

Özel Eğitim

MESLEK OKULU

ÖZELLEŞTİRİLMİŞ SINIF REHBERLİĞİ PROGRAMI



Özel Eğitim ve
Rehberlik Hizmetleri
Genel Müdürlüğü



ÖZEL EĞİTİM MESLEK OKULU

ÖZELLEŞTİRİLMİŞ SINIF REHBERLİĞİ PROGRAMI

ANKARA 2024

Editör

Doç. Dr. Mustafa OTRAR

Yayın Koordinatörü

Serpil ALTUNCU VAROL

Yazar

Prof. Dr. Serap NAZLI

Yayına Hazırlayanlar

Uzm. Psk. Dan. Elif Asena AKIN

Uzm. Psk. Dan. İsmail YILDIRIM

GENEL YAYIN NO

9495

TANITICI YAYINLAR DİZİ NO

3148

ISBN

978-975-11-8112-1

Tasarım

Sekiz Studio

Resimleyen

Emirhan Büyük

Katkı Sunanlar

Dr. Derya HALİSDEMİR

Dr. Neşe KURT DEMİRTAŞ

Uzm. Psk. Dan. Sevil UÇ OLGUN

Uzm. Psk. Dan. Melike Nur ÇALIŞKAN

Uzm. Psk. Dan. Sümeyye SAĞANAK

Psk. Dan. Önder ÇEKİÇ

Bu yayın Özel Eğitim ve Rehberlik Hizmetleri Genel Müdürlüğünün finansal desteği ile hazırlanmıştır.
Yayında beyan edilen görüşler kişilerin kendi sorumluluğundadır ve hiçbir şekilde Millî Eğitim
Bakanlığı'nın görüş ve politikalarını yansıtmamaktadır.

İÇİNDEKİLER

Programın Yasal Dayanakları	4
Özelleştirilmiş Sınıf Rehberliği Programı (Ö-SRP).....	4
Programın Genel Amacı.....	7
Programın Yapısı.....	7
Programın Yeterlik Alanları ve Kazanımları.....	9
Ö-SRP Etkinlik Planı ve Uygulama Esasları	14
Programın Ölçme ve Değerlendirme Yaklaşımı.....	21
Kaynakça	24

EKLER

Ö-SRP Planı.....	26
Etkinlik 1: Hayat Kuraldır.....	28
Etkinlik 2: Rehber Öğretmen/Psikolojik Danışmanım	36
Etkinlik 3: Okulum.....	42
Etkinlik 4: Öğrenme Biçimim.....	49
Etkinlik 5: Ben Kimim?.....	58
Etkinlik 6: Yetenek ve İlgiler.....	63
Etkinlik 7: Mizacıım.....	68
Etkinlik 8: Duygularım ve Kelimelerim.....	75
Etkinlik 9: Ben Değerliyim.....	83
Etkinlik 10: Zorbalardan Korkmuyorum.....	88
Etkinlik 11: Siber Zorbalık.....	99
Etkinlik 12: Akıllı Kullanıcı.....	104
Etkinlik 13: Güvenli Eller.....	110
Etkinlik 14: Empati.....	120
Etkinlik 15: İletişim Engelleri.....	127
Etkinlik 16: Ben Dili.....	132
Etkinlik 17: Çatışmalar Çözölmek İçindir.....	136
Etkinlik 18: Yardımlaşmanın Önemi.....	143
Etkinlik 19: Güç Kaynaklarım.....	146
Etkinlik 20: Stresle Baş Etme.....	152
Etkinlik 21: Yaşam Görevlerim.....	157
Etkinlik 22: Sıfır Atık.....	163
Etkinlik 23: Doğa ile Yaşamak.....	173
Etkinlik 24: Çalışma Hayatı.....	177
Etkinlik 25: Okulumdaki Meslek Alanları.....	181
Etkinlik 26: Yetenek Rozetim.....	184
Etkinlik 27: İlgi Bilekliğim.....	191
Etkinlik 28: Mesleki Planlama	204
Etkinlik 29: Meslek Hedefim.....	208
Etkinlik 30: Sınıf Rehberliğinde Neler Öğrendim.....	213

Programın Yasal Dayanakları:

Özel Eğitim Meslek Okulları için tasarlanan Özelleştirilmiş Sınıf Rehberliği Programının (Ö-SRP) dayandığı mevzuatlar şunlardır:

