

LİSE  
ÖĞRENCİLERİNİN  
SOSYAL DUYGUSAL BECERİLERİNİ  
DESTEKLEMeye YÖNELİK  
AİLE  
MÜDAHALE  
PROGRAMI



Özel Eğitim ve  
Rehberlik Hizmetleri  
Genel Müdürlüğü

unicef  her çocuk için





**1. Baskı:** Ankara, 2023

**ISBN:** 978-975-11-7436-9

**Genel Yayın No:** 9197

**Yardımcı Kaynak Dizi Yayın No:** 374

**Baş Editör:** Doç. Dr. Mustafa OTRAR

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

**Yazar:** Doç. Dr. Raşit AVCI • Prof. Dr. Fulya CENKSEVEN ÖNDER

**Yayına Hazırlayan:** Uzm. Psk. Dan. Elif Asena AKIN • Uzm. Psk. Dan. İsmail YILDIRIM

• Aynur Şeyma SELÇUK

**Tashih:** Emre UYSAL • Köksal DOĞAN • Murat BUDAK • Pınar AKYÜZ

**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

Sosyal Duygusal Beceriler .....	5
Aile Müdahale Programının Amaçları .....	9
Aile Müdahale Programı Uygulama Rehberi .....	15
Aile Müdahale Programı Giriş Oturumları .....	17
Oturum: 1 .....	19
Oturum: 2 .....	24
Öz Farkındalık Modülü .....	31
Oturum: 1 .....	33
Oturum: 2 .....	37
Oturum: 3 .....	46
Oturum: 4 .....	53
Sosyal Farkındalık Modülü .....	59
Oturum: 1 .....	61
Oturum: 2 .....	68
Oturum: 3 .....	73
Oturum: 4 .....	80
Oturum: 5 .....	87
Öz Yönetim Modülü .....	95
Oturum: 1 .....	97
Oturum: 2 .....	104
Oturum: 3 .....	113
Oturum: 4 .....	120
Oturum: 5 .....	127
Oturum: 6 .....	135
Oturum: 7 .....	140
İlişki Geliştirme Modülü .....	149
Oturum: 1 .....	151
Oturum: 2 .....	158
Oturum: 3 .....	166
Oturum: 4 .....	175
Oturum: 5 .....	182
Oturum: 6 .....	190
Sorumlu Karar Verme Modülü .....	195
Oturum: 1 .....	197
Oturum: 2 .....	205
Oturum: 3 .....	212
Oturum: 4 .....	220
Oturum: 5 .....	227
Kaynakça .....	229

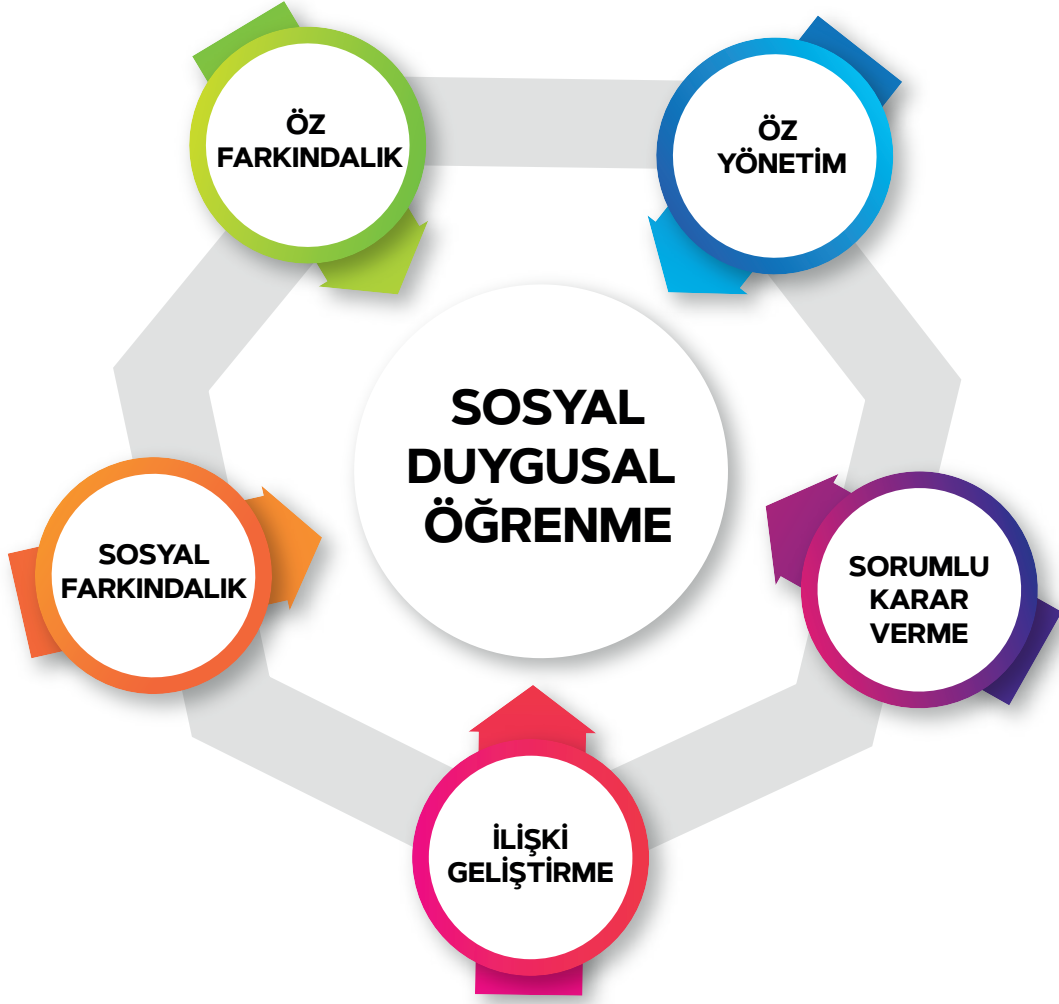
## SOSYAL DUYGUSAL ÖĞRENME

Gelişim psikolojisi kapsamında, gelişimin bir bütün olduğu ve herhangi bir gelişim alanındaki farklılığın diğer tüm alanları etkilediği esas alınmaktadır. Bununla birlikte yirmi birinci yüzyılın başlarına kadar eğitim ortamlarında genellikle öğrencilerin akademik yönlerine önem verilmiş, sosyal ve duygusal gelişimleri ise ikinci plana atılmıştır. Bu süreçte özellikle sosyal ve duygusal alanlarda sorun yaşayan çocuk ve ergenlere yönelik olarak çoğunlukla üçüncül önleme çalışmaları kapsamında -özellikle göstermiş oldukları riskli davranışlara (saldırganlık ve şiddet, devamsızlık, okul terki, madde kullanımı vb.) yönelik- müdahale programlarının geliştirilmesi ve uygulanması yönünde bir eğilim görülmüştür. Bu tür programların etkililiği sınanmakla birlikte pozitif psikolojinin güç kazanması ile olumsuz odaklanmak yerine olumlu bir bakış açısının geliştirilmesinin temelleri de atılmıştır.

Goleman'ın da içlerinde bulunduğu bir grup akademisyen tarafından 1994 yılında eğitimdeki "eksik parça" olarak değerlendirilen, olumlu bakışı içeren ve özellikle zorlayıcı yaşam olayları karşısında bireylerin dayanıklılık ve bunlarla baş etme becerilerinin güçlendirilmesine yönelik önleyici çalışmaları içeren bir anlayış gelişmeye başlamıştır. Bu anlayış "Sosyal Duygusal Öğrenme (SDÖ)" olarak adlandırılmış ve CASEL'in ortaya çıkmasını sağlamıştır (Elias vd., 1997; Graczyk vd., 2000). CASEL'in temel hedefi, okul öncesinden liseye kadar olan süreçte eğitimin önemli bir parçası olarak yüksek kaliteli ve etkili bir sosyal duygusal gelişim sürecinin oluşturulmasıdır (Elias, 1997; Weissberg vd., 2003, Zins ve Elias, 2007). Günümüzde bu kapsama "yükseköğretim" de eklenebilir. SDÖ; tüm gençlerin ve yetişkinlerin sağlıklı kimlikler geliştirmeleri için aşağıdaki konularda bilgi, beceri ve tutumlar edinmesini ve uygulamasını içeren bir süreçtir. Bu süreçte SDÖ'nün bireylere kazandırmak istediği amaçlar aşağıdaki gibi özetlenebilir:

- Duygularını yönetmek
- Kişisel ve toplumsal hedeflere ulaşabilmek
- Başkaları için duygudaşlık hissedebilme ve göstermek
- Destekleyici ilişkiler kurma ve sürdürmek
- Sorumluluk sahibi olmak
- Başkalarını önemseme ve sorumlu karar vermek

SDÖ eğitimin ve insan gelişiminin bir parçası olarak değerlendirilen, okul-aile-toplum ortaklığını içeren ve günümüzde birçok ülke tarafından kullanılan bir yaklaşımdır. SDÖ yeterlikleri "CASEL 5"lisi olarak adlandırılan bir yapıdan oluşmaktadır. Bunlar; *öz farkındalık, öz yönetim, sosyal farkındalık, sorumlu karar verme ve ilişki geliştirme* yeterlik/beceri alanlarıdır. Bu yeterlik alanları sistem yaklaşımı çerçevesinde değerlendirildiğinde aynı zamanda sınıf, okul, ev ve yakın çevre ile etkileşim hâlinindedir. Bu yeterlikler ve bunlara ilişkin kritik becerilerden kısaca bahsedilecek olunursa:



Şekil-1 SDÖ Beş Yeterlik Alanı

### Öz Farkındalık

Öz farkındalık, kişinin kendi duygularını, düşüncelerini ve davranışlarını nasıl etkilediğini anlama becerisidir. Duygusal farkındalık sahibi olma ve bunu ifade edebilme, sosyal duygusal öğrenmenin ana becerileri olarak değerlendirilmektedir. Bu nedenle öz farkındalık, çeşitli sosyal duygusal öğrenme araştırmacıları tarafından temel beceri olarak tanımlanır (CASEL, 2005; Weissberg ve Cascarino, 2013). Zins vd. (2004) göre bu beceriler genel olarak aşağıdaki maddeler çerçevesinde sıralanabilir:

- Duygularının farkına varmak ve duygularını tanımak
- Kendini tanımak
- Duygu, düşünce ve davranış arasındaki ilişkiyi anlamak
- Dürüst davranmak
- İhtiyaçlarını ve sahip olduğu değerleri tanımak
- Benliği ve çevreye yönelik gücünün farkında olmak
- Öz yeterliğe sahip olmak
- Manevi değerlerini tanımak ve onlara saygı duymak

## Öz Yönetim

Bireyin; karşılaştığı farklı durumlarda düşüncelerini, duygularını ve davranışlarını etkili bir şekilde düzenleme ve dengeleme yeterliğidir. "Stres yönetimi, dürtü kontrolü, öz disiplin, öz motivasyon, hedef belirleme ve organizasyon" öz yönetim yeterlikleri/ becerileri arasında yer almaktadır (Weissberg ve Cascarino, 2013; Zins ve Elias, 2007; CASEL, 2005). "Öz yönetim yeterliği" özellikle akademik ve kişisel alanda kendine hedefler koyma ve bu hedefler için çaba sarf etme becerisi ile doğrudan ilişkilidir. Bu kapsamda Zins vd. (2004) öz yönetim yeterliliğine yönelik kritik beceriler şu şekilde sıralanmıştır:

- Öfke, kaygı ve depresyon gibi hoş olmayan duygu durumlarıyla baş etmek
- Saldırganlık, dürtüsellik ve kendine zarar vermeye yönelik davranışlar ile baş etmek
- Stresi yönetmek
- Kapasitesine uygun performans için çalışmak
- Motivasyonunu sağlamak
- Kısa, orta ve uzun vadeli hedefler oluşturmak
- Hedefe ve göreve odaklanmak
- Kapsamlı ve özenli plan yapmak
- Geri bildirimlere göre öz düzenleme yapmak
- İyimser ve umutlu olmak

## Sosyal Farkındalık

Sosyal farkındalık; "başkalarını ve farklı bakış açılarını anlama, farklılıklara saygı duyma, başkalarıyla duygudaşlık kurma yeterliği" olarak tanımlanabilir. Özellikle farklı geçmişlere ve kültürlere sahip olan bireylerle ilişkilerde belirleyici rol üstlenen sosyal farkındalık; kültürel ve sosyal çeşitliliği takdir etme, başkalarına saygı duyma becerileri ile ilişkilidir (CASEL, 2005; Zins ve Elias, 2007; Elias vd., 1997). Bu kapsamda sosyal farkındalık yeterliliğe yönelik kritik beceriler şu şekilde sıralanmıştır (Zins vd., 2004; CASEL, 2020):

- Farklılıkları/çeşitlilikleri anlamak ve takdir etmek
- Diğer insanlara saygı göstermek
- Diğer insanların güçlü yönlerini tanımak
- Empatik yaklaşmak
- Etkin dinlemek
- Diğer insanların bakış açısını anlamak
- Başkalarını dikkatli ve etkin bir şekilde dinleyebilmek
- Diğerlerine şefkat gösterebilmek
- Minnettarlığı anlamak ve ifade edebilmek

## İlişki Geliştirme

“Bireylerle yapıcı ilişkiler kurma ve bunu sürdürme yeterliği” olarak tanımlanan ilişki geliştirme becerileri; etkili iletişim, sosyal katılım, ilişki kurma ve takım çalışması gibi kavramları içerir (CASEL, 2005; Weissberg ve Cascarino, 2013). Farklı geçmişlere ve kültürlere sahip olan kişiler ile etkileşim sürecinde önemli bir rol oynayan “ilişki geliştirme yeterliği”ne yönelik kritik beceriler şu şekilde sıralanmıştır (Zins vd., 2004; CASEL, 2020):

- Duygularını etkin olarak ifade etmek
- Sosyal ve duygusal ipuçlarına duyarlı olmak
- İlişkilerini başlatmak ve geliştirmek
- İlişkilerinde duygularını yönetmek ve farklı bakış açılarına ve duygulara uyum sağlamak
- Açık bir şekilde iletişim kurmak
- Gerektiğinde yardım istemek ve sunmak
- Sosyal ortamda iletişime geçmek
- İş birliği kurmak ve sürdürmek
- Güvenli girişkenlik ve liderlik becerileri geliştirmek
- Çatışmayı yönetmek
- Kişisel ve ahlaki sorumlulukla davranmak

## Sorumlu Karar Verme

Kişisel davranış ve sosyal ilişkilerle ilgili olarak etik standartlar, sosyal normlar ve güvenlik kaygılarını dikkate alarak yapıcı seçimler yapabilme ve sosyal etkileşim yetkinliğidir (CASEL, 2005; Zins ve Elias, 2007; Elias vd., 1997). Bu kapsamda Zins vd. (2004) sorumlu karar verme yeterliğine yönelik kritik beceriler şu şekilde sıralanmıştır:

- Var olan durumları dikkatlice analiz etmek ve problemleri tanımlamak
- Karar verirken sosyal yapıyı göz önünde bulundurmak
- Kişiler arası engellere yapıcı ve çözüm odaklı yaklaşmak
- Derinlemesine düşünmek ve öz değerlendirme yapmak
- Davranışlarında kişisel ve ahlaki yönden sorumluluk almak

SDÖ programları yukarıda belirtilen yeterlikler ve beceriler kapsamında bireylerin sosyal, duygusal ve akademik olarak desteklenmesini hedeflemektedir. SDÖ programları müdahale odaklı olmaktan çok bireylerde sosyal ve duygusal yeterliliği sağlamayı amaçlamakta ve bireylerin dayanıklılıklarını ve baş etme becerilerini artırmaya yönelik yürütülmektedir. Böylece öğrenciler için riskli görülen davranışların ortaya çıkması engellenmeye çalışılır (Zins vd. 2004). Bu açıdan bakıldığında SDÖ programlarının çoğunlukla genel müdahaleleri içeren “birincil düzey önleyici çalışmalar” olduğu söylenebilir. Bununla birlikte risk altında olan ya da yoğun şekilde problem yaşayan ve önleyici çalışmalardan yeterince faydalanamayan öğrenciler için ikincil ve üçüncül düzey önleyici müdahale edici çalışmalar kapsamında da SDÖ yeterlikleri ve becerileri etkili şekilde kullanılabilir.



Sosyal duygusal becerilerin öğrencilere kazandırılmasında okullara önemli roller düşmekle birlikte ailelerin de çocuklarının bu becerileri kazanmasında önemli bir rolü vardır. Bu rol kapsamında okulların aileleri sürece dahil etmesi ve ailelerle iletişim içerisinde olması gereklidir. Ailelerin, çocuklarının sosyal duygusal becerilerini yaşam boyunca desteklemek ile ilgili bir görevi vardır. Bu görev doğrultusunda, aileler ile okulların iş birliği içerisinde olması ve öğrencilerin sosyal duygusal becerilerini birlikte destekleme konusunda iş birliği yapmaları çalışmaların etkililiğini artıracaktır (Zins ve Elias, 2007; CASEL, 2020). Bu iş birliği çerçevesinde ailelerin, okullardaki uygulamalar ile paralel biçimde sosyal duygusal beceriler açısından destekleyici bir aile ortamı oluşturmaları öğrencilerin bu becerileri kazanmalarını kolaylaştıracaktır. Bu proje kapsamında da okul öncesi, ilkökul, ortaokul ve lise kademelerinde öğrencileri bulunan ebeveynlerin, çocuklarının sosyal duygusal becerilerini desteklemesi için okul psikolojik danışmanlarının/rehber öğretmenlerinin aileler ile bireysel olarak uygulayabileceği "Aile Müdahale Programı" hazırlanmıştır.

### AİLE MÜDAHALE PROGRAMI'NIN AMAÇLARI

CASEL modeli çerçevesinde oluşturulan Aile Müdahale Programı'nın öncelikli amacı; çocukların "öz farkındalık, sosyal farkındalık, öz yönetim, ilişki geliştirme ve sorumlu karar verme"yi içeren beş yeterlik alanı açısından gelişimlerinin aileler tarafından desteklenmesini sağlamaktır. Bu bağlamda programın genel amaçları; (a) ailelerin, çocuklarının öz farkındalık becerilerinin gelişimini desteklemesi; (b) ailelerin, çocuklarının sosyal farkındalık becerilerinin gelişimini desteklemesi; (c) ailelerin, çocuklarının öz yönetim becerilerinin gelişimini desteklemesi; (d) ailelerin, çocuklarının ilişki geliştirme becerilerinin gelişimini desteklemesi; (e) ailelerin, çocuklarının sorumlu karar verme becerilerinin gelişimini desteklemesidir. Bu genel amaçlar doğrultusunda beş yeterlik alanı çerçevesinde oluşturulan modüllerde yer alan oturumların amaçları aşağıda verilmiştir:



	OTURUM	PROGRAM AMAÇLARI
GİRİŞ OTURUMLARI	<b>OTURUM 1: GELİŞİMİ DESTEKLEYEN EBEVEYN</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ebeveynin destek programı süreci ve kuralları hakkında bilgi sahibi olması</li> <li>Sosyal duygusal öğrenme oturumları ile ilgili hedef belirlemesi</li> </ul>
	<b>OTURUM 2: AMAÇ BELİRLEME</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sosyal duygusal beceriler hakkında bilgi sahibi olması</li> <li>Sosyal duygusal beceri gelişiminin çocuğunun yaşamı üzerindeki katkılarını fark etmesi</li> <li>Sosyal duygusal beceri gelişiminde ebeveyn rol ve sorumluluklarını fark etmesi</li> </ul>
ÖZ FARKINDALIK MODÜLÜ	<b>OTURUM 1: DUYGULAR</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ebeveynin duygularının farkına varması</li> <li>Çocuğunun duygularının farkına varmasına yardımcı olması.</li> <li>Çocuğunun duyguları, düşünceleri ve davranışları arasındaki ilişkiyi fark etmesi.</li> <li>Çocuğunun duygusal gelişimini nasıl destekleyeceğini fark etmesi</li> </ul>
	<b>OTURUM 2: DUYGU YOĞUNLUĞU</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Duygu yoğunluğu hakkında bilgi sahibi olması</li> <li>Duygu yoğunluğunu azaltmaya yönelik baş etme stratejileri kullanması konusunda çocuğunu desteklemesi</li> </ul>
	<b>OTURUM 3: FARKINDALIK PENCEREM</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Çocuğunun özelliklerini fark etmesi.</li> <li>Çocuğu ile ilgili bilgi kaynaklarını fark etmesi.</li> <li>Çocuğunun kendini tanımasına yardımcı olması.</li> </ul>
	<b>OTURUM 4: ÖZ YETERLİK</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Özyeterlik kavramı hakkında bilgi sahibi olması</li> <li>Özyeterliğin gelişmesine katkı sağlayacak durumları fark etmesi</li> <li>Çocuğunun özyeterliğinin gelişmesine yönelik rol ve sorumluluklarını fark etmesi</li> </ul>

OTURUM	PROGRAM AMAÇLARI
<b>OTURUM 1: FARKLILIKLARA SAYGI DUYUYORUM</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>Ebeveynin bir birey olarak farklılıklarını görmesi</li><li>Toplumdaki farklılıklara saygı duyması</li><li>Çocuğunu farklılıklara saygı duyma konusunda desteklemesi</li></ul>
<b>OTURUM 2: FARKLILIKLARA SAYGI</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>Ebeveynin farklı özelliklerini keşfetmesi</li><li>Toplumdaki farklılıklara saygı duymanın önemini fark etmesi</li><li>Çocuğunu farklılıklara saygı duyma konusunda desteklemesi</li></ul>
<b>OTURUM 3: EMPATİ PENCERESİ</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>Çocuğu ile yaşadığı zorluklarda duygu, düşünce ve davranışlarını fark etmesi</li><li>Çocuğu ile etkileşiminde empatik yaklaşımın önemini fark etmesi</li><li>Çocuğu ile yaşadığı zorluklarda duygularını empatik bir dille ifade etmesi</li></ul>
<b>OTURUM 4: EMPATİK TEPKİ</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>Çocuğu ile kurduğu iletişimde empatik olan ve olmayan tepkileri fark etmesi</li><li>Çocuğu ile kurduğu iletişimde empatik tepki verebilmesi</li><li>Çocuğunun empati becerisini desteklemesi</li></ul>
<b>OTURUM 5: TAKDİR EDİYORUM, MİNNETTAR HİSSEDİYORUM</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>Minnettarlık ve takdir etme kavramlarını fark etmesi</li><li>Minnettarlık duygusunun ve takdir etmenin farklı şekillerde gösterebileceğini fark etmesi</li><li>Çocuğunun minnettarcılık ve takdir etme kavramlarını fark etmesine yardımcı olması</li><li>Çocuğunun minnettarcılığını ifade etmesini ve takdir etmesini desteklemesi</li></ul>

	OTURUM	PROGRAM AMAÇLARI
ÖZ YÖNETİM	<b>OTURUM 1: DUYGU REHBERLİĞİ</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Çocuğunun duygularını yönetmesi konusunda ona rehberlik edebilmesi</li> <li>• Çocuğuna sınırlar oluşturma konusunda rehberlik edebilmesi</li> </ul>
	<b>OTURUM 2: DUYGU DÜZENLEME- ÖFKE</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Öfke durumlarında verdikleri tepkileri fark etmesi</li> <li>• Çocuğunun öfkesini kontrol etmesine destek olması</li> </ul>
	<b>OTURUM 3: DUYGU DÜZENLEME-KAYGI</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kendisinin ve çocuğunun kaygı durumları fark etmesi</li> <li>• Kendisinin ve çocuğunun kaygı durumlarında verdikleri tepkileri fark etmesi</li> <li>• Çocuğunun kaygısını kontrol etmesine destek olması</li> </ul>
	<b>OTURUM 4: DUYGU DÜZENLEME- STRES YÖNETİMİ</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Stresin zihinsel, duygusal ve fiziksel etkilerini fark etmesi</li> <li>• Stresi yönetmenin ve serbest bırakmanın yararlı yollarını öğrenmesi</li> <li>• Çocuğunu stres yönetimi konusunda desteklemesi</li> </ul>
	<b>OTURUM 5: ÇOCUĞUM VE HEDEFLERİ</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• - Amaçların oluşmasında kendisinin ve diğerlerinin rolünü fark etmesi</li> <li>• Plan yapmayı öğrenmesi</li> <li>• Kısa-orta-uzun dönemli amaç belirlemenin önemini fark etmesi</li> <li>• Çocuğunun plan yapmasına ve kısa-orta-uzun dönemli amaç oluşturmaya destek olması</li> </ul>
	<b>OTURUM 6: BAŞARI-BAŞARISIZLIK</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Başarılı olduğu durumlarda kendini ve çocuğunu nasıl destekleyeceğini fark etmesi</li> <li>• Başarısız olduğu durumlarda kendini ve çocuğunu nasıl destekleyeceğini fark etmesi</li> </ul>
	<b>OTURUM 7: MOTİVASYON</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Motivasyon konusunda bilgi sahibi olması</li> <li>• İçsel ve dışsal motivasyonu birbirinden ayırt edebilmesi</li> <li>• Çocuğunun içsel motivasyonunun gelişimini desteklemesi</li> </ul>

	OTURUM	PROGRAM AMAÇLARI
İLİŞKİ GELİŞTİRME	<b>OTURUM 1: SOSYAL BECERİ</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ebeveynin sosyal beceri kavramını tanıması</li> <li>Ebeveynin sosyal becerilerini fark etmesi</li> <li>Çocuğunun sosyal becerilerini fark etmesi</li> <li>Çocuğunun sosyal becerilerini desteklemesi</li> </ul>
	<b>OTURUM 2: ETKİN DİNLEME VE BEN DİLİ</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Duygularını etkin olarak ifade etme becerisini geliştirmesi</li> <li>Açık iletişim kurabilme becerisini geliştirmesi</li> <li>Çocuğunun ben dili kullanmasını desteklemesi</li> <li>Çocuğunun etkin dinleme becerisini desteklemesi</li> </ul>
	<b>OTURUM 3: ÇATIŞMA VE ÇATIŞMA YÖNETİMİ</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Çatışmanın yararlı ve zararlı yönlerini fark etmesi</li> <li>Kendisinin ve çocuğunun çatışma yaşadığı durumlarda ortaya koydukları tepkileri fark etmesi</li> <li>Çatışma çözme becerilerini geliştirmesi</li> <li>Çocuğunun kullandığı yapıcı çatışma çözme tepkilerini destekleyebileceğini fark etmesi</li> </ul>
	<b>OTURUM 4: HAYIR DİYEBİLME</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Güvengen, çekingen ve saldırgan davranış biçimlerini fark etmesi</li> <li>Çocuğu ile ilişkisinde hayır diyebilmenin önemini fark etmesi</li> <li>Çocuğunu kişiler arası ilişkide hayır diyebilmesini desteklemesi</li> </ul>
	<b>OTURUM 5: İŞ BİRLİĞİ</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>İş birliği içerisinde çalışmanın ve yardım istemenin önemini fark etmesi</li> <li>Kendinin ve çocuğunun iş birliği ve yardım istemesinin önündeki engelleri fark etmesi</li> <li>Yardım istemenin basamaklarını bilmesi</li> </ul>
	<b>OTURUM 6: EBEVEYN-ÇOCUK İŞBİRLİĞİ</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Çocuğunun iş birliği içerisinde çalışma becerilerini desteklemesi</li> <li>Çocuğunun yardım isteme becerilerini geliştirmesi</li> </ul>

	OTURUM	PROGRAM AMAÇLARI
SORUMLU KARAR VERME	OTURUM 1: PROBLEM ÇÖZME I	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Çocuğun karşılaştığı sorunları tanımlamasına yardımcı olması</li> <li>• Çocuğun karşılaştığı problemlerin ortaya çıkma nedenlerini araştırmasına yardımcı olması</li> <li>• Çocuğun karşılaştığı bir sorunun birden çok çözüm yolu olduğunu fark etmesine yardımcı olması</li> <li>• Bir sorunun çözüm yolları için çocuğunun diğer insanlardan destek alabileceğini fark etmesine yardımcı olması</li> </ul>
	OTURUM 2: PROBLEM ÇÖZME II	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ebeveynin problem çözme basamakları hakkında beceri geliştirmesi</li> <li>• Çocuğun yaşadığı problemleri çözmek için etkili problem çözme becerileri geliştirmesine destek olması</li> </ul>
	OTURUM 3: SORUMLU KARAR VERME	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Karar verme becerisi hakkında bilgi sahibi olması</li> <li>• Karar verme becerisine ilişkin farkındalık kazanması</li> <li>• Çocuğunun karar verme sürecine destek olması</li> </ul>
	OTURUM 4: ETİK ve SORUMLU KARAR VERME	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Çocuğunun karar vermesini engelleyen duygu, düşünce ve davranışlarının farkına varması</li> <li>• Çocuğunun kendisi ve diğer insanların istek ve ihtiyaçlarını dikkate alarak karar vermesine destek olması</li> <li>• Çocuğunun sorunu çözmek için aldığı kararların kendisi ve diğer insanlar için olumlu ve olumsuz sonuçları olabileceğini fark etmesine destek olması</li> <li>• Çocuğunun etik ilkelere bağlı olarak kararlarını düzenlemesine yardımcı olması</li> </ul>
	OTURUM 5: SONLANDIRMA	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ebeveynin kendinde yaşadığı değişiklikleri fark etmesi</li> <li>• Ebeveynin çocuğunda yaşadığı değişiklikleri fark etmesi</li> </ul>

## AİLE MÜDAHALE PROGRAMI UYGULAMA REHBERİ

Lise öğrencilerinin Sosyal duygusal Becerilerini Desteklemeye Yönelik Aile Müdahale Programı, sosyal duygusal beceriler konusunda problem yaşayan öğrencilerin ebeveynlerine yönelik olarak hazırlanmıştır. Aile Müdahale Programı'nın genel amacı; ebeveynlerin, çocuklarının sosyal duygusal becerilerini geliştirmelerine nasıl destek olabilecekleri konusunda farkındalık kazanmaları ve çocuklarına sosyal duygusal beceriler konusunda destek olmalarını sağlamaktır. Bu amaçla bireysel oturumlar şeklinde hazırlanan programın uygulanması sırasında dikkat edilecek hususlar aşağıda özetlenmiştir:

1. Bu program ebeveynin, çocuğunun sosyal duygusal becerilerini desteklemek için rehber öğretmen/psikolojik danışmanın ebeveynle bireysel çalışabileceği psikoeğitim oturumları şeklinde hazırlanmıştır.
2. Sosyal duygusal öğrenme yaklaşımı çerçevesinde programdaki oturumlar, "öz farkındalık, sosyal farkındalık, öz yönetim, ilişki geliştirme ve sorumlu karar verme" ana başlıklarını kapsayacak şekilde hazırlanmıştır. Her ana başlığın altında rehber öğretmen/psikolojik danışmanın kullanabileceği oturumlar mevcuttur.
3. Rehber öğretmen/psikolojik danışmanlar uygulamayı planladığı oturumları; öz farkındalık, sosyal farkındalık, öz yönetim, ilişki geliştirme ve sorumlu karar verme ana başlıkları içerisinden öğrenci ve ebeveynde gelişime ihtiyaç duyulan becerilere göre seçmeleri önemlidir.
4. Programda oturumlar belirli bir sıraya göre dizilmemiştir. Öğrenci ve ebeveynin ihtiyaçlarına göre rehber öğretmen/psikolojik danışman oturumları seçerek psikoeğitim sürecini yapılandırabilir.
5. Psikoeğitim programı; sosyal duygusal beceriler sergileme konusunda problem yaşayan öğrencilere yönelik okulda yapılan diğer çalışmalara ebeveyn desteği sağlamak amacıyla tasarlandığı için ebeveynlerle düzenlenen oturumların öğrenci oturumları ile eş güdümlü yürütülmesine özen gösterilmesi önerilmektedir.
6. Bireysel psikoeğitim oturumları ebeveynlerden biri ile çalışılacak şekilde hazırlanmıştır. Uygulamalara birden fazla ebeveynin katılması durumunda rehber öğretmen/psikolojik danışman, oturumların içeriğini değiştirmeden iki ebeveyni de sürece dahil edebilecek şekilde yapılandırabilir.
7. Psikoeğitim oturumları 50 dakikalık süre için tasarlanmıştır. Ancak ebeveynin oturum sırasındaki paylaşımlarının uzunluğuna ya da süreç içerisinde ortaya çıkan ihtiyaçlara göre bazı oturumlar istenirse bölünerek birkaç oturum şeklinde de çalışılabilir.
8. Bazı oturumlarda psikoeğitim sürecinde öğrenilen bilgilerin günlük yaşama taşınmasını kolaylaştırması maksadıyla ev çalışması verilmiştir. Ev ödevleri, ebeveynlerin hem bireysel hem de çocuklarıyla gerçekleştirebilecekleri ortak uygulamaları kapsayabilmektedir.
9. Psikoeğitim oturumları içerisinde uygulama esnasında dikkat edilmesi gereken hususlar "uygulayıcıya notlar" şeklinde aktarılmıştır. Rehber öğretmen/psikolojik danışmanın uygulamalara başlamadan önce bu notları okuması önerilmektedir.
10. Bazı oturumlarda uygulama gerektiren formlar yer almaktadır. Bazı ebeveynlerin

okuma ve yazması olmayabilir. Bu bağlamda ebeveynlerden form doldurulması gereken uygulamaların ebeveyn tarafından sözel olarak ifade edilmesi istenebilir.

11. Okullarda göçmen aileler de bulunabilmektedir. Dil konusunda sıkıntı yaşayan aileler olduğunda, rehber öğretmen/psikolojik danışman ebeveyn oturumuna her iki dili de iyi bilen bir başka kişiyi davet edebilir. Okulda görev yapan bir öğretmen, ebeveynin komşusu vb. olabilir.

12. Psikoeğitim oturumları içerisinde okul rehber öğretmen/psikolojik danışmanın süreçte sorması gereken sorular çalışma içerisinde verilmiştir. Bu sorular ebeveyne sorulurken soruların amaçlarından ve çalışmanın yapısından uzaklaşmadan ebeveynin ve çalışılan konunun özelliğine göre rehber öğretmen/psikolojik danışman tarafından uygun değişiklikler yapılabilir.

13. Program özel eğitim ihtiyacı olan çocukların ebeveynlerine de uygulanabilir. Rehber öğretmen/psikolojik danışman bu uygulamalar sırasında çocuğun ihtiyaçlarına göre oturumları düzenleyerek çalışabilir.

14. Programda yer alan bazı uygulamalar yazılı birtakım aktiviteleri içermektedir. Bazı ebeveynler okuma yazma bilmeyebilirler. Bu durumda rehber öğretmen/psikolojik danışman bu uygulamaları sözel olarak gerçekleştirebilir ve oturumdaki gerekli düzenlemeleri ebeveyne göre ayarlayabilir.







# AİLE MÜDAHALE PROGRAMI GİRİŞ OTURUMLARI



## OTURUM 1: GELİŞİMİ DESTEKLEYEN EBEVEYN

### AMAÇ:

1. Müdahale programı süreci ve kuralları hakkında bilgi sahibi olması
2. Sosyal duygusal öğrenme oturumları ile ilgili hedef belirlemesi

### KAZANIMLAR:

1. Sosyal duygusal öğrenmeyi tanır.
2. Sosyal duygusal öğrenme ile ilgili oturumların kurallarını fark eder.
3. "Gelişimi destekleyen ebeveyn" kavramını fark eder.

### SÜRE:

50 Dakika

### MATERYALLER:

Form 1, Form 2, Kalem

### SÜREÇ:

Rehber öğretmen/psikolojik danışman tarafından aşağıdaki açıklama ile süreç başlatılır:

*"Ben .....rehber öğretmen/psikolojik danışmanı olarak görev yapıyorum. Bugün ilk kez bir aradayız ve yaklaşık ...oturum, haftada bir gün 50 dakika birlikte olacağız. Buraya sosyal duygusal ebeveyn programına katılmak ve dolayısıyla ebeveyn olarak iyi yaptığınız şeylere yenilerini eklemek için geldiniz. Gençlerin ve yetişkinlerin bireysel ve toplumsal gelişimlerini desteklemek için sosyal duygusal becerileri edinmeleri önemlidir. Bu program, genci hem okulda hem de evde desteklemenize yardımcı olmayı amaçlamaktadır. Bu süreç içerisinde sosyal duygusal beceriler kapsamında gencin öz farkındalık, sosyal farkındalık, öz yönetim, sorumlu karar verme ve ilişki kurma becerilerini destekleyerek onun sosyal duygusal gelişimine katkı sağlamanız amaçlanmaktadır. Katılımınızın devamlı olması çocuğunuzun gelişimini desteklemenizi, onu daha iyi anlamanızı ve programın gencin olumlu değişimine katkısını kolaylaştıracaktır. Süreç içerisinde görüşmelerimizin gizliliğinin sağlanması konusunda karşılıklı olarak hassasiyet göstermemiz önemlidir. Ayrıca birtakım uygulama görevleriniz olacağı oturumlarda, bu görevleri günlük yaşamda yerine getirmeniz, oturumlarda öğrendiklerinizi genç ile etkileşiminize taşımanız açısından da elzemdir. Sizin sürece dair öğrenmek istediğiniz bir şey var mı?"*

Sosyal duygusal öğrenme ebeveyn programı ile ilgili yapılandırma yapıldıktan sonra ebeveynlerden gelen sorular olursa cevaplanır, ardından ebeveyn anlaşma formu olan "Form 1" verilerek ebeveynin incelemesi ve ilgili bilgileri doldurması sağlanır. Sonra aşağıdaki etkinliğe geçilir:

Etkinlik için öncelikle "Form 2" ebeveyne verilir ve ardından aşağıdaki açıklama yapılır:

*"Sizden gelişimi destekleyen ebeveynlerin sahip olduğu özellikleri düşünmenizi ve bunları formda yer alan ilgili boşluğa yazmanızı rica ediyorum (yazamadığı/yazmak istemediği durumda sözel olarak ifade etmesi istenir)"*

## Uygulayıcı Not:

Bu süreçte ebeveynin istenen özellikleri bulmakta zorlanması hâlinde uygun beceriler kullanılarak ebeveyn desteklenir.

Sonra açıklama ile sürece devam edilir: "Her ailenin kendi içinde güçlü ya da geliştirilmesine ihtiyaç duyulan özellikleri olabilir. Önemli olan bu özellikleri fark edebilmek ve işlevsel bir duruma çevirebilmektir." Ardından Form 2'nin arka sayfasının çevrilmesi istenir ve "Siz kendinizi ebeveyn olarak değerlendirdiğinizde hangi özelliklere sahip olduğunuzu düşünüyorsunuz? Buna yanıtınızı formda yer alan ilgili baloncuklara yazabilirsiniz (yazamadığı/yazmak istemediği durumda sözel olarak ifade etmesi istenir.)" denir. Form doldurulduktan sonra aşağıdaki sorulardan faydalanılarak etkileşim devam ettirilir:

1. Formları doldururken ebeveyn özellikleri açısından kendinizle ilgili neler fark ettiniz?
2. Peki bu özellikleriniz çocuğunuzun özelliklerine nasıl yansıyor olabilir?
3. Peki bu özellikleriniz çocuğunuzla ilişkilerinize nasıl yansıyor olabilir?
4. Kendi hakkınızda yazdığınız özelliklerden hangilerinden memnunsunuz ve hangilerini devam ettirmek istersiniz?
5. Kendi hakkınızda yazdığınız özelliklerden hangilerini değiştirmek ve bunların yerine hangi özellikleri koymak istersiniz?
6. Gelişimi destekleme konusunda kendinizi nasıl değerlendiriyorsunuz?
7. Gelişimi destekleyen ebeveyn özelliklerini düşündüğünüzde sahip olduğunuz özellikleriniz açısından kendinizi nerede görüyorsunuz?
8. Çocuğunuzun yaşadığı sorunu göz önünde bulundurduğunuzda hangi ebeveyn özelliğinizi geliştirmeye/değiştirmeye ihtiyaç duyabilirsiniz? Bu gelişim ya da değişim ile birlikte çocuğunuzda ne tür davranışlar ortaya çıkabilir?

Ebeveynlerden gelen tepkilere uygun geri bildirimlerde bulunulur. Ardından "Bugün oturumda sizin için önemli olan neydi?" sorusu yöneltilir. Ebeveynin oturum ile ilgili genel paylaşımlarına geri bildirim verilir. Sonrasında şu açıklama yapılır: "Bugün oturumda sosyal -duygusal öğrenme programının amacı ve kuralları hakkında konuştuk. Gelişimi destekleyen ebeveynin özellikleri ile ilgili paylaşımda bulduk." Sonrasında çocuğun yaşadığı problemi/problemleri çözebilmesi için gerekli olan sosyal duygusal becerilerin gelişimi için "gelişimi destekleyen ebeveyn özellikleri"ne sahip olmanın önemi vurgulanarak oturum sonlandırılır.

## Form 1 EBEVEYN ANLAŞMASI

Sayın Ebeveyn,

Çocuğunuzun sosyal duygusal becerilerini desteklemeye yönelik sizinle yürüteceğimiz program ..... hafta sürecektir. Bu programın amacı, çocuğunuzun sosyal duygusal becerilerini geliştirmek ve bu konuda sizin yapabileceklere destek olmaktır. Bu bağlamda sizden istenen, aşağıda belirtilen bilgiler çerçevesinde "gönüllü olarak" bu oturumlara katılmış olduğunuzu bu form aracılığıyla beyan etmenizdir.

- Her hafta belirlenen saatte oturumda olacağım.
- Zorunlu durumlarda oturum ile ilgili randevuda değişiklik yapmak durumunda kalırsam en az bir gün öncesinden haber vereceğim.
- Her hafta oturuma aktif olarak katılacağım.
- Her hafta verilen ev çalışmalarını yapacağım.

Yukarıdaki bilgileri okudum ve anladım. Gönüllü olarak bu çalışmaya katılmayı kabul ediyorum.

Ebeveynin;

Adı Soyadı:

Telefon:

Tarih:

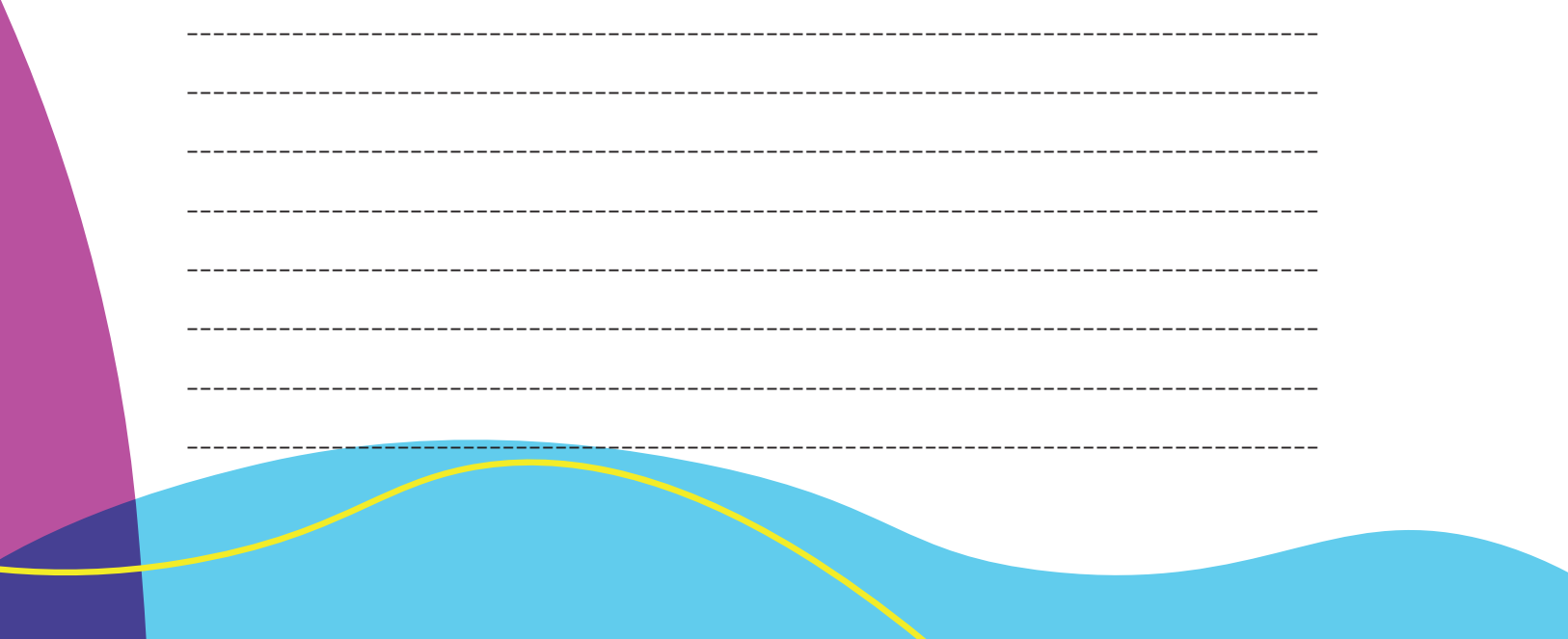
İmza:

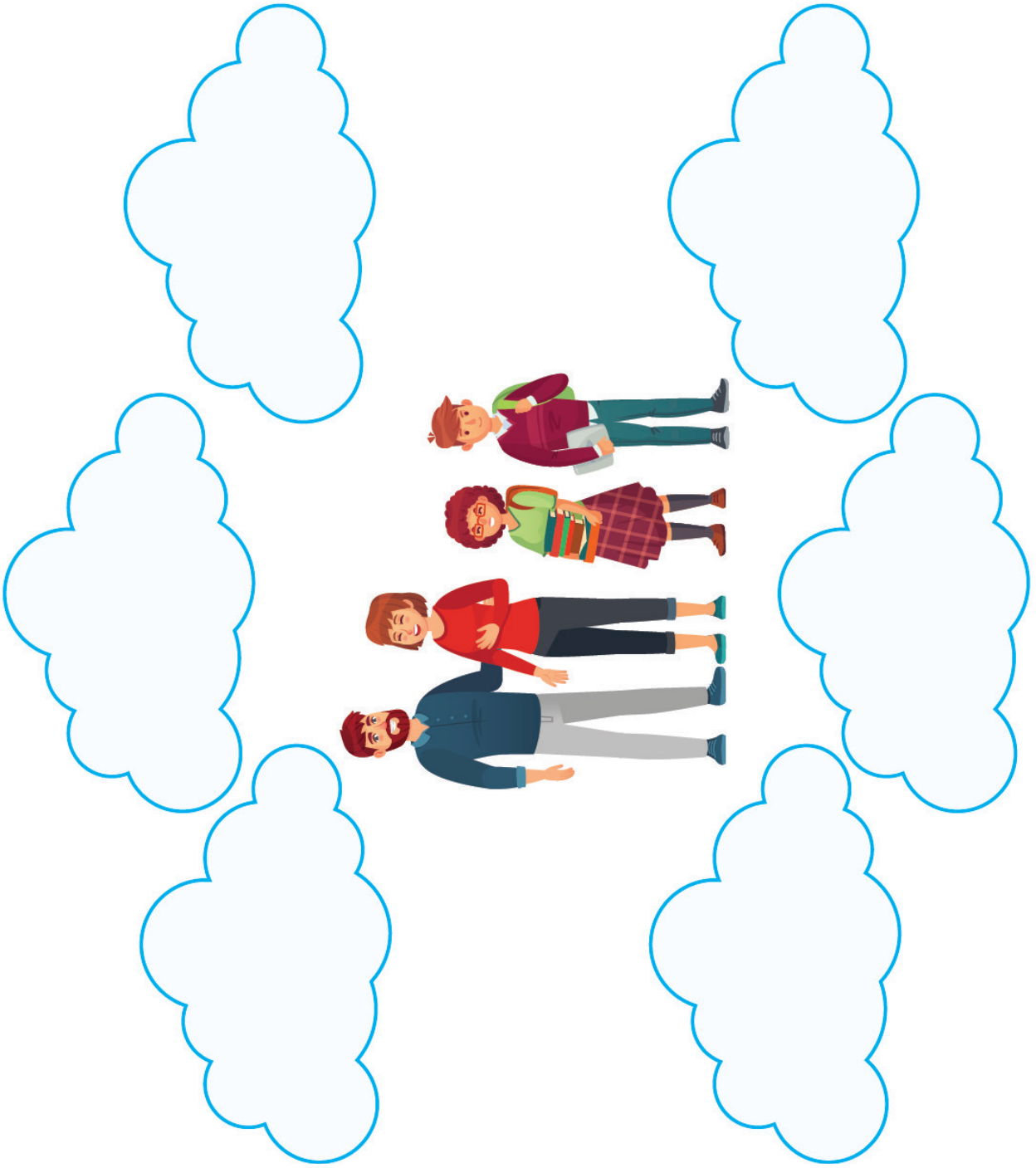
.....  
Rehber öğretmen/psikolojik danışman

Form 2  
Gelişimi Destekleyen Ebeveyn



A series of horizontal dashed lines for writing, spanning the width of the page.





## OTURUM 2: AMAÇ BELİRLEME

### AMAÇ:

1. Sosyal duygusal beceriler hakkında bilgi sahibi olması.
2. Sosyal duygusal beceri gelişiminin yaşam üzerindeki katkılarını fark etmesi.
3. Sosyal duygusal beceri gelişiminde ebeveyn rol ve sorumluluklarını fark etmesi.

### KAZANIMLAR:

1. Sosyal duygusal becerinin bileşenleri hakkında bilgi sahibi olur.
2. Sosyal duygusal beceri gelişiminin çocuğun yaşamı üzerindeki katkılarını fark eder.
3. Çocuğunun sosyal duygusal beceri gelişiminde kendi rol ve sorumluluklarını fark eder.

### SÜRE:

50 Dakika

### MATERYALLER:

Form 3, Form 4, Kalem

### SÜREÇ:

Rehber öğretmen/psikolojik danışman tarafından bir önceki oturumun özeti yapılır. Önceki haftanın sorumluluğu ebeveyn ile gözden geçirilerek geri bildirim verilir. Bunun ardından aşağıdaki açıklama ile oturum başlatılır:

*“Bu hafta çocuğunuzun yaşadığı sorunlar, bunlara çözüm bulabilme konusunda sizin yapabileceğiniz ve sosyal duygusal beceriler hakkında konuşacağız. Ebeveynler olarak çocuklarımızın arkadaş edinip edinemeyecekleri ve hayatın zorluklarına uyum sağlayacak donanıma sahip olup olmayacakları konusunda endişeleniriz. “Sosyal duygusal öğrenme” çocuğunuzun yaşamı boyunca gelişmesi için ihtiyaç duyduğu beceriler kümesini temsil eder. Sosyal duygusal öğrenme, genel olarak beş temel yetkinlik ile tanımlanır: Öz farkındalık, sosyal farkındalık, öz yönetim, ilişki becerileri ve sorumlu karar verme. Kısacası bu kavram çocukların ve yetişkinlerin kendilerinin ve başkalarının duygularını anlamalarına ve bu anlayışı seçimlerinde ve ilişkilerinde kullanmalarına olanak tanır. Sosyal duygusal öğrenme becerileri sadece sınıf ortamında kazanılamaz, aynı zamanda evimizin de önemli bir parçasıdır. Sizinle evinizde sosyal duygusal öğrenme becerilerini desteklemek için neler yapabileceğiniz üzerinde çalışacağız. Şimdi bu becerileri size bir örnek üzerinden anlatayım.”*

Sonra Form 3 ebeveyne verilir ve tohum görsellerinin bulunduğu sayfa gösterilerek şu açıklama yapılır:

*“Elinizdeki formda farklı özelliklere sahip tohumlar görüyorsunuz. Bu tohumların çocuğunuzun sosyal duygusal gelişimine yönelik farklı becerileri temsil ettiğini düşünelim. İsterseniz önce bu tohumların özelliklerini yakından inceleyelim.”*

Aşağıda verilen bilgiler ile kavramların açıklamaları yapılır:

- ✓ *“Öz farkındalık tohumu: Çocuğunuzun, kendi duygu, düşünce ve değerlerini bilmesi ve bunların davranışlarını nasıl etkilediğini fark etmesini sağlar. Sağlam temellere*



dayanan bir güven duygusu ve iyimserlik geliştirir. Çocuğunuzun güçlü yönlerini ve sınırlarını doğru bir biçimde değerlendirme yeterliğini geliştirir.

- ✓ *Sosyal farkındalık tohumu:* Çocuğunuzun kendisinden farklı özelliklere sahip insanların bakış açısını anlama ve onlarla empati kurma becerisini oluşturur. Bu tohum sayesinde çocuğunuz bir davranışta bulunurken toplumsal kuralları anlar. Aile, okul ve toplum temelli kaynakları ve destekleri fark eder.
- ✓ *Öz yönetim tohumu:* Çocuğunuz duygu, düşünce ve davranışlarını başarılı bir şekilde düzenlemesini, stresi etkin bir şekilde yönetmesini, dürtülerini kontrol etmesini ve motivasyonunu sürdürmesini sağlar. Ayrıca çocuğunuzun kişisel ve akademik hedefler belirleme ve bu hedeflere yönelik çalışma becerisini geliştirir.
- ✓ *İlişki kurma becerileri tohumu:* Çocuğunuzun farklı birey ve gruplarla sağlıklı ilişki kurma ve bu ilişkileri sürdürme becerisini geliştirir. Bu tohum sayesinde çocuğunuz iletişime açık olma, aktif dinleme, diğerleri ile iş birliği yapma, sosyal baskılara direnme, çatışmaları yapıcı bir biçimde değerlendirme, gerektiğinde yardım arama ve yardım teklif etme becerileri gelişir.
- ✓ *Sorumlu karar verme tohumu:* Çocuğunuzun toplumsal kurallara dayalı kişisel davranış ve sosyal etkileşim hakkında yapıcı seçim yapma becerisini geliştirir. Bu tohum çocuğunuzun çeşitli eylemlerinin sonuçlarını gerçekçi değerlendirmesine, kişinin kendisini ve başkalarının iyiliğini düşünmesine katkı sağlar."

Gerekli açıklamalar yapıldıktan sonra ebeveynlere bu konu hakkında sormak istedikleri soru olup olmadığı sorulur, gelen soru olursa cevaplanır. Ardından aşağıdaki sorular ile sürece devam edilir.

- ✓ "Bu bilgiler ışığında, siz bu tohumların gelecekte çocuğunuzun hangi özelliklerinin gelişmesine katkıda bulunacağını düşünüyorsunuz?"
- ✓ "Çocuğunuzun yaşadığı problem düşünüldüğünde bu problemin çözümünde çocuğunuzun hangi tohumlardaki becerileri geliştirmeye daha çok ihtiyacı olduğunu düşünüyorsunuz?"

Yanıt alındıktan sonra rehber öğretmen/psikolojik danışman ebeveyne, öğrencinin yaşadığı probleme dair ihtiyaç duyduğu sosyal duygusal beceriler ile ilgili bilgi verir. Sonrasında aşağıdaki açıklama yapılarak Form 4 ebeveyne verilir ve formu incelemesi istenir.

"Çocuğunuzun yaşadığı problemleri ve yaşamında ihtiyaç duyduğu sosyal duygusal beceri tohumlarını konuştuk. Şimdi de bu tohumları toprakla buluşturma zamanı. Az önce ektiğiniz tohumlar bu ağaçları oluşturdu. Bu ağaçlar çocuğunuzun sosyal duygusal becerilerini temsil ediyor. Her çocuk her birey bu ağaçlarda/ağaçların yapraklarında gördüğünüz becerilerin bazılarını farklı düzeylerde sahip olabilir. Bazı becerilerin de geliştirilmeye ihtiyacı vardır. Tıpkı bir tohumu büyütmek gibi. Bu tohumlar ne kadar çeşitli olursa ve bu tohumlara ne kadar iyi bakılırsa bahçe de o kadar renkli ve yeşermiş olur. Sizin de benzer şekilde çocuğunuzun sosyal duygusal becerilerinin gelişiminde destekleyici olmanız önemlidir." Form 4 incelendikten sonra aşağıdaki sorulardan faydalanılarak veya kendi sorularından yola çıkılarak etkileşim başlatılır.

**Uygulayıcıya Not:** Bu aşamada rehber öğretmen/psikolojik danışman aşağıdaki soruların tamamını sormak zorunda değildir. Bu sorulardan işe yarayacağını ve ebeveynin gelişimine katkı sağlayacağını düşündüğü soruları sorabilir.

