sizin için; Çoğunlukla Uygun Değil ise 1 'i Biraz Uygun ise 2 'yi Oldukça Uygun ise 3 'ü Tamamen Uygun ise 4 'ü işaretleyebilirsiniz.		Çoğunlukla Uygun Değil	Biraz Uygun	Oldukça Uygun	Tamamen Uygun
1	Duygu, düşünce ve değerlerimi bilirim.	1	2	3	4
2	Duygu, düşünce ve değerlerimin davranışlarım üzerindeki etkisinin farkındayım.	1	2	3	4
3	Çocuğumun bireysel özelliklerini ve farklılıklarını kabul etmesine yardımcı olarak kendini değerli hissetmesini sağlayabilirim.	1	2	3	4
4	Çocuğuma potansiyelini ortaya koymasını ve yeni deneyimler yaşayabilmesi için fırsat sağlayabilirim.	1	2	3	4
5	Başkalarının farklılıklarına saygı duyarak onların duygularını anlarım.	1	2	3	4

6	Sözlerimin ve davranışlarımın diğer insanları nasıl etkilediğinin farkındayım.	1	2	3	4
7	Çocuğuma, kendi davranışlarının başkaları üzerindeki etkisini fark ettirmeye çalışırım.	1	2	3	4
8	Çocuğumu sosyal sorunlara karşı duyarlı olmaya teşvik ederim.	1	2	3	4
9	Hedeflerime ulaşmada, iradeli olmanın ve disiplinin önemini bilirim.	1	2	3	4
10	Amaçlarıma ulaşmada stresimi yönetip kendimi motive edebilirim.	1	2	3	4
11	Çocuğumun kendi belirlediği gerçekçi amaçlarına ulaşabilmesi için azimli olmasına destek veririm.	1	2	3	4
12	Çocuğum stresli ve kaygılı hissettiğinde bunlarla baş edebilmesi için ona yardımcı olabilirim.	1	2	3	4
13	Toplumsal değerlere uygun davranmanın önemini bilirim.	1	2	3	4
14	Kendimi sorumluluk sahibi biri olarak görüyorum.	1	2	3	4
15	Çocuğumun karar verirken toplumsal değerlere dikkat etmesini sağlamaya çalışırım.	1	2	3	4
16	Çocuğum bir zorlukla karşılaştığında bunu etkili problem çözme stratejilerini kullanarak aşmasına yardımcı olurum.	1	2	3	4
17	Nasıl etkili iletişim kurulacağını bilirim.	1	2	3	4
18	İnsanlarla iyi ilişkiler kurmada başarılıyım.	1	2	3	4
19	Çocuğumun sosyal ortamlara uyum sağlamasına destek olacak beceriler geliştirmesine yardımcı olurum.	1	2	3	4
20	Çocuğuma kişiler arası ilişkilerinde etkili iletişim becerilerini kullanma konusunda örnek olurum.	1	2	3	4

21	Katıldığınız Sosyal Duygusal Beceriler Psikoeğitim Programı beklentilerinizi ne ölçüde karşıladı? Neden?
22	Bu program kendinizle ilgili ve ebeveyn olmakla ilgili neleri fark etmenizi sağladı?
23	Sosyal duygusal beceriler arasından hangi becerilerinizi bu program kapsamında geliştirdiniz? Nasıl?
24	Sizce sosyal duygusal beceriler arasından çocuğunuzun hangi becerilerini bu program kapsamında geliştirdiniz? Nasıl?
25	Bu program sizce neye benziyor? Aşağıdaki cümle kalıbını kullanarak da cevaplayabilirsiniz. Katıldığım bu program.....benzer çünkü

KATILIMCILAR İÇİN OTURUM DEĞERLENDİRME FORMU

Oturum İsmi veya Numarası:

Tarih:

Sayın Katılımcı,

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

Paylaşımlarınız için teşekkür ederim.

Psikolojik Danışman/Rehber Öğretmen

1- Bu oturumda kendinizi genel olarak nasıl hissettiniz?

.....
.....

2- Bu oturumda beni en çok etkileyen

.....
.....

3- Bu oturumda beni en olumsuz etkileyen

.....
.....

4- Bu oturumda en çok ilgimi çeken

.....
.....

5- Bu oturumun hayatınızı nasıl etkileyeceğini düşünüyorsunuz?

.....
.....

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

.....
.....

UYGULAYICILAR İÇİN KENDİNİ DEĞERLENDİRME FORMU

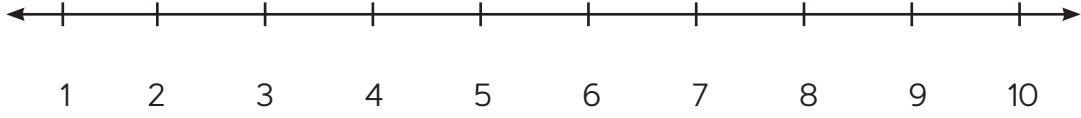
Oturum İsmi ya da Numarası:

Uygulamanın Yapıldığı Tarih:

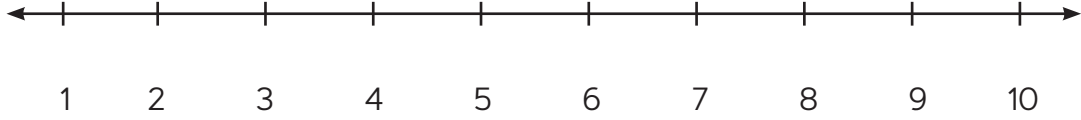
Değerli Uygulayıcılar;

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

Bu oturumun genel olarak etkililiğini 1-10 arasında değerlendiriniz.



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



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

Kaynakça

Albright, M. I., & Weissberg, R. P. (2010). School-family partnerships to promote social and emotional learning. *Handbook of School-Family Partnerships*, 246-265.

Banerjee, R., Weare, K., & Farr, W. (2014). Working with 'Social and Emotional Aspects of Learning (SEAL)': Associations with school ethos, pupil social experiences, attendance, and attainment. *British Educational Research Journal*, 40(4), 718-742.

CASEL (2020, May 7). CASEL Cares Initiative. Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning (CASEL). <https://casel.org/covid-resources/>

Duckworth, A. L., Quinn, P. D., & Tsukayama, E. (2012). What no child left behind leaves behind: The roles of IQ and self-control in predicting standardized achievement test scores and report card grades. *Journal of Educational Psychology*, 104(2), 439-451.

Durlak, J. A. ve Wells, A. M. (1997). Primary Prevention Mental Health Programs for Children and Adolescents: A Meta-Analytic Review. *American Journal of Community Psychology*, 25 (2), 115-152.

Durlak, J. A., Weissberg, R. P., Dymnicki, A. B., Taylor, R. D., & Schellinger, K. B. (2011). The impact of enhancing students' social and emotional learning: A meta-analysis of school-based universal interventions. *Child Development*, 82(1), 405-432.

Elias, M.J. (2014). Social-emotional skills can boost Common Core implementation. *Phi Delta Kappan*, 96 (3), 58-62.

Jones, S.M. & Kahn, J. (2017). *The evidence base for how we learn: Supporting students' social, emotional, and academic development – Consensus statements of evidence from the Council of Distinguished Scientists*. Washington, DC: National Commission on Social, Emotional, and Academic Development, The Aspen Institute.

OECD (2021). Social and emotional skills: Well-being, connectedness and success. [https://www.oecd.org/education/school/UPDATED%20Social%20and%20Emotional%20Skills%20%20Wellbeing,%20connectedness%20and%20success.pdf%20\(website\).pdf](https://www.oecd.org/education/school/UPDATED%20Social%20and%20Emotional%20Skills%20%20Wellbeing,%20connectedness%20and%20success.pdf%20(website).pdf) adresinden erişildi.

Osher, D., Kidron, Y., Brackett, M., Dymnicki, A., Jones, S., & Weissberg, R. P. (2016). Advancing the science and practice of social and emotional learning: Looking back and moving forward. *Review of Research in Education*, 40(1), 644-681.

Patrikakou, E., & Weissberg, R. (2007). School-family partnerships to enhance children's social, emotional, and academic learning. *Educating People to be Emotionally Intelligent*, 49-61.

PSHE Association (2016). Key principles of effective prevention education. London: PSHE Association. <https://www.pshe-association.org.uk/curriculum-andresources/resources/key-principles-effective-prevention-education> adresinden erişildi.

Sheridan, S. M. (1997). Conceptual and empirical bases of conjoint behavioral consultation. *School Psychology Quarterly*, 12, 119-133.

Strein, W. ve Koehler, J. (2008). Best practices in developing prevention strategies for school

psychology practice. In A. Thomas ve A. J. Grimes (Eds.), *Best practices in school psychology* (Vol. 4, pp. 1309–1322). Bethesda, MD: National Association of School Psychologists.

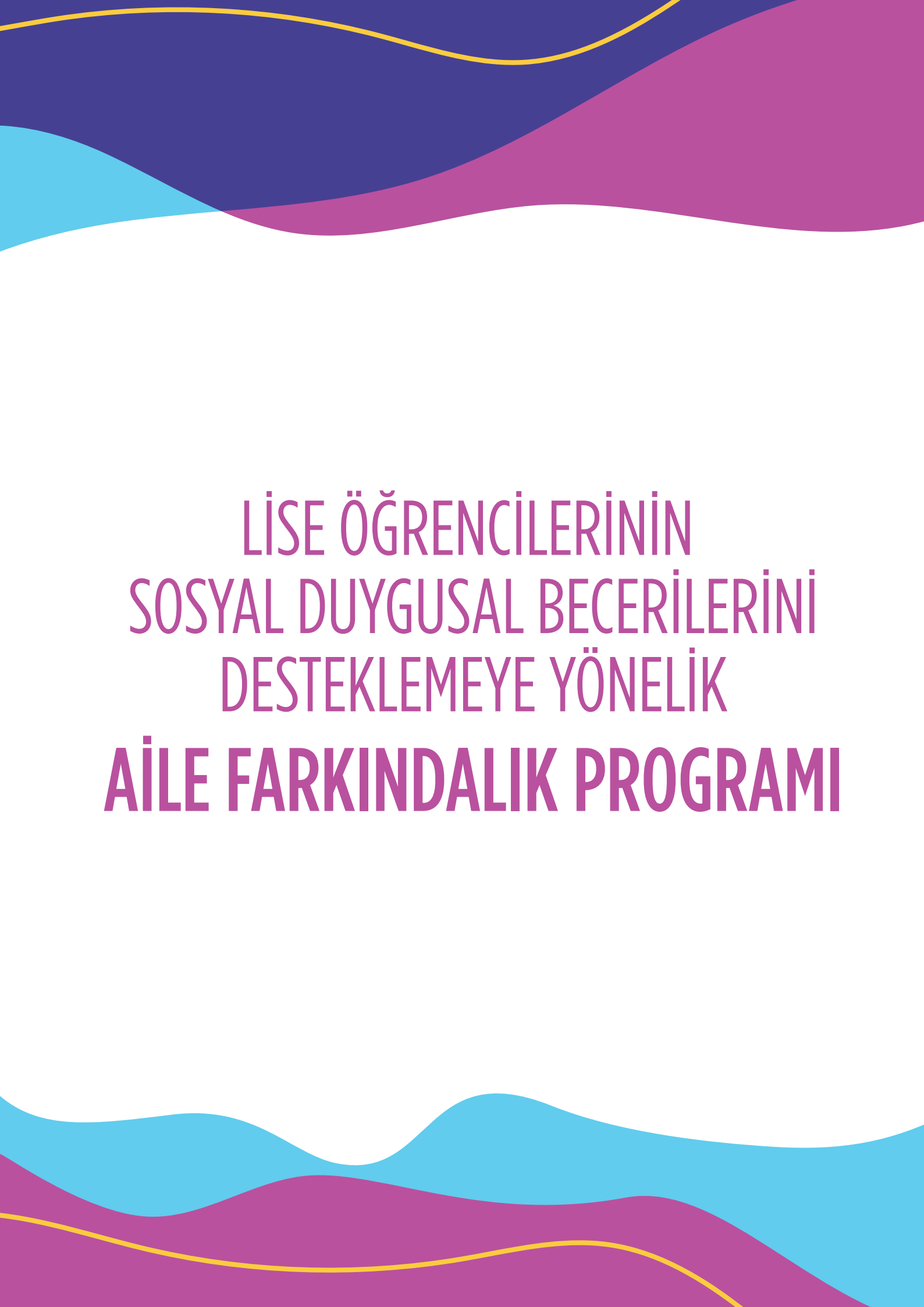
Wang, Y., Yang, Z., Zhang, Y., Wang, F., Liu, T., & Xin, T. (2019). The effect of social-emotional competency on child development in Western China. *Frontiers in Psychology*, doi: 10.3389/fpsyg.2019.01282.

Weissberg, R. P., & Greenberg, M. T. (1998). School and community competence-enhancement and prevention programs. In W. Damon, I. E. Sigel, & K. A. Renninger (Ed.), *Handbook of child psychology: Child psychology in practice* (pp. 877–954). John Wiley & Sons Inc.

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

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

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



LİSE ÖĞRENCİLERİNİN
SOSYAL DUYGUSAL BECERİLERİNİ
DESTEKLEMeye YÖNELİK
AİLE FARKINDALIK PROGRAMI

Programın Temel Amacı

Çocukların sosyal duygusal becerilerini desteklemek amacıyla ailelere sosyal duygusal becerilerle ilişkili farkındalık kazandırmaktır.

Programın Amaçları

CASEL modeli temel alınarak hazırlanan ve üç temadan oluşan Sosyal Duygusal Beceriler Aile Farkındalık Programı'nın lise içeriği ve bunların amaçları aşağıda verilmiştir.

Tema	Oturum sayısı	Amaçlar
Öğren	1	Katılımcıların programın amacını ve programın önemini fark etmesini sağlama ve sosyal duygusal becerilerin içeriği hakkında bilgi sahibi olmalarına yardımcı olma.
Fark et	1	Katılımcıların sosyal duygusal beceriler açısından kendilerini değerlendirmelerini sağlama.
Destekle	1	Katılımcıları, çocuklarının sosyal duygusal becerilerini geliştirmeleri konusunda destekleme.



1. OTURUM PLANI

Süre

40-50 dakika

Tema

Öğren

Amaç

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

Materyal

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

Ön Hazırlık

- ✓ Çalışma Yaprağı 1'deki görsel yansıtılır. Yansıtma imkânı yoksa A3 boyutunda çıktı alınır.
- ✓ Bilgi Notu 1 oturum öncesinde okunur.

Süreç

1. Programın amacının, ailelerin sosyal duygusal becerileri hakkında bilgi sahibi olmalarını ve kendini bu becerilerle ilgili değerlendirmelerini sağlamak ve ailelerin çocuklarının sosyal duygusal becerilerini geliştirmeleri için uygun tutum ve davranışlar kazanmaları konusunda desteklemek olduğu açıklanır.
2. Isınma oyunu için şu açıklama yapılır: *"Değerli veliler; lütfen yanınızdaki bir veli ile biriniz A ve biriniz B olacak şekilde ikişerli eşleşiniz. A'lar bir kelime söyler. B'ler A'ların söylediği kelimenin son harfiyle başka bir kelime söyler. Eğer çok fazla beklenirse ya da daha önce söylenmiş bir kelime söylenirse oyun bu kez B'nin ilk kelimeyi söylemesiyle baştan başlar. Süreniz bir dakikadır."*
3. Oyun sonrasında şu açıklama yapılır: *"Değerli veliler, birbirinize söylediğiniz kelimelerden size ilginç gelen ya da sizi şaşırtan kelimeleri düşünün ve arkadaşınızla paylaşın lütfen."*
4. Grup üyelerinin paylaşımları sonrası ikinci oyunla ilgili şu açıklama yapılır: *"Değerli veliler, biraz önce kelimelerin son harfiyle yeni bir kelime bulmuştunuz. Şimdiki oyunumuzda bir sınırlama olmayacak. A'lar bir kelime söyler. B'ler A'ların söylediği kelimenin kendisine çağrıştırdığı başka bir kelime söyler. Yine süreniz bir dakika olacak. Kaç kelime söylediğinizi not alın lütfen."*
5. İkinci oyun sonrasında şu açıklama yapılır: *"Değerli veliler, bir kurallı bir de serbest biçimde oyun oynadık. Bu iki oyun arasında fark var mıydı? Varsa neler farklıydı? Kelime söylerken sizi şaşırtan ya da zorlayan şeyler oldu mu? İki oyun arasındaki kelime sayısında farklılıklar var mıydı?"*
6. Grup üyelerinin paylaşımları sonrasında şu açıklama yapılır: *"Değerli veliler, ilk oyunda son harften kelime türetmek bilişsel olarak sizi harekete geçirmiş olabilir. İkinci oyunda ise çağrışımlar yaşantılarınızı ve duygularınızı canlandırmış olabilir. Bu farkındalık programıyla sosyal duygusal becerilerimizi canlandırarak bu becerilerin önemi üzerinde düşüneneceğiz. Şimdi bir hikâyeye çalışmamıza devam edeceğiz."*
7. Grup üyelerine şu hikâyeye okunur: *"Selim okulda başarılı, derslerden yüksek notlar alan, öğretmenlerin sorduğu sorulara genellikle cevap veren bir lise son sınıf öğrencisidir. Günlük yaşamında eve geldiğinde odasından çıkmayan, iletişim kurmayan, misafir geldiğinde onlarla konuşmayan, içine kapanık, öz güveni düşük ve utangaç bir gençtir. Arkadaşlarıyla iletişim kurmakta zorlanır. Derslerden ise her zaman tam not almaktadır ancak Kimya dersinden 80 puan almıştır. Bu durum onu çileden çıkarmış ve öğretmeniyle görüşmek için kimya laboratuvarına gitmiştir. Öğretmenin tüm açıklamalarına rağmen ikna olmamış daha da sinirlenmiş ve laboratuvarı birbirine katmıştır. Oradaki bütün alet ve malzemeleri kırıp dökmüştür. Öğretmen Kemal Bey, şaşkınlık içinde kalmış ve durumu okul idaresine bildirmiş ardından Selim'in ailesi okula çağırılmıştır."*
8. Aşağıdaki sorular yöneltilerek grup üyelerinin paylaşımları alınır:
 - ✓ Selim'in davranışlarında sizi şaşırtan neler oldu?
 - ✓ Selim'in bu davranışlarına neden olan şeyler neler olabilir?
 - ✓ Sizce Selim nasıl bir öğrenci? Hangi özelliklere sahip?
 - ✓ Selim'in bu durumda nasıl davranması uygun olurdu?
9. Ardından ikinci hikâyeye okunur: *"Yavuz, çalışkan ve sorumluluk sahibi bir öğrencidir ve iletişim becerileri oldukça güçlüdür. Arkadaşları ve çevresi tarafından oldukça sevilen birisidir. Herkesin yardımına koşan, merhametli ve anlayışlı bir öğrencidir. Kendi duygularını kolaylıkla ifade edebilir ve başkalarının duygularını da önemser. Bir gün okul bahçesinde yürürken sınıf arkadaşı"*

Polat'ın ayakkabılarının fazlasıyla eskimiş olduğunu fark eder. Bunun üzerine Polat adına çokça üzülür; sonra kendisine çanta alabilmek için biriktirdiği para aklına gelir ve içinden yeni çanta için 'Olmasa da olur.' diyerek, arkadaşına ayakkabı almaya ve yaklaşan doğum gününde bunu Polat'a hediye etmeye karar verir. Annesi bunu duyduğunda oğluyla gurur duyar ve bunu oğlunun sınıf öğretmeni ile paylaşır. Yavuz'un öğretmeni ise 'Yavuz'un çevresine ve arkadaşlarına duyarlı olması çok değerli bir davranış. Onunla gurur duydum.' diyerek duygularını ifade eder."

10. Aşağıdaki sorular yöneltilerek grup üyelerinin paylaşımları alınır:

- ✓ Yavuz'un bu şekilde davranmasını sağlayan şeyler neler olabilir?
- ✓ Sizce Yavuz'un farklı davranmasının sebepleri neler olabilir?
- ✓ Sizce Yavuz nasıl bir öğrenci? Hangi özelliklere sahip?

11. Ardından şu açıklama yapılır: "Değerli veliler, Yavuz ve Selim isimli iki öğrencinin hikâyesini dinledik. Ardından onlarla ilgili değerlendirmeler yaptık. Sizlerin de belirttiği gibi Selim'in akademik gelişimi iyi olmasına rağmen sosyal ve duygusal becerileri konusunda desteklenmesi gerekiyor. Yavuz ise çok iyi bir akademik gelişim göstermese de sosyal ve duygusal gelişim konusunda iyi bir gelişim göstermiş. Bu iki öğrenci arasındaki farkı, sosyal duygusal becerilerin önemiyle açıklayabiliriz."

12. Çalışma Yaprağı 1'de yer alan "Ben Yıldızı" tahtaya yansıtılır ve şu açıklama yapılır: "Değerli veliler; sosyal ve duygusal beceriler bireylerin duygularını tanıma ve yönetme, başkalarıyla olumlu ilişkiler geliştirme, empati kurma, başkalarını önemseme, gerçekçi hedefler belirleme ve hedefe ulaşmak için çalışma, etkili kararlar verme ve sorumluluk sahibi olma, riskli ve olumsuz davranışlardan kaçınma ve olumlu davranışlar geliştirme becerilerinin öğrenildiği bir süreçtir. Ekranda gördüğünüz 'Ben Yıldızı'; sosyal duygusal becerileri 'Öz Yönetim', 'Öz Farkındalık', 'İlişki Geliştirme Becerileri', 'Sosyal Farkındalık' ve 'Sorumlu Karar Verme' alt başlıklarında incelemektedir. Bu becerilerin her biri birbirinden değerlidir ve bizim daha iyi bir yaşam sürmemize yardımcı olur."

13. Sosyal duygusal becerilerin beş alt boyutunu tanımlayan "Bilgi Notu 1" katılımcılarla paylaşıldıktan sonra şu açıklama yapılır: "Değerli veliler, sosyal duygusal becerileri hakkında bilgi sahibi olduğumuza göre şimdi bu becerilerin örnekleri üzerinde duralım. Size bu becerilerle ilişkili olabilecek bazı fıkralar okuyacağım. Sizler de bu fıkraların hangi beceriyle ilişkili olabileceğini tahmin etmeye çalışacaksınız."

14. "Bilgi Notu 2"deki fıkralar aşağıdaki sıraya göre grup lideri tarafından okunur. Her okunan fıkranın ardından "Sizce bu fıkra 'Ben Yıldızı'ndaki hangi temaya daha uygundur?" sorusu yöneltilir ve grup lideri gelen cevapları değerlendirerek fıkranın sosyal duygusal becerilerin hangi temasıyla ilişkili olduğunu belirtilir. Ardından "Bilgi Notu 2"deki açıklamalardan da yararlanarak fıkranın bu temayla ilişkisi açıklanır.

- ✓ Bir yanına da keten ekeyim.
- ✓ Daha şimdiden yolu yarılacak.
- ✓ Damdan düşen hâlden bilir.
- ✓ Biz onun ayağına gideriz.
- ✓ Birinin de bininin de tadı aynı değil mi?

15. Grup lideri grup üyelerine şu soruları sorar:

- ✓ Bugünkü oturumda kendinize ilişkin neleri fark ettiniz?
- ✓ Bugünkü oturumdan sonra yaşamınızda neyi değiştirmek istersiniz?
- ✓ Bu hafta öğrendiğiniz "Öz Yönetim", "Öz Farkındalık", "İlişki Geliştirme Becerileri ve Sosyal Farkındalık" ve "Sorumlu Karar Verme Becerileri"nden hangilerini denemek istersiniz?

16. Grup lideri sosyal duygusal becerilerin önemine ve sosyal duygusal becerilerin öğrenilebilir ve geliştirilebilir olduğuna vurgu yaparak oturumu özetler.
17. Bir sonraki oturumun amacının sosyal duygusal beceriler açısından ailelerin kendini değerlendirmesi olduğunu söyleyerek oturumu sonlandırır.

Uygulayıcıya Not

- ✓ Isınma oyununda saygılı olmayan ifadelerin kullanılmamasıyla ilgili uyarı yapılabilir.
- ✓ Ayrıca söylenecek kelimelerle ilgili özel isim, şehir ve ülke isimlerinin yasak olması gibi kurallar koyulabilir.
- ✓ Fıkralar veliler tarafından anlatılabilir. Bu durumda metindeki ipuçları ve açıklamalar çıkarılmalıdır.
- ✓ Uygulayıcı sosyal duygusal becerilerle uyumlu başka fıkralardan yararlanabilir.
- ✓ Bilgi notunda beceriler anlatılırken becerilere uygun örnekler verilebilir.



Çalışma Yaprağı 1



Bilgi Notu 1

Öz Farkındalık Nedir?

- ✓ Kişinin kendi duygularını, düşüncelerini, ihtiyaçlarını ve değerlerini bilmesi; bunların davranışlarını nasıl etkilediğini fark etmesidir.
- ✓ Sağlam temellere dayanan bir güven duygusu ile kişinin güçlü yönlerini ve sınırlarını doğru bir şekilde değerlendirme yeteneğidir.
- ✓ Kişinin gelecekle ilgili iyimser olması ve gelişim odaklı düşünme becerisidir.

Öz Farkındalığın Temelleri

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



Sosyal Farkındalık Nedir?

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

Sosyal Farkındalığın Temelleri

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



Öz Yönetim Nedir?

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

Öz Yönetimin Temelleri

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



İlişki Geliştirme Becerileri Nedir?

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

İlişki Geliştirme Becerilerinin Temelleri

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

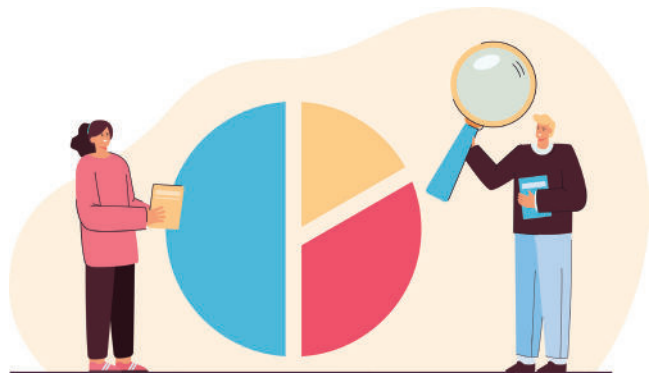


Sorumlu Karar Verme Nedir?

- ✓ Etik standartlara, güvenlik kaygılarına ve sosyal normlara dayalı kişisel davranış ve sosyal etkileşimler hakkında yapıcı seçimler yapma yeteneğidir.
- ✓ Çeşitli eylemlerin sonuçlarının gerçekçi değerlendirilmesi ve kişinin kendisinin ve başkalarının iyiliğini düşünmesi şeklinde karakterize edilir.
- ✓ Problemleri fark etme ve etkili bir şekilde çözmek için girişimde bulunma becerisidir.
- ✓ Kişinin kendi eylemlerini değerlendirmesi ve kişisel sorumluluk duygusuna sahip olmasıdır.

Sorumlu Karar Vermenin Temelleri

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



Bilgi Notu 2*

Damdan Düşen Hâlden Bilir (Sosyal Farkındalık: Empati)

Hoca evinin damında çalışırken, olacak bu ya, aşağıya düşüverir. Haberi duyan komşuları; "Hocam, geçmiş olsun, damdan düşmüşsün, çok üzüldük." derler ve ardından soru üstüne soru sorarlar: "Nasıl oldu?" "Neden dikkat etmedin?" "Bir daha dikkatli ol..." Sorular uzadıkça, Hoca'nın da canı sıkılmaya başlar. Düşünür, taşınır ve bunların hepsini birden susturmak için komşularına; "Komşular, sizin içinizde damdan düşeniniz var mı?" deyince, misafirler hep bir ağızdan; "Yook..." diye cevap verir. Bu defa Hoca, "Öyleyse boşuna konuşmayın, benim hâlimden ancak damdan düşen anlar!" der.

Açıklama: Nasrettin Hoca burada başkalarının, duygularını anlamasını istemiş empati ve bakış açısı edinmeye vurgu yapmıştır. Tabi ki birbirimizin duygularını anlamak için sadece benzer yaşantıları yaşamamıza gerek yoktur. Bu konuştuklarımız sosyal farkındalığa vurgu yapmaktadır.



Biz Onun Ayağına Gideriz (Öz Farkındalık: Özgüven, Gerçekçi Benlik Algısı)

Nasreddin Hoca'nın hocalığı halk arasında ermişliğe kadar ilerleyince günün birinde hemşehrileri; "Hocam, senin bir ermiş olduğunu, istediğin her şeyi ayağına getirttiğini söylüyorlar. Fakat bunu biz göremedik; şu kerametini bize gösterir misin?" diye sorarlar. Bu sözler karşısında şöyle bir kendini toparlayan Nasreddin Hoca; "Ey dağ, haydi yanıma gel." diye üç defa seslenir. Nasreddin Hoca ve hemşehrileri bakarlar ki dağın kıpırdadığı filan yok. Herkes, Hoca ile dalga geçmeye hazırlanırken Hoca yerinden kalkıp yürümeye başlayarak; "Hemşehrilerim, biliyorsunuz bizde kibir diye bir şey yoktur. Ne yapalım, dağ bizim ayağımıza gelmezse biz onun ayağına gideriz." deyiverir.

Açıklama: Nasrettin Hoca, kendinin sınırlı yanlarını bilmekte ve yeteneklerinin farkındadır. Halk tarafından kendine atfedilen şeyin doğru olmadığını öz güven örneği göstererek ortaya çıkarmıştır. Hoca, gerçekçi benlik algısını öz güvenle birleştirip bu fıkrada bize göstermiştir.



Bir Yanına da Keten Ekeyim

(Sorumlu Karar Verme: Durum Analizi/Sorunları Belirleme/Sorunları Çözme/Değerlendirme)

Hoca, her zaman tıraş olduğu berberin dükkânına vardığında ustanın gelmediğini görür fakat tıraş da olması gerekmektedir. Ne yapsın kalfanın koltuğuna oturur. Kalfa, Hoca'nın yüzünü şöyle güzelce sabunladıktan sonra usturayı her kullandıktan sonra kopardığı pamuğu Hoca'nın yüzüne yapıştırır. Bir pamuk, iki pamuk derken Hoca'nın bir yanağı bembeyaz olur. Yüzünün kesilmesine daha fazla dayanamayan Hoca koltuktan kalktığı gibi cübbesini giyer ve kavuğunu başına geçirir. Bu durum karşısında şaşırان kalfa; "Hocam, nereye böyle daha tıraşın bitmedi." deyince Hoca; "Aman oğlum, görmüyor musun yüzümün bir tarafına pamuk ektin, izin verirsen öbür yanına da ben keten ekeyim." der ve yavaş yavaş berber dükkânından ayrılır.

Açıklama: Nasrettin Hoca yaşadığı sorunla ilgili durumu değerlendirerek kendisinin iyiliğini düşünmüştür. Bir karar alarak usta yerine çırağa tıraş olmaya başlamıştır. Ancak bir problemle karşılaşmıştır. Nasrettin Hoca karar verirken problem çözme aşamalarından sorunu belirleme, sorunu çözme ve değerlendirme sürecini izlemiştir. Nasrettin Hoca sorun daha da fazla büyümeden önlem almıştır. Nasrettin Hoca kalfa ile çatışmadan ortamdand kaçınarak sorunla baş etmeye çalışmıştır. Yaşanılan sorunun çözümünde farklı problem çözme becerilerini de kullanabilirdi. Sorunla yüzleşerek karşılaştığı problemleri çözmek için farklı davranışlarda bulunabilirdi.