- 1973 tarihli ve 1739 sayılı Millî Eğitim Temel Kanunu
- 1997 tarihli ve 573 sayılı Özel Eğitim Hakkında Kanun Hükmünde Kararname
- 2012 tarihli 28296 sayılı MEB Özel Eğitim Kurumları Yönetmeliği
- 2020 tarihli 31213 sayılı MEB PDR Hizmetleri Yönetmeliği

Özelleştirilmiş Sınıf Rehberliği Programı (Ö-SRP):

20. yüzyılın başlarında meslek seçimine yardım amaçlı başlayan rehberlik ve psikolojik danışma (RPD) hizmetleri, geleneksel rehberlik modelinden gelişimsel rehberlik modeline yönelmiştir (Gysbers, Lapan ve Jones, 2000; Gysbers, 2004; Gysbers ve Henderson, 2012; Myrick, 1997; Sink ve MacDonald, 1998; Wittmer, 1993). Bu yönelime toplumsal koşullardaki değişim etken olmuş, okul PDR hizmetlerinin yeni koşullara göre yapılması zorunlu hale gelmiştir. Sanayi toplumunda vasıflı iş gücü planlaması gerekliliği, okullarda RPD hizmetlerini başlatmış; bilgi toplumunda gelişimsel rehberlik modeli ile **planlı** ve **programlı** hizmete dönüşmüştür.

Gelişimsel rehberlik modeli, bilgi toplumunun yeni değerlerine cevap verebilmek için geliştirilmiş bir modeldir. Gelişimsel okul RPD hizmetleri tüm öğrencilerin gelişimini desteklemeye, onlara çeşitli yaşam becerileri (kendini tanıma, etkili iletişim, etkili öğrenme, stres yönetimi, karar verme-problem çözme, üretkenlik ve toplumsal katılım, mesleki planlama vb.) kazandırarak bilgi çağına talep ettiği beceriler ile desteklemeye, travmatik yaşam olaylarına karşı psikolojik iyilik hâlini güçlendirmeye ve olası problemleri önlemeye odaklı bir modeldir (Nazlı, 2020, 2023). Bu tanımda vurgulanan **üç ana husus** vardır:

1. Gelişimsel rehberlik öğrencilerin gelişimini desteklemeye odaklanır.
2. 21. Yüzyılın insan kaynağını yetiştirmek için öğrencilere temel yaşam becerileri kazandırmayı hedefler.
3. Olası problemlere (şiddet, bağımlılık gibi) karşı öngörüselleştirilmiş tarzda çalışarak önleyici temelli hizmet sunar.

Gelişimsel rehberlik modeli, **öğrenci gelişimine odaklanan** ve bütüncül olarak gelişimi desteklemek için üç gelişim alanında (akademik gelişim, sosyal duygusal gelişim ve mesleki gelişim) toplumun talep ettiği bilgi, beceri ve yeterlikleri tüm kademelerde planlı ve programlı tarzda sunan bir modeldir. Öğrencilerin gelişimleri desteklenirken, aynı zamanda bilgi toplumunun gereklilikleri de dikkate alınır.

21. yüzyıl bilgi toplumu kendine özgü değerleri içinde barındırmakta olup bu çağda iki ana program (öğretim programları ve rehberlik programı) ile öğrencilerin topluma hazırlanması ön plana çıkmaktadır. Bilgi toplumu düşünen, sorgulayan, iş birliği içinde yeni ürünler ortaya koyabilen; kendisine ve ailesine sorumlu, topluma üretken olarak katkı sunan, etkili iletişim becerileri gelişmiş bireylere ihtiyaç duymaktadır. 21. Yüzyıl becerileri olarak da adlandırılan; RPD hizmetleri perspektifinden 'temel yaşam becerileri' ya da 'meta beceriler' olarak adlandırılan beceriler rehberlik programlarının temel misyonu hâline gelmiştir.

Gelişimsel rehberlik modelinde öğrenciler üç gelişim alanında desteklenirken, aynı zamanda **olası problemleri önleme** çalışmaları da yapılır. Myrick'in (1997) belirttiği gibi gelişimsel yaklaşımda öğrenciler kişiler arası bir kriz yaşamadan önce kişiler arası beceriler öğrenirler. Gelişimsel rehberlik modelinde hem öğrencilerin gelişimi desteklenir hem de eş zamanlı olarak problemleri önlenir. Diğer bir ifade ile gelişimsel ve önleyici anlayış iç içedir, biri olmadan diğeri eksik kalır.