- ✓ *"Siz bu sosyal duygusal becerilerin çocuğunuzun yaşadığı problemin çözümünde nasıl katkıları olacağını düşünüyorsunuz?"*
- ✓ *Siz bu sosyal duygusal becerilerin çocuğunuzun akademik gelişimine nasıl katkı sağlayacağını düşünüyorsunuz?*
- ✓ *Siz bu sosyal duygusal becerilerin çocuğunuzun aile ilişkilerinin gelişimine nasıl katkı sağlayacağını düşünüyorsunuz?*
- ✓ *Siz bu sosyal duygusal becerilerin çocuğunuzun sosyal ilişkilerinin gelişimine nasıl katkı sağlayacağını düşünüyorsunuz?*
- ✓ *Siz bu sosyal duygusal becerilerin çocuğunuzun sorun çözme becerilerine nasıl katkı sağlayacağını düşünüyorsunuz?*
- ✓ *Siz bu sosyal duygusal becerilerin çocuğunuzun hedef belirleme becerilerine nasıl katkı sağlayacağını düşünüyorsunuz?*
- ✓ *Çocuğunuzun bu sosyal duygusal becerilerden hangisini geliştirmeye daha çok ihtiyacı olduğunu düşünüyorsunuz?*
- ✓ *Çocuğunuzun geliştirilmeye daha çok ihtiyacı olan sosyal duygusal becerileri düşündüğünüzde sizin kendinizde, hangi sosyal duygusal becerileri geliştirmeye ihtiyacınız olduğunu düşünüyorsunuz?*
- ✓ *Bu sosyal duygusal beceriler konusunda sizin, çocuğunuza nasıl katkı sağlayabileceğinizi düşünüyorsunuz?"*

Ebeveynden gelen cevaplara uygun geri bildirimler verilir. Çocuklarda sosyal duygusal becerileri geliştirmenin ve bu konuda ebeveynlere düşen sorumlulukların da olduğu vurgulanarak sürece devam edilir. Ardından ellerinde gördüğü bahçe görselinin çocuğuna ait olduğu söylenir ve şu sorularla etkileşim sürdürülür:

- ✓ *Çocuğunuzun yaşadığı sorunları düşündüğünüzde siz bu bahçeye yan tarafta verilen tohumlardan hangilerini ekebilirsiniz?*
- ✓ *Tohumları ektiğinizi düşündüğünüzde beş yıl sonra bu bahçenin nasıl olacağını hayal ediyorsunuz?*
- ✓ *Bu tohumları ektikten beş yıl sonra çocuğunuzun bahçesindeki hangi ağaç ve yaprakların daha büyük ve görkemli olmasını istersiniz?*
- ✓ *Bu ağaç ve yaprakların büyümesine, gelişmesine, daha büyük olmasına sizin ne tür katkılarınız olabilir?*
- ✓ *Bu ağaç ve yaprakların daha büyük olması için siz kendi bahçenize hangi tohumları ekebilirsiniz?*
- ✓ *Sizin ve çocuğunuzun bahçesinin büyük ağaç ve yapraklardan oluşması için bu oturumlara devam etmenizin nasıl sonuçları olacağını düşünüyorsunuz? (Nötr ya da olumsuz bir cevap gelmesi hâlinde rehber öğretmen/psikolojik danışman; hayal ettirilen bahçenin bakımsız, kurumuş bir bahçe olarak canlandırılmasını sağlar.)*

Gelen cevapların ardından uygun geri bildirimler verilir. Ardından şu sorular sorulur:

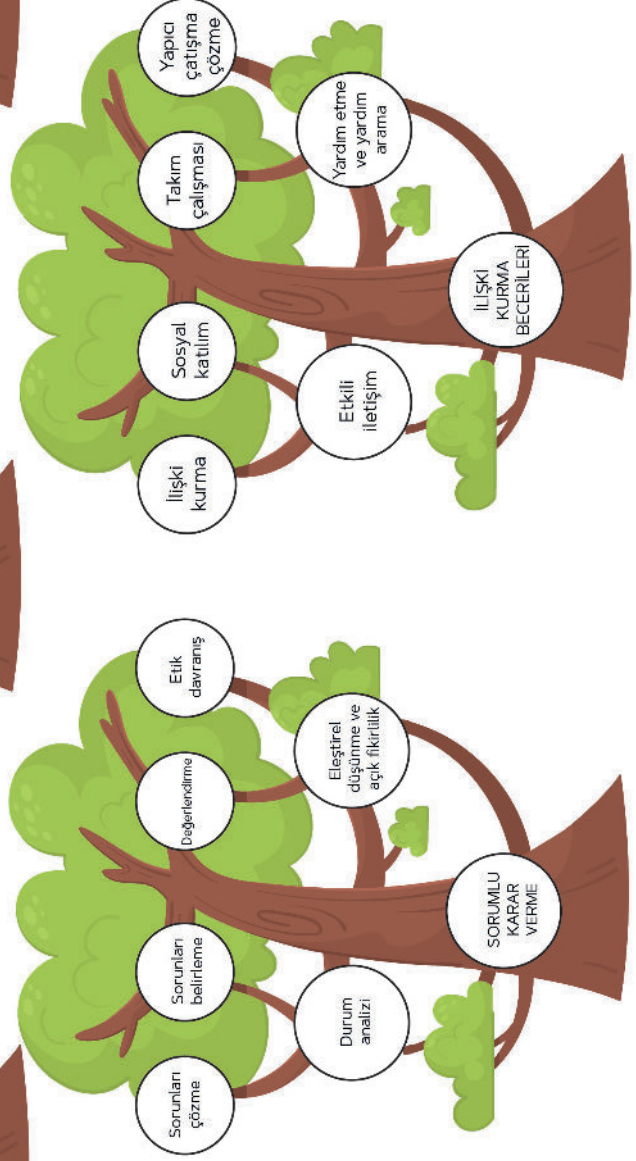
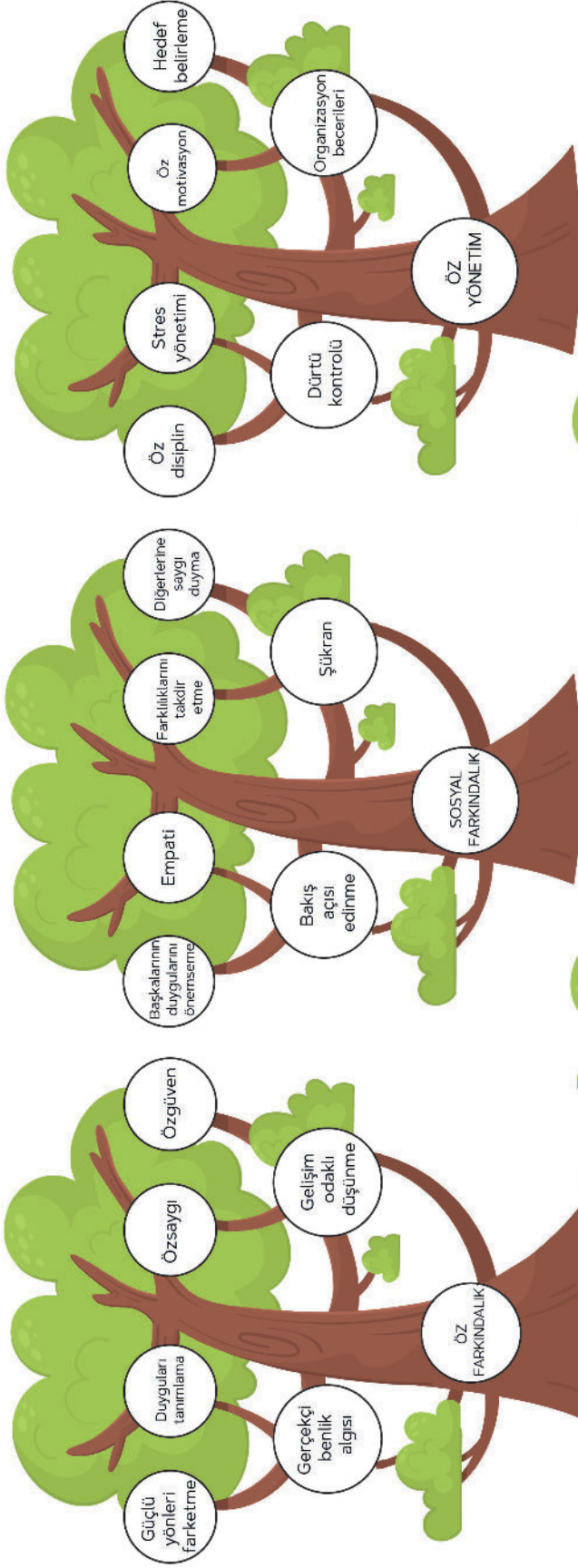
- ✓ *"Bugün tüm bu konuştuklarımızı düşündüğünüzde, sizin bir ebeveyn olarak burada bulunma amacınızın ne olduğunu düşünüyorsunuz?"*

✓ *Bu süreç tamamlandığında çocuğunuzda görmek istediğiniz değişimlerin yanında siz ebeveyn olarak kendinize neler katmış olmayı istiyorsunuz?"*

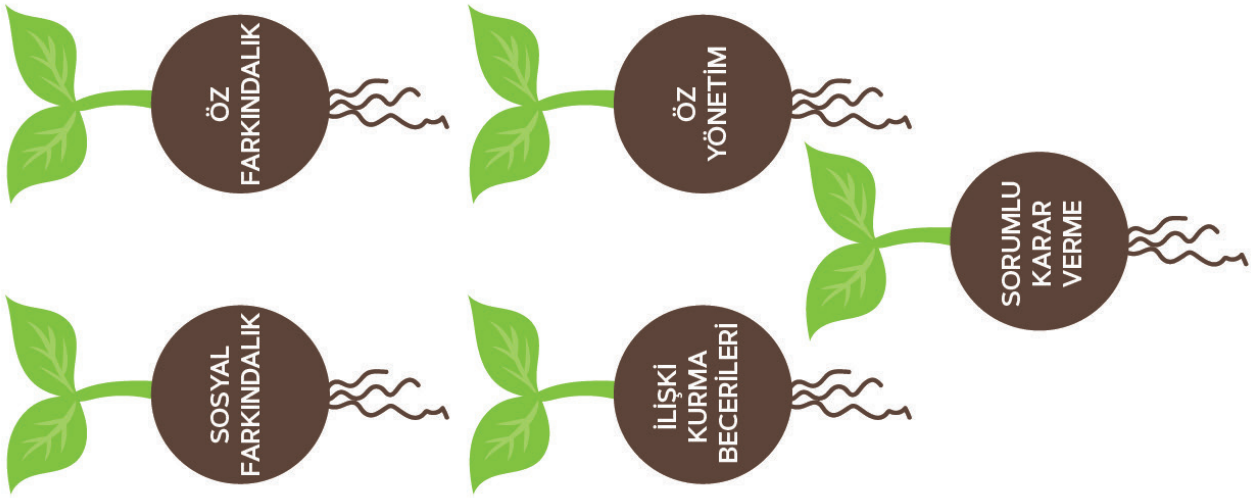
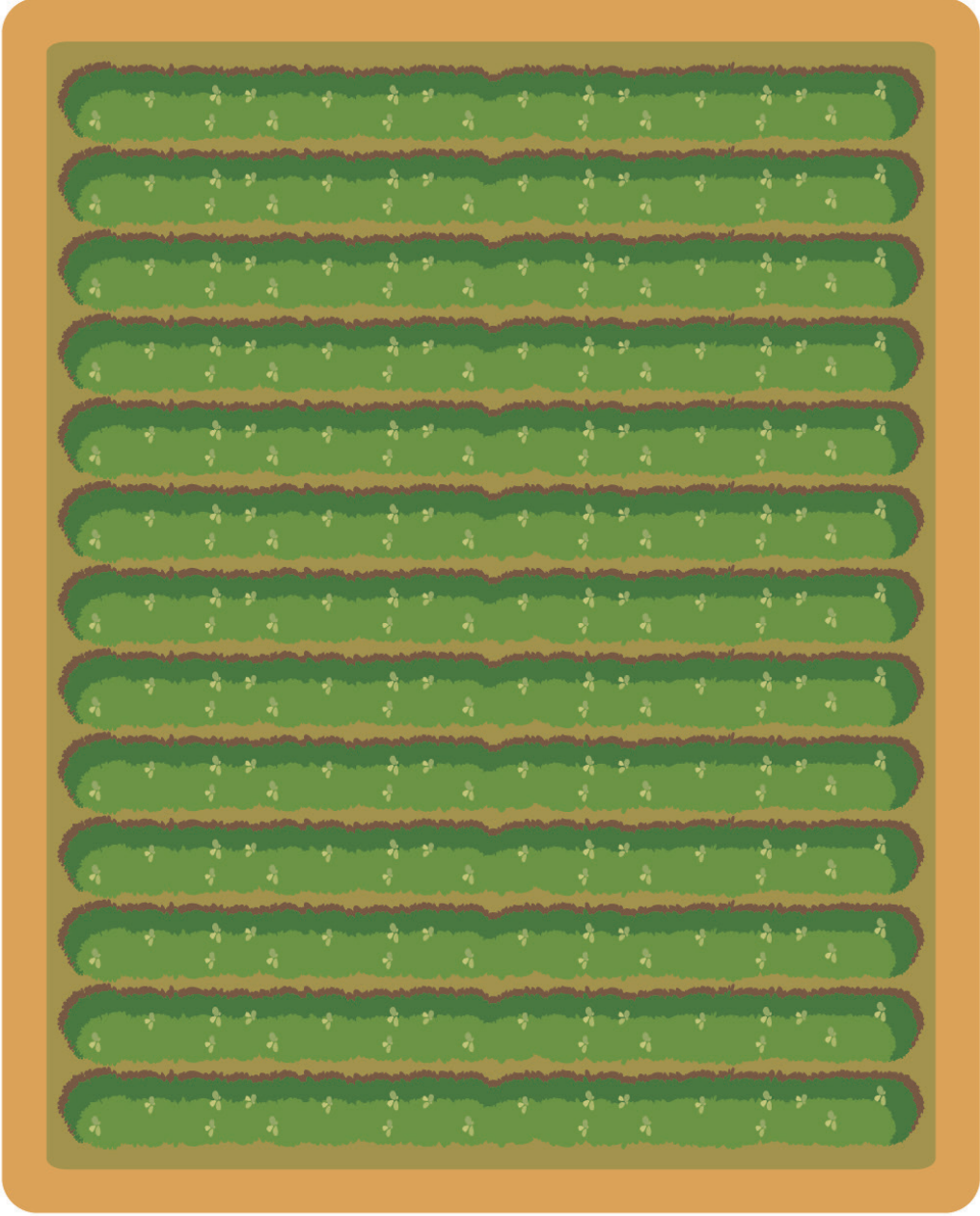
Bu sorularla birlikte ebeveynin oturum amaçlarını oluşturması sağlanır. Ardından "Bugün oturumda sizin için önemli olan şey(ler) ne idi?" sorusu yöneltilir. Ebeveynin oturum ile ilgili genel paylaşımlarına geri bildirim verilir. Sonrasında sosyal duygusal becerileri geliştirmenin çocuğun geleceğine katkı sağlayacağı ifade edilir. Çocukların sosyal duygusal becerilerinin geliştirilmesi konusunda her zaman ebeveynin yapabileceği bir şeyin olduğu, bu sürece devam etmenin ve aktif katılımının önemli olduğu, çocuğun desteklenmesi noktasında kendine güvenmenin ve umutlu olmanın gerekliliği vurgulanarak oturum sonlandırılır.



### Form 3 YEŞEREN BAHÇE



## Form 4 UMUT BAHÇEM







**ÖZ  
FARKINDALIK  
MODÜLÜ**





## OTURUM-1: DUYGULAR

### AMAÇ:

1. Ebeveynin duygularının farkına varması
2. Çocuğunun duygularının farkına varmasına yardımcı olması
3. Çocuğunun duyguları, düşünceleri ve davranışları arasındaki ilişkiyi fark etmesi
4. Çocuğunun duygusal gelişimini nasıl destekleyeceğini fark etmesi

### KAZANIMLAR:

1. Ebeveyn duygularının farkına varır.
2. Çocuğunun duygularının farkına varmasına yardımcı olur.
3. Çocuğunun duyguları, düşünceleri ve davranışları arasında ilişkiyi fark eder.
4. Çocuğunun duygusal gelişimini nasıl destekleyeceğini fark eder.

**SÜRE:** 50 dakika

### MATERYALLER:

Form 1 ve Form 2

**Uygulayıcıya Not:** Form 2’de yer alan kartlar, uygulama öncesinde kesilerek oturuma hazır hale getirilir.

### SÜREÇ:

Rehber öğretmen/psikolojik danışman tarafından önceki oturum özetlenir ve oturumun sonunda ebeveynin belirlediği amaçlar tekrar ifade edilir. Ardından aşağıdaki açıklama ile oturuma başlar.

*“Çocuğunuzun özellikle ergenlik süreci ile birlikte duygusal, sosyal, fiziksel ve zihinsel açıdan birçok değişim sergilediğini deneyimliyorsunuz. Aslında bu özellikleri birbirinden ayrı düşünmek oldukça zordur. Ergenlik döneminde özellikle duygular yoğun yaşanabilmekte; düşünceler ve davranışlar üzerinde de etkili olabilmektedir. Bazen fark edilmeyen, ifade edilmeyen ve kabul edilmeyen duygular; çocuğunuzun zorlanmasına, yanlış kararlar alabilmesine ve sorunlarla karşılaşmasına yol açabilmektedir”*

Ardından bu oturumda duygular üzerine paylaşım yapılacağı ile ilgili bilgi verilir ve aşağıdaki sorular sorularak etkileşim başlatılır:

- ✓ “Duygular hakkında neler biliyorsunuz?”
- ✓ Şu anki duygularınız ile ilgili neler söyleyebilirsiniz?
- ✓ Şu an burada olmakla ilgili neler hissediyorsunuz?
- ✓ Sizin duygularınızı ifade etme şekillerinizin çocuğunuzun gelişimini nasıl etkilediğini düşünürsünüz?
- ✓ Duygularını tanıma ve ifade etme konusunda çocuğunuzun nasıl değerlendirirsiniz?
- ✓ Sizin duygularınızı ifade etme şekliniz ile çocuğunuzun duygularını ifade etme şekli arasında benzerlikler neler?
- ✓ Çocuğunuzun yaşadığı problemde yoğun olarak hissettiği duyguların neler olduğunu düşünüyorsunuz?”

Rehber öğretmen/psikolojik danışman ebeveynin cevaplarını aldıktan sonra kısa bir özetleme yapar. Ardından aşağıdaki açıklama ile devam eder:

*“Duyguları fark etmek, tanımak ve uygun şekilde ifade etmek insanların yaşadıkları olayları anlamlandırmalarına ve yönetmelerine yardımcı olur. Çocukların duygularını tanıma ve düzenleme becerisi doğumdan itibaren başlar. Bu becerilerin geliştirilmesinde ebeveynlerin etkisi büyüktür. Bugün sizlerin ilgili becerileri destekleme konusunda neler yapabileceğinizi konuşacağız.”*

Ardından Form 1 ebeveyne verilir ve ebeveynin incelemesi istenir. Ardından her bir örnek olayla ilgili aşağıdaki sorular sorularak etkileşim başlatılır.

- ✓ *“Bu olay karşısında neler düşünüyorsunuz?”*
- ✓ *Bu olay karşısında neler hissedersiniz?*
- ✓ *Bu olay karşısında nasıl tepki verirsiniz?*
- ✓ *Düşünceleriniz, duygu ve tepkilerinizi nasıl etkiler?*
- ✓ *Sizin verdiğiniz tepki karşısında çocuğunuz ne hisseder?*
- ✓ *Bu olayda sorunu çözmek için duygularınızı etkili bir şekilde nasıl ifade edebilirsiniz?”*

**Uygulayıcıya Not:** Rehber öğretmen/psikolojik danışman ebeveyne ve senaryoya göre sorular üzerinde değişiklik yapabilir.

Ebeveynin cevaplarına uygun geri bildirimler verilir. Bireylerin duygu, düşünce ve davranışları arasındaki bağlantı vurgulanır. Ardından Form 2’de yer alan alternatif tepki örneklerinin yazılı olduğu kartlar masaya yerleştirilir. Ebeveynin bu kartları incelemesi istenir ve kartlarda belirtilen alternatif tepkilerden faydalanarak Form 1’de verilen örnek olaylara verilebilecek uygun tepkileri seçmesi söylenir. Ayrıca ebeveyne Form 2’nin alt kısmında yer alan boş kâğıtlara alternatif tepki örneklerini de not edebileceği belirtilir. Uygulama sonunda rehber öğretmen/psikolojik danışman aşağıda yer alan soruları ebeveyne yönlendirir:

- ✓ *Siz daha önce buna benzer bir olay yaşadınız mı? Bu olayda düşünceniz, duygunuz, tepkiniz ne oldu?*
- ✓ *Daha farklı neler yaparsanız çocuğunuzun duygusal gelişimini desteklemiş olursunuz?*
- ✓ *Çocuğunuzun, duygularını daha iyi tanımasını sağlamak onun sorunlarını çözmeye nasıl katkı sağlar?*
- ✓ *Sizin, çocuğunuzun duygularını tanımanız onun sorunlarını çözmeye nasıl katkı sağlar?*
- ✓ *Çocuğunuzun, duygularını tanıması konusunda siz neler yapabilirsiniz?*
- ✓ *Kendi duygularınız ve çocuğunuzun duyguları hakkında konuşmak nasıl bir deneyimdi?*
- ✓ *Burada gördüğümüz alternatif tepkileri günlük yaşamınızda kullanma konusunda ne düşünüyorsunuz?*

Ebeveynin paylaşımlarına ilişkin geri bildirim verilir. *“Bugün oturumda sizin için önemli olan şey neydi?”* sorusu yöneltilir. Ebeveynin paylaşımları alındıktan sonra, oturum özetlenir. Ardından Form 2’de yer alan kartları yanında götürmesi için ebeveyne verilir. Evde bu kartları gözden geçirmesi ve çocuğu ile etkileşiminde bu tepkileri kullanması istenir. Ayrıca alternatif yeni tepkiler de yazabileceği ifade edilerek oturum sonlandırılır.

### Form 1

ÖRNEK OLAY	DÜŞÜNCE	DUYGU	DAVRANIŞ
Çocuğunuz size söylediği saatte eve gelmedi.			
Çocuğunuz sınavı olduğu halde ders çalışmıyor.			
Çocuğunuz evde sürekli teknolojik aletlerle vakit geçiriyor.			
Çocuğunuz kardeşiyle / arkadaşıyla çatışma yaşıyor.			

## Form 2

Yanına gidip yalnızca çocuğunuza sarılmak.

Duygusunu ifade etmek. Örneğin: "Şu an üzgün, kızmış, korkmuş olduğumu görebiliyorum."

Derin nefes almasına ve sakinleşmesine yardım etmek.

Duygusunu kabul etmek. Örneğin: "Şu an öfkelisin, seni anlıyorum."

Bu gerçekten çok üzücü (korkunç, can sıkıcı).

Bunun senin için çok zor olduğunu görebiliyorum. Seni anlamaya çalışıyorum.

Seni seviyorum, senin yanındayım.

"Yeter artık, şununla oynamayı bırak!" yerine "serbest zamanı daha etkili kullanmaya ne dersin?"

"Bu saate kadar neredeydin?" yerine "Derin bir nefes alıp seni merak ettim."

İyi misin? Her şey yolunda mı?

Bu durum karşısında zorlandığının farkındayım. Bir planlama yapmaya ne dersin?

Senin için endişeleniyorum.

## OTURUM 2: DUYGU YOĞUNLUĞU

### AMAÇ:

1. Duygu yoğunluğu hakkında bilgi sahibi olması
2. Çocuğunu, duygu yoğunluğunu azaltmaya yönelik baş etme stratejileri kullanması konusunda desteklemesi

### KAZANIMLAR:

1. Çocuğunun aynı olay karşısında birden fazla duygu yaşayabileceğini fark eder.
2. Çocuğunun yaşadığı duygu yoğunluğunu fark eder.
3. Çocuğunun duygu yoğunluğunun değişebileceğini fark eder.
4. Duygu yoğunluğunu azaltmaya yönelik baş etme stratejileri konusunda çocuğunu destekler.

### SÜRE:

50 dakika

### MATERYALLER:

Form 3, Form 4, Form 5, Form 6, Form 7, Form 8, renkli kalemler

### SÜREÇ:

Rehber öğretmen/psikolojik danışman bir önceki haftanın özetlemesini yapar, varsa haftanın sorumluluğunu birlikte gözden geçirerek geri bildirim verir. Ardından rehber öğretmen/psikolojik danışman şu açıklamayı yapar.

*"Bugün sizinle duygularımız ve yoğunlukları hakkında konuşacağız. Günlük yaşamımıza baktığımızda pek çok farklı olay ya da durumda çeşitli duygular yaşanabilir. Bazen aynı olay ya da durum karşısında farklı ve birden çok duygu da yaşanabilir. Duygularımız farklı yoğunlukta olabilir. Bu duygu yoğunluğunu bir ölçü kabı ya da bardağa benzetebiliriz. Yaşadığımız duygunun yoğunluğu karşısında bardak giderek dolar ve etrafa dökülmeye başlar. Böyle bir durumda hem kendimiz hem de çevremizdekiler bundan olumsuz etkilenebilir. Yaşanan duygu yoğunluğunun farkında olunması o an neye ihtiyacımız olduğu ve bununla başa çıkmak için ne yapmamız gerektiğine dair bize yol gösterebilir. Aynı zamanda gelecekte yaşayabileceğimiz durumları öngörüp hazırlık yapmamıza da olanak tanıyabilir. Benzer şekilde çocuğumuzun ya da bir başkasının duygu yoğunluğunu bilmek ilişkilerimizin olumlu bir şekilde sürmesine ve gelişmesine yardımcı olabilir."*

Rehber öğretmen/psikolojik danışman açıklamanın ardından ebeveyn ile Form 3'ü paylaşır ve son zamanlarda sıklıkla yaşadığı duyguların yoğunluğunu istediği renklerle boyamasını/belirtmesini ister. Ebeveynin yaşamış olduğu farklı bir duyguyu da ekleyerek bunu yine istediği renkle boyayabileceğini belirtir.

Ardından ebeveyne şu sorular yöneltilir:

- ✓ Elinizdeki kaba baktığınızda duygularınızla ilgili neyi gözlemlediniz?
- ✓ Elinizdeki kaba baktığınızda hangi duyguları az yaşadığınızı ya da yaşamadığınızı gözlemlediniz?

- ✓ Bu duygularla nasıl mücadele ediyorsunuz?
- ✓ Şu an ne hissediyorsunuz?
- ✓ Bu duyguyu vücudunuzun hangi bölgesinde ve nasıl hissediyorsunuz?

**Uygulayıcıya Not:** Rehber öğretmen/psikolojik danışman ebeveynin beden dilini takip ederek duygularının eşlik ettiği fiziksel durumların farkına varmasına yardımcı olabilir. Örneğin:

Parmaklarıyla oynuyorsa: "Ellerinizi şu an bana ne söylüyor?"

Bacağını sallıyorsa: "Şu an ayaklarınız/bacaklarınız bana ne anlatmak istiyor?"

Sessiz ve donuk biçimde kaldıysa: "Şu an neler oluyor?" vb. gibi sorular yöneltilebilir ve anlık duruma odaklanabilir.

Rehber öğretmen/psikolojik danışman cevapları alır ve uygun geri bildirimlerde bulunur. Devamında aşağıdaki açıklamayı yaparak Form 4'ü ebeveyn ile paylaşır:

*"Uygulamada gördüğünüz gibi dört temel duygu üzerine konuştuk. Ancak buna eşlik eden diğer duygular da söz konusudur. Bu aşamada duygularımızı fark etme, adlandırma ve anlama; onlarla aramıza mesafe koyabilme açısından önemlidir. Aynı zamanda duygularımız ihtiyaçlarımızın karşılanıp karşılanmadığının birer göstergesi olduğundan duyguları olduğu gibi kabul etmek de yine oldukça önemlidir."*

Açıklamanın ardından Form 4 paylaşılır ve ebeveyne şu sorular yöneltilir:

- ✓ "Duygu listesi"ndeki duygulara göz attığımızda uzun süredir ya da hiç hissetmediğiniz duygular nelerdir?
- ✓ Son zamanlarda yoğunluğunun arttığını düşündüğünüz duygularınız nelerdir?
- ✓ Daha önce yoğun olarak hissettiğiniz ama son zamanlarda yoğunluğunun azaldığını düşündüğünüz duygular nelerdir?
- ✓ Bu duyguların yoğunluğunun azalmasına sizce neler etki etmiş olabilir?
- ✓ Bu duyguların yoğunluğunun azalmasında kimlerden destek aldınız?
- ✓ Gözlemlerinize göre çocuğunuz duygu listesinde yer alan duygulardan en sık hangilerini yaşıyor?
- ✓ Bu duygularını hangi davranışlarında gözlemliyorsunuz?
- ✓ Çocuğunuz bu duyguların yoğunluğunu azaltmak için neler yapıyor?
- ✓ Siz duygu yoğunluğunun azalmasında çocuğunuza nasıl destek oluyorsunuz?"

Rehber öğretmen/psikolojik danışman uygun terapötik becerileri kullanarak, alınan cevaplara ilişkin geri bildirimlerde bulunur. Sonra aşağıdaki açıklamayı yapar:

*"Baktığımızda, bugün yaşadığımız duyguların bir zaman sonra aynı yoğunlukta olmadığını görüyoruz. Sizin verdiğiniz örneklerde de olduğu gibi geçmişte yoğun bir şekilde yaşadığınız duyguların etkisi zamanla azalabilmektedir. Aslında duyguları gökyüzünde akıp giden bulutlara benzetebiliriz. Biz gökyüzü olarak devamlı buradayız, ancak duygularımız zaman içerisinde tıpkı bulutlar gibi yoğunluğunu azaltarak dağılır, geçip gidebilir."*

Çocuğunuzun içinde bulunduğu gelişim dönemini düşündüğümüzde, bu dönemde yaşadığı duyguların çeşitliliği ve yoğunluğu önceki gelişim dönemlerine göre farklılık gösterebilir. Hem biyolojik hem de sosyal ve duygusal değişimler farklı duyguların farklı yoğunluklarda yaşanmasına sebebiyet verebilir.”

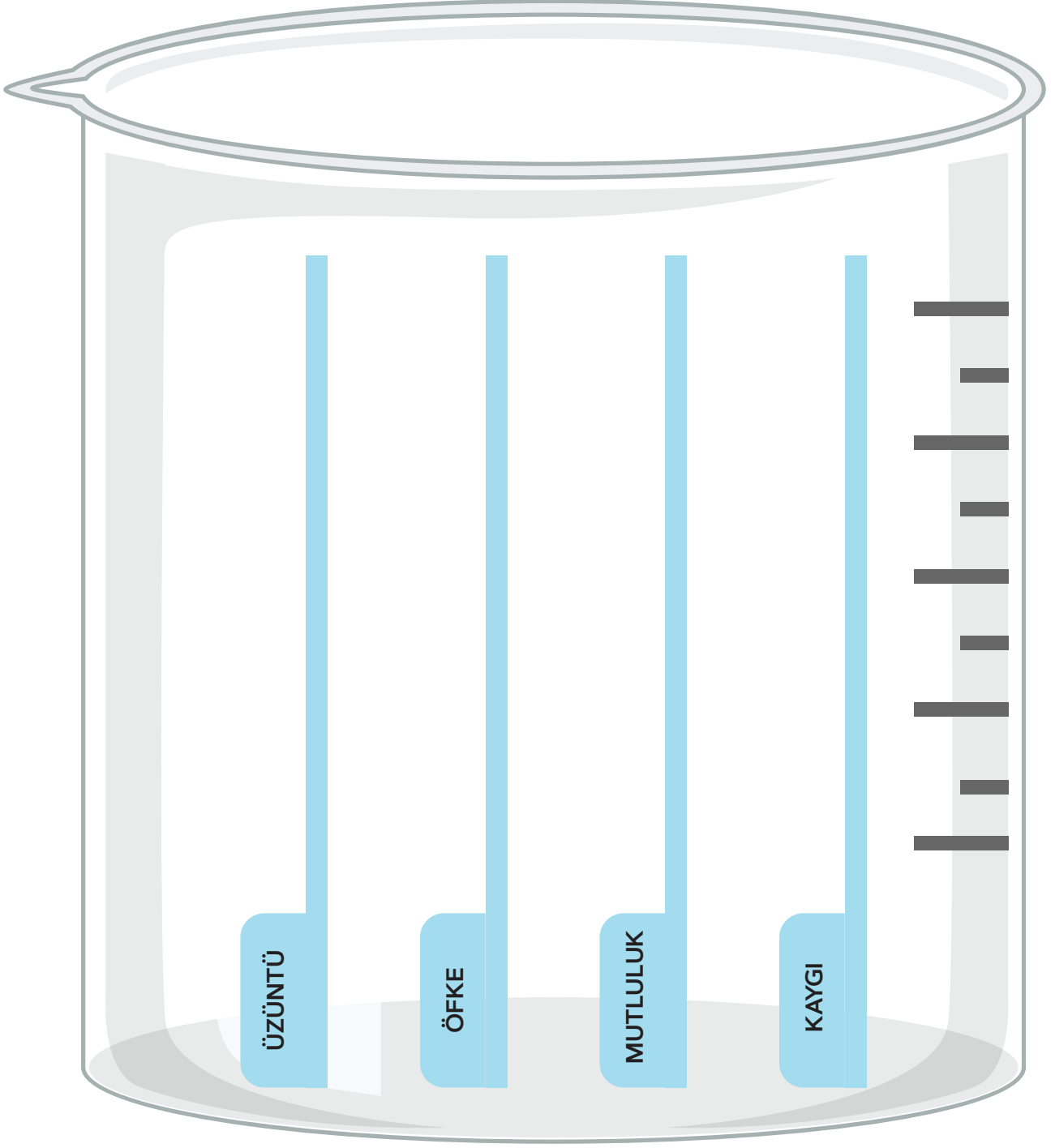
Bu açıklamadan sonra rehber öğretmen/psikolojik danışman ebeveyne kendisinin ve çocuğunun duygu yoğunluğunu azaltma noktasında yardımcı olabilecek bir form uygulayacaklarından bahseder. Bunun için aşağıdaki açıklamadan yararlanır ve Form 5’i ebeveyn ile paylaşır:

*“Bu formu doldururken sıklıkla yaşadığınız dört duyguyu düşünüp formun başındaki boşluklara yazabilirsiniz. Daha sonra bu duyguları vücudunuzun hangi bölgesinde hissettiğinizi ilgili kısma işaret koyarak duygunun yoğunluğunu sayısal olarak ifade ediniz. Son olarak, duygu yoğunluğunu azaltmada kendiniz ve çocuğunuz için yapabileceğinizin listesini oluşturabilirsiniz.”*

**Uygulayıcıya Not:** Rehber öğretmen/psikolojik danışman, ebeveyn Form 5’te yer alan duygu yoğunluğunu azaltmaya yönelik yapılabilecekler sütununu doldururken eksik kalan noktaları tamamlamak için Form 6’dan (Duygu Yoğunluğunu Azaltma Rehberi) faydalanabilir. İhtiyaç duyulursa rehber öğretmen/psikolojik danışman Form 6’da yer alan yöntemler ile ilgili ebeveyn ile tek tek konuşabilir ve bu yöntemleri ebeveyne açıklayabilir.

Daha sonra rehber öğretmen/psikolojik danışman bir gevşeme egzersizi yapacaklarını ve dilerse evde de bu uygulamayı tekrarlayabileceğini söyleyerek ebeveyne Form 7’yi uygular. Formu uygularken gözlerini kapatabileceğini ya da bir noktaya sabitleyebileceğini ebeveyne belirtir. Uygulamanın tamamlanmasının ardından ebeveynin uygulamaya ilişkin deneyimlerini paylaşması istenir. Ebeveynin paylaşımlarına ilişkin geri bildirim verilir. Sonra *“Bugün oturumda sizin için önemli olan şey neydi?”* sorusu yöneltilir. Ebeveynin paylaşımları alındıktan sonra, oturum özetlenir. Ardından Form 8 ebeveynin evde çocuğu ile uygulaması için verilir ve oturum sonlandırılır.

Form 3  
DUYGU KABIM





Form 4  
DUYGU LİSTESİ

Duygu Listesi

Öfke

Kaygı

Mutluluk

Keder

Tiksinme

Korku

Üzüntü

Hayal Kırıklığı

Merak

Neşe

Şaşkınlık

Utanç

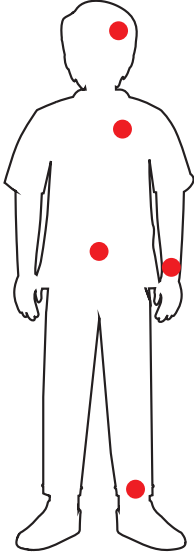
Heyecan

Pişmanlık

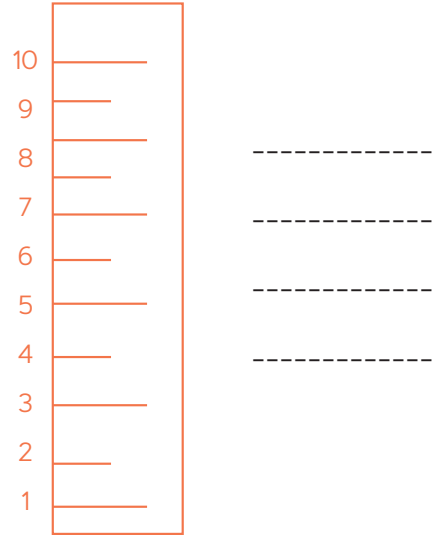
Form 5  
DUYGULARIM EBEVEYN FORMU

DUYGULARIM

Duygumu Hissettiğim  
Beden Bölgelerim



Duygumun Yoğunluğu

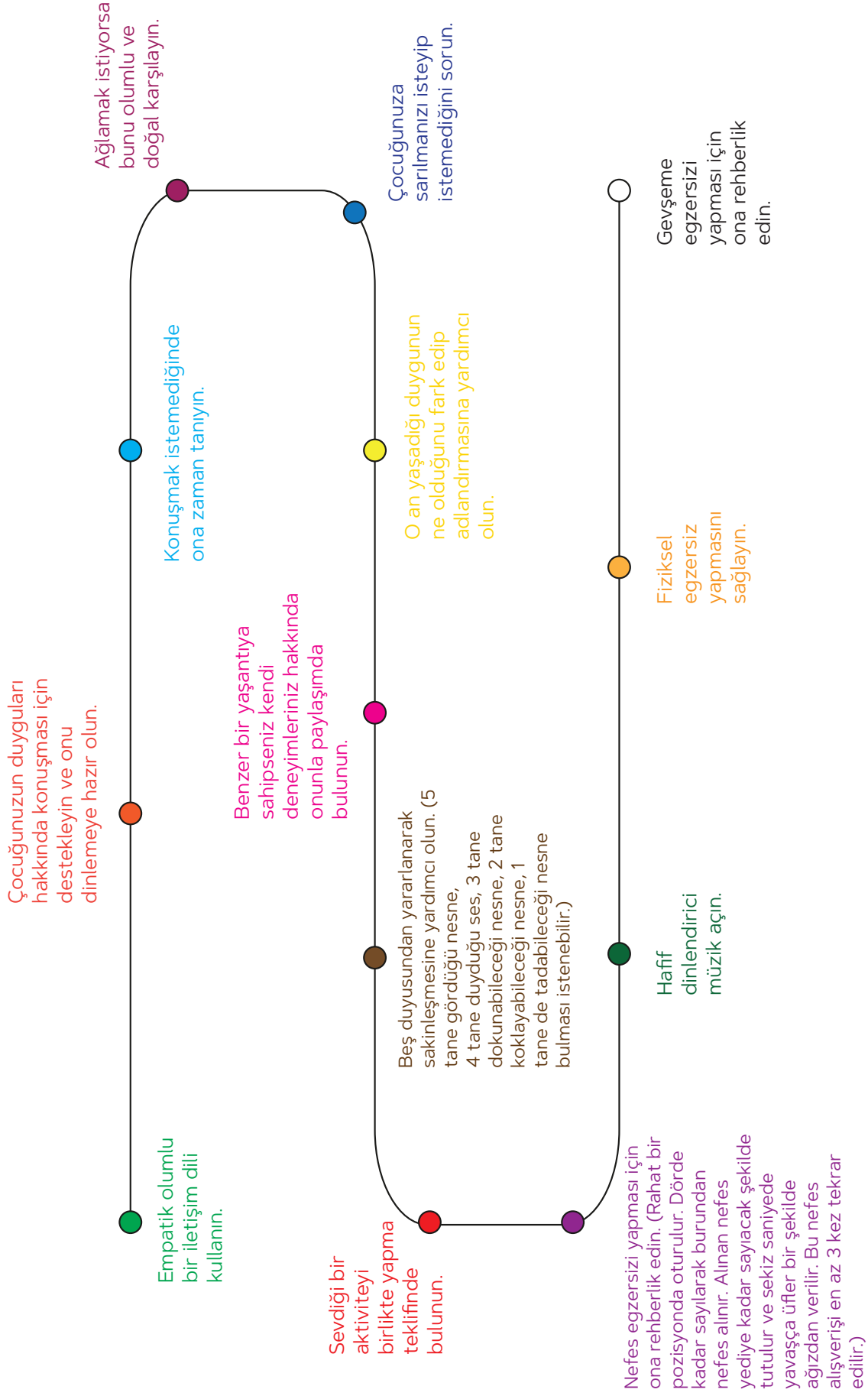


Yaşadığım Duygunun  
Yoğunluğunu Azaltmada  
Yapabileceklerim

Çocuğumun Yaşadığı  
Duygunun Yoğunluğunu  
Azaltmada Yapabileceklerim

## Form 6 DUYGU YOĞUNLUĞUNU AZALTMA REHBERİ



## Form 7

"Yumruğunuzu sıkın. Avucunuzun içerisinde bir portakal olduğunu hayal edebilirsiniz. Bu portakalı sertçe sıkığınızı düşünün. Bütün suyunu çıkarmaya çalışın. Sıkarken elinizin ve kolunuzun kasıldığını hissedin. Şimdi portakalı bırakın. Kaslarınızın rahatladığını hissedin. (ELLER VE KOLLAR)

Şimdi kollarınızı öne doğru uzatın. Başınızın üstüne kaldırın. Ağaçtan bir portakal daha koparacakmışçasına yukarıya doğru gerinin, biraz daha gerinin. Şimdi kollarınızı aşağı doğru bırakın. Kollarınızı tekrar yukarı kaldırın. Gerinin. Kollarınızı aşağıya bırakın. Rahatlayın. Sonra boynunuzu sıkın ve gevşetin. (KOLLAR VE OMUZLAR)

Şimdi de portakalın büyük bir diliminin ağzınızda olduğunu hayal edin. O kadar büyük ki çiğnemesi çok zor, çenenizi kullanarak portakalı ısirmaya çalışın. Şimdi portakalı ağzınızdan çıkarın ve ne kadar rahatladığınızı fark edin. Rahatlayın. Çene kaslarınızın gevşediğini hissedin. (ÇENE)

Şimdi portakal ağacının altında derin bir uykudasınız. Nefesiniz iyice yavaşlamış durumda. Yüzünüzde bir karıncanın gezindiğini hayal edin. Tüm yüzünüzde dolaşiyor. O kadar derin bir uykudasınız ki ellerinizi kullanamıyorsunuz. Yüzünüzü, ağzınızı ve burnunuzu buruşturarak karıncayı uzaklaştırmaya çalışın. Evet uzaklaştı. Rahatladınız. Yüzünüzdeki rahatlamayı hissedin. (YÜZ)

Şimdi portakal bahçesinden uzaklaşıyorsunuz. İki ağaç arasında dar bir yoldan geçmeniz gerekiyor. Çok dar bu aralıktan geçmek için bedeninizin küçülmesi gerekiyor. Kendinizi iyice küçültün. Çekin karnınızı içeri. Çekin ve şimdi rahatlayın. İki ağacın arasından geçtiniz. Eski halinize dönebilirsiniz. Rahatlayın ve karnınızın gevşediğini hissedin. (KARIN)

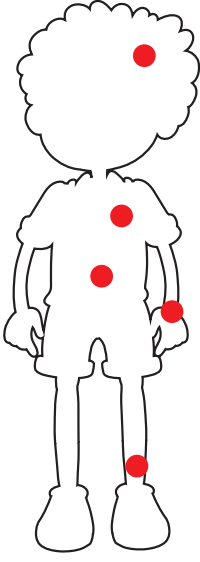
Şimdi ayağınız bir çamur birikintisine saplandı. Ayağınızı oradan çıkarmaya çalışın. Ancak çamurdan ayağınızı çıkarmakta zorluk çekiyorsunuz. Ayak ve bacaklarınızı iyice kasın. Tüm gücünüzle ayağınızı geri çekin. Çekmek epey zor oluyor. Şimdi ayağınızı çamurdan çıkarın ve rahatladığınızı hissedin. Aynı uygulamayı çamura saplanan diğer ayağınız için yapın. Şimdi bu ayağınızı da çıkarın, ayak ve bacaklarındaki rahatlamayı hissedin. (AYAKLAR VE BACAĞLAR)

Şimdi bütün vücudunuzun rahatladığını hissedin. Bir süre bu şekilde kalın. Gün boyunca bu rahatlığı hatırlayın.

Form 8  
DUYGULARIM ÇOCUK FORMU

DUYGULARIM

Duygumu Hissettiğim  
Beden Bölgelerim



Duygumun Yoğunluğu



Yaşadığım Duygunun  
Yoğunluğunu Azaltmada  
Yapabileceklerim

Yaşadığım Duygunun  
Yoğunluğunu Azaltmada  
Destek Alabileceğim Kişiler

## OTURUM 3: FARKINDALIK PENCEREM

### AMAÇ:

1. Çocuğunun özelliklerini fark etmesi.
2. Çocuğu ile ilgili bilgi kaynaklarını fark etmesi.
3. Çocuğunun kendini tanımasına yardımcı olması.

### KAZANIMLAR:

1. Çocuğunun özelliklerini fark eder.
2. Çocuğu ile ilgili bilgi alabileceği kaynakları fark eder.
3. Çocuğunun kendini tanımasına yardımcı olur.

### SÜRE:

50 Dakika

### MATERYALLER:

Form 9, Form 10, Form 11, Kalem

### SÜREÇ:

Rehber öğretmen/psikolojik danışman bir önceki haftanın özetlemesini yapar, varsa haftanın sorumluluğunu birlikte gözden geçirerek geri bildirim verir. Ardından, bu hafta çocuklarda gerçekçi benlik algısı geliştirmenin önemli olduğu ve ebeveyn olarak buna nasıl destek olunabileceği ile ilgili paylaşım yapılacağı ebeveyne açıklanır. Daha sonra rehber öğretmen/psikolojik danışman tarafından şu açıklama yapılır:

*"Benlik algısı, insan davranışı üzerinde etkili faktörlerden biridir. Bu nedenle çocuğunuzun gerçekçi bir benlik algısı gerçekleştirmesi, sizin de buna destek olmanız önemlidir. O halde önce çocuğunuzun benlik algısı ile ilgili konuşalım. Benlik algısı; kişinin "ben kimim" sorusuna verdiği cevaptır. Çocuğunuzun "benlik algısı" yaşamının ilk dönemlerinden itibaren gelişmeye başlar, onun çevresi ile olan etkileşimlerinden, aldığı geri bildirimlerle ve yaşantılarla belirginleşir ve zaman içerisinde bir bütünlük oluşturur. Çocuğunuzun benlik algısı; kendine özgü yetenekleriyle, kişilik özellikleri ya da davranışları ile ilgili olarak "yeterliyim" ya da "yetersizim", "değerliyim" ya da "değersizim", "başarılıyım" ya da "başarısızım", "seviliyorum" ya da "sevilmiyorum" gibi değerlendirmelerini içerir. Çocuğunuz gerçekçi bir benlik algısına sahip olmazsa hayatındaki zorluklarda huzursuzluk ve uyumsuzluk yaşayabilir. Özellikle yaşadığı sorunların üstesinden gelmekte zorlanabilir. Bu nedenle hem çocuğunuzun kendini iyi tanıması hem de sizin onu tanıyarak bununla ilgili ona uygun dönütler vermeniz onun sosyal duygusal gelişimini destekleyecektir."*

Açıklamanın ardından Form 9 ebeveyne verilir ve aşağıdaki açıklama yapılır:

*"Elinizdeki formda çocukların sahip olduğu ya da olabileceği özellikleri görüyorsunuz. Şimdi bu formu incelemenizi istiyorum."*

Sonra ebeveyn ile çocuğunun sahip olduğu özelliklerle ilgili paylaşımında bulunulur. Ardından ebeveynden kendi evlerini hayal etmesi istenir ve Form 10 ebeveyne verilerek

aşağıdaki açıklama yapılır:

*“Elinizde tuttuğunuz formdaki pencerenin sizin evinizin penceresi olduğunu düşünmenizi istiyorum. Bu pencerede dört bölme bulunuyor. Biraz sonra bu bölmelere az önce konuştuklarımızı göz önünde bulundurarak çocuğunuzla ilgili özellikleri yazmanızı isteyeceğim. Bu özellikler çocuğunuzun sahip olduğu güçlü ve zayıf yanlarla ilgili olabileceği gibi farklı özellikleri ile ilgili de olabilir. Bu özellikleri düşünürken çocuğunuzu sosyal açıdan, duygusal açıdan, akademik açıdan ve kişilik özellikleri açısından bütüncül değerlendirmeniz önemli. Şimdi bu formu doldurmaya geçelim.”*

Bu açıklamadan sonra dört pencere için sırayla aşağıdaki uygulama yapılır:

- ✓ İlk olarak birinci pencere işaret edilerek: *“Bu bölmelerden ilkinе çocuğunuzun ve sizin, çocuğunuzla ilgili farkında olduğunuz özellikleri yazmanızı istiyorum (Örneğin sabırlıdır.)”* açıklaması yapılır. Ebeveyne yazması için yeterli süre verilir.
- ✓ İkinci olarak ikinci pencere işaret edilerek: *“Şimdi ise pencerenin ikinci bölmesine çocuğunuzla ilgili sizin farkında olduğunuz ancak çocuğunuzun farkında olmadığı özelliklerini yazmanızı istiyorum (Örneğin çok yardımsever ama kendisi bunun farkında değil.)”* açıklaması yapılır ve ebeveyne yeterli süre verilir.
- ✓ Üçüncü olarak üç numaralı pencere işaret edilerek ebeveyne: *“Pencerenin üçüncü bölmesine ise çocuğunuzla ilgili çocuğunuzun farkında olduğu ancak sizin farkında olmuyor olabileceğiniz özelliklerini yazmanızı istiyorum. (Örneğin çocuğum sürekli iletişim becerilerinin çok iyi olduğunu, arkadaşları ile iyi anlaştiğini söylüyor ama evde böyle olmadığı için ben bundan emin değilim.)”* denir. *“Bunu düşünürken çocuğunuzu yakından tanıyan, onunla ilgili görüşlerini sizinle paylaşan insanların düşüncelerini göz önünde bulundurabilirsiniz.”* açıklaması yapılır. Ebeveynin bilgileri yazması için yeterli süre verilir.
- ✓ Son olarak dördüncü pencere işaret edilerek ebeveyne *“Şimdi ise çocuğunuzun sahip olduğu ama sizin de çocuğunuzun da farkında olmuyor olabileceği özelliklerinin neler olabileceğini düşünmenizi istiyorum (Örneğin beden eğitimi öğretmeni sportif faaliyetlerde çok iyi olduğunu söylüyor ama ben de çocuğum da daha önce bunun üstünde hiç durmadık.). Bunu düşünürken de çocuğunuzu yakından tanıyan, onunla ilgili görüşlerini sizinle paylaşan insanların düşüncelerini göz önünde bulundurabilirsiniz.”* açıklaması yapılır.

**Uygulayıcıya Not:** Rehber öğretmen/psikolojik danışman, öğrenci ile yaptığı görüşmelerden yola çıkarak kendi gözlemlerini de ebeveyn ile paylaşarak süreci destekleyebilir.

Ardından ebeveynin kendi sorularından veya aşağıda yer alan sorulardan faydalanılarak etkileşime devam edilir:

- ✓ *“Pencerenin bölmelerine çocuğunuzla ilgili özellikleri yazarken neleri fark ettiniz?”*
- ✓ *Pencerenin bölmelerini doldururken en çok zorlandığınız kısım hangisi oldu?*
- ✓ *Çocuğunuzun, birbirinizden farklı bildiğiniz özellikleri ile ilgili neler düşünüyorsunuz?*
- ✓ *Çocuğunuzun özellikleri ile ilgili birbirinizden farklı düşüncelerinizin olmasının nedeni neler olabilir?*
- ✓ *Çocuğunuzun kendiyile ilgili bildiği ancak sizin fark etmediğiniz özelliklerle ilgili neler düşünüyorsunuz?*

✓ Çocuğunuzun da sizin de onunla ilgili bilmediğiniz özelliklerini nasıl keşfedebilirsiniz?”

Ebeveynden gelen cevaplara uygun geri bildirimlerde bulunulur. Ardından rehber öğretmen/psikolojik danışman Form 10'un arka sayfasını çevirir ve şu açıklamayı yapar: *“Evinizin yeterince ışık alması için bu pencerede gördüğünüz bölmelerden birinci kısımda yer alan aydınlık kısmın daha büyük; diğer bölmelerin ise daha küçük olmasına ihtiyacınız vardır. Yani formda da gördüğünüz gibi çocuğunuzla ilgili sizin ve çocuğunuzun farkında olmadığınız özelliklerin azaltılması; çocuğunuzun ve sizin çocuğunuza ilişkin farkında olduğunuz özelliklerin artırılması önemlidir.”*

Ardından ebeveynin kendi soruları veya aşağıda yer alan sorulardan faydalanılarak etki-leşime devam edilir:

- ✓ *“Penceredeki aydınlık bölmeyi genişletebilmek için neler yapabilirsiniz?”*
- ✓ Çocuğunuzun özelliklerini daha iyi bilmeniz onun yaşadığı sorunları çözmesine nasıl katkı sağlar?
- ✓ Çocuğunuzun kendi özelliklerinin farkında olması yaşadığı sorunları çözmesine nasıl katkı sağlar?
- ✓ Çocuğunuzun özelliklerini daha iyi bilmeniz onun yaşamına nasıl katkı sağlar?
- ✓ Çocuğunuzun kendi özelliklerinin farkında olması onun yaşamına nasıl katkı sağlar?
- ✓ *Hem çocuğunuzun hem de sizin onunla ilgili daha fazla bilgi edinmeniz konusunda kimlerden yardım alabilirsiniz?”*

Ebeveynden gelen paylaşımlara uygun geri bildirimlerde bulunulduktan sonra rehber öğretmen/psikolojik danışman ebeveynin paylaşımlarından da faydalanarak çocuğun kendini gerçekçi değerlendirmesinin, güçlü ve zayıf yönlerinin farkında olmasının önemi hakkında kısa bir bilgilendirme ve değerlendirme yapar. Daha sonra çocuğun sahip olduğu özellikler konusunda ebeveynin ve çocuğunun farkındalığının artırılmasını sağlamak için yapılabileceklerin yazılı olduğu Form 11 ebeveyne verilerek form üzerinde konuşulur. Ebeveynin bu forma eklemek istedikleri varsa bunları eklemesi sağlanır. Ebeveynin paylaşımlarına ilişkin geri bildirim verilir. Sonra *“Bugünkü oturumda sizin için önemli olan şey neydi?”* sorusu yöneltilir. Ebeveynin paylaşımlarına geri bildirim verilir. Daha sonra çocuğun güçlü yanlarını geliştirmenin, onu bu konuda desteklemenin önemli olduğu; bunun çocuğun hem kendi hem aile hem de toplumsal yaşamına katkısının bulunduğu vurgulanır. Sonra *“Bir hafta boyunca bu formda yer alan önerilerden sizin için uygun olanları denemenizi, denediklerinizi işaretlemenizi, çocuğunuzun ve sizin onunla ilgili yeni fark ettiğiniz özelliklerini ilgili boşluğa not almanızı istiyorum. Bir sonraki hafta bunları birlikte değerlendirmek için bu formu getirmenizi bekliyorum.”* açıklaması yapılır. Ebeveynin soruları var ise cevaplanır ve oturum sonlandırılır.



Form 9  
ÖZELLİKLER LİSTESİ

Sorumluluk  
sahibidir.

Üzgündür.

Arkadaş  
canlısıdır.

İsteklidir.

İyimserdir.

Kurallara  
uyar.

Yaratıcıdır.

Cesaretlidir.

İyi bir  
dinleyicidir.

Çekingendir.

Öfkelidir.

Yardıms severdir.

Utangaçtır.

Kıskançtır.

Liderdir.

Popülerdir.

Müzik yeteneği  
/müziğe ilgisi  
vardır.

Sportif  
yeteneği /spora  
ilgisi vardır.

Açık sözlüdür.

Resim yeteneği  
/resim sanatına  
ilgisi vardır.

Yabancı dil  
yeteneği/yabancı  
dillere ilgisi vardır.

İçtendir.

Dans yeteneği  
/dansa ilgisi  
vardır.

Derslerine  
düzenli  
çalışır.

Ödevlerini  
zamanında  
yapar.

Geleceği için  
plan yapar.

Önceliklerini  
belirleyebilir.

Araştırmacıdır.

Stresini  
kontrol edebilir.

Form 10  
ÖZELLİKLER PENCEREM

	Çocuğun Bildikleri	Çocuğun Bilmedikleri
Ebeveynin Bildikleri	<p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>	<p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>
Ebeveynin Bilmedikleri	<p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>	<p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>

Form 11  
ÇOCUĞUMU TANIYORUM

		Çocuğun Bildikleri	Çocuğun Bilmedikleri
Ebeveynin Bildikleri			
Ebeveynin Bilmedikleri			

- Çocuğumu yakından tanıyan kişilerden çocuğumla ilgili bilgi alabilirim (Öğretmenlerine, arkadaşlarına, yakın akraba vb.ye sorabilirim.).
- Çocuğumun özelliklerini daha iyi fark etmek için okul PDR servisinden destek alabilirim.
- Çocuğumun kendini daha iyi tanıması için okul PDR servisinden yardım almasını teşvik edebilirim.
- Çocuğumun ilgi ve becerilerini keşfetmesi için ona uygun fırsatlar/yaşantılar sunabilirim.
- Çocuğuma farklı seçenekler sunabilir ve seçimlerini gözlemleyebilirim.
- Çocuğumla daha fazla vakit geçirip onun ilgi, yetenek, kişilik özellikleri vb. ile ilgili sohbet edebilirim.
- Çocuğumu başkalarıyla karşılaştırmadan yalnızca onun yaptıklarına odaklanabilirim.
- Çocuğumun hangi olaylara ne tür tepkiler verdiğini takip edebilirim.
- Çocuğumu motive eden durumları gözlemleyebilirim.
- Çocuğumla ilgili sık duyduğum geri bildirimleri değerlendirebilirim.

### Benim Çocuğumla İlgili Fark Ettiğim Özellikler

---

---

---

---

---

---

---

### Çocuğumun Kendiyle İlgili Fark Ettiği Özellikleri

---

---

---

---

---

---

---

## OTURUM 4: ÖZ YETERLİK

### AMAÇ:

1. Öz yeterlik kavramı hakkında bilgi sahibi olması
2. Öz yeterliğin gelişmesine katkı sağlayacak durumları fark etmesi
3. Çocuğunun öz yeterliğinin gelişmesine yönelik rol ve sorumluluklarını fark etmesi

### KAZANIMLAR:

1. Öz yeterlik kavramı hakkında bilgi sahibi olur.
2. Öz yeterliğin gelişmesine katkı sağlayacak durumları fark eder.
3. Çocuğunun öz yeterliğinin gelişmesine yönelik rol ve sorumluluklarını fark eder.

### SÜRE:

50 Dakika

### MATERYALLER:

Form 12, Form 13, Kalem

### SÜREÇ:

Rehber öğretmen/psikolojik danışman tarafından bir önceki hafta özetlenerek oturuma başlanır. Önceki oturum ile ilgili ev ödevi var ise bununla ilgili ebeveynin paylaşımları alınır ve geri bildirim verilir. Ardından bu hafta çocuklarda öz yeterlik geliştirmenin önemli olduğu ve ebeveyn olarak buna nasıl destek olunabileceği ile ilgili paylaşım yapılacağı ebeveynlere açıklanır ve etkinliğe geçilir. Rehber öğretmen/psikolojik danışman tarafından şu açıklama yapılır:

*“Önce öz yeterlik kavramını daha yakından tanıyalım. Öz yeterlik; bireyin karşılaşılabileceği güçlüklerde, olayın üstesinden gelip gelemeyeceğine ilişkin kendine duyduğu inanç, kendi hakkındaki yargısıdır. Örneğin öğrenciler notlarını nasıl yükseltebilecekleri sorunu sıklıkla sorarlar ve kendileri bu soruyu cevaplarlar. ‘Sanırım bu dersten yüksek bir not alabilirim.’ demek o çocuğun öz yeterliğinin güçlü olduğunun bir göstergesidir. Öz yeterlik bireyin kendine dair kendi algılayışıdır ve çocuğun öz yeterliğinin gelişmesine katkı sağlayacak durumlar vardır.”*

Yukarıdaki açıklamanın ardından rehber öğretmen/psikolojik danışman aşağıdaki bilgilerden yararlanarak öz yeterliğin gelişmesine katkı sağlayan kaynakları açıklar.