Daha Şimdiden Yolu Yarıladık (Öz Yönetim: Öz Disiplin/ Öz Motivasyon/ Hedef Belirleme)

Nasreddin Hoca ile hanımı seyahate çıkarlar. Bir süre gittikten sonra Hoca, hanımına sorar: "Hanım, daha ne kadar yolumuz var?" Hanımı şöyle bir düşündükten sonra; "Efendi, bugün ve yarın da gidersek iki günlük yolumuz kaldı." der. Bunun üzerine hanımına dönen Hoca; "Desene hanım, daha şimdiden yolu yarıladık." der.

Açıklama: Hocanın hanımı dört günlük yolumuz var demek yerine bugün ve yarın da gidersek iki günlük yolumuz kaldı diyerek sorunu basitleştirmesi motivasyonlarını artırmıştır. Gidecekleri yolun ne kadar süreceğini bilmeleri, zaman planlaması yapmaları, öz disiplin ve dürtü kontrollerinin yüksek olduğunu gösterir. Bu fıkrayı "Bir işe başlamak yolun yarısıdır." sözünün yansıması olarak düşünebiliriz.



Birinin de Bininin de Tadı Aynı Değil mi?

(İlişki Geliştirme Becerileri: Etkili İletişim/Yapıcı Çatışma Çözme/ İlişki Kurma)

Hoca günün birinde Akşehir'deki bağına üzüm kesmeye gider. Kestiği üzümleri bir sepete doldurduktan sonra eşeğine binerek evinin yolunu tutar. Bağ dönüşü karşılaştığı mahallenin çocukları Hoca'nın eşeğinin başını tutarlar; "Hocam üzüm, Hocam üzüm..." demeye başlarlar. Hoca üzümü vermeden geçmenin mümkün olmadığını anlayınca sepetten çıkardığı bir salkım üzümü çocuklar arasında paylaştırır. Çocuklar dağıtılan üzümü az bulurlar. İçlerinden biri; "Hocam bu ne, bu kadar çocuğa bir salkım üzüm yeter mi?" der. Hoca daha fazla vermek istemez ama çocukları da kırmak istemez. "İyi de çocuklar, bunların hepsi aynı bağın üzümü. Birinin de bininin de tadı aynı değil mi?" deyiverir.

Açıklama: Bu fıkrada Nasrettin Hoca karşılaştığı çocukların isteklerini kırmayarak üzüm bağını paylaşmıştır. Nasreddin Hoca daha fazla üzüm vermek istememesine rağmen çocukların üzüm isteme ısrarı karşısında etkili iletişim becerilerini kullanarak yapıcı çatışma çözümüne ulaşmıştır. Siz de günlük yaşamımızda arzu etmediğimiz durumlarla karşılaşabilirsiniz. İlişki geliştirme becerilerimiz ile bu gibi durumlarda yapıcı çatışma çözümlerinizi çeşitlendirip sağlıklı ilişkiler kurmanız ve bu ilişkileri sürdürmeniz çok daha kolay olacaktır.

*https://www.aksehir.bel.tr/v2/abld_folder/2019/docs/kultur/2019fkralar.pdf



2. OTURUM PLANI

Süre

40-50 dakika

Tema

Fark Et

Amaç

Katılımcıların sosyal duygusal beceriler açısından kendilerini değerlendirmelerini sağlamaktır.

Materyal

- ✓ Çalışma Yaprağı 1
- ✓ Çalışma Yaprağı 2
- ✓ Çalışma Yaprağı 3
- ✓ Çalışma Yaprağı 4
- ✓ Kalem

Ön Hazırlık

- ✓ Çalışma Yaprağı 1 ve Çalışma Yaprağı 3 tahtaya yansıtılmak üzere dijital ortamda hazırlanır.
- ✓ Çalışma Yaprağı 2 ve Çalışma Yaprağı 4'ten önlü arkalı şekilde katılımcı sayısı kadar çoğaltılır.

Süreç

1. Bir önceki oturumun özeti şu şekilde yapılır: *"Değerli veliler bir önceki oturumda sosyal duygusal becerilerin ne anlama geldiğini, öneminin ne olduğunu inceledik. Sosyal duygusal becerilerin öz farkındalık, öz yönetim, sosyal farkındalık, sorumlu karar verme ve ilişki geliştirme becerilerinden oluştuğunu konuşmuştuk."*
2. Bu oturumun amacının ailelerin sosyal duygusal beceriler hakkında kendilerini ve çocuklarını değerlendirmesi olduğu ifade edilir.
3. Çalışma Yaprağı 1 tahtaya yansıtılır ve şu açıklama yapılır: *"Değerli veliler şimdi sizinle sosyal duygusal becerilerinizi değerlendirmek için küçük bir etkinlik yapacağız. Lütfen yanınızdaki bir veli ile ikişerli eşleşiniz. Her biriniz sırasıyla ekranda gördüğünüz soruların cevaplarını birbirinize anlatınız."*
4. Etkinlik sonunda gönüllü grup üyelerinden etkinlik ile ilgili görüş ve düşüncelerini paylaşması istenir.
5. Çalışma Yaprağı 2 grup üyelerine dağıtılır ve şu açıklama yapılır: *"Değerli veliler, size dağıtılan Çalışma Yaprağı 2'de bir sosyal duygusal beceri bardağı bulunmaktadır. Öncelikle her bir sosyal duygusal beceri için yapılan tanımı okuyunuz ve kendinize bu beceriyle ilgili 1 ile 5 arasında bir puan veriniz. Ardından her bir beceri için kendinize verdiğiniz puanların toplamı kadar birimi bardakta boyayınız. Bu bardak, sosyal duygusal beceri düzeyinizle doğru orantılı olarak dolacaktır."*
6. Bardaklar doldurulduktan sonra sosyal duygusal beceri bardaklarıyla ilgili grup üyelerinden değerlendirme yapmaları istenir. Bunun için aşağıdaki sorular da sorulabilir.
Bardağınızın ne kadarı dolu?
Bardağın boş kısımlarını doldurmak için neler yapabilirsiniz?
7. Grup üyelerinin bardaktaki birimleri boyamasından sonra şu açıklama yapılır: *"Değerli veliler, bu bardak bir sosyal duygusal beceri bardağıdır. Bu bardağın doluluk oranı sosyal duygusal beceriler konusunda ne kadar ilerlediğinizi göstermektedir. Sizler sosyal duygusal becerilerinizi geliştirdikçe bu bardaktaki boşluklar da dolacaktır. Burada bardağın ne kadarının boş ne kadarının dolu olduğuna odaklanmaktansa kendimizi gerçekçi bir şekilde değerlendirerek kendimizi geliştirecek alanlara odaklanmalıyız. Bu şekilde kendimizi geliştirmek için çaba harcayabilir ve çocuklarımıza daha iyi bir model olabiliriz."*
8. Çalışma Yaprağı 3 dağıtılır ve şu açıklama yapılır: *"Değerli veliler elinizdeki çalışma kâğıdında sosyal duygusal beceriler ile ilgili anahtar bazı ifadeler vardır. Bu ifadelerin tanımları yapılmış ama bazı harfleri eksik bırakılmıştır. Sizden istenilen, tanımlar doğrultusunda ifadeleri tahmin etmenizdir."*
9. Belli bir süre sonra grup lideri tarafından sosyal duygusal becerilerle ilişkili tanımlar ve eksik ifadeler ekrana yansıtılır. Daha sonra tanım okunur ve velilerden eksik ifadeyi tahmin etmeleri istenir. Tahminler alındıktan sonra grup lideri tarafından doğru cevap paylaşılır. Ardından bir sonraki açıklamaya ve tahmine geçilir. Bu şekilde bütün boşluklar doldurulduktan sonra etkinlik sonlandırılır.
10. Çalışma Yaprağı 4 dağıtılır ve şu açıklama yapılır: *"Değerli veliler, biraz önce kendi sosyal duygusal becerilerinizi değerlendirerek sosyal duygusal beceriler bardağınızı doldurdunuz. Şimdi sıra çocuklarınızın sosyal duygusal becerilerini değerlendirmekte. Lütfen çocuğunuzun sosyal duygusal becerilerle ilgili yaşantılarını düşünün. Ardından çocuğunuzun beş farklı sosyal duygusal becerisini size dağıtılan Çalışma Yaprağı 4'te yer alan merdiven görselinde 1 ile 10 arasında işaretleyiniz."*
11. Velilerin çocuklarını değerlendirmeleriyle ilgili görüş ve fikirlerini paylaşmaları istenir ve şu soru sorulur:

- ✓ Çocuğunuzun hangi sosyal duygusal becerisi daha güçlü? Neden?
 - ✓ Çocuğunuzun hangi sosyal duygusal becerisini geliştirmeye ihtiyacı var? Neden?
 - ✓ Sizin ve çocuğunuzun sosyal duygusal becerilerini değerlendirirken neler keşfettiniz?
 - ✓ Sizin ve çocuğunuzun sosyal duygusal becerilerini karşılaştırdığınızda neleri fark ettiniz?
12. Katılımcıların paylaşımları alındıktan sonra oturumun özeti yapılır.
13. Bir sonraki oturumun amacının ailelerin çocuklarının sosyal duygusal becerilerini geliştirmeleri konusunda onları desteklemek olduğu ifade edilerek oturum sonlandırılır.

Uygulayıcıya Not

- ✓ Kelime tamamlama etkinliğinde Çalışma Yaprığı 3 etkinlik esnasında zaman yeterli olmadığına ya da katılımcı sayısının fazla olması durumunda yalnızca ekrana yansıtılabilir.

Çalışma Yaprağı 1



Sorumlu Karar Verme: Bu farkındalık çalışmasına gelmeye nasıl karar verdiniz?



Öz Farkındalık: Bu farkındalık çalışmasına katılmış olmak size nasıl hissettiriyor?



Öz Yönetim: Bu farkındalık çalışmasına hangi amaçla katıldınız? Amacınıza ulaşmak için neler yapabilirsiniz?



Sosyal Farkındalık: Kendi evinize/ailenize özgü sevdiğiniz bir geleneği paylaşın.



İlişki Geliştirme: Aile üyelerinizin birinden en son ne için yardım istediniz? En son, ailenizden kime nasıl yardım ettiniz?

Çalışma Yaprağı 2

SORUMLU KARAR VERME: Sergilenen çeşitli davranışların sonuçlarının gerçekçi bir şekilde değerlendirilmesi.

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

ÖZ FARKINDALIK: Kişinin duygularını, düşüncelerini ve değerlerini bilmesi ve bunların davranışlarını nasıl etkilediğini fark etmesidir.

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

ÖZ YÖNETİM: Bireyin farklı durumlarda duygularını, düşüncelerini ve davranışlarını başarılı bir şekilde düzenleme becerisidir.

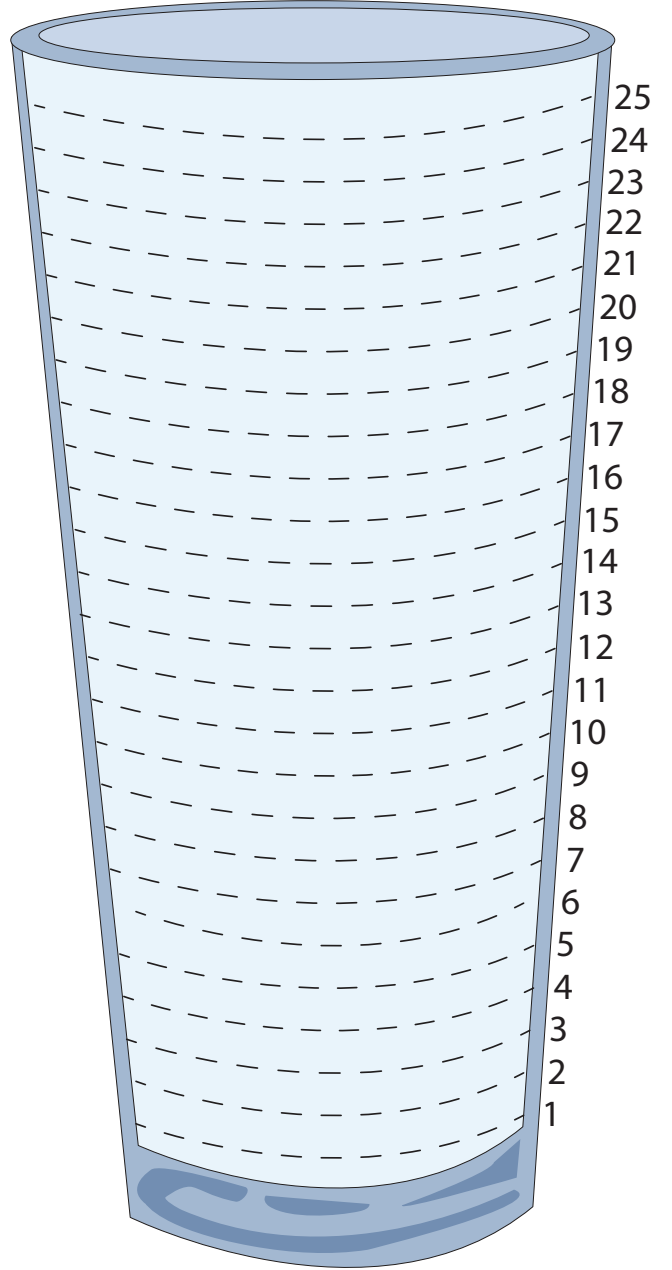
1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

SOSYAL FARKINDALIK: Farklı geçmişlere ve kültürlere sahip olanlar da olmak üzere diğer insanların bakış açısını anlama ve onlarla empati kurma yeteneğidir.

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

İLİŞKİ GELİŞTİRME BECERİLERİ: Farklı birey ve gruplarda sağlıklı ilişkiler kurma ve bu ilişkileri sürdürme yeteneğidir. Gerektiğinde yardım arama ve teklif etme becerisidir.

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---



Çalışma Yaprağı 3

1- Kişinin kendine yönelik sağlam temellere dayanan inancıdır.

Ö_GÜ_E_

2- Kişinin duygularını ve bu duygularının davranışlarını nasıl etkilediğini fark etmesidir.

DU_G_LA_I TA_IMA

3- Diğer insanların bakış açısını anlama yeteneğidir.

E_PA_İ

4- Farklı geçmişlere ve kültürlere sahip olanlarla etkileşim kurarak onları takdir etmektir.

F_R_L___KL_RI T_KD_R_ E_ME

5- Kişinin farklı durumlarda duygularını, düşüncelerini ve davranışlarını kararlı bir biçimde düzenleyebilmesidir.

D_RT_ KO_T_OLÜ

6- Kişinin kendi davranışlarını düzenleyebilmesi ve iradeli davranabilmesidir.

_Z DİS_P_İN

7- Problemler karşısında etkili çözüm yolları kullanabilmesidir.

SO_U_L_RI Ç_Z_E

8- Kişinin hem kendisinin hem de başkalarının iyiliğini düşünerek davranmasıdır.

ET_K DAV_A_IŞ

9- Çatışma durumunda etkili seçimler yaparak çatışmaları çözüme ulaştırmaktır.

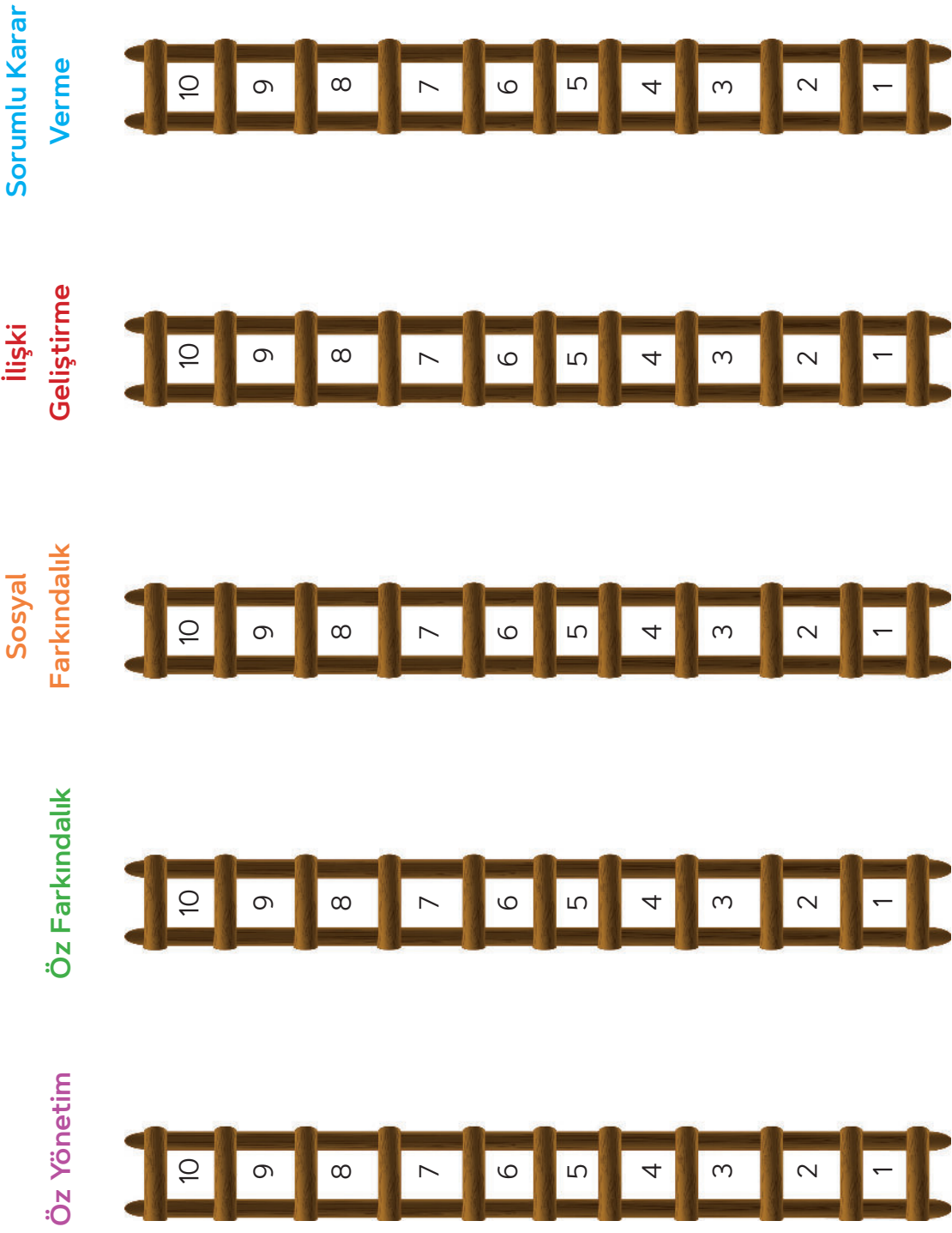
Y_P_CI Ç_T__MA ÇÖ_M_E

10- Farklı birey ve gruplarla sağlıklı ilişkiler kurma ve sürdürülebilir yeteneğidir.

ET_İ_İ_İ__Tİ_İM

Çalışma Yaprağı 4

Sosyal Duygusal Beceri Merdiveni



Yukarıdaki merdiven görselinde çocuğunuzun sosyal duygusal beceri düzeyinin hangi basamakta olduğunu işaretleyiniz. Merdivende 10. basamağa yaklaşıtkça beceriler de yükseltilmelidir.

3. OTURUM PLANI

Süre

40-50 dakika

Tema

Destekle

Amaç

Katılımcıları, çocuklarının sosyal duygusal becerilerini geliştirmeleri konusunda desteklemek.

Materyal

- ✓ Bilgi Notu 1
- ✓ Çalışma Yaprağı 1
- ✓ Çalışma Yaprağı 2
- ✓ Çalışma Yaprağı 3

Ön Hazırlık

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

1. Aşağıdaki açıklama ile süreç başlatılır.

"Değerli veliler, bir önceki oturumda kendinizin ve çocuklarınızın sosyal duygusal becerilerini değerlendirmeniz için çalışmalar yapmıştık. Bu oturumun amacı ise çocuklarınızın sosyal duygusal becerilerini geliştirmeleri konusunda onları nasıl destekleyeceğinize ilişkin farkındalık kazanmak."

2. Grup üyelerine bir ısınma etkinliği ile oturuma başlayacakları söylenir.
3. Isınma etkinliği için grup üyelerinden gönüllü altı kişi seçilir. Birine çocuk rolü diğerine ebeveyn rolü verilir ve onların kürsüde karşılıklı durması sağlanır. Diğer dört gönüllüye Çalışma Yaprağı 1'in çıktısı alınarak birer tane verilir. Bu dört kişiden ellerinde kağıtları tutarak ebeveynin arkasında durmaları istenir. Çocuk herhangi bir konuda ebeveyn ile iletişim kurmaya çalıştığında (Arkadaşlarıyla dışarı çıkmak için, ayakkabı aldirmek için, okul takımına girmek için vb. örnek durumlar verilebilir.) arkadaki kişiler kâğıtta yer alan role girerek, ebeveyn rolündeki kişi konuşmaya başladığında onun dikkatini dağıtıcı cümleler (Konudan bağımsız konuşmalar, söz kesmeye çalışma, farklı sorular sorma, farklı sesler çıkarma vb.) kurar.

Grup lideri şu şekilde bir örnekle açıklar:

Telefon rolündeki kişi: "Bana bakacak mısın, kaç saattir benimle ilgilenmedin!"

Akrabalar rolündeki kişi: "Akşam yemeğine gelmiyor musun?" diyerek iletişim engellemeye çalışırlar. (Bir süre iletişim kurma güçlüğünün diğer veliler tarafından izlenmesi sağlanır.)

4. Etkinliğin sonunda hem çocuk rolündeki üyeye hem de ebeveyn rolündeki üyeye ne hissettiği sorulur.
5. Ardından grup üyelerine şu açıklama yapılır: *"Çocuklarınızla etkili iletişim kurmadığınızda çocuklarınız dinlenmediğini, önemsenmediğini, anlaşılmadığını hissedebilir. Bu durum çocuklarınızın etkili iletişim kurma becerilerinin gelişmesini engelleyebilir. Sizin onlarla iletişim kurma şekliniz onların da sizinle ve çevresi ile nasıl iletişim kuracağını belirler."*
6. Bilgi Notu 1'de yer alan bilgilerin etkili iletişim kurmayı kolaylaştıracağı ifade edilerek bir sonraki çalışma için velilerin dikkati çekilir. Bilgi Notu 1 tahtaya yansıtılır ve grup lideri tarafından okunur.
7. Sonrasında grup üyelerine Çalışma Yaprağı 2 dağıtılır ve şu açıklama yapılır: *"Mert, Elif, Semih, Sema ve Alper liseye yeni başlamış, aileleri tarafından sevilen, farklı alanlarda yetenekli olan kendilerine gerekli destek sağlanırsa oldukça başarılı olacak öğrencilerdir. Fakat her biri farklı alanlarda sorunlar yaşamaktadır. Sırasıyla bu öğrenciler için yazılmış senaryoları okuduktan sonra onlara nasıl destek olabileceğinizi yazmanızı istiyorum."*
8. Ortalama 8-10 dakika süre verilerek grup üyelerinden Çalışma Yaprağı 2'yi doldurmaları istenir.
9. Süre bitiminde grup üyelerinden kendi aralarında 3-6 kişilik gruplar oluşturmaları istenir.
10. Grup üyelerinden Çalışma Yaprağı 2'deki "Sorumlu Karar Verme" senaryosunda aldıkları notlarını küçük grupta birbirleri ile paylaşmaları istenir. Sonrasında küçük gruplardan bu senaryoya ilgili paylaşım yapmak isteyenlerin paylaşımı alınır. Ardından Çalışma Yaprağı 3'te "Sorumlu Karar Verme" senaryosundaki sorunun çözümüyle ilgili açıklama tüm grupla paylaşılır.
11. Grup üyelerinden Çalışma Yaprağı 2'deki "Öz Farkındalık" senaryosunda aldıkları notlarını küçük grupta birbirleri ile paylaşmaları istenir. Sonrasında küçük gruplardan bu senaryoya ilgili paylaşım yapmak isteyenlerin paylaşımı alınır. Ardından Çalışma Yaprağı 3'te "Öz Farkındalık" senaryosundaki sorunun çözümüyle ilgili açıklama tüm grupla paylaşılır.

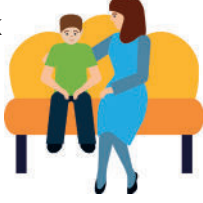
12. Grup üyelerinden Çalışma Yaprağı 2'deki "Öz Yönetim" senaryosunda aldıkları notlarını küçük grupta birbirleri ile paylaşmaları istenir. Sonrasında küçük gruplardan bu senaryoyla ilgili paylaşım yapmak isteyenlerin paylaşımı alınır. Ardından Çalışma Yaprağı 3'te "Öz Yönetim" senaryosundaki sorunun çözümüyle ilgili açıklama tüm grupla paylaşılır.
13. Grup üyelerinden Çalışma Yaprağı 2'deki "Sosyal Farkındalık" senaryosunda aldıkları notlarını küçük grupta birbirleri ile paylaşmaları istenir. Sonrasında küçük gruplardan bu senaryoyla ilgili paylaşım yapmak isteyenlerin paylaşımı alınır. Ardından Çalışma Yaprağı 3'te "Sosyal Farkındalık" senaryosundaki sorunun çözümüyle ilgili açıklama tüm grupla paylaşılır.
14. Grup üyelerinden Çalışma Yaprağı 2'deki "İlişki Geliştirme Becerileri" senaryosunda aldıkları notlarını küçük grupta birbirleri ile paylaşmaları istenir. Sonrasında küçük gruplardan bu senaryoyla ilgili paylaşım yapmak isteyenlerin paylaşımı alınır. Ardından Çalışma Yaprağı 3'te "İlişki Geliştirme Becerileri" senaryosundaki sorunun çözümüyle ilgili açıklama tüm grupla paylaşılır.
15. Her bir sosyal duygusal beceriye uygun paylaşımlar alındıktan ve çözüm önerileri açıklandıktan sonra senaryolardaki sorunlar için muhtemel çözümlerin yer aldığı Çalışma Yaprağı 3 grup üyelerine dağıtılır. Grup üyelerinden kendi çözümleriyle Çalışma Yaprağı 3'teki çözümleri karşılaştırmaları istenir.
16. Süreci değerlendirmek için şu açıklama yapılır: *"Değerli veliler, üç oturum boyunca sizlerle sosyal duygusal becerilere dair yeni kavramlar öğrendik, bunları pekiştirmek için etkinlikler yaptık. Çocuklarımızın sosyal duygusal becerilerini güçlendirmek amacıyla neler yapabileceğimizi konuştuk. Şimdi bir sonlandırma etkinliği ile çalışmamızı tamamlayacağız. Sizlere yapışkanlı kâğıt dağıtacağım. Bu kâğıtlara, farkındalık çalışmasından hangi olumlu duygularla ayrılacağınızı yazmanızı ve yazdıktan sonra duvardaki fon kağıdına/panoya yapıştırmanızı istiyorum."*
17. Tüm katılımcılar kağıtları yapıştırdıktan sonra grup lideri, yapıştırılan kağıtların arasından bazılarını seçerek yüksek sesle okur ve etkinliği tamamlar. (Olumlu ifadeler içeren paylaşımlar seçilmeye özen gösterilir.)
18. Grup lideri; katılımları, katkıları ve paylaşımları için grup üyelerine teşekkür ederek oturumu sonlandırılır.

Uygulayıcıya Not

- ✓ Canlandırma yapılırken birden fazla grupla canlandırma etkinliği yapılabilir.
- ✓ Çalışma Yaprağı 2'deki veli paylaşımları alınırken zamanın yetmediği durumlarda okul Psikolojik Danışman/Rehber Öğretmeni, velilerin ihtiyaçları doğrultusunda senaryolarda azaltmaya gidebilir.

Bilgi Notu 1

- ✓ Çocuğunuz sizinle konuşmak istediğinde onu dinlemek için oturmanız.



- ✓ Çocuğunuz sizinle konuşurken başka bir şeyle ilgilenmeden onu dikkatlice dinleyiniz.

- ✓ Ne istediğinizi ve ne beklediğinizi çocuğunuza çok açık bir şekilde ifade ediniz. İmalardan ve siz söylemeden çocuklarınızın sizi anlamasını beklemekten kaçınarak kendinizi net bir şekilde ifade ediniz.



- ✓ Beden dilinizin ve sesinizin konuşmanın anlamını değiştirebileceğini gözden kaçırmayınız. Çocuğunuzla konuşurken çocuğunuzun beden dilini dikkate alınız.

- ✓ Bir karar alırken bir yere giderken veya bir şey alırken çocuğunuza fikrini sorup ondan yardım isteyiniz. Size ihtiyaç duyduğunda yanında olduğunuzu hissettirerek konuşunuz.



- ✓ Aranızda herhangi bir anlaşmazlık çıktığında bu anlaşmazlığı çözmeye istekli olunuz.

- ✓ Gerektiğinde diğer insanlardan yardım isteyiniz ve yardıma ihtiyacı olanlara elinizden geldiğince yardım ediniz.



- ✓ Arkadaşları ile sosyalleşmek istediğinde çocuğunuzunuzu destekleyiniz.

TELEFON

EV İŞLERİ

AKRABA VE ARKADAŞ İLİŞKİLERİ

iŖ İLLE İLGİLİ DURUMLAR

Çalışma Yaprağı 2

SORUMLU KARAR VERME

Alper 9. sınıf öğrencisidir. Birinci dönem not ortalaması oldukça düşüktür. Son güne kadar çalışmayıp son gün çalıştığı bütün sınavlardan da düşük notlar almaktadır. Buna karşın yeteri kadar çalıştığını iddia etmektedir. İkinci dönemde de son gece çalışarak derslerden yüksek notlar alabileceğine inanmaktadır. Ertesi hafta matematik sınavı vardır. Fakat ailesinin tüm uyarılarına rağmen ısrarla son gece çalışarak dersi geçebileceğini söylemektedir.

Eğer Alper'in annesi/babası olsaydınız ona nasıl yardımcı olurdunuz?



ÖZ FARKINDALIK



Mert kendisini değersiz hissediyor, tercihleri konusunda kararsız, herhangi bir alanda başarılı olabileceğine inanmayan ve çoğunlukla duygularının farkında olmayan içine kapanık bir öğrencidir.

Eğer Mert'in annesi/babası olsaydınız ona nasıl yardımcı olurdunuz?

ÖZ YÖNETİM

Semih esprili ve arkadaşları tarafından sosyal ortamlara davet edilen hareketli bir öğrencidir. Fakat çoğu zaman arkadaşları ile vakit geçirirken zamanını planlayamamakta ve derslerine yeteri kadar zaman ayırmamaktadır. Bu nedenle sorumluluklarını yerine getirirken geç saatlere kadar çalışmakta ertesi gün uyanamadığı için okula devamsızlık yapmaktadır. Bununla ilgili ailesinden ve okulundan uyarı aldığı için de stres olmaktadır.

Eğer Semih'in annesi/babası olsaydınız ona nasıl yardımcı olurdunuz?