Okullar planlanmış yaşantılar ile öğrencilere çağın gerektirdiği bilgi ve becerileri kazandıran kurumlardır anlayışına yönelik gelişimsel RPD hizmetleri; tıpkı öğretim hizmetlerinde olduğu gibi "programlı" tarzda hizmet sunmaya başlamıştır (Nazlı, 2002, 2006a, 2023). Gelişimsel rehberlik modeline göre her okulun yapısı ve ihtiyacı doğrultusunda bir programın tasarlanması gerekir. **Kapsamlı Gelişimsel Rehberlik Programı (KGRP)** olarak adlandırılan program ile, okuldaki bütün öğrencilere ulaşma ve planlı-programlı tarzda RPD etkinlikleri ile çeşitli bilgi, beceri ve yeterlikler kazandırma önem kazanmaya başlamıştır (Borders ve Drury, 1992; Gysbers, 1997, 2004; Gysbers, Lapan ve Jones, 2000; Gysbers ve Henderson, 2012; Myrick, 1997; Sink ve McDonald, 1998).

Gelişimsel rehberlik modelinde okuldaki tüm öğrencilere ulaşma ve onları bütüncül olarak destekleme önemsenmeye başlamıştır. Bu nedenle sınıf rehberliği programı KGRP'nin merkezi müdahalesi olarak adlandırılır. Sınıf rehberliği programı ile öğrencilere planlı-programlı olarak bilgi, beceri ve yeterlikler kazandırma olanaklı hâle gelmiştir (Nazlı, 2006b, 2023). KGRP'nin esneklik ilkesi gereği, her okulun yapısı ve öğrencilerinin ihtiyaçları dikkate alınarak sınıf rehberliği programı tasarlanır.

Özel eğitim kurumlarında öğrenim gören öğrenciler için **Özelleştirilmiş Sınıf Rehberliği Programı (Ö-SRP)** tasarlanırken, hem gelişimsel RPD hizmetlerinin temel amacı ve ilkeleri hem de rehabilitasyon psikolojik danışmanlığının amacı göz önünde bulundurulmuştur. Yapılan alan yazın taramasında (Chan ve ark., 2004; Kaya ve Sarı, 2018; Maki ve Tarvydas, 2011), özel eğitim ihtiyacı olan bireylere sunulan rehabilitasyon psikolojik danışmanlığının amaçlarında bir uzlaşma olduğu ve üç temel amacın benimsendiği saptanmıştır:

1. Özel eğitim ihtiyacı olan bireylerin özerk ve bağımsız bireyler olmasını desteklemek,
2. Özel eğitim ihtiyacı olan bireylerin yaşam kalitesini artırmak,
3. Özel eğitim ihtiyacı olan bireylerin topluma uyum sağlamasını desteklemektir.

Gelişimsel rehberlik modelinin nihai amacı öğrencileri şimdi ve gelecek yaşamlarına hazırlamaktır (Gysbers ve Henderson, 2012). Ö-SRP ile, özel eğitim ihtiyacı olan öğrencileri şimdi ve gelecek yaşamlarındaki tüm rollere, mekânlara ve olaylara hazırlayarak; onların özerk ve bağımsız bir birey olarak toplumsal yaşama hazırlamak hedeflenmektedir. Özel eğitim okulları için hazırlanan Ö-SRP, bu temel amaca odaklanacak şekilde tasarlanmıştır.

Rehabilitasyon psikolojik danışmanlığını çalışma sahası oldukça geniş ve psikiyatrik rahatsızlıklardan, fiziksel, mental, gelişimsel, bilişsel ve duygusal yetersizlikleri içine almaktadır. Ancak ülkeler arasında toplumsal ihtiyaçlar nedeni ile öncelikler farklılaşabilmektedir. Örneğin rehabilitasyon psikolojik danışmanlığı alanı Amerika Birleşik Devletleri'nde (ABD) madde ve alkol bağımlılarının rehabilitasyonu ile ilgilenirken, Türkiye'de ağırlıklı olarak özel eğitim ihtiyacı olan bireylerin eğitiminde okul RPD hizmetleri kapsamında ele alınmaktadır (Bakırcıoğlu, 2005; Kuzgun, 2016; Özgüven, 2007).

Okul RPD hizmetleri özel eğitim ihtiyacı olan öğrenciler için rehabilitasyon psikolojik danışmanlığı hizmeti sunar. KGRP kapsamında yer alan sınıf rehberliği programları ile özel eğitim ihtiyacı olan öğrencilerin gelişimi desteklenerek toplumsal yaşama uyum sağlaması amaçlanır.