**1) Bireyin Kendi Başına Deneyimlediği Yaşantılar:** Çocuğunuz başarılı ya da başarısız olduğu geçmiş deneyimler sonucunda edindiği bilgilere göre kendisiyle ilgili bir inanç geliştirebilir.

**2) Dolaylı Deneyimler Yoluyla Edinilmiş Bilgiler:** Çocuğunuz, kendine benzeyen başka insanların (arkadaşları vb.) gerçekleştirdiği etkinliklerdeki başarı durumlarına bakarak kendisinin de başarabileceği ya da başaramayacağına dair bir inanç geliştirebilir.

**3) Sözel İkna:** Çocuğunuz becerileri hakkında çevresindeki insanların neler söylediğini dinler ve bu nedenle başarabileceğine ya da başaramayacağına dair nasihatler, destekler, tavsiyeler çocuğunuzun öz yeterlik yargısını etkiler.

**4) Psikolojik Durum:** Çocuğunuz içinde bulunduğu duygusal ve fizyolojik durum öz yeterliği etkileyebilir. Örneğin çocuğunuzun stres, gerginlik ve kaygı gibi duyguları öz yeterliğinin düşmesine neden olabilir. Ayrıca çocuğunuzun bir görevi başarma ya da başaramama beklentisi de öz yeterliği etkilemektedir. Aynı zamanda yorgunluk ve açlık gibi fizyolojik durumla ilişkili olan bir takım faktörler de öz yeterliği etkilemektedir. Bu durumların ve duyguların azaltılmasına ihtiyaç vardır.

Rehber öğretmen/psikolojik danışman ebeveynin çocuğunu öz yeterlik konusunda desteklemesi için neler yapabileceğine ilişkin çalışacaklarını belirtir. Ardından Form 12 ebeveyne verilir. Sonra şu açıklamayla devam edilir:

*"Elinizdeki formda bir tren görüyorsunuz. Çocuğunuzla birlikte bu tren ile yolculuğa çıkacaksınız ve bu yolculuğun sonunda öz yeterlik destekleme istasyonu'na ulaşacaksınız. Bu yolculuğa çıkacağınız bu trende dört vagon bulunmakta. Bu vagonların her birinden farklı bilet alacaksınız. Bu biletler sizin 'özyeterlik destekleme istasyonu'na ulaşmanızı kolaylaştıracak. Bu vagonların her birinde çocuğunuzun öz yeterliğini desteklemenizi sağlayacak paylaşımlarda bulunacağız. Bu paylaşımlar sırasında az önce öz yeterliğe ilişkin konuştuğumuz bilgileri göz önünde bulundurabilirsiniz. Öncelikle çocuğunuzla çıktığınız bu tren yolculuğunda ilk vagona olduğunuzu düşünelim. İlk vagon 'doğrudan yaşantı vagonu'."*

Açıklamanın ardından aşağıdaki sorularla etkileşime devam edilir:

- ✓ "Çocuğunuz şimdiye kadar neler başardı?"
- ✓ Çocuğunuz bu yaşantılardan hareketle gelecekte neleri başarabileceğine inanmaktadır?
- ✓ Çocuğunuz şimdiye kadar neleri başarmak istedi ancak başaramadı?
- ✓ Başaramadığı durumlara ilişkin inançları nasıldır?
- ✓ Çocuğunuzun başarabileceğine inandığı alanları siz nasıl değerlendirmektesiniz?
- ✓ Çocuğunuzun başarmak istediği alanlarda siz ona nasıl destek olabilirsiniz?"

**Uygulayıcıya Not:** Rehber öğretmen/psikolojik danışman Form 13'te bulunan vagon biletlerini oturum öncesinde keser ve uygulama sırasında her bir istasyonu çalışırken ebeveyne ilgili istasyonu verir.

Gelen cevaplara uygun geri bildirimler verildikten sonra Form 13'te bulunan "yaşantı vagonu bileti" ebeveyne uzatılır ve bileti incelemesi istenir. Bilete eklemek istedikleri olursa eklemesi sağlanır. Ardından şu açıklama ile devam edilir: *"Şimdi ikinci vagona geçtiniz. Bu vagon 'dolaylı yaşantı vagonu'dur."* Daha sonra aşağıdaki sorularla etkileşime devam edilir:

- ✓ "Çocuğunuzun yaşantısında örnek aldığı kişilerin özellikleri nelerdir?"
- ✓ Bu kişiler neleri başarmıştır?
- ✓ Bu kişilerin davranışlarına baktığında çocuğunuz kendini nasıl motive etmektedir?
- ✓ Çocuğunuzun benzer sorumlulukları başarmış kişilerin deneyimlerinden faydalanması için siz neler yapabilirsiniz?"

Gelen cevaplara uygun geri bildirimler verildikten sonra "dolaylı yaşantı vagonu bileti" ebeveyne uzatılır ve bileti incelemesi istenir. Bilete eklemek istedikleri olursa eklemesi

sağlanır. Sonra şu açıklama ile devam edilir: “Şimdi üçüncü vagona geçtiniz. Bu vagon ‘sözel ikna vagonu’dur.” açıklaması yapılır ve aşağıdaki sorularla etkileşime devam edilir:

- ✓ “Çocuğunuz çevredeki insanlardan neleri duyduğunda öz yeterliği artmaktadır?”
- ✓ *Siz ebeveyn olarak hangi mesajları vermektedirsiniz?*
- ✓ *Siz neler söylediğinizde çocuğunuzun öz yeterliği artmaktadır?*
- ✓ *Çocuğunuzun zorlandığı konularda çocuğunuzun sözel olarak siz nasıl desteklersiniz?”*

Gelen cevaplara uygun geri bildirimler verildikten sonra “sözel ikna vagonu bileti” ebeveyne uzatılır ve bileti incelemesi istenir. Bilete eklemek istedikleri olursa eklemesi sağlanır. Devamında şu açıklama yapılır: “Şimdi dördüncü vagona geçtiniz. Bu vagon ‘psikolojik durum vagonu’dur.”

Sonra aşağıdaki sorularla etkileşime devam edilir:

- ✓ Çocuğunuz kendini iyi hissettiğinde ve umutlu olduğunda sorunlarla başa çıkma becerileri nasıl oluyor?
- ✓ Çocuğunuzun kendini iyi hissederek sorunlarla başa çıkmasına siz nasıl destek olabilirsiniz?
- ✓ Çocuğunuz kendini stresli ve kaygılı hissettiğinde sorunlarla başa çıkma becerileri nasıl oluyor?
- ✓ Çocuğunuz kendini stresli ve kaygılı hissettiğinde bu duyguların azalması konusunda ona nasıl destek olabilirsiniz?

Gelen cevaplara uygun geri bildirimler verildikten sonra “psikolojik durum vagonu bileti” ebeveyne uzatılır ve bileti incelemesi istenir. Bilete eklemek istedikleri olursa eklemesi sağlanır. Ardından şu açıklama yapılır: “*Şu anda dört vagona uğrayıp yolculuğu tamamladınız ve ‘öz yeterlik destekleme istasyonu’na geldiniz. Bu biletler sayesinde ‘öz yeterlik destekleme istasyonu’na girebilirsiniz. Bu istasyonda öğrendiğiniz becerilerle çocuğunuzun yaşamında öz yeterlik becerilerine katkı sağlamanız onun sorunlarının üstesinden gelmesini, hedeflerine ulaşmasını kolaylaştıracaktır. İsterseniz bugün öncelikle bunlardan bazılarını prova edelim.*”

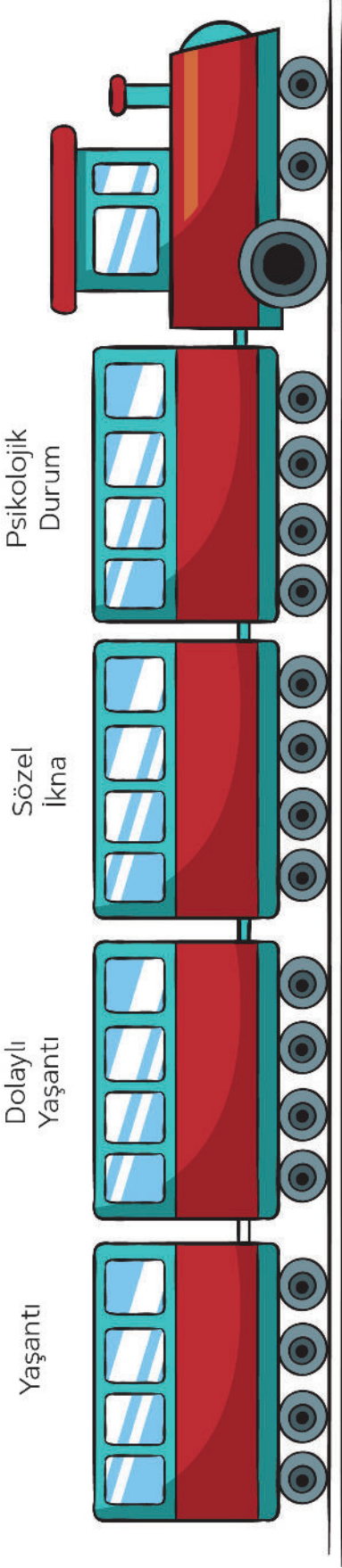
Biletlerde yazılı ifadeleri çocuğunu karşısında hayal ederek söylemesi istenir (Ebeveyne özellikle sözel ikna durağı biletindeki destekleme cümlelerinin önemi vurgulanır.).

Prova (canlandırma) sürecinde ebeveyne davranışı ile ilgili geri bildirim verilir. Ebeveynin uygulamaya ilişkin duygu ve düşünceleri alınır.

**Uygulayıcıya Not:** Prova sırasında, ebeveynin biletlerde yazan ifadeleri kendi cümleleri ile söylemesi sağlanabilir. İsterse bu cümleleri biletlerde yer alan uygun alanlara not edebilir. Ayrıca biletlerdeki ifadelerden yenilerini de ekleyebilir.

Daha sonra “*Bugün oturumda sizin için önemli olan şey neydi?*” sorusu yöneltilir. Ebeveynin paylaşımlarına geri bildirim verilir. Çocukta öz yeterlik becerilerini geliştirmenin önemi, bu konuda ebeveynlerin çocuğu desteklemesinin önemi vurgulanır. Sonra “*Sizin elinizdeki biletleri eve götürmenizi istiyorum. Bir hafta boyunca bu biletlerde yazan bilgileri kullanarak çocuğunuzun öz yeterlik becerilerini destekleyebilirsiniz.*” açıklaması yapılır. Ebeveynin soruları var ise cevaplanır ve oturum sonlandırılır.

Form 12  
ÖZ YETERLİK İSTASYONU



Öz Yetkinlik Destekleme İstasyonu



Form 13  
ÖZ YETERLİK DURAK BİLETLERİM

**YAŞANTI VAGONU BİLETİ**

Yetenekleri ve ilgileri (spor, ekonomi, doğa, hayvanlar, bilişim vb.)  
doğrultusunda olanak sunmak (müzik kursu, resim kursu, tiyatro kursu,  
robotik kodlama, izcilik vb.)

Problemi çözmeyi kolaylaştıracak destekler sunmak

Geleceği ile ilgili olumlu hayal kurmasını desteklemek

**DOLAYLI YAŞANTI VAGONU BİLETİ**

Çocuğunuzun benzer sorunla baş etmiş kişilerle bir arada olmasını sağlamak

Çocuğunuzun benzer sorunla baş etmiş kişilerin hayatını araştırmalarını  
sağlamak

Çocuğunuzun iyimser ve umutlu olması konusunda model olmak

Konu ile ilgili uygun kitaplar okumasını sağlamak

Çocuğun hayalinde konu ile ilgili canlandırma yapmasını sağlamak

Çocuğunuzun konu ile ilgili izlediği film karakterlerini değerlendirmesini  
sağlamak

Çocuğunuzun oynadığı oyunlarda yer alan konu ile ilgili oyun karakterlerini  
değerlendirmesini sağlamak

### SÖZEL İKNA VAGONU BİLETİ

Geçmiş ve şu anki başarılarını ve güçlü yanlarını vurgulayarak iyimserliği desteklemek

“Sorunu yaşarken sanki bitmeyecek gibi gelebilir. Bu zorluklarla baş edebileceğine inanıyorum. Zorlandığında elimden geldiğince seni desteklemek için buradayım” gibi cümleler kurmak.

“Hayatta zaman zaman zorluklarla karşılaşabilirsin. Ancak bu zorlukların üstesinden gelebilecek güce sahipsin. Önemli olan vazgeçmeden devam etmen, kendine güvenmen, her sorunun bir çözümü olduğunun farkında olman, umutlu olman.” gibi cümleler kurmak.

### PSİKOLOJİK DURUM VAGONU BİLETİ

Sizin bu süreçte kendi ev çalışmalarınızı uygulamanız ve bunların çocuğunuza etkisini gözlemlemeniz

Çocuğunuzun stresli ve kaygılı olduğu durumlarda onu rahatlatmak  
Çocuğunuzun stresli ve kaygılı olduğu durumlarda onu rahatlatacak aktiviteleri yapması için desteklemek

Çocuğunuzun duygularını ifade etmesini desteklemek ve onunla bu duygular üzerine konuşmak

Başarılı olduğu konularda onu takdir etmek, zorlandığı konularda ise yapabileceği inancına destek olmak

Çocuğunuzun değerli olduğunu ve sevildiğini ifade etmek  
Çocuğunuza fizyolojik ihtiyaçlarına (beslenme, uyku vb.) özen göstermesi konusunda destek olmak

# SOSYAL FARKINDALIK MODÜLÜ



## OTURUM 1: FARKLILIKLARA SAYGI DUYUYORUM

### AMAÇ:

1. Ebeveynin bir birey olarak farklılıklarını fark etmesi
2. Toplumdaki farklılıklara saygı duyması
3. Çocuğunu farklılıklara saygı duyma konusunda desteklemesi

### KAZANIMLAR:

1. Ebeveyn bir birey olarak farklılıklarını fark eder.
2. Toplumda bireyler arasındaki farklılıkları bilir.
3. Toplumdaki farklılıklara saygı duymanın önemini bilir.
4. Çocuğunu farklılıklara saygı duyması konusunda destekler.

### SÜRE:

50 Dakika

### MATERYALLER:

Form 1, Form 2, Form 3, Form 4, Kalem

### SÜREÇ:

Rehber öğretmen/psikolojik danışman tarafından bir önceki haftanın özetlemesi yapılır ve varsa haftanın sorumluluğu birlikte gözden geçirilerek geri bildirim verilir. Bu oturumun gündemi ile sürece devam edilir. Rehber öğretmen/psikolojik danışman tarafından: *"Bu oturumda yeşeren bahçenizin ikinci ağacı olan sosyal farkındalık kavramı ile ilgili çalışacağız. Sosyal farkındalık kavramı, karşılaşılabileceğimiz farklılıklara (cinsiyet, ırk, kültür vb.) saygı gösterebilmeyi, başkalarının duygularını anlayabilme ve destek olabilmeyi, diğerlerinin duygularını anlama ve onlara anlaşıldığını hissettirme olan empatiyi, bunun için gerekli olan bakış açısı kazanmayı ve şükran duygusunu kapsamaktadır. Peki siz, çocuğunuzun yaşadığı problemi sosyal farkındalık açısından değerlendirdiğinizde neler söylersiniz?"* yönergesi verilir. Ebeveynin çocuğunun sosyal farkındalık düzeyi ile ilgili düşüncelerini ifade etmesine fırsat verilir. Ebeveynin düşüncelerini ifade etmekte zorlanması halinde uygulayıcı, çocukla gerçekleştirdiği görüşmelerden elde ettiği bilgilerden bağlantılı olanlar varsa ebeveyni uygun becerilerle destekler. Ardından rehber öğretmen/psikolojik danışman şu sorularla etkileşimi sürdürür:

1. *"Kendinizi ailenizde en çok kime benzetirsiniz?"*
2. *"Kendinizi benzediğiniz insanlarla aranızda ne tür farklılıklar var?"*

Ebeveynin cevaplarına uygun geri bildirimler verilir. Ebeveynlerin kendilerini en çok benzedikleri kişilerle bile aralarında farklılıkların olduğu konusuna vurgu yapılır. Çocukla yapılan görüşmelerden de faydalanılarak ebeveyn ile çocuk arasında da farklılıklar olduğu, toplumda da herkesin birbirinden farklı özelliklere sahip olabileceği ifade edilir. Ardından Form 1 ebeveyne verilir ve formu doldurması için yeterli süre tanınır. Ebeveynin formu doldurması sırasında zorlanması halinde ona destek olunur. Ardından form üzerinde konuşulup uygun geri bildirimlerde bulunulur (Çocukla yapılan görüşmelerden yola çıkılarak uygun bağlamalar yapılır.). Sonra şu sorularla etkileşim sürdürülür:

1. "Farklı insanlara karşı sahip olduğunuz duygu/düşünce/davranışlarınızın kaynağı neler olabilir?"
2. Farklı insanlara karşı sizin duygu/düşünce/davranışlarınızın çocuğunuzu nasıl etkilediğini düşünüyorsunuz?"
3. Çocuğunuzun farklı bireylere karşı saygılı olması onun yaşamına ne katar? Sorunlarını çözmesine nasıl yardımcı olur?"
4. Çocuğunuzun farklı özellikleri olan bireylere karşı saygılı olabilmesi için siz neler yapabilirsiniz?"

Gelen cevaplara uygun geri bildirimler verildikten sonra Form 2 ebeveyne verilir. Ebeveynin Form 2'de yer alan örnek olaylara, olayın altında yazan alternatif cevaplardan uygun olanları seçmesi istenir. Ardından bu uygun ifadeleri karşısında çocuğu varmış gibi hayal ederek canlandırması/seslendirmesi istenir. Canlandırma/seslendirme ile ilgili ebeveynin duygu ve düşüncelerini paylaşması istenir ve ebeveyne geri bildirim verilir.

**Uygulayıcıya Not:** Rehber öğretmen/psikolojik danışman, çocukla çalışırken çocuğun farklılıklara saygı ile ilgili sorun yaşadığını gördüğü konularla ilgili örnekler oluşturup ebeveynin bunlara uygun ifadeler geliştirmesini ister. Bu ifadeler geliştirilirken ebeveynin "olumlu niyet, fikirlere değer verme, başkalarını takdir etme, dinleyerek empati gösterme, hata yapma ve hatadan öğrenme fırsatı, nezaket ve görgü kurallarından faydalanma, duyarlılık" ifadelerine yer vermesine dikkat edilir. Ayrıca Form 3'te yer alan bilgilerden faydalanılabilir.

Daha sonra "Bugün oturumda sizin için önemli olan şey neydi?" sorusu yöneltilir. Ebeveynin paylaşımlarına geri bildirim verilir. Farklılıklara saygılı olmanın önemi, bu konuda ebeveynlerin çocuklarını nasıl destekleyebileceği, bunun çocukların yaşamına katkıları vurgulanır. Ardından rehber öğretmen/psikolojik danışman şu açıklamayı yapar: "Bir hafta boyunca çocuğunuzun farklılıklara saygı konusunda yaşadığı durumları gözlemlemeniz ve sizin bunlara verdiğiniz uygun tepkileri Form 4'e yazmanızı istiyorum. Bu tepkileri verirken bu formda belirttiğim önerilere dikkat etmeniz önemli. Doldurduğunuz formu, birlikte değerlendirebilmemiz için bir sonraki hafta getirmenizi bekliyorum."

Süreç özetlenerek oturum sonlandırılır.

**Form 1**  
**FARKLILIKLARA SAYGI CÜMLE TAMAMLAMA FORMU**

1. Özel gereksinimli (tekerlekli sandalyede vb.) bir birey gördüğümde ..... düşünürüm/hissederim/davranırım.
2. Çocuğum özel gereksinimli (tekerlekli sandalyede vb.) bir birey gördüğünde ..... yapar. Ben bu durumda ona ..... söylerim.
3. Şişman/çok zayıf birini gördüğümde ..... düşünürüm/hissederim/davranırım.
4. Çocuğum şişman/çok zayıf bir birey gördüğünde.....yapar. Ben bu durumda ona.....söylerim.
5. Kendimden farklı ten rengine sahip birini gördüğümde ..... düşünürüm/hissederim/davranırım.
6. Çocuğum kendinden farklı ten rengine sahip birini gördüğünde..... yapar. Ben bu durumda ona.....söylerim.
7. Kendimden farklı kıyafetler giyen birini gördüğümde..... düşünürüm/hissederim/davranırım.
8. Çocuğum kendinden farklı kıyafetler giyen birini gördüğünde ..... yapar. Ben bu durumda ona.....söylerim.
9. Kendimden farklı düşüncelere sahip birini gördüğümde..... düşünürüm/hissederim/davranırım.
10. Çocuğum kendinden farklı düşüncelere sahip birini gördüğünde ..... yapar. Ben bu durumda ona.....söylerim.
11. İstediğim gibi sonuçlanmayan bir olay karşısında başkalarının düşünceleri ile ilgili..... düşünürüm/hissederim/davranırım.
12. Çocuğum istediği gibi sonuçlanmayan bir olay karşısında başkalarının düşünceleri ile ilgili ..... düşünür. Ben bu durumda ona..... söylerim.

13. Kedimden farklı müzik türleri dinleyen birini gördüğümde..... düşünürüm/hissederim/davranırım.
14. Çocuğum kendinden farklı müzik türleri dinleyen birini gördüğünde .....yapar. Ben bu durumda ona.....söylerim.
15. Kendini ifade etmekte güçlük çeken birini gördüğümde..... düşünürüm/hissederim/davranırım.
16. Çocuğum kendini ifade etmekte güçlük çeken birini gördüğünde ..... yapar. Ben bu durumda ona.....söylerim.
17. Kendinden farklı şivelerle konuşan insanları gördüğümde..... düşünürüm/hissederim/davranırım.
18. Çocuğum kendinden farklı şivelerle konuşan insanları gördüğünde .....yapar. Ben bu durumda ona.....söylerim.
19. Ortak rekabete girdiğiniz insanlar rekabeti kazandığında ..... düşünürüm/hissederim/davranırım.
- 20.Çocuğum ortak rekabete girdiği insanların rekabeti kazanması durumunda .....yapar. Ben bu durumda ona.....söylerim.
21. Ben olumsuz bir eleştiriye maruz kaldığımda ..... düşünürüm/hissederim/davranırım.
- 22.Çocuğum olumsuz bir eleştiriye maruz kaldığında .....yapar. Ben bu durumda ona.....söylerim.



## Form 2 FARKLILIKLARA SAYGI DUYUYORUM

**Örnek Olay:** Hem çocuğunuz hem de sınıf arkadaşı, sınıf başkanı olmak istiyor. Ancak sınıf başkanlığı seçimini çocuğunuzun arkadaşı kazanıyor.

Bu durumda çocuğuma şunu söyleyebilirim:

- Her zaman her rekabeti sen kazanamayabilirsin. Arkadaşını tebrik etmen beni mutlu eder.
- Başka ne olacaktı ki, şaşırmadım!
- Her zaman hep o kazanır zaten, ama bir sonraki yarışta görecek o!
- Nazikçe bir rekabetti, kazanan o oldu. Süreçte birbirinize destek olmanız güzeldi.

**Örnek Olay:** Çocuğunuz kekemelik sorunu yaşayan bir öğrenciyle aynı sınıfta ve bu durumdan hiç hoşnut değil. Evde onun taklidini yaptığına şahit oldunuz.

Bu durumda çocuğuma şunu söyleyebilirim:

- Arkadaşının bu özelliğiyle alay etmen hoş değil, ona destek olmanı beklerim.
- Neden böyle çocuklarla aynı sınıfta olursunuz hiç anlamam.
- Bu çocuğun annesi de böyle, bir şeyi anlatana kadar aradan üç yıl geçiyor.
- Kendini hiç onun yerine koydun mu?

**Örnek Olay:** .....

Bu durumda çocuğuma şunu söyleyebilirim:

- .....
- .....
- .....
- .....

**Örnek Olay:** .....

Bu durumda çocuğuma şunu söyleyebilirim:

- .....
- .....
- .....
- .....

Form 3  
ÇOCUĞUMUN FARKLILIKLARA SAYGI DUYMASI İÇİN ONUNLA KONUŞURKEN  
ŞUNLARA DİKKAT EDİYORUM

- ✓ Çocuğumun olumlu bir niyete sahip olmasını vurgularım.
- ✓ Diğer insanların inançları, dilleri ve renkleri ne olursa olsun onların değerli olduğunu belirtirim.
- ✓ Fikirlere değer vermesinin önemli olduğunu belirtirim.
- ✓ Başkalarını takdir etmenin önemli olduğunu vurgularım.
- ✓ Diğer insanlara saygı göstermesinin önemli olduğunu ifade ederim.
- ✓ Bir birey olarak kendine de saygı göstermesini isterim.
- ✓ Çocuğumun dinleyerek empati göstermesini önemserim.
- ✓ Çocuğumun nezaket göstermesini, görgü kurallarına uymasını önemserim.
- ✓ Başkalarının hata yapmasına karşı hoşgörölü olmasını önemserim (Düşen bir arkadaşına gülmek yerine onunla ilgilenererek yardıma ihtiyacı olup olmadığını sormak.).

Form 4  
FARKLILIKLARA SAYGI DUYUYORUZ

Çocuğumun Yaşadığı Olay	Benim Ona Verdiğim Tepki

## OTURUM 2: FARKLILIKLARA SAYGI

### AMAÇ:

1. Ebeveynin farklı özelliklerini fark etmesi
2. Toplumdaki farklılıklara saygı duymanın önemini fark etmesi
3. Çocuğunu farklılıklara saygı duyma konusunda desteklemesi

### KAZANIMLAR:

1. Ebeveyn farklı özelliklerini fark eder.
2. Toplumda bireyler arasındaki farklılıklara saygı duymanın önemini fark eder.
3. Kendi çocuğunu farklılıklara saygı duyması konusunda destekler.

### SÜRE:

50 dakika

### MATERYALLER:

Form 5, Form 6

### SÜREÇ:

Rehber öğretmen/psikolojik danışman tarafından bir önceki haftanın özetlemesi yapılır ve varsa haftanın sorumluluğu birlikte gözden geçirilerek geri bildirim verilir. Ardından bu oturumda "sosyal farkındalık" üzerinde çalışmaya devam edileceği belirtilir. Sosyal farkındalığın başkalarını önemseme, farklılıkları takdir etme, farklılıklara saygı duyma ve şükran duyma gibi davranışlardan oluştuğu ifade edilir. Sonra aşağıdaki açıklama ile oturuma giriş yapılır:

*"Bildiğiniz üzere her toplumun ve kültürün kendine özgü özellikleri, doğruları, yanlışları ve farklılıkları vardır. Nasıl toplumun ve kültürlerin kendine has farklılıkları varsa her ailenin de kendine özgü doğruları, yanlışları, özellikleri ve farklılıkları vardır. Aslında bireylerin bu farklılıklara ve özelliklere yönelik bakış açıları da ailenin bakış açısının bir yansıması olabilir. Bu sebeple farklılıklara karşı ebeveyn olarak gösterilen tutumlar çocukların bakış açılarının gelişmesinde önemlidir. Toplum içinde kendimizi değerli, güvende ve topluma ait hissetmek için bu farklılıklara saygı duyulması önemlidir. İsterseniz bunu geliştirmek amacıyla neler yapılabileceği üzerinde çalışabiliriz."*

Yukarıdaki açıklamanın ardından rehber öğretmen/psikolojik danışman Form 5'teki şekli kullanarak farklılıklara saygı duymanın önemini vurgular. Bu noktada rehber öğretmen/psikolojik danışman şablonu ebeveyne doğrudan gösterip yorumlamasını isteyebilir.

Rehber öğretmen/psikolojik danışman; ebeveyn ile Form 5'teki şekil üzerinde konuşur, şekildeki kavramları açıklar ve sonra aşağıdaki soruyu ebeveyne sorarak sürece devam eder.

- ✓ Size göre diğer bireylerden farklı yönleriniz neler?
- ✓ Ailenizdeki bireylerin farklılıkları neler?
- ✓ Toplumda veya çevrenizde sahip olduğunuz bir özelliğinizden dolayı ayrımcılığa uğradığınız/rahatsız olduğunuz bir durum deneyimlediniz mi ya da böyle bir duruma tanık oldunuz mu?"

✓ *Böyle bir yaşantınız var ise neler deneyimlediniz?*

✓ *Hangi duyguları hissettiniz?*

✓ *Neler düşündünüz?*

Rehber öğretmen/psikolojik danışman ebeveynin verdiği cevapları somutlaştırmasına yardımcı olur. Bunun ardından ebeveynin, bireylerin farklılıklardan kaynaklı olarak ne gibi zorluklar yaşadığını fark etmesi ve yaşadıkları bu zorlukları anlayabilmesi amacıyla Form 6 vagon etkinliğini uygulamasına geçilir.

Rehber öğretmen/psikolojik danışman öncelikle ebeveyninden bir trene bindiğini hayal etmesini ister. Her vagonun toplumda var olan bir rolü temsil ettiğini ve trende bulunan bütün vagonları tek tek gezeceklerini söyler. Öncelikle birinci vagona başlayarak treni gezdiğini hayal ettirir. Ebeveynin ilgili vagona geldiğinde o vagona yer alan role bürünmesini ister. Büründüğü rolle ilgili soruları cevaplandırması istenir. Rehber öğretmen/psikolojik danışman örnek uygulamadaki gibi süreci tüm vagonlar için tek tek yapılandırabilir.

**Uygulayıcıya Not:** Rehber öğretmen/psikolojik danışman, ebeveynin içinde bulunduğu durumları, özellikleri ve farklılıkları göz önünde bulundurarak uygulamayı gerçekleştirir. Örneğin; bireyin sosyoekonomik düzeyi düşükse, düşük sosyoekonomik düzeyde birini hayal etmesi istenmez. Bunun yerine rehber öğretmen/psikolojik danışman alternatif farklılıklar oluşturabilir ve vagon etkinliğini uygulayabilir. Ayrıca rehber öğretmen/psikolojik danışman bulunan tüm vagonları uygulamak zorunda olmadığı gibi, isterse daha fazla farklılık vagonu oluşturabilir.

**Örnek Uygulama:** *Evet .....Hanım/Bey, şimdi birinci vagona geldiğinizi hayal etmenizi istiyorum. Bu vagona sosyoekonomik olarak zorluk yaşayan bir birey olduğunu ve kendinizi bu kişiymiş gibi hayal etmenizi bekliyorum. İsterseniz düşünmeniz için biraz zaman verebiliriz (role girmesi için yaklaşık otuz saniye süre verilebilir.).*

✓ *Bu role girmek size ne düşündürüyor?*

✓ *Bu role girmek size nasıl hissettiriyor?*

✓ *Toplumdaki dezavantajlarınız neler?*

✓ *Toplumdaki avantajlarınız neler?*

✓ *Toplumda kendinizi daha rahat hissetmek için nasıl davranılmaya ihtiyaç duyuyorsunuz?*

Yukarıdaki sorularla birlikte uygulama gerçekleştirilir. Ardından bu uygulamaya ilişkin ebeveynin düşünce ve duyguları alınır. Bu uygulama sırasında neler düşündüğü, uygulamanın ona ne kattığı gibi sorular sorarak rehber öğretmen/psikolojik danışman bu değerlendirmeyi gerçekleştirebilir. Ebeveynin paylaşımlarının ardından rehber öğretmen/psikolojik danışman şu açıklama ile devam eder:

*"Şimdi sizden çocuğunuzun bu trende dolaştığını ve bu farklılıklara sahip başka insanlar ile karşılaştığını düşünmenizi istiyorum."*

✓ *Çocuğunuz bu özelliklere sahip bir bireyle karşılaştığında ne düşünür?*

✓ *Çocuğunuz bu özelliklere sahip bir bireyle karşılaştığında ne hisseder?*

- ✓ Çocuğunuzun farklılıklarından kaynaklanan herhangi bir yaşantısı var mı?
- ✓ Çocuğunuzun herhangi bir bireye farklılıklarından dolayı saygı duymadığını gözlemlediğiniz oldu mu? Bu durumlarda çocuğunuz nasıl davrandı?
- ✓ Çocuğunuzun saygı duymadığı bu insanlara karşı saygı duyması ve davranışlarını değiştirmesi ile ilgili siz neler yapabilirsiniz?

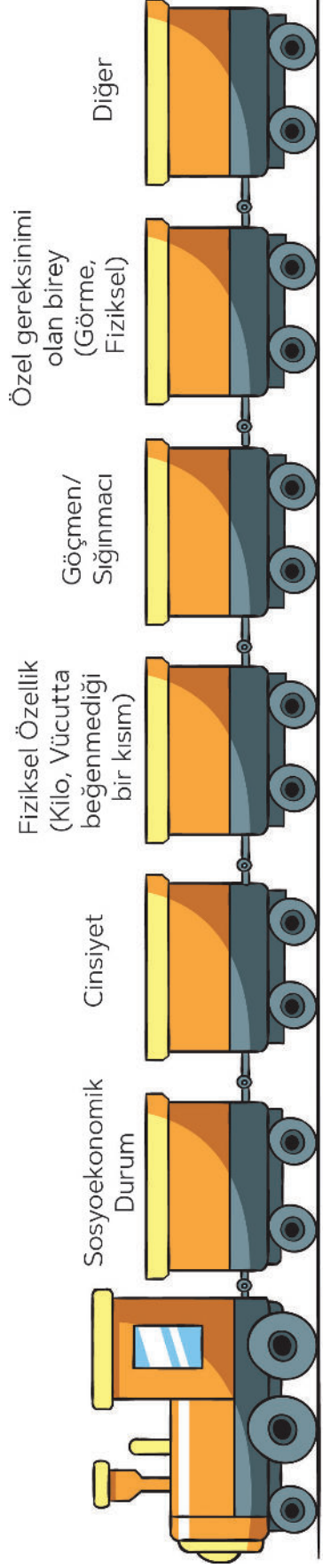
Daha sonra "Bugün oturumda sizin için önemli olan şey neydi?" sorusu yöneltilir. Ebeveynin paylaşımlarına geri bildirim verilir. Oturumda insanların pek çok farklı özellikleri olduğu, onların içinde deneyimledikleri zorlukların farkında olmanın önemli olduğu ve onlara karşı saygı duymanın sosyal farkındalık tohumunun önemli bir bileşeni olduğu vurgulanır. Rehber öğretmen/psikolojik danışman bu oturumda elde edilen kazanımların pekiştirilmesi amacıyla ebeveyne bir sorumluluk verebilir:

"Sizden gelecek oturuma kadar çocuğunuzun farklılıklara yönelik davranışlarını gözlemenizi istiyorum. Bu oturumda elde ettiğiniz farkındalıkları çocuğunuz ile etkileşiminizde kullanabilirsiniz. Bunlara ek olarak farklılıklara saygı geliştirmek için çocuğunuz ile birlikte yaşlı bakımevi, rehabilitasyon merkezleri gibi çeşitli kurumları ziyaret edebilirsiniz." Ebeveynin soruları var ise cevaplanır ve oturum sonlandırılır.





## Form 6 VAGON ETKİNLİĞİ





## OTURUM 3: EMPATİ PENCERESİ

### AMAÇ:

1. Çocuğu ile yaşadığı zorluklarda duygu, düşünce ve davranışlarını fark etmesi
2. Çocuğu ile etkileşiminde empatik yaklaşımın önemini fark etmesi
3. Çocuğu ile yaşadığı zorluklarda duygularını empatik bir dille ifade etmesi

### KAZANIMLAR:

1. Çocuğu ile yaşadığı zorluklarda duygu, düşünce ve davranışlarını fark eder.
2. Çocuğu ile etkileşiminde empatik yaklaşımın önemini fark eder.
3. Çocuğu ile yaşadığı zorluklarda duygularını empatik bir dille ifade etmeyi öğrenir.

### SÜRE:

50 dakika

### MATERYALLER:

Form 7, Form 8, Form 9, Form 10

### SÜREÇ:

Rehber öğretmen/psikolojik danışman tarafından önceki oturumun özetlenmesiyle süreç başlatılır. Önceki haftanın sorumluluğu ebeveyn ile gözden geçirilerek geri bildirim verilir. Sonra oturumun amacı açıklanır. *“Bugün, yaşamımız için önemli bir kavram olan empatiden bahsedeceğiz. Empati deyince aklınıza ne geliyor? Ne anlıyorsunuz?”* şeklindeki soru ile süreci başlatır. Ebeveynin paylaşımlarını dinledikten sonra rehber öğretmen/psikolojik danışman ebeveyne *“Aile içi ilişkilerde eşimizle, çocuklarımızla yaşadığımız bazı yaşantılar bizim için zorlayıcı olabilir. Özellikle yaşadığımız durumların, hissettiğimiz duyguların, aklımızdan geçen düşüncelerin anlaşılmadığını hissettiğimizde kendimizi çaresiz, yalnız bırakılmış ve üzgün hissedebiliriz. Böylesi durumlarda başkaları tarafından anlaşıldığımızı bize hissettiren empatik bir tepkiye ihtiyaç duyarız.”* açıklamasını yapar. Ardından ebeveyne son oturumdan bu oturuma kadar çocuğuyla deneyimlediği yaşantılara baktığında kendisini rahatsız eden ya da etkileyen bir yaşantı olup olmadığını sorar. Ebeveynden gelen cevaplar üzerine aşağıdaki soruları yönelterek etkileşimi başlatır.

a) *“Bu yaşadığınız durum hakkında siz ne hissettiniz?”*

- *Ne düşündünüz?*
- *Nasıl tepki verdiniz?*

b) *Bu yaşadığınız durum hakkında çocuğunuz sizce ne hissetmiş olabilir?*

- *Ne düşünmüş olabilir?*
- *Nasıl tepki verdi?*

c) *Sizin az tanıdığınız biri bu durumu görseydi:*

- *Aile üyeleri arasında kurulan iletişim ile ilgili ne hissedebilirdi?*
- *Ne düşünürdü?*
- *Nasıl tepki verirdi?”*

Rehber öğretmen/psikolojik danışman ebeveynden gelen cevapları aldıktan sonra empatik tepki ve empatik olmanın adımları konusunda bilgi verir:

*“Empati günlük hayatımızda ailemiz ve çevremizdeki insanlarla etkili iletişim kurmamızı sağlayan önemli bir beceridir. Empati kurabildiğimizde olaylara daha objektif bakabildiğimizi, ön yargılardan uzaklaştığımızı, karşımızdakini anlayabildiğimizi, başkalarına yardım etme ve merhametli olma ile ilgili duygularımızın güçlendiğini fark ederiz. Ancak bunları gerçekleştirebilmek için karşımızdaki kişi ve kendimiz ile empati kurarken neleri yapmamız gerektiğini bilmemiz önemlidir.”*

Rehber öğretmen/psikolojik danışman aşağıdaki soruyu sorarak etkileşimi başlatır:

- *“İletişim kurduğunuz zaman ‘anlaşıyorum’ hissini size yaşatan insanları düşünmenizi istiyorum, sizce onlar iletişim konusunda ne gibi özelliklere sahip olabilir?”*

Rehber öğretmen/psikolojik danışman ebeveynden gelen cevapları aldıktan sonra empati becerisi gösterebilen insanların özelliklerinin ortak olduğunu ve empati becerisinin öğrenilebilen bir beceri olduğunu ifade ederek Form 7’de yer alan empatik iletişimin unsurları bilgi notunu ebeveyn ile paylaşır.

Rehber öğretmen/psikolojik danışman bu bilgileri paylaştıktan sonra aşağıdaki açıklamayı yapar:

*“Öğrenilebilen bir beceri olarak empati önce kendimizi daha sonra da başkalarını anlamayı içerir. Başkalarıyla empatik bir etkileşim içerisinde olabilmek için kendi duygu, düşünce, istek ve ihtiyaçlarımızı fark edebilir ve bunları nasıl ifade ettiğimizi de gözlemleyebiliriz. Kendimize ilişkin farkındalığımız arttıkça başkalarının davranışlarını gözleme; duygu, düşünce istek ve ihtiyaçlarını fark etme; fark ettiğimiz durumları karşımızdakine uygun bir dille ifade etme becerimiz de artacaktır.”*

Rehber öğretmen/psikolojik danışman bu açıklamanın ardından ebeveyne Form 8’i verir. Kendisiyle ve başkasıyla kurduğu iletişimi düşündüğünde empatik iletişimin unsurları açısından güçlü ve geliştirilmesi gereken yönlerini formda işaretlemesini ister.

Daha sonra rehber öğretmen/psikolojik danışman ebeveynin kendini güçlü ve geliştirilebilir olarak değerlendirdiği yönlerini ebeveyn ile beraber değerlendirdikten sonra Form 9’u ebeveyne verir ve aşağıdaki açıklamayı yapar:

*“Şimdi sizinle birlikte güçlü yanlarınızı kullanabileceğiniz ve geliştirilebilir yanlarınızı nasıl güçlendireceğiniz ile ilgili bir çalışma yapacağız.”*

Form 9’da bulunan örneği ebeveyn ile inceler.

**Uygulayıcıya Not:** Ebeveyn kendini bütün alanlarda güçsüz olarak tanımlarsa, rehber öğretmen/psikolojik danışman daha önceden ebeveyne ilişkin gözlemleri var ise bu gözlemlerden yola çıkarak geri bildirim verebilir. Bu gözlemlere sahip değilse “Sizi yakından tanıyan birilerine sorsak bu özelliklerden hangilerine sahip olduğunuzu söylerlerdi?” sorusu yöneltilebilir güçlü olduğu özellikler bulunmaya çalışılabilir.

Ebeveynin soruları cevaplanır ve gerekli açıklamalar yapılır. Sonra empatik olmanın adımlarını son zamanlarda çocuğu ile yaşadığı bir zorluğu düşünerek kendisine dışarıdan bakan bir göz gibi Form 10’u doldurması istenir. Formun doldurulmasının tamamlanmasından sonra ebeveynden formu paylaşması istenir. Rehber öğretmen/psikolojik danışman paylaşım ile ilgili geri bildirimleri verir.

**Uygulayıcıya Not:** Rehber öğretmen/psikolojik danışman Form 9 ve Form 10'un alt kısmında yer alan empatik tepki vermede kullanılan kalıp cümle üzerine odaklanarak ebeveyni bu kalıbı kullanması için teşvik eder.

Daha sonra *"Bugün oturumda sizin için önemli olan şey neydi?"* sorusu yöneltilir. Ebeveynin paylaşımlarına geri bildirim verilir. Rehber öğretmen/psikolojik danışman: *"Kendimizle ve başkaları ile empatik iletişim kurabilmek için iyi bir gözlemci; duyguları fark edebilen ve bunları uygun bir dille ifade edebilen, istek ve ihtiyaçların farkında olabilen bireyler olmanın önemli olduğunu vurgular.*

*"Şimdi sizden hafta boyunca çocuğunuz ile yaşadığınız zor durumları Form 10'u kullanarak not etmenizi ve formun alt kısmında yer alan empatik tepki vermenin kalıbını kullanmanızı ve bu şekilde duygularınızı ifade etmenizi istiyorum. Eğer çocuğunuz ile ilgili böyle bir durum olmazsa, bunu başkalarıyla kurduğunuz iletişim çerçevesinde de kullanabilirsiniz. Ayrıca bu beceriyi çocuğunuz ile konuşarak onun duygularını ifade etmesi konusunda da destekleyebilirsiniz."*

Ebeveynin soruları var ise cevaplanır ve oturum sonlandırılır.

Form 7  
EMPATİK İLETİŞİMİN UNSURLARI

01

**Gözlem Yapabilme**

Gözlem yapabilme; karşımızdaki kişinin ses tonu, jest ve mimikleri, konuşmasının içeriği ve beden diline odaklanarak kişi hakkında fikir sahibi olabilmek için gözlemlemek demektir.

02

**Duyguları Fark Edebilme**

Karşımızdaki kişiyi gözlemlediğimiz bilgilerden yola çıkarak kişinin neler hissettiğini, bu duyguların yoğunluğunu fark edebilmektir.

EMPATİK  
İLETİŞİMİN  
UNSURLARI

**İhtiyaçları Fark Edebilme**

Karşımızdaki kişinin duygularından yola çıkarak bu duygulara kaynaklık eden fizyolojik ve psikolojik ihtiyaçlarını fark edebilmek demektir.

**İstek ve İhtiyaçlarını Uygun Bir Dille İfade Edebilme**

Karşımızdaki insana ilişkin yaptığımız gözlemler, fark ettiğimiz duygular ve ihtiyaçlarını onun anlaşıldığını ifade edecek bir dille karşımızdaki kişiye aktarmak, ona ayna olmaktır.

03

04

Form 8

Empatik Olmanın Adımları	Kendimle kurduğum empatik iletişimde		Başkaları ile kurduğum empatik iletişimde	
	Güçlü Olduğum Alanlar	Geliştirmem Gereken Alanlar	Güçlü Olduğum Alanlar	Geliştirmem Gereken Alanlar
Gözlem yapabilme				
Duyguları fark edebilme				
İhtiyaçları fark edebilme				
İstek ve ihtiyaçlarını uygun bir dille ifade edebilme				

## Form 9

**Çocuğum ile yaşadığım zorluk:** 16 yaşındaki oğlum yeni katıldığı arkadaş grubu ile gittiği yerleri benimle paylaşmıyor. Son iki haftadır da eve geç saatlerde geliyor.

Bu durumun içerisinde olan biri olarak kendime ilişkin gözlemlerim.	<ul style="list-style-type: none"><li>✓ Kendimi çocuğumu takip etmekten uzaklaşmış, çocuğuma yabancılaşmış hissediyorum.</li><li>✓ Kendimi ilgisiz ve sorumluluklarını yerine getirmeyen bir ebeveyn olarak görüyorum, çocuğumun gelişiminin zarar görmesinden korkuyorum.</li></ul>
Bu durumun içerisinde olan biri olarak kendime yönelik duygularım.	<ul style="list-style-type: none"><li>✓ Çaresiz, işe yaramaz, yetersiz, tedirgin ve biraz da korku hissediyorum.</li></ul>
Bu durumun içerisinde olan biri olarak ihtiyaç ve isteklerim.	<ul style="list-style-type: none"><li>✓ Çocuğumun kimlerle arkadaşlık kurduğu ve nerelerde zaman geçirdiğini bilmeye ihtiyacım var.</li><li>✓ Çocuğumun günlük yaşamını nasıl geçirdiğini benimle paylaşmasına ihtiyacım var.</li><li>✓ Ailedeki bir ebeveyn olarak saygı duyulmaya, istek ve beklentilerimin dikkate alınmasına ihtiyacım var.</li></ul>
Bu durumun içerisinde olan birisi olarak kendi duygu, düşünce ve ihtiyaçlarımı kendime ifade edebilme yöntemlerim.	<ul style="list-style-type: none"><li>✓ Yetiştirmesi için onca yıl emek vermiş olduğum oğlumun şimdi benden habersizce dışarıda kim olduğunu bilmediğim kişilerle zaman geçirmesini kabul edebilmek oldukça zor.</li></ul>
Bu zorluğu yaşayan biri olarak duygu, düşünce ihtiyaç ve isteklerimi başkalarına ifade etme biçimim.	<ul style="list-style-type: none"><li>✓ Arkadaşlarıyla vakit geçirmekten çok keyif aldığını ve bunun benim için çok önemli olduğunu görüyorum. Ancak benim arkadaşlarıma verdiğim değer kadar sana ben de değer verdiğim için kiminle nerede nasıl zaman geçirdiğini bilmediğimde tedirgin oluyor ve üzülüyorum. Bu üzüntü ve tedirginlikle başa çıkabilmek için benim bana karşı daha açık olmana ihtiyacım var.</li></ul>

**Örnek İfade:** Senin derslerine çalışmadığını **gördüğümde**, senin geleceğin ile ilgili **kaygı hissediyorum** ve okul başarın konusunda seni yeterince motive edemediğimi **düşünüyorum**. **Bu durumun değişimi için** seni motive edecek şeylerin neler olduğunu bilmeye **ihtiyacım var**.

## Form 10

Çocuğum ile yaşadığım zorluk; ..... .....	
Bu durumun içerisinde olan biri olarak kendime ilişkin gözlemlerim.	
Bu durumun içerisinde olan biri olarak kendime yönelik duygularım.	
Bu durumun içerisinde olan biri olarak ihtiyaç ve isteklerim.	
Bu durumun içerisinde olan biri olarak kendi duygu, düşünce ve ihtiyaçlarımı kendime ifade edebilme yöntemlerim.	
Bu zorluğu yaşayan biri olarak duygu, düşünce ihtiyaç ve isteklerimi başkalarına ifade etme biçimim.	
<b>Örnek ifade: Senin..... gördüğümde, ..... hissediyorum .....düşünüyorum. Bu durumun değişimi için..... ihtiyacım var.</b>	

## OTURUM 4: EMPATİK TEPKİ

### AMAÇ:

1. Çocuğu ile kurduğu iletişimde empatik olan ve olmayan tepkileri fark etmesi
2. Çocuğu ile kurduğu iletişimde empatik tepki verebilmesi
3. Çocuğunun empati becerisini desteklemesi

### KAZANIMLAR:

1. Çocuğu ile empati kurabilir.
2. Çocuğu ile kurduğu iletişimde empatik tepkiyi nasıl verebileceğini bilir.
3. Çocuğunu empati konusunda nasıl destekleyeceğini bilir.

### SÜRE:

50 dakika

### MATERYALLER:

Form 11, Form 12, Form 13, Form 14, Form 15, Kalem.

### SÜREÇ:

Rehber öğretmen/psikolojik danışman tarafından önceki oturumun özetlenmesiyle süreç başlatılır. Önceki haftanın sorumluluğu ebeveyn ile gözden geçirilerek geri bildirim verilir. Sonra oturumun amacı açıklanır:

*“Empatiyi, bir başkasının ne hissettiğini ve düşündüğünü tanımlamayı ve anlamayı sağlayan bir beceri olarak ele alabiliriz. Bununla birlikte başkalarıyla empati kurabilmek için öncelikle kendimizi anlayıp empati kurmamız gerekir. Çünkü kendimizde deneyimlemediğimiz bir durumu başkasına göstermememiz oldukça güçtür. Kendimizle empati kurabilmenin adımlarını kısaca gözlem yapabilme, karşımızdaki kişiye duygu ve ihtiyaçlarımızı fark edip uygun bir dille ifade edebilme olduğunu dile getirmiştik. Bu oturumda başkası ile empati kurma yolları üzerine çalışmaya devam edeceğiz. Kendimizle empati kurarken ele aldığımız basamaklar diğer kişilerle empati kurarken ihtiyacımız olan basamaklara benzerdir. Ancak bu aşamada dikkat etmemiz gereken bir diğer husus empati kurarken empatik olmayan ifadeleri fark edebilmektir.”*

Açıklamanın ardından Form 11 ebeveyn ile paylaşılır. Form 11’de yer alan iletişim engelleri konusunda bilgi verilir. Ardından aşağıdaki soru ile sürece devam edilir:

✓ Sizinle bu şekilde konuşulduğunu hayal ettiğinizde nasıl hissedersiniz/düşünürsünüz?

Ebeveynden gelen yanıtlar dinlenir ve aşağıdaki açıklama ile sürece devam edilir:

*“Bazen kullandığımız ifadeler iletişim kurduğumuz bireyin duygusunun ve ihtiyaçlarının anlaşılmağı hissini ortaya çıkarabilir. Bu iletişim dili bizim onunla empati kurmamızı ve onun kendisini daha fazla ifade etmesini engelleyebilir.”*

Açıklamanın ardından Form 12 ebeveyne verilir. Ebeveyn ile form incelenir. Ebeveynin, çocuğun ifadelerine verdiği tepkilerin empatik olup olmadığını değerlendirmesi ve bunu forma işaretlemesi istenir. Ebeveynin Form 12’de işaretlediği tepkilere geri bildirim verildikten sonra aşağıdaki yönerge ile sürece devam edilir:

*“Bu örneklerden yola çıktığımızda empatik tepki vermede duygu ve ihtiyaç paylaşımının önemli olduğunu söyleyebiliriz. şimdi de aşağıda verilen formdaki cümlelere duygu ve ihtiyaçları da göz önüne alarak nasıl empatik tepki verebileceğinizi konuşalım.”*



Açıklamanın ardından ebeveyn den Form 13'te boş olan yerleri doldurması istenir. Ebeveyn ile Form 13 değerlendirildikten sonra rehber öğretmen/psikolojik danışman aşağıdaki açıklama ve sorularla sürece devam eder:

*"Empatik tepkinin ne olduğunu ve nasıl empatik tepki vereceğinize yönelik farkındalık oluşturmak için bir çalışma yaptık. Bütün bunları düşündüğünüzde:*

- ✓ *Sizin çocuğunuzla empatik iletişimi yakaladığınız zamanlar oluyor mu?*
- ✓ *Oluyor ise bu zamanları biraz anlatabilir misiniz?*
- ✓ *Bu zamanların özellikleri nelerdir?*
- ✓ *Olmuyorsa çocuğunuzla bu tip iletişimi oluşturabilmek için ailenizde nelere ihtiyacınız var?*
- ✓ *Bu ihtiyaçlarınızı nasıl giderebilirsiniz?"*

Rehber öğretmen/psikolojik danışman ebeveyne paylaşımları ile ilgili geri bildirim verir. Sonrasında ebeveyn den çocuğunun son zamanlarda yaşadığı bir problem durumunu düşünmesini ister ve aşağıdaki sorular ile devam eder:

- ✓ *Çocuğunuzun son yaşadığı problem durumu neydi?*
- ✓ *Çocuğunuzun son yaşadığı problem durumunu düşündüğünüzde çocuğunuz nasıl bir tepki vermişti?*
- ✓ *Çocuğunuzun son yaşadığı problem durumunu düşündüğünüzde siz ona nasıl bir tepki vermiştiniz?*
- ✓ *Bugün yaptığımız paylaşımlardan sonra, aynı durumu düşündüğünüzde bugün nasıl bir empatik tepki verirdiniz?*
- ✓ *Sizin empatik tepkinizden sonra çocuğunuzun duruma yaklaşımında ne yönde bir değişim olurdu?*
- ✓ *Çocuğunuzun bu sorununa dair farkındalık kazanması için ne yapabilirsiniz?*

Ebeveynin paylaşımları alındıktan ve uygun geri bildirimler verildikten sonra Form 14 ebeveyne verilir ve formu incelemesi istenir. Daha sonra rehber öğretmen/psikolojik danışman formun birinci bölümünde belirtilen öneriler ile ilgili ebeveynin düşüncelerini alır. Bu süreçte ebeveynin bu önerilerden hangilerini uyguladığı, hangilerini uygulamadığı ve hangilerini uygulayabileceği konusunda düşünceleri alınır ve geri bildirim verilir. Daha sonra formun ikinci bölümüne geçilerek çocuğunun empatik beceri kurmasını geliştirebilecek sorular gözden geçirilir. Ebeveynin katkıları var ise listeye eklenir.

Daha sonra *"Bugün oturumda sizin için önemli olan şey neydi?"* sorusu yöneltilir. Ebeveynin paylaşımlarına geri bildirim verilir. Rehber öğretmen/psikolojik danışman *"Bugün empatik iletişim kurmayı engelleyici ve destekleyici tepkileri ayırt etme ve çocuğunuz ile iletişiminizde bu empatik tepkileri nasıl verebileceğiniz üzerine paylaşımda bulduk. Ayrıca çocuğunuz ile yaşamış olduğunuz bir problemde empati kurma becerisini de sürece dahil ederek problemi yeniden gözden geçirdik. Şimdi sizden hafta boyunca Form 14'ü (Ebeveyn Empatik İletişim Rehberini) gözden geçirmenizi ve çocuğunuz ile kurduğunuz iletişimde bu rehberde yazan maddeleri uygulamaya özen göstermenizi istiyorum. Ayrıca Form 15'i (Empati Günlüğü) de oturumdaki uygulamalarımız çerçevesinde doldurmanızı istiyorum. Bu form, Form 13'teki uygulamayla benzerlik göstermektedir. Öncelikle yaşanan durumu, ardından çocuğunuzun verdiği tepkiyi ve son olarak da sizin verdiğiniz tepkiyi not etmelisiniz."* açıklamasını yapar. Ebeveynin soruları var ise cevaplanır ve oturum sonlandırılır.

## Form 11 İLETİŞİM ENGELLERİ

### Empati Kurarken Yapılmaması Gereken Davranışlar (Rosenberg, 2020):

**Nasihat vermek:** Bence ..... hareket etmelisin.

**Üste çıkmak:** O da bir şey mi? Bak ben geçtiğimiz gün ne yaşadım.

**Ders vermek:** Eğer..... yapsaydın.

**Teselli etmek:** Hayırlısı böyleymiş, sen elinden geleni yaptın.

**Üstünü örtmek:** Hayat ne kadar güzel, takma kafana.

**Sempati kurmak:** Ağlama, ben de kendimi tutamıyorum.

**Sorgulamak:** Bunu ne zamandır düşünüyorsun?

**Düzeltmek:** Hayır öyle değil, doğrusu...

Form 12  
EMPATİK TEPKİ Mİ DEĞİL Mİ?

Örnek Cümle	Empatik	Empatik değil
<p>Çocuk: Anne beni anlamıyorsun. Ha seninle konuşmuşum ha duvarla.</p> <p><b>Ebeveyn Tepkisi:</b> Benim tarafımdan anlaşılmamış hissediyorsun. Bu yüzden bana kızsınsın.</p>		
<p>Çocuk: Sınavda başarısız olmaktan korkuyorum.</p> <p><b>Ebeveyn Tepkisi:</b> Tablet izlemek yerine ders çalışsaydın korkmazdın.</p>		
<p>Çocuk: Çok çirkinim. Kimse beni beğenmiyor.</p> <p><b>Ebeveyn Tepkisi:</b> Bunlara çok takılma. Sen çok güzelsin.</p>		
<p>Çocuk: Ders çalışmak istemiyorum. Masanın başına geçince midem bulanıyor.</p> <p><b>Ebeveyn Tepkisi:</b> Ders çalışmak için kendinde gerekli motivasyonu bulamıyorsun ve bu durumdan dolayı kaygılısın.</p>		
<p>Çocuk: Bugün arkadaşşıma dersi anlamadığıında yardımcı oldum.</p> <p><b>Ebeveyn Tepkisi:</b> Yeterli olduğun bir konuda arkadaşşına yardım ettiğın için mutlu ve gururlusun.</p>		

Form 13  
EMPATİK TEPKİ

**Çocuk:** Beni sürekli arkadaşımınla kıyaslıyorsun.

**Tepki:**

**Çocuk:** Bilgisayar oynamama izin vermiyorsun. Senden nefret ediyorum.

**Tepki:**

**Çocuk:** Ben bugün resim yarışmasında birinci oldum.

**Tepki:**

**Çocuk:** Kardeşimi benden daha çok seviyorsun. Hep onun istedikleri oluyor bir şeyi hak etmiyorum, değersizim biriyim.

**Tepki:**

**Çocuk:** Arkadaşlarımın anne/babaları her şeye izin veriyor. Siz beni hep kısıtlıyorsunuz.

**Tepki:**

## Form 14 EBEVEYN EMPATİK İLETİŞİM REHBERİ

Yaşadığınız olaylarda, hissettiğiniz duyguları dile getirin. Yaşamdaki durumlarda veya televizyondaki örneklerde duygular hakkında konuşun.