SOSYAL FARKINDALIK

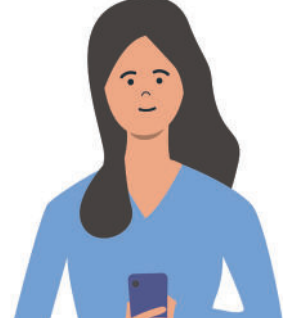


Elif bulunduğu sınıfta arkadaşları tarafından dışlanmaktadır. Çünkü Elif, arkadaşlarının davranışlarıyla alay etmekte ve onlara çoğu zaman değer vermemektedir. Arkadaşlarının yaptığı güzel hareketleri takdir etmemekte ve en ufak bir hatasında onları acımasız bir şekilde eleştirmektedir.

Eğer Elif'in annesi/babası olsaydınız ona nasıl yardımcı olurdunuz?

İLİŞKİ GELİŞTİRME BECERİLERİ

Lise öğrencisi olan Sema, annesinin en yakın arkadaşının kızı İpek'le sınıf arkadaşı olmuştur. Başlangıçta çok yakın arkadaş olmalarına rağmen ilerleyen haftalarda İpek sınıftaki diğer arkadaşlarıyla vakit geçirmeye başladığında Sema bu duruma karşı çok öfkelenmiştir. Hatta sınıftaki kızlara İpek'le ilgili gerçek olmayan şeyler anlatmaya başlamıştır. Ayrıca İpek'e karşı saldırganca davranmaktadır. Bunun üzerine İpek'in annesi durumdan haberdar etmek için Sema'nın annesini arar.



Eğer Sema'nın annesi/babası olsaydınız ona nasıl yardımcı olurdunuz?

Çalışma Yaprağı 3

SORUMLU KARAR VERME

Alper'e nasıl yardımcı olmalıyız?

Öncelikle Alper'e sınav tarihinden önceki gün çalıştığı sınavları ve bu sınavlardan aldığı notları yazması söylenir. Burada amaç Alper'in sorunu somut bir şekilde görmesini sağlamaktır. Sonra Alper'in sorununu çözmeye yönelik alternatifler oluşturması için yine bir kâğıdın yarısına şu an ders çalışırken yaptıklarını yazması istenir. Kâğıdın diğer yarısına ise çalışırken yapabileceği şeylerin alternatiflerini belirlemesi istenir.

Yaptığı: Video seyrederek ders çalışmak.

Yapabileceği alternatif: Video seyredirken not tutarak ders çalışmak.

Yaptığı: Son gece ders çalışmak.

Yapabileceği alternatif: Düzenli ve planlı bir şekilde çalışmasını zamana yaymak.

Yaptığı: Başaramadığında çalışmaktan vazgeçmek.

Yapabileceği alternatif: Başaramadığı konularda öğretmenlerinden ve akranlarından yardım almak.

Bu sayede Alper sergilediği davranışlar hakkında daha objektif değerlendirme yapabilme becerisi de kazanmış olacaktır.



ÖZ FARKINDALIK

Mert'e nasıl yardımcı olmalıyız?

Mert'in yapmış olduğu güzel davranışları takdir ederek onun kendisine olan güvenini sağlamalıyız. Mert'in yeteneklerini fark etmesi için onun yetenekleri doğrultusunda ona görev verebilir, farklı etkinliklere katılması sağlanabilir ve başarısı ödüllendirilebilir.

Almış olduğu görev ve sorumluluklar, ona yetkin olabileceğini hissettirebilir. Ayrıca Mert'in kendisini neden değersiz hissettiği keşfedilmeye çalışılır. Onun olumlu özellikleri desteklenmeye çalışılır.

ÖZ YÖNETİM

Semih'e nasıl yardımcı olmalıyız?

Ev içinde anne-babanın da uyacağı bazı kurallar oluşturulabilir. Örneğin akşam yemeği saat 19:00'da herkesle birlikte yenebilir.

Semih'e odasını kendisinin toplaması görevi verilebilir. Çalışmalarını daha planlı yapması konusunda düzenleme yapılabilir. Liseyi bitirdikten sonra hangi üniversiteyi okuyacağı ve hangi mesleği seçeceği konusunda hedef oluşturmasına yardım edilebilir. Stresli olduğu zamanlarda kendini rahatlatmak için nefes egzersizleri gibi uygulamalar öğretilebilir.





SOSYAL FARKINDALIK

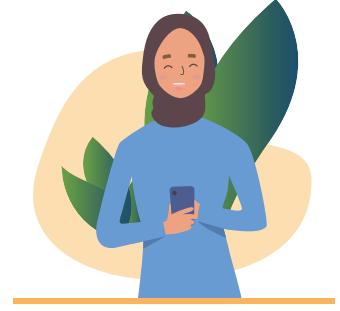
Elif'e nasıl yardımcı olmalıyız?

Elif'in yaptığı güzel bir davranış takdir edilip ona teşekkür edilebilir. Takdir ettikten sonra kendisine nasıl hissettiği sorulabilir. Daha sonra teşekkür etmenin ve takdir etmenin insanları mutlu edeceği söylenebilir. Her insanın sevdiği ve sevmediği şeyler olabileceği anlatılabilir. Elif ile diğer insanların duyguları hakkında konuşulabilir. Sürekli eleştirilen insanların üzgün, değersiz ve sinirli hissedebileceği söylenebilir.

İLİŞKİ GELİŞTİRME BECERİLERİ

Sema'ya nasıl yardımcı olmalıyız?

İlk olarak Sema'ya İpek ile yaşadığı sorunu beraber konuşarak çözebilecekleri bir ortam oluşturmaları söylenebilir. Bu ortamda kendisini üzen, kıran ya da öfkeliendiren şeyleri açıkça ve saygılı bir şekilde İpek ile paylaşması gerektiği ifade edilebilir. Sorun olan duruma yönelik olarak ikisine de davranışlarını nasıl farklılaştırabileceklerini konuşmaları tavsiye edilebilir (*Sema'nın algıladığı sorun: İpek'in sınıftaki diğer arkadaşları ile vakit geçirmesi ve Sema'nın yalnız kalması.*). Zaman zaman zorlu duygular yaşanabileceğine yönelik açıklamalar yapılabilir. Üstesinden gelemediği durumlarda bir arkadaşından, öğretmeninden, okul Psikolojik Danışman/Rehber Öğretmenından ya da ebeveynlerinden yardım isteyebileceği hatırlatılır.



LİSE ÖĞRENCİLERİNİN
SOSYAL DUYGUSAL BECERİLERİNİ
DESTEKLEMeye YÖNELİK
AİLE PSİKOEĞİTİM PROGRAMLARI

Programın Temel Amacı

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

Programın Genel Amaçları

Katılımcıların;
<ul style="list-style-type: none">Tanışması, grubun amacının paylaşılması, grup kurallarının oluşturulması ve sosyal duygusal becerilerin önemini açıklamak.
<ul style="list-style-type: none">Kendi öz farkındalık düzeyini değerlendirmesi ve çocuğunun öz farkındalık becerisine katkı sunacak tutum ve davranışlar kazanması.
<ul style="list-style-type: none">Kendi sosyal farkındalık düzeyini değerlendirmesi ve çocuğun sosyal farkındalık becerisine katkı sunacak tutum ve davranışlar kazanması.
<ul style="list-style-type: none">Kendi öz yönetim düzeyini değerlendirmesi ve çocuğun öz yönetim becerisine katkı sunacak tutum ve davranışlar kazanması.
<ul style="list-style-type: none">Kendi sorumlu karar verme düzeyini değerlendirmesi ve çocuğun sorumlu karar verme becerisine katkı sunacak tutum ve davranışlar kazanması.
<ul style="list-style-type: none">Kendi ilişki geliştirme becerileri düzeyini değerlendirmesi ve çocuğun ilişki geliştirme becerilerine katkı sunacak tutum ve davranışlar kazanması.
<ul style="list-style-type: none">Sosyal duygusal becerileri ile ilgili genel değerlendirmelerini yapmaları ve bu becerileri hayatlarına nasıl uygulayacakları ile ilgili deneyim kazanmaları.

Program Modeli

CASEL modeli temel alınarak hazırlanan, beş tema ve yedi oturumdan oluşan SDB Aile Psiko eğitim Programı lise içeriği ve ilgili kazanımları aşağıda verilmiştir.

Tema	Oturum Sayısı	Kazanımlar
Tanışma ve Başlangıç	1	<ul style="list-style-type: none">✓ Grup üyelerini tanır.✓ Grup kurallarının oluşturulmasına katkı sağlar.✓ Gruba katılma amaçlarını ifade eder.✓ Sosyal duygusal becerilerin önemini bilir.
Öz Farkındalık	1	<ul style="list-style-type: none">✓ Öz farkındalık ile ilgili temel bilgileri edinir.✓ Öz farkındalık açısından kendini değerlendirir.✓ Çocuğun bireysel özelliklerini ve farklılıklarını kabul etmesine yardımcı olarak kendini değerli hissetmesini sağlar.✓ Çocuğa potansiyelini ortaya koyması ve onun yeni deneyimler yaşayabilmesi için fırsat sağlar.
Sosyal Farkındalık	1	<ul style="list-style-type: none">✓ Sosyal farkındalık ile ilgili temel bilgileri edinir.✓ Sosyal farkındalık açısından kendini değerlendirir.✓ Çocuğun düşünce ve davranışlarının başkalarına etkilerini fark etmesine yardımcı olur.✓ Çocuğu sosyal sorunlara duyarlı olma konusunda teşvik eder.
Öz Yönetim	1	<ul style="list-style-type: none">✓ Öz yönetim ile ilgili temel bilgileri edinir.✓ Öz yönetim açısından kendini değerlendirir.✓ Çocuğun kendi belirlediği gerçekçi amaçlarına ulaşabilmesi için azimli olmasına destek verir.✓ Duygularını yönetebilmesi için çocuğa yollar gösterir.
Sorumlu Karar Verme	1	<ul style="list-style-type: none">✓ Sorumlu karar verme ile ilgili temel bilgileri edinir.✓ Sorumlu karar verme açısından kendini değerlendirir.✓ Çocuğun etik ilkelere bağlı olarak sorumlu karar vermesine yardımcı olur.✓ Çocuğun etkili problem çözme stratejilerini kullanmasına destek olur.

İlişki Geliştirme Becerileri	1	<ul style="list-style-type: none">✓ İlişki geliştirme becerileri ile ilgili temel bilgileri edinir.✓ İlişki geliştirme becerileri açısından kendini değerlendirir.✓ Çocuğun sosyal ortamlara uyum sağlamasını kolaylaştırır.✓ Çocuğun kişiler arası ilişkilerinde etkili iletişim becerilerini kullanmasına rehberlik eder.
Sonlandırma	1	<ul style="list-style-type: none">✓ Program kapsamında öğrendiklerini kullanarak öz değerlendirme yapar.✓ Program kapsamında öğrendiklerini günlük yaşama nasıl aktaracağını bilir.✓ Katılımcılar sosyal-duygusal beceri programı kapsamında kendilerinde meydana gelen değişimi fark eder.✓ Oturumlar boyunca yaşadığı deneyim ve kazanımları değerlendirir.

1. OTURUM PLANI

Süre

90 dakika

Tema

Tanışma ve Başlangıç

Amaç

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

Kazanımlar

- ✓ Grup üyelerini tanır.
- ✓ Grup kurallarının oluşturulmasına katkı sağlar.
- ✓ Gruba katılma amaçlarını ifade eder.
- ✓ Sosyal duygusal becerilerin önemini bilir.

Materyal

- ✓ 1 adet küçük top
- ✓ Renkli not kağıtları
- ✓ 2 adet A3 kâğıt
- ✓ Bilgi Notu 1
- ✓ Bilgi Notu 2
- ✓ Çalışma Yaprağı 1
- ✓ Çalışma Yaprağı 2
- ✓ Çalışma Yaprağı 3

Ön Hazırlık

- ✓ Grup ortamı grup üyelerinin daire şeklinde oturabileceği şekilde oluşturulur.
- ✓ Çalışma Yaprağı 1 tahtaya yansıtılmak üzere dijital ortamda hazırlanır.
- ✓ Çalışma Yaprağı 2'den 1 adet çıktı alınır ve sorular kesilir.
- ✓ Bilgi Notu 1'den üye sayısı kadar çıktı alınır.
- ✓ Bilgi Notu 2'den 1 adet çıktı alınır.
- ✓ Çalışma Yaprağı 2 üye sayısı kadar çoğaltılır.
- ✓ Tahtaya iki adet A3 kâğıt asılır.

Süreç

1. Programın amacının; velilerin sosyal duygusal beceriler hakkında bilgi sahibi olmasını, kendilerini ve çocuklarını bu becerilerle ilgili değerlendirmelerini ve çocuklarının sosyal duygusal becerilerini geliştirmeleri için uygun tutum ve davranışlar kazanmalarını sağlamak olduğu ifade edilir.
2. Süreçle ilgili şu açıklama yapılır: *"Değerli veliler, yedi hafta boyunca haftada iki saat (90 dakika) bir araya geleceğiz. Grubumuz kapalı bir gruptur. Bu demek oluyor ki yeni bir üye kabul etmeyeceğiz. Grubumuz sizlerin sosyal duygusal beceriler hakkında bilgi sahibi olmanızı ve çocuklarınızın bu becerileri geliştirmesi için uygun tutum ve davranışları kazanmanızı sağlamayı amaçlamaktadır. Sosyal duygusal beceriler; kendimizi tanımamızı, yaşamımızı hedeflerimize göre düzenleyebilmemizi, çevremizdekilerle iyi ilişkiler kurabilmemizi, başkalarının ihtiyaçlarına duyarlı olabilmemizi ve doğru kararlar vermemizi kolaylaştırmaktadır. Bu becerileri günlük yaşamda sürekli olarak kullanıyoruz. Özellikle çocuğumuzla iletişim kurarken, hedefleri konusunda onu desteklerken, çocuğumuzun karar vermesine yardımcı olurken sürekli bu becerilerden yararlanıyoruz. Bu grupta yapacağımız çalışmalarla sosyal duygusal becerileri daha yakından tanıyacağız. Bu becerileri yakından tanımadan önce birbirimizi daha iyi tanımakla başlayalım."*
3. Tanışma etkinliği için herkesten ayağa kalkması ve çember oluşturması istenir. Grup lideri topu eline alır. Adını ve olumlu bir özelliğini söyler. Örneğin merhaba ben İbrahim, çalışkanım. Grupta bu özelliğe sahip olduğunu düşünenler el kaldırır. Grup lideri el kaldıranlar arasından seçtiği birine topu atar. Eğer kimse el kaldırmazsa rastgele seçtiği birine topu atar. Topu attığı kişi de adını ve özelliğini söyler. Grupta aynı özelliğe sahip olanlar el kaldırır. Top elinde olan kişi seçtiği başka bir kişiye topu atar. Bu şekilde bütün üyeler paylaşım yaptıktan sonra tanışma etkinliği sonlandırılır.
4. Tanışma etkinliği sonrasında grup sözleşmesi etkinliğine geçilir. Farklı renklerdeki küçük not kağıtları katılımcılara dağıtılır. Ardından şu açıklama yapılır: *"Değerli veliler, yedi hafta boyunca burada çeşitli etkinlikler yapacağız. Bu grup çalışmasından beklentilerinizin ne olduğunu düşünmenizi istiyorum. Yedi oturumluk bu çalışmayla ilgili beklentilerinizi yapışkan not kağıtlarına yazarak tahtadaki A3 boyutundaki kâğıda yapıştırabilirsiniz. İsterseniz beklentilerinizi sözel olarak da ifade edebilirsiniz."*

5. Katılımcıların gruptan beklentileri grup lideri tarafından okunarak grupla paylaşılır ve ardından grup lideri tarafından şu açıklama yapılır: *"Değerli veliler, grubumuzun genel amacının çocuklarınızı sosyal duygusal beceriler konusunda desteklemek olduğunu söylemiştik. Her biriniz gruptan beklentilerini bizlerle paylaştı. Ayrıca birazdan her birinizin kendi özel amaçlarını belirlemeniz için çalışacağız. Amaçlarımızı ve beklentilerimizi gerçekleştirmek için grup içinde bir sözleşme hazırlamamız gerekiyor."*
6. Grup lideri tarafından A3 kâğıdı tahtaya asılır ve kâğıda grup sözleşmesi başlığı atılır ve şu soru sorulur: *"Sizce bu amaçlarımıza ve beklentilerimize ulaşmak için grupta nasıl davranmalıyız?"*
7. Üyelerin verdiği cevaplar grupla tartışıldıktan sonra oylamaya sunulur. Ardından cevaplar sözleşmeye yazılır. Daha sonra sözleşme maddeleri yüksek sesle okunur. Her bir üye sözleşmenin altına imzasını atar, adını yazar ya da bir şekil çizer.
8. Çalışma Yaprağı 1'de yer alan "Sosyal Duygusal Beceriler İnsanı" tahtaya yansıtılır ve şu açıklama yapılır: *"Değerli veliler, sosyal ve duygusal beceriler bireylerin duygularını tanıma ve yönetme, diğerleriyle olumlu ilişkiler geliştirme, empati kurma, başkalarını önemseme, gerçekçi hedefler belirleme ve hedefe ulaşmak için çalışma, etkili kararlar verme ve sorumluluk sahibi olma, riskli ve olumsuz davranışlardan kaçınma ve olumlu davranışlar geliştirme becerilerinin öğrenildiği bir süreçtir. Ekranda gördüğünüz figür sosyal duygusal becerileri; öz yönetim, öz farkındalık, ilişki geliştirme becerileri ve sosyal farkındalığı ve sorumlu karar verme alt başlıklarında incelemektedir. Bu becerilerin her biri birbirinden değerli olduğu gibi sizin ve çocuklarınızın yaşamlarının daha nitelikli hale gelmesine yardımcı olur."*
9. Grup lideri sosyal duygusal becerilerin beş alt boyutunu katılımcılara anlatır. İhtiyaç duyulduğunda Bilgi Notu 1'den yararlanır.
10. Çalışma Yaprağı 1'deki sosyal duygusal beceriler insanıyla ilgili şu açıklama yapılır: *"Değerli veliler, saydığımız beş sosyal duygusal beceriyi insan figürüyle ilişkilendirebiliriz. Öz yönetim kişinin kendini kontrol etmesini ifade ettiği için baş ile temsil edilebilir. Eller iletişim için oldukça önemli olduğu için sağ el ilişki geliştirme becerilerini temsil edebilir. Eller aynı zamanda farkındalığımızı artırmamıza katkı sağladığı için sol el öz farkındalığı temsil edebilir. Ayaklar hangi yöne gittiğimizi belirlediği için sorumlu karar verme sağ ayak ile temsil edilebilir. Ayrıca ayaklar zeminin ve çevrenin farkında olmamızı sağladığı için sol ayak sosyal farkındalığı temsil edebilir. İnsan figürüyle sosyal duygusal beceriler arasında kurulan bu ilişkiler mutlak açıklamalar olmasa da beş özelliği sembolleştirmek için bu benzetmeden yararlanılmıştır."*
11. Grup üyelerine sosyal duygusal becerilerle ilgili Bilgi Notu 1 dağıtılır.
12. Grup üyeleri beş gruba ayrılır. Bunun için 1'den 5'e kadar her bir grup üyesine numara verilir ve aynı numaralar bir araya gelerek gruplar oluşturulur. Sonrasında her bir gruba sosyal duygusal becerilerin bir boyutu verilir.
13. Ardından her gruba belirlenen sosyal duygusal beceri ile ilgili Çalışma Yaprağı 2'nin birinci bölümünde yer alan soru verilir. Gruplardan, kendilerine düşen sosyal duygusal becerinin bir çocukta olmadığında o çocuğun yaşamında neler olabileceğini tartışmaları ve bunlara örnek vermeleri istenir.
14. Her grup hazırladıkları çalışmalarını büyük grup ile paylaşır.
15. Sonrasında her gruba belirlenen sosyal duygusal beceri ile ilgili Çalışma Yaprağı 2'nin ikinci bölümünde yer alan soru verilir. Gruplardan kendilerine düşen sosyal duygusal becerinin bir çocukta olduğunda o çocuğun yaşamında neler olabileceğini tartışmaları ve bunlara örnek vermeleri istenir.
16. Her grup hazırladıkları çalışmalarını büyük grup ile paylaşır.
17. Üyelerin gruptan olumlu duygularla ayrılması için herkesten ayağa kalkması ve daire oluşturması istenir. Grup lideri topu eline alır. Kendi adını, lise çağındaki çocuğunun adını ve çocuğunun sevdiği olumlu bir özelliğini söyler. Mesela, "Merhaba ben İbrahim, çocuğumun adı Bahar, çocuğum merhametlidir." Grupta çocuğunun bu özelliğe sahip olduğunu düşünenler el

kaldırır. Grup lideri el kaldıranlar arasından seçtiği birine topu atar. Eğer kimse el kaldırmazsa rastgele seçtiği birine topu atar. Topu attığı kişi de adını ve çocuğunun özelliğini söyler. Grupta aynı özelliğe sahip olanlar el kaldırır. Top elinde olan kişi seçtiği başka bir kişiye topu atar. Bu şekilde bütün üyeler paylaşım yaptıktan sonra etkinlik sonlandırılır.

18. Etkinlikle ilgili aşağıdaki sorular yöneltilir:

- ✓ Etkinlikte çocuğunuzun olumlu özelliklerini paylaşırken neler hissettiniz?
- ✓ Diğer çocuklarla olan benzerlikler ve farklılıklar sizi nasıl etkiledi?

19. Sosyal duygusal becerilerin önemi ve bu becerilerin dengeli bir şekilde kullanımı için şu açıklama yapılır: *"Bir şeyden ne çok ne de az. Bu formülün sırrı bir tutam denge. Bir çiçeğe verilmeyen su kadar, fazla verilen su da zararlı. Öğrendiğimiz tüm kazanımları hem kendimiz hem çocuğumuz için düşündüğümüzde fazlasını toplamaya değil, kararında toplamaya dikkat etmemiz gerekir. Sosyal farkındalığımızı artırırken kendimizden ne kadar ödün verdiğimiz fark etmeliyiz. Bize fazla geliyorsa belki bir adım gerileyebiliriz. Bu hakta sahibiz. Öz farkındalığımızı artırırken öze çok odaklandığımızda bizden olmayan detayları kaçırabiliriz. "Sorumlu karar vereceğim, her şeyden ben sorumluyum!" diye düşünürken bu sorumluluğun altında ezilebiliriz. Biraz önce incelediğimiz sosyal duygusal beceriler insanındaki gibi tüm uzuvlarımızla birlikte sağlıklıdır. Tek bir duyu organını kullanmak diğerlerini köreltebilir ve bir uzvumuz diğerinden uzun olursa aksama yaşanabilir. O yüzden her beceriyi dengeli bir şekilde hayatımıza sokmalıyız. Toprağımıza bakalım bir. Ne kadar suya ihtiyacımız var, bize ne kadar fazla. Sağlıklı kalabilmek için tüm kazanımlarda dengeyi gözetmeliyiz."*

20. Grup üyelerine süreci değerlendirmek için aşağıdaki sorular yöneltilir:

- ✓ Bugün oturumda neler öğrendiniz?
- ✓ Bugün oturumda kendinizle ilgili neleri fark ettiniz?
- ✓ Bugün oturumda çocuğunuzla ilgili neleri fark ettiniz?

21. Sosyal duygusal becerilerin geliştirilmesinin önemine vurgu yapılarak oturum özetlenir.

22. Bir sonraki oturumda öz farkındalık becerisi üzerinde çalışılacağı ve çocuklarının öz farkındalık düzeyine katkı sunacak tutum ve davranışlar kazanması konusunda etkinlikler yapılacağı açıklanır.

23. Edip Cansever'in Umuş adlı şiiri gönüllü bir üye ya da grup lideri tarafında okunarak oturum sonlandırılır.

"Bütün iyi kitapların sonunda

Bütün gündüzlerin, bütün gecelerin sonunda

Meltemi senden esen

Soluğu sende olan

Yeni bir başlangıç vardır

Parmağını sürsen dünyaya, rengini anlarsın

Gözünle görsen elmayı, sesini duyarsın

Onu işitsen, yuvarlağı sende kalır

Her başlangıçta yeni bir anlam vardır.

Nedensiz bir çocuk ağlaması bile

Çok sonraki bir gülüşün başlangıcıdır."

Umuş - Edip Cansever

Pekiştirici Etkinlik

- ✓ Grup lideri alışma Yapradı 3'teki Sosyal Duygusal Beceri Amaçlarım'ı oturum sonunda grup üyelerine dağıtır ve bir sonraki oturuma doldurulmuş bir şekilde getirmelerini ister.

Uygulayıcıya Not

- ✓ Grup lideri grup sözleşmesini hazırlarken Bilgi Notu 2 Grup Sözleşmesi'nden yararlanabilir.
- ✓ Grup lideri pekiştirici etkinlikle ilgili (alışma Yapradı 3) bir örnek yaparak grup üyelerin etkinliği yapmasını kolaylaştırabilir.

Çalışma Yaprağı 1 Sosyal Duygusal Beceriler İnsanı

Öz Yönetim

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



İlişki Geliştirme

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

Öz Farkındalık

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

Sorumlu Karar Verme

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

Sosyal Farkındalık

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

Bilgi Notu 1

Öz Farkındalık Nedir?

- ✓ Kişinin kendi duygularını, düşüncelerini, ihtiyaçlarını ve değerlerini bilmesi ve bunların davranışlarını nasıl etkilediğini fark etmesidir.
- ✓ Sağlam temellere dayanan bir güven duygusu ile kişinin güçlü yönlerini ve sınırlarını doğru bir şekilde değerlendirme yeteneğidir.
- ✓ Kişinin gelecekle ilgili iyimser olması ve gelişim odaklı düşünebilme becerisidir.

Öz Farkındalığın Temelleri

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



Sosyal Farkındalık Nedir?

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

Sosyal Farkındalığın Temelleri

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



Öz Yönetim Nedir?

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

Öz Yönetimin Temelleri

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



İlişki Geliştirme Becerileri Nedir?

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

İlişki Geliştirme Becerilerinin Temelleri

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



Sorumlu Karar Verme Nedir?

- ✓ Etik standartlara, güvenlik kaygılarına ve sosyal normlara dayalı kişisel davranış ve sosyal etkileşimler hakkında yapıcı seçimler yapma yeteneğidir.
- ✓ Çeşitli eylemlerin sonuçlarının gerçekçi değerlendirmesi ve kişinin kendisinin ve başkalarının iyiliğini düşünmesi şeklinde karakterize edilir.
- ✓ Problemleri fark etme ve etkili bir şekilde çözmek için girişimde bulunma becerisidir.
- ✓ Kişinin kendi eylemlerini değerlenmesi ve kişisel sorumluluk duygusuna sahip olmasıdır.

Sorumlu Karar Vermenin Temelleri

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



Çalışma Yaprağı 2

Sosyal Duygusal Beceriler eksik olduğunda neler olur?

✓ *Öz farkındalık: Kendi duygu, düşünce değerlerini ve güçlü özelliklerini bilmeyen bir çocuk nasıl davranır?*

✓ *Sosyal Farkındalık: Kendini başkalarının yerine koyamayan ve onların duygu ve düşüncelerini anlamayan bir çocuk nasıl davranır?*

✓ *Öz Yönetim: Kendini kontrol edemeyen ve hayatta bir gayesi olmayan bir çocuk nasıl davranır?*

✓ *İlişki Geliştirme Becerileri: Çevresiyle ilişkileri kötü olan ve sürekli başkalarıyla tartışan bir çocuk nasıl davranır?*

✓ *Sorumlu Karar Verme: Sorunlarını kendi başına çözemeyen ve aldığı kararların sonuçlarını düşünmeyen bir çocuk nasıl davranır?*

Sosyal duygusal beceriler gelişmiş olduğunda neler olur?

✓ *Öz farkındalık: Kendi duygu, düşünce değerlerini ve güçlü özelliklerini bilen bir çocuk nasıl davranır?*

✓ *Sosyal Farkındalık: Kendini başkalarının yerine koyan ve onların duygu ve düşüncelerini anlayan bir çocuk nasıl davranır?*

✓ *Öz Yönetim: Kendini kontrol eden ve hedefleri olan bir çocuk nasıl davranır?*

✓ *İlişki Geliştirme Becerileri: Çevresiyle iyi ilişkiler kurabilen bir çocuk nasıl davranır?*

✓ *Sorumlu Karar Verme: Sorunlarını kendi başına çözebilen ve aldığı kararların sonuçlarını düşünen bir çocuk nasıl davranır?*

Bilgi Notu 2 Grup Sözleşmesi

1. Grup içerisinde paylaştığımız ve yaptığımız her şey özeldir ve grup odasında kalır.
2. Üyeler önemli bir mazeretleri olmadığı sürece gruba tam vaktinde katılırlar.
3. Üyeler cep telefonlarını grup süresince sessize alır.
4. Üyeler görüşlerini ifade etmek için uygun sözcükler kullanır.
5. Üyeler paylaşımda bulunan üyenin sözünü kesmeden onu dinlerler.
6. Üyeler birbirlerinin paylaşımlarına ilişkin yargılayıcı yorumlarda bulunmaz.
7. Üyeler cevap vermek istemedikleri soruları yanıtlamak zorunda değildirler.
8. Sosyal duygusal becerileri geliştirme çabası yalnızca grup oturumları ile sınırlı değildir.
9. Üyeler sosyal duygusal becerilerini geliştirmek için grup dışında da çaba gösterir.
10. Her bir grup üyesi, grubun amaçlarına ve beklentilere ulaşmak için gerekli özeni ve çabayı gösterir.
11. Gerekli durumlarda yeni grup kuralları, üyelerle birlikte belirlenebilir.
12. Grup oturumları her hafta günü - saatleri arasında gerçekleştirilecektir.
13. Üyeler bu ilkelere uymak konusunda kendilerine ve gruba karşı sorumludurlar.

Adı SOYADI

İmza

Tarih

Çalışma Yaprağı 3 Sosyal Duygusal Beceri Amaçlarım

Amaç Alanları	Amaçlarınız neler?	Amaçlarınıza ulaştığınızı nasıl anlayacaksınız?
Öz Farkındalık <ul style="list-style-type: none">✓ Duyguları Tanımlama✓ Gerçekçi Benlik Algısı✓ Güçlü Yönleri Fark Etme✓ Özgüven✓ Özsaygı✓ Gelişim Odaklı Düşünme✓		
Sosyal Farkındalık <ul style="list-style-type: none">✓ Bakış Açısı Edinme✓ Empati✓ Başkalarının Duygularını Önemseme✓ Farklılıkları Takdir Etme✓ Diğerlerine Saygı Duyma✓ Şükran✓		
Öz Yönetim <ul style="list-style-type: none">✓ Dürtü Kontrolü✓ Stres Yönetimi✓ Öz Disiplin✓ Öz Motivasyon✓ Hedef Belirleme✓ Organizasyon Becerileri✓		

İlişki Geliştirme Becerileri <ul style="list-style-type: none">✓ Etkili İletişim✓ Sosyal Katılım✓ İlişki Kurma✓ Takım Çalışması✓ Yardım Etme ve Yardım Arama✓ Yapıcı Çatışma Çözme✓		
Sorumlu Karar Verme <ul style="list-style-type: none">✓ Durum Analizi✓ Sorunları Belirleme✓ Sorunları Çözme✓ Değerlendirme✓ Eleştirel Düşünme ve Açık Fikirlilik✓ Etik Davranış✓		

2. OTURUM PLANI

Süre

120 dakika

Tema

Öz Farkındalık

Amaç

Katılımcıların kendi öz farkındalık düzeyini değerlendirmesi ve çocuğunun öz farkındalık becerisine katkı sunacak tutum ve davranışlar kazanması.