Ülkemizde özel eğitim ihtiyacı olan öğrencilerin gelişimlerinin desteklenmesi, onlara özel PDR hizmetlerinin sunulması 2000'li yıllarda ön plana çıkmaya başlamıştır. MEB Özel Eğitim Kurumları Yönetmeliği'nin (2012) 14. Maddesi okul RPD hizmetlerinin ana çerçevesini belirlemiştir:

Özel eğitim ihtiyacı olan bireylerin ilgi, yetenek, yeterlik ve kişilik özellikleri gibi konularda kendilerini tanımalarına, çevre ve mevcut koşullarıyla ilgili farkındalık kazanmalarına, problem çözme stratejilerini geliştirmelerine, çevreleriyle olumlu ilişkiler kurmalarına, verimli çalışma alışkanlıkları geliştirebilmelerine, ders dışı etkinliklere katılıma özendirilmelerine; kişisel, sosyal, eğitsel ve mesleki sorunlarını çözebilmelerine yönelik rehberlik ve psikolojik danışma hizmetlerini planlamak ve yürütmek.

Özel eğitim kurumları için tasarlanan Ö-SRP ile hem rehabilitasyon psikolojik danışmanlığı hem de gelişimsel RPD hizmetlerinin ilkeleri ve amaçları temel alınmıştır. Ö-SRP ile dört öğretim kademesinde (anaokulu, ilkokul, ortaokul ve lisede) öğrenim gören "hafif düzey zihinsel yetersizliği" olan öğrencilerin sosyal duygusal gelişim, akademik gelişim ve mesleki destek olmak, temel yaşam beceriler kazandırarak olası problemleri önlemek ve topluma özerk bireyler olarak katılımını desteklemek hedeflenmiştir.

Ö-SRP; eğitim sisteminin önemli bir bileşeni olarak Türkiye Yüzyılı Maarif Modeli'ni temel almaktadır. Türkiye Yüzyılı Maarif Modelinin merkezinde "insan" vardır. İnsan; zihinsel, duygusal, bedensel ve manevi yönleri ile bütüncül olarak ele alınır. Bu kapsamda insanın kendini tanımasına ve keşfetmesine imkân tanınarak; ilgi ve yetenekleri doğrultusunda hak ve gelişim temelli bir öğrenme süreci yapılandırılır. Ö-SRP, bu anlayışı temel alarak özel eğitim ihtiyacı olan öğrencilerin kendi yetenek ve ilgileri ölçüsünde sosyal duygusal gelişim, akademik gelişim ve mesleki gelişimlerini destekleyici zengin öğrenme yaşantıları ile toplumsal yaşama hazırlanmasına katkı sunan bir programdır. Ayrıca, Türkiye Yüzyılı Maarif Modeli'nin nihai hedefi, yetkin ve erdemli insanlar yetiştirmektir. Modelde yetkinlik ve erdem birbirini tamamlayan iki önemli değer olarak ele alınır. Yetkin ve erdemli öğrenci profilinin on bileşeni (ahlaklı, bilge, cesaretli, estetik, iradeli, merhametli, sağlıklı, sorgulayıcı, üretken, vatansever) bulunmaktadır. Ö-SRP; bu bileşenlerden ahlaklı, estetik, iradeli, merhametli, sağlıklı, üretken ve vatansever öğrencilerin gelişimine katkı sunar.

Ö-SRP, dört kademede (Özel Eğitim Anaokulu, Özel Eğitim İlkokulu, Özel Eğitim Ortaokulu ve Özel Eğitim Meslek Okulu) yani öğrenim gören öğrenciler için ardışık, sistematik ve esnek olarak dört program olarak tasarlanmıştır. Gelişimsel rehberlik modelinin temel misyonuna uygun hazırlanan bu programlarda;

- Rehabilitasyon psikolojik danışmanlığının üç temel amacı dikkate alınmıştır.
- Hafif düzey zihinsel yetersizliği olan anaokulu, ilkokul, ortaokul ve lise öğrencilerinin genel gelişimsel özellikleri ve ihtiyaçları dikkate alınmıştır.
- Ö-SRP, özel eğitim sınıflarında öğrenim gören öğrencilere (görme, işitme, ortopedik yetersizlik, hafif düzey otizmlili öğrencileri gibi) uyarlanabilecek esneklikte tasarlanmıştır.
- Tüm kademelerde öğrencilerimize temel yaşam becerilerinin kazandırılması en önemli hedef olarak belirlenmiştir.
- Temel yaşam becerilerinin üç gelişim alanında (akademik gelişim, sosyal duygusal gelişim ve mesleki gelişim) bütüncül gelişimi destekleyecek şekilde olmasına özen gösterilmiştir.
- Temel yaşam becerilerinin hem gelişimsel hem de önleyici misyonu dikkate alınarak, Ö-SRP birincil önleme düzeyinde tasarlanmıştır.