İnsanlarla iletişim kurmak için olumlu bir rol model olun. Çocuğunuza ve çevrenizdeki diğer insanlara tüm dikkatinizi vererek dinleyin. TV'yi kapatın veya cep telefonunuzu bırakın ve tüm dikkatinizi konuştuğunuz kişiye verin. Çocuğunuza sizinle konuşurken aynısını yapmaya teşvik edin.

Zorbalık olabilecek davranışlarda bulduklarında ne elde etmeye çalıştıklarını sorun. Temel ihtiyaçlarının ne olduğunu bulmaya çalışın ve bunu onlara yansıtın.

Çocuğunuza arkadaşlarının yüz ifadeleri, beden dili ve ses tonu gibi sözlü olmayan iletişimlerine baktığında bu ifadelerden neyi fark ettiğini sorun. Bu duyguları tanımlamak, başkalarını düşünmelerine ve anlamalarına yardımcı olacaktır.

Akranlarının bakış açısını anlamalarına yardımcı olun. Çatışma yaşadıkları kişinin ne düşündüğünü ne hissettiklerini sorun.

**Çocuğunuzun arkadaşlarıyla yaşamış olduğu bir durumda onu dinleyerek ve aşağıdaki soruları sorarak empati kurma becerisini destekleyin;**

- ✓ *Bu durum karşısında sen ne hissettin/düşündün?*
- ✓ *O anda ihtiyacın neydi?*
- ✓ *Arkadaşına verdiği tepkiyi düşündüğünde arkadaşın ne hissetmiş olabilir?*
- ✓ *Arkadaşına verdiği tepkiyi düşündüğünde arkadaşın ne düşünmüş olabilir?*
- ✓ *Arkadaşının o andaki ihtiyacı sence neydi?*
- ✓ *Arkadaşına nasıl davransaydın durum farklılaşırdı?*

Form 15  
EMPATİ GÜNLÜĞÜ

Yaşanılan Durum	Çocuğun Tepkisi	Ebeveynin Verdiği Empatik Tepki

## OTURUM-5: TAKDİR EDİYORUM, MİNNETTAR HİSSEDİYORUM

### AMAÇ:

1. Minnettarlık ve takdir etme kavramlarını fark etmesi
2. Minnettarlık duygusunun ve takdir etmenin farklı şekillerde gösterebileceğini fark etmesi
3. Çocuğunun minnettarlık ve takdir etme kavramlarını fark etmesine yardımcı olması
4. Çocuğunun minnettarlığını ifade etmesini ve takdir etmesini desteklemesi

### KAZANIMLAR:

1. Minnettarlık ve takdir etme kavramlarını fark eder.
2. Minnettarlık duygusunun ve takdir etmenin farklı şekillerde gösterebileceğini fark eder.
3. Çocuğunun minnettarlık ve takdir etme kavramlarını fark etmesine yardımcı olur.
4. Çocuğunun minnettarlığını ifade etmesini ve takdir etmesini destekler.

### SÜRE:

50 dakika

### MATERYAL:

Form 16, Form 17, Form 18

### SÜREÇ:

Rehber öğretmen/psikolojik danışman tarafından bir önceki oturum özetlenir. Bir önceki oturumun sonunda verilen bir çalışma varsa birlikte değerlendirilir ve geri bildirim verilir. Ardından bu oturumda takdir, teşekkür ve minnet etmenin önemi ile ilgili çalışılacağı belirtilir. Bunun için aşağıdaki açıklamadan yararlanır:

*"Günlük yaşantımızda, diğer insanlarla olan ilişkilerimizde veya aile içi ilişkilerimizde diğer insanlara yardımcı olmak, onların işlerini kolaylaştırmak, onlara destek olmak veya anlaşılacak için bazı davranışlar gerçekleştirebiliriz. Bu davranışları zaman zaman biz gerçekleştirebiliriz veya biz bu tür davranışlara maruz kalabiliriz. Örneğin marketten bir şey aldığınızda kasiyerin poşeti açmanıza yardımcı olması, yolda bir aracın size yol vermesi gibi davranışlar olabilir. Bu gibi günlük yaşamımızda rutin olarak gerçekleşebilen davranışların yanı sıra daha özel davranışları da düşünebiliriz. Örneğin eşinizin sizin sevdiğiniz bir eşyayı hediye alması, çocuğunuzun doğum gününde ailecek bir plan yapmanız vb. davranışlar olabilir. Tüm bu davranışlar karşısında hem bu davranışları onaylamak ve değerini karşı tarafa aktarmak için hem de karşımızdaki ile iletişimi geliştirebilmek için minnettarlık duygumuzu ifade etmek önemlidir. Bu oturumda öncelikle sizin ve çocuğunuzun minnettarlık duygusunu ifade etmeniz ile ilgili çalışacağız. Minnettarlığı ifade etmeyi aile içinde nasıl geliştirebileceğinize ilişkin neler yapabileceğiniz üzerinde konuşacağız."*

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

- ✓ En son ne zaman minnettarlık duygusu deneyimlediniz ve bunu ona ifade ettiniz?
- ✓ Size en son ne zaman ve nasıl minnettarlık duygusu ifade edildi?

- ✓ En son birini ne zaman takdir ettiniz?
- ✓ Siz en son ne zaman takdir edildiniz?
- ✓ Tüm bunlar size nasıl hissettirdi?

Rehber öğretmen/psikolojik danışman tarafından ebeveynin cevaplarına geri bildirim verildikten sonra şu açıklama yapılır:

*"İhtiyaç duymamış olsak bile kişilerin bize yardımcı olmak için isteyerek ve karşılık beklemeden emek ve zaman harcaması, minnettarlıkta önemli bir rolü vardır. Çok ihtiyacımız olduğu bir an ve durumda; isteyerek ve karşılık beklemeden yapılan bir iyilik, yardım eden kişinin harcadığı emek ve zaman, bizim minnettarlığımızın daha yoğun yaşanmasına neden olabilir. Yapılan iyiliğin değeri bizim için yüksek ise minnettarlık da artmaktadır. Minnettarlık olmadan da bazı durumlarda bazı kişileri takdir edebiliriz. Kişilerin bazı olumlu özelliklerini ve davranışlarını takdir etmek de önemlidir. Bu tür davranışlar sosyal ilişkileri ve bağları güçlendiren davranışlardır. Örneğin bir kişinin iş arkadaşının özverili çalışmasını takdir etmesi veya yolda gördüğü bir çöpü kaldıran bir çocuğa teşekkür etmesi bunlara örnek olabilir."*

Açıklamanın ardından rehber öğretmen/psikolojik danışman ebeveynin bu gibi durumlar yaşayıp yaşamadığını öğrenir. Ayrıca aile içinde bu tür davranışları ne seviyede kullandıklarını gözden geçirmesini sağlar. Bunun için aşağıdaki sorulardan yararlanabilir:

- ✓ Siz buna benzer bir durum yaşadınız mı?
- ✓ Siz böyle bir durum yaşadığınızda karşınızdakini nasıl takdir edersiniz?
- ✓ Takdir edilmek istediğinizde diğer insanların sizi nasıl takdir etmesini istersiniz?
- ✓ Aile içinde üyeler birbirlerini ne seviyede takdir ediyorlar?
- ✓ Aile üyelerinin ne gibi takdir edilecek özellikleri olduğunu düşünüyorsunuz?
- ✓ Sizce çocuğunuz günlük yaşamında teşekkürü ve takdiri ne sıklıkla kullanıyor?

Sorularla etkileşim kurulurken gerekli yerlerde psikolojik danışman geri bildirimler verir. Sonra takdir ve minnettar olduğunu ifade eden davranışlarının farklı şekillerde yapılabileceği ile ilgili ebeveyni bilgilendirir. Form 16'dan yararlanarak çalışmayı sürdürür.

*"Karşımızdaki kişiye minnettar olduğumuzu ifade edeceğimiz veya onu takdir edeceğimiz zaman genellikle sözel ifadelerden yararlanırız. Bu gibi durumlarda memnuniyetimizi sözel olarak ifade etmenin yanı sıra farklı şekillerde de gösterebiliriz. Bu durum kişiden kişiye değişebildiği gibi bir kişi farklı durumlarda farklı şekilde kendini ifade edebilir. Şimdi bunu konuşmak üzere sizden son bir haftada karşılaştığınız kişileri düşünmenizi istiyorum. Bu kişiler günlük hayatınızda tanıdığınız ya da tanımadığınız kişiler olabilir. Örneğin dün alışveriş yapmak için girdiğiniz marketteki kasiyer ya da kapı komşunuz olabilir. Bu etkileşim sırasında ilişki kurduğunuz kişiye memnuniyet hissettiğiniz durumda sözel olarak teşekkür etmekten ziyade farklı ne tür yollar olabilir?"*

Açıklama ve sorunun ardından ebeveynin cevapları alınır. Ardından Form 16'da yer alan farklı ifade yolları ebeveyne aktarılır. Ebeveynin bu yollar arasından hangilerini kullanıp kullanmadığı, işine yarayabilecek bir yol veya eklemek istediği bir şey olup olmadığı sorulur ve bu çalışma sonlandırılır. Ardından aşağıdaki açıklama ile sürece devam eder:



*“Bu oturumda minnettarlığı ifade etmenin ve takdir etmenin önemini, minnettarlığınızı ve takdir ettiğiniz durumları nasıl ifade ettiğinizi, alternatif yolları ve ailede takdir etmenin ne sıklıkta kullanıldığını konuştuk. Şimdi de isterseniz bunları daha da somutlaştırmak için bir etkinlik yapalım.”*

Açıklamanın ardından Form 17’de yer alan ve önceden hazırlanmış olan örnek olaylar ebeveynine sunulur. Bu örnek olaylardan bir tanesini seçmesi ve sonundaki soruyu cevaplandırması istenir. Ardından etkinlik ile ilgili geri bildirim alınır. Bunun için aşağıdaki sorulardan yararlanılabilir:

**Uygulayıcıya Not:** Bu aşamada ebeveynin yaratıcılığını kullanması desteklenir. Ebeveynin bu konuda yetersiz kalması durumunda rehber öğretmen/psikolojik danışman çeşitli örnekler verebilir. Rehber öğretmen/psikolojik danışman isterse örnek olayları benzer şekilde artırabilir. Rehber öğretmen/psikolojik danışman bu çalışmayı aile içinde de yapmaları için ebeveynine sorumluluk verebilir.

- ✓ *Başkalarını takdir etme ve başkalarına minnettar olduğunuzu ifade etme durumlarıyla ilgili neleri fark ettiniz?*
- ✓ *Takdir ettiğiniz ya da minnettar olduğunuzu ifade ettiğiniz insanlar neler hissetmiş olabilir?*

**Uygulayıcıya Not:** Yukarıdaki soruların ardından ebeveynin çocuğuna yönelik minnettarlık duygusunu ifade ettiğini ya da çocuğunu takdir etme davranışlarını görebilmek için aşağıdaki sorulardan yararlanılır. Rehber öğretmen/psikolojik danışman tüm soruları sormak zorunda değildir. Oturumun gidişatına göre sorularda değişiklik yapılabilir.

- ✓ *Çocuğunuz en son ne zaman, hangi konuda takdir ettiniz?*
- ✓ *Çocuğunuza en son ne zaman minnettar olduğunuzu ifade ettiniz?*
- ✓ *Çocuğunuzun takdir ettiğinizde neler hissetmiş olabilir?*
- ✓ *Peki, çocuğunuz size en son ne zaman ne için minnettarlığını ifade etti?*
- ✓ *Çocuğunuz kimlerin hangi davranışlarını takdir eder?*
- ✓ *Çocuğunuz kimlerin hangi davranışlarına minnettar olduğunu ifade eder?*
- ✓ *Çocuğunuzun insanları takdir etmesi ya da onlara minnettarlığını ifade etmesi, kendisine neler kazandırabilir?*

Ebeveynin verdiği cevaplara rehber öğretmen/psikolojik danışman tarafından uygun geri bildirimlerde bulunulur. Ardından aşağıdaki açıklama yapılır:

*“Takdir edilmek, minnettarlık duygularının ifadesi, insanların en önemli ihtiyaçları arasında olup öz güveni, kişinin kendine duyduğu saygıyı artırarak yaşamında olumlu etki yapabilir. Bu sayede bireyler, yaptıkları işin veya sağladıkları katkının önemli olduğunu fark ederek bunu yapmaya isteyerek devam ederler. Bu davranışlar kişiye kendini önemli ve değerli hissettirir. Minnettar olduğunun ifade edilmesi kişiler arası ilişkilerin güçlenmesine katkı sağlamakta ve sosyal ilişkileri de geliştirmektedir. Ayrıca bazı durumlarda kişileri takdir etmek onlara saygı göstermenin de bir parçası olur. Örneğin çocuğunuzun bir spor müsabakasında yenilmiş olmasına rağmen rakip takımı takdir etmesi ve onları tebrik etmesi onlara saygı duyduğunu gösterir. Minnettar olduğunu ifade etme ve takdir etmenin farklı yolları olabileceğinden bahsetmiştik.*

- ✓ Çocuğunuz bu yollardan hangilerini kullanıyor?
- ✓ Çocuğunuza insanlara minnettar olduğunu ifade etme konusunda nasıl destek olabilirsiniz?
- ✓ Çocuğunuza insanları takdir etme konusunda nasıl destek olabilirsiniz?
- ✓ Sizin hangi davranışlarınız çocuğunuzun insanlara minnettar olduğunu ifade etme ya da onları takdir etme davranışını kolaylaştırır?

**Uygulayıcıya Not:** Form 18’de verilen bilgilerden yararlanılarak ebeveyne uygun geri bildirimlerde bulunulur. Gerekli durumlarda Form 18 ebeveyne de verilebilir.

Rehber öğretmen/psikolojik danışman ebeveynin paylaşımıyla ilgili geri bildirimleri verir. Daha sonra “Bugün oturumda sizin için önemli olan şey neydi?” sorusu yöneltilir. Ebeveynin paylaşımlarına geri bildirim verilir. Ardından rehber öğretmen/psikolojik danışman tarafından aşağıdaki açıklama yapılır:

“Bu oturumda takdir etme ve minnettar olduğunu ifade etme üzerinde konuştuk. Bu iki kavramın günlük yaşamımızda ve sosyal ilişkilerimizdeki önemi üzerine durduk. Son olarak da çocuğunuzun minnettar olduğunu ifade etme ve takdir etme davranışlarını geliştirebilmek için neler yapabileceğinizden bahsettik. Form 16’da yer alan minnettar olduğunu ifade etme ve takdir etme yolları ile ilgili çocuğunuzla konuşmanızı istiyorum. Ardından da bu konuda size yardımcı olabilecek etkinliği uygulamanızı istiyorum. Bu etkinlikte evde herkesin bildiği bir yere iki kavanoz veya benzeri bir eşya yerleştirmenizi istiyorum. Bu kavanozlardan biri takdir kavanozu diğeri de minnettarlık kavanozu olabilir. Takdir kavanozuna gün içerisinde sizin ve aile üyelerinin diğerinin davranışlarını takdir ettiği durumları ve sizde uyandırdığı hisleri not etmenizi istiyorum. İkinci olarak oturumun başında da konuştuğumuz gibi bazen insanlar bizlere herhangi bir çıkar gözetmeden, isteyerek, zamanlarını ve enerjilerini harcayarak bizim için değerli olan bir şeyler yapıyorlar. Karşılaştığınız bu durumların listesini yapmanızı ve minnettar olduğunuzu nasıl ifade ettiğinizi ve sizde hangi duyguları uyandırdığını da not ederek “minnettarlık kavanozu”na atmanızı istiyorum. Bir hafta boyunca bunu yaptıktan sonra aile üyeleriyle birlikte bir toplantı yaparak bu davranışlar üzerinde konuşabilirsiniz. Davranışı yapan üyenin bu davranıştan sonra neler hissettiği ve bu paylaşımları buldukları insanlarla ilişkilerinde bir değişim olup olmadığı üzerinde konuşabilirsiniz.” açıklaması yapılır. Ebeveynin soruları var ise cevaplanır ve oturum sonlandırılır.

## Form 16

### MİNNETTAR OLDUĞUNU İFADE ETME ve TAKDİR ETME YOLLARI

- Karşıdaki bireye iyi dileklerini ifade etme
- Memnuniyetini dile getirme
- Teşekkür etme
- Sıcak davranma
- Gülümseme
- Hoşlanacağını düşündüğüm bir hediye alma
- Yardımcı olabileceğim bir şey olursa benimle iletişim kurmasını isterim.
- Onun iyiliği için dua etme
- Onu övme
- Minnettar olduğunu söyleme
- Onun yaşamını kolaylaştıracak davranışlar yapma
- Kişinin mutlu olabileceği bir davranış yapma (örneğin ebeveynine evi toplamak konusunda yardım etmek)
- Fiziksel temas kurma (sarılma, elini sıkma vb.)



## Form 17 ÖRNEK SENARYOLAR

Sena 26 yaşında genç bir şirket çalışanı, çalıştığı şirket önemli bir anlaşma yapacak iken bir iletişim hatası sebebi ile anlaşma neredeyse iptal edilecek duruma gelmiştir. Sena yaptığı birkaç zorlu ve önemli telefon görüşmesi ile durumu toparlamıştır. Hem kendisi hem de şirketi adına bu başarıdan dolayı sevinçlidir.

### Sena'nın patronu olsanız Sena'ya nasıl ve hangi ifadeler ile takdir-teşekkür hissinizi ifade ederdingiz?

Kurtuluş İlkokulu hentbol takımı katıldıkları müsabakada ilçe ikincisi olmuşlardır. Öğrenciler ve öğretmenleri emeklerinin karşılığını aldıkları için mutlulardır. Seneye birinci olma hedefi ile okula dönmüşlerdir.

### Okul idaresi olsanız takıma nasıl takdir ve/veya teşekkür hissinizi iletirdiniz?

Ahmet 38 yaşında evli ve 2 çocuk babası. Aileleri için özel olan bir günde aile bireyleri eve dönmeden yemek hazırlıkları yapıyor, sevdikleri yemekleri hazırlayarak onları mutlu etmeyi ve bu günü kutlamayı amaçlıyor.

### Ahmet'in ailesinden olsanız ona nasıl veya hangi sözcüklerle minnettar olduğunuzu ifade ederdingiz?

Ekonomik olarak zorluk yaşamaktasınız. Birikimleriniz bitmek üzere ve acil olarak bir işe ihtiyacınız var. Bunun için uzun zamandır iş aradınız ama istediğiniz sonuca ulaşamadınız. Eski arkadaşlarınızdan biri olan Ayşe ile durumunuzu paylaştınız ve o da size bir iş ayarladı. Siz de işte çalışmaya başladınız.

### Ayşe'ye minnettarlığınızı nasıl ifade ederdingiz?

Çocuğunuz üniversite sınavına çalışıyor. Ancak deneme sınavlarında matematik dersinde istediği bölüme gitmesine yardımcı olacak netlere ulaşamıyor ve birçok konu eksik olduğunu fark ediyor. Komşunuz ile bu durumu paylaşıyorsunuz. Bir hafta sonra komşunuzun eşinin matematiğinin iyi olduğunu ve sizin için de uygun olursa ücret almadan çocuğunuzun matematik dersi konusunda destekleyebileceği teklifini alıyorsunuz. Teklifi kabul ediyorsunuz. Çocuğunuz dersleri takip ettikçe deneme sınavlarında matematik netlerinin arttığına tanık oluyorsunuz. İsteddiği bölüme gitmek için daha fazla motive olduğunu ve çalıştığını görüyorsunuz.

### Bir ebeveyn olarak minnettar olduğunuzu nasıl ifade ederdingiz?

### Çocuğunuz minnettar olduğunu nasıl ifade eder?

## Form 18

### ÇOCUĞUMA TAKDİR/TEŞEKKÜR ETME KONUSUNDA YARDIMCI OLURUM.

Takdir ve teşekkür etme konusunda çocuğunuza rol model olun.



Karşınızdaki kişiyi takdir ederken içten olun ve kişiye özel davranın.



Onaylama cümlelerini kullanmaktan çekinmeyin.



Takdir ya da teşekkür edeceğiniz durumu üzerinden zaman geçmeden takdir-teşekkür edin.



Hangi davranışı takdir ettiğinizi net bir şekilde ifade edin.



Özellikle çocukları takdir ederken sahip oldukları fiziksel ve bilişsel özelliklere değil, göstermiş oldukları çaba ve olumlu davranışlara vurgu yapın.



Takdir ederken olumlu geri bildirimlerde bulunun.



Çocuğunuzu toplum içinde takdir etmekten çekinmeyin.



Takdir/teşekkür etmenin karşınızdakilere olduğu kadar bize de kendimizi iyi hissettireceğini unutmayın.



Farklı düşüncelere sahip bireyleri de takdir etmeyi alışkanlık haline getirin.



Tüm bunlar hakkında çocuğunuzla konuşmayı ihmal etmeyin.







# ÖZ YÖNETİM MODÜLÜ





## OTURUM 1: DUYGU REHBERLİĞİ

### AMAÇ:

1. Çocuğunun duygularını yönetmesi konusunda ona rehberlik edebilmesi
2. Çocuğuna sınırlar oluşturma konusunda rehberlik edebilmesi

### KAZANIMLAR:

1. Çocuğuna duygularını yönetme konusunda rehberlik eder.
2. Çocuğuna sınırlar oluşturma konusunda rehberlik eder.

### SÜRE:

50 dakika

### MATERYALLER:

Form 1, Form 2, Form 3, Form 4

### SÜREÇ:

Rehber öğretmen/psikolojik danışman tarafından önceki oturumun özetlenmesiyle süreç başlatılır. Önceki haftanın sorumluluğu ebeveyn ile gözden geçirilerek geri bildirim verilir, sonra oturumun amacı açıklanır:

*"Bugün sizinle duygularımız ve çocuğunuza bu konuda nasıl rehberlik edebileceğiniz hakkında konuşacağız. Duygularımızı fark etmek, onları tanımlamak, anlayabilmek, kabul etmek, empatik bir şekilde dinlemek ve tepki vermek duygular konusunda rehberlik etmede önemli unsurlardır. Bu sebeple bugün duygularla ve bu duygular neticesinde ortaya çıkan davranışlarla ilgili çocuğa rehberlik etme ve aynı zamanda sınır belirleme konusunu konuşacağız."* açıklamasını yapar.

Açıklamanın ardından Form 1'i ebeveynle paylaşır. Rehber öğretmen/psikolojik danışman Form 1'de bulunan hikâyeyi ebeveynle paylaştıktan sonra aşağıdaki soruları yöneltir:

- ✓ "Bu hikâyede dikkatiniz çeken noktalar neler?"
- ✓ Hikâyede kullanılan dil size nasıl geldi?"
- ✓ Sizin çocuğunuzla iletişim diliniz nasıl?"
- ✓ Çocuğunuz olumsuz bir duygu deneyimi yaşadığında sizin tepkiniz/çocuğunuzun tepkisi nasıl oluyor?"
- ✓ Sizin çocuğunuzla ilişkinizde bu hikâyeye nasıl tamamlanırdı?"

Rehber öğretmen/psikolojik danışman gelen cevaplara uygun tepkileri verdikten sonra aşağıdaki açıklamayı yapar. Sonra örnek durumu paylaşır ve sıradaki etkinliği başlatır. "Çocuğunuzun günlük hayatta yaşadığı olumsuz duygu deneyimleri aslında sizin onunla yakınlaşma, bağ kurma fırsatınız olabilir. Çünkü çocuklar böyle durumlarda anlaşılmak ve koşulsuzca kabul edilmek ister. Bu bağ kurulduğunda çocuğun ebeveyn ile yaşamış olduğu olay ve duyguları yoğunlaşmadan paylaşabilir. Böyle bir durumda da ebeveyn, duygular fazlalaşıp olay daha fazla büyümeden sorun çözme alıştırmaları yaparak sorunu

önleyebilir. Ayrıca çocuk ailesinin kendisini destekleyeceğini bilerek benzer durumlarda iş birliği yapabilir.”

**Örnek Durum:** Çocuklarınız evde aynı ceketı giymek için birbirlerine zarar verecek şekilde kavga ediyorlar.

- ✓ Sizce çocuklarınızın duygusu ne olabilir?
- ✓ Çocuklarınızın bu olayda birbirlerine karşı gösterdikleri davranışlarda davranış sınırını nasıl belirlersiniz?

Rehber öğretmen/psikolojik danışman cevapları aldıktan sonra şu açıklamayı yapar:

*“Aslında günlük yaşamımızda sorun yaratan unsurlar duygularımız değil, bu duyguların neden olabileceği davranışlarımızdır. Çünkü yaşadığımız her duygu insan olmanın ve gelişiminin bir parçasıdır. Aynı zamanda bu hâliyle kabul edilebilir durumdadır. Ancak olumsuz davranışlar ortaya çıktığında kendine, başkasına ve çevreye zarar verme olasılığını da göz önünde bulundurarak bu davranışlara sınır koymak gerekir. Bu sınırları koyarken üç davranış bölgesine dikkat etmek gerekir. Bu bölgeleri şu şekilde açıklayabiliriz.”*

Rehber öğretmen/psikolojik danışman Form 2’yi okuyabilir ve ebeveyne vererek incelemesini ister. Ardından açıklama ve sorularla sürece devam edilir.

*“Kırmızı bölgede yer alan davranışları çocuğuyla paylaşan ebeveyn, sınırlara uyulması ve uyulmaması durumunda hangi sonuçlarla karşılaşacağını başta belirtmelidir. Sınırlara uyulması konusunda en önemli unsur ise çocuğun karşılaştığı sonuçların davranışıyla tutarlı ve adaletli olmasıdır (Gotmann ve DeClaire, 2017).”*

- ✓ Çocukluğunuza baktığınızda size koyulan sınırlar dâhilinde nasıl sonuçlarla karşılaştınız?
- ✓ Bu sonuçlar karşısında ne hissettiniz/düşündünüz?
- ✓ Siz kırmızı bölgeye dâhil davranışlar için çocuğunuza nasıl bir sınır koyuyorsunuz?
- ✓ Bu sınırları koyarken neleri göz önünde bulunduruyorsunuz? Nasıl bir yol haritası izliyorsunuz?
- ✓ Çocuğunuzun yaşını, kişilik ve gelişim özelliklerini göz önünde bulundurduğunuzda sizce çocuğunuz ne hissediyordur/düşünüyordur?

Rehber öğretmen/psikolojik danışman gelen cevaplara ilişkin geri bildirimler verdikten sonra şu açıklamalarla devam eder: *“Ebeveyn kırmızı alandaki davranışlarla karşılaştığında net ve kararlı bir şekilde bu davranışın kabul edilebilir olmadığını belirtmelidir. Ardından çocuğun duygusunu anladığını ona yansıtmalı, duyguyu tanımlamalı ve isimlendirmelidir. Kısacası çocuğa duygusunun anlaşıldığını fakat davranışının uygun olmadığını vurgulamalıdır. Böyle bir durumda çocuğun sorununu çözebilmesine yardımcı olabilmek için şu 5 adımdan oluşan yol haritasını izleyebiliriz.”*

Açıklamanın ardından Form 3’ü ebeveyne vererek süreç form üzerinden devam ettirilir. Rehber öğretmen/psikolojik danışman Form 3 ile ilgili olarak ebeveynle paylaşımlarda bulunur. Daha sonra *“Bugün oturumda sizin için önemli olan şey neydi?”* sorusu yöneltilir. Ebeveynin paylaşımlarına geri bildirim verilir. Rehber öğretmen/psikolojik danışman *“Bugün oturumda çocuğunuzun yaşadığı duygular ve bu duyguları paylaşmanın önemi*

üzerine konuştuk. Ayrıca çocuğunuzun bu duyguları ifade ederken ortaya çıkabilecek olası olumsuz davranışlar ve sizin ebeveyn olarak bu davranışlarla karşılaştığınızda nasıl sınır koyabileceğiniz üzerinde paylaşımda bulunduk. Ardından sınır koyduktan sonra çocuğunuzun sorunu üzerinde nasıl çalışabileceğiniz konusunda konuştuk. Şimdi de sizinle önümüzdeki oturuma kadar yaşadığınız olayları, duyguları ve buna bağlı olarak yaşadıklarınızı kaydetmenize yarayacak bir form paylaşmak istiyorum ve bu formu bir sonraki görüşmeye kadar doldurmanızı istiyorum." Form 4 ebeveyne verilir ve bilgi verilir. Ebeveynin form ile ilgili soruları varsa cevaplanır ve oturum sonlandırılır.



## Form 1 DUYGU ODAKLI EBEVEYN-ÇOCUK DİYALOĞU

Şûra okuldan eve öfkeli bir şekilde gelmiştir. Annesi ne olduğunu sorduğunda “Bir şey yok anne!” diyerek odasına gitmiştir. Annesi Şûra’nın öfkeli olduğunu fark etmiş fakat biraz sakinleşmesi için ona zaman vermiştir. Sonra Şûra annesine gelerek:

**Şûra:** Bugün okulda Rabia benim lafımı kesip beni dinlemedi. Tam ben kendini ifade edeceğim, hep kendini anlatmak için araya girdi. Bugün matematikten ondan daha yüksek aldım diye bana trip attı.

**Anne:** Rabia seni dinlemediği ve sen konuşurken araya girip sözünü kestiği için anlaşılmanmış hissettin.

**Şûra:** Evet, yarın ben de ona öyle davranacağım!

**Anne:** O sana nasıl davrandıysa sen de ona öyle davranmak istiyorsun.

**Şûra:** Evet. Yarın görür o gününü!

**Anne:** Arkadaşına çok kızgınsın.

**Şûra:** Evet, ben ona hiç böyle davranmadım! Bu davranışı hak etmedim!

**Anne:** Sen ona nasıl davranıyorsan onun da sana öyle davranmasını istiyorsun.

**Şûra:** Evet!

**Anne:** Peki bu sorunu çözmek için ne yapabilirsin?

**Şûra:** Bilmiyorum. Belki de onunla bir daha konuşmam.

**Anne:** Hımm. Peki, başka neler yapabilirsin?

**Şûra:** Aslında onunla arkadaşlığımı devam ettirmek istiyorum.

**Anne:** Onunla arkadaş kalmak istiyorsun. Bunun için ne yapabilirsin?

**Şûra:** Bilmem belki gidip onunla konuşabilirim.

**Anne:** Başka?

**Şûra:** Ya da konuşmama fırsat vermediği için mesaj atabilirim.

**Anne:** Evet, senin için hangi seçim daha uygun olacak?

**Şûra:** Sanırım önce bir mesaj atmayı deneyeceğim.

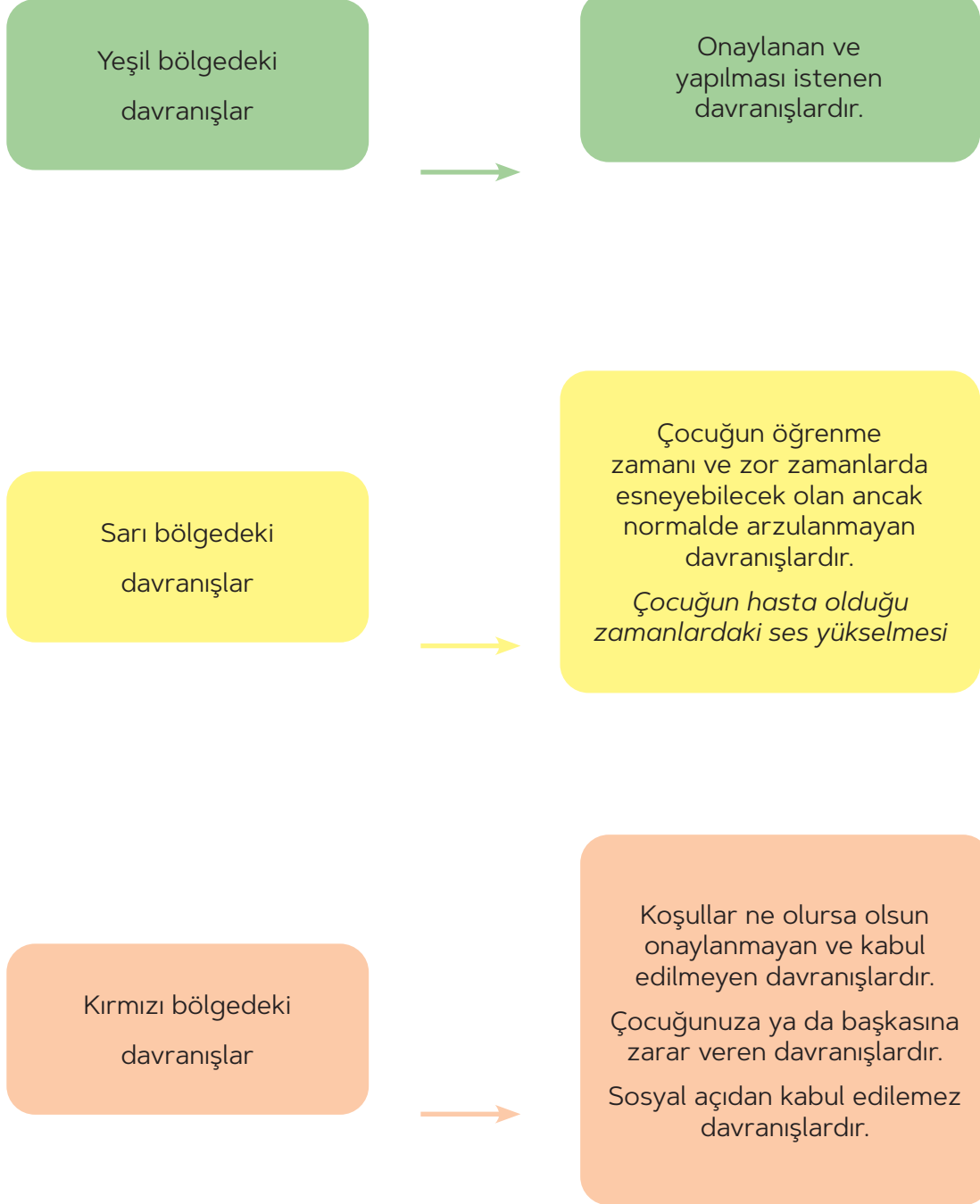
**Anne:** Tamam öyleyse. Sonra ne olduğunu benimle paylaşmak istersen dinlemeye hazır olacağım.

**Şûra:** Tamam, teşekkür ederim anne/baba beni dinlediğin, anladığın için.

**Anne:** Ben teşekkür ederim canım, benimle duygularını paylaştığın için, seninle bunları konuşmak benim için çok kıymetli.



Form 2  
DAVRANIŞLAR VE ANLAMLARI



**Form 3**  
**EBEVEYNİN DUYGU REHBERLİĞİNDE KULLANABİLECEĞİ YOL HARİTASI**

<b>Hedef belirleme</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Açık uçlu sorularla var olan durumu net bir şekilde anlama (Seni ne üzüyor?/kızdırıyor?/korkutuyor?)</li><li>2. Açık uçlu sorular sayesinde çocuğun da kendisini anlamasını sağlamak</li><li>3. Çocuğun bu durumla ilgili neyi başarmak istediğini sorgulatma ve hedefini belirleme</li></ol>
<b>Çözümler üretme</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Çocukla beraber beyin fırtınası yaparak çözümler üretme</li></ol> <p>Bu öneriler üzerine tartışma</p> <ol style="list-style-type: none"><li>2. Geçmişte işe yarayan çözümleri bugünkü sorunlarla bağdaştırmak</li></ol> <p><b>Uygulayıcıya Not:</b> Bu aşamada yönlendirmeden ziyade iş birliği önemlidir.</p>
<b>Çözüm önerilerini değerler temelinde irdeleme</b>	<p>"Bu adil bir çözüm mü?"</p> <p>"Bu çözüm işe yarayacak mı?"</p> <p>"Güvenli mi?"</p> <p>"Ben ve başkaları nasıl hissedecek?"</p> <p>Bu sorular temelinde çözüm önerilerini çocukla tartışıp aynı zamanda ailenin değerlerini de göz önünde bulundurmak.</p>
<b>Çocuğun öneriler arasından seçim yapmasına yardımcı olma</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Seçenekler belirlendikten sonra çocuğu uygulamaya teşvik etmek.</li><li>3. Eğer çözüm önerisi size göre işe yaramayacak ama çocuk için zararsız ise uygulamasına izin vermek (Bu sayede çocuk hatasından ders alabilir.).</li><li>4. Bu çözümün nasıl uygulanacağına dair birlikte bir plan oluşturun (Bu plan kiminle, nerede, nasıl uygulanacak vb.).</li><li>5. Çözüm önerisini uyguladıktan sonra işe yarayıp yaramadığını değerlendirmek.</li><li>6. Çözüm önerisi işe yaramazsa neden işe yaramadığı hakkında konuşmak.</li><li>7. Yeni çözüm önerisi üretmek.</li></ol> <p><b>Uygulayıcıya Not:</b> Bu aşamada çocuğa ebeveyn kendi deneyimlerinden bahsedebilir.</p>

Form 4  
DUYGU REHBERLİĞİ KAYIT FORMU

Yaşanan olay	Sınır koyma	Hedef	Çözümler	Çözüm önerisi kriterleri	Uygulama sonucu (başarılı/başarısız)

## OTURUM 2: DUYGU DÜZENLEME-ÖFKE

### AMAÇ:

1. Öfke durumlarında verdikleri tepkileri fark etmesi
2. Çocuğunun öfkesini kontrol etmesine destek olması

### KAZANIMLAR:

1. Kendisinin ve çocuğunun öfke durumlarında verdikleri tepkileri fark eder.
2. Çocuğunun öfkesini kontrol etmesine destek olur.

### SÜRE:

50 dakika

### MATERYALLER:

Form 5, Form 6, Form 7, Form 8, Form 9, Kalem

### SÜREÇ:

Rehber öğretmen/psikolojik danışman tarafından bir önceki oturumun özeti yapılır. Önceki haftanın sorumluluğu ebeveyn ile gözden geçirilerek geri bildirim verilir. Rehber öğretmen/psikolojik danışman bu oturumda öfke, öfkeye verdiğimiz tepkiler ve öfke duygusunu düzenleme becerisini geliştirmenin önemi üzerine çalışılacağını belirtir. Öfke ile ilgili aşağıdaki açıklamayı yapar:

“Öfke, kişinin kendini koruması, güvenlik ve benzeri durumlarda yaşadığı doğal bir duygudur. Önemli olan öfke *duygusunu düzenleyebilmektir. Öfke duygusu düzenlenebilir, yapıcı olarak ele alınabilirse; geliştirici, yaşamsal tehditleri azaltan bir etki yaratır. Öfke duygusu düzenlenemezse, kişinin hem çevresine hem kendisine zarar verici hale gelebilir. Bir insanın öfkelenildiği halde öfkesini ifade etmemesi, ortaya koyamaması mümkün müdür?”* sorusuna ebeveynin cevabı alındıktan sonra Form 5 ebeveyne verilerek aşağıda yer alan açıklama ve sorular ile sürece devam edilir:

“Öfke *duygusunun ifade edilmemesi gibi bir durum söz konusu değildir. Öfke er ya da geç ifadesini bulan bir duygudur. Şimdi çocuğunuz ile ilişkinizde öfkeyi nasıl ifade ettiğinizi anlamaya çalışalım.*”

**Uygulayıcıya Not:** Ebeveynin verdiği cevabın davranışsal boyutta kalması durumunda ve/veya duygu ifadesine yer vermemesi durumunda rehber öğretmen/psikolojik danışman, ebeveynin altta yatan duygularını tanıyıp ifade edebilmesi için açık uçlu sorularla onu yönlendirmesi gerekir.

**Uygulayıcıya Not:** Rehber öğretmen/psikolojik danışman Form 5 üzerinden konuşarak da çalışabilir.

✓ *Genellikle çocuğunuzla yaşadığınız sizi öfkeliendiren durumları düşünürseniz neler yaşanmıştı, hatırlıyor musunuz? Biraz bu konudan söz edebilir misiniz?*

*Öfke anında ve sonrasında ne yapsaydınız daha iyi sonuçlar elde edebildiniz?* Ebeveynin Form 5'te yazdığı bilgileri paylaşması istenir.

**Uygulayıcıya Not:** Ebeveyn kendi yaşamından örnek vermekte zorlanırsa, Form 6'da yer alan örnekler üzerine çalışarak süreci ilerletir. Form 6'da yer alan örnek durumlar



ebeveyne okunarak burada hangi duyguları hissedebileceği, hangi düşünceleri aklından geçireceği ve hangi davranışları sergileyebileceği sorulur. Ebeveynin paylaşımları alınarak sürece devam edilir.

- Paylaşımların tamamlanmasından sonra, ebeveyne Form 7’de yer alan “Öfke İfade Tarzları” ile ilgili bilgi verilir. Ardından şu sorular ile devam edilir:
- “Çocuğunuz bu öfke ifade tarzlarından hangisini/hangilerini kullanıyor?”
- *Hangi öfke ifade tarzını hangi durumlarda kullanıyor?*
- *Hangi öfke ifade tarzını ne sıklıkla kullanıyor?*
- *Kullandığı öfke ifade tarzı sırasında ne tür davranışlarda bulunuyor?*

*Kullandığı öfke ifade tarzı sonucunda olay nasıl sonuçlanıyor?”*

Ebeveynin paylaşımları alındıktan ve uygun geri bildirimler verildikten sonra çocuğun öfke kontrol becerisini geliştirebilmek için ebeveynin nasıl tepki verebileceği ile ilgili çalışılacağı vurgulanır. Sonrasında rehber öğretmen/psikolojik danışman aşağıdaki örneği ebeveyn ile paylaşır ve çalışma yapılır:

**Çocuğunuz okuldan öfkeli bir şekilde gelerek, öğretmeni tarafından haksız yere cezalandırıldığını söyleyip bağıyor.**

**Siz ona ne derdiniz?**

.....

**(Ebeveynin cevabı alınır ve değerlendirilir.)**

**Empatik tepki: Öğretmenin sana verdiği cezayı hak etmediğini düşünüyorsun ve öfkelisin.**

Ebeveynin cevapları alındıktan sonra empatik yaklaşım hakkında bilgi verilir. Bunun için aşağıdaki açıklamadan yararlanılabilir:

*“Empatik yaklaşım; kendi ilişkilerinizde, çocuğunuzla olan ilişkinizde ve çocuğunuzun diğer kişilerle olan ilişkilerinde öfkenin ortaya çıkarabileceği çatışma ve problemleri önlemek için gereklidir. İletişim kurduğumuz kişinin öfke yaşadığı durumlarda empatik yaklaşım, onun anlaşıldığını hissettirir ve onun öfke duygusunun yoğunluğunu azaltabilir.”*

Ebeveynin paylaşımlarına ilişkin geri bildirim verildikten sonra “Kendi öfkemiz ya da çocuğumuzun öfkeli olduğu durumlar karşısında, öfkeyi uygun bir şekilde ifade edebilmemiz hem çocuğumuzla ilişkimizi güçlendirir hem de öfke yönetimi konusunda ona rol model olarak onun öfke yönetimi konusunda gelişmesine imkân sağlamış oluruz.” açıklaması yapılır. Daha sonra rehber öğretmen/psikolojik danışman Form 7’de bulunan öfkenin kontrol edilmesi, kontrollü bir biçimde ifade edilmesi bölümünden de faydalanarak ben dili ile ilgili bilgi verir.

Ebeveynin paylaşımlarına uygun geri bildirim verildikten sonra aşağıdaki açıklama ve yönerge ile sürece devam edilir. Ardından ebeveyn için en uygun ifade hakkında konuşulur.

“Öfkelendiğimiz zaman örneklerde çalıştığımız gibi öfke duygusuna eşlik eden bazı düşünceler zihnimizden geçmektedir. Bu düşüncelerin bazıları öfke duygusunun artmasına ya da sürmesine katkı sağlayabilirken bazı düşünceler öfke duygusunun

azalması konusunda yardımcı olabilir. Kendinizi öfkeli hissettiğiniz zaman, öfke duygusunun azalmasına yardımcı olabilecek bazı ifadeler *Form 8'de yer almaktadır. Bu ifadeleri birlikte inceleyelim. Bu ifadelerden size en uygun olanı kullanabilir ya da kendiniz için daha uygun olabilecek yeni bir ifade bulabilirsiniz.*

Ebeveynin paylaşımı alındıktan ve geri bildirim verildikten sonra aşağıdaki açıklama yapılır ve Form 9 incelenir:

*"Öfke duygusunu kontrol etmede öfkeyle baş etme düşünceleri etkili bir yöntemdir. Ayrıca öfkeyle başa çıkma basamaklarını bir bütün olarak ifade etmek istersek öfke anında uygulayacağımız önerileri ve uzun vadede koruyucu önleyici öfkeyle baş etme yöntemleri olarak ele alabiliriz."*

Bu aşamada ebeveynin yöntemlerden hangilerini kullanabileceği üzerine konuşulur. Paylaşımların ardından ebeveyne Form 8'de yer alan öfkeyle başa çıkma ifadeleri ve Form 9'da yer alan öfke ile başa çıkma yöntemlerini düşünmesi istenir ve şu sorular yöneltilir.

*Çocuğunuzu düşündüğünüzde:*

- ✓ Çocuğunuz öfke ile başa çıkma ifadelerinden hangilerini kullanıyor?
- ✓ Öfke ile başa çıkma ifadelerinden hangilerini kolaylıkla kullanabilir?
- ✓ Bu başa çıkma ifadelerini kullanırsa yaşadığı öfke durumlarında ne tür değişiklikler olur?
- ✓ Hangi başa çıkma ifadeleri çocuğunuzun öfkesini kontrol etmesine ve uygun bir şekilde ifade etmesine yardımcı olur?
- ✓ Siz başa çıkma ifadelerinin kullanımı konusunda çocuğunuza nasıl yardımcı olabilirsiniz?
- ✓ Çocuğunuz öfke ile başa çıkma yöntemlerinin hangilerini kullanıyor?
- ✓ Çocuğunuz öfke ile başa çıkma yöntemlerinin hangilerini kolaylıkla kullanabilir?
- ✓ Çocuğunuz öfkeyle başa çıkma yöntemlerini kullanırsa yaşadığı öfke durumlarında ne tür değişiklikler olur?
- ✓ Hangi başa çıkma yöntemleri çocuğunuzun öfkesini kontrol etmesine ve uygun bir şekilde ifade etmesine yardımcı olur?
- ✓ Siz başa çıkma yöntemlerinin kullanımı konusunda çocuğunuza nasıl yardımcı olabilirsiniz?

Paylaşımların tamamlanmasından sonra *"Bugün oturumda sizin için önemli olan şey(ler) ne idi?"* sorusu yöneltilir. Ebeveynin paylaşımlarına geri bildirim verilir. Rehber öğretmen/psikolojik danışman *"Bugün oturumda çocuğunuz ile etkileşiminizde öfkelendiğiniz bir durumu, bu durum ile ilgili düşüncelerinizi ve davranışlarınızı konuştuk. Ayrıca öfke duygusunun farklı şekillerde ifade edilebileceği ve sizin öfkenizi uygun bir şekilde ifade etmenize katkı sağlayacak baş etme düşüncelerini çalıştık. Ayrıca öfke duygusunun uygun bir şekilde ifade edilmesi için kısa ve uzun vadede neler yapılabileceği ile ilgili paylaşımında bulduk. Bir sonraki oturuma kadar çocuğunuz ile Form 8 ve Form 9'u paylaşmanızı ve onun baş etme düşüncelerinin ve baş etme stratejilerinin neler olabileceğini konuşmanızı ve ona uygun stratejileri belirlemenizi istiyorum. Ayrıca burada öğrendiğiniz stratejileri diğer insanlarla iletişiminizde de kullanmanızı istiyorum."* açıklamasını yapar. Ebeveynin soruları var ise cevaplanır ve oturum sonlandırılır.

Form 5  
ÖFKEYİ DEĞERLENDİRME

**Çocuğunuzla İlişkinizde Öfkelenmenize Neden Olan Bir Olayı Düşünün**

(Mümkün olduğunca en çok öfkelendiğiniz bir anınız olsun.)

**Sizi öfkeliendiren olay neydi?**

.....

**Tepkiniz ne olmuştu?**

.....

**Bu durum size neler hissettirdi?**

.....

**Bunu hissederken aklınızdan hangi düşünceler geçti?**

.....

(Düşüncelerin duyguya etkisi açıklanabilir.)

**Öfkenizin olumlu ve olumsuz sonuçları nelerdir?**

.....

**Çocuğunuzla ilişkinize bunun sizin açısından ne gibi etkileri (olumlu/olumsuz) oldu?**

.....

**Bu olayın daha iyi sonuçlanması için, öfke anında ve sonrasında ne yapsaydınız daha iyi sonuçlar elde edebilirdiniz?**

.....

## Form 6 ÖFKE DURUMLARI

Çocuğunuz uzun süredir cep telefonuyla meşgul. Onu uyardınız ve size öfkeyle bağırarak cevap verdi.

Düşünce .....

Duygu .....

Davranış .....

Çocuklarınız birbirleriyle bağırarak tartışıyor, birbirlerine vuruyor.

Düşünce .....

Duygu .....

Davranış .....

Çocuğunuz akşam geç saate kadar gelmedi ve ona ulaşamadınız, uzun süredir onu bekliyorsunuz.

Düşünce .....

Duygu .....

Davranış.....

## Form 7 ÖFKE İFADE TARZLARI

Öfkelendiğimiz zamanlarda gösterdiğimiz tepkiler farklılık gösterebilir. Bu tepkiler genel olarak aşağıdaki gibi olabilir.

**Öfkenin İçe Yönelmesi:** Bazı insanlar öfkelerini ifade etmekte çok zorlanırlar. İfade edilmeyen öfke somurtma, küsme, surat asma vb. biçimlerde ifade bulabilir. Bazen de kişinin stres, depresyon, bedensel rahatsızlıklar yaşamasına sebep olabilir.

**Öfkenin Dışa Yönelmesi:** Öfkenin kontrolsüz bir biçimde ortaya konulmasıdır. Öfkeyi bu şekilde ifade eden kişiler saldırgan davranışlar sergileyerek, başkalarına zarar verici ve onları küçük düşürücü tarzda davranabilirler. Genellikle öfkeyi bu şekilde dışa yansıtan bireyler insanlar arası ilişkilerde zorluklar yaşarlar.

Kişiler arası ilişkiler ya da çocuğumuzla olan ilişkilerimizi güçlendirmek için öfkeyi kontrollü biçimde ifade edebilmeye ihtiyaç duyarız.

**Öfkenin Kontrol Edilmesi, Kontrollü Bir Biçimde İfade Edilmesi:** Öfke doğru ifade edildiğinde bireyin gelişimine yardımcı olabilecek doğal ve koruyucu bir duygudur. Öncelikle öfkeyi kabul etmek, nedenleriyle birlikte "*ben dili*" ile ifade etmek önemlidir. Aslında öfke; yetersizlik, korku, üzüntü, haksızlığa uğrama, engellenmişlik vb. duyguların ardından gelen ikincil bir duygudur. Bu duyguları fark etmek ve bu duyguların üzerinde çalışmak öfke kontrolünün sağlanmasına yardımcı olur. Öfkeye temel olan ilk duyguyu bulmak genellikle sorunun çözümünü kolaylaştırmaktadır. Karşımızdaki kişinin öfkeli olduğu durumlarda empatik yaklaşım göstermek, öfkenin altında yatan temel duyguların bulunmasına yardımcı olur.

Öfkenin altında yatan duygunun fark edilmesi, öfkenin kabul edilmesi ve ben dili gibi etkin iletişim yöntemleri ile ifade edilebilmesi öfke ile baş etmemizi kolaylaştırır.

## Form 8 ÖFKEYLE BAŞA ÇIKMA İFADELERİ

Ben soğukkanlıyım, kendimi kontrol edebilirim.

Şu anda üzgünüm, ama olayları olduğu gibi kabul edebilirim.

Kimseye kendimi ispatlamak zorunda değilim.

Davranışlarımın kontrolünü kaybedecek kadar öfkelenmem için bir sebep yok.

Beni öfkeliendiren olayın olumlu yönlerini bulabilirim.

Bunun beni öfkeliendirmesine izin vermeyeceğim.

Böyle hareket etmek onun hatasıdır.

O bu kadar öfkeliyse muhtemelen başka problemleri vardır.

Bu olay beni öfkeliendirecek kadar önemli değil.

Onun ne dediği önemli değil, ben kendimi biliyorum.

Bu kadar öfkelenmeme neden olan şey ne?

Kişiler istediğim ya da beklediğim şekilde davranmayabilir.

Kalbim çok hızlı atmaya başladı, kaslarım gergin, derin nefes alıp sakinleşebilirim.

Bu problemi konuşabiliriz, belki bir çözüm yolu bulunabilir.

Bu problemi bir konuşalım belki o da haklıdır.

Kendime hakimim. Bu konuyu halledebilirim.

Sakinleş, derin nefes al.

Birbirimize ve kendimize saygılı olalım.

Sakinleştiğimde neden bu kadar öfkeliendiğime üzülebilirim.

Anlamaya çalış.

.....  
.....  
.....

## Form 9 ÖFKEYLE BAŞA ÇIKMA YÖNTEMLERİ

### ÖFKE ANINDA UYGULANABİLECEK YÖNTEMLER

#### 1- Derin nefesler alın

Öfke duyduğunuzda derin bir nefes alıp yavaşça bırakmak ve bunu birkaç kez tekrarlamak etkili olacaktır. Günlük yaşantınızda da ne kadar sık derin nefes çalışması yaparsanız, zor zamanlarda bu yeteneğinizi daha etkili kullanabilirsiniz.

#### 2- Rahatlatıcı bir cümle bulun

Rahatlatıcı bir cümleyi tekrar etmek, "her şey yolunda" gibi pozitif bir cümleyi kendi kendinize tekrar etmeniz, zor duygularla baş etmenizi kolaylaştıracaktır.

#### 3- Zihninizde sizi rahatlatan bir şeyi canlandırın

Öfkelendiğinizde kendinizi mutlu ve huzurlu hissettiğiniz bir yeri düşünmek; burada olduğunuzu hayal etmek; mekânın havasını, kokusunu hayal etmek rahatlamaya yardımcı olabilir.

#### 4-Bedeninizi farkındalıkla hareket ettirin

Hareketlerinizin farkında olarak biraz yürümek, dua etmek, meditasyon yapmak ya da kaslarınızdaki gerginliği azaltacak egzersizler yapmak öfke ile baş etmenin iyi bir yoludur. Beş duyuyu fark et! Çevrende duyduğunuz sesler, ortamın kokusu, vücudunuzun temas ettiği zemini fark et, su iç, etrafında gördüklerinizi fark et.

#### 5- Bakış açınızı gözden geçirin

Öfkeli hissettiğinizde biraz nefes alıp olaylara farklı bir açıdan bakmayı denemek öfkenizin yatışmasına yardımcı olacaktır.

#### 6- Hayal kırıklığınızı ifade edin

Öfke duygusu, çoğunlukla hayal kırıklığı vb. duygular yaşandığında hissedilir. Öfke hissettiğinizde, bunu ifade etmek size iyi gelecektir. Bu en öfkeli halinizle karşınızdaki kişiyle konuşmak değil, biraz yatıştıktan sonra gerçek duygularınızı ifade etmek şeklinde olmalıdır.

#### 7- Öfkeyi mizahla yatıştırın

Örneğin çok öfkelendiğinizde kahkaha atmak, gülmek öfke halini yatıştırmak için en etkili yollardan biridir. Bakış açınızı değiştirmeyi başarabilirseniz, öfkelendiğiniz durumdaki komik tarafları bulmayı da başarabilirsiniz. Kendinizi ve olup bitenleri çok da fazla ciddiye almadığınızda, olumsuz duygulara kapılıp gitmemek kolaylaşır.

#### 8- Bulduğunuz ortamı değiştirin

Öfkeliyken bir yerde, özellikle belirli bir mekânda bulunmak iyi gelmeyebilir. Öfkeyle dolup taşıdığınızı hissettiğinizde kısa bir yürüyüşe çıkmak, bir yere gidip biraz oturmak hareket etmenizi sağlayarak öfkenizi yatıştıracaktır.

## 9- Öfkenizi tetikleyen şeyi bulun

Bazen bizi öfkelendiren ufak tefek şeyleri görmezden geliriz, onlara katlanırız ve sonunda biriken öfkemiz anlamadığımız bir yerden gelir ve patlar. Gün içinde stresinizi artıran şeyleri bulmaya çalışın. Akşam eve dönerken trafiğin sıkıştığı o yerde canınız fazla mı sıkılıyor? Sizi öfkeli biri haline getiren durumları fark ettiğinizde, onlarla baş ederek öfkenizi kontrol altına almanız kolaylaşacaktır.

## 10- Şükrettiklerinize odaklanın

Stres, daha fazla stresi getirir. Öfkeliyken tüm dünyanın üzerinize geldiğini hissetmeniz de bundan kaynaklanır. Zor da olsa başınızı biraz öfkenizden çevirip hayatınızda iyi giden şeylere bakmak, şükretmenizi sağlayacak şeylere odaklanmak öfkenizi yatıştırabilir.

## UZUN DÖNEM UYGULANABİLECEK YÖNTEMLER

### 1-Size iyi gelen hobi, uğraşılara zaman ayırın

Gün içinde sizi dinlendiren, rahatlatan, uğraşmaktan keyif aldığınız hobilere zaman ayırın(spor, müzik, dans, el işleri vb.).

### 2-Yardım alın

Zaman zaman öfkeli hissetmek tamamen normal ve doğaldır. Ancak öfke nöbetleri hayatınızı hem sizin hem de çevrenizdekiler için zorlaştırıyorsa, bir uzmandan yardım almaktan çekinmeyin. Sürekli öfkeli olmanızın altında yatan sebepleri araştırmak ve psikolojik danışma desteği ile bu olumsuz kaynakları ortadan kaldırmak mümkün olabilir.