Kazanımlar

- ✓ Öz farkındalık ile ilgili temel bilgileri edinir.
- ✓ Öz farkındalık açısından kendini değerlendirir.
- ✓ Çocuğun bireysel özelliklerini ve farklılıklarını kabul etmesine yardımcı olarak kendini değerli hissetmesini sağlar.
- ✓ Çocuğa potansiyelini ortaya koyması ve yeni deneyimler yaşayabilmesi için fırsat sağlar.

Materyal

- ✓ İki farklı renkte balon
- ✓ Üç farklı renkte yapışkan not kağıtları
- ✓ Bant
- ✓ Çalışma Yaprağı 1
- ✓ Çalışma Yaprağı 2
- ✓ Çalışma Yaprağı 3
- ✓ Çalışma Yaprağı 4

Ön Hazırlık

- ✓ Grup ortamı grup üyelerinin daire şeklinde oturabileceği şekilde oluşturulur.
- ✓ İki farklı renkteki balonun biri tam şişirilerek diğeri ise az şişirilerek balonlar "İki Renk" isimli etkinlik için oturma hazırlanır.
- ✓ "Eğitim", "Meslek Seçimi", "Evlilik", "Çocuk Sahibi Olma" ifadelerinin ayrı kağıtlara büyük puntolarla yazılı olduğu 4 adet A4 kâğıdı oturma öncesinde hazırlanır.
- ✓ Çalışma Yaprağı 1 ve Çalışma Yaprağı 4 üye sayısı kadar çoğaltılır.
- ✓ Çalışma Yaprağı 2 ve Çalışma Yaprağı 3 önlü arkalı olacak şekilde üye sayısı kadar çoğaltılır.

Süreç

1. Bir önceki oturumun özeti yapılır.
2. Pekiştirici etkinliklerle ilgili geri bildirimler alınır.
3. Grup lideri tarafından oturumun amacı açıklanır. Daha sonra katılımcılardan ikişerli grup olmaları istenir.
4. Gruplar oluşturulduktan sonra her üyeden önce ismini söylemesi, sonra da "Hayatındaki en mutlu an nedir ve o anı bu kadar özel kılan nedir?" sorularına yanıt vermeleri istenir.
5. Tüm katılımcılar eşleştikleri kişiyle paylaşım yapar. Ardından grup üyeleri tarafından büyük bir daire oluşturulur. Her bir üye eşleştiği grup arkadaşının ismini, onun hayatındaki en mutlu anı ve bu anı bu kadar özel kılan nedeni teker teker söyler.
6. Bu aşamanın ardından katılımcılara "Bu çalışmada neler hissettiniz ve neleri fark ettiniz?" sorusu yöneltilir.
7. Gönüllü olanlara söz hakkı verilir ve grup lideri tarafından teşekkür edilerek süreç devam ettirilir.
8. Grup lideri katılımcılardan tekrar büyük bir daire şeklinde durmalarını ister ve tam şişirilmiş balonu eline alır. "Şimdi sizinle başka bir etkinlik gerçekleştireceğiz. Bu balonu atarken adımızı söyleyeceğiz ve sonra kendimizi güçlü gördüğümüz bir özelliğimizi söyleyeceğiz. Mesela, "Ben Hatice ve yardımsever bir insanım." açıklaması yapılarak balon bir katılımcıya atılır.
9. Tüm üyelerin süreci tamamlanması beklenir, böylece tüm katılımcıların balonu alıp ismini söylemesi ve kendisi ile ilgili güçlü bir özelliği ifade etmesi sağlanır.
10. Tüm katılımcılar tamamladıktan sonra grup lideri tarafından tam şişirilmiş balon yerine bırakılır ve az şişirilmiş balon alınır. "Bu balonu atarken adımızı söyleyeceğiz ve sonra kendimizde gördüğümüz geliştirilebilir bir özelliğimizi söyleyeceğiz. Mesela, "Ben Hatice, daha sabırlı olmayı isterim." açıklaması yapılır. Geliştirilebilir özellikle ilgili "Daha olmayı isterim." kalıbı kullanılabilir.
11. Tüm üyelerin süreci tamamlaması beklenir, böylece tüm katılımcıların balonu alıp ismini söyleyip kendisi ile ilgili geliştirilebilir bir özelliğini ifade etmesi sağlanır.
12. Grup lideri tarafından katılımcılara "Bu çalışmada ne hissettiniz? Paylaşmak ister misiniz?" sorusu yöneltilir. Gönüllü olanlara söz hakkı verilir.

13. Grup lideri tarafından "Bütün insanların güçlü yönleri olduğu gibi geliştirilmesi gereken özellikleri de vardır. Bu özelliklerle ilgili veya günlük yaşam içerisinde farklı duygular yaşayabiliriz. Bazı zamanlar kendimizi yetersiz, çaresiz veya güçsüz hissederken bazı zamanlarda da umutlu, iyimser veya huzurlu hissedebiliriz." açıklaması yapılarak grup üyelerine aşağıdaki sorular yöneltilir.
- ✓ En son ne zaman kendinizle gurur duydunuz?
 - ✓ En son ne zaman kendinize şefkatli davrandınız?
 - ✓ En son ne zaman kendinize kızdınız?
 - ✓ En son ne zaman kendinizi yetersiz hissettiniz?
 - ✓ En son ne zaman kendinizi başarmış hissettiniz?
 - ✓ Peki, tüm bu konuşmalarımız hangi sosyal duygusal beceri ile bağlantılı olabilir?
14. Grup üyelerinin paylaşımları alındıktan sonra grup lideri tarafından "Tüm bu konuştuğlarımız kendimizle ve öz farkındalığımızla ilgilidir. Duygularımızı, düşüncelerimizi ve davranışlarımızı fark etmek, geliştirilebilir ve güçlü yönlerimizi ayırt edebilmek, bizim öz farkındalığımızla ilgilidir." açıklaması yapılır.
15. Grup lideri katılımcılardan tekrar ayağa kalkmalarını isteyerek şu açıklamayı yapar: "Şimdi, gözlerinizi kapatın lütfen. Oturumun başında paylaştığınız sizi en mutlu eden anınızı düşünmenizi istiyorum. O mutlu anla ilgili bir hareket yapabilir misiniz? Örneğin bu zıplamak, kocaman gülümsemek, alkışlamak, kalbinizin üzerine doğru ellerinizle kalp atış hareketi yapmak veya sizin seçeceğiniz başka bir hareket olabilir. Herkes hazırsa üç dediğimde bu hareketi hepimiz gerçekleştiriyoruz. Şimdi sayıyorum: 1, 2, 3 evet, şimdi hareketinizi bozmadan gözlerinizi açabilirsiniz ve tüm üyelerin en mutlu olduklarında hangi hareketi yaptıklarını teker teker bakabilirsiniz. Bunun için bir dakikalık süremiz var. Haydi başlayalım."
16. "Evet sevgili ebeveynler, hepimiz mutlu olduğumuzda farklı şekillerde bunu gösterebiliyoruz. Peki... Bu çalışmada ne hissettiniz? Paylaşmak ister misiniz?" açıklaması ile gönüllü olanlara söz hakkı verilir ve katılımcılardan son etkinlik hakkında duygu ve düşünceleri alınır.
17. Çalışma Yaprağı 1 grup üyelerine dağıtılarak şu açıklama yapılır: "Değerli veliler, şimdi 'Seni sen yapan özellikler' adlı bir etkinlik gerçekleştireceğiz. Öncelikle sizi siz yapan özelliklerin neler olduğu hakkında düşünmenizi istiyorum. Bu özelliklerinizden bazıları sizin hoşunuza giden özellikler, bazıları değiştirmek istediğiniz özellikler olabilir. Şimdi Çalışma Yaprağı 1'e hoşunuza giden ve değiştirmek istediğiniz üçer özellik yazmanızı istiyorum."
18. Gönüllü grup üyelerinin paylaşımları alındıktan sonra Çalışma Yaprağı 2 ve aşağıdaki sorular grup üyelerine dağıtılarak şu açıklama yapılır: "Değerli Veliler, biraz önce kendi özelliklerimiz üzerinde konuştuk. Yeteneklerimiz, becerilerimiz ve toplumsal katkılarımızla ilgili paylaşımlarda bulunduk. Şimdi de çocuklarınızın özellikleri hakkında konuşacağız. Çalışma Yaprağı 2'de yer alan insan şeklinin içine çocuğunuzun kendine has özelliklerini yazın lütfen. Bu özellikleri çocuğunuzun sosyal duygusal becerilerini düşünerek yazabilirsiniz."
19. Çalışma Yaprağı 2 grup üyeleri tarafından doldurulduktan sonra veliler tarafından en çok yazılan ifadeler tahta üzerinde insan resmi üzerine yazılabilir. Bilişsel ve akademik özellikler baş kısmına, duygusal özellikler kalp kısmına ve davranışsal özellikler kollar ve bacaklara yazılabilir. Olumsuz özellikler paylaşıldığında yeniden çerçevelenerek tahtaya yazılır. Olumsuz özellikler çocuk resminin dışına, olumlu özellikler çocuk resminin içine yazılabilir.
20. Grup üyeleri çocuklarıyla ilgili görüşlerini şeklin içine yazdıktan sonra şu açıklama yapılır: "Evet, şimdi de Çalışma Yaprağı 2'nin arka sayfasında yer alan Çalışma Yaprağı 3'ü incelemenizi istiyorum. Bu çalışma yaprağında yer alan "Seninle gurur duyuyorum." başlıklı boşluğa çocuğunuzla gurur duyduğunuz özellikleri yazmanızı istiyorum. Daha sonra bu çalışma kâğıdını çocuğunuzla paylaşmanızı isteyeceğim. Nasıl ki şimdiye kadar çocuklarınız okulda hazırladığı etkinlikleri sizinle paylaşmak için eve getirdi şimdi de sizler aynısını yapacaksınız."

21. Grup üyeleri çocuklarıyla ilgili özellikleri yazdıktan sonra gönüllü üyelerden yazdıklarını paylaşmaları istenir.

22. Ardından grup üyelerine *Çalışma Yaprakı 4* dağıtılır ve şu açıklama yapılır: *"Değerli veliler, hepimizin güçlü özelliklerimiz olduğu gibi geliştirmeye ihtiyaç duyduğumuz özelliklerimizde bulunmaktadır. Kendimizi tanıma ve yapabileceklerimizi hayata geçirme yolculuğumuzda ailelerimiz önemli bir rol oynamaktadır. Bunu keşfetmek için şimdi sizlerle 'Yolun açık olsun' adlı bir etkinlik yapacağız. Çalışma Yaprakı 4'te yer alan şekildeki her bir durağı teker teker ziyaret edeceğiz. Şimdi gözlerinizi kapatmanızı, derin nefes alıp vermenizi ve yaşamınızda sizin potansiyelinizi ortaya koymanızı etkileyen bazı dönüm noktalarını hatırlamanızı istiyorum.*

Sayın veliler, hayat bir yolculuk...

Bir başlangıç noktasında dünyaya geliyoruz yavaş yavaş yürüyoruz ve karşımıza duraklar çıkıyor...

Duraklarda durduğunuzda ailenizin size karşı olan tutum ve davranışlardan memnun olup olmadığınızı değerlendirmenizi isteyeceğim."

Her bir durakla ilgili aşağıdaki açıklamalar yapılır ve grup üyelerinin duraklardaki yaşantıları hakkında düşünmeleri için birer dakika verilir.

- ✓ *Eğitim hayatı: İlk durağımız "eğitim hayatı". Bu durakta eğitim hayatınızı düşünün. Aileniz size ne gibi olanaklar sundular? Ailenizin yaptıkları sizi nasıl etkiledi?*
- ✓ *Arkadaş ilişkileri (sosyal çevre): Yaşamımıza lise çağındaki arkadaş ilişkilerinizle devam ediyoruz. Ailenizin arkadaş ilişkilerinize bakış açısı neydi? Ailenizin tutumları arkadaş ilişkilerinizi nasıl etkiledi?*
- ✓ *Meslek seçimi: Yaşamımıza eğitim hayatınızdan sonra meslek seçiminizle devam ediyoruz. Aileniz size nasıl olanaklar sundu? Seçmek istediğiniz meslekle ilgili nasıl tepki verdiler? Ailenizin yaptıkları sizi nasıl etkiledi?*
- ✓ *Evlilik: Yaşamınıza devam ederken evlenmeye karar verdiğiniz zamanı düşünün. Aileniz size neler söyledi? Kararınızı nasıl karşıladılar? Ailenizin yaptıkları sizi nasıl etkiledi?*
- ✓ *Çocuk sahibi olma: Şimdi çocuğunuzun dünyaya geldiği anı düşünmenizi istiyorum. Çocuğunuz doğduğunda neler hissettiniz? Bir ebeveyn olarak ne yapmak istediniz? Ailenizin bu isteklere yaklaşımı nasıldı?*

23. Grup lideri etkinlikten sonra grup üyelerinden hazır olduklarında gözlerini açmalarını isteyerek şu açıklamayı yapar: *"Değerli veliler, Çalışma Yaprakı 4'te gülen yüz, üzgün yüz ve nötr yüz ifadelerini görüyorsunuz. Hayaliniz bittiğinde eğer durakta ailenizin yaptıklarından memnunsanız gülen yüz ifadesini, eğer memnun değilseniz üzgün yüz ifadesini boyamanızı istiyorum. Eğer hem mutlu hem de üzgünseniz ikisini birden boyayabilirsiniz. Eğer o durakla ilgili üzgün ya da mutlu hissetmiyorsanız nötr bir yüz ifadesini boyayabilirsiniz."*

24. Sonra grup lideri salonun bir kenarına çalışma yaprağında yer alan durak sayısı kadar sandalye koyar. Her bir durağa durak isimleri yazılır (eğitim, arkadaş ilişkileri, meslek seçimi, evlilik, çocuk sahibi olma).

25. Grup üyelerine durak sayısı kadar yapışkan kâğıt dağıtılarak şu açıklama yapılır: *"Değerli veliler, şimdi her bir durakta ailenizin size hissettirdiği duyguyu yansıtan yüz ifadesini yapışkan kağıtlara çizmenizi ve duraklara uygun gördüğünüz yüz ifadesini yapıştırmanızı istiyorum."*

26. Yönerge grup üyeleri tarafından yerine getirildiğinde grup lideri *"Şimdi gönüllü velilerimizi sandalyelerin olduğu bölüme davet edeceğim. Sandalyeler yaşamımızdaki duraklardır. Yolculuğunuza başladığınızda her bir durakta durmanızı, sandalyede oturmanızı ve ardından o durakta yaşadıklarınızı düşünmenizi istiyorum. Sonrasında dilerseniz grupta yaşantılarınızı paylaşabilirsiniz."*

27. Gönüllü üyelerin paylaşımları sonrasında grup lideri şu açıklamayı yapar: *"Her bir durakta*

oturup soluklanıp ailenizin size yaklaşımını düşündük. Ailenizin hayatınızın her döneminde etkili olduğunu gördük. Bazı duraklarda gülen yüz bazı duraklarda üzgün yüz ve bazılarında da nötr yüz ifadesi seçmiş olabilirsiniz. Ailenizin sizin yaşamınızı etkilediği gibi siz de aynı şekilde çocuklarınızın her döneminde etkili oldunuz ve olmaya devam ediyorsunuz. Çocuklarınızın yaşamına etkilerini düşünerek davranışlarınızı gözden geçirebilirsiniz. Sizin de yaptığınız ve yapmadığınız her davranış çocuğunuzu etkileyecektir.”

28. Bu açıklama sonrasında grup lideri grup üyelerine aşağıdaki soruları sorar.

- ✓ Ailenizin size yönelik tutum ve davranışlarını düşünün. İhtiyacınız olan tutum ve davranışlarla desteklenseydiniz hayatınızda nasıl değişiklikler olurdu?
- ✓ Şimdi eğitim durağında siz değil de çocuğunuz olsaydı ve bu etkinliğe katılsaydı sizin için neler söylerdi?
- ✓ Hangi yüz ifadesini seçerdi?
- ✓ Şimdi arkadaş ilişkileri (sosyal çevre) durağında siz değil de çocuğunuz olsaydı ve bu etkinliğe katılsaydı sizin için neler söylerdi?
- ✓ Hangi yüz ifadesini seçerdi?
- ✓ Şimdi meslek seçimi durağında siz değil de çocuğunuz olsaydı ve bu etkinliğe katılsaydı sizin için neler söylerdi?
- ✓ Hangi yüz ifadesini seçerdi?
- ✓ Çocuklarınıza gerekli desteği sunmazsanız yaşamları nasıl etkilenir?

29. Grup lideri grup üyelerinin çocuklarının özelliklerini keşfetmeleri ve potansiyellerini ortaya koymaları için onları desteklemelerine vurgu yaparak oturumu özetler.

30. Bir sonraki oturumun amacı açıklanarak oturum sonlandırılır.

Pekiştirici Etkinlik

Grup üyelerinden oturumda çalışılan Çalışma Yapağı 2'yi evde çocuğuyla paylaşması şu şekilde istenebilir: “Değerli veliler, daha önce öğrenciler okulda yaptıkları etkinlikleri size getiriyorlardı. Şimdi tam tersini yapacağız. Sizlerden bu etkinliği çocuğunuzla paylaşmanızı ve birlikte değerlendirmenizi istiyorum.”

Velilerden bir sonraki oturuma aşağıdaki soruları düşünerek gelmeleri istenebilir.

- ✓ Siz bir yetenek avcısınız. Çocuğunuzla ilgili şimdi aldığı eğitimlerden hariç çocuğunuzun hangi yönlerini eğitimlerle desteklemek istersiniz?
- ✓ Çocuğunuzun yapmaktan hoşlandığı şeyler nelerdir?
- ✓ Çocuklarınızı daha iyi destekleyebilmek için nasıl bir güce sahip olmak isterdiniz?
- ✓ Şu an ki koşullarda ne yaparsanız bu hedefe ulaşabilirsiniz?

Uygulayıcıya Not

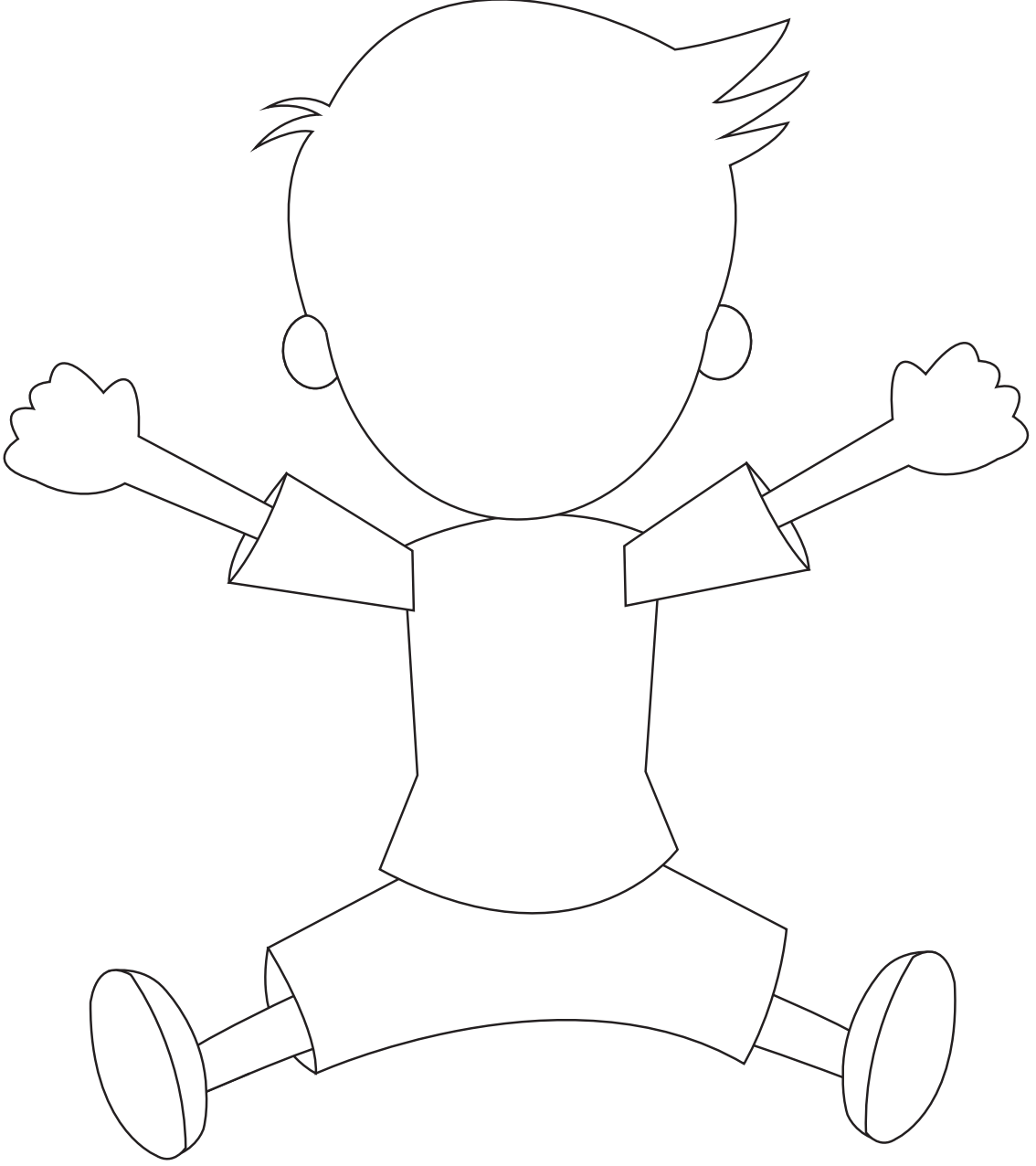
- ✓ Çalışma Yapağı 4'te yer alan etkinlik gerçekleştirilirken sadece gönüllü üyelerin canlandırılmaya katılması önemlidir. Grup üyeleri bu etkinlik sırasında yoğun duygular yaşayabilir. Grup lideri bu konuda duyarlı ve hazırlıklı olmalıdır.

Çalışma Yaprağı 1
Seni Sen Yapan Özellikler

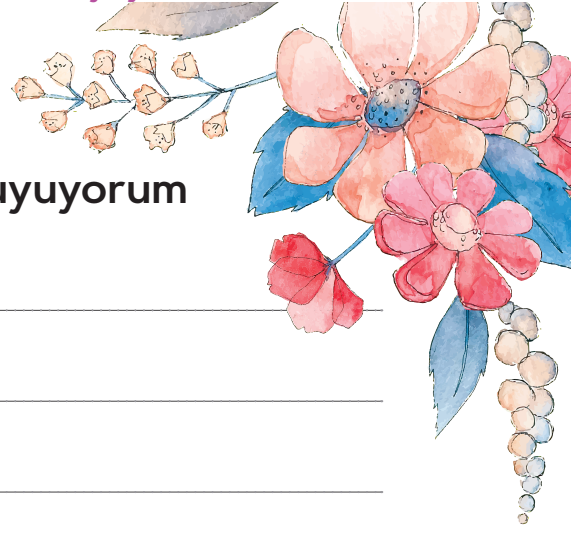
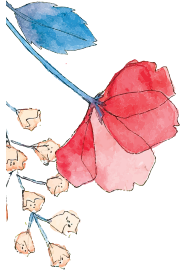
1.BÖLÜM
Hoşunuza giden
3 özelliğiniz

2.BÖLÜM
Geliştirmek istediğiniz
3 özelliğiniz

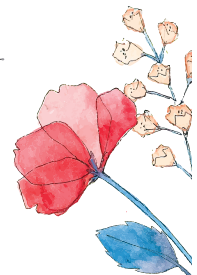
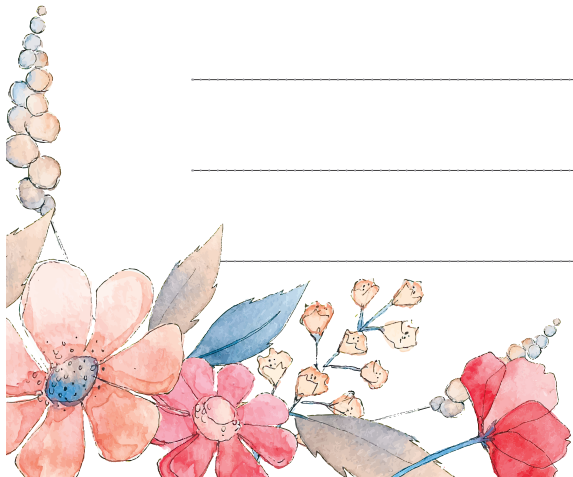
Çalışma Yaprığı 2
Çocuğumun Özellikleri



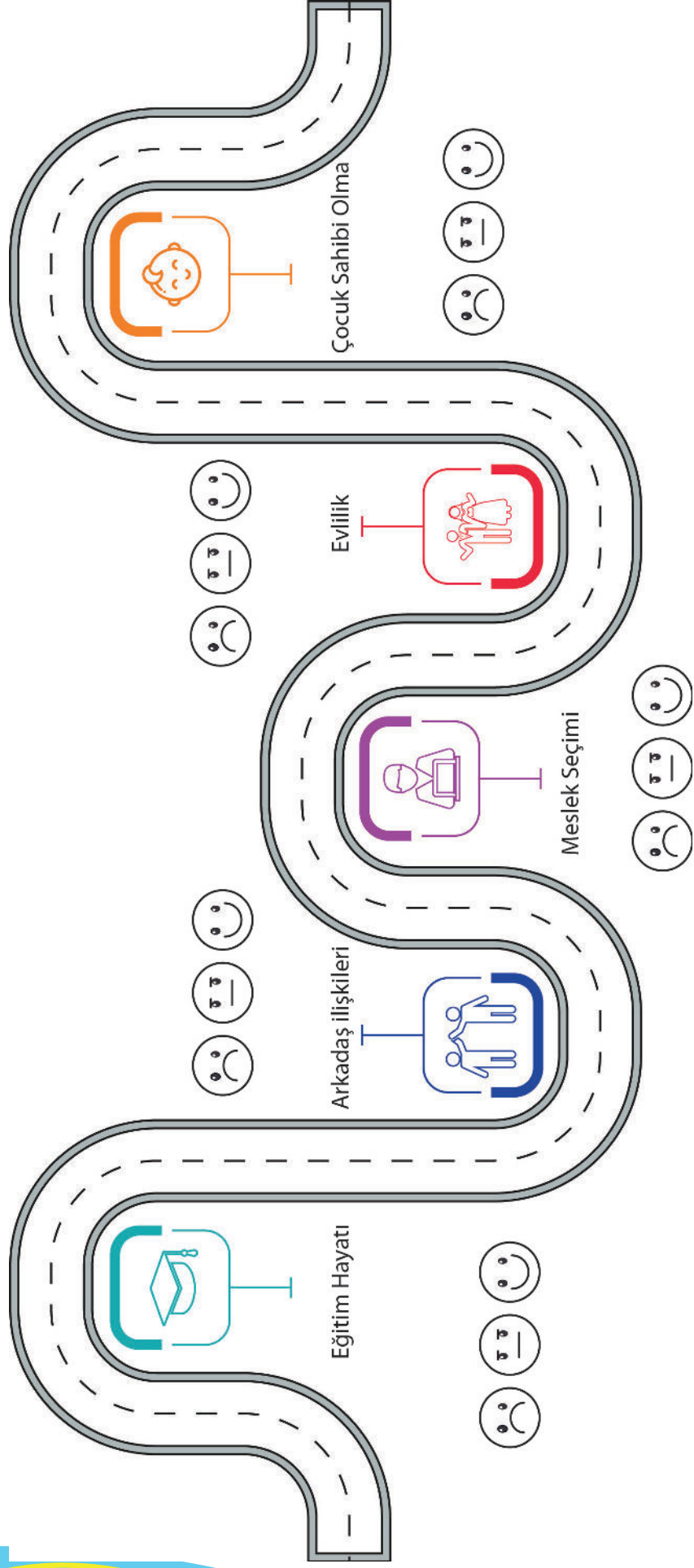
Çalışma Yapradı 3
Çocuğum Seninle Gurur Duyuyorum



Seninle Gurur Duyuyorum



Çalışma Yaprağı 4: Yolun Açık Olsun.



3. OTURUM PLANI

Süre

120 dakika

Tema

Sosyal Farkındalık

Amaç

Katılımcıların kendi sosyal farkındalık düzeyini değerlendirmesi ve çocuğun sosyal farkındalık becerisine katkı sunacak tutum ve davranışlar kazanması.

Kazanımlar

- ✓ Sosyal farkındalık ile ilgili temel bilgileri edinir.
- ✓ Sosyal farkındalık açısından kendini değerlendirir.
- ✓ Çocuğun düşünce ve davranışlarının başkalarına etkilerini fark etmesine yardımcı olur.
- ✓ Çocuğu sosyal sorunlara duyarlı olma konusunda teşvik eder.

Materyal

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

Ön Hazırlık

- ✓ Grup ortamı grup üyelerinin daire şeklinde oturabileceği ve gerektiğinde rahat hareket edebilecekleri şekilde düzenlenir.
- ✓ Bilgi Notu 1, Çalışma Yaprağı 1, Çalışma Yaprağı 2, Çalışma Yaprağı 4 ve Çalışma Yaprağı 5 üye sayısı kadar çoğaltılır.
- ✓ Çalışma Yaprağı 3 A4 boyutunda renkli çıktı alınarak grup üyesi sayısı kadar çoğaltılır.
- ✓ Destekleyici Görsel 1 A3 boyutunda renkli çıktı alınarak grup üyelerin görebileceği bir yere asılır.

Süreç

1. Oturuma bir önceki öz farkındalık oturumunun özetiyle ilgili açıklama yapılarak başlanır:

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

2. Grup üyelerinden, bir önceki oturumla ilgili hatırladıklarını ve bu oturuma kadar geçen sürede çocuklarının öz farkındalık becerileri ve kendi öz farkındalık becerileriyle ilgili paylaşımda bulunmaları istenir.
3. Bir önceki oturumda grup üyelerine verilen pekiştirici etkinlikle ilgili olarak aşağıdaki açıklama yapılarak grup üyelerinin paylaşımları alınır: *"Değerli veliler, bir önceki oturumda çocuğunuza 'Çocuğum seninle gurur duyuyorum.' başlıklı bir mektup yazmıştınız. Yazdığınız bu mektubu çocuklarınızla paylaşmanızı istemiştım. Çocuğuyla bu mektubu paylaşanlar neler yaşandığını anlatsın lütfen."*
4. Gönüllü grup üyelerinin paylaşımları tamamlandığında paylaşımlardaki benzerlikler ve farklılıklar vurgulanarak pekiştirici etkinliğe ve etkinlik kapsamında elde edilen farkındalıklara dair bir özet yapılır. Eğer mektuplar paylaşılmadıysa paylaşılmama nedenleri hakkında konuşularak bir sonraki oturuma kadar etkinliğin yapılması istenir.
5. Ardından ısınma etkinliğine geçilerek şu açıklama yapılır: *"Değerli veliler; lütfen ayağa kalkalım ve bir daire oluşturalım. Bu etkinlikte ben bir hareket yapacağım sizler de benim aynam olacaksınız. Örneğin oturursam siz de oturacaksınız. Elimi kaldırırsam sizler de ayna gibi elinizi kaldıracaksınız. Hadi başlayalım."*
6. Birkaç dakika sonra etkinliğin ikinci aşamasına geçilerek şu açıklama yapılır: *"Şimdi yönergeyi değiştiriyoruz. Yaptığım hareketin tam tersini yapmanızı istiyorum. Mesela, ben oturursam sizler ayağa kalkacaksınız."*
7. Grup üyelerinin ısınma egzersizine dair paylaşımları özetlenerek ısınma egzersizi sonlandırılır.
8. Isınma egzersizinin ardından aşağıdaki yönerge verilerek sosyal farkındalık temasında gerçekleşecek üçüncü oturumun amaçlarına ve sürecine dair bilgi verilir.