Okul kademeleri (anaokulu, ilkokul, ortaokul ve lise) dikkate alınarak dört adet Ö-SRP ardışık ve sistematik olarak tasarlanmıştır. Diğer bir ifade ile Özel Eğitim Meslek Okulu için tasarlanan Ö-SRP, hafif düzey zihinsel yetersizliği olan öğrenciler için tasarlanan Anaokulu-İlkokul ve Ortaokul Ö-SRP'nin ardışık ve son parçasıdır. Bu kitapta yalnızca Özel Eğitim Meslek Okulu'nda öğrenim gören hafif düzey zihinsel yetersizliği olan öğrenciler için tasarlanan Ö-SRP'nin amacı, yeterlikleri, yapısı hakkında bilgi verilmiştir.

Programın Genel Amacı

Gelişimsel, koruyucu ve önleyici temelli Ö-SRP'nin nihai amacı öğrencilerin gelişimlerini destekleyerek temel yaşam becerileri kazandırmaktır. Ö-SRP ile Özel Eğitim Meslek Okulu'nda öğrenim gören hafif düzey zihinsel yetersizliği olan öğrencilerin yaşam rollerine, yaşam olaylarına ve yaşam alanlarına hazırlanması programın genel amacıdır.

Rehabilitasyon psikolojik danışmanlığının amaçları da dikkate alınarak tasarlanan **Ö-SRP'nin yeterlikleri** şunlardır:

Özel Eğitim Meslek Okulu'nda öğrenim gören öğrencilerimiz;

1. Kendilerini ve başkalarını tanımaya yardımcı olacak bilgi, beceri ve tutumlar geliştirirler.
2. Toplumsal yaşama özerk, bağımsız ve üretken bireyler olarak katılımlarına katkı sağlayacak temel yaşam becerileri geliştirirler.
3. Kişiler arası etkili iletişim kurma ve sürdürme becerisi geliştirirler.
4. Travmatik ve zorlu yaşam olaylarına karşı psikolojik iyilik hâllerini güçlendirecek temel becerileri geliştirirler.
5. Yaşam biçimleri, yaşam rolleri, yaşam mekânları ve yaşam olaylarının birbirleri ile etkileşimini kavrarlar.

Programın Yapısı

Hafif düzey zihinsel yetersizliği olan öğrenciler için tasarlanan Ö-SRP, *rehabilitasyon psikolojik danışmanlığı* amaç ve ilkeleri de dikkate alınmıştır. Rehberlik ve psikolojik danışma (RPD) bilim alanının alt uzmanlık alanlarından biri olarak kabul edilen rehabilitasyon psikolojik danışmanlığı (rehabilitation counseling); fiziksel, mental, gelişimsel, bilişsel ve duygusal yetersizlikleri olan bireylerin mümkün olduğunca bütüncül bir şekilde kişisel, mesleki ve bağımsız yaşam amaçlarını yerine getirme konusunda destekleyen sistematik bir hizmet alanıdır (ARCA, 2018; Maki ve Tarvydas, 2011; Kaya ve Sarı, 2018; Kaya, Sarı ve Akdeniz, 2021). Rehabilitasyon psikolojik danışmanlığı temelinde, özel eğitim ihtiyacı olan öğrencilerimizi şimdi ve gelecek yaşamlarında özerk, bağımsız bireyler olarak toplumun üretken bir üyesi olmaları için temel önleme birinci düzeyde **Özelleştirilmiş Sınıf Rehberliği Programı (Ö-SRP)** tasarlanmıştır.

KGRP'nin merkezi müdahalesi olarak nitelendirilen Ö-SRP ile, hafif düzey zihinsel yetersizliği olan lise öğrencilerimizin bütüncül olarak gelişimine katkı sunmak hedeflenmiştir. Özel eğitim ihtiyacı olan öğrencilerimizin özerk ve bağımsız bireyler olarak şimdi ve gelecek yaşamlarına hazırlanması; yaşam gelişimi nihai hedefimiz kapsamında yaşam rollerine, yaşam mekânlarına ve yaşam olaylarına hazırlanması Ö-SRP'nin temel misyonudur.