## OTURUM 3: DUYGU DÜZENLEME-KAYGI

### AMAÇ:

1. Kendisinin ve çocuğunun kaygı durumları fark etmesi
2. Kendisinin ve çocuğunun kaygı durumlarında verdikleri tepkileri fark etmesi
3. Çocuğunun kaygısını kontrol etmesine destek olması

### KAZANIMLAR:

1. Kendisinin ve çocuğunun kaygı durumları fark eder.
2. Kendisinin ve çocuğunun kaygı durumlarında verdikleri tepkileri fark eder.
3. Çocuğunun kaygısını kontrol etmesine destek olur.

### SÜRE:

50 dakika

### MATERYALLER:

Form 10, Form 11, Form 12

### SÜREÇ:

Rehber öğretmen/psikolojik danışman tarafından bir önceki oturumun özetlemesi yapılır. Önceki haftanın sorumluluğu ebeveyn ile gözden geçirilerek geri bildirim verilir. Sonra aşağıdaki kısa öykü paylaşılarak oturum başlatılır:

*"Ayşe o gün okuldan eve geldiğinde durgundu. Kapıyı çarpıp annesi ve babası ile hiç konuşmadan odasına gitti. Onu çoğunlukla böyle görmemiş olan anne ve babası bir terslik olduğunu anlamış, ama neler olduğunu bilmedikleri için kafalarında soru işareti kalmıştı. Bir süre kızlarının odasından çıkmasını bekledikten sonra gelmediğini görünce odasına girip neler olduğunu sordular. Ayşe çok gönülsüzce anne ve babasına cevap verdikten sonra ağlamaya başladı. İki aydır deneme sınavlarından düşük puanlar aldığını, ders başarısının giderek düştüğünü, gelecekle ilgili umutlarını yitirmek üzere olduğunu söyledi. Bunlar yetmezmiş gibi sınıftaki bazı arkadaşları ile ilişkisinin bozulduğunu ve sınıfta yapayalnız kaldığını anlattı. Kızlarının anlattıklarını gözleri dolarak dinleyen anne baba odadan sessizce çıktı."*

Rehber öğretmen/psikolojik danışman tarafından aşağıdaki sorular yöneltilerek sürece devam edilir:

- ✓ "Ayşe'nin yaşadığı olaylar onun hangi duyguları hissetmesine yol açmış olabilir?"
- ✓ Anne ve babası Ayşe'nin paylaştığı olaylar karşısında kızları ile ilgili hangi duyguları hissetmiş olabilirler?"
- ✓ Size göre Ayşe ve anne babası yaşanan bu olayları nasıl yorumladıkları için bu duyguları hissetmiş olabilirler?"
- ✓ Yaşanılan bu duruma yükledikleri anlam değişseydi hissettikleri duygularda ne gibi değişiklikler olurdu?"

Rehber öğretmen/psikolojik danışman tarafından ebeveynden gelen cevaplar alınır.

Daha sonra Form 10 ebeveyne verilerek ebeveynin çocuğu ile ilgili kaygı yaratan durumları düşünmesini ve Form 10'un ilk dört sütununu doldurması istenir. Ebeveyn Form 10'un ilgili kısımlarını doldurduktan sonra rehber öğretmen/psikolojik danışman tarafından olay, duygu, düşünce ve tepki arasındaki ilişki açıklanır. Bunun için aşağıdaki açıklamadan yararlanır:

*"Form 10'da verdiğiniz cevaplardan da yola çıkarak gördük ki hepimiz yaşam içerisinde kaygı, korku ve huzursuzluk gibi duygular ortaya çıkaran birtakım olaylarla karşı karşıya kalabiliriz. Aslında yaşadığımız bu **olaylara(A)**, dışarıdan izleyen bir göz gibi baktığımızda başlı başına kaygı yaratan durumlar olmadığını, bizim olaylara yüklediğimiz anlamların ve kendimize dair **inançlarımızın(B)** olay ya da durumlar karşısında hissettiğimiz **duygular(C)** üzerinde etkili olduğunu görebiliriz. Olaylara yüklediğimiz anlamların gerçekliğini **sorguladıkça(D)** hissettiğimiz duygular ve olayın bizim için **anlamı da değişecektir(E)**.*

*Bunu bir örnekle açıklayabiliriz: Çocuğunun okul başarısı düşük olan bir anne baba bunu çocuğunun geleceğinin tehlikeye girmesi, işsiz kalması olarak yorumladığında çocuğu için yoğun bir kaygı yaşarken; çocuğunun başarısızlığını öğrenme sürecinde bir olgunlaşma ve fırsat olarak değerlendiren bir başka anne baba bu durumu daha sakin ve umutlu şekilde karşılayabilir. Gördüğünüz gibi yaşanan olay, onlara yüklediğimiz anlamlara göre bizde farklı duygulara yol açmaktadır. Bu nedenle kaygımızı kontrol altına almak için olaylara yüklediğimiz anlamları yeniden değerlendirmek durumundayız. Şimdi size Form 10'da yer alan olayla ilgili birkaç soru sormak istiyorum:*

- *Bu durumda başka ne tür düşünceler olabilir? (alternatif düşünce)*
- *Başkaları bu durumda ne düşünür?*
- *Bu durumun başka bir açıklaması olabilir mi?*

*(cevaplar alındıktan sonra) Bu sorular aslında olaylara yüklediğimiz anlamları gözden geçirmemize katkı sağlar. Bu sayede yüklediğimiz anlamların gerçekliğini ve işlevselliğini sorgulamış oluruz."*

Rehber öğretmen/psikolojik danışman bu bilgilendirmeden sonra ebeveyne Form 10'un kalan sütunlarını (beşinci ve altıncı sütunu) doldurması konusunda yardımcı olur. Bunun için aşağıdaki sorulardan yararlanır.

- *Yaşadığınız olayları daha farklı değerlendirdiğinizde olayların sizde hissettirdiği duygularda ne gibi değişiklikler oldu?*
- *Olayları farklı bir gözle değerlendirdiğinizde kaygınızın azaldığını görmek kaygınızla başa çıkabilme konusunda size neler hissettirdi?*

Ebeveynin cevapları alındıktan sonra kaygı yaratan olayların bazen bizim kontrol edemeyeceğimiz durumlardan kaynaklanabileceği vurgulanır. Kontrol edebileceğimiz şeylerin olay ya da durumlar değil düşüncelerimiz olduğu ifade edilir. Kaygı yaratan olayları değerlendirilirken bu olayların bizim kontrol edebileceğimiz durumlar mı yoksa kontrol edemeyeceğimiz durumlar mı olduğunun da dikkate alınmasının önemli olduğunu vurgulanır. Bu kısa açıklamanın ardından ebeveynden Form 11'dekine benzer şekilde, daha

önceden verilen A4 kâğıdının ortasına elini koyarak şeklini çizmesi istenir.

*“Şimdi sizden çizdiğiniz elin içerisine kontrol edebileceğinizi düşündüğünüz, elin dışına ise kontrol edemeyeceğinizi düşündüğünüz olayları ya da durumları yazmanızı istiyorum.”* yönergesi verilir.

Form 11 doldurulduktan sonra aşağıdaki sorularla süreç devam ettirilir:

- ✓ *“Kaygı hissettiğiniz durumlara baktığınızda bunların ne kadarının sizin kontrolünüzde olan durumlar ne kadarının sizin kontrolünüz dışında olan durumlar olduğunu fark ettiniz?”*
- ✓ *Kontrol edemeyeceğiniz durumlara odaklanmanın sizin açısından ne gibi sonuçları olur?*
- ✓ *Kontrol edebileceğiniz durumlara odaklanmanın sizin açısından ne gibi sonuçları olur?*
- ✓ *Kontrol edebileceğiniz durumların yaratacağı kaygı ile başa çıkabilmek için neler yapabilirsiniz?”*

Ebeveynin cevaplarının alınmasının ardından Form 12’den de faydalanılarak kaygı ile başa çıkmada nefes egzersizi yapabileceğini, yürüyüş yapmanın ve kaygı yaratan durumları yazmanın kaygıyı hafifletebileceği ebeveyne açıklanır. Bu çalışmalar hakkında kısaca bilgi verilir. Form 12 kaygıyla başa çıkma listesi ebeveyne verilir. Liste incelendikten sonra ebeveynin kaygısıyla başa çıkmada kullanabileceği ve işlevsel olduğunu düşündüğü yöntemleri kendi listesine eklemesi ve bu listede yer almayan ama kendisinin bireysel olarak keşfettiği bir başa çıkma yolunu da listeye ekleyerek başa çıkma listesini doldurması istenir.

Form 12’yi doldurulduktan ve paylaşımlar alındıktan sonra aşağıdaki açıklama ve sorularla sürece devam edilir:

*“Şimdiye kadar sizin kaygınız ve bunun kaynakları üzerinde durduk. Kaygının bulaşıcı bir yönü olduğunu düşündüğümüzde yaşadığınız kaygının çocuklarınız üzerindeki etkisini de fark etmek önemlidir.”*

- ✓ *“Siz bir konu hakkında kaygı ya da korku yaşadığınızda çocuklarınızın bu durumdan ne şekilde etkilendiğini düşünüyorsunuz?”*
- ✓ *Siz kaygınızı kontrol edebilirsiniz bunun çocuklarınızın duyguları ve davranışları üzerinde ne gibi etkileri olur?”*

Cevaplar alındıktan sonra kaygının çevremizdeki insanları da olumsuz şekilde etkileyen bir yönü olduğu, ebeveyn kaygılandığı zaman çocukların ve çevredeki kişilerin de kaygılarının artabileceği vurgulanır. Bu olası durumu önlemek için ebeveynin kendi kaygısını yönetmesinin önemli olduğu aynı zamanda çocuğun kaygısını da yönetmesine destek olmanın önemli olduğu belirtilir.

Ebeveynin paylaşımları alındıktan ve uygun geri bildirimler verildikten sonra rehber öğretmen/psikolojik danışman ebeveynin çocuğunun bu becerileri kazanmasına yönelik çalışmaya geçer. Bunun için aşağıdaki sorulardan uygun olanlar ile sürece devam eder.

Çocuğunuzu düşündüğünüzde:

- ✓ “Çocuğunuzun kaygılı olduğu zamanları fark edebiliyor musunuz?
- ✓ Bu zamanlarda çocuğunuz ne tür tepkiler veriyor? Nasıl davranışlar sergiliyor?
- ✓ Çocuğunuz kaygı yaşadığı durumlarda sizin tepkileriniz ne oluyor? (Onun bu duruma eşlik ediyor musunuz?)
- ✓ Form 12’de paylaştığımız başa çıkma yöntemlerini düşündüğünüzde sizce çocuğunuz bunlardan hangilerini kullanıyor?
- ✓ Kullandığı bu yöntemlerden hangileri işe yarıyor; hangileri işe yaramıyor?
- ✓ Çocuğunuz kaygısını azaltmak için başka hangi yöntemleri deneyebilir?
- ✓ Çocuğunuzun kaygısını azaltmak için siz ne yapabilirsiniz?
- ✓ Çocuğunuzun kaygısını azaltmak için yeni yöntemler denemesine nasıl yardım edebilirsiniz?”

Ebeveynden paylaşımları alınır ve uygun geri bildirimler verilir. Daha sonra “Bugün oturumda sizin için önemli olan şey(ler) ne idi?” sorusu yöneltilir. Ebeveynin paylaşımlarına geri bildirim verilir. Rehber öğretmen/psikolojik danışman “Bugün oturumda kaygı yaratan olaylar ya da durumlarda düşünme biçimimizin önemli bir rolü olduğunu konuştuk. Ayrıca kaygı yaratan bazı durumların bizim kontrolümüzde olabileceği bazı durumların ise bizim kontrolümüzde olmayabileceğini değerlendirdik. Son olarak da kaygı durumuyla başa çıkmaya yönelik bir liste oluşturduk bu listeye sizin kendi oluşturduğunuz başa çıkma yöntemlerini de ekledik. Ayrıca ebeveyn olarak kaygımızın çocuklarımızı ve çevremizdeki diğer insanları da etkilediği ile ilgili paylaşımında bulunduk. Şimdi sizinle Form 10, Form 11 ve Form 12’nin birer nüshasını sizinle paylaşmak istiyorum. Bu formları oturumdaki uygulamayla benzer şekilde evde çocuğunuz ile çalışmanızı istiyorum. Hafta boyunca çocuğunuza öğrettiğiniz bu becerileri kullanmasından sonra çocuğunuzun kaygı ve korkularında ne yönde bir değişim olduğunu gözlemleyerek bunları not etmenizi istiyorum.” açıklamasını yapar. Ebeveynin soruları var ise cevaplanır ve oturum sonlandırılır.

## Form 10

Hangi zamanlarda kendimi kaygılı hissediyorum?	Kendimi kaygılı hissettiğim zamanlarda aklımdan hangi düşünceler geçiyor?	Aklımdan bu düşünceler geçerken kaygı düzeyimi derecelendiriyorum. (1 ile 10 arasında)	Kendimi kaygılı hissettiğim zamanlarda neler yapıyorum? Nasıl davranıyorum?	İlk düşünceye alternatif bir düşünce üretiyorum.	Alternatif düşünceden sonra kaygı düzeyimi tekrar derecelendiriyorum. (1 ile 10 arasında)

Form 11



Form 12  
KAYGI İLE BAŞA ÇIKMA LİSTESİ

ÖRNEK BAŞA ÇIKMA STRATEJİLERİ	BENİM KULLANABİLECEKLERİM
Alternatif düşünce üretmek	
Olumlu düşünme	
Nefes egzersizi yapmak	
Huzursuz eden düşünceleri, duyguları yazıya dökmek	
Müzik dinlemek	
Spor yapmak	
Yürüyüş yapmak	
Bir boş zaman hobisi edinmek	
Arkadaşlarla zaman geçirmek	

## OTURUM 4: DUYGU DÜZENLEME-STRES YÖNETİMİ

### AMAÇ:

1. Stresin zihinsel, duygusal ve fiziksel etkilerini fark etmesi
2. Stresi yönetmenin ve serbest bırakmanın yararlı yollarını öğrenmesi
3. Çocuğunu stres yönetimi konusunda desteklemesi

### KAZANIMLAR:

1. Stresin zihinsel, duygusal ve fiziksel etkilerini bilir.
2. Stres yönetmenin ve serbest bırakmanın yararlı yollarını öğrenir.
3. Çocuğunu stres yönetimi konusunda destekler.

### SÜRE:

50 dakika

### MATERYALLER:

Form 13, Form 14, Kalem

### SÜREÇ:

Rehber öğretmen/psikolojik danışman tarafından bir önceki oturumun özetlemesi yapılır. Önceki haftanın sorumluluğu ebeveyn ile gözden geçirilerek geri bildirim verilir. Ardından rehber öğretmen/psikolojik danışman oturumun gündeminden bahsetmeden aşağıdaki soruları sırayla sorarak oturumu başlatır:

- ✓ *Son zamanlarda kendinizi baskı altında ve gergin hissettiğiniz anlar oldu mu?*
- ✓ *Olduysa bunu paylaşabilir misiniz?*
- ✓ *O anda aklınızdan geçenler nelerdi?*
- ✓ *O anda neler hissettiniz?*
- ✓ *Vücudunuzda ne gibi değişiklikler olduğunu gözlemlediniz?*

**Uygulayıcıya Not:** Rehber öğretmen/psikolojik danışman yukarıdaki sorularla birlikte ebeveynin baskı ve gerginlik yaşadığı durumların aslında stres durumları olduğunu vurgular. Bu noktada ebeveynin verdiği cevapları somutlaştırmak için danışmanlık becerilerini kullanır. Eklemek istediği sorular varsa, bunları da kullanabilir.

Ebeveynin cevapları ve paylaşımları alındıktan sonra aşağıdaki açıklama ile sürece devam edilir:

*“Gördüğünüz üzere hayatımızda kendimizi baskı altında hissettiğimiz ve gergin olduğumuz zamanlar olabilmektedir. Sizin yaşadığınız ve burada paylaştığınız durum da bunu göstermektedir. Yaşadığımız bu baskı ve gerginlik karşısında verdiğimiz tepkilere de aslında stres tepkileri diyebiliriz. Stresi, karşılaştığımız zorluklar karşısında bedenimizin sergilemiş olduğu sağlıklı bir tepki olarak düşünebiliriz. Stresin varlığı kimi zaman bize enerji verip harekete geçmemize katkı sağlarken kimi zaman da gelişmemize, zorluklarla baş*



etmemize engel olabilir. Stresin bizim için enerji veya bize engel olmasını sağlayan şey de stresin seviyesi/düzeyidir. Baskı altındayken zorluklarla etkili baş edilmesi, stresin yok sayılması ile ilgili değil dengeyi sağlamakla ilgilidir. Bunun daha anlaşılır olması için isterseniz şu şekilde somutlaştırabiliriz.”

Yukarıdaki açıklamanın ardından Form 13 ebeveyne gösterilir ve aşağıdaki açıklama ile sürece devam edilir:

“Bu görseller bir bisiklet zincirini ifade etmektedir. Bisiklet zincirleri bisikletin hareket etmesini sağlayan en önemli parçalardan biridir. Zincir olmadığında bisikletin hareket etmesi mümkün değildir. Zincir olsa bile bisikletin hareket etmesi için bazı şartları sağlaması gerekir. Bunun en önemlisi de zincirin dengeli bir gerginlikte olmasıdır. Çok gevşek bir zincir olursa bisiklet istenilen hareket performansını göstermez. Çok gergin bir şekilde olursa da bisikletin hareket etmesi zorlaşabilir. Zincir çok gergin olduğunda kırılabilir, tekerleklerin dengesi bozulabilir. Stresi de bu şekilde bisiklet zincirine benzetebiliriz. Hayatımızda stresin hiç olmaması zorluklar karşısında harekete geçmemizi engelleyebilir. Ayrıca çok az stres olması da zorluklar karşısında yeterli tepkiyi vermemize engel olarak bu zorluklar karşısında etkisiz kalmamıza neden olabilir. Çok fazla stres olması da tıpkı gergin bir zincirin bisiklete yüklediği gerginlik ve aşırı yük gibi insana kaldırılabileceğinden fazla yük yükleyebilir. Bu durumda birey normal şartlarda üstesinden gelebileceği bir zorluk karşısında çaresiz kalabilir ve etkili çözümleri bulmakta zorlanabilir. Şimdi sizden hayatınızda yaşadığınız stres durumlarını ve düzeyini bir bisiklet zincirine benzetmenizi istiyorum. Buna da stres zinciri adını verebilir ve bu şekilde ilerleyebiliriz.”

Yukarıdaki açıklama yapıldıktan sonra aşağıdaki sorularla sürece devam edilir. Bu aşamada ebeveynin kendi stresi karşısında yaşadıkları ve çocuğunun stres durumunda yaşadıkları üzerinde odaklanılır. Bunun için aşağıdaki sorulardan yararlanılır:

- ✓ Siz stres zincirinizi nasıl buluyorsunuz? (Gergin, gevşek vb.)
- ✓ Stresinizi nasıl yönetiyorsunuz?
- ✓ Stres zincirinizi dengeli bir şekilde ayarlamak için nelere ihtiyaç duyuyorsunuz?
- ✓ Çocuğunuzun stres durumunu nasıl gözlemliyorsunuz?
- ✓ Sizce çocuğunuz stresini nasıl yönetiyor?

Rehber öğretmen/psikolojik danışman yukarıdaki sorular yardımı ile ebeveynin kendisinin ve çocuğunun stres yaşantıları ve bu stres yaşantıları karşısındaki davranış örüntülerini anlamaya çalışır. Ardından stresi dengeli hale getirebilmek için nelere ihtiyaç duydukları üzerinde durulur. Sonra aşağıdaki açıklama ile sürece devam edilir:

“Her insan hayatı boyunca bir şekilde strese maruz kalır. Kimi insan daha az stres yaşarken kimisi çok fazla stres yaşayabilir. Ancak bu çözümsüz bir durum değildir. Bu durum karşısında kullanabileceğimiz çeşitli egzersizler/yöntemler vardır. Şimdi de bu egzersizler/yöntemler üzerinde konuşalım.”

Rehber öğretmen/psikolojik danışman yukarıdaki açıklamayı yaptıktan sonra ebeveyne stres yaşadığı zamanlarda kullanabileceği iki farklı egzersiz çalışacaklarını, yaşamı boyunca stres yaşadığı durumlarda bu egzersizleri kullanabileceğini belirtir. Ardından aşağıdaki egzersizleri ebeveyne anlatır:

## Nefes Egzersizi

Rehber öğretmen/psikolojik danışman bu aşamada ilk olarak ebeveynin rahat bir kumda oturmasını ister ve aşağıdaki yönergeye göre çalışmayı yapar:

*“Şimdi sizden arkanıza yaslanmanızı ve rahat bir pozisyonda oturmanızı istiyorum. Verdiğim yönergeler doğrultusunda sizinle nefes egzersizi yapacağız. Şimdi burnunuzdan nefes almaya başlayın ve içinizden dörde kadar sayın... Sonra nefesinizi içinizden yediye kadar sayacak şekilde tutun ve sekiz saniyede yavaşça üfler şekilde nefesinizi vermeye çalışın... Bunu bir kez daha tekrar etmenizi istiyorum... Bu uygulamayı yaşamınızda stres yaşadığınız durumlarda ihtiyaç duyduğunuzda kullanabilirsiniz.”*

Nefes egzersizinden sonra rehber öğretmen/psikolojik danışman ebeveynin kullanabilmesi için bir diğer egzersizi verir. Bunun için aşağıdaki açıklamayı yapabilir:

## Anı Egzersizi

*“Şimdi sevdiğiniz güzel bir anınızı düşünün... Yaşadığınız bu anı tüm detayları ile gözünüzde canlandırın... Yavaş ve acele etmeden, dikkatli bir şekilde tüm ayrıntılara ulaşmaya çalışın... Ayrıntıları zihninizde canlandırın... O an yanınızda kimlerin olduğunu düşünün...O an neler yapıyorsunuz... Etrafınızda neler var... O anın size verdiği hissi hatırlayın...O hissin şu anda bedeninizi sarmasına izin verin...”*

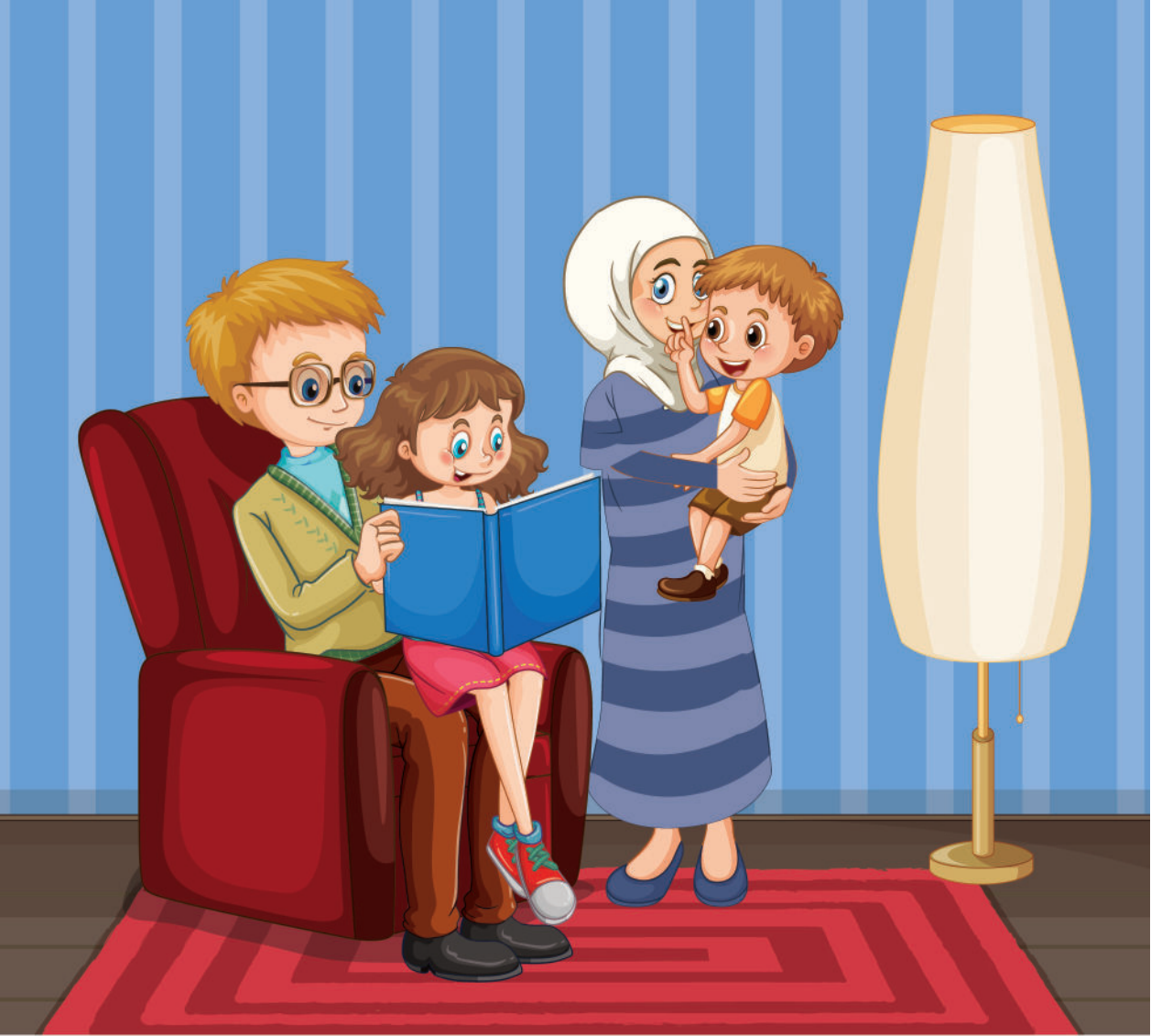
Rehber öğretmen/psikolojik danışman ebeveyn ile yukarıdaki çalışmalarını gerçekleştirdikten sonra bu egzersizleri günlük hayatta yaşadığı stres durumlarında kullanabileceğini hatırlatır ve aşağıdaki açıklama ile sürece devam eder.

*“Bu oturumda baskı ve gerginlik hissettiğimizde ortaya çıkan stres durumlarından bahsettik. Stresi bir bisiklet zincirine benzettiğimizde zincirin nasıl bir gerginlik düzeyinde olmasının iyi olduğu ile ilgili konuştuk. Sonra sizin ve çocuğunuzun stres zincirinin nasıl olduğunu, stres zincirinizi dengeli hale getirebilmek için nelere ihtiyaç duyduğunuzu konuştuk. Son olarak da stres yaşadığınız durumlarda kullanabileceğiniz iki farklı egzersiz uyguladık. Şimdi de çocuğunuzla birlikte kullanabileceğiniz ya da onun stres yaşadığı durumlarda kullanabileceği bir alet çantası oluşturabiliriz.”*

Açıklamanın ardından Form 14'te yer alan boş şablondan yararlanarak ebeveyn ile birlikte bir alet çantası hazırlanır. Bu aşamada ebeveynin fikir üretebilmesi için aşağıdaki sorulardan yararlanılabilir:

- ✓ Sizce çocuğunuz stres yaşadığı bir durumda nasıl düşünürse stresini dengeli bir hâle getirebilir?
- ✓ Çocuğunuz sizce stresli durumlarda en çok neye ihtiyaç duyuyor?
- ✓ Çocuğunuz sizce stres yaşadığı durumda neler yaparsa stresini dengeli bir hâle getirebilir?
- ✓ Çocuğunuzun daha önce yaşadığı bir stres durumunda kullandığı olumlu sonuç aldığı yöntemler nelerdir?
- ✓ Çocuğunuzun stres zincirini dengeli bir şekilde ayarlaması için siz neler yapabilirsiniz?

Alet çantası oluşturulduktan sonra, ebeveyn ile çantasındaki becerilerden hangilerini kullanabileceği konusunda fikir alışverişi yapılır. Daha sonra "Bugün oturumda sizin için önemli olan şey(ler) ne idi?" sorusu yöneltilir. Ebeveynin paylaşımlarına geri bildirim verilir. Ardından "Stres hayatımızda var olmaya devam eden bir duygudur. Bugün stresin etkileri ve stresle baş etme yöntemleri konusunda çalıştık. Şimdi sizden stres durumlarında oluşturduğumuz alet çantasını çocuğunuz ile paylaşmanızı istiyorum. Alet çantasındaki uygun yöntemleri kullanması konusunda çocuğunuzu destekleyebilirsiniz. Benzer şekilde siz de stres yaşadığınız durumlarda alet çantasında yer alan yöntemleri kendiniz için kullanabilirsiniz." açıklaması yapılır. Ebeveynin soruları var ise cevaplanır ve oturum sonlandırılır.



Form 13  
STRES ZİNCİRİ



## Form 14

### Örnek Stres Alet Çantası

- ✓ Stres yaşanan durumu fark etmek.
- ✓ Nefes egzersizi yapmak.
- ✓ Gerçekçi beklentiler oluşturmak.
- ✓ Kendi ihtiyaçlarının farkında olmak ve gözetmek/kendi ihtiyaçlarını öncelik haline getirmek.
- ✓ Yapacağı işleri öncelik sırasına koymak.
- ✓ Anı egzersizi yapmak.
- ✓ Sosyal desteklerden yararlanmak.
- ✓ Kendine iyi gelen etkinlikler yapmak.
- ✓ Yürüyüş yapmak.
- ✓ Spor yapmak.
- ✓ Manevi ritüeller gerçekleştirmek.
- ✓ Stresli olduğunu ifade etmek.

## Örnek Stres Alet Çantası

✓

✓

✓

✓

✓

✓

✓

✓

✓

✓

✓

✓

## OTURUM 5: ÇOCUĞUM VE HEDEFLERİ

### AMAÇ:

1. Kendisinin ve çocuğunun amaçlarının oluşmasında kendi ve diğerlerinin rolünü fark etmesi
2. Plan yapmayı öğrenmesi
3. Kısa-orta-uzun dönemli amaç belirlemenin önemini fark etmesi
4. Çocuğunun plan yapmasına ve kısa-orta-uzun dönemli amaç oluşturmasına destek olması.

### KAZANIMLAR:

1. Kendisinin ve çocuğunun amaçlarının oluşmasında kendi ve diğerlerinin rolünü fark eder.
2. Plan yapmayı bilir.
3. Kısa-orta-uzun dönemli amaç belirlemenin önemini fark eder.
4. Çocuğunun plan yapmasına ve kısa-orta-uzun dönemli amaç oluşturmasına destek olur.

### SÜRE:

50 dakika

### MATERYALLER:

Form 15, Form 16, Form 17, Form 18, Form 19, Kalem

### SÜREÇ:

Rehber öğretmen/psikolojik danışman tarafından bir önceki oturumun özetlemesi yapılır. Önceki oturumun sorumluluğu ebeveyn ile gözden geçirilerek geri bildirim verilir. Bugün oturumda yaşam amaçları belirleme ve bu amaçlar doğrultusunda zamanı planlama becerileri üzerine bir çalışma yapılacağı ifade edilir. Ardından ilk olarak ebeveyne Form 15 verilir ve ebeveynden kendi yaşamını düşünmesi istenir. Aşağıdaki açıklama ile süreç devam edilir:

*"Bugüne kadar yaşamımızda pek çok hedefe ulaştık. Bu hedeflerden bir kısmı bizim kendi oluşturduğumuz hedefler iken bir kısmı da başkalarının (örneğin ailemiz, arkadaşlarımız) bizim adımıza oluşturduğu hedefler olabilir. Şimdi sizden bu forma hedeflerinizi ve bu hedefleri belirlemede kimlerin rolü olduğunu yazmanızı istiyorum."*

Ebeveyn formu doldurduktan sonra, aşağıdaki sorularla Form 15 üzerinde konuşmaya devam edilir.

- ✓ Gerçekleştirdiğiniz hedeflere baktığınızda bunlardan hangileri kimsenin etkisinde kalmadan sizin belirlediğiniz hedeflerdi?
- ✓ Ailenizin ve akranlarınızın, yaşam hedeflerinize ne düzeyde etkisi olduğunu düşünüyorsunuz?

- ✓ Kendi belirlediğiniz hedeflere ulaşmak için harcadığınız çaba ile başkalarının sizin için belirlemiş olduğu hedeflere ulaşmak için göstermiş olduğunuz çaba arasında sizce ne gibi farklar vardı?
- ✓ Kendi belirlediğiniz hedefler üzerinde çaba harcamak size kendinizi nasıl hissettirdi?
- ✓ Başkalarının belirlediği hedefler üzerinde çaba harcamak size kendinizi nasıl hissettirdi?

Gelen cevaplar alındıktan sonra ebeveyne Form 16 verilir. Ardından “Şimdi sizden çocuğunuzun yaşamında kendisinin ya da bir başkasının koyduğu hedefleri düşünerek Form 16’yı doldurmanızı istiyorum.” yönergesi verilir. Ebeveyn Form 16’yı doldurduktan sonra aşağıdaki sorularla sürece devam edilir:

- ✓ Çocuğunuzun hedeflerinin ne kadarının kendisi ne kadarının bir başkası tarafından belirlenmiş hedefler olduğunu düşünüyorsunuz?
- ✓ Çocuğunuzun kendisinin belirlediği bir hedefe ulaşmaktaki çabası ile bir başkasının onun için koyduğu hedefe ulaşmaktaki çabası arasında ne gibi farklılıklar olabileceğini düşünüyorsunuz?

Ebeveynin paylaşımlarının ardından geri bildirim verilir ve aşağıdaki açıklama ile sürece devam edilir:

“Ergenlik dönemi bireyin kim olduğuna, ne yapmak istediğine cevaplar aradığı ve kendi bağımsız kararlarını verme ihtiyacı içinde olduğu bir dönemdir. Gelişimsel olarak ergen bu dönemde yetenekleri, mesleki ilgi ve değerleri doğrultusunda bir mesleğe yönelme, kendine özgü sorumluluklar alma, kimlik geliştirme ve özerk olma ihtiyacı hisseder. Ergen; özerk olma ihtiyacıyla, anne-babasının ya da bir başkasının kendisi için belirlediği hedefler ve beklentiler doğrultusunda değil, kendisinin belirleyeceği hedefler doğrultusunda yaşamını şekillendirmeye ihtiyaç duyar. Bu beceriyi ergenlik çağında kazanması onun yetişkinlik dönemindeki hedeflerine ulaşması için oldukça önemlidir. Bu süreçte çocuğun kendi hedeflerine ulaşabilmesi için bu ihtiyaçlarının farkında olması ve zamanını planlayabilmesi gerekir. Ebeveynler de bu doğrultuda çocuklarına destek olabilir.”

Açıklaması yapıldıktan sonra aşağıdaki soru ile sürece devam edilir:

- ✓ “Bu bilgiler ışığında çocuğunuza kendi zamanını planlaması ve hedeflerini belirlemesi konusunda ne gibi katkılar sunabilirsiniz?”

Ebeveynin paylaşımını alındıktan sonra ebeveyne zaman yönetimi, hedef belirleme ve hedefe yönelik planlama yapmak ile ilgili açıklama yapılarak sürece devam edilir. Bunun için aşağıdaki açıklamadan yararlanılabilir:

“Hepimizin geleceğe dair hayalleri vardır. Fakat bu hayalleri gerçekleştirmek için herkes eşit zamana sahiptir (bir gün 24 saat). Hayalleri gerçekleştirilebilir hedeflere dönüştürmek için zamanı etkili şekilde kullanmak çok önemlidir. Gün içerisinde zamanımızı; fark etmediğimiz, zaman hırsız diyebileceğimiz pek çok önemsiz uğraş sebebiyle harcıyor olabiliriz (telefonla vakit geçirmek, bilgisayar oyunu oynamak vb.). Zamanı etkin ve verimli kullanmak için hedeflerimizi kısa, orta ve uzun vadeli amaçlara bölebilir, öncelikle hangi faaliyetlere zaman harcadığımızı tespit edebilir; ardından da o gün, hafta ya da ay içindeki işleri acil, acil olmayan, önemli ve önemsiz olarak sınıflandırabiliriz.”



Açıklamanın ardından ebeveyne Form 17 ve Form 18 verilir. Ebeveynin Form 17’de bir gününü zaman dilimlerine bölerek yaptığı işleri belirleyerek yazması istenir. Form 18’de ise bir günde yaptığı işleri dört başlık altında kategorize etmesi istenir. Formlar doldurulduktan sonra aşağıdaki sorularla sürece devam edilir.

- *Gün içerisinde yaptığınız faaliyetlere baktığınızda hangi işler ne kadar zamanınızı alıyor?*
- *Zaman harcadığınız işlerden hangileri acil ve önemli, hangi işler daha önemsiz?*
- *Önemsiz işlerinizi günlük yaşam rutininizden çıkardığınızda ortalama ne kadar zaman kazanmış olursunuz?*
- *Önemsiz işlerinizi zaman planlamasından çıkartıp, önemli ve acil işlerinizi planınıza alırsanız bunun hedeflerinize ulaşmanız üzerindeki katkısı ne olur?*

Ebeveynin paylaşımlarına geri bildirim verilir ve aşağıdaki yönerge ile sürece devam edilir:

*“Hayallerinize ulaşmak için işlerinizi kısa, orta ve uzun vadeli amaçlar olarak sınıflandırıp her bir işi hedef hâline getirmemiz gerekir. Kısa vadeli amaçlar bizi asıl amacımıza götürecek kısa zamanda yapılması gereken işleri (birkaç gün ya da bir hafta sonrası) kapsarken, orta vadeli amaçlar hedefimize ulaşmak için çok kısa sürede gerçekleştirmemiz gerekmeyen (ortalama bir ay ya da bir yıl içinde) ancak orta vadede bizi hedefimize yaklaştıran amaçları kapsar. Uzun vadeli amaçlarımız ise kısa ve orta vadedeki amaçlarımızı tamamladıktan sonra en son basamakta yapmamız gereken işleri (bir yıldan daha sonraki süreçte) kapsamaktadır.”*

Rehber öğretmen/psikolojik danışman ebeveyne Form 19’u vererek uzun, orta ve kısa vadeli amaçlarını yazmasını ve bu amaçlara ulaşabilmek için yapması gereken işleri sıralamasını ister. Rehber öğretmen/psikolojik danışman, ebeveyn Form 19’u doldurduktan sonra ebeveynin form ile ilgili paylaşımlarını alır.

Paylaşımlar alındıktan sonra *“Bugün oturumda sizin için önemli olan şey(ler) ne idi?”* sorusu yöneltir. Ebeveynin paylaşımlarına geri bildirim verilir. Ardından *“Bugün oturumda ebeveyn olarak sizin ve çocuğunuzun hedeflerinin nasıl oluşturulduğu üzerinde de paylaşımda bulunduk. Sonra işlerin planlanması, işlerin öncelik sırası ve kısa-orta-uzun vadeli hedefler üzerine çalıştık. Şimdi sizden Form 16’yı çocuğunuz ile gözden geçirmenizi istiyorum. Ayrıca Form 19’u kullanarak çocuğunuz ile kısa, orta ve uzun vadeli amaçlar üzerine konuşmanızı istiyorum. İsterseniz forma not da alabilirsiniz (Not almak isteyen ebeveynlere evde çocuğunun doldurması için boş Form 19 tekrar verilebilir.)”* açıklaması yapılır. Ebeveynin soruları var ise cevaplanır ve oturum sonlandırılır.

Form 15  
HEDEFLERİM

HEDEFLERİM	BELİRLEYEN						
	KENDİM	BAŞKALARI					

FORM-16  
ÇOCUĞUMUN HEDEFLERİ

ÇOCUĞUMUN HEDEFLERİ	BELİRLEYEN	
	KENDİSİ	BAŞKALARI

Form 17  
24 SAAT



Form 18  
EISENHOWER MATRİSİ

ACİL VE ÖNEMLİ İŞLER	ACİL OLMAYAN ÖNEMLİ İŞLER
Hemen yapılması gereken işlerdir. Planımıza almamız gereken ilk işlerdir.	Ne zaman yapılacağını planlanması gereken işlerdir. Çok geciktirmeden plana alınması gerekir.
ACİL VE ÖNEMSİZ İŞLER	ACİL OLMAYAN ÖNEMSİZ İŞLER
Mümkünse yapabilecek başka birine devredilmesi gereken işlerdir.	İptal edilecek işlerdir.

Form 19  
AMAÇLAR

HEDEF →

UZUN  
DÖNEMLİ  
AMAÇ

Bu amaca ulaşmak için yapacaklarım

1. -----
2. -----
3. -----

ORTA  
DÖNEMLİ  
AMAÇ

Bu amaca ulaşmak için yapacaklarım

1. -----
2. -----
3. -----

KISA  
DÖNEMLİ  
AMAÇ

Bu amaca ulaşmak için yapacaklarım

1. -----
2. -----
3. -----

## OTURUM 6: BAŞARI-BAŞARISIZLIK

### AMAÇ:

1. Başarılı olduğu durumlarda kendini ve çocuğunu nasıl destekleyeceğini fark etmesi
2. Başarısız olduğu durumlarda kendini ve çocuğunu nasıl destekleyeceğini fark etmesi

### KAZANIMLAR:

1. Başarılı olduğu durumlarda kendini ve çocuğunu nasıl destekleyeceğini bilir.
2. Başarısız olduğu durumlarda kendini ve çocuğunu nasıl destekleyeceğini bilir.

### SÜRE:

50 dakika

### MATERYALLER:

Form 20, Form 21, Kalem

### SÜREÇ:

Rehber öğretmen/psikolojik danışman tarafından bir önceki oturumun özetlemesi yapılır. Önceki haftanın sorumluluğu ebeveyn ile gözden geçirilerek geri bildirim verilir. Sonra aşağıdaki açıklama ve sorularla oturum başlatılır:

*"Bugün sizinle başarılı ve başarısız olunan durumlarda kendinize ve çocuğunuza nasıl destek olabileceğimizi konuşacağız. Sizce;*

- ✓ *Başarı nedir?*
- ✓ *Daha önce başarılı olduğunuz durumlarda ne yaşadınız?*
- ✓ *Daha önce başarılı olduğunuz durumlar karşısında ne düşündünüz?*
- ✓ *Daha önce başarılı olduğunuz durumlar karşısında ne hissettiniz?*
- ✓ *Başarısızlık nedir?*
- ✓ *Daha önce başarısız olduğunuz durumlarda ne yaşadınız?*
- ✓ *Daha önce başarısız olduğunuz durumlar karşısında ne düşündünüz?*
- ✓ *Daha önce başarısız olduğunuz durumlar karşısında ne hissettiniz?*
- ✓ *Bu düşünce ve duygularla nasıl baş ettiniz?*
- ✓ *Başarısız olduğunuzu düşündüğünüz yaşantılardan yola çıkarak benzer bir yaşantı karşısında nasıl davranırsınız?"*

Yukarıdaki sorular kullanılarak ebeveynin başarı ya da başarısızlık ile ilgili bakış açısı üzerinde durulur. Ebeveyninden gelen cevaplar özetlenir.

**Uygulayıcıya Not:** Ebeveynler bazen başarılı ya da başarısız olma durumlarını kişiliğe genelleyci ya da etiketleyici bir şekilde değerlendirebilirler. Bunun yerine başarı kavramı belli bir konuda orta ya da yüksek performans sergileme olarak açıklanabilir. Benzer şekilde, başarısız olma kavramı ise yine bir konuda düşük performans sergilemek bağlamında değerlendirilebilir. Rehber öğretmen/psikolojik danışman kişilik ile ilgili genelleyci ve etiketleyici bir tutum sergileyen ebeveynler ile çalışır ise, başarı ya da başarısızlık kavramlarını yukarıdaki açıklamalar çerçevesinde belirli bir konudaki davranış kavramıyla sınırlandırması uygun olabilir.

Ardından bambu ağacı metaforu ile sürece devam edilir. Bunun için aşağıdaki açıklama kullanılır:

*"Bir bambu ağacı diktiğinizi düşünün. Onu uygun toprağa dikip ona her gün ihtiyacı olan suyu ve besini veriyorsunuz. İhtiyacı olan güneş ışınlarını da alıyor. Fakat bambu ağacı hiç büyümüyor. Hem de iki yıl boyunca..."*

✓ Ne düşünürsünüz?

✓ Ne hissedersiniz?

✓ Nasıl davranırsınız?"

Ebeveynlerden gelen cevaplara geri bildirim verilir ve açıklamayla devam edilir:

*"Diyelim ki azim ve sabırla bambu ağacının bakımını üstlenmeye devam ettiniz. Ancak üçüncü ve dördüncü yılın sonunda da aynı sonuç devam etti. Ta ki beşinci yıla kadar... beşinci yılda bambu ağacının beklenmedik bir şekilde uzadığına şahit oluyorsunuz. Hem de altı hafta içinde ve yirmi beş metre..."*

✓ Bambu ağacının gelişimi hakkında ne düşünüyorsunuz?

✓ Şu an ilk dört yıl hakkındaki düşünceleriniz neler?

✓ Bu metaforu düşündüğünüzde hayatınızdaki hangi olayla ilişkilendirebilirsiniz?

✓ Bu metafor sonunda başarı ya da başarısızlık hakkında neler söylersiniz?"

Ebeveynin paylaşımları tamamlandıktan sonra, başarısızlık olarak değerlendirdiğimiz durumların bir hata, yanlış ya da yenilgi olmadığı bunun tam aksine bir öğrenme fırsatı olduğu vurgulanır. Ardından Form 20 ebeveyne verilerek kendine göre başarılı ve başarısız olduğu birer durumu düşünerek formu doldurması istenir. Ebeveynlerden yazdıklarını paylaşması istenir ve ardından aşağıdaki açıklama ile sürece devam edilir:

*"Zaman zaman kendimize karşı acımasız, eleştirel, yargılayıcı iç sesimiz olabilir. Bu noktada iç sesimizin kişiliğimizi bütün olarak yansıtmadığını fark etmek önemlidir. Örneğin; 'başarısızım' yerine 'başarısız olduğum düşüncesine sahibim' ya da '... konusunda kendimi geliştirmeye ihtiyacım var' demek, bu durumu kişiliğimizin bütününe yaymak değil kişiliğimizin bir parçası olduğunu ya da sadece bir düşünce olduğunu fark etmemize yardımcı olur. Sürekli olumsuz iç sesimize odaklanmak bir süre sonra bizim çevremizdeki alternatifleri görmemizi de engeller. Şimdi bununla ilgili bir uygulama yapalım."*

Açıklamanın ardından aşağıdaki metin rehber öğretmen/psikolojik danışman tarafından yavaş ve sakin bir ses tonuyla okunarak uygulama gerçekleştirilir:

*"Ellerinizin düşünceleriniz olduğunu hayal edin. Düşünceleriniz; endişeleriniz, kaygılarınız gibi olumsuz düşünceler olabilir. Herhangi bir düşünce de olabilir. Şimdi ellerinizi yan yana ve avuç içleriniz yukarıya bakar şekilde açık bir kitap gibi tutun. Şimdi yavaş yavaş ellerinizi yüzünüze yaklaştırın, elleriniz tüm yüzünüze temas edene kadar devam edin. Elleriniz yüzünüzü kapladığında şimdi etrafınıza bakın. Neyi, ne kadar görebiliyorsunuz? Neyi, ne kadar kaçırıyorsunuz? Bu şekilde güne başladığınızı, yataktan kalktığınızı, araba kullandığınızı ya da bir partiye gittiğinizi düşünün. Bu şekilde iş yapmak, hayata devam etmek zor olmalı. Şimdi yavaşça ellerinizi aşağıya doğru indirin. Elleriniz yüzünüzden uzaklaştıkça, yani düşünceleriniz ile kendiniz arasında mesafe girince ne deneyimlediğinizi fark edin. Elleriniz hâlâ orada, elleriniz yani düşünceleriniz yok olmadı."*



Uygulama tamamlandıktan sonra ebeveyne ne düşündüğü ve ne hissettiği sorulur. Paylaşımlar alındıktan sonra aşağıdaki açıklama ve sorular ile devam edilir:

*“Duygu ve düşüncelerimizi sürekli kontrol etmeye ve baskılamaya çalışmak, aslında çevremizdeki alternatifleri görmemize, anlamlı ve dolu bir hayat yaşamamıza engel olabilir. Bunu şuna da benzetebiliriz: Düşüncelerimiz aslında bir bulut ve biz de gökyüzüyüz. Biz aslında hep oradayız ancak duygu ve düşüncelerimiz ise tıpkı bulutlar gibi gelip geçici...”*

*Bu konuştuklarımızı çocuğunuzun da yaşadığını düşünmenizi istiyorum.*

- ✓ *Tüm bu paylaşımlarımızı düşündüğünüzde çocuğunuzun başarılı (orta ya da yüksek performans sergilediği) ya da başarısız (düşük performans sergilediği) olduğu durumlar neler?*
- ✓ *Çocuğunuza göre kendisini başarılı (orta ya da yüksek performans sergilediği) ya da başarısız (düşük performans sergilediği) olarak değerlendirdiği durumlar neler olabilir?*
- ✓ *Çocuğunuz kendini başarısız (düşük performans sergilediği) ya da başarılı (orta ya da yüksek performans sergilediği) bulduğu konularda neler yapıyor?*
- ✓ *Başarısız (düşük performans sergilediği) olduğu durumlarda onu nasıl destekliyorsunuz?*
- ✓ *Başarılı (orta ya da yüksek performans sergilediği) olduğu durumlarda onu nasıl destekliyorsunuz?”*

Cevaplar alınıp uygun becerilerle geri bildirim verildikten sonra ebeveyn her iki durumda da empatik dilin kullanımı noktasında cesaretlendirilir. Çocukla duygudaşlık yapmanın önemi üzerinde durulur. Başarısızlık için çocuğu cezalandırma, ona teselli ya da nasihat verme gibi durumların çocuğun anlaşılmadığını hissetmesine neden olacağı konuşulur (Yardım için empati oturumuna bakılabilir.). Çocuğun başarılı olduğu durumlarda da abartılı övgüde bulunmadan, kişiliğinden ziyade yaptığı davranışa dönük destekleyici tutumlar gösterilmesinin önemli olduğunu belirtir. Aynı zamanda çocuğun başarılı olduğu sanatsal, sportif, kültürel alanların gözlemlenerek bunların da desteklenmesi gerektiği vurgulanır.

Daha sonra *“Bugün oturumda sizin için önemli olan şey(ler) ne idi?”* sorusu yöneltilir. Ebeveynin paylaşımlarına geri bildirim verilir. Ardından bugün oturumda *“Başarılı (orta ya da yüksek performans sergilediğimiz) başarısız (düşük performans) sergilediğimiz durumlarda kendimize ve çocuğunuza yönelik değerlendirmeleriniz üzerinde çalıştık. Çocuğunuzu bu durumlarda nasıl desteklediğiniz ve destekleyebileceğiniz ile ilgili paylaşımda bulduk. Şimdi sizden bu öğrendiklerinizi çocuğunuz ile etkileşiminizde uygulamanız ve sonra bunları not etmenizi istiyorum. Bu süreci forma kaydedebilirsiniz (Form 21 ebeveyne verilir.)”* açıklaması yapılır. Ebeveynin soruları var ise cevaplanır ve oturum sonlandırılır.

## Form 20

Olay	Duygu	Düşünce	Kendinize söyledikleriniz (iç ses)	Sonuç (duygu-davranış)
<b>Başarısız (Düşük Performans Sergilenen Durum)</b>				
<b>Başarılı (Orta ve Yüksek Performans Sergilenen Durum)</b>				

Form 21

<b>Çocuğumun başarılı olduğu durumlar (Orta ve Yüksek Performans Sergilenen Durum)</b>	<b>Benim tepkim</b>	<b>Çocuğumun tepkisi</b>	<b>Tepkileriniz sonucunda ne oldu?</b>
<b>Çocuğumun başarısız olduğu durumlar (Düşük Performans Sergilenen Durum)</b>	<b>Benim tepkim</b>	<b>Çocuğumun tepkisi</b>	<b>Tepkileriniz sonucunda ne oldu?</b>

## OTURUM 7: MOTİVASYON

### AMAÇ:

1. Motivasyon konusunda bilgi sahibi olması
2. İçsel ve dışsal motivasyonu birbirinden ayırt edebilmesi
3. Çocuğunun içsel motivasyonunun gelişimini desteklemesi

### KAZANIMLAR:

1. Motivasyonun ne olduğunu bilir.
2. İçsel ve dışsal motivasyonu birbirinden ayırt edebilir.
3. Bir işi ya da görevi yapması konusunda çocuğunu nasıl motive edebileceğini fark eder.
4. Bir işi ya da görevi yapması konusunda çocuğuna nasıl destek sağlayabileceğini fark eder.

### SÜRE:

50 dakika

### MATERYALLER:

Form 22, Form 23, Form 24, Form 25, Form 26, Yapıştırıcı, Kalem

### SÜREÇ:

Rehber öğretmen/psikolojik danışman tarafından bir önceki oturumun özetlemesi yapılır. Önceki haftanın sorumluluğu ebeveyn ile birlikte gözden geçirilerek geri bildirim verilir. Ardından bu oturumun gündemi hakkında aşağıdaki açıklamadan yararlanılarak bilgi verilir:

*“Hayatımızda zaman zaman bir işi gerçekleştirmeden önce veya bir işi gerçekleştirdiğimiz esnada bazı zorluklarla karşılaşabiliriz. Zaman zaman da bu işleri gerçekleştirme konusunda isteksizlik yaşayabiliriz. Örneğin bu bir öğrencinin sınava hazırlanmak istememesi veya bir fırıncının sabah işe gitmek istememesi şeklinde olabilir. Bu gibi durumlarda insanlar kendini harekete geçirecek bir güce/enerjiye ihtiyaç duyabilirler. İnsanlar bu gücü bulduklarında bu işleri/görevleri gerçekleştirmek ve bir sonuca ulaşmak konusunda başarılı olabilirler. İnsanların bu güce/enerjiye ihtiyaç duyduğu zamanlar yalnızca bir görevde veya iş alanında olmayabilir. Bir kişi diyet veya spor yapmak isterken ya da bir hayali gerçekleştirmeye çabalarken de karşımıza çıkabilir. Bahsettiğimiz bu güç de aslında motivasyondur. Dolayısıyla motivasyon üzerinde konuşmak ve motivasyonu sağlamak için neler yapılabileceği üzerinde çalışmak önemlidir. Bu oturumdaki gündemimiz de aslında bunun üzerine olacak. Öncelikle motivasyon kavramını konuşacağız. Ardından motivasyonu geliştirebilmek ve sürdürebilmek için neler yapılabileceği üzerinde duracağız.”*

Açıklamanın ardından, motivasyonun temel unsurları olan içsel ve dışsal motivasyon hakkında bilgi vermeye devam edilir.

*“Motivasyonu temel anlamda içsel ve dışsal motivasyon olarak ikiye ayırabiliriz. İçsel motivasyon bireyin bir amaca, hedefe ulaşırken yaptığı işlerden doyum alması olarak*

ele alınabilir. Birey bir işi veya etkinliği yaparken içinden geldiği için yapar ve dışarıdan herhangi bir müdahale beklemez. Dışsal motivasyonu ise bireyin herhangi bir işi yaparken dışarıdan gelebilecek bir ödülü almak için veya bir cezadan kaçınması için yapması olarak düşünebiliriz. Kişi bir işi yaparken aslında diğer insanların beklentilerine veya görüşlerine göre hareket eder. Bir iş yapmak için dışarıdan bir müdahale bekler.”

Yukarıdaki açıklamanın ardından içsel ve dışsal motivasyonu ebeveynin daha iyi ayırt edebilmesi amacıyla Form 22 ve Form 23'te yer alan "Motivasyon Kartları" etkinliği uygulamasına geçer.

**Uygulayıcıya Not:** Rehber öğretmen/psikolojik danışman Form 22'de yer alan motivasyon cümleleri içeren kartları oturumdan önce keserek hazırlar.

Ardından Form 22'de yer alan motivasyon cümleleri ve Form 23'te yer alan kart yapıştırma şablonu velinin görebileceği bir noktaya yerleştirilir (Bu aşamada form bir panoya asılabilir veya duvara yapıştırılabilir. Ayrıca yazı tahtası da bu amaçla kullanılabilir.). Hazırlanan bu kartlar ebeveyne verilerek kartları tek tek okuması istenir. Sonra kart yapıştırma şablonuna bu kartların yerleştirileceği belirtilir. Bu noktada içsel ve dışsal motivasyon cümlelerini birbirinden ayırarak şablona yapıştırması istenir (Rehber öğretmen/psikolojik danışman içsel ve dışsal motivasyonu belirten Form 24'ten yararlanabilir.).

Etkinlik uygulandıktan sonra süreç aşağıdaki sorularla devam ettirilir:

- ✓ Bu cümlelerden hangilerini kendi hayatınızda daha sık kullanıyorsunuz?
- ✓ Hangilerini kullansanız veya hangileri sizin için kullanılsa kendinizi daha motive hissedebilirsiniz?
- ✓ Çocuğunuz için daha çok hangi tür motivasyon cümleleri kullanıyorsunuz?
- ✓ Hangi cümleleri kullandığınızda etkili olduğunu düşünüyorsunuz?

Ebeveyne cevapları ile ilgili geri bildirim verildikten sonra, oturumun motivasyon artırıcılar ve motivasyon kırıcılar kısmına geçilir. Bu aşamada aşağıdaki açıklama yapılarak etkileşim başlatılır:

*"Şimdiye kadar motivasyon ve motivasyonun temel unsurları üzerinde konuşma fırsatı bulduk. Ayrıca içsel ve dışsal motivasyon konusunda birlikte bir etkinlik yaptık. İnsanlar zaman zaman içsel veya dışsal fark etmeksizin motivasyonunu başlatmakta, sürdürmekte ve korumakta zorluk yaşayabilir. Bu gibi durumlarda motivasyonunu düşüren şeyleri iyi bilmesi ve motivasyonunu artıracak beceriler kazanması önemlidir. Bu sayede motivasyonsuz olduğunda veya motivasyonu herhangi bir şekilde düştüğünde motivasyonunu tekrar kazanabilir. İsterseniz şimdi bu motivasyon artırıcı ve düşürücü faktörleri inceleyelim ve bir etkinlik yapalım."*

Şeklinde açıklama yapıldıktan sonra Form 25 ebeveyne verilir ve ebeveynden formu incelemesi istenir. İnceleme yapıldıktan sonra ebeveyne motivasyon artırıcı ve düşürücü faktörler konusunda bilgilendirme yapılır. Sonra "Motivasyon Öyküleri" adlı etkinliğe geçilir.

**Uygulayıcıya Not:** Rehber öğretmen/psikolojik danışman Form 26'da yer alan öyküleri oturum öncesinde keserek hazır hale getirir.