“Değerli veliler, bugün sosyal duygusal beceriler arasından sosyal farkındalık adlı beceri üzerine odaklanacağız. Sosyal farkındalığı ele alacağımız bu oturumda sizler; bu beceriyle ilgili farkındalığınızı arttıracaksınız, bu becerinin içeriği hakkında öğrenmeler gerçekleştireceksiniz ve bu beceri açısından kendinizi değerlendireceksiniz. Ayrıca bu oturumlar aracılığıyla sizler sahip olduğunuz sosyal farkındalık becerisinin çocuğunuzla ilişkinizdeki ve yaşamınızdaki önemini fark edeceksiniz. Sosyal farkındalık becerinizin hangi yönlerini geliştirmek istediğinizi ve çocuğunuzun bu beceriyi geliştirmesine nasıl destek olacağınızı öğreneceksiniz. Sosyal farkındalık becerisini keşfetme, öğrenme, değerlendirme ve çocuğunuzda bu beceriyi geliştirme sürecinde birlikte olacağız.”

9. Grup üyelerine Çalışma Yaprağı 1 dağıtılır ve “Sizce sosyal farkındalık nedir?” sorusu sorularak grup üyelerinden bir veya iki kelime ile sosyal farkındalıkla ilgili olabilecek kavramları kendilerine verilen Çalışma Yaprağı 1’e yazmaları istenir.
10. Grup üyeleri arasından gönüllü olanlardan Çalışma Yaprağı 1’e yazdıklarını dile getirmeleri istenir ve sosyal farkındalıkla ilgili kavramlar grup üyelerinin görebileceği bir yere (tahta vb.) yazılır. Grup üyelerinin dile getirdiği kavramlar özetlenir ve kavramlarla ilgili grup üyelerinin görüşleri alınır.
11. Bilgi Notu 1 grup üyelerine dağıtılır ve Bilgi Notu 1’den faydalanılarak grup üyelerine sosyal farkındalık becerisine ve bu beceri kapsamında yer alan alt becerilere ilişkin bilgiler verilir. Grup üyelerinin sosyal farkındalık becerisiyle ilgili soruları varsa alınır ve yanlış bilgiler/inançlar varsa düzeltilerek sosyal farkındalık becerisine dair temel bilgiyi elde etmeleri sağlanır.
12. Daha sonra Çalışma Yaprağı 2 grup üyelerine dağıtılır ve aşağıdaki açıklama yapılarak sosyal farkındalık ve bu becerinin kapsamında yer alan alt becerilerle ilgili temel bilgileri edinmelerine destek olunur. *“Değerli veliler, az önce verdiğim bilgilerle birlikte sosyal farkındalığın alt boyutlarının 1) Bakış Açısı Edinme, 2) Empati, 3) Başkalarının Duygularını Önemseme, 4) Farklılıkları Takdir Etme, 5) Diğerlerine Saygı Duyma ve 6) Şükran olduğunu öğrendiniz. Şimdi bu alt boyutların neler olduğunu, bu özelliklere sahip olunmadığında ne gibi sorunlarla karşılaşılacağını ve bu becerilerin nerede ve nasıl kullanıldığını öğreneceksiniz. Öncelikle gruplara ayrılacağız. Sizlere dağıttığım kağıtlarda sizlerin de karşılaşmış olabileceği sosyal farkındalık becerisinin kullanıldığı ve kullanılmadığı durumlara dair örnekler var. Kendi grubunuzda yer alan kişilerle bu örnek durumları okuyup örnek durumda hangi sosyal farkındalık alt boyutlarının kullanılmadığını ve kullanılmayan beceriler kullanılsaydı neler olacağını yazmanızı istiyorum. Sonrasında hep birlikte bu durumlar üzerinde konuşacağız.”*
13. Küçük gruplar oluşturulurken grup üyeleri eşit sayıda bölünecek şekilde gruplara ayrılır. Küçük grup üyelerine Çalışma Yaprağı 2 üzerinde çalışmaları için 3 dakika süre verilir. Süre tamamlandığında gönüllü grup üyelerinden aşağıdaki sorular sorularak örnek durumlarda hangi becerilerden söz edildiğine dair paylaşımlar alınır.
 - ✓ Bu örnek durum içerisinde hangi alt beceri/beceriler kullanılmamıştır? Bu kaniya nasıl vardınız?
 - ✓ Bu örnek durum içerisinde sosyal farkındalıkla ilgili hangi alt beceri kullanılmadığı için sorunlar yaşanmıştır? Karşılaşılan sorunlar nelerdir?
 - ✓ Bu örnek durum içerisinde sosyal farkındalıkla ilgili alt beceriler kullanılsaydı neler değişirdi?
14. Grup üyelerinden alınan paylaşımlar özetlenir. Ardından grup üyelerinden Çalışma Yaprağı 1’i tekrar alıp oturumun başında yazdıkları kavramları gözden geçirerek silmek istedikleri kavramları silmeleri veya eklemek istedikleri kavramları eklemeleri istenir. Gönüllü grup üyelerinden tahtada yazan kavramlardan sosyal farkındalıkla ilgili olmayan kavramları silmeleri veya yeni kavramları eklemeleri istenir.
15. Grup lideri tarafından Çalışma Yaprağı 3 dağıtılır ve aşağıdaki açıklama yapılarak grup üyelerinin sosyal farkındalık becerisiyle ilgili kendini değerlendirme aşamasına geçiş yapılır.

"Değerli veliler, sizlerin paylaşımlarıyla anladık ki sosyal farkındalık becerisi diğer insanların bakış açısını, farklılıklarını anlama ve onlarla empati kurma potansiyelini yansıtmaktadır. Bireyin sadece tanıdıklarıyla değil kendisinden farklı geçmişlere ve kültürlere sahip olan insanlarla empati kurabilme yetisidir. Sosyal ve etik normlara uygun bir şekilde davranma becerisi ve sosyal destek kaynaklarını fark ederek bu kaynaklar için şükran duymaktır. Dolayısıyla bakış açısı edinebilen, empati kurabilen, başkalarının duygularını önemseyen, farklılıkları takdir eden, diğerlerine saygı duyan ve kaynakları için şükreden bireylerin sosyal farkındalığının yüksek olduğunu söyleyebiliriz. Şimdi sizlerin de sosyal farkındalık açısından kendinizi değerlendirmenize yardımcı olacak bir etkinliğe geçiş yapıyoruz. Sosyal farkındalık becerisinin alt becerileri arasından hangisinin güçlü hangisinin geliştirilebilir olduğunu keşfetmenize katkı sağlayacak bir etkinlik olacak. Sizlere dağıttığım kağıtlarda çeşitli sorular ve bu sorulara vereceğiniz cevaplar doğrultusunda işaretleme yapabileceğiniz "Sosyal Farkındalık Çizelgesi" var. Sizlerden bu çizelge üzerindeki soruları cevaplayarak çizelgenizde işaretleme yapmanızı istiyorum. Eğer sorulara cevabınız; "Evet, yüksek düzeyde, hemen hemen her zaman" ise çizelgenin en son kısmına, "Kısmen, orta düzeyde, zaman zaman" ise çizelgenin orta kısmına, "Hayır, düşük düzeyde, neredeyse hiçbir zaman" ise çizelgenin ilk kısmına işaret koymanızı bekliyorum."

16. Grup üyeleri Sosyal Farkındalık Çizelgesini işaretlemelerini tamamladıktan sonra gönüllü grup üyelerinden grup üyelerinin görebileceği bir yere asılan Destekleyici Görsel 1'in önüne gelmeleri ve sosyal farkındalık çizelgesinde kendi düzeyini işaretlemeleri istenir ve aşağıdaki sorular sorulur:
 - ✓ Bu düzeyi belirlerken nasıl karar verdiniz?
 - ✓ Belirlediğiniz bu düzeyde yaşadıklarınıza dair örnekler verir misiniz?
 - ✓ Hangi alt becerinizin bu düzey üzerinde etkili olduğunu düşünüyorsunuz? (Alternatif soru: Hangi alt becerinizi geliştirmek istiyorsunuz?)
 - ✓ Hangi alt becerinizin bu düzeyin yükselmesini sağladığını düşünüyorsunuz? (Alternatif soru: Hangi alt becerinizin güçlü olduğunu düşünüyorsunuz?)
17. Grup üyelerinin paylaşımları özetlenir ve ardından aşağıdaki açıklama yapılarak çocukların sosyal farkındalık becerilerini geliştirmelerine nasıl katkı sağlayacaklarına dair bir sürece başlanacağı vurgulanır.
18. Grup lideri tarafından aşağıdaki açıklama yapılır: "Değerli veliler, şimdi bir hikâyeye okuyacağım. Hikâyeyi okuduktan sonra gönüllü grup üyelerinden hikâyenin kahramanlarının yerine geçerek bu kahramanları sahnede canlandırmalarını isteyeceğim. Ancak bu hikâyeyi konuşmadan canlandırmanızı bekliyorum."
19. Grup lideri Çalışma Yaprağı 4'teki hikâyeyi okur.
20. Gönüllü grup üyelerinden hikayedeki durumu canlandırmaları istenir: "Değerli veliler; gönüllü üyelerden Ahmet, Derya, Enver, Deniz ve Ahmet'in babası rolünü canlandıracak kişileri sahneye davet ediyorum. Hikâyeyi sessiz bir şekilde canlandırmanızı bekliyorum. Canlandırmanın son aşamasında Ahmet'in babası ve Ahmet rolündeki kişilerden sesli bir şekilde diyaloglarını sürdürmesini istiyorum."
21. Canlandırma sonrasında grup üyelerine aşağıdaki sorular yöneltilir.
 - ✓ Sizce Derya neler hissetti? Derya'nın öyle hissettiğini nasıl anladınız?
 - ✓ Sizce Enver neler hissetti? Enver'in öyle hissettiğini nasıl anladınız?
 - ✓ Sizce Deniz neler hissetti? Deniz'in öyle hissettiğini nasıl anladınız?
 - ✓ Sizce Ahmet neler hissetti? Ahmet'in öyle hissettiğini nasıl anladınız?
 - ✓ Sizce Ahmet'in babası neler hissetti? Ahmet'in babasının öyle hissettiğini nasıl anladınız?
 - ✓ Siz Ahmet'in babasının yerinde olsaydınız nasıl davranırdınız?
 - ✓ Ahmet'in sosyal farkındalığın alt becerilerinden hangileri eksikti?
 - ✓ Ahmet'in sosyal farkındalık becerileri gelişmiş olsaydı nasıl davranırdı, neler değişirdi?

Ahmet'in babası Ahmet'in sosyal farkındalığını geliştirmek için neler yapabilir?

22. Grup üyelerinin paylaşımın ardından süreç aşağıdaki gibi özetlenir. *"Değerli veliler, biraz önceki oturumda paylaşımda düşünce ve davranışlarımızın başkalarını nasıl etkilediğini görmüş olduk. Bazen farkında olarak bazen de farkında olmadan diğer insanlara zarar verebiliyoruz. Davranışlarımızın başkalarına etkilerini fark ettiğimizde daha bilinçli eylemlerde bulunabiliriz. Çocuklarımız da davranışlarının başkalarına etkilerini fark ettiğinde daha doğru eylemlerde bulunabilir. Ebeveynler olarak, karşılaştıkları durumlar sonrasında biraz önce sorduğumuza benzer soruları sorarak onları destekleyebiliriz."*

23. Açıklama sonrasında bir sonraki etkinliğe hazırlık için şu açıklama yapılır: *"Değerli veliler, bir önceki oturumda özelliklerimizin ve farklılıklarımızın bizi biricik ve özel kıldığını konuşmuştuk. Hepimizin değiştirebileceği ve değiştiremeyeceği özellikleri var. Bu oturumda da hepimizin bu farklılıklara saygı duyması gerektiği üzerinde duruyoruz. Biraz önce, farklılıklara saygının temelinde davranışlarımızın diğer insanları nasıl etkilediğinin farkına vardık. Bununla birlikte diğer insanların düşüncelerine ve duygularına karşı duyarlı olmanın da üzerinde çalıştık. Farklılıklara saygı duymak sadece diğer insanlara zarar vermemek, yadırgamamak ya da eleştirmemek değildir. Bunun ötesinde farklı özelliklere sahip kişilere destek olmak da önemlidir."*

24. Ardından grup üyelerine aşağıdaki sorular yöneltilir.

- ✓ Çok samimi olmadığınız bir insana yardım ettiğiniz durumları düşünün. Bu kişiye nasıl yardım ettiniz ve yardım etmek size neler hissettirdi?
- ✓ Düzenli olarak destek verdiğiniz kurum ve kuruluşlar var mı? Varsa bu kurum ve kuruluşlara nasıl destek olursunuz?
- ✓ Kamu yararına katkı sağlayabilecek kurum ve kuruluşlarda sosyal sorunlar için neler yapılabilir?

25. Ebeveynlere kendi yardım etme deneyimleriyle ilgili soruları sorduktan sonra çocuklarının yardım etme deneyimleriyle ilgili teker teker şu sorular sorulur ve grup üyelerinin paylaşımları alınır.

- ✓ Çocuğunuz diğer insanlara ve canlılara yardım etmek için neler yapar?
- ✓ Çocuğunuzla beraber herhangi bir yardım faaliyetine katılıyor musunuz?
- ✓ Çocuğunuz diğer insanlara ve canlılara yardım etmek için başka neler yapabilir?
- ✓ Çocuğunuzun başkalarına ve diğer canlılara yardım etmesi çocuğunuza nasıl bir katkı sağlar?
- ✓ Çocuğunuzun başkalarına ve diğer canlılara yardım etmesi size ne hissettirir?

26. Çalışma Yaprağı 5 grup üyelerine dağıtılır ve Çalışma Yaprağı 5'te yer alan yardım faaliyetlerinden çocuklarının özelliklerine ve becerilerine uygun olanları işaretlemeleri istenir. Eğer grup üyesi, çocuğunun listede bulunmayan bir faaliyet yapabileceğini düşünüyorsa bu faaliyetler listenin sonuna eklenir. Sonrasında çocuklarının özelliklerine ve becerilerine uygun yardım yolları ile ilgili paylaşım yapmaları istenir.

27. Süreci değerlendirmek için şu sorular sorulur:

- ✓ Bu oturumun size nasıl bir katkısı oldu?
- ✓ Bu oturumla ilgili aklınızda neler kaldı?
- ✓ Bu oturumda en çok hoşunuza giden etkinlik neydi?
- ✓ Bu oturumla ilgili öğrendiğiniz hangi beceriyi kullanmak istiyorsunuz?

28. Farklılıklara saygı duymanın ve başkalarına yardım etmenin önemine vurgu yaparak oturum özetlenir.

29. Bir sonraki oturumun amacı açıklanarak oturum sonlandırılır.

Pekiştirici Etkinlik

- ✓ Çalışma Yaprağı 5'te yer alan yardım yollarından çocuklar için uygun olanları seçilerek çocukla birlikte gerçekleştirilir.

Uygulayıcıya Not

- ✓ Çalışma Yaprağı 1 üzerinde çalışıldığı zaman diliminde grup ortamında tahta yok ise grup lideri grup üyelerinin dile getirdiği kavramları grup ortamındaki A3 pano kağıdına yazabilir.
- ✓ Grup lideri kavram haritasını oluştururken sosyal farkındalıkla ilgili bilgiler verirken ve bu beceriyle ilgili tartışmalar yürütürken grup üyelerinin sahip olduğu yanlış bilgileri/inançları düzeltmeli ve eksik bilgiler varsa bu bilgileri grup üleriyle paylaşmalıdır.
- ✓ Grup lideri Çalışma Yaprağı 2 üzerinde çalışırken grup üyelerinin bulmakta güçlük çektiği becerileri bulmaları için bilgiler vermeye ve sosyal farkındalık kapsamında yer alan alt becerilerle ilgili örnekler vermeye özen göstermelidir.
- ✓ Grup lideri Destekleyici Görsel 1'i A3 boyutunda renkli çıktı alamadığı durumlarda grup üyelerinin görebileceği bir yere (zemin veya tahta) çizebilir.
- ✓ Çalışma Yaprağı 2'de yer alan örnek durumlar farklılaştırılabilir veya grup dinamiğine göre artırılabilir.
- ✓ Eğer bütün grup üyeleri okuma becerisine sahipse Çalışma Yaprağı 4'teki hikâyeyi grup lideri yerine grup üyeleri bireysel olarak okuyabilir.
- ✓ Grup üyeleri Çalışma yaprağı 4'teki hikâyenin sessiz bir şekilde canlandırmasını yaparken zorlanırsa grup lideri üyelere hikâyenin sesli bir şekilde canlandırmalarını söyleyebilir.

NEDİR?

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





ALT BECERİLER

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

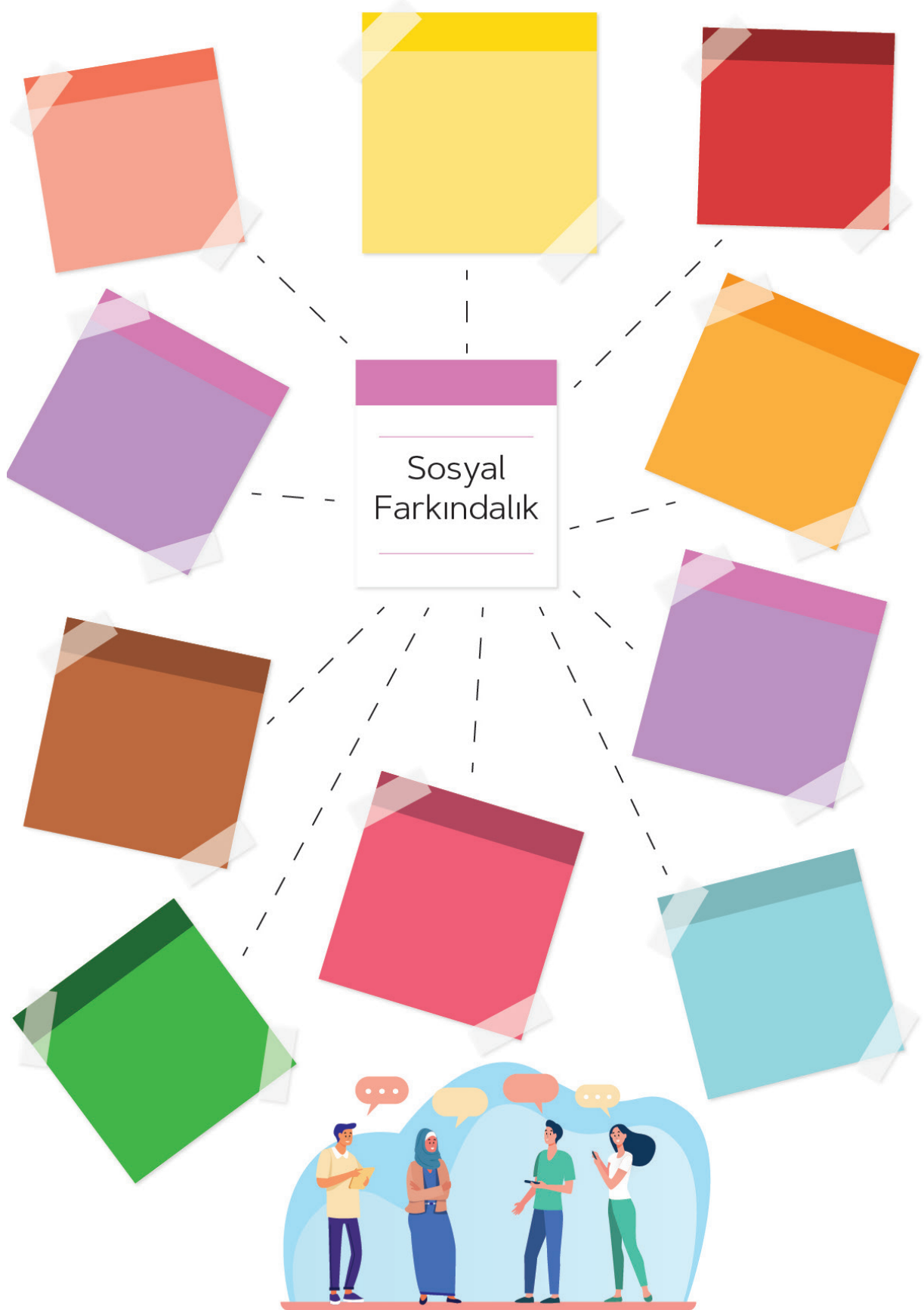
NASIL?

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

Destekleyici Görsel 1

	
<p>HAYIR DÜŞÜK DÜZEYDE NEREDEYSE HIÇBİR ZAMAN</p>	<p>KISMEN ORTA DÜZEYDE ZAMAN ZAMAN</p>
<p>SOSYAL FARKINDALIK SKALAM</p>	
	
<p>EN GÜÇLÜ ALT BECERİM</p> <p>.....</p> 	<p>GELİŞTİRİLEBİLİR ALT BECERİM</p> <p>.....</p> 
<p>HAYIR DÜŞÜK DÜZEYDE NEREDEYSE HIÇBİR ZAMAN</p>	<p>KISMEN ORTA DÜZEYDE ZAMAN ZAMAN</p>
<p>HAYIR DÜŞÜK DÜZEYDE NEREDEYSE HIÇBİR ZAMAN</p>	<p>HAYIR DÜŞÜK DÜZEYDE NEREDEYSE HIÇBİR ZAMAN</p>
<p>EYET YÜKSEK DÜZEYDE HEMEN HEMEN HER ZAMAN</p>	<p>EYET YÜKSEK DÜZEYDE HEMEN HEMEN HER ZAMAN</p>

Çalışma Yaprağı 1



Çalışma Yaprağı 2

Örnek Olay 1

Ahmet ve Mehmet iki kardeştir. Bu iki kardeş sürekli birbirleriyle kavga etmektedir. Çocuklarının kavga etmelerine üzülen Hasan bey ve Fadime hanım, çocukları her kavga ettiğinde çocuklarına bağırarak ve çocuklarına verdikleri hediyeleri onlardan geri almaktadırlar.



Kullanılmayan Beceriler

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

Bu Beceriler Olmasaydı Neler Olurdu?

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

Bakış Açısı Edinme

Başkalarının Duygularını Önemseme

Farklılıkları Takdir Etme

Sosyal Farkındalık

Diğerlerine Saygı Duyma

Empati

Şükran

Örnek Olay 2

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



Kullanılmayan Beceriler

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

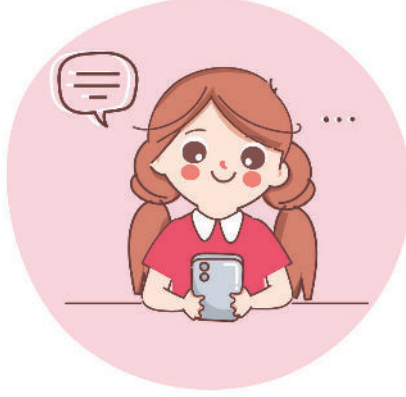
Bu Beceriler Olmasaydı Neler Olurdu?

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



Örnek Olay 3

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



Kullanılmayan Beceriler

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

Bu Beceriler Olmasaydı Neler Olurdu?

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

Bakış
Açısı
Edinme

Başkalarının
Duyularını
Önemseme

Farklılıkları
Takdir
Etme

Sosyal
Farkındalık

Diğerlerine
Saygı
Duyma

Empati

Şükran

Örnek Olay 4

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



Kullanılmayan Beceriler

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

Bu Beceriler Olmasaydı Neler Olurdu?

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



Çalışma Yaprağı 3

Sosyal Farkındalığım Ne Düzeyde?

Hiçbir zaman

1

2

3

4

5

6

7

Her zaman

Bakış Açısı Edinme	<ul style="list-style-type: none">Başkalarının duygularını ve bakış açılarını anlamak için ne kadar çaba gösteriyorsunuz?Bir problemi çözemediğinizde başkalarının fikirlerini ne kadar dikkate alıyorsunuz?Bir başkasının, yaşadığınız sorunla veya karşılaştığınız durumla ilgili düşünceleri sizin için ne kadar önemli?	1 2 3 4 5 6 7
Empati	<ul style="list-style-type: none">Başkalarının içinde bulunduğu durumu, deneyimleri ve duyguları ne kadar anlamaya çalışıyorsunuz?Kendinizi bir başkasının yerine ne kadar koyuyorsunuz?Başkalarının duygu ve deneyimlerini anlayarak bunları onlara ne kadar iletiniz?	1 2 3 4 5 6 7
Başkalarının Duygularını Önemseme	<ul style="list-style-type: none">Diğer insanların yaşadığı duyguları ve deneyimleri ne kadar önemsiyorsunuz?Bir başkasının yaşadıklarını sözlü ve sözsüz mesajlarından ne kadar anlıyorsunuz?Çevrenizdeki insanlar sizinle duygularını paylaştığında bu duyguları ne kadar dikkatli dinliyorsunuz?	1 2 3 4 5 6 7
Farklılıkları Takdir Etme	<ul style="list-style-type: none">Farklılıkları ne kadar zenginlik olarak değerlendirirsiniz?Çevrenizdeki kişilerin sizden farklılaşan yönlerini ne kadar biliyorsunuz?Sizden farklılaşan kişilerin özelliklerini ne kadar değerli buluyorsunuz?	1 2 3 4 5 6 7
Diğerlerine Saygı Duyma	<ul style="list-style-type: none">Farklı bakış açılarına ve kültürel çeşitliliğe ne kadar saygı duyuyorsunuz?Çevrenizdeki kişilerin yetiştiği çevrenin özelliklerini tanımaya ne kadar isteklisiniz?Diğer insanların bireysel ve kültürel özelliklerine ne kadar saygı duyuyorsunuz?	1 2 3 4 5 6 7
Şükran	<ul style="list-style-type: none">Size yardımcı olacak kişileri ne kadar biliyorsunuz?Bir güçlükle karşılaştığınızda size yardım eden kişilere ne kadar teşekkür ediyorsunuz?Çevrenizde size destek olacak kaynaklar için ne kadar minnet duyuyorsunuz?	1 2 3 4 5 6 7
TOPLAM SOSYAL FARKINDALIK DÜZEYİM		○ ○

Çalışma Yaprağı 4 Kendim Ettim Kendim Buldum

Ahmet akademik olarak başarılı bir lise öğrencisidir. Bir gün sınav sonuçları açıklandıktan sonra düşük not alan Derya ile dalga geçmiştir.



Bu durumu gören Deniz, Enver'in yanına giderek onu teselli etmiştir ve Ahmet ile bu davranışının neden yanlış olduğu hakkında konuşmuştur.



Derya aslında çok çalışmasına rağmen sınav esnasında heyecanlandığı için sınavda başarı sağlayamamıştır. Ahmet'in kendisiyle dalga geçmesi onu çok üzmüştür. Ahmet ise Derya'yı üzdüğünün farkında bile değildir.



Ahmet bu davranışlarına devam ettikçe sınıftaki diğer arkadaşları ondan uzaklaşmaya başlamıştır. Ahmet sınıfta genellikle yalnız kalmaktadır. Bu durum onu üzse de neden böyle yaptıklarına anlam verememektedir.



Ahmet'in diğer arkadaşlarına da bu tür kırıcı davranışları söz konusudur. Mesela geçen gün bahçede voleybol oynarken boyu kısa olan Enver blok yapamayınca boyuyla ilgili alay etmiştir. Ahmet alay edince voleybol oynayan diğer arkadaşları da gülmeye başlamıştır.



Bir gün eve üzgün döndüğünde babası onunla konuşmak istemiştir. Babasına arkadaşlarının kendisiyle oyun oynamak istemediklerini söylemiştir. Babası olayı dinlemiş ve arkadaşlarının neden böyle davrandığını açıklamaya çalışmıştır.



Çalışma Kâğıdı 5 Yardım Yolları

- ✓ Kendinden küçük öğrencilere akademik destek vermek
- ✓ Okul boyama
- ✓ Çevre duyarlılığı
- ✓ Geri dönüşüme katkı sağlamak
- ✓ Sokak hayvanlarını beslemek
- ✓ İsrafı önlemek
- ✓ Öğrencilerin becerilerine uygun şekilde topluma katkı sağlayacak etkinlikler
- ✓ Müzik becerisi olan öğrencilerin konser vermesi veya enstrüman çalması
- ✓ Resim becerisi olan öğrencilerin okulu boyaması veya herhangi bir kurumu boyamaları (hastane, çocuk parkı vs.)
- ✓ El becerileri olan öğrencilerin ihtiyacı olanlara yardım etmesi (Mesela saç örme ve kesme becerisi olan öğrencilerin çocukların saçlarını örmesi ya da kesmesi, marangozluk becerileri olan öğrencilerin kurum ve kuruluşlar için mobilya tasarımları vs.)
- ✓ Spor yeteneği olan öğrencilerin alt kademede okuyan öğrenciler için turnuvalar düzenlemeleri
- ✓ Huzurevine/mahalledeki yaşlılara ziyaretler
- ✓ Hasta ziyaretleri
- ✓ Hayvan barınağı ziyaretleri
- ✓
- ✓
- ✓
- ✓
- ✓

4. OTURUM PLANI

Süre

120 dakika

Tema

Öz Yönetim

Amaç

Katılımcıların kendi öz yönetim düzeyini değerlendirmesi ve çocuğun öz yönetim becerisine katkı sunacak tutum ve davranışlar kazanması.

Kazanımlar

- ✓ Öz yönetim ile ilgili temel bilgileri edinir.
- ✓ Öz yönetim açısından kendini değerlendirir.
- ✓ Çocuğun kendi belirlediği gerçekçi amaçlarına ulaşabilmesi için azimli olmasına destek verir.
- ✓ Çocuğa duygularını yönetebilmesi için yollar gösterir.

Materyal

- ✓ Çalışma Yaprağı 1
- ✓ Çalışma Yaprağı 2
- ✓ Çalışma Yaprağı 3
- ✓ Çalışma Yaprağı 4
- ✓ Bilgi Notu 1
- ✓ Bilgi Notu 2
- ✓ Renkli bant (yere çizgi için)

- ✓ Öz yönetimin altı alt boyutunun yazılı olduğu A4 kâğıdı
- ✓ Karton bardak
- ✓ Karton kutu
- ✓ Küçük top

Ön Hazırlık

- ✓ Öz yönetimin altı temel boyutunun ayrı ayrı yazılı olduğu A4 kağıtları duvara (şeride paralel olmayacak şekilde) yapıştırılır.
- ✓ Bilgi Notu 1 üye sayısı kadar çoğaltılır.
- ✓ Çalışma Yaprağı 1 tahtaya yansıtılmak üzere dijital ortamda hazırlanır.

Süreç

1. Grup lideri tarafından bir önceki oturumun özeti yapılır.
2. Bir önceki oturumun pekiştirici etkinliğiyle ilgili grup üyelerine çocuklarıyla bir yardım faaliyeti gerçekleştirip gerçekleştirmedikleri sorulur. Pekiştirici etkinlikle ilgili yapılan çalışmalar "*Yardım faaliyetleri sırasında neler yaşadınız? Yardım faaliyetine katılırken neler hissettiniz?*" soruları ile değerlendirilir.
3. Bu oturumun amacının ailelerin öz yönetim becerileri hakkında bilgi sahibi olmalarını ve kendilerini bu becerilerle ilgili değerlendirmelerini sağlamak olduğunu belirtilir.
4. Bilgi Notu 1 grup üyelerine dağıtılır ve grup lideri tarafından grup üyeleriyle paylaşılır.
5. Ardından grup üyelerine etkinlikle ilgili yönerge verilir. "*Değerli veliler, şimdi size bir hikâye panosu göstereceğim. Hikâye panosunda bulunan Arda ve Berkay isimli karakterlere odaklanmanızı ve onların davranışlarını gözlemlemenizi istiyorum. İncelemeniz sonrasında bu iki karakterin öz yönetim becerileri konusundaki farklılıklarını değerlendireceğiz.*"
6. Çalışma Yaprağı 1'de yer alan hikâye panosu tahtaya yansıtılır ve hikâye grup üyelerine anlatılır.
7. Sonra hikâye ile ilgili aşağıdaki sorular grup üyelerine teker teker yöneltilir:
 - ✓ Arda ve Berkay'ı duygu ve davranışlarını kontrol etme açısından karşılaştırınız.
 - ✓ Sizce hangisinin pastası daha lezzetli olmuştur?
 - ✓ Arda ve Berkay'ı stresini yönetme açısından karşılaştırınız.
 - ✓ Sizce hangisi daha çok yorulmuştur?
 - ✓ Arda ve Berkay'ı disiplinli olma açısından karşılaştırınız.
 - ✓ Sizce hangisi işinde daha mutludur?
 - ✓ Arda ve Berkay'ı motivasyon açısından karşılaştırınız.
 - ✓ Sizce hangisi bu noktaya gelebilmek için daha çok emek harcamıştır?
 - ✓ Arda ve Berkay'ı hedef belirleme açısından karşılaştırınız.

- ✓ Sizce hangisi bu iş yerinde uzun süre çalışır?
 - ✓ Arda ve Berkay'ı işlerini planlama ve organize olma açısından karşılaştırınız.
8. Grup üyelerinin öz yönetim becerisi ve bu beceriyi oluşturan temel özelliklerle ilgili değerlendirmelerini aldıktan sonra öz yönetim becerisinin önemine vurgu yapılarak ara özetleme yapılır: *"Değerli veliler, Arda ve Berkay'ın hikâyesini değerlendirdiniz. Sizlerin de fark ettiği gibi Arda; disiplinli, motivasyonu yüksek, planlı hareket eden, stresini yönetebilen, dürtülerini kontrol edebilen, sabırlı, düzenli olduğu için işlerini başarılı ve keyifli bir şekilde tamamladı. Öz yönetim becerileri Arda'nın hayatını kolaylaştırdığı gibi sizin ve çocuklarınızın da hayatını kolaylaştırabilir. Çocuklarınızın öz yönetim becerileri sizin ve çocuklarınızın çabalarıyla geliştirilebilir."*
 9. Daha sonra değerlendirme etkinliği için, her iki tarafında da ebeveynlerin bulunabileceği alan kalacak şekilde renkli bant yere uzun şerit halinde yapıştırılır. Ardından şeridin bittiği yerin 1-2 adım ilerisine 6 öz yönetim alt boyutunun yazılı olduğu A4 kâğıtları şeride paralel olmayacak şekilde duvara yapıştırılır.
 10. Velilerden bir etkinlik için şeridin üzerine geçmeleri istenir ve şu açıklama yapılır: *"Değerli veliler, öz yönetimle ilgili bilgiler edindiğimize göre şimdi sırada öz yönetim becerilerini değerlendirmekle ilgili bir etkinlik var. Sizlere öz yönetim ile ilgili cümleler okuyacağım. Bu cümlelere göre şeridin sağ ya da sol tarafına geçmenizi isteyeceğim. Eğer karar veremezseniz şeridin üzerinde kalabilirsiniz. Sonrasında okuduğum cümle hangi öz yönetim boyutu ile ilgiliyse el çırpıtımda (parmak şıkkattığımda, zile bastığımda vb.) ilerleyerek onun üzerine gitmenizi istiyorum."*
 11. Açıklama sonrasında Bilgi Notu 2'deki yönergeler teker teker okunur ve üyelerin yönergelere uygun davranmaları istenir. Yönergedeki bir soruya cevap alındıktan sonra katılımcıların tekrar şeritte durdukları yeri alması sağlanır. Ardından bir sonraki soru sorulur. Grup üyeleri alkışlanarak etkinlik sonlandırılır.
 12. Etkinlik sonrasında grup üyelerinden etkinlikle ilgili görüş alınır ardından şu açıklama yapılır: *"Değerli veliler; öz yönetimle ilgili temel bilgileri edindik, bunların günlük yaşamımıza nasıl yansıdığını keşfettik ve bu bilgileri hareketli bir etkinlikle değerlendirdik. Şimdi ise öz yönetim becerisinin çocuklarınıza nasıl yansyabileceği üzerinde duracağız."*
 13. Grup lideri grup üyelerine şu açıklamayı yaparak etkinliğe başlar: *"Değerli veliler, şimdi size yarım kalan bir hikâyeye okuyacağım. Sizden istediğim bu hikâyeyi değerlendirmenizdir."* Ardından grup lideri hikâyeyi okur.

"Serpil ve Arzu aynı sınıfta okuyan birbirleriyle rekabet halinde olan iki öğrencidir. Serpil, Arzu'nun sosyal medyada kendisi hakkında olumsuz paylaşımlarda bulunduğunu öğrenir. Serpil sınıfa girdiğinde burnundan solumaktadır. Öfkeli gözlerle Arzu'yu aramaktadır. Arzu sınıfa geldiğinde, Serpil Arzu'nun üzerine doğru yürüyerek ona bağırmağa başlamıştır. Serpil, Arzu'yu iterek yere düşürmüştür. Arzu da Serpil'e karşılık vermiştir. Arkadaşları, aralarında çıkan kavgayı araya girerek ayırmışlardır. Bağırışmaları duyan nöbetçi öğretmen gelerek olayla ilgili tutanak tutmuştur. Ödül ve disiplin kurulu iki öğrenciye de uzaklaştırma cezası vermiştir. Öğrenciler onur belgesi almayı ve ödül olarak geziye gitmeyi beklerken bu hayalleri suya düşmüştür. Serpil eve gittiğinde yoğun bir pişmanlık duymuştur ve 'Keşke öfkemi daha uygun bir şekilde ifade etseydim.' demiştir."
 14. Hikâye okunduktan sonra grup lideri grup üyelerine aşağıdaki soruları yönetir:
 - ✓ Serpil sosyal medyada kendisiyle ilgili olumsuz paylaşımlar yapıldığını ilk duyduğunda ne düşünmüştür ve ne hissetmiştir?
 - ✓ Serpil neden bu şekilde davranmıştır?
 - ✓ Serpil nasıl davranırdı daha uygun olurdu?
 - ✓ Serpil hangi öz yönetim becerilerine sahip olsaydı daha uygun davranırdı?

15. Grup üyelerinin paylaşımları alındıktan sonra bir sonraki etkinlikle ilgili şu açıklama yapılır: *"Değerli veliler, şimdi sizlerle bir oyun oynayacağız. Herkes sırayla elindeki topu duvarın önüne koyduğumuz kâğıt bardağın içine yaklaşık 4 metre uzaklıktan atmaya çalışsın lütfen. Her birinizin topu sırayla atmasını bekliyorum."*
16. Üyeler topu bardağa atmaya çalıştıktan sonra bir sonraki aşamaya geçilir. *"Değerli veliler, biraz önceki hedefimize ulaşmak oldukça zordu. Bu nedenle çoğumuz topu bardağa atmakta zorlandık. Şimdi biraz daha gerçekçi bir hedef belirleyerek oyunu değiştireceğiz. Herkes sırayla elindeki topu duvarın önüne koyduğumuz bir önceki bardaktan daha büyük olan karton kutunun içine 3 metre uzaklıktan atmaya çalışsın. Topu atanlar sıradan çıkararak yerlerine geçsin lütfen."*
17. Denemeler sonrasında kovaya topu atamayan velilerden belirledikleri daha yakın bir mesafeden topu atmaları istenir. Bütün veliler topu kutuya atana kadar oyun devam eder.
18. Grup lideri oyundan sonra şu açıklamayı yapar: *"Değerli veliler, gördüğünüz gibi ilk aşamada hedef gerçekçi olmadığı için çoğunuz amacına ulaşamadı. İkinci aşamada ise daha gerçekçi bir hedef vardı ve çoğunuz hedefinize ulaştınız. Bu hedefe ulaşmak için farklı stratejiler denediniz, vazgeçmediniz ve hedefe ulaşmanın mutluluk ve heyecanını yaşadınız. Hedefinize ulaşmanız kendinize olan öz güven ve öz saygınızı artırdı."*
19. Çalışma Yaprağı 3 grup üyelerine dağıtılır ve şu açıklama yapılır: *"Değerli veliler, şimdi çocuğunuzun hayallerini ve hedeflerini düşünmenizi istiyoruz. Öncelikle çocuğunuzun hayalinin ne olduğunu düşünmenizi istiyorum. Ardından lütfen elinizdeki çalışma yaprağındaki soruları yazarak bunları cevaplamanızı istiyorum."*
20. Katılımcılara soruları cevaplamaları için 10 dakika kadar süre verilir ve süre bittikten sonra yazdıkları cevapları paylaşmaları istenir.
21. Grup lideri şu açıklamayla devam eder: *"Değerli veliler, bir önceki etkinliğimizde doğru amaç ve hedefler belirlemenin öneminden ve yollarından bahsettik. Şimdi de duygularımızı yönetme bağlamında bir etkinlik yapacağız. Bu etkinlikle olumlu ve olumsuz duygularımızı tanımaya çalışacağız."*
22. Ardından grup lideri velilerden bildikleri 3 olumlu 3 olumsuz duyguyu yazmalarını ve bunları paylaşmalarını ister. Ardından da aşağıdaki soruları yöneltir.
- ✓ Bu duygulardan hangilerini daha sık yaşıyorsunuz?
 - ✓ En son yoğun bir şekilde hissettiğiniz duygu hangisidir?
23. Daha sonra grup lideri duygularla ilgili şu açıklamayı yapar:
- "Duygular arabalarımızdaki uyarı lambaları gibidir. Bir şeylerin yolunda gittiğini ya da bir sorun olduğunu gösterirler. Her ne kadar duyguları olumlu ve olumsuz duygular diye ayırsak da tüm duygularımızın hayatımızda bir işlevi vardır. Sevinç, neşe, güven, umut, sevgi, hayranlık, hoşnutluk gibi olumlu duygular bizi yolumuza devam etmeye ve çevremizi keşfetmeye yönlendirir. Korku, kaygı, üzüntü, suçluluk, öfke gibi olumsuz duygular ise bir şeylerin değişmesi gerektiğini ve kendimizi duruma göre ayarlamamız gerektiğini işaret eder. Tüm olumsuz duygularımız da insani ve motivasyoneldir. Bununla birlikte değişim ve gelişim için bizi harekete geçirir. Örneğin suçluluk ve pişmanlık duygumuz olmasa olumsuz davranışımızı değiştirmek için motive olamazdık. Öfke duygumuz, haksızlığa uğradığımızın ya da benliğimize bir saldırı olduğunun göstergesi olabilir. Korku duygumuz olmasa hayatta kalma ihtimalimiz düşer. Bunlar gibi tüm olumsuz duyguların da bir faydası ve işlevi vardır."*
24. Daha sonra grup üyelerine Çalışma Yaprağı 4 verilir ve olumlu ve olumsuz duyguları incelemeleri istenir. Ardından da aşağıdaki sorular sorulur.
- ✓ Bu olumlu ve olumsuz duygulardan hangilerini daha sık yaşıyorsunuz?
 - ✓ Çocuğunuz hangi gruptaki duyguları daha sık yaşamaktadır?

25. Ardından Şu açıklama yapılır: *Hiç kimse hayatında sadece olumlu duyguları yaşayamaz. Gün içerisinde bile kimi zaman olumlu kimi zaman da olumsuz duyguları deneyimleriz. Bu noktada önemli olan, olumsuz olarak nitelendirdiğimiz duyguların sıklığı ve yoğunluğudur. Bu duyguları eğer çok sık ve yoğun yaşıyorsak o zaman bir şeylerin yolunda gitmediğini söyleyebiliriz. Çünkü olumsuz duyguların çok sık ve yoğun olarak yaşanması fiziksel ve psikolojik açıdan bize zarar verebilir. Başka bir deyişle sürekli hale gelmedikleri ve hayatımızı kontrol etmedikleri sürece olumsuz duyguların bize hiçbir zararı yoktur. Bu şartlarla söz konusu bu duygularımızı da benimsemeli, kabul etmeli ve bu duyguların geçip gitmelerine izin vermeliyiz. Deneyimlediğimiz bir duyguyu iyi ya da kötü diye nitelendirmekten ziyade o duygunun önemli bir şeyleri anlamamız için orada olduğunu kendinize hatırlatın. Unutmayın duygular her zaman bir amaca hizmet eder.*

Olumlu duygularla ilgili durum ise biraz daha farklıdır. Olumlu duyguların sık yaşanması, hayatımızdaki olumsuzluklara karşı kalkan görevi görür. Yani olumlu duygular, psikolojik sağlamlığımızı artırır.

Pozitif psikoloji alanından Dr. Barbara Fredrickson'un ortaya koyduğu "Genişlet ve İnşaa Et" teorisine göre, olumlu ruh halindeyken beynimiz daha iyi çalışıyor; anlama, kavrama ve yaratıcılığımız artıyor. Ayrıca olumlu duyguların sık yaşanıyor olması mutluluğun da bileşenlerinden birisi olarak kabul edilmektedir."

26. Bu açıklama yapıldıktan sonra grup lideri Şu şekilde devam eder: *"Değerli veliler, gördüğünüz gibi Çalışma Yaprağı 5'teki olumlu duyguları sık yaşamamanın, olumsuz duyguları ise daha az yaşamamanın önemini öğrendik. Şimdi çocuklarınızı düşünmenizi ve aşağıdaki soruları cevaplamanızı istiyorum."*

✓ Çocuklarınızın olumsuz duyguları daha az yaşamaları için neler yapabilirsiniz?

✓ Çocuklarınızın olumlu duyguları deneyimlemeleri için neler yapabilirsiniz?

27. Grup üyelerinin bu sorularla ilgili cevapları ve önerileri alınır.

28. Öz yönetimin önemine vurgu yapılarak oturum özetlenir.

29. Görüş ve düşünceler alındıktan sonra bir sonraki oturumun amacı açıklanır ve oturum sonlandırılır.

Pekiştirici Etkinlik

✓ Katılımcılardan oturum bittikten sonraki günden başlamak üzere hangi duyguları daha yoğun olarak yaşadıklarına dikkat etmeleri ve bunları not almaları istenir.

Uygulayıcıya Not

✓ Uygulayıcı öz yönetim becerilerini değerlendirmekle ilgili tercih çizgisi etkinliği gerçekleştirirken grup üyelerinin seçimleri sonrasında ek sorular sorabilir. Seçimlerinin nedenleri ya da örnekler istenebilir. Örneğin "Öfkelenildiğinde öfkesini yönetebilenler kendi sağına, yönetemediğini düşünenler kendi soluna geçsin lütfen." yönergesi sonrasında "Neden bu tarafı seçtiniz? Tercihinize neden olan olaylar var mı? Varsa nedir?" gibi sorular sorulur.

✓ Hedefe top atma oyunu uygulanırken kalabalık gruplarda gönüllü olanlar seçilebilir. Küçük gruplarda ise her üyenin katılımı sağlanmalıdır.

Bilgi Notu 1

Öz Yönetim Nedir?

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

Öz Yönetimin Temelleri

- **Dürtü Kontrolü:** Kişinin fevri davranmadan kendini kontrol edebilmesi
- **Stres Yönetimi:** Kişinin stresli ve kaygılı olduğunda kendini sakinleştirebilmesi
- **Öz Disiplin:** Kendi yaşamını düzenleyebilme ve disiplinli davranma
- **Öz Motivasyon:** Kendi kendini motive etme ve içsel motivasyona sahip olma
- **Hedef Belirleme:** Kendi özelliklerine uygun hedef belirleme
- **Organizasyon Becerileri:** Hedefleriyle ilgili planlama yapma ve bunları uygulayabilme

Öz Yönetim Becerisi Nasıl Anlaşılır?

Öz yönetim becerisi yüksek bir öğrenci, kendisini strese sokan bir durumla karşılaştığında kendini rahatlatmak için uygun duygu düzenleme yöntemlerini kullanır. Öfkeli olduğunda öfkesini kontrol ederek uygun bir şekilde öfkesini ifade eder. Kendi kişisel hedeflerini belirleyerek hedeflerine ulaşmak için kendini motive eder ve gerekli planlamaları yapar.

Öz Yönetimi Arttırmak için Nasıl Model Olabilirsiniz?

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

Çalışma Yaprığı 1 Öz Yönetim Hikaye Panosu

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

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

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



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

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

Hikayenin Sonu !



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

Bilgi Notu 2

1. Öfkelenildiğinde öfkesini yönetebilenler kendi sağına, yönetemediğini düşünenler kendi soluna geçsin lütfen. (Dürtü Kontrolü)
✓ *Sizce bu durum hangi öz yönetim kavramına girer? (Lider ellerini birbirine vurur.)*
2. "Canım bir şey yapmak istediğinde sabırsız davranırım." diyenler kendi sağına, "İsteklerimi erteleyerek sabırlı davranabilirim." diyenler kendi soluna geçsin lütfen. (Dürtü Kontrolü)
✓ *Sizce bu durum hangi öz yönetim kavramına girer? (Lider ellerini birbirine vurur.)*
3. "Sorumluluklarımı yerine getirirken titiz davranırım." diyenler kendi sağına, "Sorumluluklarım üzerine çok kafa yormam." diyenler kendi soluna geçsin lütfen. (Organizasyon Becerisi)
✓ *Sizce bu durum hangi öz yönetim kavramına girer? (Lider ellerini birbirine vurur.)*
4. "Planlarımı belirlediğim zamanlarda yaparım." diyenler kendi sağına, "Planladığım zamana uyamam." diyenler kendi soluna geçsin lütfen. (Öz Disiplin)
✓ *Sizce bu durum hangi öz yönetim kavramına girer? (Lider ellerini birbirine vurur.)*
5. "Motivasyon kaynaklarımın farkındayım." diyenler kendi sağına, "Farkında değilim." diyenler kendi soluna geçsin lütfen. (Öz Motivasyon)
✓ *Sizce bu durum hangi öz yönetim kavramına girer? (Lider ellerini birbirine vurur.)*
6. "Stresime nelerin sebep olduğunu bilirim." diyenler kendi sağına, "stresimin sebebini anlayamam." diyenler kendi soluna geçsin lütfen. (Stres yönetimi)
✓ *Sizce bu durum hangi öz yönetim kavramına girer? (Lider ellerini birbirine vurur.)*
7. "Kendime ulaşılabilir hedefler koyabilirim." diyenler kendi sağına, "Ulaşılması güç hedefler koyarım." diyenler kendi soluna geçsin lütfen. (Hedef Belirleme)
✓ *Sizce bu durum hangi öz yönetim kavramına girer? (Lider ellerini birbirine vurur.)*
8. "Hedeflerime ulaşmak için harekete geçerim." diyenler kendi sağına, "Harekete geçmekte zorlanırım." diyenler kendi soluna geçsin lütfen. (Öz Motivasyon)
✓ *Sizce bu durum hangi öz yönetim kavramına girer? (Lider ellerini birbirine vurur.)*
9. "Gergin hissettiğimde kendimi sakinleştirebilirim." diyenler kendi sağına, "Kendimi sakinleştirmekte zorlanırım." diyenler kendi soluna geçsin lütfen. (Stres Yönetimi)
✓ *Sizce bu durum hangi öz yönetim kavramına girer? (Lider ellerini birbirine vurur.)*
10. "Hedeflerimi kolaylıkla belirleyebilirim." diyenler kendi sağına, "Hedef belirlemede zorlanırım." diyenler kendi soluna geçsin lütfen. (Hedef Belirleme)
✓ *Sizce bu durum hangi öz yönetim kavramına girer? (Lider ellerini birbirine vurur.)*
11. "Planlarımı önceliklerime göre yapar ve uygulayabilirim." diyenler kendi sağına, "Plan yapmakta ve uygulamakta zorlanırım." diyenler kendi soluna geçsin lütfen. (Organizasyon Becerileri)
✓ *Sizce bu durum hangi öz yönetim kavramına girer? (Lider ellerini birbirine vurur.)*
12. "İşlerimi zamanında yaparım." diyenler kendi sağına, "İşlerimi genellikle ertelerim." diyenler kendi soluna geçsin lütfen. (Öz Disiplin)

Çalışma Yaprağı 2
Öz Yönetim Becerisinin Temelleri

DÜRTÜ KONTROLÜ

Kişinin fevri davranmadan kendini
kontrol edebilmesi

STRES YÖNETİMİ

Kişinin stresli ve kaygılı olduğunda
kendini sakinleştirebilmesi

ÖZ DİSİPLİN

Kendi yaşamını düzenleyebilme
ve disiplinli davranma

ÖZ MOTİVASYON

Kendi kendini motive etme ve
içsel motivasyona sahip olma

ORGANİZASYON BECERİLERİ

Kendi özelliklerine uygun hedef
belirleme

HEDEF BELİRLEME

Hedefleriyle ilgili planlama yapma
ve uygulayabilme

Çalışma Yaprağı 3 Çocuğumun Hedefleri Var

Değerli veliler, lütfen aşağıdaki soruları kısaca cevaplayınız.

1. Çocuğunuz teknoloji dışında neyle uğraşırken kendini kaptırarak zamanın nasıl geçtiğini anlamıyor?
.....
2. Çocuğumun bir hayali var. Bu hayal.....
.....
3. Çocuğum hayallerini gerçekleştirebilir. Çünkü.....
.....
4. Çocuğumun hayallerine ulaşabilmesi için yapması gerekenler.....
.....
5. Ebeveyn olarak çocuğunuzu hedeflerine ulaşması konusunda destekliyor musunuz?
.....
6. Çocuğunuzun hayallerine ulaşması için onu nasıl teşvik ediyorsunuz?
.....

Değerli veliler, çocuğunuzun hedefleri aşağıdaki özelliklere sahipse maddenin başına (+) koyunuz.

- Çocuğunuzun amaçları açık, net ve somut mu?
- İlgi ve yeteneklerine uygun mu?
- Çocuğunuzun amaçları ulaşılabilir mi?

Değerli veliler, çocuğunuzun hedeflerini aşağıdaki sorulara göre değerlendiriniz.

Bu amaçlar ona ne kazandıracak? Amaçlarına ulaştığında neler değişecek ve çocuğunuz neler hissedecek?
.....

Amaçlarına ulaşma konusunda kendine güveniyor mu? Bu güvenin kaynağı nedir?
.....

Amaçlarına ulaşabilmek için hangi kaynaklara sahip?
.....

Amaçlarına ulaşabilmesinin yolları nelerdir?
.....

Amaçlarına ulaşabilmesinin önündeki olası engeller nelerdir? Bu engellerle nasıl baş etmeyi planlıyor?
.....

Çalışma Yaprağı 4 Duygu Listesi

Olumlu Duygular

Sevinç
Neşe
Güven
Coşku
Cesaret
Sevgi
Esenlik
Özgüven
Gurur
Onur
Hayranlık
Ferahlık
Memnuniyet
Hoşnutluk
Aşk
Bağlılık
Müteşekkir olma
Minnettarlık
Heyecan
Güçlülük
Heves
Kararlılık
Huzur
Arzu
Merak
Kıvanç
Rahatlık
Beğeni
Mutluluk
Umut
Şefkat
Özgür
Hayranlık
Mutmain Olma
Harika
Samimi

Olumsuz Duygular

Hayal kırıklığı
Korku
Kaygı
Dehşet
Öfke
Pişmanlık
Suçluluk
Utanç
Üzüntü
Ümitsizlik
Çaresizlik
Kin
Nefret
İğrenme
Kıskançlık
Düşmanlık
Tedirginlik
Panik
Acı
Sıkılmış
Kırgınlık
Eziklik
Alınganlık
Gücenme
Bikkınlık
Mahcubiyet
Hüzün
Hırs
Bezginlik
Hüsran
Yalnızlık
Acıma
İncinmiş
Karamsar
Tükenmiş
Yorgun

5. OTURUM PLANI

Süre

120 dakika

Tema

Sorumlu Karar Verme

Amaç

Katılımcıların kendi sorumlu karar verme düzeyini değerlendirmesi ve çocuğun sorumlu karar verme becerisine katkı sunacak tutum ve davranışlar kazanması.

Kazanımlar

- ✓ Sorumlu karar verme ile ilgili temel bilgileri edinir.
- ✓ Sorumlu karar verme açısından kendini değerlendirir.
- ✓ Çocuğun etik ilkelere bağlı kalarak sorumlu karar vermesine yardımcı olur.
- ✓ Çocuğun etkili problem çözme stratejilerini kullanmasına destek olur.

Materyal

- ✓ Grup lideri gerekli gördüğünde yapacağı açıklamaları sunum haline getirebilir.
- ✓ Bir yumak ip
- ✓ Bir kutu
- ✓ A4 kâğıt
- ✓ Küçük not kâğıtları
- ✓ Bilgi Notu 1
- ✓ Bilgi Notu 2
- ✓ Çalışma Yaprağı 1
- ✓ Çalışma Yaprağı 2

Ön Hazırlık

- ✓ Grup ortamı grup üyelerinin daire şeklinde oturabileceği şekilde oluşturulur.
- ✓ Bilgi Notu 1'de yer alan kelimeler oturum öncesinde kesilir ve kutu içine konulur.
- ✓ Oturum öncesinde, uygulama yapılan alanın üç farklı köşesine "KATILİYORUM", "KARARSIZIM" ve "KATILMIYORUM" ifadeleri yerleştirilir.
- ✓ Çalışma Yaprağı 1 ve Çalışma Yaprağı 2 üye sayısı kadar çoğaltılır.

Süreç

1. Bir önceki oturumun özeti yapılarak süreç başlatılır.
2. Grup üyelerinin daire şeklini alması istenir ve grup lideri yumak ipi elinde tutar.
3. Oluşturulan dairenin ortasına daha önceden Bilgi Notu 1'de yer alan, kesilmiş ve görülmeyecek şekilde katlanmış olan kelimelerin bulunduğu kutu konulur.
4. Grup lideri tarafından etkinliğe ilişkin açıklama yapılır. *"Şimdi ben bir hikâye başlatacağım ve hikâyeyi bir noktada bırakacağım. Ardından sizden hikâyeyi devam ettirmenizi isteyeceğim. Bu elimde görmüş olduğunuz yumağı, hikâyemi tamamladıktan sonra, ucu bende kalmak şartıyla başka bir grup üyesine atacağım. Yumağı kime atarsam o, hikâyeyi birkaç cümle ile devam ettirecek ve yumağı başka bir kişiye ipi bırakmadan atacak. Bütün grup üyelerine yumak gelene kadar süreç devam edecek. Ancak bir kuralımız var. Hikâyeye yapacağınız eklemeler öncesinde kutudan bir kâğıt seçmenizi istiyorum. Bu kâğıtta yer alan malzemeyi hikâyenizde kullanmak zorundasınız. Hikâyeye başlamadan önce kutudan bir kâğıt seçin ve yumak size gelene kadar kâğıdı açmayın. Yumak size geldiğinde kâğıdınızı açın ve kâğıtta yazılan malzemeyi de kullanarak hikâyeye devam edin. Ayrıca hikâyenin kahramanının siz olduğunuzu da unutmayın."*
5. Yapılan açıklamanın ardından grup üyesi tarafından hikâyeye başlanır. *"Uzun zamandır görmeyi çok istediğim bir ormanda yürüyüş yapmak için tüm hazırlıklarımı yaptım ve sabah erkenden yürüyüşe başladım. Etrafımda oldukça sık ağaçlar var. Büyük meşe ağaçları, kayınlar, çamlar, çalılar, patikalar ve türlü çiçekler içerisinde yürüyorum. Yoruldukça çantamdaki yiyeceklerden atıştırarak yoluma devam ediyorum. Birden acı bir hayvan sesi duydum. Dikkatlice etrafı dinlediğimde sesin ilerde yaralı bir sincaptan geldiğini fark ettim. Ona yardım etmek için yanına gitmeye çalışırken yolumun üstüne devasa bir karınca kolonisi çıktı, onların üstüne basmadan geçebileceğim tek yolun kayaların etrafından dolanmak zorunda kalacağım zorlu bir patika olduğu görünüyor. Acele etmezsem sincaba yardım etmek için çok geç kalabilirim..."*
6. Hikâye bu kısımda bırakılarak ip bir grup üyesine atılır. İpin ucu grup lideri tarafından bırakılmamaktadır.
7. İp yumağını alan kişi kutudan bir kâğıt seçerek hikâyeye kaldığı yerden devam eder ve ipi bırakmadan yumağı başka bir grup üyesine atar. Böylece bütün grup üyelerine ip yumağı atılana kadar süreç devam ettirilir.
8. Son grup üyesi tarafından hikâyenin bitirilmesinin ardından grup lideri tarafından açıklama yapılır: *"Hep beraber bir hikâye oluşturduk ve hikâyenin kahramanı olduğumuzda çeşitli"*

kararlar vererek hikâyemize yön verdik. Kararlarımız bize birbirinden farklı yollar sundu ve hikâyemizi şekillendirdi. Verdiğimiz kararlar sadece bir ipin ucu gibi görünse de ortamımızda oluşturduğumuz ipten ağ, hikâyemizi nasıl şekillendirdiğimizin somut bir göstergesi oldu. Bizler de tıpkı hikâyedeki kahramanımız gibi hayatımız boyunca birçok ikilemeyle karşılaşırız ve çeşitli kararlar veriyoruz. Verdiğimiz kararlar hayatımızda küçük veya büyük değişimlere sebep oluyor. Şimdi size geldiği sırayla ipi sararak başa döndüreceğiz.”