Form 26'da yer alan öykülerden biri seçilir, rehber öğretmen/psikolojik danışman tarafından öykü ebeveyne okunur ve öyküdeki motivasyon artırıcı ve kırıcı yapılar/cümleler/davranışlar ebeveyn ile birlikte bulunur. Ardından (danışmadaki zaman yönetimine göre değişebilecek şekilde) bu öykülerden en az bir tanesi ebeveyne verilir. Ebeveynden bu öyküdeki motivasyon artırıcı ve kırıcı yapıları/cümleleri/davranışları bulması istenir. Bu noktada ebeveyne beş dakika zaman verilir. Ebeveyn bu yapıları bulduktan sonra, uygulanan her bir örnek için aşağıdaki sorulardan yararlanılarak etkileşim devam ettirilir:

- ✓ *"Fark ettiğiniz bu motivasyon kırıcı yapıları/cümleleri/davranışları hayatınızda kullandığınız oluyor mu? Oluyorsa bir örnek verebilir misiniz?"*
- ✓ *Motivasyon kırıcıları kullandığınız durumlarda neler yaşıyorsunuz/hissediyorsunuz?*
- ✓ *Bu motivasyon arttırıcılar arasından hayatınızda kullandığınız şeyler oluyor mu? Oluyorsa bir örnek verebilir misiniz?*
- ✓ *Motivasyon arttırıcıları kullandığınızda kendinizi nasıl hissediyorsunuz?*
- ✓ *Çocuğunuzu düşündüğünüzde motivasyon artırıcı ve kırıcılardan hangilerinin kullandığını düşünüyorsunuz?*
- ✓ *Çocuğunuz hangi motivasyon arttırıcı cümleleri daha kolay kullanabilir?*
- ✓ *Çocuğunuzun motivasyon artırıcı cümleleri kullanabilmesi için siz neler yapabilirsiniz?"*

Ebeveynin paylaşımlarının alınmasının ardından "Bugün oturumda sizin için önemli olan şey(ler) ne idi?" sorusu yöneltilir. Ebeveynin paylaşımlarına geri bildirim verilir. Sonra "Bugün oturumda motivasyon üzerine çalıştık. Motivasyonun çalışmalarımızı sürdürmede önemli olduğunu, içsel ve dışsal motivasyon şeklinde türlerinin olduğunu paylaştık. Günlük yaşamımızda birtakım eylemleri gerçekleştirirken hedefe yönelik eylemlerin sürdürülmesinde motivasyonun önemli olduğunu konuştuk. Ayrıca motivasyon destekleyici ve motivasyon kırıcı ifadelerin neler olduğunu konuştuk. Bu ifadelerin çocukların yaşamında da önemli olduğunu paylaştık. Bu bağlamda Form 25'te bu iki ifade türünü detaylı bir şekilde inceledik. Şimdi sizden Form 25'teki bilgileri onunla konuşmanızı istiyorum. Özellikle onun motivasyonunu destekleyici ve motivasyon kırıcı ifadelerinin neler olduğunu öğrenmenizi istiyorum. İsterseniz listeye yeni motivasyon destekleyiciler de ekleyebilirsiniz. Çocuğunuz ile bunları ne zaman kullanabileceği ve sizin ona nasıl destek verebileceğiniz ile ilgili bir anlaşma yapabilirsiniz. Bir başka uygulamada, yaşamda çeşitli zorluklar yaşamış tanınmış kişilerin motivasyon öykülerini bularak çocuğunuz ile bunları konuşabilirsiniz." açıklaması yapılır. Ebeveynin soruları var ise cevaplanır ve oturum sonlandırılır.

## Form 22

Daha önce de benzer bir durumdan geçtim. Bunun da üstesinden gelebilirim.

Spor yapmak istiyorum, çünkü eğlenceli buluyorum.

Başarılı olmak beni mutlu ediyor.

Doktor olmak istiyorum çünkü prestijli bir meslek.

Beğenilmesini istediğimden yemek yapmak için çok uğraşıyorum.

Sınavdan 100 puan almak istiyorum çünkü öğretmen 100 alan öğrenciyi herkesin alkışlamasını istiyor.

Arabamın modelini yükseltmek istiyorum çünkü bütün arkadaşlarım arabasının modelini yükseltti.

Ben kendimi biliyorum, kendime güveniyorum insanların söylemleri çok önemli değil.

Çok sevmediğim halde annem yorulup şikayet etmesin diye temizliğe yardım ediyorum.

**İçsel Motivasyon**

**Dışsal Motivasyon**



## Form 24

İÇSEL MOTİVASYON	DIŞSAL MOTİVASYON
Sağlıklı beslenmek beni zinde hissettiriyor.	Doktor olmak istiyorum çünkü prestijli bir meslek.
Başarılı olmak beni mutlu ediyor.	Beğenilsin istediğim için yemek yapmak için çok uğraşıyorum.
Daha önce de benzer bir durumdan geçtim. Bunun da üstesinden gelebilirim.	Arabamın modelini yükseltmek istiyorum çünkü bütün arkadaşlarım arabasının modelini yükseltti.
Spor yapmak istiyorum, çünkü sporu eğlenceli buluyorum.	Çok sevmediğim halde annem yorulup şikâyet etmesin diye temizliğe yardım ediyorum.
Ben kendimi biliyorum, kendime güveniyorum, insanların söylemleri çok önemli değil.	Sınavdan 100 puan almak istiyorum çünkü öğretmen 100 alan öğrenciyi herkesin alkışlamasını istiyor.
Ressam olmak benim hayalim olduğu için bu alanda ilerlemek istiyorum.	Aile işlerini devam ettireceğim çünkü ailemin paraya ihtiyacı var.

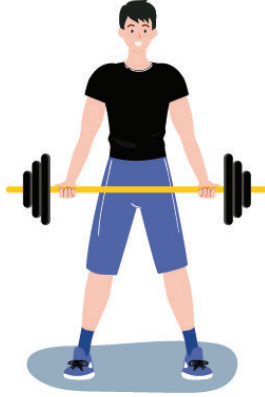
## Form 25

Motivasyon Artırıcılar	Motivasyon Kırıcılar
Kısa süreli hedefler belirlemek	İşe başlamayı ertelemek
Gerçekçi beklentiler oluşturmak	Karmaşık ve gerçek dışı hedefler belirlemek
Sizi destekleyecek kişilerle olmak (sosyal destek)	Her şeyi tek başına yapma isteği
Yardım isteyebilmek	Yardım aramamak veya gelen yardımları reddetmek
Küçük başarılarda kendini ödüllendirmek	Olumlu gelişmeleri görmezden gelmek
Gelişmeyi gözden geçirmek	Gelişip gelişmediğini sürekli değerlendirmeye çalışmak
Olumlu düşünme	Kendine yönelik olumsuz düşüncelere sahip olmak
Yılmazlık? (pes etmeme)	Çabuk pes etmek
İş bölücüleri ortadan kaldırmak	İş bölücüleri (telefon, sosyal medya)
Fizyolojik ihtiyaçların giderilmesi	Baskı altında hissetmek (olumsuz baskı)

## Form 26



"Dilek, bir süre önce diyetisyene gitmeye karar verir. Bu kararı vermeden önce etrafındaki insanların onun vücudu ile ilgili yaptıkları yorumlardan rahatsız olmuştur. Eşi onun çok zayıf olduğunu ve kilo alması gerektiğini söylemiştir. İş arkadaşları da zaman zaman çok zayıf olmasından dolayı küçük düşürücü sözler söylemiştir. Dilek bunun üzerine rahatsız olmuş ve kilo alması gerektiğini düşünmüştür. Ardından bir diyetisyen ile görüşerek bir kilo alma programına girmiştir. Dilek bu doğrultuda düzenli olarak beslenmeli ve bazı yiyecekleri tüketmelidir. Dilek ilk birkaç hafta bu diyet programını düzenli bir şekilde uygulamaya başlamıştır. Bir an önce kendi istediği ağırlığa geleceğini hayal etmiştir. İlk birkaç haftada birkaç kilo almış olsa da istediği kiloya gelemediği için yavaş yavaş programı uygulama konusunda isteksizlik yaşamaya başlamıştır. Kendine 'Zaten ben kilo alamam, daha önce de denemiştim olmamıştı, insanlar yine bana aynı şekilde bakmaya devam edecek' şeklinde sözler söylemeye başlamıştır. Ardından bu programı uygulayamayacağını düşünmüş ve bir süre sonra programı bırakarak daha önceki beslenme alışkanlıklarına devam etmiştir."



"Kenan 11. Sınıf öğrencisidir. Kaslı bir görünüme sahip olmak için vücut geliştirme çalışması yapmaya başlamıştır. Çünkü kaslı görünmek hoşuna gitmektedir. Bunun için öncelikle kısa süreli hedefler koymuş ve vücudunu daha fit hale getirmesi gerektiğine karar vermiştir. Spor yapan arkadaşları ile bir araya gelmiş ve bir spor salonuna yazılmıştır. Düzenli olarak bir ay boyunca sporu tamamladığı gün kendine istediği spor ayakkabıyı almıştır. Bir ay öncesine göre vücut çizgisinin oturduğunu fark etmiştir. Spora gittiği günlerde arkadaşları 'spora gitme, gel beraber takılalım' dediğinde onlara spora gitmesi gerektiğini söylemiş ve spor yapmaya devam etmiştir. Bir süre sonra soğuk algınlığı gibi küçük bir rahatsızlık geçirmiş ve bir hafta boyunca spor salonuna gidememiştir. Ancak iyileştiğinde vakit kaybetmeden, ara vermeden devam etmiştir. Bu şekilde geçen bir yılın ardından istediği görünüme kavuşmuştur. Hem sağlıklı hem de görünüm olarak iyi hissetmektedir."



"Leyla'nın okulunda bulunan yakın bir arkadaş grubu, okul çıkışında sportif bir faaliyet olarak voleybol oynamak istemektedirler. Leyla, bu arkadaş grubu ile okul sonrasında zaman geçirmiş olduğu için istemese de arkadaşlarının voleybol oynama etkinliğine dâhil olmaya çalışmıştır. Leyla voleybolu iyi oynayamayacağını ve rezil olacağını düşünmektedir. Ancak arkadaşları ile beraber voleybol oynamaya başlamıştır. İlerleme kaydetmesine rağmen arkadaşları gibi iyi oynamadığı için kendisini yetersiz hissetmektedir. Okul takımında Semra, onun aslında voleybol konusunda yetenekli olduğunu ancak çalışması gerektiğini ve isterse boş zamanlarında ona yardımcı olabileceğini belirtmiştir. Ancak Leyla 'Bende yetenek yok, zaten çok kötü oynadım.' diyerek kendisinin gelişemeyeceğini belirtmiş ve arkadaşının yardım teklifini reddetmiştir."



"Mehmet, derslerinde başarılı ve gelecekte bilgisayar mühendisi olmak isteyen bir 9. Sınıf öğrencisidir. Mehmet üst sınıflardaki bir grup öğrencinin zorbalığına maruz kalmıştır. Bu yaşantılardan sonra okuldan uzaklaşmış, sağlık problemlerini bahane ederek okula gitmemeye başlamıştır. Bu sürede bir yandan hayalleri aklına gelmiş, bir yandan da okulu özlediğini fark etmiştir. Bir haftanın sonunda, endişelenen ailesi ve sınıf öğretmeni sürecin uzadığını, bunun başka bir sebebi olabileceğini düşünmüşlerdir. Mehmet ile konuştuklarında, Mehmet yaşadığı zorbalığı ve bu durumun onda yaşattığı kaygıyı ifade etmiştir. Öncelikle bir an önce okula dönmesi konusunda ortak karara varmışlardır. Okula başladıktan sonra ilk olarak okul psikolojik danışmanı ile zorbalık konusunda görüşmeler yapmıştır. Ardından okula gelmediği sürede eksik kaldığı dersleri tamamlamayı hedeflemiştir. Zaman zaman okula devam etme konusunda birtakım zorluklar yaşasa da 'Benim hayallerim var ve bu hayallerimi gerçekleştirmek istiyorum. Bunun için de okula devam etmem gerekiyor. Daha önce benzer zorluğu aştım şimdi de bunun üstesinden gelebilirim.' diyerek kendini telkin etmiştir. Bir süre sonra geçmiş kaygısı ile kıyasladığında kaygısının çokça düştüğünü fark etmiş, kendisine olan güveni artmıştır. Başarılı bir şekilde okul hayatına devam etmiştir."



# İLİŐKI GELİŞTİRME MODÜLÜ



## OTURUM 1: SOSYAL BECERİ

### AMAÇ:

1. Ebeveynin sosyal beceri kavramını tanıması
2. Ebeveynin sosyal becerilerini fark etmesi
3. Çocuğunun sosyal becerilerini fark etmesi
4. Çocuğunun sosyal becerilerini desteklemesi

### KAZANIMLAR:

1. Ebeveyn sosyal beceri kavramını tanır.
2. Ebeveyn sosyal becerilerini fark eder.
3. Çocuğunun sosyal becerilerini fark eder.
4. Çocuğunun sosyal becerilerini destekler.

### SÜRE:

50 dakika

### MATERYALLER:

Form 1, Form 2, Form 3, Kalem.

### SÜREÇ:

Rehber öğretmen/psikolojik danışman tarafından bir önceki oturumun özetlemesi yapılır. Önceki haftanın sorumluluğu ebeveyn ile gözden geçirilerek geri bildirim verilir. Bunun ardından aşağıdaki açıklama ile oturum başlatılır:

*“Günlük yaşamımızı düşündüğümüzde zaman zaman pek çok sosyal ortamda bulunduğumuzu görürüz. Bu sosyal ortamlar bazen çocuğunuzun öğrenim gördüğü okul, bazen alışveriş yaptığınız pazar, bazen gittiğiniz bir düğün olabilir. Tüm bu ortamları düşündüğümüzde en önemli özelliğin insanlar arasındaki etkileşim olduğunu görürüz. Örneğin daha önce tanıştığınız bir arkadaşınızla karşılaşırken, alışveriş yaparken, alacağınız ürünü isterken veya birine bir adres sormanız gerekirken bu etkileşimden bahsedebiliriz. İnsanların bu etkileşimi kurarken aslında en temelde ihtiyaç duyduğu şeyin sosyal beceriler olduğunu söyleyebiliriz. Bu becerileri sosyal ortamlarda diğer insanlarla etkileşime geçerken kolaylaştırıcı, etkileşimin kalitesini artırıcı beceriler olarak düşünebiliriz. Bugün sizinle bu beceriler üzerinde çalışacağız.”*

Açıklamanın ardından sosyal becerilere giriş yapmak ve ebeveynin hâlihazırdaki bilgilerini anlamak amacıyla aşağıdaki sorularla sürece devam edilir:

- ✓ “Sosyal beceriler kavramını düşündüğünüzde aklınıza neler geliyor?”
- ✓ Sosyal becerileri etkili bir şekilde kullanabilmenin ne gibi faydaları olabilir?”
- ✓ Sizce sosyal beceriler günlük yaşamımızda nasıl yer alıyor olabilir?”

Ebeveynin cevaplarına geri bildirim verilir ve ihtiyaç var ise, aşağıdaki bilgilerden yararlanılarak ek bilgiler verilebilir.

### Sosyal Beceriler:

- ✓ Bir konuşmayı başlatmak, sürdürmek ve sonlandırmak,
- ✓ Etkin dinleyici olmak,
- ✓ Hoşgörülü ve ön yargısız olabilmek,
- ✓ Beden dilini iyi kullanmak,
- ✓ Kendini rahat ve doğru ifade edebilmek,
- ✓ Bir gruba katılabilmek,
- ✓ Duyguları ifade edebilmek gibi temel unsurları içeren becerilerdir.

Bilgi aktarımının ardından ebeveynin sosyal ortamlardaki iletişim becerileri ile ilgili çalışmak için Form 1 kullanılır. Öncelikle Form 1 ebeveyne tanıtılır. Sonra formda yer alan maddeleri "Evet", "Hayır" şeklinde doldurmasını ister. Formdan elde edilen bilgiler aşağıdaki sorular eşliğinde ebeveyn ile birlikte değerlendirilir:

- ✓ "Doldurduğunuz forma baktığınızda hangi alanlarda kendinizi güçlü görüyorsunuz?"
- ✓ Kendinizi güçlü gördüğünüz alanlardaki becerileri sergilemenin olumlu yanları neler?
- ✓ Sosyal beceriler açısından değerlendirdiğinizde hangi alanlarda zorluk yaşadığınızı düşünüyorsunuz?
- ✓ Zorluk yaşadığınız alanlardaki becerileri sergilemenin olumsuz yanları neler?
- ✓ Zorluk yaşadığınız alanlardaki becerilerinden hangisini öncelikli olarak geliştirmek istersiniz?
- ✓ Kendinizi sosyal beceriler açısından daha da geliştirmek için nelere ihtiyaç duyuyorsunuz?"

Form değerlendirildikten sonra aşağıdaki açıklama ile devam edilir:

"Şu ana kadar sizinle sosyal beceriler üzerinde konuştuk. Sosyal ortamlarda zaman zaman bu becerileri kullandığımızı ve bu becerileri kullanmanın sosyal ilişkilerimizi nasıl etkileyebileceği üzerinde durduk. Ardından sizin günlük yaşantınızda sosyal becerileri nasıl kullandığınıza ilişkin bir etkinlik gerçekleştirdik. Aslında burada kendinizi bir bakımdan değerlendirme fırsatı buldunuz. Şimdi ise çocuğunuzun sosyal becerileri açısından nasıl olduğuna ilişkin çalışma yapabiliriz."

Yukarıdaki açıklamanın ardından çocuğun sosyal becerileri ile ilgili örüntülerini anlamak amacıyla Form 2 kullanılır. Bu noktada ebeveynin, çocuğunun davranışlarını düşünerek formu doldurması istenir. Form doldurulduktan sonra aşağıdaki sorularla etkileşim devam ettirilir ve değerlendirme yapılır:

- ✓ "Bu forma baktığınızda çocuğunuzun sosyal becerileri ile ilgili neler düşünüyorsunuz?"
- ✓ Hangi açılardan çocuğunuzun güçlü olduğunu düşünüyorsunuz?
- ✓ Çocuğunuzun güçlü olduğu alanlardaki bu becerileri sergilemesinin olumlu yanları neler?
- ✓ Çocuğunuzun hangi alanlarda zorlandığını düşünüyorsunuz?
- ✓ Çocuğunuzun zorlandığı alanlardaki bu becerileri sergileyememesinin olumsuz yanları neler?
- ✓ Çocuğunuzun zorlandığı alanlardaki bu becerilerinden hangisini daha kolay sergileyebileceğini düşünüyorsunuz?
- ✓ Çocuğunuzun sosyal becerilerini geliştirmek için siz neler yapabilirsiniz?"



**Uygulayıcıya Not:** Bu uygulama sırasında ebeveynin çocuğuna ilişkin yeterli gözlemi olmayan durumlar ortaya çıkabilir. Böyle bir durumda formdaki maddeler güncellenebilir veya amaca uygun şekilde değiştirilebilir. Ayrıca ebeveyn formda yer almayan ancak çocuğunda gözlemlendiği özellikleri formun altındaki satırlara ekleyebilir.

Yukarıdaki sorular ebeveynle birlikte değerlendirilir. Ebeveyn ve çocuğunun sosyal becerilerini geliştirebilmesi amacıyla Form 3'te yer alan "Beceri Kartları" etkinliği uygulanır. Bunun için aşağıdaki yönerge kullanılır:

*"Şimdiye kadar hem sizin hem de çocuğunuzun sosyal beceriler konusunda neler yaptığınıza dair bazı çalışmalar gerçekleştirdik. Bu çalışmalar genel olarak sosyal beceriler açısından hem kendinizi hem de çocuğunuzu fark etmenize yönelikti. Bazı sosyal becerilerimiz güçlü bazı sosyal becerilerimiz nispeten daha güçsüz olabilir. Dolayısıyla bu becerileri geliştirme ihtiyacı duyabiliriz. Şimdi isterseniz sosyal beceriyi geliştirmek için çalışabiliriz. Bunun için bir etkinlik yapacağız. Bu etkinliğimizde altı adet beceri kartı bulunmaktadır. Her beceri kartında sosyal beceri geliştirmek için küçük senaryolar bulunmaktadır. Bu kartlar arasından sırayla hepsini seçerek kartta yer alan senaryoyu canlandırmanızı isteyeceğim. Var olan senaryodaki durumda olduğunuzu düşünüp kendinizi ifade etmenizi bekliyorum. Bu noktada oturumda gördüğünüz sosyal becerilerden yararlanabilirsiniz."*

Ebeveynin canlandırmaları gözlenir ve gerekli yönlendirmeler yapılır. Bu aşamada ayrıca ebeveyninden senaryoları çocuğunun gözünden de değerlendirmesi istenir. Ardından aşağıdaki sorular ebeveyne yöneltilir:

- ✓ *Senaryolardan hangisini ya da hangilerini kolaylıkla canlandırdınız?*
- ✓ *Hangisi ya da hangilerinde zorlandınız?*
- ✓ *Çocuğunuzun hangisini ya da hangilerini kolaylıkla canlandırabileceğini düşünmektesiniz?*
- ✓ *Çocuğunuzun hangisinde ya da hangilerinde zorlanabileceğini düşünmektesiniz?*
- ✓ *Zorlandığı senaryo canlandırmalarında daha iyi performans sergileyebilmek için çocuğunuzun neye ihtiyacı vardır?*
- ✓ *Çocuğunuzun bu becerilerini geliştirmesini desteklemek için siz ne yapabilirsiniz?*

Ebeveynin paylaşımları alınır ve "Aslında bu örnekler hayatın içinde zaman zaman karşılaşılabildiğimiz durumlardır. Bu örnekleri hayatınızda karşılaştığınız farklı örneklerle de uygulayabilirsiniz. Ayrıca çocuğunuzla da bu konuda canlandırmalar yapabilirsiniz. Böylece çocuğunuzun sosyal becerilerini geliştirmesini destekleyebilirsiniz." açıklaması yapılır.

Ardından "Bugün oturumda sizin için önemli olan şey(ler) ne idi?" sorusu yöneltilir. Ebeveynin oturum ile ilgili genel paylaşımlarına geri bildirim verilir. Ardından rehber öğretmen/psikolojik danışman tarafından "Bugün oturumda sosyal beceriler üzerinde çalıştık. Kişiler arası ilişkilerde bu becerilerin neler olduğunu konuştuk. Sizin ve çocuğunuzun bu becerilerden hangilerine sahip olduğunuzu konuştuk. Ayrıca bu beceriler ile ilgili canlandırma yaptık." açıklaması yapılır. Ebeveynin soruları var ise bu sorular cevaplanır ve oturum sonlandırılır.

Form 1  
SOSYAL BECERİLER-EBEVEYN

		Evet	Hayır
1.	Alışveriş yaparken kasiyerle selamlaşırım.		
2.	Karşımdakini dinlerken göz teması kurarım.		
3.	Karşımdaki kişi konuşurken merak ettiğim bir soru varsa sorarım.		
4.	İletişim kurduğum kişinin duygularını fark ederim.		
5.	Karşımdaki kişinin duygularını önemseyerek iletişim kurarım.		
6.	Ortamda hissettiğim bir duygu varsa ifade ederim.		
7.	Bir davete veya düğüne katıldığımda, tanıdığım bir kişiye iltifat ederim.		
8.	Yeni bir ortama girdiğimde kendimi tanıtırım.		
9.	Yeni bir ortama girdiğimde tanıdığım insanları tanıştırebilirim.		
10.	Bir gruba girdiğimde diğer insanlarla ortak özelliklerimiz üzerinden konuşabilirim.		
11.	Komşum kaza geçirdiğinde geçmiş olsun demek için ziyarete giderim.		
12.	Haksızlığa uğradığıma düşündüğümde haksızlığa uğradığımı ifade ederim.		
13.	Okul kermesine destek olurum. İmece çalışmalarına destek olurum.		
14.	Konuşulan bir konu ile ilgili fikrim varsa belirtirim.		
15.	Konuşulan konunun içeriğine ilişkin geri bildirim veririm.		
16.	Gerektiğinde konuşmayı bitirebilirim.		
17.	İhtiyaç duyduğumda başkalarından yardım isterim.		
18.	Yardıma ihtiyacı olduğunu düşündüğüm kişilere yardım teklif ederim.		
19.	Birini kırdığımda/hatalı olduğumu düşündüğümde ondan özür dilerim.		
20.	Birinden destek aldığımda teşekkür ederim.		
21.	Sosyal sorumluluk projelerinde görev alırım.		

Form 2  
SOSYAL BECERİLER-ERGEN

		Evet	Hayır
1.	Okula girerken okul personeli ile selamlaşır.		
2.	Karşısındakini dinlerken göz teması kurar.		
3.	Karşısındaki kişi konuşurken merak ettiği bir soru varsa sorar.		
4.	İletişim kurduğu kişinin duygularını fark eder.		
5.	Karşıdaki kişinin duygularını önemseyerek iletişim kurar.		
6.	Ortamda hissettiği bir duygu varsa uygun şekilde ifade eder.		
7.	Sınıf arkadaşının beğendiği bir özelliğini takdir eder.		
8.	Yeni bir ortama girdiğinde kendini rahatlıkla tanıtır.		
9.	Yeni bir ortama girdiğinde tanıdığı insanları tanıtırabilir.		
10.	Bir gruba girdiğinde diğer insanlarla ortak özellikleri/hobileri/ilgi alanları üzerinden konuşur.		
11.	Herhangi bir arkadaşı kaza geçirdiğinde geçmiş olsun demek için ziyarete gider.		
12.	Haksızlığa uğradığını düşündüğünde haksızlığa uğradığını ifade eder.		
13.	Okulda grup çalışmalarına gönüllü olur.		
14.	Konuşulan bir konu ile ilgili fikri varsa belirtir.		
15.	Konuşulan konunun içeriğine ilişkin geri bildirim verebilir.		
16.	Gerektiğinde konuşmayı bitirebilir.		
17.	İhtiyaç duyduğunda başkalarından yardım ister.		
18.	Yardıma ihtiyacı olduğunu düşündüğü kişilere yardım teklif eder.		
19.	Birini kışkırdığında/hatalı olduğunu düşündüğünde ondan özür diler.		
20.	Birinden destek aldığına teşekkür eder.		
21.	Sosyal sorumluluk projelerinde görev alır.		
22.			
23.			

### Form 3 BECERİ KARTLARI

**Not:** Rehber öğretmen/psikolojik danışman aşağıdaki kartları örnek olarak kullanabilir. Ebeveynin içinde bulunduğu duruma göre istediği kartı kullanıp kullanmamayı tercih edebilir. Eğer isterse ebeveynin durumuna özgü benzer durumlar oluşturarak yeni kartlar oluşturabilir.

#### Mağduriyet Kartı

Pastaneden pasta aldınız, pasta bozuk çıktı. Bozuk pasta ile birlikte pastaneye gidiyorsunuz.

#### Yardım İsteme / Teşekkür Kartı

Komşudan un/merdiven (ihtiyacınız olan bir şey) istiyorsunuz.

#### Geçmiş olsun/ Taziye/Tebrik Kartı

Kaza geçirmiş komşunuza ziyaret gitmek.

#### Selamlaşma / Tanışma / Tanıştırma / Bitirme Kartı

Veli toplantısına gidiyorsunuz ve çocuğunuzun yakın arkadaşının annesi ile tanışıyorsunuz. Onu bir başka arkadaşınızla tanıştırıyorsunuz.

### Duygu Kartı

Ailenizde bir hayal kırıklığı yaşadınız. Bu durumu bir arkadaşınıza anlatıyorsunuz.

### Farklı Görüş Kartı

Yaşadığınız binanın yönetiminin binayı boyatmak istediği rengi beğenmediniz ve siz farklı bir renk istiyorsunuz.

### Tebrik Kartı

Okulu temsil için bir sosyal faaliyete seçilen öğrenciyi tebrik etme (münazara, şiir, spor)

## OTURUM 2: ETKİN DİNLEME VE BEN DİLİ

### AMAÇ:

1. Duygularını etkin olarak ifade etme becerisini geliştirmesi
2. Açık iletişim kurabilme becerisini geliştirmesi
3. Çocuğunun ben dili kullanmasını desteklemesi
4. Çocuğunun etkin dinleme becerisini desteklemesi

### KAZANIMLAR:

1. Duygularını etkin olarak ifade etme becerisini geliştirir.
2. Açık iletişim kurabilme becerisini geliştirir.
3. Çocuğunun ben dili kullanmasını destekler.
4. Çocuğunun etkin dinleme becerisini geliştirmesini destekler.

### SÜRE:

50 dakika

### MATERYALLER:

Form 4, Form 5, Form 6, Form 7, Form 8, Kalem

### SÜREÇ:

Rehber öğretmen/psikolojik danışman tarafından bir önceki oturumun özetlemesi yapılır. Önceki haftanın sorumluluğu ebeveyn ile gözden geçirilerek geri bildirim verilir. Bu oturumun amacından söz edilerek sürece başlanır. Bunun için aşağıdaki açıklama ve sorulardan yararlanır:

*"Bu oturumda duygularını etkin olarak ifade etme ve açık iletişim kurabilme becerileri üzerinde çalışacağız. Duyguları ifade edebilme ve açık iletişim kurabilme becerisi, kişiler arası çatışmanın önlenmesinde önemli bir role sahiptir. Kişiler arası iletişimde sorun yaşarken, duyguları ifade etme ve açık iletişim kurma önemli bir ihtiyaçtır.*

- ✓ *Kişiler arası ilişkilerde duygularınızı rahat bir şekilde ifade edebildiğiniz ve açık iletişim kurabildiğiniz zamanları paylaşabilir misiniz?*
- ✓ *Açık iletişim kurduğunuz ortamların özellikleri nelerdir?*
- ✓ *Kişiler arası ilişkilerde sorun yaşandığında sorunu nasıl çözersiniz?*
- ✓ *Nasıl davranırsanız kişiler arası çatışma artar?"*

Ebeveynin cevapları ile ilgili geri bildirim verilir ve aşağıdaki açıklama ile oturuma devam edilir:

*“Çocuk ile ebeveyn ilişkilerinde zaman zaman ihtiyaçlar karşılanmakta ve böylelikle ebeveyn ve çocuk memnun olmakta ancak zaman zaman da ihtiyaçların karşılanmasından çocuk ya da ebeveyn memnun olmamakta ya da en azından iletişim kuran kişilerden biri memnun olmamaktadır. Özellikle ihtiyaçların karşılanmadığı durumlarda çatışmalar ortaya çıkmaktadır. Bu durumda anlaşmazlık yaşadığınız çocuğunuzu hatalı olarak görüp suçlayıcı bir şekilde davranırsanız çatışmanın yoğunluğu daha da artacaktır. Bu tutum çoğunlukla, sorunu çözmeyecektir ve iletişimin güçlenmesine fırsat tanımayacaktır. Bu kapsamda sorunu ifade etme tarzımız önemli hale gelmektedir. Kişiler arası ilişkilerde problem yaşadığımız zaman, iletişim kurduğumuz kişiyle uygun bir konuşma ortamında suçlayıcı bir dil olmayan **ben dili** ile kendimizi ifade etmek, iletişimi kolaylaştırır.*

*Diğer taraftan siz bazen bir çatışma olmadığını düşünebilirsiniz ancak iletişim kurduğunuz kişi çatışma ya da bir sorun olduğunu düşünebilir. Kurulan iletişimden rahatsızdır ve kendini ifade etmek isteyebilir ya da çocuğun yaşamış olduğu sorun sizinle ilgili değildir. Arkadaşları, öğretmenleri gibi günlük yaşamından iletişim kurduğu bazı kişileri içerebilir. Bu durumda ise karşıdaki kişinin kendini ifade etmesi ve sizin de iletişimde **etkin dinleme** yapmanız iletişimi geliştirmek için önemlidir.”*

Açıklamanın ardından Form 4 ve Form 5'te yer alan bilgiler kullanılarak “Etkin Dinleme” ve “Ben Dili Kullanımı” hakkında bilgi verilir. Bilgi verildikten sonra Form 6 uygulamasına geçilir. Uygulama esnasında sorun anında bu tür ifadelerin iletişim engelleri oluşturup, iletişimi bozabildiği vurgulanır.

**Uygulayıcıya Not:** Uygulama sırasında ebeveynin iletişim engellerini kullandığı görülürse, ebeveynin kullandığı iletişim engeli üzerinde açıklama yapılır. Bunun için Form 7'den yararlanılabilir. Form 7'nin alt kısmında yer alan örnek cümleler okunur ve her bir cümlenin hangi iletişim engeli olabileceğine dair ebeveynin cevapları alınır.

Uygulama tamamlandıktan ve ebeveynin paylaşımları alındıktan sonra, aşağıdaki sorulardan uygun olanlar ile sürece devam edilir:

- ✓ “Ben dili kullanmak size ne düşündürdü ve hissettirdi?”
- ✓ Ben dilini kullandığınız zaman karşınızdaki insan sizce ne düşünür ve hisseder?
- ✓ Çocuğunuz ben dili ifadelerini ne sıklıkla kullanıyor?
- ✓ Çocuğunuz ben dili ifadelerini ne tür olaylar karşısında kullanıyor?
- ✓ Çocuğunuz ben dili ifadeleri kullanırsa yaşamında ne tür değişiklikler olabilir?
- ✓ Çocuğunuzun ben dili ifadelerini kullanmasını desteklemek için ne yapabilirsiniz?”

Ebeveynin paylaşımları alındıktan sonra rehber öğretmen/psikolojik danışman tarafından geri bildirim verilir. Ben dili çalışması tamamlandıktan sonra "Etkin Dinleme Uygulaması" çalışmasına geçilir. Form 8 rehber öğretmen/psikolojik danışman tarafından açıklanır ve formun altındaki örnek durumların ebeveyn tarafından doldurulması istenir. Ebeveynden yazdıkları bilgileri paylaşması istendikten sonra bu paylaşımlarla ilgili aşağıdaki sorular kullanılarak sürece devam edilir:

- ✓ *Etkin dinleme uygulaması size ne düşündürdü ve hissettirdi?*
- ✓ *Uygulama esnasında kendinizi güçlü hissettiğiniz noktalar neler oldu?*
- ✓ *Bu uygulamayı yaparken zorlandığınız kısımlar nereler oldu?*
- ✓ *Uygulamada zorlandığınız kısımları nasıl güçlendirebilirsiniz?*
- ✓ *Etkin dinleme becerisini günlük yaşamınızda nasıl kullanabilirsiniz?*
- ✓ *Çocuğunuz etkin dinlemeyi ne sıklıkla kullanıyor?*
- ✓ *Çocuğunuz etkin dinlemeyi ne tür olaylar karşısında kullanıyor?*
- ✓ *Çocuğunuz etkin dinlemeyi kullanırsa yaşamında ne tür değişiklikler olabilir?*
- ✓ *Çocuğunuzun etkin dinlemeyi kullanmasını desteklemek için ne yapabilirsiniz?*

Ebeveynin paylaşımları alındıktan ve uygun geri bildirimler verildikten sonra, "Bugün oturumda sizin için önemli olan neydi?" sorusu yöneltilir. Ebeveynin oturum ile ilgili genel paylaşımlarına geri bildirim verilir. Sonra "Bu oturumda iletişimde önemli olan iki kavram üzerinde durduk. Özellikle kişiler arası çatışmaları yaşadığımız zaman etkin dinleme ve ben dilini kullanmanın çatışmaları çözmede önemli bir rolü olabilir. Çocuğunuz ile iletişim kurarken iletişim engellerini kullanmak ise çatışmayı arttırabilir ve çatışmanın kalıcı olmasına neden olabilir. Bir sonraki oturuma kadar çocuğunuz ile ilgili çatışma yaşadığınızda etkin dinleme ve ben dilini kullanabilirsiniz. Ayrıca çocuğunuz başkalarıyla çatışma yaşadığında ise onda bu becerilerin gelişmesine yönelik geri bildirim verebilirsiniz." açıklaması yapılır. Ebeveynin soruları var ise cevaplanır ve oturum sonlandırılır.



## Form 4 ETKİN DİNLEME

### Sorunu (Problemi) Çocuğunuz Yaşıyor

Ebeveynin çocuğun sorunu ile ilgili bir rolü yoktur ve bu durum için herhangi bir zorluk çıkarmamıştır. Ancak çocuk ihtiyacı karşılanmadığı için durumdan memnuniyetsiz olacaktır. Bazı ailelerde ebeveynler çocuğun bu durumunda hemen bir sorumluluk alıp onun memnuniyetsizliğini gidermeye çalışabilirler. Bu durum çoğunlukla sorun çözme sürecini hızlandırıp çocuğun memnuniyetini artırsa da uzun vadede düşünüldüğünde çocuğun kendi problemini çözme becerilerini geliştirmesini zorlaştırarak çocukları sorun çözme konusunda ebeveynine bağımlı hale getirebilir. Bu tutum, ebeveynin daha fazla sorumluluk almasına ve daha çok konuşmasına, böylelikle de iletişim engellerini daha fazla kullanmasına yol açabilir. Bu da uzun vadede işlevsel olmayabilir. Bunun için çocuğun yaşamış olduğu problem konusunda sorumluk almasına yardımcı olmak uygun bir tutum olabilir. Bu tutuma eşlik eden iletişim becerisi de etkili dinlemedir.

### Etkin Dinleme Becerisi

Bu becerinin püf noktası karşıdaki kişinin ne demek istediğini anlamaya çalışmaktır. Ebeveyn tüm dikkatiyle çocuğunu dinler ve ardından anladıklarını tekrar çocuğuna iletir. Bu iletim sırasında mesaja iletişim engellerini eklemeyiz (örneğin eleştirme, küçümseme, öğüt verme vb.). Sadece çocuğundan duyduğu mesajı anladığı biçimiyle ifade etmektedir.

**Ebeveyn bu beceriyi kullanırken “..... mı demek istedin?” ya da “Anladığım kadarıyla ..... söyledin.”** gibi kalıplar kullanarak bunu daha kolay başarabilir.

Bu şekilde ebeveyn ve çocuk arasındaki iletişim derinleşerek çocuğun farkında olmadığı ve ifade etmediği duygu ve düşüncelerinin ortaya çıkmasını sağlayarak yaşanan durumda kendini daha iyi tanımasına kaynaklık edebilir. Bu duygu ve düşüncelerin ifade edilmesi, ebeveyn ve çocuk arasında güçlü bir iletişimin ortaya çıkmasını kolaylaştırarak çocuğun da duygularını daha rahat ifade etmesine yardımcı olacaktır.

### Etkin Dinleme İçin Ebeveynin Yapması Gerekenler:

- ✓ Çocuğunuzun dinlemeye hazır olduğunuzdan ve ona yardımcı olmak istediğinizden emin olun. Hazır değilseniz bekleyin ve hazır olduğunuzda iletişime geçin.
- ✓ Eğer hazırsanız çocuğunuzun dinlemek için uygun bir zaman yaratın.
- ✓ Uygun bir zaman yarattıysanız konuşma sırasında dış uyaranların sizi rahatsız etmeyeceği (dinleme sırasında bölünmeyeceğiniz) uygun bir ortam bulun.
- ✓ Çocuğunuz mutluluktan üzüntüye kadar pek çok farklı duygu deneyimleyebilir. Onun bu duygularını kabul edin.
- ✓ Çocuğunuz duygularını fark ettiğinde, duygularını yönetme becerileri ve problem çözme yeteneği artacaktır.
- ✓ Mutluluk gibi duygular nasıl süreklilik göstermiyorsa, üzüntü ve öfke gibi duygular da süreklilik göstermemektedir. Duygular konuşuldukça ve ifade edildikçe sevgi ve umut gibi duygulara dönüşebilecektir.
- ✓ Bir ebeveyn olarak çocuğunuzun sosyal duygusal gelişimini desteklemeniz bir birey olarak yaşamında iyi oluşu için önemlidir.
- ✓ Çocuğunuza etkin dinleme ile yanında olduğunuzu gösterebilir ve aynı zamanda sorunları kendi başına çözme becerisini de destekleyebilirsiniz.

## Form 5

### BEN DİLİ

#### Sorun Ebeveyni İlgilendirdiğinde Ben Dili:

Kişinin yaşadığı sorunu, nedenleriyle birlikte, duygularını da ifade etmesidir. Ben dili, iletişim kurduğumuz kişi ile etkileşim sırasında, ebeveynde oluşan duygunun ifade edilmesine yardımcı olacaktır. Bu duyguyu ifade etmek iletişimin diğer ögesi olan kişiyi bu duygudan haberdar etmekle birlikte duygusunu ifade eden bireyin de bu duyguya ilişkin farkındalık düzeyini artırır. "Sorumluluklarını yerine getirmediğin için geleceğinle ilgili endişeleniyorum." ya da "Kardeşinle yaşadığın sorunda duygularını kontrol etmek için gösterdiğin çabadan dolayı gurur duyuyorum." şeklinde birinci tekil şahıs zamirini de içerecek şekilde ifade edilmektedir.

Ben dili "..... davrandığında, ..... hissediyorum." kalıbı ile kullanılabilir.

#### Ben Mesajları ile İletişimdeki Önemi:

- Ben mesajları kullandığımızda çocuğa sorumluluk alması konusunda yardımcı olabiliriz.
- Çocuğumuz ebeveyn olarak hangi davranıştan etkilendiğimizi öğrenmesine yardımcı olur.
- Çocuğun empati becerisini kazanmasını destekler.
- Yaşadığımız duyguları öğrenmeleri onların da kendilerini benzer şekilde ifade etmelerini öğrenmelerine yardımcı olur.
- Çocuğa duygularını kabul etmeyi ve ifade etmeyi öğretir.
- İletişimde yakınlığı arttırabilir.

Form 6  
BEN DİLİ UYGULAMA

17 yaşındaki çocuğunuzun eve giriş çıkış saatleri konusunda anlaşmazlık yaşamaktasınız. Daha önce konuşmanıza rağmen, eve geç gelmeye devam ediyor. Bu durumu ona ifade etmek istiyorsunuz. Bu rahatsız olduğunuz durumu ona nasıl ifade edersiniz:



BU DURUMDA SORUNU KİM YAŞIYOR?

(Sorunu ebeveyn yaşıyor.)



Sorunu yaşayan biz olduğumuzda kendimizi **ben diliyle** ifade ederiz (Ebeveynin yukarıda ilk ifade ediş biçiminde iletişim engelleri var ise, bununla ilgili geri bildirim verilerek, aşağıdaki şekilde duygularını ve düşüncelerini ifade etme çalışması yapılır.). Aşağıdaki cümle kalıbını kullanarak ifade etmeye çalışabilir misiniz?

.....yaptığında/yapmadığında..... hissediyorum.

*Eve geç geldiğin zaman seninle ilgili endişeleniyorum ve dışarıda başına olumsuz bir şeyler gelmesinden korkuyorum.*

**Örnek: Çocuğunuz ders çalışmıyor, tablette video izliyor.**

Sorunu kim yaşıyor?

Ben dili ifadesi:

**Örnek: Çocuğunuz ev işlerinde sorumluluklarını yerine getirmeyi reddediyor.**

Sorunu kim yaşıyor?

Ben dili ifadesi:

**Örnek: Çocuğunuz yüksek sesle müzik dinliyor.**

Sorunu kim yaşıyor?

Ben dili ifadesi:

Form 7  
İLETİŞİM ENGELLERİ

Sorunu Biz Algıladığımızda Kullandığımız İletişim Engelleri	Sorunu İletişim Kurduğumuz Bireyin Algıladığı, Bizim Algılamadığımızda Kullandığımız İletişim Engelleri	Her Durumda Kullanılabilen İletişim Engelleri
Emir verme, yönlendirme	Öğüt ve tavsiye verme	Eleştirme
Uyarma, tehdit	Mantık yoluyla ikna etme	Suçlama
Ahlak dersi verme	Övme görüşüne katılma	Ad takma
Öğüt ve tavsiye verme	Güvence verme, teselli etme	Alay etme
Mantık yoluyla ikna etme, araştırma sorgulama		Emir verme
Övme görüşüne katılma		Tehdit etme
Güven verme, teselli etme		
Eleştirme, suçlama		
Ad takma, alay etme		
Analiz etme, teşhis koyma		
Tepki		İletişim Engeli
Her zaman geç kalıyorsun, saatin farkında değil misin?		
Boş ver, biraz neşelen, olur böyle şeyler.		
Ödevini neden zamanında hazırlamadın?		
Konuşmama izin vermiyorsun.		
Ne zaman adam olacaksın!		
Ben senin yaşındayken.....yapıyordum.		
Sende "ergenlik sendromu" var.		
Bu mükemmel bir düşünce, ne kadar zekisin.		
Senden büyüklere her zaman saygılı olmasın.		
Bir daha dışarı çıkamazsın.		

## Form 8

### ETKİN DİNLEME UYGULAMA

Çocuğunuz, çok çalışarak hazırladığı proje ödevini, öğretmenin beğenmediğini ve bu performansını eleştirdiğini söylüyor. Bu durumu ona ifade etmek istiyorsunuz. Bu rahatsız olduğunuz durumu ona nasıl ifade edersiniz:



**BU DURUMDA SORUNU KİM YAŞIYOR?**

(Sorunu çocuk yaşıyor.)



Sorunu yaşayan çocuğunuz olduğunda **etkin dinleme** yaparız.

**Etkin Dinleme:** Karşı tarafın yaşadığı sorunu anlayıp ona geri ifade edebilmektir. Etkin dinleme yaparak ona ne dersiniz? (Ebeveynin yukarıda ilk ifade ettiği biçiminde iletişim engelleri var ise, bununla ilgili geri bildirim verilerek, aşağıdaki şekilde duygularını ve düşüncelerini ifade etme çalışması yapılır.).

.....(çocuğunuzun davranışı).....(çocuğunuzun duygusu).

*Bu ödev için çok çalıştın ama öğretmenin ödevini beğenmediği ve seni eleştirdiği için canın sıkkın/üzgünsün.*

**Örnek: Çocuğunuz gece arkadaşlarıyla dışarı çıkmak istiyor. İzni olmadığı için ağlıyor.**

Sorunu kim yaşıyor?

Etkin dinleme ifadesi:

**Örnek: Çocuğunuz arkadaşlarıyla kavga ettiği için mutsuz.**

Sorunu kim yaşıyor?

Etkin dinleme ifadesi:

**Örnek: Çocuğunuz verdiğiniz harçlığı yetersiz bulduğu için üzgün.**

Sorunu kim yaşıyor?

Etkin dinleme ifadesi:

## OTURUM 3: ÇATIŞMA VE ÇATIŞMA YÖNETİMİ

### AMAÇ:

1. Çatışmanın yararlı ve zararlı yönlerini fark etmesi
2. Kendisinin ve çocuğunun çatışma yaşadığı durumlarda ortaya koydukları tepkileri fark etmesi
3. Çatışma çözme becerilerini geliştirmesi
4. Çocuğunun kullandığı yapıcı çatışma çözme tepkilerini destekleyebileceğini fark etmesi

### KAZANIMLAR:

1. Çatışmanın yararlı ve zararlı yönlerini fark eder.
2. Kendisinin ve çocuğunun çatışma yaşadığı durumlarda ortaya koydukları tepkileri fark eder.
3. Çatışma çözme basamaklarını bilir.
4. Çocuğunun kullandığı yapıcı çatışma çözme tepkilerini destekleyeceğini fark eder.

### SÜRE:

50 dakika

### MATERYALLER:

Form 9, Form 10, Form 11

### SÜREÇ:

Rehber öğretmen/psikolojik danışman tarafından bir önceki oturumun özetlemesi yapılır. Önceki haftanın sorumluluğu ebeveyn ile birlikte gözden geçirilerek geri bildirim verilir. Bu oturumun amacından söz edilerek sürece başlanır. Bunun için aşağıdaki açıklama ve sorulardan yararlanılır.

*"Bu oturumda çatışmanın doğası, yararlı ve zararlı yönleri, çatışmaya verilen tepkiler ve çatışma çözme becerileri üzerinde konuşacağız. Ebeveynler çocuklarıyla zaman zaman çatışma durumu yaşayabilmektedir. Çatışma durumlarının iyi yönetilmesi ve çözülmesi, gerek ev gerek ise okul ortamında barışçıl bir ilişki inşa edilmesi açısından önem taşımaktadır. Çatışma çözme becerilerini öğrenerek ve böylelikle barışçıl bir ebeveyn-çocuk iletişimi oluşturarak çocukların gelişimlerini olumlu yönde destekleyebilirsiniz.*

- ✓ Çatışma deyince aklınıza ne geliyor?
- ✓ Çoğunlukla çatışmayı olumsuz bir durum olarak algılarız. Oysaki çatışmanın zararlı etkileri olduğu gibi yararlı etkileri de bulunmaktadır. Size göre çatışmanın zararlı ve yararlı etkileri neler olabilir?"

**Uygulayıcıya Not:** Bu noktada rehber öğretmen/psikolojik danışmanın çatışmanın olumlu ve olumsuz sonuçlarının olduğuna vurgu yapar. Bunun için rehber öğretmen/psikolojik danışman kişiler arası anlaşmazlıkların olumlu ve olumsuz yönlerini paylaşırken Form 9'dan faydalanabilir.

Ebeveynin verdiği cevaplar alınır ve geri bildirim verilir. Ardından ebeveyn-çocuk ilişkisinde karşılaşılan çatışma durumlarını öğrenmek için aşağıdaki sorular ile süreç devam edilir:

- ✓ *“Genellikle ne gibi çatışma durumları yaşıyorsunuz?”*
- ✓ *“Yaşadığınız çatışmalara ilk olarak nasıl tepki veriyorsunuz?”*

Sorulara ilişkin ebeveynin paylaşımı alınır ve uygun geri bildirim verilir. Ardından Form 10 verilir ve ebeveyn ile birlikte incelenir. Buradaki çatışma esnasında verilen tepkiler değerlendirilir. Sonra aşağıdaki sorular veya bunlara benzer sorular sorularak ebeveynin çatışma sırasında verdiği tepkiler öğrenilir:

- ✓ *“Kişiler arası ilişkilerde çatışma yaşandığında; kaçınan, saldırgan veya yapıcı, barışçıl tepkiler verilebilmektedir. Peki, siz bu tepkilerden hangilerini daha çok kullandığınızı düşünüyorsunuz?”*
- ✓ *“Çocuğunuz ile çatışma yaşadığınızda çocuğunuz hangi stili kullanmaktadır?”*

Rehber öğretmen/psikolojik danışman ebeveynin paylaşımı alındıktan sonra aşağıdaki gibi bir açıklama yapar. Sonrasında örneklerle açıklamayı zenginleştirir:

*“Sonuç olarak çatışma; iyi yönetildiği takdirde yararlı, iyi yönetilemediği takdirde zararlı sonuçlar doğurabilir. Çatışmanın çözümünde her iki tarafın da yararını gözetmek için, tarafların kişisel talep ve istekleri değil, ihtiyaç ve gereksinimleri dikkate alınmalıdır. Örneğin iki çocuğunuz var. Akşam geç saatlerde, portakal istediklerini söylüyorlar ve mutfakta sadece bir tane portakalın kaldığını fark ediyorsunuz. Ne yapardınız?”*

Ebeveynin cevabı alındıktan sonra aşağıdaki açıklamadaki içeriğe benzer bir vurgu yapılır:

*“Adil davranabilmek için; iki eşit parçaya bölmek, kura çekmek vb. çözümler bulunabilir ve bu onların isteklerini karşılıyor gibi görünebilir. Fakat isteklerin altındaki gerçek ihtiyaç ve gereksinimleri bulmak için, portakalı neden istedikleri sorulup konuşulursa, çocuklardan birinin portakal suyu içmek istediği, diğerinin de portakal kabuğundan kek yapmak istediği ortaya çıkabilir. Bu şekilde her iki çocuğun da ihtiyacının karşılanabileceği çözüme ulaşılabilir. Doğrudan çözüme odaklanmak yerine ihtiyaçlara odaklanmak önemlidir. İhtiyaçları anlayan ve kabul eden bireyler, iki tarafın da ihtiyacına cevap verecek çözümler üzerinde çalışıp barışçıl çözüm bulabilirler. Yapıcı ve barışçıl çözümler için tarafların isteklerinin altında yatan ihtiyaçları, çıkarları, gereksinimleri, beklentileri, kaygıları ve korkuları gerçekçi bir şekilde anlayabilmek gerekir. Çatışma sırasında karşı tarafı bir rakip olarak değil, ortak çözümünde bir iş birlikçi olarak görebilmekle mümkündür. Her iki tarafın da ihtiyaçlarını karşılayacak çözümler üretilirse uzun vadeli uzlaşma sağlanabilir.”*

Yukarıdaki açıklamanın ardından çatışma çözme ile ilgili çalışmaya geçilir. Bunun için öncelikle Form 11 ebeveyne verilir ve birlikte incelenir. Rehber öğretmen/psikolojik danışman tarafından Form 11 kullanılarak “Çatışma Çözme Basamakları” açıklanır.

**UygulayıcıyaNot:** Çatışma durumları zaman zaman tarafların öfke ve kızgınlık yaşamalarına neden olabilmektedir. Bu durumda çatışmanın sağlıklı ele alınabilmesi için öncelikle, öfke ve kızgınlığın kontrol altına alınması, tarafların sakinleştirilmesi gerekmektedir. Bu nedenle tarafların öfke kontrolü becerisi edinmesi önem kazanmaktadır. Bunun için ihtiyaç halinde daha önceki oturumlarda yer alan "Öfke Kontrol Yöntemleri" oturumlarından yararlanılabilir.

Ebeveynin çatışma çözme basamakları ile ilgili soruları var ise cevaplanır. Sonra "Bugün oturumda sizin için önemli olan neydi?" sorusu yöneltilir. Ebeveynin oturum ile ilgili genel paylaşımlarına geri bildirim verilir. Ardından rehber öğretmen/psikolojik danışman tarafından "Bu oturumda, çatışmanın olumlu ve olumsuz yönleri ve çatışma yaşadığımız zaman ortaya koyduğumuz kaçınma, saldırgan ve yapıcı-barışçıl tepkiler üzerine konuştuk. Ayrıca "Çatışma Çözme Basamakları" nı birlikte ele aldık. Çocuğunuz ve çevresindeki diğer kişilerle yaşadığınız çatışma durumlarında, burada konuştuklarımızı dikkate alarak bunları uygulamaya koymaya çalışabilirsiniz. Bir sonraki oturumda da basamakları uygulama konusundaki deneyimlerinizi paylaşabiliriz." açıklaması yapılır. Ebeveynin soruları var ise cevaplanır ve oturum sonlandırılır.



## Form 9 KİŞİLER ARASI ANLAŞMAZLIKLARIN OLUMLU-OLUMSUZ SONUÇLARI



### Olumsuz sonuçlar

- ✓ Tehditler ya da suçlamalar devam edebilir.
- ✓ Duygular incinir, yakın ilişkiler zarar görür.
- ✓ Kişisel çıkarlar öne çıkar, ortak çıkar gözetilmez.
- ✓ Yaşanan öfke duygusu kontrol edilemez.
- ✓ İstek ve ihtiyaçlar göz önüne alınmaz,
- ✓ Şiddet gösterilebilir
- ✓ Kızgınlık ve düşmanlık duyguları devam eder.
- ✓ Kişiler birbirinden ayrılır, uzaklaşır ve yalnızlık yaşar.
- ✓ Yorgunluk ve zihinsel bir dağınıklık yaşar.



### Olumlu sonuçlar

- ✓ Problemin çözümü ile ilgili yaratıcı ve yapıcı fikirler üretilir.
- ✓ Yakın ilişkiler pekişir ve iletişim kurma gelişir.
- ✓ Yapıcı bir şekilde iletişim kurulur.
- ✓ Karşılıklı olarak saygı gösterilir.
- ✓ Karşılıklı olarak düşünceler açıklanır.
- ✓ Problemler hakkında birlikte düşünülür.
- ✓ İş birliği yapılır
- ✓ İstek ve ihtiyaçların karşılanması hedeflenir.
- ✓ Adaletli olunur ve barış yaşanır.
- ✓ Rahatlama ve ferahlama hissedilir.
- ✓ Neşe ve mutluluk hissedilir.
- ✓ Etkili ve başarılı olma duyguları hissedilir.
- ✓ İyi hissedilir ve kişisel gelişim sağlanır.
- ✓ Anlaşmazlıkları yapıcı ve barışçı çözebilme becerisi geliştirilir.

## Form 10 Kişiler Arası Anlaşmazlıklarda Gösterilen Tepkiler

### Kaçınma Tepkisi:

Çocuğunuzla yaşadığınız anlaşmazlığın zamanla ortadan kalkacağını umarak görmezden gelme. (kaybet-kazan)

Anlaşmazlık anında kibarlık olsun diye karşı tarafın isteklerini kabul etmek. (kaybet-kazan)

### Ebeveynin Kaybettiği-Çocuğun Kazandığı Yöntem

*Anne ve 15 yaşında kız*

**Çocuk:** Ben okula gidiyorum.

**Anne:** Dışarı çok soğuk montunu giymemişsin.

**Çocuk:** Gerek yok.

**Anne:** Gerek yok mu? Üşütürsün hastalanırsın.

**Çocuk:** Çok soğuk değil. Mont giymek istemiyorum.

**Anne:** Çok soğuk ve ben montunu giymeni istiyorum.

**Çocuk:** O montu sevmiyorum giymeyeceğim. Zorlarsan dışarı çıkmam.

**Anne:** Peki. Ne istiyorsan onu yap. Seninle tartışmak istemiyorum.



## Saldırgan Tepki:

Anlaşmazlık yaşandığında, bağırıp hakaret ederek kendi isteklerimizin yapılmasını sağlamak. (kazan-kaybet)

## Ebeveynin Kazandığı-Çocuğun Kaybettiği Yöntem

*Anne ve 15 yaşında kız*

**Çocuk:** Ben okula gidiyorum.

**Anne:** Dışarı çok soğuk montunu giymemişsin.

**Çocuk:** Gerek yok.

**Anne:** Gerek yok mu? Üşütürsün hastalanırsın.

**Çocuk:** Çok soğuk değil. Mont giymek istemiyorum.

**Anne:** Çok soğuk ve ben montunu giymeni istiyorum. Hemen montunu giy, bu şekilde dışarı çıkmaya izin veremem.

**Çocuk:** O montu sevmiyorum.

**Anne:** Çabuk montu giy! Yoksa sana zorla giydireceğim!

**Çocuk:** Off anne! Peki, tamam. (Çocuk kızgınlıkla montu giyer.)



### Yapıcı-Barışçıl Tepki:

Anlaşmazlık yaşandığında, diğer kişinin bakış açısını anlamak için etkin dinlemek, her iki tarafı da memnun edecek çözümler bulmak. (kazan-kazan)

### Kaybeden Yok Yöntemi:

**Çocuk:** Ben okula gidiyorum.

**Anne:** Hava çok soğuk. Montunu giymemişsin.

**Çocuk:** Gerek yok.

**Anne:** Çok soğuk, üşütüp hastalanacaksın diye endişeleniyorum.

**Çocuk:** Ben o montu giymek istemiyorum.

**Anne:** O montu istemiyorsun.

**Çocuk:** Evet öyle... Çünkü çok uzun.

**Anne:** Uzun mont giymek istemiyorsun, öyle mi?

**Çocuk:** Pantolonumun modeliyle uyumlu değil.

**Anne:** Pantolonunun modeliyle uyumlu olabilecek bir mont istiyorsun. Seni üşütmeyecek ve pantolonunla uyumlu olabilecek bir mont, ceket, rüzgârlık vb. bulabilir miyiz sence?

**Çocuk:** Altına kazak giyerek, üstüne, daha ince kısa rüzgârlığımı giyebilirim.

**Anne:** Peki bir dene istersen.

**Çocuk:** (Çocuk üzerine bir kazak giyip, daha sonra, kısa ince montunu giyerek gelir.) Böyle gayet iyi oldu bence...

**Anne:** Evet, bu senin üşütüp hasta olmanı önler. Beğendin yani...

**Çocuk:** Evet beğendim, hoşça kal anne.

**Anne:** Güle güle, tatlım.



## Form 11

### ÇATIŞMA ÇÖZÜM BASAMAKLARI

#### 1. Sorunu Tanımlama:

- ✓ Tarafların sorunu kendileri açısından anlatmaları ve her iki tarafın da karşılıklı anlaşılması sağlanır.

*(Bunu yaparken tarafların; sorunu nasıl gördüklerini, yaşanan olayın üzerlerindeki somut etkilerini ve olayın kendilerine neler hissettirdiğini (duygularını) belirterek (ben dili kullanarak), bunları karşısındakinin yüzüne ve gözlerine bakarak anlatmaları önemlidir. Bunu yaptıklarında çoğu kez anlaşmazlıkla ilgili olarak farkında olmadıkları bir durum, herhangi bir davranışa, karşı tarafın gösterdiği duygusal tepki gibi daha önceden bilmedikleri şeyler duyarlar.)*

- ✓ Tarafların hissettiği her duyguya saplanıp kalmaktansa dikkati bu duyguların sebeplerine yönlendirmeleri ve hissedilen duyguları karşı tarafa nedenleriyle birlikte açıklamaları önemlidir (*Çoğu kişiler arası anlaşmazlık, duygular karşı tarafa açıkça belirtilmediği ve tanımlanmadığı sürece çözümlenemez.*).
- ✓ Taraflar birbirlerini etkin dinleme yöntemlerini kullanarak dinlemeli, karşısındaki kişinin söylediklerini, duygularıyla birlikte kısaca kendi cümleleriyle karşı tarafa ifade etmeli ve anladığı şeyin onun söylediği şey olup olmadığını sormalıdır (*Sıklıkla iki tarafa da aynı anda konuşur, birbirlerini dinlemez, dolayısı ile anlayamazlar. Taraflar birbirlerine laf yetiştirir, lafı ağza tıklar ve karşı tarafı alt etme yarışını yaparlar.*).

#### Örnek Yansıtma Cümleleri:

- ✓ Anladığım kadarı ile sorunu sen.....görüyorsun, bu nedenle.....hissediyorsun. Doğru mu anlıyorum?
- ✓ Siz galiba .....demek istiyorsunuz. Sizi doğru anlamış mıyım?
- ✓ Söylemek istediğin şey .....mı acaba?
- ✓ Düşündüğün, hissettiğin şey .....mı acaba?
- ✓ Söylemiş olduklarınızı anlayıp anlamadığımdan emin olmak istiyorum. Siz .....mı demek istiyorsunuz?
- ✓ Sizin söylediklerinizden benim anladığım şudur.....Sizi doğru anlamış mıyım?

*Sorulara verilen cevaplar **Evet** ise tarafların birbirlerini doğru anladıkları, **Hayır** ise daha fazla açıklamaya ihtiyaç olduğu anlaşılır. Bu sorularla **Evet** cevabı alınana kadar sorun hakkında, düşünce ve duygular anlatılmaya devam edilir.*

- ✓ Taraflardan diğeri de sorunu kendi bakış açısı, kendi algısı ve olaydan nasıl etkilendiğini duygularıyla birlikte (ben dili kullanarak) anlatır. Diğer taraf da onu etkin dinleme yöntemi ile dinler ve aynı şekilde dönüt verir (*Tarafların, yaşanan sorunun kendilerine olan somut etkilerini ve kendilerine neler hissettirdiğini karşılıklı olarak doğru anlamaları, çatışmanın çözümü için olabildiğince dürüst ve samimi olmalarını kolaylaştırır. Yapıcı-barışçıl çözüm için bu çok önemli bir etkidir.*).

## 2. Anlaşmazlık Yaşayan Tarafların İsteklerini ve Gereksinimlerini Nedenleri ile Birlikte Anlatmaları:

- ✓ Taraflar sorunun çözümü için karşılıklı istek, ihtiyaç ve gereksinimlerini ifade ederler. (İstekler; anlaşmazlıklarda, tarafların talep ettiği ve önerdiği çözümlerdir. İhtiyaç ve gereksinimler; tarafların istemiş oldukları şeyi, niçin istediklerini ifade eder Bu nedenle isteklere değil, isteklerin altındaki gerçek ihtiyaç ve gereksinimlere odaklanmak, ihtiyaçların karşılandığı, çözümü bulmayı kolaylaştırır.).

## 3. Anlaşmazlık Yaşayan Tarafların Ortak Sorunlarını Çözecek Çözüm Seçenekleri Üretmeleri:

- ✓ Taraflar, her iki tarafın da ihtiyaçlarını karşılayacakları ortak çıkarlar ve gereksinimlere odaklanarak mümkün olduğunca fazla sayıda (uygulanabilir ya da uygulanmaz olmalarına bakmadan) seçenek üretmeye (kazan-kazan yöntemi ile ilgili seçenekler) çalışır (Karşıt isteklerin, çatışan çıkarların yanı sıra, ortak ve uzlaşabilen çıkarlar da vardır.).
- ✓ Bu aşamada fikirler üzerinde yorum, yargılama, eleştiri, yapılmamalı sadece yaratıcı fikirlerin üretilmesi hedeflenmelidir.
- ✓ Her iki taraf da birbirlerine diğer tarafın gereksinimlerini karşılamak için neler yapabileceklerini sorabilirler. Tüm tarafların gereksinimlerini ve çıkarlarını en üst düzeyde karşılayan anlaşma seçenekleri üretilmeye çalışılmalıdır.

## 4. Anlaşmazlık Yaşayan Tarafların, Üretilen Çözüm Seçeneklerinden Birini Seçerek Yapıcı ve Barışçıl Bir Anlaşmaya Varmaları:

- ✓ Anlaşmazlık yaşayan taraflar, ürettikleri her bir çözüm önerisinin olumlu-olumsuz yönlerini birlikte değerlendirirler.
- ✓ Çözüm seçeneklerinden her iki tarafın da yararına olan seçenekleri (kazan-kazan) belirlemeleri gerekir [Çözümün, her iki tarafında ihtiyaçlarını karşılayabilecek en uygun ve adil çözüm olmasına birlikte karar vermeleri (kazan-kazan yöntemi) önemlidir.].

## 5. Anlaşmazlık Yaşayan Tarafların Anlaşmaya Vardıkları Çözümün Uygulamaya Konulması:

## OTURUM 4: HAYIR DİYEYİLME

### AMAÇ:

1. Güvengen, çekingen ve saldırgan davranış biçimlerini fark etmesi
2. Çocuğu ile ilişkisinde hayır diyebilmenin önemini fark etmesi
3. Çocuğunun kişiler arası ilişkide hayır diyebilmesini desteklemesi

### KAZANIMLAR:

1. Güvengen, çekingen ve saldırgan davranış biçimlerini fark eder.
2. Çocuğu ile ilişkisinde hayır diyebilmenin önemini fark eder.
3. Çocuğunu kişiler arası ilişkide hayır diyebilmesini destekler

### SÜRE:

50 dakika

### MATERYALLER:

Form 12, Form 13, Form 14, Form 15, Kalem, Üç Sandalye

### SÜREÇ:

Rehber öğretmen/psikolojik danışman tarafından bir önceki oturumun özetlemesi yapılır. Önceki haftanın sorumluluğu ebeveyn ile birlikte gözden geçirilerek geri bildirim verilir. Bu oturumun amacından söz edilerek sürece başlanır. Bunun için aşağıdaki açıklamadan yararlanılır:

*"Bugün sizinle günlük yaşamımızda önemli bir yer tutan 'hayır diyebilme becerisi' üzerine çalışmak istiyorum. Bazen yapmak istemediğimiz durumları reddetmekte yani 'hayır' demekte zorlanabiliriz ve bu durumla ilgili karşıdaki birey üzülür, kırılır gibi düşüncelerle ya da onay alabilmek için istemesek dahi sunulan seçeneğe 'evet' demek durumunda kalabiliriz. Bununla birlikte edindiğimiz deneyimler istenmeyen sonuçlara yol açabilir. Aynı durumu çocuklar için de söylemek mümkündür. Biz bugün önce yaşamda gözlemlenen davranış biçimlerini ele alıp kendi hayır diyebilme becerimizi gözden geçireceğiz. Sonrasında ise çocuğumuzu bu konuda nasıl destekleyebileceğimiz hakkında konuşacağız."*

Açıklamanın ardından aşağıdaki soru ile sürece devam edilir:

- ✓ Çevrenizdeki insanları düşündüğünüzde sıklıkla beğenmediğiniz, eleştirdiğiniz ya da rahatsız olduğunuz davranışları ve iletişim tarzları nelerdir?

Ebeveynden gelen cevaplara geri bildirim verilir. Sonra aşağıdaki açıklama ile çalışmaya devam edilir:

*"Verdiğiniz örneklerde aslında pek çok farklı davranış tarzı olduğunu görebiliriz. Bunları çekingen, saldırgan ve güvengen davranış biçimleri olarak sınıflandırabiliriz. Bireyler bu davranış biçimlerini kendi ihtiyaçlarını gidermek için kullanabilirler. Bu davranış biçimlerini açıklayacak olursak:*

- ✓ Çekingen davranış biçimini kullanan bireyler karşıdaki kişinin onayını almak için kendinden taviz verebilir. Bu durum kişide kaygı, öfke vb. duygulara yol açabilir.

- ✓ *Saldırgan davranış biçiminde ise kişi karşısındakini çoğu zaman küçümseyici ve suçlayıcı şekilde iletişim kurar.*
- ✓ *Güvengen davranış biçimini kullanan kişiler hem kendi hem de karşısındaki kişilerin hakkını gözeterek hareket eder.*

*Bu noktada güvengen davranış biçimi çekingen ya da saldırgan davranış biçiminin zıddı olmamakla birlikte bunların denge halinde olmasıdır. Bu hâliyle güvengen davranış biçimini sergileyen kişiler hayır diyebilme becerisine sahip, kendi duygu ve düşüncelerine saygı duyan ve bunları ifade eden böylece etkili iletişim kurabilen bireylerdir (Çelik, 2021)."*

Açıklamanın ardından aşağıdaki Form 12 ebeveyn ile paylaşarak bir etkinlik yapılacağı açıklanır ve etkinlik tanıtılır. Rehber öğretmen/psikolojik danışman tarafından öncesinde hazır edilen üç sandalye, başlıkta yer alan davranış biçimine göre isimlendirilir: "çekingen sandalye", "saldırgan sandalye", "güvengen sandalye" (İstenirse isimler kâğıda yazılarak sandalyelere yapıştırılabilir.). Ebeveynden bu sandalyelere uygun sırayla oturarak verilen davranış biçimine uygun senaryoyu tamamlaması istenir. Ebeveynin zorlandığı, cevap bulamadığı durumlarda rehber öğretmen/psikolojik danışman tarafından katkı sağlanabilir (Ebeveyn cesaretlendirilebilir ya da desteklenebilir.).

Etkinliğin ardından rehber öğretmen/psikolojik danışman tarafından aşağıdaki sorularla sürece devam edilir:

- ✓ *"Sizin çocuğunuzla iletişiminizi göz önünde bulundurduğumuzda buna benzer hangi durumları yaşıyorsunuz?"*
- ✓ *Hangi davranış biçimini kullanıyorsunuz?"*
- ✓ *Bu davranış biçimini kullanırken neler hissediyorsunuz?"*
- ✓ *Çocuğunuz size karşı hangi davranış biçimini kullanıyor?"*
- ✓ *Çocuğunuz arkadaşlarına karşı hangi davranış biçimini kullanıyor?"*
- ✓ *Size göre çocuğunuz bu davranış biçimlerini sergilerken ne hissediyor olabilir?"*
- ✓ *Tüm bu süreçleri düşündüğünüzde güvengen davranış biçimini kullanarak dengeyi nasıl sağlarsınız?"*

Ebeveynin cevapları alındıktan sonra aşağıdaki açıklama ile devam edilir:

*"Sizin paylaşımlarınızdan da yola çıkarak dengeyi sağlayabilmek için kullanabileceğimiz yollardan bir tanesinin kendimizin ve karşımızdakinin duygu ve ihtiyaçlarını ön planda tutarak kimsenin hakkını ihlal etmemek olduğunu söyleyebiliriz. Bunu sağlayabilmek için çoğu zaman hayır diyebilme becerisine ihtiyaç duyarız. Direkt 'hayır' demek zaman zaman zorlayıcı olmakla birlikte bunu ifade etmenin farklı yolları vardır. Hayır demek çok sert bir ifade olarak kulağa geliyorsa burada maalesef yapamam, gelemem gibi ifadeler kullanılabilir. Aynı şekilde neden istemediğinize dair açıklamalar yapılabilir."*

Yukarıdaki açıklamanın ardından ebeveynin hayır diyebilme becerisini geliştirmek için aşağıdaki sorulardan yararlanır. Bu sorularla etkileşim kurulurken genel psikolojik danışma becerilerinden faydalanılır:

- ✓ *Siz günlük yaşamınızda hayır deme becerisini nasıl kullanıyorsunuz?"*
- ✓ *Peki, bu kullandığınız yöntemin ne kadar etkili olduğunu düşünüyorsunuz?"*



- ✓ Hayır diyemediğiniz zamanlarda aklınızdan hangi düşünceler geçiyor?
- ✓ Bu düşünceler neticesinde nasıl davranıyorsunuz/nasıl hissediyorsunuz?
- ✓ Hayır dersiniz ne olur?
- ✓ Daha önce bu söylediğinize benzer durumlar yaşadınız mı?
- ✓ Peki, bu durumla nasıl baş ettiniz?

Etkileşimin sonrasında Form 13 ebeveynle paylaşılır ve maddeler üzerine konuşulur. Ardından aşağıdaki açıklama ve sorularla sürece devam edilir:

*“Hayır deme becerisini nasıl kullanabileceğimiz hakkında bilgi sahibi oldunuz. Peki, hayır deme becerisini;*

- ✓ Çocuğunuzla ilişkinizde nasıl kullanıyorsunuz?
- ✓ Çocuğunuz sizinle olan ilişkisinde nasıl kullanıyor?
- ✓ Sizin gözlemlediğiniz kadarıyla çocuğunuz diğer insanlarla olan ilişkisinde nasıl kullanıyor?”

Ebeveynin cevapları alınır ve aşağıdakine benzer bir açıklama yapılarak ebeveynin kazanımları pekiştirilir. Aşağıdaki açıklama ile sürece devam edilir:

*“Hayır diyebilme becerisi sosyal ilişkilerimiz için oldukça önemlidir. Zaman zaman ilişkilerimizde hayır demek gerekebilir. Kendi ihtiyaçlarımız ve gereksinimlerimizi göz önünde bulundurarak sınırlarımızı korumamız gereken durumlar olabilir. Bu gibi durumlarda hayır diyebilmek önemlidir. Çoğu zaman hayır demek olumsuz bir davranış olarak algılanabilir. Ancak esasında ilişkileri güçlendiren bir davranış tarzıdır. Hayır diyebilen bir kişi kendi sınırlarını koruyabildiği gibi başkalarının sınırlarına da saygı duyabilir. Bu beceriler sonradan kazanılabilen ve geliştirilebilen becerilerdir. Bu noktada da ailenin davranış tarzı ve yaklaşımı çok önemlidir. Ebeveyn, kendi sosyal ilişkilerinde veya aile içindeki ilişkilerde çocuğuna rol model olarak hayır diyebilme becerisi kazandırabilir. Bu sayede çocuk ailede öğrenmiş olduğu beceriyle başkalarına hayır diyebilir. Ayrıca başkalarının da ona hayır demesine karşı daha anlayışlı olabilir.”*

Ardından ebeveynin hayır diyebilme becerisi ile ilgili soruları var ise cevaplanır. Ardından *“Bugün oturumda sizin için önemli olan neydi?”* sorusu yöneltilir. Ebeveynin oturum ile ilgili genel paylaşımlarına geri bildirim verilir. Ardından rehber öğretmen/psikolojik danışman tarafından *“Bu oturumda, güvenli, çekingen ve saldırgan davranış biçimleri üzerinde konuştuk. Ayrıca hem sizin hayır diyebilme becerinizi nasıl geliştirebileceğiniz hem de çocuğunuzun bu konuda nasıl destekleyebileceğiniz üzerinde çalıştık. Şimdi sizden gelecek oturuma kadar çocuğunuz ile çatışma yaşadığınız durumlar olursa güvengen iletişim tarzı ile çatışmayı yönetmeye çalışmanızı ve sonrasında bu durumu Form 14’e kaydetmenizi istiyorum. Ayrıca Form 15’te yer alan oyunları ailece oynamanızı, oyun sırasında çocuğunuzun güvengen tepkilerini pekiştirmenizi ve çocuğunuz saldırgan ya da çekingen tepki verdiği zaman da güvengen tepkiyi bulması konusunda ona yardımcı olmanızı istiyorum.”* açıklaması yapılır. Ebeveynin soruları var ise cevaplanır ve oturum sonlandırılır.

Form 12  
ÜÇ SANDALYE ETKİNLİĞİ

ÇEKİNGEN DAVRANIŞ BİÇİMLERİ

Şûra ve Rabia dün akşam okul çıkışı tartışma yaşamıştır. Şûra'nın annesi Latife Hanım sinirli bir şekilde yakın arkadaşı Rabia'nın annesi Nergiz Hanım'ı arayarak:

**Latife Hanım:** Ne biçim bir kız yetiştirmişsin, birazcık terbiye ver ona!

**Nergiz Hanım:** ...

**Latife Hanım:** Lütfen bana bahane bulma, dediğimi yap!

**Nergiz Hanım:** ...

SALDIRGAN DAVRANIŞ BİÇİMİ

Şûra ve Rabia dün akşam okul çıkışı tartışma yaşamıştır. Şûra'nın annesi Latife Hanım sinirli bir şekilde yakın arkadaşı Rabia'nın annesi Nergiz Hanım'ı arayarak:

**Latife Hanım:** Ne biçim bir kız yetiştirmişsin, birazcık terbiye ver ona!

**Nergiz Hanım:** ...

**Latife Hanım:** Lütfen bana bahane bulma, dediğimi yap!

**Nergiz Hanım:** ...

GÜVENGEN DAVRANIŞ BİÇİMİ

Şûra ve Rabia dün akşam okul çıkışı tartışma yaşamıştır. Şûra'nın annesi Latife Hanım sinirli bir şekilde yakın arkadaşı Rabia'nın annesi Nergiz Hanım'ı arayarak:

**Latife Hanım:** Ne biçim bir kız yetiştirmişsin, birazcık terbiye ver ona!

**Nergiz Hanım:**

**Latife Hanım:** Lütfen bana bahane bulma, dediğimi yap!

**Nergiz Hanım:**

### Form 13 HAYIR DİYEBİLİRİM

- ✓ Ben bütün duyguları yaşayabileceğimi ve bunun insan olmanın bir parçası olduğunu kabul ediyorum.
- ✓ Ben yaşamış olduğum bu duyguları karşımdaki kişiye -onun da duygularını kabul ederek ve bu duygularını incitmeden- ifade edebilirim. Söylenen bir şey bana uygun olmadığında, 'HAYIR' diyebilirim.
- ✓ Eğer istersem, güvengen davranmama ve kendimi ifade etmeme engel olan düşünme biçimimi değiştirebilirim.
- ✓ Eğer bana yapılan bir davranışını uygun görmediysem, buna öfkelenmeye hakkım vardır.
- ✓ Tercih ve isteklerimi dile getirme hakkım vardır.



Form 14  
YAŞANTI GÖZLEM FORMU

Çocuğumla Yaşadığım Olay:	
Verdiğim Tepki (Saldırgan/Çekingen/Güvengen)	
Verdiğim Tepki Sonucunda Ne Oldu?	
Ne Olabilirdi?	

## Form 15

Aşağıda bir takım cümle kartları yer almaktadır. Bu kartlar tek tek kesilerek katlanır. Ardından kura ile sırayla bir kart çekilir ve birinde ebeveyn birinde çocuk olacak şekilde sırayla sorular cevaplanır. Ardından etkinliğe ilişkin konuşulur ve etkinlik sonlandırılır.

Arkadaşın sigara içiyor ve sana da uzattı. Nasıl tepki verirsin? Nasıl davranırsın?

Arkadaşın seni eleştirmeye başladı ve hoşuna gitmeyen sözler söyledi. Ne dersin? Nasıl davranırsın?

Aile üyelerinden biri piknik yapmak istedi. Senin o gün arkadaşlarınla buluşma randevun var. Ne dersin? Nasıl davranırsın?

Otobüsteki son yolcu sensin. Şoför seni ineceğin duraktan bir önceki durakta indirmek istiyor. Ne dersin? Nasıl davranırsın?

Mağaza çalışanı sana zorla bir ürün satmak istiyor. Ne dersin? Nasıl davranırsın?

Marketteki kasiyer bozuk para kalmadığını söyleyerek para üstünü vermiyor. Ne dersin? Nasıl davranırsın?

## OTURUM 5: İŞ BİRLİĞİ

### AMAÇ:

1. İş birliği içerisinde çalışmanın ve yardım istemenin önemini fark etmesi
2. Kendinin ve çocuğunun iş birliği ve yardım istemesinin önündeki engelleri fark etmesi
3. Yardım istemenin basamaklarını bilmesi

### KAZANIMLAR:

1. İş birliği içerisinde çalışmanın ve yardım istemenin önemini fark eder.
2. Kendinin ve çocuğunun iş birliği ve yardım istemesinin önündeki engelleri fark eder.
3. Yardım istemenin basamaklarını bilir.

### SÜRE:

50 dakika

### MATERYALLER:

Form 16, Form 17, Form 18, Form 19 ve Form 20, Kalem

### SÜREÇ:

Rehber öğretmen/psikolojik danışman tarafından bir önceki oturumun özetlemesi yapılır. Önceki haftanın sorumluluğu ebeveyn ile birlikte gözden geçirilerek geri bildirim verilir. Bu oturumun amacından söz edilerek sürece başlanır. Bunun için aşağıdaki açıklamadan yararlanır:

*“Yaşamımızda birtakım rollere sahibiz. Bunlar kimi zaman bir çalışan, ebeveyn, eş, öğrenci, arkadaş gibi roller olabilir. Bu roller beraberinde bazı sorumlulukları da getirebilir. Bu sorumlulukları genellikle tek başımıza yerine getirebiliriz ancak zaman zaman da başkalarının yardımına ve iş birliğine ihtiyaç duyabiliriz. Bu noktada yardım istemek ve iş birliği kurmak için de bazı beceriler gerekebilir. Çocukların bu becerilerini desteklemek ve geliştirmek konusunda ebeveynin tutumu ve desteği önemli bir yer tutmaktadır. Çocuğunuzu bu konuda desteklemek için öncelikle sizin de kendi yaşamınızdaki sorumlulukların ve iş birliği kurduğunuz kişilerin farkında olmanız önemlidir. Bunun için de oturumumuzda bu konu üzerinde çalışacağız.”*

İş birliği ile ilgili açıklama yapıldıktan sonra ebeveyne bu konuda hayal kurma etkinliği gerçekleştirileceği belirtilir. Ebeveynin onayını alındıktan sonra, aşağıdaki yönerge ile sürece devam edilir:

**Uygulayıcıya Not:** Hayal kurma etkinliği sırasında bazı ebeveynler gözlerini kapatmak istemeyebilir. Bu gibi bir durumda ebeveynin kendini rahat hissedeceği bir şekilde etkinliği gerçekleştirmesi sağlanır. Gözlerini kapatmak için zorlanmaz. Ebeveyn gözlerini kapatmak istemezse yönergenin girişi değiştirilir.

*“Şimdi arkanıza yaslanın ve gözlerinizi kapatın... Derin bir nefes alın... Burnunuzdan aldığınız nefesi yavaş yavaş ağzınızdan bırakın... Bunu yaparken bir yandan da tüm yaşamınızı düşündüğünüzde ne gibi sorumluluklarınız olduğunu gözden geçirin... Şimdi bir tane çuvalınız olduğunu düşünün... ve her bir sorumluluğu teker teker çuvala doldurduğunuzu düşünün... Sirtınıza aldığınız her bir sorumluluk ile birlikte sırtınıza binen*

yükü ve bu yükün oluşturduğu ağırlığı hissedin... Bu ağırlığın kollarınızdaki, sırtınızdaki, bacaklarınızdaki ve vücudunuzdaki etkilerine odaklanın... Vücudunuzdaki baskının, hissettiğiniz sıkışmışlığın ve ağırlığın vücudunuzda oluşturduğu fiziksel etkileri hissetmeye çalışın... Bunları fark edin... Şimdi derin bir nefes alın... Hazır olduğunuzda gözlerinizi açabilirsiniz."

Hayal kurma etkinliğinin tamamlanmasından sonra, ebeveyn hazır hissettiğinde, rehber öğretmen/psikolojik danışman ebeveyne aşağıdaki soruları yönelterek süreci devam ettirir:

- ✓ "Tüm yaşamınıza odaklandığımızda çuvalınıza hangi sorumlulukları koydunuz?
- ✓ Bu sorumlulukları teker teker sırtınıza aldığınızda ne gibi duygular hissettiniz?
- ✓ Özellikle bu sorumlulukları sırtlanırken hangi aşamada daha çok zorlandınız?
- ✓ Sırtınızdaki yükleri hafifletmek isteseydiniz neler yapardınız?"

Ebeveynin cevapları alındıktan sonra ebeveyne Form 16 verilir ve aşağıdaki yönerge ile sürece devam edilir:

"Şimdi elinizdeki forma çuvala koyduğunuz her bir sorumluluğu yazmanızı istiyorum. Daha sonra çuvalın içindeki her bir sorumluluğa bakmanızı ve bunların gerçekten sadece sizin sorumluluğunuz mu yoksa başkaları ile paylaşılacak sorumluluklar mı olduğunu bulmanızı istiyorum."

Ebeveyn Form 16'yı doldurduktan sonra, rehber öğretmen/psikolojik danışman tarafından aşağıdaki sorular ebeveyne yöneltilir:

- ✓ "Yazdığınız sorumluluklara baktığınızda üzerinize aldığınız sorumlulukların ne kadarının aslında başkalarına da ait sorumluluklar olduğunu fark ettiniz?"
- ✓ Bu sorumlulukları başkaları ile paylaşmayı tercih ederseniz hayatınızda neler şimdikiinden farklı olurdu?
- ✓ Sorumlulukları paylaşma ve iş birliği yapmaktan sizi alıkoyan şeyler neler (düşünce, duygu, davranış, karşı tarafın tepkileri vb.)?
- ✓ Sorumluluğu paylaşmak ve iş birliği yapmaktan sizi alıkoyan engellerin üstesinden gelmek için ne gibi becerilere ihtiyaç duyuyorsunuz?"

Ebeveynin cevapları alındıktan sonra, yaşamdaki yükleri hafifletmek ile iş birliği yapmak ve yardım isteme arasındaki ilişki vurgulanır. Yardım isteme ve iş birliği yapmaktan bizi alıkoyan duygu, düşünce ve davranışlara dikkat çekilir. Yardım isteme becerileri ile ilgili olarak Form 17 ve Form 18 kullanılarak ebeveyn bilgilendirilir ve bu formlar saklanması için ebeveyne verilir. Bu aşamada ilk olarak Form 19 ebeveynle birlikte incelenir. Bu Formu Form 17'deki örneklerden yararlanarak doldurması istenir. Form doldurulduktan sonra ebeveynden geri bildirim alınır. Bunun için aşağıdaki sorulardan yararlanılabilir:

Form 19'da yer alan yardım istemenin önündeki engeller formu için sorular:

- ✓ *Bu engellerle karşılaştığınızda nasıl bir yol izliyorsunuz?*
- ✓ *Bu engelleri kaldırmak için nelere ihtiyaç duyuyorsunuz?*
- ✓ *Bu engelleri kaldırmak için daha önce neler yaptınız?*
- ✓ *Çocuğunuz bu engellerle karşılaştığında nasıl bir yol izliyor?*
- ✓ *Bu engelleri kaldırmak için çocuğunuz nelere ihtiyaç duyuyor olabilir?*
- ✓ *Bu engelleri kaldırmak için çocuğunuz daha önce neler yaptı?*

Form 19 uygulandıktan sonra diğer aşamada Form 20 uygulanır. Bunun için öncelikle Form 18'in ebeveyn tarafından incelenmesi istenir. Ardından Form 20'de yer alan örneklerden de yola çıkarak kendi yaşamında yardım isteme ile ilgili bir örnek bulması ve forma bu örneği işleme istenir. Bu uygulama sırasında rehber öğretmen/psikolojik danışman aşağıdaki sorulardan yararlanabilir:

- ✓ *Yardım isteme basamaklarından hangisinde zorlandığınızı düşünüyorsunuz?*
- ✓ *Yardım isteme basamaklarından hangi aşamasında kendinizi güçlü hissediyorsunuz?*
- ✓ *Sizce çocuğunuz yardım isteme basamaklarından hangisinde daha çok zorlanır?*
- ✓ *Çocuğunuz yardım isteme basamaklarından hangi aşamasında kendini güçlü hissediyor olabilir?*

Ebeveynin paylaşımlarına geri bildirim verilir. Ardından "Bugün oturumda sizin için önemli olan neydi?" sorusu yöneltilir. Ebeveynin oturum ile ilgili genel paylaşımlarına geri bildirim verilir. Ardından "Bu oturumda, sorumluluklarımız ve paylaşabileceğimiz sorumlulukların paylaşılmasının iş birliği becerisi açısından önemli olduğunu konuştuk. Günlük yaşamda iş birliği ve yardım istemekten alıkoyan birtakım engellerin olabileceğini değerlendirdik ve bunların neler olabileceği üzerine konuştuk. Ayrıca çocuğunuzun iş birliği ve yardım isteme davranışını engelleyen olası düşünceler üzerinde değerlendirmede bulunduk. Son olarak da yardım istemenin basamakları olduğunu belirttik ve bir örnek üzerinden bununla ilgili çalıştık. Bir sonraki oturuma kadar evde ve ev dışındaki yaşantılarınızda kendi üzerine aldığı sorumlulukları, yapılması gereken işleri ve iş birliği yapılacak kişileri belirleyerek bir liste oluşturmanızı istiyorum. Bu listeden seçtiği bir sorumluluk ile ilgili olarak yardım istemenin basamaklarını kullanarak bir aile üyesinden veya diğer kişilerden yardım istemeyi deneyebilirsiniz. Ayrıca çocuğunuz ile birlikte de yardım istemenin önündeki engelleri gözden geçirerek Form 17 ve Form 19'u birlikte inceleyebilirsiniz." açıklaması yapılır. Ebeveynin soruları var ise cevaplanır ve oturum sonlandırılır.



Form 16  
SORUMLULUK ÇUVALI



SİZİN SORUMLULUKLARINIZ

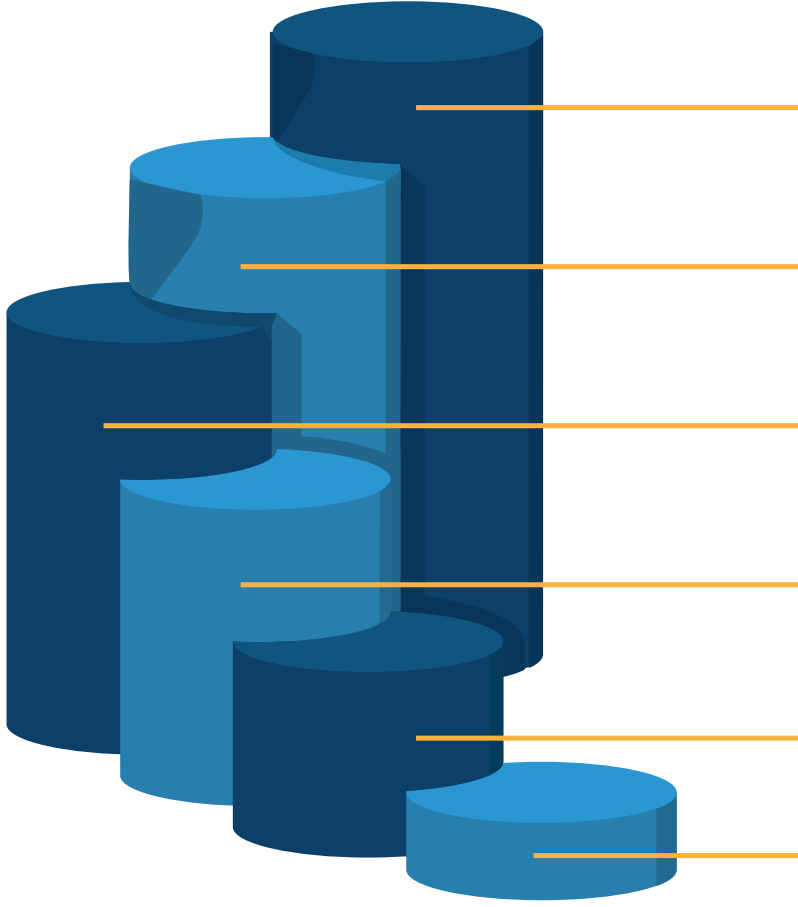
BAŞKALARI İLE PAYLAŞTIĞINIZ  
SORUMLULUKLAR

## Form 17

### YARDIM İSTEME VE İŞ BİRLİĞİ YAPMANIN ÖNÜNDEKİ ENGELLERE ÖRNEKLER

- ✓ Bir şeyi ya kendim yapmalıyım ya da kendim yapamıyorsam da asla başkalarından yardım almamalıyım.
- ✓ Pek çok işi kendim başarabiliyorum ama (.....) bu işi başaramıyor olmak büyük eksiklik.
- ✓ Bir konuda yardım istediğimde kesin benimle alay edecekler ve eksik olduğumu düşünecekler.
- ✓ Bir konuda yardım istersem bu kez hiçbir işi tek başıma yapamayacağım hatta herkes yardım istediğimi görüp her işime karışmaya başlayacak.
- ✓ Yardım istemek beni zayıf ve güçsüz gösterir.
- ✓ İnsan kendine yetebilmeli.
- ✓ İnsanlardan sürekli yardım istediğim için benimle çalışmak istemeyeceklerini düşünüyorum.

Form 18  
YARDIM İSTEMENİN AŞAMALARI



YARDIMA İHTİYACI  
OLDUĞUNU FARK ETME

YARDIM İSTEMEYE  
KARAR VERME

HANGİ KONUDA YARDIM  
İSTEYECEĞİNE KARAR VERME

KİMDEN YARDIM  
İSTEYECEĞİNİ BELİRLEME

YARDIMI İSTEYECEĞİ UYGUN  
BİR YÖNTEM BELİRLEME

YAPILAN YARDIMA UYGUN  
BİR GERİ BİLDİRİM VERME



## Form 20

1 - Basamak  
Yardıma ihtiyacı  
olduğunu fark  
etme

Örnek: Ev işlerinde yardıma ihtiyacım olduğunu fark ettim.

Uygulama: .....

.....

2 - Basamak  
Yardım istemeye  
karar verme

Örnek: Ev işlerimi zamanında bitirebilmek için yardım istemeliyim.

Uygulama: .....

.....

3 - Basamak  
Hangi konuda  
yardım  
isteyeceğine  
karar verme

Örnek: Kıyafetlerin katlanmasıyla ilgili yardım isteyeceğim.

Uygulama: .....

.....

4- Basamak  
Kimden yardım  
isteyeceğini  
karar verme

Örnek: Ebru bu konuda bana yardımcı olabilir.

Uygulama: .....

.....

5 - Basamak  
Yardım  
isteyeceği  
uygun bir  
yöntem

Örnek: Ev işlerini yetiştirmekte zorlanıyorum. Kıyafetlerimi katlama konusunda desteğe ihtiyacım var. Bana yardımcı olur musun?

Uygulama: .....

.....

6- Basamak  
Yapılan yardıma  
uygun bir  
geribildirim  
vermek

Örnek: Ev işlerinde bana destek olman işlerimi çok kolaylaştırdı. Yardımcı olduğun için çok teşekkür ederim.

Uygulama: .....

.....

## OTURUM 6: EBEVEYN-ÇOCUK İŞ BİRLİĞİ

### AMAÇ:

1. Çocuğunun iş birliği içerisinde çalışma becerilerini desteklemesi
2. Çocuğunun yardım isteme becerilerini geliştirmesi

### KAZANIMLAR:

1. Çocuğunun iş birliği içerisinde çalışma becerilerini destekler.
2. Çocuğunun yardım isteme becerilerini geliştirir.

### SÜRE:

50 dakika

### MATERYALLER:

Form 21 ve Form 22, Kalem

### SÜREÇ:

Rehber öğretmen/psikolojik danışman tarafından bir önceki oturumun özetlemesi yapılır. Önceki haftanın sorumluluğu ebeveyn ile gözden geçirilerek geri bildirim verilir. Bu oturumun amacından söz edilerek sürece başlanır. Bunun için aşağıdaki açıklamadan yararlanılır:

*"Ailede her bir bireyin farklı rol ve sorumlulukları vardır. Bazı zamanlarda bu rol ve sorumluluklar birbiri içine geçebilir ve bu durum bazen bir karmaşaya yol açıp aile işlevselliğini bozabilir. Örneğin evde çocuklarınızın odasının dağınık olmasından rahatsız oldunuz. Bu rahatsızlığınızı çocuklarınız ile paylaşmadan evin diğer bölümleri gibi çocuklarınızın odasını ve dolabını da siz toplamaya başladınız. Bu durum bir süre sonra evdeki dağınıklığın toplanması ile ilgili alışkanlık haline gelebilir ve daha çok yorulmanıza yol açabilir. Ayrıca ev işleri ile daha çok zaman geçirmenize yol açabilir. Bundan dolayı da zaman içinde sürekli ev toplamaktan ve evin diğer işlerini yapmaktan yorgun düşebilirsiniz. Çocuklarınız ise zaten odalarını toplayan bir ebeveynleri olduğu için odalarını toplama ile ilgili bir sorumluluk hissetmeyebilir."*

**Uygulayıcıya Not:** Rehber öğretmen/psikolojik danışman açıklama içerisinde ele alınan örneğin haricinde başka örneklerle aile içerisindeki rol ve sorumluluklara vurgu yapılabilir.

- ✓ Aşağıdaki sorular ile sürece devam edilir:
- ✓ "Bu sürece baktığımızda aile içindeki iş yüklerinin dağılımı konusunda ne düşünüyorsunuz?"

*Ailedeki iş yüklerinin dağılımı bu şekilde olursa, çocuğunuz sizce yaşamın diğer alanlarında iş birliği yapması veya yardım istemesi gereken durumlarda ne gibi güçlüklerle karşılaşır?"*

**Uygulayıcıya Not:** Bu soruya verilecek cevapla vurgulanmak istenen şey evde iş birliği yapmasına ve yardım istemesine imkân tanınmayan çocuğun yaşamın diğer alanlarında da iş birliği ve yardımda bulunma becerilerinin gelişmeyecek olduğudur.

Ebeveynin paylaşımları alındıktan sonra aşağıdaki açıklama ile sürece devam edilir:

*“Ebeveynlerin iş birliği yapma konusunda çocuklarına rol model olmaları önemlidir. Bu konuda ebeveyn olarak evde yapacağınız uygulamalar çocuğunuza iş birliğinin önemli olduğu konusunda farkındalık yaratacak ve onların bu becerilerinin gelişmesini destekleyecektir. Bu bağlamda çocuğunuza yardım etmek onun sorumluluk alma becerilerini geliştirmenin yanında, sorumluluklarını paylaşma becerileri kazanmasına yardımcı olacaktır.”*

- ✓ Daha sonra ebeveyne çocukları ile ilişkilerini düşünmesi, çocuklarının kardeşleri ve kendileri ile olan ilişkilerinde sorumlulukları paylaşma konusunda ne düzeyde iş birliğine açık olduklarını değerlendirmesi istenir. Bunun için aşağıdaki sorulardan yararlanılabilir:
  - ✓ Çocuğunuzun üzerine düşen sorumluluklarını yerine getirme konusundaki tutumlarını nasıl değerlendiriyorsunuz?
  - ✓ Çocuğunuzun bir başkasına yardım etme ve ihtiyaç duyduğunda bir başkasından yardım isteyebilme becerisini nasıl değerlendiriyorsunuz?
  - ✓ Çocuğunuzun iş birliği kurmak konusunda ne gibi güçlükler yaşadığını gözlemliyorsunuz?
- Bu güçlüklerin üstesinden gelmek için çocuğunuzun ne gibi becerilere ihtiyacı olabilir?*

Ebeveynlerden gelen cevaplar alındıktan ve geri bildirim verildikten sonra aşağıdaki açıklama yapılır:

*“Çocuklarınız hayatın her alanında diğer insanlarla birlikte yaşayacakları için onlarla iş birliği yapma ve birlikte çalışma becerilerinin gelişmesi önemlidir. Özellikle takım çalışması yapabilen ergenler gerek iş yaşamı gerekse sosyal yaşamındaki ilişkilerinde daha uyumlu olabilirler. Şimdi isterseniz en azından evinizdeki ve yaşamınızdaki iş birliği becerilerinin artması konusunda ve yardım isteme konusunda bir çalışma yapalım.”*

- ✓ Açıklamanın ardından ebeveyne Form 21 verilir ve ebeveynle birlikte formdaki örnekler incelenerek Form 21'i doldurulur. Form 21 doldurulduktan sonra ebeveyne aşağıdaki sorular sorularak süreç devam ettirilir:
- ✓ Çocuğunuzun evde sizinle iş birliği yapabileceği işler neler?
- ✓ Sizin iş birliği yapma isteğinize nasıl yanıt verir?
- ✓ Eğer olumsuz yanıt verirse onun bu konuda harekete geçmesini engelleyen düşünceler neler olabilir?
- ✓ Çocuğunuzun iş birliği becerisinin gelişmesi için neler yapabilirsiniz?
- ✓ Hangi davranışlarınız çocuğunuzun iş birliği yapma ve yardım isteme becerilerini destekleyecektir?
- ✓ Sizinle iş birliği yaparak üstlendikleri sorumlulukları yerine getirdiklerinde onlara uygun geri bildirim vermenizin onların iş birliği yapma ve yardım etme motivasyonlarını sizce ne yönde etkiler?

*Bu becerileri kazandırma konusunda sizler onlara ne gibi katkılar sunabilirsiniz?*

## Uygulayıcıya Not:

1. Form 21'deki seçilen örneğe göre yukardaki sorularda değişikliğe gidilebilir.
2. Bazı durumlarda iş birliği yapma ya da yardım etme konularında çocuklarda isteksizlik görülebilir. Bu isteksizlik özellikle gençler düşünüldüğünde yardım istenen konu ile ilgili kalıp yargılar, cinsiyet rolleri ve olumsuz düşünceler söz konusu olabilir. Örneğin bir erkek çocuk, cinsiyet rollerinden de yola çıkarak ev işlerinde sorumluluk almak istemeyebilir. Bu bağlamda ebeveynin bu kalıp yargılarla ilgili genç ile konuşması ve ayrıca okul rehber öğretmen/psikolojik danışmanının de öğrenci ile yapacağı bireysel oturumlarda bu konu üzerine odaklanması uygun olacaktır.

Çocuğun iş birliği yapma ve yardım etme davranışlarının gelişmesi için çocuğun bu yöndeki davranışlarına yönelik ebeveynin olumlu geri bildirim vermesi ve onların bu davranışlarını takdir etmesi davranışların devamlılığı açısından önemli bir role sahip olabilir. Ebeveynlerin iş birliği yapma ve yardım etme konularında ortak bir görüşe sahip olmaları önemlidir. Bu konuda, rehber öğretmen/psikolojik danışman ihtiyaç var ise ebeveynler arasındaki ortaklığın nasıl geliştirilebileceği üzerine de odaklanabilir.

Ebeveynin paylaşımları alındıktan sonra, ev içerisindeki roller ve sorumlulukları yerine getirmede görev paylaşımı yapmanın, aile üyelerine yaptıkları yardım sonrasında uygun geri bildirim vermenin her bir aile üyesinin evdeki sorumlulukları üstlenmesine ve motivasyonlarına olumlu katkıları olduğu üzerine vurgu yapılır.

Ardından "Bugün oturumda sizin için önemli olan neydi?" sorusu yöneltilir. Ebeveynin oturum ile ilgili genel paylaşımlarına geri bildirim verilir. Ardından "Bu oturumda, yardım istemenin ve iş birliği yapmanın önemi üzerine konuştuk. Yardım isteme ve iş birliği yapmanın basamaklarını örneklerle inceledik. Şimdi sizden bu oturumda uygulanan etkinlikteki gibi ev ve ev dışındaki sorumlulukları, iş birliği yapması gereken, yardım alma ve yardım vermesi gereken durumları tüm aile üyeleri ile yapacağınız bir aile toplantısında ele almanızı istiyorum. Bu toplantıda Form 22'den faydalanabilirsiniz. Bu listeyi evin görülebilecek bir yerine asarak bir hafta boyunca yardıma ihtiyacı olan aile üyesi tarafından güncellenmesini sağlayabilir ve ihtiyacı olan yardım türünü listeye ekleyebilirsiniz. İş birliği yapmaya istekli olan aile üyesi de listedeki işlerden kendisi için uygun olanı seçerek ihtiyacı olan kişiye yardımda bulunabilir. Bu konuda her bir aile üyesinin en az iki kez yardım alması ve başkasına yardım etmesi gibi kurallar belirleyebilirsiniz. "Bir başka etkinlik ise haftada bir gün iş birliği ve dayanışma günü planlamak olabilir. Bu güne özel roller ve sorumluluklar belirleyebilirsiniz. Örneğin normal şartlarda evi süpürmek babanın rolü olabilir veya yemek yapmak annenin görevi olabilir. İş birliği gününde bu durum ailedeki tüm bireyler göz önünde bulundurularak roller değiştirilebilir. Çocuklardan biri yemek yapabilir diğeri de evi süpürebilir. Bunun için kura çekilebilir veya istekli olanlar sorumlulukları alabilir." açıklaması yapılır. Ebeveynin soruları var ise cevaplanır ve oturum sonlandırılır.



Form 21  
İŞ BİRLİĞİ

EVDEKİ ve YAŞAMDAKİ SORUMLULUKLAR	İSTENECEK YARDIMIN TÜRÜ	İŞ BİRLİĞİ İSTENECEK KİŞİLER	YARDIM SONRASI VERİLECEK GERİ DÖNÜT
Çamaşır yıkamak	Renkli ve beyaz çamaşırların ayrılması	Ortanca kızım ya da büyük oğlum	Gülümsemek ve kibarca teşekkür etmek
Öğretmen tarafından verilen bir deney ödevinin tamamlanması	Bazı deney malzemelerinin satın alınması	Evde baba ve malzeme satın almak için gidilen yerdeki çalışan	Teşekkür etmek
Apartmanın bahçesindeki yüksekçe bir ağaca çıkıp aşağıya inemeyen bir kediyi yere indirmek	Kediyi ağaçtan kurtarmak için ihtiyaç duyulan bir merdiven ve güvenli bir alan	Merdiveni olan bir komşu, yerleşim yerindeki itfaiye birimi,	Teşekkür etmek, itfaiye personelinin özverili çalışmasını başkaları ile paylaşmak





# SORUMLU KARAR VERME MODÜLÜ



## OTURUM 1: PROBLEM ÇÖZME I

### AMAÇ:

1. Çocuğun karşılaştığı sorunları tanımlamasına yardımcı olması
2. Çocuğun karşılaştığı problemlerin ortaya çıkma nedenlerini araştırmasına yardımcı olması
3. Çocuğunun bir sorunun birden çok çözüm yolu olduğunu fark etmesine yardımcı olması
4. Bir sorunun çözüm yolları için çocuğunun diğer insanlardan destek alabileceğini fark etmesine yardımcı olması

### KAZANIMLAR:

1. Çocuğun karşılaştığı sorunları tanımlamasına yardımcı olur.
2. Çocuğun karşılaştığı problemlerin ortaya çıkma nedenlerini araştırmasına yardımcı olur.
3. Çocuğunun bir sorunun birden çok çözüm yolu olduğunu fark etmesine yardımcı olur.
4. Çocuğunun bir sorunun çözüm yolları için diğer insanlardan destek alabileceğini fark etmesine yardımcı olur.

### SÜRE:

50 dakika

### MATERYALLER:

Form 1, Form 2, Form 3, Form 4, Form 5

### SÜREÇ:

Rehber öğretmen/psikolojik danışman tarafından bir önceki oturumun özetlemesi yapılır. Önceki haftanın sorumluluğu ebeveyn ile birlikte gözden geçirilerek geri bildirim verilir. Bu hafta problem çözme becerileri üzerine çalışılacağı belirtilir. Aşağıdaki açıklama ile süreç başlatılır. Bu açıklamayı yaparken Form 1’de yer alan bilgilendirmelerden de yararlanılabilir.

*“Günlük hayatımızda zaman zaman bazı problemlerle karşılaşabiliriz. Bunlar bazen rutin ve alışkın olduğumuz durumlar olabilirken bazen de alışkın olmadığımız bizi zorlayan durumlar olabilir. Pek çok insan hayatının her döneminde bu problemlerle karşılaşabilir. Aslında problem olarak görülen bu durumların nasıl tanımlandığı ve bakış açısı önemlidir. Problemleri iyi bir şekilde tanımlayabilirsek onu çözmek için önemli bir adım atmış oluruz. Bunlara karşı çözümler üretmek ve bunları uygulamak için sonradan kazanılan ve geliştirilen bazı becerilere de ihtiyaç duyulur. Çocukların bu becerileri kazanabileceği en önemli kaynaklardan biri de ailedir. Sizin davranışlarınız, tutumlarınız ve yönlendirmeniz çocuğunuzun bu becerileri kazanmasına katkı sağlayabilir. Buna yönelik olarak da bu oturumda çocuğunuzun problem çözme becerilerini geliştirmek için neler yapabileceğinizi konuşacağız.”*

Rehber öğretmen/psikolojik danışman yukarıdaki şekilde açıklama yaptıktan sonra ebeveynin çocuğunun problemlerini ve problem alanlarını gözden geçirmesi için aşağıdaki soruyu yöneltir. Bununla birlikte Form 2'yi ebeveyne verir ve problemleri bu forma listelemesini ister. Bundan önce formda yer alan problemleri rehber öğretmen/psikolojik danışman örnek olması için okuyabilir:

✓ *Siz son zamanlarda çocuğunuzun ne gibi problemler yaşadığını düşünüyorsunuz?*

**Uygulayıcıya Not:** Bu aşamada ebeveyn çocuğuna yönelik kendi problemlerini yazabilir. Örneğin ailenin istemediği ancak çocuğun konuşmaktan mutlu olduğu bir arkadaşı olması. Bu durum çocuk için problem değilken aile için problem olabilir. Bu gibi durumlarda rehber öğretmen/psikolojik danışman ebeveyne çocuğunun kendi algısına göre problem olarak gördüğü durumları listelemesi konusunda geri bildirim verir.

Yukarıdaki sorudan sonra rehber öğretmen/psikolojik danışman ve ebeveyn listelenen problemleri birlikte gözden geçirirler. Ardından rehber öğretmen/psikolojik danışman ebeveyninden bu problemlerden en az bir tanesini seçmesini ister.

**Uygulayıcıya Not:** Bu aşamada rehber öğretmen/psikolojik danışman eğer işlevsel bulursa seçilmeyen diğer problemler üzerinde de durabilir. Bunun için listedeki durumların neden problem olduğu, öğrenci ve ebeveyn için ne anlam ifade ediyor olabileceği, ebeveyn için de problem olup olmadığı gibi durumlar üzerinde konuşulabilir.

Daha sonra aşağıdaki açıklama ile sürece devam edilir:

*“Şimdi sizinle bir form üzerinden problemlere karşı yaklaşım biçimlerimizi gösteren durumlar üzerinde konuşacağız. Bununla birlikte çocuğunuzun problemlere karşı yaklaşımlarını da inceleyebiliriz.”*

Ardından öğrencinin hâlihazırdaki problemlerine ilişkin nedenleri, çözüm stratejileri ve davranış örüntüleri üzerinde çalışılır, kullanılan işlevsel olmayan stratejiler için Form 3'ten yararlanılabilir. Bu sayede problemin çözümünde işlevsel olmayan yollar konuşulmuş olur. Ebeveyne aşağıdaki gibi bir açıklama yapılarak uygulama gerçekleştirilir:

Form 3'ün maddeleri aşağıdaki sorular üzerinden değerlendirilir:

✓ *Siz bu yaklaşımlardan hangilerini kullandığınızı düşünüyorsunuz?*

✓ *Sizce çocuğunuz bu yaklaşımlardan hangilerini yoğunlukla kullanıyor olabilir?*

✓ *Sizce bu yaklaşımlardan hangileri işlevsel olabilir?*

Değerlendirmenin ardından aşağıdaki açıklama yapılır:

*“Her insanın probleme karşı yaklaşımı ve çözüm tarzı birbirinden farklı olabilir. Mesela sosyal medya hesabı çalınan ve hakkında uygunsuz paylaşımlar yapılan bir öğrenci, ailesinden çekindiği için kimseyle paylaşmadan bu durumu yok sayabilirken bir diğeri öğretmenleri ile paylaşım yardım isteyebilir. Bunun yanı sıra bir kişi bir problem karşısında ani ve dürtüsel bir tepki verebilirken başka bir problem karşısında problemi çözmekten kaçınan bir tarz sergileyebilir. Dolayısıyla problemlere karşı seçilen tarz kişiden kişiye değişebildiği gibi bir kişinin de kendi içinde farklılaşabilir.”*

Açıklamanın ardından problem çözme basamaklarına geçilir. Bu noktada aşağıdaki açıklamadan yararlanılabilir:

*“Şu ana dek yaşamda karşılaştığımız problemler, bunlara karşı bazı becerilere ihtiyaç duyduğumuz ve çocuğunuzun yaşamında ne gibi problemler yaşayabileceği konuları üzerinde konuştuk. Şimdi de çocuğunuza bazı problem çözme becerileri kazandırmak için Form 4’ten yararlanarak “Problem Çözme Basamakları” üzerinde konuşalım. Daha önce belirlediğimiz problemlerden birini seçip problem çözme basamaklarını takip ederek problemin çözümünü konuşabiliriz. Bu şekilde problemin ne olduğuna odaklanabiliriz. Buna göre problemi tanımlayıp, nedenlerini ortaya koyup, olabildiğince çok çözüm seçeneği üzerinde düşünüp uygun olan çözüme karar verip çözümün değerlendirilmesi yapılır.”*

Yukarıdaki şekilde açıklama yapıldıktan sonra Form 2’de belirlenen problem alanlarından birini alıp veya Form 4’te belirlenen problem durumunu ele alıp Form 5’teki problem çözme basamaklarını dikkate alarak çözümlene uygulama yapılır. Seçilen probleme ilişkin aşağıdaki sorular kullanılarak uygulama yapılır:

- ✓ *Problem tam olarak nedir?*
- ✓ *Sizce bu problemlerin nedenleri neler olabilir?*
- ✓ *Sizce bu problemin çözüm seçenekleri nelerdir?*
- ✓ *En uygun çözüm seçeneği ne olabilir?*
- ✓ *Bu problem çözülürken kimlerden yardım alınabilir?*
- ✓ *Çocuğunuz bu problemi yaşarken çözüme ilişkin siz neler yapıyorsunuz?*

Ebeveynin paylaşımlarına geri bildirim verilir. Ardından *“Bugün oturumda sizin için önemli olan neydi?”* sorusu yöneltilir. Ebeveynin oturum ile ilgili genel paylaşımlarına geri bildirim verilir. Rehber öğretmen/psikolojik danışman tarafından *“Bu oturumda, ilk olarak çocuğunuz ile yaşadığınız problem durumları üzerine konuştuk. Ardından problem çözme basamakları ile ilgili paylaşımında bulunduk. “Problem Çözme Basamakları”nın bulunduğu Form 4’ün yanınızda bulunmasını ve evde de incelemenizi istiyorum. Bir sonraki oturuma kadar, sizin ya da çocuğunuzun yaşadığı problem durumlarında problem çözme basamaklarını dikkate alarak problemlere çözüm üretmeye çalışmanızı da istiyorum. Bir sonraki oturumda bu uygulamalarınız üzerine konuşabiliriz.”* açıklaması yapılır. Ebeveynin soruları var ise cevaplanır ve oturum sonlandırılır.

## Form 1 UYGULAYICI BİLGİLENDİRME FORMU

**Açıklama:** Rehber öğretmen/psikolojik danışman oturum sürecine başlarken ebeveyne, problem ve problem çözme becerilerine ilişkin bilgi verir. Bu kapsamda akışta verilen açıklamayı zenginleştirmek ve somutlaştırmak için aşağıdaki açıklama ve örneklerden yararlanabilir:

### Problemlerin Bireyler Arasında Farklılık Oluşturabileceğine İlişkin Örnekler:

Örneğin aile için başka bir eve taşınmak problem olabilirken, çocuk için arkadaşları tarafından dışlanmak bir problem olabilir. Ayrıca bir durumun problem olup olmaması da kişiden kişiye değişebilir. Örneğin bir kişi için başkaları tarafından eleştirilmek rahatsız edici bir durum olabilirken başka biri için eleştirilmek olumlu bir durum olarak algılanabilir.

### Problem Çözme Becerilerinin Önemi ile İlgili Örnek Açıklama:

Problem çözme, üzerinde çalışılarak geliştirilebilen bir beceridir. Yaşam boyunca problemlerle karşılaştıklarında, diğer kişilerin becerilerini gözlemledikçe ve daha farklı kaynaklardan öğrendikçe çocukların bu becerileri gelişebilir. Bu becerilerin gelişmesiyle birlikte çocuklar; sakince dinlemeyi, düşünmeyi, empati yapmayı ve diğer insanların görüşlerine saygı duymayı öğrenebilir. Problemlerini kendi başına çözmeye başladıklarında, kendilerini bağımsız, olgun ve sorumlu hissedebilirler. Ayrıca bu becerileri kazandıklarında karşılaştıkları yeni durumlara kolay uyum sağlayabilir, sorunları daha hızlı ve farklı bakış açılarıyla çözebilirler. Bu sebeple çocukların problem çözme becerileri kazanmaları önemlidir.