9. Bu açıklamanın ardından ip yumağının bir önceki kişiye atılarak tekrar grup liderine ulaştırılması sağlanır.
10. İp yumağı grup liderinde toplandıktan sonra şu açıklama ile süreç devam eder: “Sizlerin de görmüş olduğu gibi başlangıçtaki yumakla şu an karşılaştığımız yumak birbirinden çok farklı. Tıpkı verdiğimiz her kararın bir değişim yaratması gibi bu ip yumağı da vermiş olduğumuz kararlardan etkilenerek bir değişime uğradı.”
11. Yapılan açıklamanın ardından oturumun bir sonraki aşamasına geçilir.
12. Oturum öncesinde üç farklı köşeye yerleştirilmiş olunan kağıtlar gösterilerek açıklama yapılır: “Sizlere günlük hayatımızda yaşayabileceğimiz ve karar vermekte zorlanabileceğimiz bazı cümleler okuyacağım. Sizlerden her okuduğum örnek olay sonunda bu cümleye katılma, katılmama ya da kararsızlık yaşama durumunuza göre kâğıtların asılı olduğu alana geçmenizi istiyorum.”
13. Açıklamanın ardından Bilgi Notu 2’de yer alan ifadeler sırasıyla okunur. Her okunan ifadenin ardından grup üyelerine düşünceleri ve yer değiştirebilmeleri için imkân tanınır. İfadelerin tamamlanmasının ardından grup üyelerinden yerlerine geçmeleri istenir.
14. Bu aşama grup lideri tarafından şu sorular yöneltilir:
 - ✓ Örnek olaylarda karar verirken neler hissettiniz?
 - ✓ En baskın olan duygunuz hangisiydi?
 - ✓ En çok hangi örnek olayda karar vermekte zorlandınız? Sizce neden?
 - ✓ Sizce karar verme süreçleriniz nasıl ilerliyor? Karar verirken en çok dikkat ettiğiniz durumların neler olduğunu düşünüyorsunuz?
15. Grup üyelerinden paylaşımların alınmasının ardından yapılan açıklama ile süreç devam eder: “Bu süreçte hepimizin karar verirken farklı yerlerde olabileceğini gördük. Kararlar alırken pek çok farklı çözüm yolları olabileceğini ve bir çözüm yolu seçerken sonuçlarını da düşünüp en iyi sonuç alabileceğimiz seçimi yapmaya özen gösterdiğimizizi fark ettik. Önemli olan bu seçimlerin sonucu olarak ortaya çıkan sorumlulukları da üstlenmemiz. Karar verme becerisi anlamında her birimiz farklı seviyelerde olabiliriz. Ancak önemli olan bu durumu fark edip gerekli durumlarda önlem alabilmektir.”
16. Grup lideri grup üyelerine küçük not kâğıtlarından verir ve şu açıklamayı yapar: “Değerli veliler, hepimiz çocuklarınızla bazı problemler yaşayabilirsiniz. Şimdi yaşadığınız problemleri düşünüp isimlerinizi belirtmeden bu problemleri kâğıda yazmanızı istiyorum. Bu problemler çocuğunuzun a) sizinle, b) arkadaşlık ilişkileriyle, c) sorumluluklarıyla, d) okul yaşamıyla, e) serbest zamanı değerlendirilmesiyle ilgili olabilir. Problemleri yazdıktan sonra bu kâğıdı ya da kâğıtları katlayıp kutuya atalım.”
17. Bu sırada grup lideri her bir problem alanına ilişkin tahtaya bir sütun çizer. Bu başlıklar “a) Aile, b) Arkadaşlık ilişkileri, c) Sorumlulukları, d) Okul yaşamı, e) Serbest zaman” şeklinde yazılabilir.
18. Grup üyeleri çocuklarıyla yaşadıkları problemleri isimsiz bir şekilde kutuya attıktan sonra grup lideri şu açıklamayı yapar: “Değerli veliler, herkes yaşadığı problemleri kutuya attı. Şimdi çözüm zamanı. Her bir üye kutudan bir kâğıt çekecek ve problemi çözmek için neler yapılabileceğini düşünecek. Eğer kendi paylaşımınız gelirse onu kutuya geri bırakacaksınız.”

19. Grup üyeleri sırayla çektikleri problemleri okuduktan sonra grup lideri kısa cümleler halinde problemleri tahtadaki sütunlara yazar. Benzer özelliklere sahip problemler bir araya getirilir. Eğer bu başlıklar altına girmeyecek sorunlar varsa grup lideri yeni bir sütun açabilir. Örneğin "kişisel yaşam" başlığı atılabilir. Eğer bir sorun birden fazla alana giriyorsa o problem birden fazla başlık altına yazılabilir.
20. Ardından grup üyeleri problem alanlarına göre gruplara ayrılarak problem türü kadar küçük grup oluşturulur.
21. Oluşturulan gruplara belirlenen problemlerden biri kura ile verilir. Her gruptan, kendilerine verilen problemi çözmek için üç dakika birlikte çalışmaları ve süre bitiminde buldukları çözüm yolunu/yollarını büyük grupta paylaşmaları istenir.
22. Bu süreçte grup lideri tarafından etkili olan çözüm yollarını destekleyici açıklamalar yapılır. Etkili olmayan yollar için daha işlevsel çözüm yolları geliştirmeye yönelik açıklamalar yapılır.
23. Daha sonra Çalışma Yaprağı 1'de yer alan etkili problem çözme adımları her bir grup üyesine dağıtılır. Grup üyelerinden Çalışma Yaprağı 1'de yer alan problem bölümüne çözmeye çalıştıkları problemi yazmaları istenir.
24. Sonra grup üyelerine etkili problem çözmenin aşamaları teker teker anlatılır. Her bir aşama anlatıldıktan sonra grup üyelerine "Eğer problem çözerken o aşamadaki çalışmayı yaptıysanız aşamanın başındaki kutucuğa (+) koyunuz, eğer yapmadıysanız (-) koyunuz." şeklinde yönerge verilerek kendilerini değerlendirmeleri istenir.
25. Bu işlemlerden sonra grup üyelerine aşağıdaki sorular yöneltilerek paylaşımları alınır.
 - ✓ Hangi çözüm aşamasını kullanmıştınız?
 - ✓ Hangi çözüm aşamasını kullanmamıştınız?
26. Ardından gruplar etkili problem çözme aşamalarına göre yeniden problem üzerinde çalışmaya başlar. Önceden buldukları çözüm yollarının etkili olup olmadığını değerlendirirler. Ayrıca gruplardan (-) koydukları aşamalarla ilgili çalışma yapmaları istenir. Bu çalışma için gruplara 5 dakika verilir.
27. Süre bitiminde aşağıdaki sorular yöneltilerek grup üyelerinin paylaşımları alınır.
 - ✓ Çözüm yollarınızı değerlendirdikten sonra çözümünüzde nasıl değişiklikler oldu?
 - ✓ Çözümünüzde değişiklik olmadıysa probleme yaklaşımınızda neler değişti?
 - ✓ Daha önce kullanmadığınız aşamalardan hangilerini bundan sonraki problem çözümlerinizde kullanabilirsiniz?
28. Grup lideri tarafından "Değerli veliler, yaşadığınız problemleri çözmek için etkili yolların neler olduğu üzerinde paylaşımda bulunduk. Şimdi bu yolları çocuğunuzun kullanıp kullanmadığını düşünün lütfen." şeklinde yönerge verilir.
29. Sonra aşağıdaki sorular eşliğinde grup üyelerinin çocuklarının problem çözme davranışlarını değerlendirmeleri ve paylaşımda bulunmaları istenir.
 - ✓ Çocuğunuz hangi problem çözme aşamalarını kullanmaktadır?
 - ✓ Çocuğunuz hangi problem çözme aşamalarını kullanmamaktadır?
 - ✓ Sizce çocuğunuzun etkili problem çözme basamaklarını kullanmaları için neler yapabilirsiniz?
 - ✓ Çocuklarınıza nasıl destek sağlayabilirsiniz?
30. Grup üyelerine Çalışma Yaprağı 2 dağıtılır ve şu açıklama yapılır: "Değerli veliler, şimdi çocuğunuzla ilgili karar verirken çok arada kaldığınız bir durumu düşünün. Onu mu yapsam bunu yapsam diye çok düşündüğünüz bir yol ayrımı olabilir. Sizden karar verirken etik bir ikileme düşüğünüz durumu Çalışma Yaprağı 2'de bulunan ilgili boşluğu yazmanızı istiyorum."

31. Grup üyeleri karar verirken ikilemde kaldığı bir durumu yazdıktan sonra grup üyelerinden Çalışma Yaprığı 2’de yer alan Sorumlu Karar Verme Testi’ndeki sorulara göre verdiği kararı analiz etmesi istenir.

32. Grup üyeleri analizlerini yaptıktan sonra aşağıdaki sorular sorulur:

- ✓ Verdiğiniz kararı çalışma yaprağında yer alan sorulara göre değerlendirdiğinizde kararınızla ilgili düşüncelerinizde değişiklikler oldu mu? Olduysa neler değişti?
- ✓ Yine benzer bir durumla karşılaştığınızda aynı kararı verir miydiniz?

33. Paylaşımlar sonrasında şu açıklama yapılır: *“Değerli veliler, çocuklarımızın yaşamıyla ilgili çeşitli konularda sürekli karar verme sorumluluğunuz bulunmaktadır. Bu sorumluluklar sizi zorlayabilir. Diğer taraftan, verdiğiniz karar sadece sizin yaşamınızı değil çocuğunuzun yaşamını da etkileyecektir. Bu nedenle karar verirken zorlanmanız oldukça doğal. Çocuğunuz da benzer şekilde yaşamı boyunca çeşitli kararlar vermek zorunda kalacak. Karar verirken gösterdiğiniz tutum çocuğunuzun sorumlu karar vermesi konusunda ona örnek olabilir. Çocuğunuzun kararlarını sorumlu bir şekilde vermesi için çocuğunuzla bu süreçle ilgili konuşabilirsiniz. Ayrıca ona karar verme sorumluluğunu vermek onun bu konudaki becerilerini geliştirecektir.*

Sürekli çocuğunuz adına karar vermek onun memnun olmadığı sonuçlarda sizi suçlamasına yol açabilir. Çocuğunuzun sağlığını ve iyiliğini düşünürken yaptıklarınız bu konuda istisna oluşturabilir. Çünkü ebeveynlerin en önde gelen sorumluluklarından biri de çocuğunu korumaktır. Ancak bütün kararları çocukları adına alan ebeveynlerin çocuklarını kendilerine bağımlı yaptığını, çocuklarının kendi başına hareket etmelerini engellediğini ve onların ileride karar verirken zorlanmasına neden olacağını göz önünde bulundurmak gerekir.”

34. Grup üyelerine süreci değerlendirmek için aşağıdaki sorular sorulur.

- ✓ Bu oturumda karar vermeye ilgili neler öğrendiniz?
- ✓ Karar verme sürecinizi etkileyen değişkenler hakkında neler keşfettiniz?
- ✓ Çocuğunuz sorumlu karar verirken ona nasıl destek olursunuz?

35. Grup üyelerinin yaşadıkları problemleri çözerken kullandıkları işlevsel yollar ve kararlarını verirken sonuçları çok boyutlu bir şekilde değerlendirmeleri gerektiği vurgulanarak özetleme yapılır.

36. Bir sonraki oturumun amacı açıklanarak oturum sonlandırılır.

Pekiştirici Etkinlik

1. Grup lideri, üyelerden bir sonraki oturuma kadar ikilemde kaldığı konularda “Sorumlu Karar Verme Testi”ni dikkate alarak karar vermesini isteyebilir.
2. Grupta kutuya atılan ancak çözülmeyen problemler grup üyeleri tarafından kutudan çekilir. Grup üyelerinden, çektikleri probleme Çalışma Yaprığı 1’den yararlanarak bir sonraki oturuma kadar çözüm önerisi sunmaları istenir.

Uygulayıcıya Not

- ✓ A4 kâğıdına yazılıp üç ayrı köşeye yerleştirilecek olan ifadeler uygulama yapılan ortama göre asılabilir veya yere koyulabilir.
- ✓ Grup üyeleri karşılaştıkları etik ikilemleri bulmakta zorlanırsa grup lideri şu örneği verir: *"Örneğin çocuğunuzun arkadaş seçimlerine karışıp karışmama konusunda bir sorun yaşadığınızı düşünün. Çocuğunuzun bir arkadaşının onu olumsuz etkilediğini düşünüyorsunuz. Çocuğunuz, bu arkadaşının da aralarında olduğu kişilerle bir geziye gitmek istemektedir. Geziye gitmek için çocuğunuz sizden izin istemektedir. Siz de izin verip vermeme konusunda kararsız kaldınız. İzin vermeli misiniz yoksa izin vermemeli misiniz? Neden?"*
- ✓ Grup lideri gerekli gördüğünde yapacağı açıklamaları sunum haline getirebilir.



Bilgi Notu 1

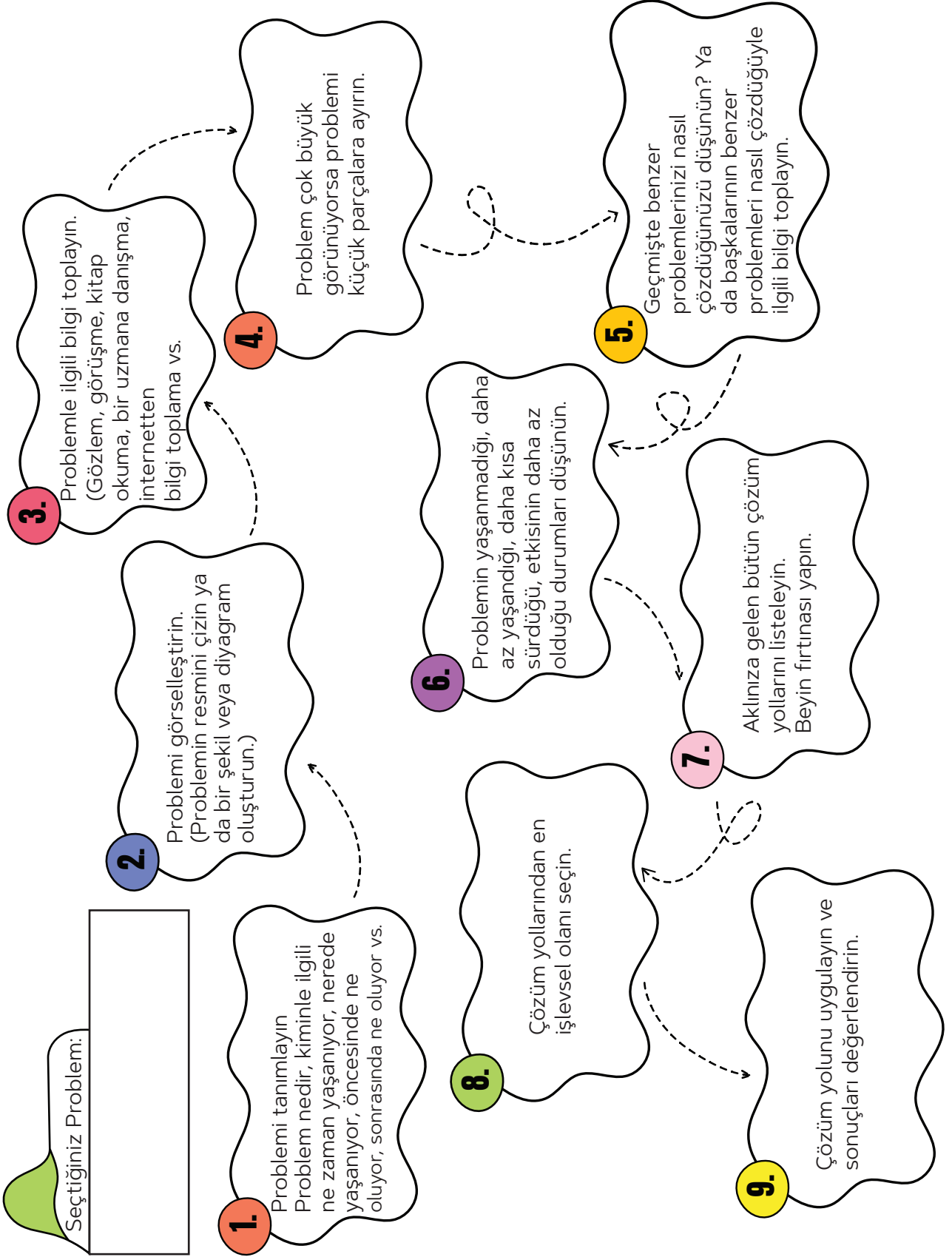


• ip	• kalem	• yara bandı	• büyüteç
• balta	• sargı bezi	• telsiz	• sopa
• bez çanta	• yapıştırıcı	• matara	• el feneri
• işaret fişegi	• bardak	• güneş kremi	• sandviç
• su			

Bilgi Notu 2

1. "Çocuğumun arkadaş seçimine yönelik kaygılarım ve olumsuz şüphelerim var, onu korumak amacıyla telefonunu kurcalarım."
2. "Arkadaşımın çocuğu madde kullandığını benimle paylaştı ve birisiyle paylaşırsam kendisine zarar vereceğini söyledi. Bu durumu ailesinden güvendiğim biriyle paylaşmalıyım."
3. "Ergen çocuğumun oynadığı oyunlarda arkadaşları ile yazışıp argo kelimeler kullandığını fark ettim. Ancak yeni sosyalleşmeye başladığı için bu dinamiği elinden almak istemiyorum."
4. "Çocuğum bazen yaptığım yemeği yemiyor ve yemesi için ısrar ettiğim zaman direnç gösteriyor. Aç kalmasından korktuğum için ona sevdiği başka bir yemek yaparım."
5. "14 yaşındaki çocuğum altı saatlik mesafede yaşayan teyzesine gitmek istiyor. Yanında telefon olacak ve teyzesi otogardan karşılayacak. Yalnız başına yola çıkmasına izin veririm."
6. "Çocuğum 1,5 saatlik mesafedeki yurttta kalmak istiyor. Onu iki haftada bir görecekmek olmak zor ve ayrıca böyle bir tecrübe için küçük olduğunu düşünüyorum. Ancak kişisel gelişimi için ona izin vermem gerekiyor."
7. "İlçemizde sinema olmadığı için 15 yaşındaki çocuğumun başka bir ilçeye sinemaya gitmesine izin veririm."

Çalışma Yaprağı 1 Etkili Problem Çözme Adımları



Çalışma Yaprağı 2

Sorumlu Karar Verme Testi

Verdiğiniz karar başka kimleri etkileyecek?

Verdiğiniz kararın sonuçları çocuklarınızı nasıl etkileyecek?

Verdiğiniz karar neyle ilgiliydi?

Verdiğiniz karar değerlerinizle uyumlu mu?

Verdiğiniz kararları başka bir veli verseydi siz onu yadigar mıydınız?

Kararınız yakın arkadaşlarınız tarafından bilinseydi rahatsız olur muydunuz?

Kararınız toplum tarafından bilinseydi rahatsız olur muydunuz?

Karar vermeden önce birine danışmanız gerekir mi? Gerekliyse danıştınız mı?

Karar vermeden önce yeterli bilgi topladınız mı?

6. OTURUM PLANI

Süre

120 dakika

Tema

İlişki Geliştirme Becerileri

Amaç

Katılımcıların kendi ilişki geliştirme becerileri düzeyini değerlendirmesi ve çocuğun ilişki geliştirme becerilerine katkı sunacak tutum ve davranışlar kazanması

Kazanımlar

- ✓ İlişki geliştirme becerileri ile ilgili temel bilgileri edinir.
- ✓ İlişki geliştirme becerileri açısından kendini değerlendirir.
- ✓ Çocuğun sosyal ortamlara uyum sağlamasını kolaylaştırır.
- ✓ Çocuğun kişiler arası ilişkilerinde etkili iletişim becerilerini kullanmasına rehberlik eder.

Materyal

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

Ön Hazırlık

- ✓ Çalışma Yaprağı 1'deki cümleler kesilerek her bir alt temaya ilişkin cümleler birer poşet dosyaya konulur. Poşet dosyaların üzerine etiket yapıştırılarak etiketin üzerine o alt temanın ismi yazılır.
- ✓ Bilgi Notu 1 grup liderinin kullanması amacıyla bir adet çoğaltılır.
- ✓ Çalışma Yaprağı 4 grup üyesi sayısı kadar çoğaltılır.
- ✓ Bilgi Notu 2 grup üyesi sayısı kadar çoğaltılır.

Süreç

1. Bir önceki haftanın özeti yapılarak etkinlik süreci başlatılır.
2. Grup lideri tarafından aşağıdaki açıklama yapılır. *"Değerli grup üyeleri, daha önce sosyal duygusal becerilerin dört boyutuna ilişkin sizleri bilgilendirmek, kendinizi değerlendirmenize ve çocuğunuzun bu boyutlardaki gelişimine destek olabilmek için sizlerle etkinlikler gerçekleştirdik. Bugün ise son boyutumuz olan İlişki Geliştirme Becerileri üzerinde duracağız.*

Her birimiz toplum içerisinde yaşadığımız için belki de 'ilişki geliştirme' en küçük yaşlardan bu yana hepimizin kullandığı becerilerden. Bu sebeple kimi zaman bunu yalnızca bir gereklilik olarak görüp sadece yerine getirmeye odaklanabiliyoruz. Oysa ilişki geliştirme becerileri de sosyal duygusal becerilerin en önemli boyutlarından bir tanesi. Herkesin bildiği, fikir sahibi olduğu konularda en çok karşılaştığımız şeylerden birisi de doğru bilinen yanlışlar. Bu nedenle bugünkü etkinliğimize önce ilişki geliştirme becerileriyle ilgili sık duyduğumuz doğru bilinen yanlışları (mitleri) ve gerçekleri birbirinden ayırt etmeye çalışarak başlayacağız."

3. Grup üyeleri altı gruba ayrılır ve daha önce Çalışma Yaprağı 1 kullanılarak hazırlanan poşet dosyalardan her biri gruplara dağıtılır ve hangi alt temaya yönelik değerlendirme yapacakları bilgisi verilir. Üye sayısının altı grup oluşturmaya izin vermediği durumlarda gruplara ikişer poşet dosya koyulabilir.
4. Aşağıdaki yönerge verilerek etkinlik süreci başlatılır: *"İlişki geliştirme becerileri boyutu altı alt temadan oluşmaktadır. Bunlar; etkili iletişim, sosyal katılım, ilişki geliştirme, takım çalışması, yardım arama ve yardım etme ve çatışma çözmedir. Her bir grubun elinde bu altı alt temadan birine ilişkin altı adet cümle var. Bunlardan bazıları gerçekler bazıları ise doğru bilinen yanlışlar yani mitler. Sizden istediğim kendi sorumlu olduğunuz temayı dikkate alarak gerçekleri ve mitleri ayırmanız. Gerçek olduğunu düşündüklerinizin yanına (+), mit olduğunu düşündüklerinizin yanına (-) işareti koyunuz. Her grup ayırma işlemini tamamladığında grubunuzdan seçtiğiniz bir sözcünün bunları paylaşmasını isteyeceğim."*
5. Gruplar ayırma işlemini tamamladıktan sonra grup sözcülerinden, önce gerçek olduğunu düşündükleri cümleleri daha sonra da mit olduğunu düşündükleri cümleleri okumaları istenir. Her bir grubun paylaşımının ardından gönüllü grup üyelerinden değerlendirme yapmaları istenir. Bu değerlendirme sırasında *"Sizce eşleştirmeler doğru mu? Siz olsaydınız farklı kategoriye yerleştireceğiniz cümleler olur muydu? Neden?"* gibi sorularla bu değerlendirme sürecine destek olunabilir.
6. Gönüllü grup üyelerinin görüşleri alındıktan sonra Bilgi Notu 1'den yararlanarak gerçekler ve mitlere ilişkin doğru eşleştirmeler grup lideri tarafından grup üyeleriyle paylaşılır.

7. Bir alt grubun paylaşımı bu şekilde tamamlandıktan sonra diğer gruplara geçilir.
8. Grup üyelerinin paylaşımlarından sonra aşağıdaki soru grup üyelerine sorulur ve gönüllü olanlardan cevapları alınır:
 - ✓ *İlişki geliştirme becerilerinde mit ya da gerçek olması sizi şaşırtan bilgiler oldu mu? Neden?*
9. Tüm alt temalar için aynı işlem basamakları izlendikten sonra aşağıdaki açıklama ile sürece devam edilir. *"İlişki geliştirme becerileri özetle, farklı birey ve gruplarla sağlıklı ilişkiler geliştirme ve bu ilişkileri sürdürme yeteneğidir. İletişimde açık olma, aktif dinleme, diğerleriyle iş birliği yapma, sosyal baskılarla başa çıkabilme, çatışmaları yapıcı bir şekilde müzakere etme ve gerektiğinde yardım arama veya yardım teklif etme şeklinde tanımlanabilir. Şimdi sizlere kendinizi değerlendirebilmeniz için bir form dağıtacağım."*
10. Çalışma Yaprağı 2 grup üyelerine dağıtılır ve aşağıdaki açıklama yapılır. *"Şimdi sizden her bir soruyu dikkatlice okumanızı ve altında yer alan numaralardan size en uygun olanı işaretlemenizi istiyorum."*
11. Grup üyeleri çalışma yapraklarını doldurduktan sonra aşağıdaki sorular grup üyelerine sorulur ve gönüllü olanlardan cevapları alınır.
 - ✓ Kendinizi değerlendirdiğinizde hangi ilişki geliştirme becerilerinde daha iyi olduğunuzu fark ettiniz? Neden?
 - ✓ Kendinizi değerlendirdiğinizde hangi ilişki geliştirme becerilerini geliştirmeniz gerektiğini fark ettiniz? Neden?
12. Grup lideri Çalışma Yaprağı 3'ten yararlanarak çeşitli sosyal ortamları açıklar.
13. Daha sonra grup lideri tarafından şu açıklama yapılır:

"Hepimizin yeni bir ortama girdiğinde bazı kaygıları olur. Bazı kişiler yeni ortamlara kolay bir şekilde uyum sağlarken bazıları bu konuda zorlanır. Bu grup çalışmasına ilk geldiğiniz günü düşünün."
14. Ardından grup lideri şu soruları yöneltir:
 - ✓ Neler düşünmüştünüz?
 - ✓ Neler hissetmişsiniz?
 - ✓ Ortama nasıl uyum sağladınız?
 - ✓ Uyumunuzu zorlaştıran durumlar nelerdi?
 - ✓ Neler kolaylaştırdı?
 - ✓ Sosyal ortamlara nasıl uyum sağlıyorsunuz?
 - ✓ Zorlandığınız sosyal ortamlar neler?
14. Cevaplar alındıktan sonra *Çalışma Yaprağı 3* dağıtılır ve şu açıklamayla devam edilir: *"Benzer şekilde siz ya da çocuklarınız yeni bir ortama girdiğinizde o ortama uyum sağlamak için nasıl davranmanız gerektiğini bilmeniz faydalı olacaktır. Çocuğunuz bunu en iyi şekilde o ortamlara girerek ve yaşayarak öğrenecektir. Şimdi Çalışma Yaprağı 3'te yer alan sosyal ortamlarda çocuğunuzun nasıl davranacağını düşünmenizi istiyorum."*
15. Grup üyelerinden bu sosyal ortamlarda çocuğunun nasıl davranacağını düşündükten sonra ayağa kalkmaları ve ortamda serbestçe dolaşmaları istenir. Grup üyeleri bir süre yürüdüktan sonra grup lideri el çırpar ve grup üyelerinin en yakınındaki üyeye eşleşmesi istenir. Grup üyelerinden eşleştiği bir veliyle düşüncelerini paylaşmaları istenir. Velilerden bu ortamlarda çocuğundan hangi davranışları beklediğini ve çocuğunun nasıl davranacağıyla ilgili tahminini grup arkadaşıyla paylaşmaları istenir.
16. İkişerli gruplardaki paylaşımlar sonrasında gönüllü grup üyelerinden çocuklarının sosyal ortamlara nasıl uyum sağlayacaklarıyla ilgili görüşlerini tüm grupta paylaşmaları istenir.

17. Paylaşımlar sonrasında şu açıklama yapılır: *"Değerli veliler, sizlerin de paylaştığı gibi çocuklarımız bazı sosyal ortamlara kolay uyum sağlarken bazı ortamlara uyum sağlamakta zorlanabilir. Ortamın özellikleri uyum sağlamayı etkiliyor olsa da uyumu etkileyen önemli faktörlerden biri çocuklarınızın iletişim becerileridir. Çocuklarımız iletişim kurma becerilerini geliştirerek sosyal ortamlarda nasıl davranmaları gerektiğini öğrenebilirler."*
18. Ardından şu yönergeyi verir: *"Şimdi ayağa kalkın ve yan yana durarak düz bir sıra olun lütfen. Hepinizin yüzü bana doğru dönük olsun. Bazı sorular soracağım ve sorduğum sorunun cevabına uygun olarak hareket etmenizi isteyeceğim. Bulduğumuz noktadan hedefimize ulaşmayı amaçlayacağız."*
- ✓ *"İletişim becerilerim iyi." diyenler bir adım ileri çıksın.*
 - ✓ *"İyi bir dinleyiciyim." diyenler bir adım ileri çıksın.*
 - ✓ Biri size bir problem anlattığında onun problemini önemsemeyenler bir adım geriye gitsin.
 - ✓ Biri size sorun anlattığında "O da bir şey mi?" deyip küçümseyenler bir adım geriye gitsin.
 - ✓ "Birini dinlerken onunla göz teması kurarım." diyenler bir adım ileri çıksın.
 - ✓ "Biriyle sohbet ederken diğer işlerimi bir kenara bırakırım." diyenler bir adım ileri çıksın.
19. Grup lideri şu açıklamayı yapar: *"Değerli veliler, başlangıçta durduğunuz noktadan ne kadar ilerlediyseniz o kadar etkili iletişim becerilerinize sahipsiniz demektir. İletişim becerileri nasıl burada ilerlememize yardımcı oluyorsa sosyal ilişkilerimizi geliştirmemize de yardımcı olacaktır."*
20. Grup lideri bir fon müziği ayarlar. Ardından şu yönergeyi verir: *"Şimdi bir müzik çalmaya başlayacak ve sizden müzik eşliğinde yürümenizi istiyorum. Biraz dolaşın ve müzik durduğunda size en yakın kişiyle eşleşin lütfen. Önce biriniz diğerine o gün neler yaptığını anlatsın. Diğerini onu dinlemesin. Mesela başka bir işle uğraşsın, sağa sola baksın, telefonuyla ilgilensin vb. Sonra roller değişsin."*
21. Grup üyeleri eşleşip paylaşım yaptıktan sonra grup üyelerinden iletişim sürecinde onları rahatsız eden durumların neler olduğunu paylaşmaları istenir.
22. Verilen cevaplar grup lideri tarafından tahtaya yazılır. Eğer grup üyeleri dile getirmese aşağıdaki iletişim engelleri de tahtaya yazılabilir.
- İletişim Engelleri**
- ✓ Göz kontağı kurmama
 - ✓ Telefonla uğraşma
 - ✓ Saate bakma
 - ✓ Başka bir işle uğraşma
 - ✓ Başkalarıyla sohbet etme
 - ✓ Uzaklara bakma
23. Grup lideri olumsuz iletişim yolları hakkındaki geri dönütleri dinledikten sonra müzik çalmaya devam eder. Müzik durduğunda grup üyelerinden biraz önce eşleştikleri kişiyi bulmaları istenir. *"Değerli veliler, eşleştiğiniz kişiyle yarıncı planlarınız hakkında konuşmanızı istiyorum. Ancak bu sefer konuşurken birbirinizi etkili bir şekilde dinleyin lütfen."*
24. Paylaşım yapıldıktan sonra grup üyelerinden iletişim sürecinde dinlenildiklerini hissettiren durumların neler olduğu paylaşmaları istenir.
25. Verilen cevaplar grup lideri tarafından tahtaya yazılır. Eğer grup üyeleri dile getirmese aşağıdaki etkili iletişim unsurları da tahtaya yazılabilir.

Etkili İletişim

- ✓ Göz kontağı kurma
- ✓ Karşıdaki kişiye yönelme
- ✓ Dinlediğini ifade etme
- ✓ Nezaket sözcükleri kullanma
- ✓ Geri bildirim verme

26. Grup lideri şu açıklamayı yapar: “Değerli veliler, etkili iletişim yollarını ne kadar sık kullanırsak karşımızdakiyle iletişimimizin o kadar kolaylaştığını görürüz. Öte yandan iletişim engelleri arttıkça iletişim kurmak zorlaşır. Şimdi ilişki tarzları hakkında konuşacağız. Temel olarak iki ilişki tarzımız vardır: Besleyici ilişki tarzı ve zehirleyici ilişki tarzı.

Besleyici ilişki tarzı; karşımızdaki kişiyi değerli hissettiren, onun öz saygısını artıran ilişki tarzıdır. Besleyici ilişki tarzına sahip birisinin yanında olduğumuzda kendimizi iyi ve değerli hissederiz. Birlikte olmaktan keyif alırız. Besleyici ilişki tarzına sahip bireyler, iletişim halinde oldukları kişilerin alınlarında sanki “Beni değerli hissettir.” yazıyormuş gibi düşünürler ve ona göre açık, samimi, paylaşımcı, takdir edici bir şekilde davranırlar. İletişim tarzlarıyla karşısındaki kişiyi âdeta var ederler.”

27. Grup üyelerine Çalışma Yaprağı 4 dağıtılır. Ardından şu açıklama yapılır: “Şimdi size Çalışma Yaprağı 4’teki iki sütuna, “İnsan diğer insanlarla iletişim kurarken ne ister ve ne istemez?” sorularının cevaplarını yazmanız için beş dakika süre veriyorum.”

28. Süre bitiminde gönüllü grup üyelerinden cevaplarına yönelik paylaşım yapmaları istenir.

29. Ardından aşağıdaki bilgi grup üyeleriyle paylaşılır.

“Doğan Cüceloğlu’nun İletişim Donanımları kitabında ele aldığı “İnsan ne ister?” sorusunun karşılığı olabilecek beş şeyi muhataplarına hissettirmeye çalışırlar. Bahsi geçen kitapta şu beş varoluş isteğinden bahsedilmektedir:

- ✓ İnsan kale alınmak, umursanmak ister.
- ✓ İnsan kabul edilmek ister.
- ✓ İnsan değerli, vazgeçilmez olmak ister.
- ✓ İnsan yeterli olmak ister.
- ✓ İnsan sevilmek ve özlenmek ister.

30. Bilgi Notu 2 grup üyelerine dağıtılır ve şu açıklama yapılır:

“Besleyici ilişki tarzına sahip bireyler, insanların bu isteklerini karşılarlar ve bunu başarabildikleri için de çevreleri tarafından çok sevilirler. Ayrıca, araştırmalar bu ilişki tarzına sahip bireylerin daha mutlu olduklarını göstermiştir. Zehirleyici ilişki tarzına sahip kişiler ise karşısındaki kişiyi değersiz hissettirir, aşağılar, küçümser ve ona kötü davranırlar. Bu ilişki tarzına sahip bireyler, çevreleri tarafından sevilmezler ve sosyal destekleri de azdır.

Her iki ilişki tarzı da sonradan öğrenilmiştir. Dolayısıyla değiştirilebilir ve geliştirilebilirler.

31. Grup lideri “Şimdi elinizdeki Bilgi Notu 2’yi incelemenizi ve hangi ilişki tarzınızın daha baskın olduğunu fark etmenizi istiyorum. Bütün insanlar her iki ilişki tarzına da belli düzeyde sahiptir. Burada önemli olan hangisinin daha baskın olduğudur.” açıklamasını yapar.

32. Gönüllü grup üyelerinden, besleyici ve zehirleyici iletişim tarzlarının hangi alt unsurlarını daha sık kullandıklarını paylaşmaları istenir.

33. Ardından grup üyelerine “Şimdi de çocuklarınızın hangi ilişki tarzının daha baskın olduğunu düşünmenizi istiyorum.” yönergesi verilerek aşağıdaki soruları düşünmeleri istenir:

- ✓ Çocuğunuz zehirleyici ilişki tarzını nerelerden ve kimlerden öğrenmiş olabilir?

- ✓ *Çocuğunuzun insanlarla ilişkilerinde en çok gurur duyduğunuz becerisi nedir?*
 - ✓ *Çocuğunuzun insan ilişkilerindeki en büyük problemi ya da eksikliği nedir?*
 - ✓ *Çocuğunuzun iletişim becerilerine 1 ve 10 arasında kaç puan verirsiniz? Neden bu puanı verdiğinizi açıklayınız.*
 - ✓ *Sizce bu puan yeterli mi?*
 - ✓ *Çocuğunuzun besleyici ilişki tarzını geliştirmek için neler yapabilirsiniz?*
 - ✓ *Kendi iletişim becerilerinize 1 ve 10 arasında kaç puan verirsiniz? Neden bu puanı verdiğinizi açıklayınız.*
 - ✓ *Sizce bu puan yeterli mi?*
 - ✓ *Besleyici ilişki tarzınızı geliştirmek için neler yapabilirsiniz?*
34. Grup üyelerinin paylaşımları alındıktan sonra oturum özetlenir.
35. Bir sonraki oturumun son oturum olduğu açıklanarak oturum sonlandırılır.

Pekiştirici Etkinlik

Oturumu takip eden günler içerisinde insanlarla ilişkilerinde hangi besleyici ya da zehirleyici ilişki tarzlarını uyguladıklarına dikkat etmeleri ve bunu not etmeleri istenir.

Uygulayıcıya Not

- ✓ Etiket bulunmadığı durumlarda küçük bir kâğıt üzerine tema ismi yazılarak bant yardımıyla poşet dosyaya yapıştırılabilir.
- ✓ Besleyici ve zehirleyici ilişki tarzları ile ilgili örnek bulamadıklarında, grup lideri model olarak örnekler vererek onları konuşma konusunda teşvik etmelidir.

Çalışma Yaprağı 1

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

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

Bilgi Notu 1

BAŞLIKLAR	GERÇEKLER	MİTLER
ETKİLİ İLETİŞİM	Hoşgörülü ve ön yargısız olmak insanlarla kurduğunuz iletişimde daha başarılı olmanızı sağlar.	Kendimle ilgili şeyleri insanlara anlatırsam benim güçsüz olduğumu düşünürler.
	Beden dili, göz kontağı, hitap vb. insanlarla etkili bir iletişim kurmak adına önemlidir.	İnsanlara karşı hoşgörülü olursam insanlar benim beceriksiz olduğumu düşünür ve haklarımı gasp eder.
	İki kulağımız ve bir ağızımız var; demek ki konuştuğumuzdan daha fazla dinlemeliyiz.	İletişim becerilerinin birçoğu doğuştan getirilir. Bunları değiştirmek güçtür.
SOSYAL KATILIM	İnsan başkalarıyla insan olur.	İnsan hiç kimseyle ilişki kurmadan da mutlu olabilir.
	İnsanın her birilişkisinden öğrenebileceği şeyler vardır.	Zorunlu olmadıkça yeni insanlar tanımaya çalışmak vakit kaybıdır.
	Yalnızlık Allah'a mahsustur.	Ne kadar çok insanla ilişki kurarsan o kadar yıpranırsın.
İLİŞKİ GELİŞTİRME	İnsan sosyal bir varlıktır.	Eğer başarılı olmak istiyorsanız bunu sadece tek başınıza başarabilirsiniz.
	Sosyal hayatta hepimizin hem duygusal hem fiziksel ihtiyaçlarını karşılamak adına diğerlerine ihtiyacı vardır.	Yüzeysel ilişkiler kurmak insanı daha mutlu eder.
	İnsan insanın yurdudur.	İnsan insanın kurdudur.
TAKIM ÇALIŞMASI	Birleşmek başlangıçtır, birliği sürdürmek gelişmedir, birlikte çalışmak başarıdır.	Takım çalışmalarında her zaman bir mağdur (tüm sorumluluğu alan) vardır.
	Hedeflerinizi paylaştığınız insanlar, hedeflerinize ulaşmanızı sağlama konusunda önemli bir rol oynayabilir.	Takım çalışmalarında performansınızı tam olarak yansıtamazsınız.
	Ortak amaç uğruna bir araya gelmiş insanların her birinin fikirleri kıymetlidir.	Bir grupta söz sahibi olmak için mutlaka lider ruhlu olmak gerekir.

YARDIM ARAMA VE YARDIM ETME	Yardımlaşma ve dayanışma bir toplumun gelişmesi adına oldukça önemlidir	Eğer bir başkasından yardım istersem bu benim yetersiz olduğumu gösterir.
	Herkesin yardımlaştığı bir yerde işler kolaylaşır.	Yardım isteyen insanlar gerçekte ihtiyaç sahibi değildir.
	Yardım istemek cesaret gerektiren bir harekettir.	Yardım isteyenler zayıf insanlardır.
YAPICI ÇATIŞMA ÇÖZME	Karşılıklı konuşarak çatışmalar çözülebilir.	Ne kadar yüksek sesle konuşursan o kadar haklısındır.
	Empatik bir dil kullanmak çatışmaları çözmek adına önemlidir.	Hiç kimse zarar görmeden bir çatışma çözülemez.
	İnsanların birbiriyle çatışmaları, birbirleri hakkındaki varsayımlarından daha iyidir.	Kim güçlüyse her zaman onun dediği olur.

Çalışma Yaprağı 2

ETKİLİ İLETİŞİM

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

KATILMIYORUM

1

2

3

4

5

6

7

KATILIYORUM

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

KATILMIYORUM

1

2

3

4

5

6

7

KATILIYORUM

SOSYAL KATILIM

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

KATILMIYORUM

1

2

3

4

5

6

7

KATILIYORUM

2. Yeni ilişkiler kurma ve ilişkileri başlatma konusunda başarılıyım.

KATILMIYORUM

1

2

3

4

5

6

7

KATILIYORUM

İLİŞKİ GELİŞTİRME

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

KATILMIYORUM

1

2

3

4

5

6

7

KATILIYORUM

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

KATILMIYORUM

1

2

3

4

5

6

7

KATILIYORUM

TAKIM ÇALIŞMASI

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

KATILMIYORUM

1

2

3

4

5

6

7

KATILYORUM

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

KATILMIYORUM

1

2

3

4

5

6

7

KATILYORUM

YARDIM ARAMA VE YARDIM ETME

1. İhtiyaç duyduğumda çevremdeki insanlardan yardım istemekten çekinmem.

KATILMIYORUM

1

2

3

4

5

6

7

KATILYORUM

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

KATILMIYORUM

1

2

3

4

5

6

7

KATILYORUM

YAPICI ÇATIŞMA ÇÖZME

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

KATILMIYORUM

1

2

3

4

5

6

7

KATILYORUM

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

KATILMIYORUM

1

2

3

4

5


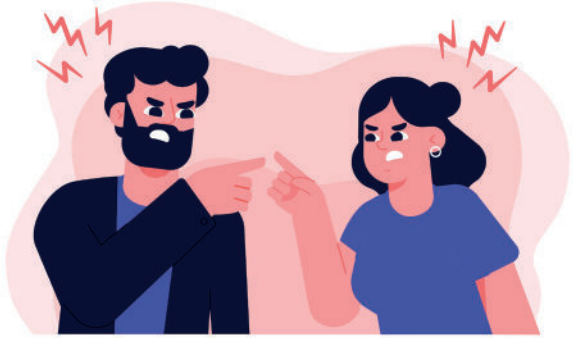
6

7

KATILYORUM

Bilgi Notu 2

Kişiler Arası İlişki Tarzları

Besleyici İlişki Tarzı	Zehirleyici İlişki Tarzı
<ul style="list-style-type: none">-Açık-Samimi-Saygılı-Öz saygıyı artırıcı-Sevecen-Hoşgörülü-Paylaşımçı	<ul style="list-style-type: none">-Kibirli-Küçümseyici-Eleştirici-Aşağılayıcı-Öz saygıyı zedeleyici-Öfkeli-Bencil
	

Çalışma Yaprağı 3

Sosyal Ortamlar

- ✓ Öğretmeni bir soru sorduğunda
- ✓ Yeni bir kursa katıldığında
- ✓ Sınıfa geç girdiğinde
- ✓ Arkadaşlarıyla birlikte çay bahçesine gittiğinde
- ✓ Bir arkadaşı ona sigara teklif ettiğinde
- ✓ Arkadaşları ile beraber okuldan kaçmak istediğinde
- ✓ Spor yapmak için bir etkinliğe katıldığında
- ✓ Pikniğe gittiğinde
- ✓ Geziye katıldığında
- ✓ Bir arkadaşının doğum gününe katıldığında
- ✓ Sınıfa yeni bir arkadaşı geldiğinde
- ✓ Sınıf rehber öğretmeni sıra arkadaşını değiştirdiğinde



Çalışma Yaprağı 4

İnsan ne ister? (Başkaları size nasıl davrandığında hoşunuza gidiyor?)	İnsan ne istemez? (Başkaları size nasıl davrandığında rahatsız oluyorsunuz?)



7. OTURUM PLANI

Süre

60 dakika

Tema

Sonlandırma

Amaç

Katılımcıların sosyal duygusal becerileri ile ilgili genel değerlendirme yapmaları ve bu becerileri hayatlarına nasıl uygulayacakları ile ilgili deneyim kazanmaları.

Kazanımlar

- ✓ Program kapsamında öğrendiklerini kullanarak öz değerlendirme yapar.
- ✓ Program kapsamında öğrendiklerini günlük yaşama nasıl aktaracağını bilir.
- ✓ Katılımcılar sosyal duygusal beceri programı kapsamında kendilerinde meydana gelen değişimi fark eder.
- ✓ Oturumlar boyunca yaşadığı deneyim ve kazanımları değerlendirir.

Materyal

- ✓ Çalışma Yaprağı 1
- ✓ Çalışma Yaprağı 2
- ✓ Çalışma Yaprağı 3
- ✓ Çalışma Yaprağı 4
- ✓ Üye sayısı kadar zarf
- ✓ Üye sayısı kadar A-4 kâğıdı
- ✓ Kalem

Ön Hazırlık

- ✓ Çalışma Yaprağı 1 ve Çalışma Yaprağı 2 üye sayısı kadar çoğaltılır.
- ✓ İstasyon etkinliği için Çalışma yaprağı 1'de yer alan 5 adet A4 kâğıdının çıktısı alınır. 5 ayrı masa hazırlanarak bu kâğıtlar masalara koyulur. Masa bulunmadığı durumda duvarda 5 ayrı bölgeye istasyon etkinliği için hazırlanan kâğıtlar asılır.
- ✓ Takdir etkinliği için her bir üyenin adı ve soyadı ayrı A4 kâğıtlarına yazılır. Bu etkinlik için kâğıt katlama stili etkinlik öncesinde denir.
- ✓ Çalışma Yaprağı 4'teki tabu oyunu oturum öncesinde işaretlenen yerlerden kesilerek tabu kartları oluşturulur.

Süreç

1. Bir önceki haftanın özeti yapılarak etkinlik süreci başlatılır.
2. Grup lideri şu açıklamayı yapar: "Değerli veliler, bu oturum sosyal duygusal beceri kazanımları ile ilgili programımızın son oturumudur. Bugün, yaşadığımız bu süreçte neler deneyimlediğimizi ve neler kazandığımızı gözden geçireceğiz. Bu öğrendiklerimizi günlük yaşamımızda nasıl kullanacağımız hakkında paylaşımlarda bulunacağız."
3. Grup lideri aşağıdaki açıklama ile devam eder:

"Şimdi bugüne kadarki oturumlarımızda neler gördük, neler öğrendik kısaca onları özetlemek istiyorum.

Sosyal duygusal becerileri beş boyutta ele almıştık. Bu boyutlar, öz farkındalık, sosyal farkındalık, öz yönetim, sorumlu karar verme ve ilişki geliştirme becerileriydi.

Öz farkındalık; kişinin kendi duygularını, düşüncelerini, ihtiyaçlarını ve değerlerini bilmesi ve bunların davranışlarını nasıl etkilediğini fark etmesidir. Öz farkındalık düzeyi yüksek bireyler duygularını tanımlayabilirler, gerçekçi bir benlik algısına sahiptirler, zayıf ve güçlü yanlarının farkındadırlar, öz güven ve öz saygıları yüksektir.

Sosyal farkındalık; diğer insanların bakış açısını, farklılıklarını anlama ve onlarla empati kurma yeteneğidir. Sosyal farkındalık düzeyi yüksek bireyler çok boyutlu bakış açısına sahiptirler, empatiktirler, başkalarının duygularını önemserler, farklılıkları takdir ederler, saygılıdırlar ve şükran duygusu içindedirler.

Sorumlu karar verme; çeşitli eylemlerin sonuçlarının gerçekçi bir şekilde değerlendirilmesi ve kişinin kendisinin ve başkalarının iyiliğini düşünmesi ile ilgilidir. Sorumlu karar verme düzeyi yüksek bireyler etik davranışlarda bulunurlar, sorun çözme becerileri konusunda yetkindirler, davranışlarının sonuçlarını öngörüp buna uygun davranırlar.

Öz yönetim; bireyin farklı durumlarda duygu, düşünce ve davranışlarını düzenleme, kontrol etme ve yönetme becerileridir. Öz yönetim düzeyi yüksek bireyler stresle etkili bir şekilde başa çıkabilirler, dürtülerini kontrol edebilirler, kendilerini motive edebilir ve bunu sürdürebilirler, amaç belirleme ve bu amaçlarına ulaşma konusunda da iyidirler.

İlişki geliştirme becerileri, farklı kişilerle ve gruplarla sağlıklı ilişkiler geliştirme yeteneğidir. İlişki geliştirme becerilerinin kapsamında etkili iletişim, aktif dinleme, ilişkiyi başlatma ve sürdürme,

sosyal baskılara direnebilme, takım çalışmasına uygun davranma ve çatışmaları yapıcı bir şekilde ele alma gibi beceriler bulunmaktadır.”

4. Katılımcılar istasyon çalışması için beş gruba ayrılır. Her bir istasyon bir masa olacak şekilde düzenleme yapılır. Grup lideri grup üyelerine sırayla bütün masalarda grup olarak çalışma yapacaklarını ifade eder. Her bir masanın üzerine Çalışma Yaprağı 1'deki formlardan birer tane koyulur. Gruplardan oturdukları masalardaki formların birinci bölümüne formun başlığındaki sosyal duygusal beceriyle ilgili *“tanımlayıcı/hatırlatıcı birkaç cümle”* yazmaları istenir. Bunun için gruplara üç dakika süre verilir.
5. Sürenin bitmesinin ardından grup üyelerinden sırasıyla bir sonraki istasyona (birinci istasyondakiler ikinciye, ikinci istasyondakiler üçüncüye...) geçmeleri istenir. Bu istasyonda bir önceki grubun yazdıklarını okumaları ve formun üstünde yazan başlıktaki beceriyi geliştirmek için *“neler yapacaklarını”* yazmaları istenir. Bunun için verilen süre beş dakikadır.
6. Süre bitiminde katılımcılardan sırasıyla bir sonraki istasyona (birinci istasyondakiler ikinciye, ikinci istasyondakiler üçüncüye...) geçmeleri istenir. Bu istasyonda bir önceki grubun yazdıklarını okumaları ve bir önceki turda yazılanlardan farklı olacak şekilde formun üstünde yazan başlıktaki beceriyi geliştirmek için *“neler yapacaklarını”* yazmaları istenir. Yani bir önceki yazılanlara eklemeler yapılır. Bunun için verilen süre beş dakikadır.
7. Süre bitiminde katılımcılardan yine bir sonraki istasyona geçmeleri, o istasyonda yazılanları okumaları dördüncü, bölüme formda yazan *“sosyal duygusal beceriyle ilgili çocuklarının gelişim göstermeleri konusunda kendilerinin neler yapacaklarını”* yazmaları istenir. Bunun için verilen süre beş dakikadır.
8. Süre bitiminin ardından grup üyelerinden son istasyona geçmeleri ve bir önceki istasyonda yaptıkları gibi beşinci bölümü de doldurmaları istenir. Bunun için verilen süre beş dakikadır.
9. İstasyonların tamamlanmasının ardından her gruptan başladığı istasyona geri dönmeleri ve tüm yazılanları paylaşmaları istenir.
10. Sonrasında grup lideri grup üyelerine Çalışma Yaprağı 2'yi dağıtır ve sosyal duygusal becerileri oluşturan her bir boyutla ilgili grup sürecinden ne kadar faydalandıklarını işaretlemelerini ister.
11. Daha sonra Çalışma Yaprağı 3 grup üyelerine dağıtılır ve sosyal duygusal beceriler konusunda gruptan yararlanma düzeylerini bütünsel olarak belirlemeleri istenir.
12. Grup lideri aşağıdaki soruları yönelterek grup üyelerinin paylaşımında bulunmalarını ister:
 - ✓ Grup sürecinde öğrendiğiniz ve sizi etkileyen üç şey nedir?
 - ✓ En çok ilginizi çeken sosyal duygusal beceri boyutu hangisidir? Neden?
 - ✓ En güçlü olduğunuzu fark ettiğiniz sosyal duygusal beceri boyutu hangisidir? Neden?
 - ✓ En çok geliştirmeniz gerektiğine inandığınız sosyal duygusal beceri boyutu hangisidir? Neden? Bunu nasıl geliştirebilirsiniz?
 - ✓ Oturumlarla ilgili söylemek veya sormak istediğiniz, keşke bunu da söylemiş olsaydım dediğiniz bir şey var mı?
 - ✓ *Çocuklarınızın hangi sosyal-duygusal becerilerinin daha çok geliştirilmesi gerektiğini düşünüyorsunuz?*
 - ✓ *Çocuklarınızın en güçlü olduğunu fark ettiğiniz sosyal duygusal beceri boyutu hangisidir? Neden?*
13. Grup üyelerinin sorulara verdikleri cevaplar üzerinden görüşüldükten sonra şimdiye kadar öğrendikleri, üzerinde konuştukları kavramları eğlenceli bir şekilde değerlendirmeleri için Çalışma Yaprağı 4'te yer alan tabu oyununa geçilir.
14. Grup üyelerine tabu oyunu oynayacakları açıklanır. *“Değerli veliler, şimdi bir oyun oynayacağız.*

Oyunun adı tabu. Bu oyunda oyun kartlarımız bulunuyor. Oyun kartlarının başında sosyal duygusal becerilerle ilgili bir kavram var. O kavramın altında da yasaklı kelimeler bulunuyor. Sizden istenilen üstteki kavramı alttaki yasaklı kelimeleri kullanmadan anlatmaya çalışmanız. Aynı zamanda üstteki kavramın içindeki sözcükleri de kullanmadan anlatmaları istenir."

15. Grup lideri oyunu anlattıktan sonra grup ikiye bölünür. Her bir grupta kavramları anlatacak biri seçilir. Anlatacak kişi bir tabu kartı seçer ve alttaki yasaklı kelimeleri kullanmadan kavramı anlatmaya çalışır. Diğer grup üyeleri kavramı tahmin etmeye çalışır. Grup lideri yasaklı kelimelerin kullanılıp kullanılmadığını kontrol eder. Anlatılan her bir kelime 1 puan değerindedir. Eğer yasaklı kelime kullanılırsa puan alınmaz. Bir diğer karta geçilir. Her bir gruba 1 dakika süre verilir. Süre dolduğunda anlatma ve tahmin etme sırası diğer gruba geçer.
16. Grup üyelerinin gruptan olumlu duygularla ayrılmasını sağlamak için "takdir etkinliği" gerçekleştirilir. Bu etkinlikte grup üyesi sayısı kadar A4 kâğıdı dağıtılır. Kâğıtların başında her bir grup üyesinin isimleri ayrı ayrı yazılır. Her grup üyesinden, grup üyesinin isminin yazıldığı kâğıtta isminin altına o kişi ile ilgili olumlu bir özelliğini bir cümle ile yazması istenir. Ardından da o kişi için gelecek yaşamıyla ilgili iyi bir dilekte bulunması ve bunu kâğıda yazması istenir. Bir grup üyesi diğer bir üyeyle ilgili görüşlerini yazdıktan sonra kâğıdı yazdıkları görünmeyecek ve ismi görünecek şekilde katlar ve başka bir katılımcıya verir. Uygulayıcı akordiyon katlama şeklini ismin yazıldığı satırı arkaya doğru katlayarak ve ismin altına yazılan özelliği kapatacak şekilde üst sütünü öne doğru katlayarak grup üyelerine gösterir. Bu şekilde bütün grup üyeleri diğer üyelerle ilgili düşüncelerini ve dileklerini yazar. Yazım tamamlandıktan sonra grup lideri zarfları dağıtır. Ardından kâğıt zarfa konulur, zarfın dışına kişinin ismi yazılır ve o kişiye verilir.
17. Herkes zarfını aldıktan sonra açar ve kendisi için yazılanları sessiz bir şekilde okur. Ardından gönüllü üyeler yazılanları okur, duygularını paylaşır ve ardından da bütün üyeler birbirine teşekkür eder.
18. Bu etkinlikten sonra da grup lideri her bir grup üyesinin olumlu bir özelliğini vurgular ve onun için iyi dileklerde bulunur.
19. Son olarak gruba vedalaşmayla ilgili söylemek istedikleri son bir şeyin olup olmadığı sorulur ve cevaplar alınır. Ardından da oturum sonlandırılır.

Uygulayıcıya Not

- ✓ Tabu oyunu oynanırken grup üyeleri sosyal duygusal becerilerle ilgili broşürleri inceleyerek cevap vermeye çalışabilir.
- ✓ Üye sayısı fazla olduğunda grup iki yerine üç takıma ayrılabilir.
- ✓ Üye sayısı az olduğunda tabu oyunundaki yasaklı kelime sayısı azaltılabilir.

Çalışma Yaprağı 1

Öz Yönetim İstasyonu



1. Hatırlatıcı / tanımlayıcı cümleler:



2. Bu beceriyi geliştirmek için yapacaklarım:



3. Bu beceriyi geliştirmek için yapacaklarım:



4. Çocuğumun bu becerisini geliştirmek için yapacaklarım:



5. Çocuğumun bu becerisini geliştirmek için yapacaklarım:

Öz Farkındalık İstasyonu



1. Hatırlatıcı / tanımlayıcı cümleler:



2. Bu beceriyi geliştirmek için yapacaklarım:



3. Bu beceriyi geliştirmek için yapacaklarım:



4. Çocuğumun bu becerisini geliştirmek için yapacaklarım:



5. Çocuğumun bu becerisini geliştirmek için yapacaklarım:

İlişki Geliştirme Becerileri İstasyonu



1. Hatırlatıcı / tanımlayıcı cümleler:



2. Bu beceriyi geliştirmek için yapacaklarım:



3. Bu beceriyi geliştirmek için yapacaklarım:



4. Çocuğumun bu becerisini geliştirmek için yapacaklarım:



5. Çocuğumun bu becerisini geliştirmek için yapacaklarım:

Sosyal Farkındalık İstasyonu



1. Hatırlatıcı / tanımlayıcı cümleler:



2. Bu beceriyi geliştirmek için yapacaklarım:



3. Bu beceriyi geliştirmek için yapacaklarım:



4. Çocuğumun bu becerisini geliştirmek için yapacaklarım:



5. Çocuğumun bu becerisini geliştirmek için yapacaklarım:

Sorumlu Karar Verme İstasyonu



1. Hatırlatıcı / tanımlayıcı cümleler:



2. Bu beceriyi geliştirmek için yapacaklarım:



3. Bu beceriyi geliştirmek için yapacaklarım:



4. Çocuğumun bu becerisini geliştirmek için yapacaklarım:



5. Çocuğumun bu becerisini geliştirmek için yapacaklarım:

Çalışma Yapağı 2

Öz farkındalık	%10	%20	%30	%40	%50	%60	%70	%80	%90	%100
Sosyal farkındalık	%10	%20	%30	%40	%50	%60	%70	%80	%90	%100
Öz yönetim	%10	%20	%30	%40	%50	%60	%70	%80	%90	%100
Sorumlu karar verme	%10	%20	%30	%40	%50	%60	%70	%80	%90	%100
İlişki geliştirme becerileri	%10	%20	%30	%40	%50	%60	%70	%80	%90	%100

Çalışma Yaprağı 3

Değerli katılımcılar, tüm grup sürecini göz önünde bulundurarak gruptan ne kadar yararlanmış olduğunuzu aşağıda verilen çizelgede işaretleyiniz:

%10	%20	%30	%40	%50	%60	%70	%80	%90	%100
-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	------

Çalışma Yaprağı 4 Sosyal Duygusal Beceriler Tablosu

FARKLILIKLARI TAKDİR ETME Özellik Değişiklik Kabul Etme Diğerleri Önemseme	EMPATİ İletişim Yerine koymak Sevgi Anlayış Hissetmek	SOSYAL KATILIM Grup Dâhil Olma Ortam Uygun Davranış Toplumsal	ÖZ SAYGI Terbiye Sevgi Düşünceli Uslu Efendi	DİĞERLERİNE SAYGI DUYMA Birlikte Önemli Farklılık İletişim İlişki
BAKIŞ AÇISI EDİNME Empati Görmek Farklılık Saygı Sosyal	STRES YÖNETİMİ Sınav Gerginlik Endişe Rahat Heyecan	ŞÜKRAN Minnettarlık Şükretmek Hayat Sunmak Duygu	DÜRTÜ KONTROLÜ Yaramazlık Koşmak Hareketli Durmamak Sakin	SORUNLARI DEĞERLENDİRME Problem Ben Sonuç Dert Sıkıntı
SORUNLARI BELİRLEME Dert Problem Tespit Çözüm Sıkıntı	İLİŞKİ GELİŞTİRME Hayat Kardeşlik Sevmek Birlikte Bağlılık	ÖZ MOTİVASYON İstemek Harekete geçmek Güç Üşenmek Pes etmek	GÜÇLÜ YÖNLERİNİ FARK ETME Taraf Yer Zayıf Dikkat Ben	TAKIM ÇALIŞMASI Ekip Birlikte İş birliği Futbol Tek
ETİK DAVRANIŞ Ahlak Kural Sorumluluk Karar Verme Doğru	ETKİLİ İLETİŞİM Diyalog Sohbet Konuşma Tesir Hâl hatır	ORGANİZASYON BECERİLERİ Yetenek Düşün Plan Şirket El	BAŞKALARININ DUYGULARINI ÖNEMSEME His Değer vermek Ötekiler Kendimiz Takdir etmek	DUYGULARI TANIMLAMA Öfke Neşe His Mutluluk Kalp
AÇIK FİKİRLİLİK Kapalı Düşünce Kabul edicilik Geniş açıdan bakmak Bağnaz düşünceler	ÖZGÜVEN Ben İnanmak Ego Kendi Başarı	ÖZ FARKINDALIK Duyguları tanımlama Güçlü yönleri fark etme Öz güven Öz saygı Gelişim odaklı düşünme	SOSYAL FARKINDALIK Bakış açısı edinme Empati Başkalarını önemseme Farklılıkları takdir etme Şükran	HEDEF BELİRLEMEK Amaç Gaye Erek Varılmak istenen nokta Menzil
ÖZ YÖNETİM Dürtü kontrolü Stres yönetimi Öz disiplin Hedef belirleme Öz motivasyon	SORUMLU KARAR VERME Durum analizi Sorunları belirleme Değerlendirme Etik davranış Eleştirel düşünme	İLİŞKİ GELİŞTİRME BECERİLERİ Etkili iletişim Sosyal katılım İlişki Kurma Takım çalışması Yapıcı çatışma çözme	SORUNLARI ÇÖZME Problem Karar verme Plan Basamak Etkili	ÖZ DİSİPLİN Kontrol Düzenleme Ben Kendi Denetleme