Form 2

ÇOCUĞUMUN GÖZÜNDEN PROBLEMLER

Çocuğum arkadaş edinmekte zorlanır.

Çocuğum yüzündeki sivilceleri kafaya takıyor.

Çocuğum .....

Çocuğum .....

Çocuğum .....

Çocuğum .....

Çocuğum .....

Çocuğum .....

Çocuğum .....

Çocuğum .....

Çocuğum .....

Çocuğum .....

### Form 3

## PROBLEM ÇÖZME YAKLAŞIMLARI

- ✓ *Bir problem yaşandığında o problemin kendiliğinden çözülebileceğine inanmak.*
- ✓ *Bir problem oluştuğunda problemin çözümü için uğraşmayı olabildiğince uzun bir süre ertelemek.*
- ✓ *Hayatımdaki problemlerle uğraşmaktan kaçınmak.*
- ✓ *Problemi çözmek için çok ani ve düşünmeden hareket etmek.*
- ✓ *Problem durumunda çözüm seçeneklerinin olumlu ve olumsuz sonuçlarını tahmin etmeye çalışmak.*
- ✓ *Bir problemi çözmeye çalışırken akla gelen ilk iyi fikre göre hareket etmek.*
- ✓ *Problemin tek başına çözülemediği durumlarda diğer kişilerden yardım istemek.*
- ✓ *Bir problemle karşılaşıldığında o durumun zamanla geçeceğini problemin çözüleceğini düşünmek.*
- ✓ *Bir problem yaşandığında karşı tarafın çözümünü doğrudan kabul etmek.*
- ✓ *Karşılaşılan problemin hiçbir zaman çözümünün olmadığını düşünmek.*
- ✓ *Karşılaşılan problemlerin genellikle başkalarından kaynaklanan durumlar olduğunu düşünmek.*
- ✓ *Yaşamı boyunca üstesinden geldiği problemleri görmezden gelip yeni karşılaştığı problemleri çözemeyeceğine inanmak.*
- ✓ *Alışık olduğu çözüm yollarını her türlü problem karşısında kullanmak için diretmek.*

Form 4  
PROBLEM ÇÖZME BASAMAKLARI

**Problemin Tanımlanması**

Sosyal medyada Melda hakkında dedikoduların çıkması

**Problemin Nedenleri**

Problem yaşadığı bir arkadaşının onun hakkında dedikodu çıkarması

**İşlevsel Çözüm Yolları**

- \* Ailesine söyleyip okul idaresine bilgi verilebilir.
- \*Emniyete şikâyetçi olabilir.

**Olası Sonuçlar**

- \* Okul idaresinin bu kişiyi bulup disiplin kuruluna sevk etmesi
- \*Emniyette kişinin tespit edilip ceza alması

**İşlevsel Olmayan Çözüm Yolları**

- \* Bunu yazan kişiyi tahmin edip o kişi ile kavga etmesi
- \*Kendisinin de arkadaşı hakkında sosyal medyada dedikodu çıkarması

**Olası Sonuçlar**

- \*Kavga ettiği için kendisinin de disiplin cezası alması
- \*Sosyal medyada bu paylaşımların artarak devam etmesi

Form 5  
PROBLEMLERİ ÇÖZÜYORUM

Seçilen Problem	Problemin olası nedenleri neler olabilir?	Sizce çocuğunuz bu problemi nasıl çözüyor?	Problemin olası çözümleri neler olabilir?	Çözümlerin olası sonuçları neler olabilir?
Çocuğum yüzündeki sivilceleri kafaya takıyor.	Ergenlik dönemindeki hormonlardan olabilir, sağlıklı beslendiği için olabilir.		Sivilcelerin ergenlik döneminin geçici bir özelliği olduğu düşünülebilir, sağlıklı beslenmek, cilt temizliğine önem vermek, doktora gitmek	Sivilceleri ile yaşaması kolaylaşabilir, sivilceleri azalabilir. Tüm bunlardan sonra benlik saygısı artabilir.

## OTURUM 2: PROBLEM ÇÖZME II

### AMAÇ:

1. Ebeveynin problem çözme basamakları hakkında beceri geliştirmesi
2. Çocuğun yaşadığı problemleri çözmek için etkili problem çözme becerileri geliştirmesine destek olması

### KAZANIMLAR:

1. Problem çözme basamaklarını kullanır.
2. Çocuğun yaşadığı problemleri çözmek için etkili problem çözme becerilerinin gelişimini destekler.

### SÜRE:

50 dakika

### MATERYALLER:

Form 6, Form 7, Form 8, Form 9

### SÜREÇ:

Rehber öğretmen/psikolojik danışman bir önceki oturumda gerçekleştirilen uygulamaları özetler. Bu noktada ebeveynin bir önceki oturumda elde ettiği kazanımları ne derecede uyguladığı değerlendirilir. Bu öğrenmeleri hangi alanlarda kullandığına, çocuğu ile ilişkisinde ne gibi etkileri olduğuna yönelik konuşulur. Varsa zorlandığı durumlar üzerinde durulur. Ardından bu oturumun gündemi hakkında bilgi verilir. Bunun için aşağıdaki açıklamaya benzer bir açıklama yapar:

*“Geçtiğimiz oturumda genel olarak günlük yaşamda karşılaştığımız bazı problemler ve bunlara ilişkin yaklaşımlarımız üzerinde durduk. Ardından problem çözme basamaklarını ele aldık ve problemlerden birkaçını detaylı şekilde inceledik. Bu oturuma kadar ortaya çıkan problemleri, problem çözme basamaklarını kullanarak çözmeyi ve bunları not etmenizi istemiştik. Bu oturumda ilk olarak bunu konuşacağız. Problem çözme basamaklarını uygularken, zorlandığınız durumlar olduysa bunları burada birlikte değerlendireceğiz. Sizin problem çözme beceriniz gelişince, çocuğunuz için model olacak ve onun problem çözme becerilerinin gelişmesini destekleme gücünüz artacaktır. Problem çözme basamakları; bir problemle karşılaşıldığında ilk olarak problemi tanımlamak, sonra problemin nedenlerini bulmak, probleme ilişkin çözüm önerileri üretmek ve sonrasında çözüm yollarından işlevsel olanları seçip uygulamaktır. Çocuğunuz, işlevsel bir strateji geliştirdiği zaman, problemlere karşı kendini daha güçlü hissedebilir ve kendi başına çözümler üretebilir. Ayrıca çocuğunuz gelecekte karşılaşılabileceği olası problemlerin çözümü konusunda da gelişebilir.”*

Açıklamanın ardından bir önceki oturumdan bu yana ebeveynin kendisinin ve çocuğunun yaşadığı problemleri, problem çözme basamaklarını kullanarak çözümlene konusundaki deneyimleri hakkında konuşulur ve bunlar değerlendirilir. Bunun için aşağıdaki sorulardan yararlanılır:

- ✓ *"Bu süreçte hangi problemleri yaşadınız?"*
- ✓ *Bu problemler karşısında neler yaptınız?"*
- ✓ *Çocuğunuzun hangi problemleri yaşadığını gözlemlediniz?"*
- ✓ *Çocuğunuza bu süreçte nasıl destek oldunuz?"*
- ✓ *Problem çözme basamaklarını kullanırken çocuğunuzun hangi basamakta zorluk yaşadığını gözlemlediniz?"*

Ebeveyn ile değerlendirme yapıldıktan sonra problem çözme basamaklarından hangilerinde zorluklar yaşadığı belirlenir. Yaşanan zorluklar ele alınarak, problem çözme becerilerini geliştirici çalışmaya geçilir. Bunun için öncelikle aşağıdaki açıklama yapılır:

*"Görüldüğü üzere problemler karşısında farklı çözüm yolları bulunmaktadır. Bunun için öncelikle, problemi tam olarak anlamak önemlidir. Problemin nedenleri üzerinde durmak, çok çeşitli çözüm seçenekleri üretmek, çözüm seçeneklerinin her birini değerlendirmek, olası sonuçları hakkında düşünmek gereklidir. İhtiyacı karşılayabileceği düşünülen en uygun çözüme karar verilerek, uygulamaya geçilir. Sonuç tekrar değerlendirilir. Üretilen çözüm seçeneklerinin, gerçek ihtiyacı karşılamasına, işlevsel olup olmadığına da odaklanmak gerekir. Örneğin bir öğrenci için, derste yapması gerekenleri kardeşine yaptırmak bir çözüm olarak görülebilir. Ancak bu durum, ihtiyacı karşılayan, işlevsel bir çözüm değildir. Şimdi de çözüm yollarından hangilerinin işlevsel olduğunu ve yeni işlevsel çözümleri nasıl üretebileceğimiz hakkında çalışacağız. Özellikle bu çözümleri çocuğunuza nasıl aktarabileceğinizi ve bunun için neler yapabileceğinizi konuşacağız."*

Rehber öğretmen/psikolojik danışman yukarıdaki şekilde açıklama yaptıktan sonra aşağıdaki soruları ebeveyne aktarır. Bu sorularla birlikte ebeveynin çözümün işlevsel olup olmadığını anlaması sağlanabilir:

- ✓ *"Bu çözüm seçeneği, problemi çözmeye ne derece hizmet ediyor?"*
- ✓ *Bu çözüm seçeneği etik kurallara uygun mu?"*
- ✓ *Bu çözüm seçeneği uygulanabilir mi?"*
- ✓ *Bu çözüm seçeneğinin, kendine ya da başkalarına zararı olabilir mi?"*
- ✓ *Bu çözüm seçeneği farklı sorunlar doğurabilir mi?"*

**Uygulayıcıya Not:** Rehber öğretmen/psikolojik danışman yukarıdaki sorulara verilen cevapların, çözümlerin işlevsel olup olmadığını ayırt etmedeki önemini vurgular. İlk üç soruya verilen cevapların genel olarak "Evet" olması ve son iki soruya "Hayır" cevabı verilmesi durumunda çözümlerin işlevsel olabileceği söylenebilir. Son soruya (5. soru) verilen cevap "Evet" ise bile doğrudan işlevsiz olduğu anlamına gelmeyebilir. Yeni sorunlar doğarsa bile problem çözümlerine ilişkin beceri kazanılmışsa oluşabilecek yeni problemlere yeni çözümler üretebilir. Örneğin birey "Evet bu çözüm yeni sorunlar doğurabilir ancak ben bunun da üstesinden gelebilirim." şeklinde bir yaklaşım sergileyebilir. Bu gibi durumlar rehber öğretmen/psikolojik danışman tarafından göz önünde bulundurulmalıdır.

Yukarıdaki uygulama gerçekleştirildikten sonra ebeveyn ile örnek olaylar üzerinden çalışmaya geçilir. Bunun için öncelikle Form 6'da yer alan örnek olay ve işlevsel problem çözme basamaklarını içeren şablon ebeveyne gösterilir. Ebeveynin örnek olay ve işlevsel problem çözme basamaklarına ilişkin paylaşımları ve varsa soruları cevaplandıktan sonra Form 9 ebeveyn ile paylaşılır. Ebeveyn ile form incelendikten sonra Form 7'de yer alan örnek olaylardan bir tanesi seçilir ve Form 8'de yer alan boş form kullanılarak ebeveynin problem çözme basamaklarına yönelik çalışması sağlanır. Bu aşamada ebeveyne gerekli yönlendirmeler yapılır. Uygulama sırasında aşağıdaki sorulardan yararlanır:

- ✓ *Problem tam olarak nedir?*
- ✓ *Böyle bir problemin olası nedenleri neler olabilir?*
- ✓ *Bu problemin olası çözümleri neler olabilir?*
- ✓ *Sizin çocuğunuz böyle bir sorun yaşamış olsaydı bu sorunu nasıl çözmeyi denerdi?*
- ✓ *Çocuğunuzun bulduğu çözümlerden hangileri işlevsel olurdu?*
- ✓ *İşlevsel olmayan çözümleri işlevsel hale getirebilmek için neler yapılabilir?*

*Sizin çocuğunuz böyle bir durum yaşasa siz onun problemi çözme becerisini geliştirmek için neler yapabilirsiniz?*

Uygulama gerçekleştirildikten sonra rehber öğretmen/psikolojik danışman ebeveynden uygulamaya dönük geri bildirimler alır. Ardından "Bugün oturumda sizin için önemli olan neydi?" sorusu yöneltilir. Ebeveynin oturum ile ilgili genel paylaşımlarına geri bildirim verilir. Ardından "Bu oturumda, problem durumlarında problem çözme basamaklarını kullanarak problemleri çözme uygulaması yaptık. Sizden gelecek oturuma kadar bu beceriyi çocuğunuz ile de çalışmanızı isterim. Çocuğunuzun karşılaştığı bir problem durumu olursa, Form 8'de yer alan problem çözme basamaklarını kullanarak bunları çocuğunuz ile birlikte uygulayabilirsiniz (Ebeveyne boş bir Form 8 verilir.)." açıklaması yapılır. Ayrıca işlevsel olmayan çözümleri işlevsel hale getirebilmek için destekleyici bilgileri içeren Form 9 "Problem Çözme Becerisini Geliştirmede Çocuğu Destekleme Yolları" ebeveyne verilir ve formu incelemesi istenir. "Buradaki bilgileri gözden geçirerek uygulayamaya çalışabilirsiniz." açıklaması yapılır. Ebeveynin soruları var ise cevaplanır ve oturum sonlandırılır.

## Form 6 PROBLEM ÇÖZME BASAMAKLARI

### Problemin Tanımlanması

Sosyal medyada Melda hakkında dedikoduların çıkması

### Problemin Nedenleri

Problem yaşadığı bir arkadaşının onun hakkında dedikodu çıkarması

### İşlevsel Çözüm Yolları

- \* Ailesine söyleyip okul idaresine bilgi verilebilir.
- \*Emniyete şikâyetçi olabilir.

### Olası Sonuçlar

- \* Okul idaresinin bu kişiyi bulup disiplin kuruluna sevk etmesi
- \*Emniyette kişinin tespit edilip ceza alması

### İşlevsel Olmayan Çözüm Yolları

- \* Bunu yazan kişiyi tahmin edip o kişi ile kavga etmesi
- \*Kendisinin de arkadaşı hakkında sosyal medyada dedikodu çıkarması

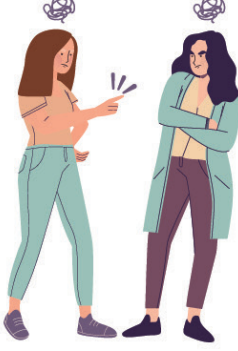
### Olası Sonuçlar

- \*Kavga ettiği için kendisinin de disiplin cezası alması
- \*Sosyal medyada bu paylaşımların artarak devam etmesi



## Form 7

### PROBLEM DURUMLARI FORMU



Elif 10. sınıfa devam eden bir öğrencidir. Son zamanlarda yakın arkadaşı Seher'le sorun yaşamaya başlamıştır. Elif dönem ödevini okulda Seher'e emanet etmiştir. Ancak Seher ödevi sırasının üzerinde bırakmış ve sonrasında bir başka öğrenci üzerine su dökmüştür.



9. sınıf öğrencisi Muhammet ile sınıftaki bazı arkadaşları arasında kavga çıkmıştır. Muhammet aynı arkadaşları tarafından sürekli olarak tehdit edilmektedir. Bu durumu hem ailesinden hem okul yönetiminden gizlemektedir. Bundan dolayı da okula gitmek istememektedir.



Okul futbol takımında kaptan olan 12. sınıf öğrencisi Gökhan'ın bir hafta sonra final maçı vardır. Gökhan'ın takımı rakip takım ile daha önce yaptıkları maçları kaybetmiştir. Gökhan aynı şekilde oynarlarsa maçı kaybetme olasılıklarının yüksek olduğunu düşünmektedir. Ancak maçı kazanmak istemektedir.



Selda, derslerinde başarılı bir öğrencidir. Fakat matematik dersinde istediği başarıyı elde edememektedir. Özellikle fonksiyonlar konusu ile ilgili soruları yapamamaktadır. Matematik dersinde öğretmeni gelecek hafta yapılacak sınavda fonksiyonlar konusundan da soru soracağını söylemiştir. Sınav yaklaştıkça bununla ilgili kaygısı artmaktadır. Bu durum karşısında ne yapacağını bilememektedir.

Form 8  
PROBLEM ÇÖZME BASAMAKLARI UYGULAMA FORMU

Problemin Tanımlanması



Problemin Nedenleri



İşlevsel Çözüm Yolları



İşlevsel Olmayan  
Çözüm Yolları



Olası Sonuçlar



Olası Sonuçlar

## Form 9 PROBLEM ÇÖZME BECERİSİNİ GELİŞTİRMEDE ÇOCUĞU DESTEKLEME YOLLARI

- ✓ Çocuğunuz sizinle problem yaşadığı zaman onu etkin bir şekilde ön yargısız dinleyin.
- ✓ Çocuğunuz ile açık iletişimde kalın.
- ✓ Duyularınızı paylaşmaktan çekinmeyin.
- ✓ Çocuğunuzun duygularını paylaşması için onu destekleyin.
- ✓ Çocuğunuzun sakinleşmesi için ona alan yaratın.
- ✓ Yalnız kalmak isterse buna saygı duyun.
- ✓ Problemi çözmesi için onu yüreklendirin, teşvik edin.
- ✓ Problemi onun yerine siz çözmeyin. Çözüm yolları üretmesini destekleyin. Gerekirse öneri/ öneriler sunun.
- ✓ Çözüm yollarından birini seçmesi için onu cesaretlendirin. Seçtiği çözüm yolu işe yararsa onu destekleyin.
- ✓ Seçtiği çözüm yolu işe yaramazsa alternatif çözüm yolları üretebileceğini vurgulayın, gerekirse çözüm önerisi verin.
- ✓ Yaşadığı problemi çocuğunuz istemediği sürece başkaları ile paylaşmayın.
- ✓ Yaşadığı problemi paylaşmanız gereken kişiler varsa bu konuda çocuğunuzunuzu bilgilendirin.
- ✓ Duyuların ve düşüncelerin değişebileceğinden bahsedin.

## OTURUM 3: SORUMLU KARAR VERME

### AMAÇ:

1. Karar verme becerisi hakkında bilgi sahibi olması
2. Karar verme becerisine ilişkin farkındalık kazanması
3. Çocuğunun karar verme sürecine destek olması

### KAZANIMLAR:

1. Karar verme becerileri hakkında bilgi sahibi olur.
2. Karar verme becerisine ilişkin farkındalık kazanır.
3. Çocuğunun karar verme sürecine destek olur.

### SÜRE:

50 dakika

### MATERYALLER:

Form 10, Form 11, Form 12, Form 13, Form 14, Kalem

### SÜREÇ:

Rehber öğretmen/psikolojik danışman tarafından önceki oturum özetlenir. Bir önceki haftanın sorumluluğu ebeveyn ile gözden geçirilerek geri bildirim verilir. Ardından bu oturumda sorumlu karar verme üzerinde çalışılacağı belirtilir. Aşağıdaki açıklama ile süreç başlatılır:

*"Günlük hayatımızda ihtiyaçlarımızı karşılamaya yönelik pek çok durum ve olaya ilişkin kararlar veririz. Bu kararlar bazen ani ve üzerinde düşünülmeden verildiği gibi, bazen de seçeneklerin detaylı bir şekilde incelenmesiyle verilebilir. Karar vermekte zorlandığımız ve kararsız kaldığımız anlar da olabilir. Günlük yaşamımızda belirsizlik gösteren durumlarla karşılaştığımız zaman sağlıklı ve işlevsel bir karar vermek isteriz. Alternatif seçenekler arasından en işlevsel olanı seçme; her zaman kolay olmamakla birlikte, verilen bir kararın diğer kararları da etkilemesi söz konusu olduğundan bu süreç daha karmaşık bir hal alabilir. Bir gömleğin düğmelerini yanlış ilikleme örneğini verebiliriz. Bir düğmeyi yanlış iliklediğinizde diğer düğmelerin de yanlış iliklenmesi gibi, verdiğimiz yanlış bir karar sonraki kararlarımız üzerinde olumsuz bir etkiye sahip olabilir. Etkili karar verme becerilerini kullandığımız durumlarda ise istedik ve etkili sonuçlar elde etme ihtimalimiz artabilir."*

Açıklamanın ardından aşağıdaki soruları ebeveyne yöneltilerek süreç devam ettirilir:

- ✓ "Siz günlük hayattaki bir olay ya da duruma ilişkin nasıl karar verirsiniz?"
- ✓ Karar verme sürecinde nelere dikkat edersiniz?
- ✓ Verdiğiniz kararları değerlendirdiğinizde etkililiğine (sonuçtan memnuniyet) ilişkin neler söylersiniz?

- ✓ Çocuğunuz günlük hayattaki bir olay ya da durum karşısında nasıl karar verir?
- ✓ Çocuğunuz karar verme sürecinde nelere dikkat eder?
- ✓ Çocuğunuzun verdiği kararları değerlendirdiğinizde etkililiğine (sonuçtan memnuniyet) ilişkin neler söylersiniz?"

Ebeveynin cevapları alınır ve geri bildirimler verilir. Sürece aşağıdaki açıklamayla devam edilir:

*"Sizin de ifade ettiğiniz gibi bir olay ya da durum karşısında verilen kararlar kişiden kişiye değişiklik gösterebileceği gibi kişi farklı durumlarda farklı stilleri kullanabilir. Bu bireysel farklılıklar "karar verme stilleri" olarak adlandırılır. Bu aşamada karar verme stilleri hakkında bilgi sahibi olmak için Form 10'u inceleyebiliriz."*

Şeklinde açıklama yapıldıktan sonra Form 10 ebeveynle paylaşılır. Form 10'da yer alan stiller incelendikten sonra aşağıdaki sorular ile sürece devam edilir:

- ✓ "Siz bu stillerden en çok hangisini kullanıyorsunuz?"
- ✓ Kullandığınız bu stillerin avantaj ve dezavantajları nelerdir?"
- ✓ Siz hangi stilleri hangi durumlarda kullanıyorsunuz?"
- ✓ Benzer durum ve olay karşısında farklı karar verme stillerini kullandığınız zamanlar oldu mu? (Olduysa açıklaması istenir.)
- ✓ Çocuğunuz bu stillerden en çok hangisini kullanıyor?"
- ✓ Çocuğunuz bu stilleri hangi durumlarda kullanıyor?"
- ✓ Çocuğunuzun kullandığı bu stilin ne gibi sonuçları oluyor?"

Rehber öğretmen/psikolojik danışman ebeveynin cevaplarına ilişkin geri bildirimler verdikten sonra aşağıdaki şekilde açıklama yapar. Açıklamadan sonra "Karar Verme Basamakları" nı içeren Form 11 ebeveyn ile paylaşarak üzerinde konuşulur.

*"Yaşamımızda işlevsel ve etkili karar vermek için takip etmemiz gereken adımlar vardır. Bunlara 'Karar Verme Basamakları' diyoruz. Bu basamakları kullanarak karar verme sürecimizi kolaylaştırabiliriz."*

### Uygulayıcıya Not:

1. Rehber öğretmen/psikolojik danışman ebeveynin daha iyi anlayabilmesi için basamakları örneklerle açıklayabilir. Devamında rehber öğretmen/psikolojik danışman, karar verme basamaklarının daha da pekişmesi için "Örnek Olay Formu"nu (Form 12) ebeveyn ile paylaşır.
2. Verilen karar farklı sonuçlara da neden olabilir. Örneğin etkinlikte can sıkıcı bir olayla karşılaşabilir, sınavdan düşük not alabilir vb. Böyle bir durumda rehber öğretmen/psikolojik danışman ebeveynin çocuğunun kararının sonuçlarını yaşaması ve bu kararın sorumluluğunu almasıyla ilgili bir gelişim fırsatı olarak görmesinin önemi vurgulanır. Seçilen kararın istenen çözümü getirmemesi durumunda çocuk sonuçların sorumluluğunu alarak ve yaşamına olan etkilerini fark ederek yeni sorumluluklar alması konusunda teşvik edilmelidir.
3. Rehber öğretmen/psikolojik danışman konunun tam anlaşılmadığını düşünürse Form 11'den faydalanarak yeni örnekler verebilir.

Örnek olay ebeveyn ile paylaşıldıktan sonra aşağıdaki sorularla rehber öğretmen/psikolojik danışman ebeveynin farkındalığını arttırmaya çalışır. Dilerse farklı sorular da yöneltebilir.

- ✓ *"Daha önce buna benzer bir olay yaşadınız mı?"*
- ✓ *Siz böyle bir durum yaşasaydınız nasıl davranırdınız/ karara etki eder miydiniz?"*
- ✓ *Peki, bu karar sürecinden kim nasıl etkilenirdi? /Herkes memnun olur muydu?"*
- ✓ *Sonuca ait sorumluluk kime ait olurdu?"*
- ✓ *Örnek olayı ele aldığımızda neleri fark ettiniz? / Size nasıl hissettirdi? / Neleri düşündürdü?"*
- ✓ *Örnek olayı incelediğinizde sorumluluk kime ait?"*
- ✓ *Siz bir ebeveyn olarak çocuğunuzun karar verme becerilerini/basamaklarını öğrenmesine nasıl yardımcı olabilirsiniz?"*

Soruların cevapları dinlendikten ve uygun geri bildirimler verildikten sonra bilgi notu Form 13 ebeveyn ile paylaşarak üzerinde konuşulur. Ebeveynin verdiği cevaplar birlikte değerlendirilir. Sonrasında aşağıdaki açıklama yapılır:

*"Karar verme becerisinin özellikle ergenlik döneminde kimlik gelişimi açısından kritik bir öneme sahip olduğu söylenebilir. Etkili karar verme becerisi kimlik gelişimi açısından önemli olmakla birlikte ergenlerin; bilişsel, sosyal, duygusal ve bedensel olarak bir bütün halinde gelişmesi ve yetişkinliğe giden yolda daha sağlam adımlar atmasına yardımcı olabilir. Verdikleri kararlar bazen etkili olup sonrasında olumlu ve istenilen bir şekilde sonuçlar alınabilirken, bazen de istenmeyen sonuçlarla karşılaşılabilir. Ama sorumlu karar verme becerisine sahip ergenler başarılarından ya da hatalarından öğrenerek büyüyebilirler. Bu noktada ebeveyn tutumu büyük bir öneme sahiptir. Ebeveynlerin, ergenler adına kararların çoğunu vermeleri durumunda ergenler, yetişkin olduklarında bu görevi üstlenmeye hazır olmayabilirler. Örneğin ebeveynler çocukları adına karar verdikleri zaman çocuk yetişkin olduğunda kendi kararlarını bir başkasının almasını isteyebilir. Bu noktada diğer kişilere bağımlı kalabilir. Sorumluluğu almayarak onları suçlayabilir."*

Açıklamanın ardından *"Bugün oturumda sizin için önemli olan neydi?"* sorusu yöneltilir. Ebeveynin oturum ile ilgili genel paylaşımlarına geri bildirim verilir. Sonrasında *"Bu oturumda karar verme becerilerinin önemi, karar verme stilleri, karar verme basamakları üzerine konuştuk. Ayrıca ebeveyn olarak sizin çocuğunuzun karar verme becerilerinin gelişimini nasıl destekleyebileceğiniz üzerine de değerlendirmede bulunduk. Bir sonraki oturuma kadar olan süreçte evde çocuğunuzla karar verme basamaklarını nasıl uyguladığınıza dair gözlem yaparak 'Karar Verme Süreci Basamakları Değerlendirme Formu'nu (Form 14) doldurmanızı istiyorum."* açıklaması yapılır. Ebeveynin soruları var ise cevaplanır ve oturum sonlandırılır.

## Form 10

**1. Dikkatli-Seçici Karar Verme:** Bireyin karar vermesi gereken durumlarda birçok alternatifini ayrıntılı şekilde araştırması ve alternatiflerin olumlu ve olumsuz yanlarını değerlendirmesidir. Birey, sorunu çözeceğine inandığında ve bunun için yeterince zamanı olduğuna inandığı sürece dikkatli-seçicilik durumu ortaya çıkacaktır (Örneğin bir seçim yapmadan önce çok dikkat ederim.) "İnce eleyip sık dokuyan" deyimini bu durumu tam olarak karşılamaktadır.

**2. Panik / Ani Karar Verme:** Bireyin karar vermesi gereken durumlarda yeterli zamanı yoksa kendisini kaygı ve çatışmadan korumaya yönelik verdiği kararları belirtmektedir. Çok kısa bir zamanda durum analizi yapar ve verilebilecek en doğru kararı verir. Kişi bu kararı verirken çevresindeki diğer insanlardan etkilenir.

**3. Sorumluluktan Kaçma / Kaytarma Biçiminde Karar Verme:** Bireyin karar vermesi gereken durumlarda karar verme sürecini ertelemesi, sorumluluğu başkasına atması ya da en kötü alternatifini destekleyecek bahaneler bulmasıdır. Genelde bu stil, yüksek stresten kaçınmak için kullanılır.

**4. Umursamaz / Kayıtsız Karar Verme:** Bireyin karar vermesi gereken durumlarda kayıtsız davranıp sanki verilmesi gereken bir karar yokmuş gibi davranmasıdır. Bu durumda birey stres yaşayamayabilir ya da düşük düzeyde stres ortaya çıkabilir.



## Form 11 Karar Verme Basamakları





## Form 12 ÖRNEK OLAY

**Ali:** Babaaaaa pazar günü .... konseri (etkinlik) var ama benim pazartesi günü okulda matematik sınavım var. Çok kararsızım. Ne yapacağımı bilemiyorum.

**Baba:** Etkinliğe katılmakla sınava çalışmak arasında bir seçim yapmakta zorlanıyorsun, kararsız kaldın. **(Karar durumunu tanımlama)**

**Ali:** Evet. Tüm arkadaşlarım etkinliğe katılacak ama ben katılamazsam üzüleceğim. Bir yandan da kendimi sınava hazır hissetmiyorum. Düşük not alırsam da üzüleceğim.

**Baba:** Etkinliğe gitme ile sınava çalışmayı iki kefeli bir teraziye koyalım. Her iki durumda da seni neler bekliyor olabilir? **(Karara ilişkin bilgi toplama)**

**Ali:** Etkinliğe katıldığımda keyifli vakit geçirebilirim, arkadaşlarımla ortak paylaşımda bulunmak eğlenceli olabilir. Ama etkinliğe gitmek yerine evde kalıp sınava çalışırsam da notumu yükseltme şansım olabilir. Notum yükselirse, ortalamam da yükselir. Böylece belge alma şansım artar. Ama bu sefer de okulda etkinlikle ilgili sohbet açıldığında söyleyecek bir sözüm olmaz.

**Baba:** Gerçekten zor bir karar. Bugün günlerden cuma, etkinlik günü pazar. Sınavın ise pazartesi günü değil mi? Bu iki günlük süreyi nasıl değerlendirebilirsin? **(Seçenekleri belirlemeye yönelik soru)**

**Ali:** Konsere/Etkinliğe gitmeyip sınava çalışabilirim.

**Baba:** Evet, bu olabilir. Başka?

**Ali:** Konsere giderim, sınavdan düşük alırım.

**Baba:** Peki hem konsere gitmen hem de sınavdan düşük almaman mümkün mü?

**Ali:** Hmm... Bilmem... Aslında şöyle yapabilirim. Bu iki günlük sürede sınava çalışıp eksiklerimi tamamlarsam iki saatlik etkinlik bana iyi gelebilir.

**Baba:** Peki bu söylediklerinden hangisini seçersen daha mutlu olursun? **(En uygun seçeneği belirlemeye yönelik soru)**

**Ali:** Sanırım hafta sonunu iyi değerlendirip sınava çalışmak ve arkadaşlarımla etkinliğe katılmak beni mutlu eder.

**Baba:** Ne yapacağına karar vermene sevindim.

Ali kararını vermiş ve bu kararı uygulamıştır. Konserde çok eğlenmiş ve sınavı da iyi geçmiştir.



### Form 13

- ✓ Çocuğunuza karar verme konusunda model olun.
- ✓ Gelişim dönemi özelliklerinin farkında olun.
- ✓ Açık ve olumlu bir iletişim kullanın.
- ✓ Çocuğunuza karar verme basamaklarını öğretin.
- ✓ Karar verme sürecinde olası tüm sonuçları değerlendirerek ne yapması gerektiği hakkında konuşun.
- ✓ Kendi kararlarını vermelerine müsaade edin.
- ✓ Gelebilecek tehlikelerin farkında olun ve onun aslında ne istediği ile ilgilenin.
- ✓ Olası kararsızlık durumunda sizden yardım istemesi için onu destekleyin.
- ✓ Verilen yanlış kararların gelişim ve değişim için birer fırsat olabileceği mesajını verin.

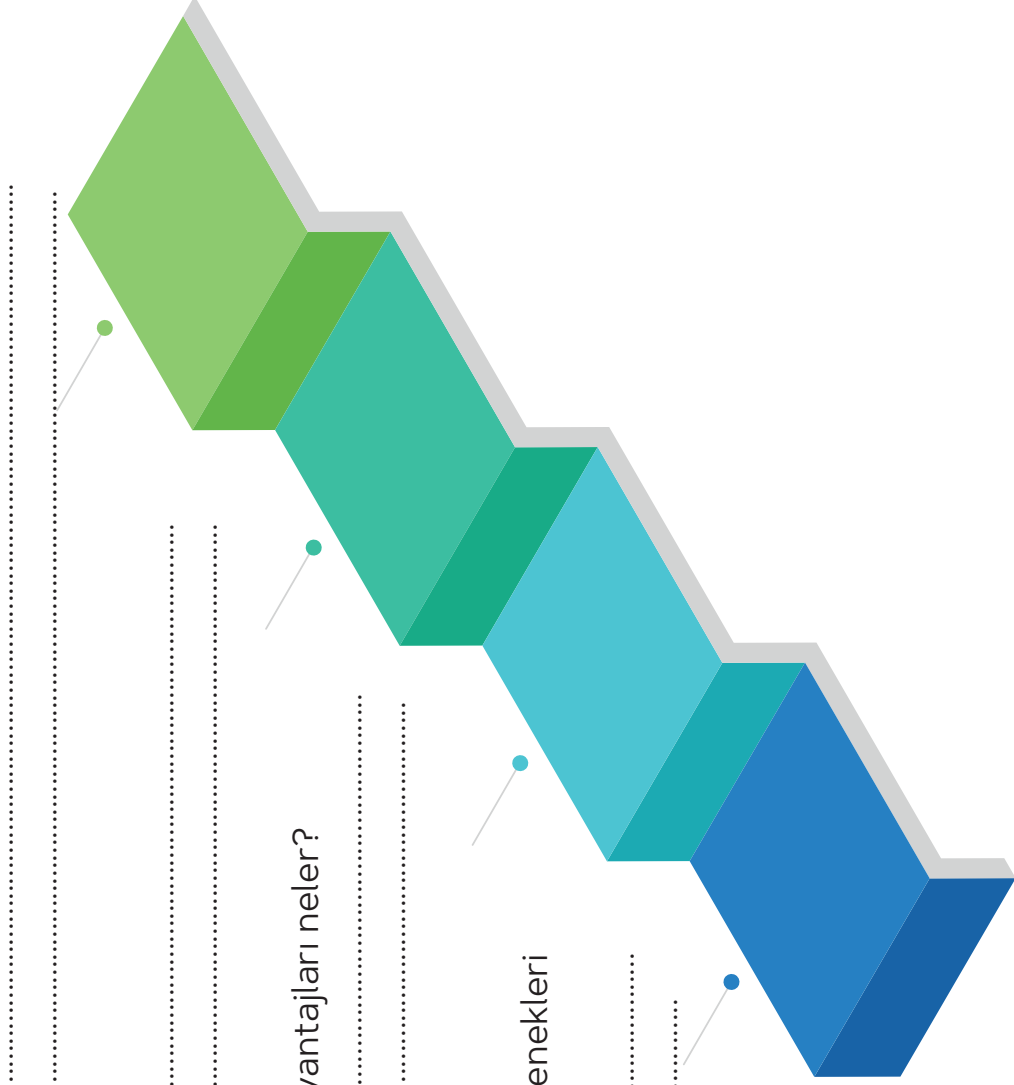
Form 14  
KARAR VERME SÜRECİ BASAMAKLARI DEĞERLENDİRME FORMU

Kararı uyguladınız ve sonuçları neler oldu?  
.....  
.....

Ne karar verdiniz?  
.....  
.....

Bu seçeneklerin avantaj ve dezavantajları neler?  
.....  
.....

Karar vermeyle ilgili hangi seçenekleri belirlediniz?  
.....  
.....



## OTURUM 4: ETİK ve SORUMLU KARAR VERME

### AMAÇ:

1. Çocuğunun karar vermesini engelleyen duygu, düşünce ve davranışlarının farkına varması
2. Çocuğunun kendisi ve diğer insanların istek ve ihtiyaçlarını dikkate alarak karar vermesine destek olması
3. Çocuğunun sorunu çözmek için aldığı kararların kendisi ve diğer insanlar için olumlu ve olumsuz sonuçları olabileceğini fark etmesine destek olması
4. Çocuğunun etik ilkelere bağlı kalarak kararlarını düzenlemesine yardımcı olması

### KAZANIMLAR:

1. Çocuğunun karar vermesini engelleyen duygu, düşünce ve davranışlarının farkına varmasına destek olur.
2. Çocuğunun kendisi ve diğer insanların istek ve ihtiyaçlarını dikkate alarak karar vermesine destek olur.
3. Çocuğunun sorunu çözmek için aldığı kararların kendisi ve diğer insanlar için olumlu ve olumsuz sonuçları olabileceğini fark etmesine yardımcı olur.
4. Çocuğunun etik ilkelere bağlı kalarak kararlarını düzenlemesine yardımcı olur.

### SÜRE:

50 dakika

### MATERYALLER:

Form 15, Form 16, Form 17, Form 18

### SÜREÇ:

Rehber öğretmen/psikolojik danışman tarafından önceki oturum özetlenir. Önceki haftanın sorumluluğu ebeveyn ile gözden geçirilerek geri bildirim verilir. Ardından aşağıdaki sorularla süreci devam ettirir.

**Uygulayıcıya Not:** Sorumlu Karar Verme/Oturum-3 uygulandıysa oturumdaki ev ödevi üzerinden aşağıdaki sorular sorulur. Uygulanmamış olması halinde ebeveynin çocuğunun karar verme süreçlerine yaptığı etki ile ilgili son hatırladığı anıyı düşünmesi de istenebilir.

- ✓ "Geçtiğimiz hafta hangi karar verme süreçlerini deneyimlediniz?"
- ✓ Bu süreçte zorlandığınız ne gibi durumlar oldu?"
- ✓ Verilen bu karar sizi ve diğerlerini nasıl etkiledi?"
- ✓ Siz ve diğerleri ne düşündünüz/ ne hissettiniz/ nasıl davrandınız?"
- ✓ Daha farklı nasıl bir karar alınabilirdi?"
- ✓ O zaman diğerleri bu durumdan nasıl etkilenirdi?"
- ✓ Siz ve diğerleri ne düşünürdü/ ne hissederdi/ nasıl davranırdı?"

Rehber öğretmen/psikolojik danışman yukarıdaki soruları yöneltip uygun geri bildirimleri verdikten sonra aşağıdaki açıklamaları yapar.

*“Bir konu hakkında karar vermek riskler, kayıplar, kazançlar ve belirsizliklerle ilgili değerlendirme yapmayı içerir. Bu kararın neye mal olacağını belirlemek, ne gibi faydalar sağlayacağını analizini yapmak ve sonuçlarının ne olacağını göz önünde bulundurmamak için birtakım ölçütlerden faydalanılabilir. Bu ölçütler aile, arkadaş ve diğer toplum üyelerini de karar verme sürecine dâhil etmeyi içerebilir. Bir karar verme durumunda, belirli adımları takip ederek, kendimiz ve kendimiz dışındaki (aile, arkadaş, toplum vb.) bireyleri ve kuralları da göz önünde bulundurarak hareket edebiliriz. Vereceğimiz kararla ilgili olarak kendimize yöneltebileceğimiz şu beş soru önemlidir:*

- ✓ *Bu karar bana veya başkasına fiziksel olarak bir zarar verecek mi?*
- ✓ *Bu karar bana ve başkasına duygusal olarak zarar verecek mi (Acı çektirecek mi?)*
- ✓ *Bu karar benim ve başkasının itibarını, güvenilirliğini zedeler mi?*
- ✓ *Bu karar yakın çevremle olan ilişkilerimi etkileyebilir mi?*
- ✓ *Bu karar herhangi bir önemli hedefe ulaşmamı engelleyebilir mi?”*

Ebeveynin cevapları alındıktan ve bunlara ilişkin geri bildirimler verildikten sonra aşağıdaki örnek olaylar üzerinden sorular yöneltilir. Her bir örnek karar verme durumuna ilişkin bu beş soru çerçevesinde ebeveynin sorulara yanıtlar vererek bunları tabloya not etmesi istenir. (Ölçütün karşılanması durumunda ✓, karşılanmaması durumunda X işareti koyması istenebilir.) Etik ve sorumlu karar verme becerisini pekiştirmesi sağlanır. Bununla birlikte rehber öğretmen/psikolojik danışman Form 15’te yer alan örnek karar verme durumu boşluklarına kendi yaşantılarından örnekler vermesi konusunda da ebeveyni teşvik edebilir.

Form 15 doldurulduktan sonra rehber öğretmen/psikolojik danışman aşağıdaki açıklama ve sorularla sürece devam eder:

*“Sizin de ifade ettiğiniz gibi bir karar verirken hem kendi hem de çevremizdeki bireylerin yararını gözeterek ahlaki karar vermek önemlidir.*

- ✓ *Daha önce herhangi bir karar verme sürecinde kendinize bu soruları hangi durumlarda yönelttiniz?*
- ✓ *O an ne düşündünüz/ ne hissettiniz/ nasıl davranmayı seçtiniz?*

*Peki, çocuğunuz için yukarıdaki ölçütleri göz önüne aldığınızda çocuğunuz;*

- ✓ *Nasıl kararlar veriyor?*
- ✓ *Bu kararı vermesinde neler etkili oluyor?*
- ✓ *Çocuğunuzun karar verme sürecinde bu kriterleri hayata geçirmesinde nasıl bir rolünüz olabilir? (model olma, sorularla yönlendirme vb.)*

Rehber öğretmen/psikolojik danışman gerekli geri bildirimleri verdikten sonra aşağıdaki açıklamayı yapar.

*“Ergenlerde yüksek düzeyde heyecan arama ve risk alma davranışları, buldukları gelişim döneminin özelliği olarak sıkça gözlemlenebilmektedir. Biyolojik olarak bakıldığında ergenler; beyinlerinin karar verme ile ilgili bölümü gelişim sürecinde olduğu için ani, dürtüsel ve kendi odaklı kararlar alabilirler. Bu noktada sizin rehberliğiniz çocuğunuz için oldukça önemlidir. Çocuğunuzun ahlaklı ve sorumlu kararlar almasında rehberlik*

edebileceğiniz ve kendi kararlarınızı etik/ahlaklı bir şekilde alma yolunda ona yöneltebileceğiniz soru listesini inceleyelim. Şimdi sizinle bir uygulama yapacağız. Ben, karar verme sürecindeki çocuğunuzu canlandıracağım. Sizin de bu aşamada yukarıdaki soruları kullanarak etik karar verme sürecinde bana eşlik etmenizi istiyorum. Canlandırma sırasında Form 15'te yer alan "Etik ve Sorumlu Karar Verme Ölçütleri"nden yararlanabilirsiniz. Şimdi vereceğim örnek olayı birlikte inceleyelim."

Rehber öğretmen/psikolojik danışman, yukarıdaki gibi bir açıklama yaparak Form 16'da yer alan örnek olayı ebeveyn ile paylaşır. Canlandırma sürecinde ebeveynin hissettiği duygu ve düşünceler paylaşılır ve geri bildirim verilir.

### Uygulayıcıya Not:

1. Örnek olay verilmeden önce ebeveynin kendi yaşantısından örnek vermesi istenebilir. Ebeveyn kendi yaşantısından örnek vermekte zorlanırsa örnek olay formu kullanılabilir.
2. Uygulama ebeveynle karşılıklı rol oynama şeklinde gerçekleştirilebilir. Ebeveyn kendi rolünde, rehber öğretmen/psikolojik danışman ise ergen rolünde bu uygulamayı gerçekleştirir.

Çalışmanın ardından ebeveyne "Bugün oturumda sizin için önemli olan neydi?" sorusu yöneltilir. Ebeveynin oturum ile ilgili genel paylaşımlarına geri bildirim verilir. Ardından "Bu oturumda karar verme sürecinin etik boyutu üzerinde çalıştık. Verdiğimiz kararların etik beş boyut açısından değerlendirilmesinin önemli olduğu üzerine konuştuk. Kararları verirken sonuçlarının hem bizleri hem de başkalarını ilgilendirdiğini ve toplumsal sonuçlarını değerlendirmenin de karar sürecinin önemli bir parçası olduğunu fark ettik. Ayrıca bu süreçleri öğrenmesi için çocuğunuzu nasıl destekleyebileceğinizi konuştuk. Bir sonraki oturuma kadar çocuğunuzun karar verme sürecinde Form 17'deki soruları kullanarak iletişimini ve süreci gözlemleyiniz. Ayrıca gerek kendi yaşamınızda gerekse çocuğunuzun yaşamındaki karar verme durumlarında Form 18'i kullanarak etik boyutları gözden geçirebilirsiniz." açıklaması yapılır. Ebeveynin soruları var ise cevaplanır ve oturum sonlandırılır.

## Form 15

## ETİK VE SORUMLU KARAR VERME ÖLÇÜTLERİ

	Bana veya bir başkasına yönelik olası bir tehlike veya fiziksel zarar var mı?	Ben veya bir başkası ciddi duygusal acı çekebilir mi?	Karar, itibarımı ve güvenilirliğimi zedeleyebilir mi?	Karar, yakın çevremle olan ilişkilerimi etkileyebilir mi?	Karar, herhangi bir önemli hedefe ulaşılmasını engelleyebilir mi?
Yeni bir şehre taşınma kararı					
Çocukların odalarını ayırma kararı					
İş değişikliği kararı					
Çocuğun okulunu değiştirmeye dönük kararı					

## Form 16

### Örnek Olay

- ✓ 14 yaşındaki çocuğunuz arkadaşları gözlüğü ile dalga geçtiği için artık gözlük kullanmak istemediğini söyledi. Yukarıdaki beş soruyu kullanarak çocuğunuzun sorumlu karar vermesine nasıl yardımcı olabilirsiniz?
- ✓ Çocuğunuz okul futbol/voleybol takımında oynamaktadır. Takım arkadaşıyla yaşadığı bir tartışma sonucunda eve gelmiş ve artık takımda yer almak istemediğini söylemiştir.
- ✓ Çocuğunuz okula en yakın arkadaşıyla gidip gelmek istemekte ve bu sebeple okul servisini değiştirerek farklı bir güzergahı olan okul servisine kaydolmak istemektedir.





### Form 17

- ✓ Verdiğin kararın yararları/zararları neler?
- ✓ Verdiğin karar seni mutlu eder mi/ bu karardan gurur duyar mısın?
- ✓ Verdiğin karar diğerlerini nasıl etkiler?
- ✓ Verdiğin bu kararın uzun vadede hedefine ulaşması yönünde etkileri neler olabilir?
- ✓ Verdiğin kararın alternatifleri neler olabilir?
- ✓ Verdiğin kararla ilgili seçenekleri değerlendirmek için ne kadar zamanın var?
- ✓ Bu kararı uygulamada başka birinin yardımına ihtiyacın var mı?





## OTURUM 5: SONLANDIRMA

### AMAÇLAR:

1. Ebeveynin kendinde yaşadığı değişiklikleri fark etmesi
2. Ebeveynin çocuğunda yaşadığı değişiklikleri fark etmesi

### KAZANIMLAR:

1. Ebeveyn kendinde yaşadığı değişiklikleri fark eder.
2. Ebeveyn çocuğunda yaşadığı değişiklikleri fark eder.

### SÜRE:

50 Dakika

### MATERYALLER:

Form 1, Form 2

**Uygulayıcıya Not:** Çalışma kapsamında Sosyal duygusal beceriler çalışmalarının giriş oturumlarında ebeveyn tarafından doldurulan Form 1 (yeşeren bahçe) ve Form 2 (umut bahçem) formları oturum öncesinde hazırlanır.

### SÜREÇ:

Rehber öğretmen/psikolojik danışman tarafından önceki oturum özetlenir. Önceki haftanın sorumluluğu ebeveyn ile gözden geçirilerek geri bildirim verilir. Sonrasında rehber öğretmen/psikolojik danışman *aşağıdaki açıklama ile oturumu başlatır:*

*".....hanım/bey bugüne kadar sizinle çocuğunuzun sosyal duygusal gelişimini desteklemek amacıyla çeşitli çalışmalar yaptık. Bu çalışmalara katılımınızın düzenli olması çocuğunuzun gelişimini desteklemenizi, onu daha iyi anlamanızı ve çalışmamızın çocuğunuzun olumlu değişimine katkısını kolaylaştırdı. Bu noktada gösterdiğiniz özveriyi takdir ediyorum. Süreç içerisinde görüşmelerimizin gizliliğinin sağlanması konusunda karşılıklı olarak hassasiyet göstermemiz önemliydi. Aktif katılımınız, ev çalışmalarına göstermiş olduğunuz hassasiyet ve her türlü iş birliğine açık oluşunuzun amacımıza yönelik katkı sağladığını düşünüyorum. Bunun için de ayrıca teşekkür ediyorum. Şimdi isterseniz kısaca bugüne kadar gerçekleştirmiş olduğumuz oturumları hatırlamak amacıyla bir çalışma yapalım."*

Ardından ilk oturumda kullanılan Form 1 (yeşeren bahçe) ve Form 2 (umut bahçem) formları ebeveyne incelemesi için verilir. Rehber öğretmen/psikolojik danışman oturumlarda çalışılan her bir tohum için ayrı ayrı aşağıdaki soruları sorarak sürece devam eder:

- ✓ .....tohumu çalışmamızda kendinizle ilgili yeni neler fark ettiniz?
- ✓ .....tohumu çalışmamızda çocuğunuzla ilgili yeni neler fark ettiniz?
- ✓ .....tohumu çalışmamızla kazandığınız beceriler sayesinde çocuğunuzda ne tür değişimler gözlemlediniz?
- ✓ .....tohumu çalışmamız ailenize ne yönde katkılar sağladı?
- ✓ .....tohumu çalışmamızla kendinizle ilgili değiştirmek istediğiniz özelliklerden hangilerinde amacınıza ulaştınız?

Her bir tohum için yukarıdaki sorulara yönelik ebeveynlerden paylaşımları alındıktan sonra, çalışmanın tamamına yönelik aşağıdaki sorular ebeveyne yöneltilir:

- ✓ *Bu oturumlar sonucunda, gelişimi destekleyen ebeveyn özelliklerini düşündüğünüzde sahip olduğunuz özellikleriniz açısından kendinizde ne gibi değişimler gözlemlediniz?*
- ✓ *Bu oturumlar sonunda sosyal duygusal beceriler açısından çocuğunuzda ne gibi değişimler gözlemlediniz? Bu değişimlerde sizin katkınız nelerdi?*

Ebeveynlerden gelen paylaşımların ardından uygun geri bildirimler verilir. Çocuğun yaşadığı problemin çözülmesi konusunda, sosyal duygusal becerilerinin olumlu gelişimi açısından gelişimi destekleyen ebeveyn özelliklerine sahip olmanın önemini yeniden vurgulamak amacıyla aşağıdakine benzer bir açıklama yapılır.

*"Çocuğunuzun yaşadığı problemleri ve yaşamında ihtiyaç duyduğu sosyal duygusal beceri tohumlarını konuştuk. Çalışma boyunca ektiğiniz tohumlar bu ağaçları oluşturdu. Bu ağaçlar çocuğunuzun sosyal duygusal becerilerini temsil ediyordu. Her çocuğun, her bireyin bu ağaçların yapraklarında gördüğünüz becerilerin bazılarını farklı düzeylerde sahip olabildiğini ve bazı becerilerinin de geliştirilmeye ihtiyacı olduğunu söyledik, tıpkı bir tohumu büyütmek gibi. Bu tohumlar ne kadar çeşitli olursa ve bu tohumlara ne kadar iyi bakılırsa bahçenin de o kadar renkli ve yeşermiş olacağını gördük. Sizin de benzer şekilde çocuğunuzun sosyal duygusal becerilerinin gelişiminde destekleyici olmanızın önemini fark ettik. Beraber yaptığımız çalışmamızla tohumları toprakla buluşturduk ve bu tohumların köklenerek hayata daha sağlam ve güçlü temeller atması için çabaladık."*

Son olarak psikolojik danışman/ rehber öğretmen ebeveynin süreç hakkında belirtmek veya sormak istediği bir nokta olup olmadığını sorar ve süreçle ilgili karşılıklı iyi temennilerle oturum sonlandırılır.

## KAYNAKLAR

- Araz, A., & Erdugan, C. (2017). Minnettarlık dışavurum ölçeği geliştirme çalışması. *Nesne Psikoloji Dergisi*, 5(11), 404-425.
- Bhave, S. Y., & Saini, S. (2009). *Anger management*. SAGE Publications India.
- Canan, K. O. (2014). Öğrenme sürecinde etkili yardım isteme: Bir öz düzenleme stratejisi. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 13(50), 139-160.
- Carrizales-Engelmann, D., Merrell, K. W., Feuerborn, L., Gueldner, B. A., & Tran, O. K. (2016). Merrell's strong teens, grades 9-12: A social and emotional learning curriculum. Brookes Publishing.
- Carrizales-Engelmann, D., Feuerborn, L. L., Gueldner, B. A., Tran, O. K., & Merrell, K. W. (2016). Merrell's strong kids, grades 6-8: A social and emotional learning curriculum. Brookes Publishing.
- Cartılı, K., & Bedel, A. (2012). Sosyal problem çözme beceri eğitiminin annelerin sosyal problem çözme ve çocuk ilişkisine etkisi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 5(43), 95-105.
- Çakır, S. (2010). Bilişsel-davranışçı yaklaşıma dayalı olarak hazırlanan sosyal kaygıyla başa çıkma programının lise öğrencilerinin sosyal kaygı düzeylerine etkisi (Doctoral dissertation, Bursa Uludag University, Turkey).
- Çivitçi, A., Türküm, A. S., Duy, B. & Hamamcı, Z. (2014). Okullarda akılcı duygusal davranış terapisine dayalı uygulamalar. Ankara: Pegem Akademi.
- Çolakkadioğlu, O. (2012). Ergenlerde Karar Verme Ölçeği'nin ortaöğretim öğrencileri için geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Mustafa Kemal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 9 (19), 387-403.
- Durlak, J. A., Domitrovich, C. E., Weissberg, R. P., Gullota T. P. (2021). Sosyal ve duygusal öğrenme el kitabı: Araştırma ve uygulama (Çev. H. Tuncay). İstanbul: Tuncay Yayıncılık
- Eryılmaz, A. (2009). Ergenlik döneminde stres ve başa çıkma. *Yüzüncü Yıl Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 6(2), 20-37.
- Güçlü, N. (2001). Stres yönetimi. *G.Ü. Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 21(1), 91-109.
- Gotmann, J. DeClaire, J. (2017). Ebeveynliğin kalbi: Duygusal zekâsı yüksek çocuklar yetiştirmek. Ankara: Görünmez Adam Yayıncılık.
- Göl-Güven, M. (2021). Çocuklukta sosyal ve duygusal öğrenme. İstanbul: Yeni İnsan Yayınevi
- Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of general psychology*, 2(3), 271-299. [https://ggsc.berkeley.edu/images/uploads/GGSC\\_Gratitude\\_Curriculum\\_MS\\_HS.pdf](https://ggsc.berkeley.edu/images/uploads/GGSC_Gratitude_Curriculum_MS_HS.pdf)
- İzgin, S. (2014). Kabullenme ve kararlılık terapisi. Terapide yeni ufuklar: Modern, postmodern ve kısa terapiler. A. N. Canel (Editör.). s. 97-115. İstanbul: Pinhan Yayıncılık.
- Josephson, M. S., Peter, V. J., & Dowd, T. (2002). Parenting to build character in your teen. Boys Town Press.
- Kalkan, M. (2011). Sosyal öğrenme kuramı, Edt. Y. Özbay & s. Erkan, *Eğitim psikolojisi* (245-269). Ankara: Pegem Akademi.
- Knapp, S. E. & Jongsma, A. E. (2020). *Ebeveynlik becerileri tedavi planlayıcısı*. M. Yılmaz, (Ed.). Ankara: Nobel Akademi
- McKay, M., Davis, M., & Fanning, P. (2006). İletişim becerileri (Çev: Özgür Gelbal) Ankara: HYB Yayınları
- Morganett, R. S., Güçray, S., Kaya, A., & Saçkes, M. (2005). *Ergenler için grupla psikolojik danışma uygulamaları: Yaşam becerileri*. Pegem A Yayıncılık.

Rae, T. (2012). *The Anger alphabet: Understanding anger-an emotional development programme for young children aged 6-12*. India: Sage Publications

Rosenberg, M. (2020). *Şiddetsiz iletişim (G. Alav, çev.)*. Remzi Kitabevi.

Sarıtaş Atalar, D., & Altan Atalay, A. (2018). Ergenlik döneminde duygu düzenleme ve ruh sağlığı: Ana-Babanın ve mizacın rolü. T. Bildik, (Ed.) *Ergenlik dönemi ve ruhsal bozukluklar*. (s. 84-90). Ankara: Türkiye Klinikleri

Smith, J., Wohlstetter, P., Kuzin, C. A., & De Pedro, K. (2011). Parent involvement in urban charter schools: New strategies for increasing participation. *School Community Journal*, 21(1), 71-94.

Smith-Adcock, S & Tucker, C. (2021). *Çocuk ve ergenlerle psikolojik danışma*. T. Mutlu Çaykuş & M. Siyez (Ed.). Ankara: Nobel Akademi

Topal, H. (2021). İlkokul çocuklarına ve annelerine uygulanan duygu düzenleme psikoeğitim programlarının çocukların duygu düzenleme becerilerine etkisi. *Unpublisheddoctoraldissertation*. Çukurova University, Adana.

Türnüklü, A. (2016). *Liseler için akran arabuluculuk eğitim programı*. İlkem.

Türnüklü, A. (2016). *Ortaokullar için akran arabuluculuk eğitim programı*. İlkem.

Voltan, N. (1980). Rathus Atılmanlık Envanteri geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Psikoloji Dergisi*, 10(1), 23-25.

Voltan-Acar, Nilüfer. (2004). *Ne kadar farkındayım? Gestalt terapi*. Ankara: Babil Yayınları.

Yıldız, S. A. (2003). Ebeveynin problem çözme becerisini geliştirmeye yönelik deneysel bir çalışma (İstanbul Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yayınlanmamış doktora tezi, İstanbul).