Ayrıca son yıllarda gittikçe artan mikro ve makro düzeydeki zorlu yaşam olayları (deprem, salgın hastalık, savaş, göç, iklim krizi kaynaklı sel, yangın gibi) travmaya yol açmakta; özellikle dezavantajlı popülasyon olarak nitelendirilen özel eğitim ihtiyacı olan öğrencileri daha fazla etkilemektedir. Hafif düzey zihinsel yetersizliği olan lise öğrencilerimizi, zorlu ve travmatik yaşam olaylarına hazırlayacak planlanmış öğrenme yaşantıları sağlayan Ö-SRP önleyici, koruyucu ve gelişimsel misyona sahiptir.

Bu bağlamda tasarlanan Ö-SRP'nin yapısı aşağıda verilmiştir:

- Ö-SRP, iki ana husus dikkate alınarak tasarlanmıştır. Birincisi, hafif düzey zihinsel yetersizliği olan lise öğrencilerinin genel gelişim özellikleri; ikincisi Özel Eğitim Meslek Okulları'nın yapısı ve misyonu.
- Özel Eğitim Meslek Okullarında öğrenim gören hafif düzey zihinsel yetersizliği olan öğrencilerin 'genel' gelişimsel özellikleri ve ihtiyaçları temel alınarak yapılandırılmıştır. Bu öğrenciler ergenlik sürecinde; yetişkinlik hayatına hazırlanma sürecinde çok önemli gelişim görevlerini (kimlik gelişimi, mesleğe hazırlanma gibi) yerine getirmek için *kritik gelişim* olarak adlandırılan dönemdedirler. Ö-SRP ile üç gelişim alanında bütüncül olarak öğrencilerin gelişimleri desteklenerek, yetişkinlik dönemine hazırlanmaları hedeflenmiştir.
- *Özel Eğitim Meslek Okulu'nun yapısı ve misyonu*; genel ve mesleki ortaöğretim eğitim programlarından yararlanamayacak öğrencilere temel yaşam becerileri kazandırmak, topluma uyumlarını sağlamak ve iş ve mesleğe yönelik beceriler kazandırmaktır. Bu okullarda sınıf mevcudu en fazla 10 kişidir ve eğitim süresi dört yıldır. İş ve uygulama dersleri okulun çevresindeki sosyo-ekonomik özellikler ve istihdam imkânları dikkate alınarak açılır.
- Ö-SRP, Özel Eğitim Meslek Okulu'nda öğrenim gören 9. Sınıf öğrencileri için tasarlanmıştır. Hem okula yeni başlayan hem de iş hayatına hazırlanma sürecinin ilk basamağında yer alan 9. Sınıf öğrencilerini toplum hayatına hazırlaması programın temel hedefidir.
- Ö-SRP ihtiyaç halinde diğer sınıf düzeyinde tekrar edilebilir esneklikte hazırlanmıştır. Ö-SRP'nin her alt yeterliğine ait etkinlikler diğer sınıflarda tekrar edilebilir ve/veya uyarlanabilir.
- Hafif düzey zihinsel yetersizliği olan öğrencilerin öğrenme becerileri dikkate alınarak *atölye destekli sınıf rehberliği programı* tasarlanmıştır.
- Gelişimsel rehberlik modelinin 'gelişimsel, koruyucu ve önleyici' misyonu dikkate alınarak; Ö-SRP birincil önleme düzeyinde tasarlanmıştır.
- Hafif düzey zihinsel yetersizliği olan lise öğrencilerinin *sosyal duygusal, akademik ve mesleki gelişim alanlarını* kapsayacak şekilde tasarlanmış, öğrencilerimizin bütüncül gelişimine özen gösterilmiştir.
- Üç gelişim alanında öğrencilere *temel yaşam becerileri* kazandırılarak, olası travmatik olaylara ve problemlere karşı önleyici ve koruyucu destek verilmiştir.
- KGRP'nin en önemli ilkesi "esnek" olması ve öğrencilerin özelliklerine göre programların tasarlanmasıdır. Bu nedenle bu kitapta verilen *etkinlikler örnektir*; alt yeterlikler ve kazanımlar dikkate alınarak hafif düzey zihinsel yetersizliği olan lise öğrencilerin potansiyellerine, genel gelişim ve hazır bulunuşluk düzeylerine göre etkinlikler rehber öğretmen/psikolojik danışman tarafından uyarlanır ve/veya yeniden tasarlanır.
- Ö-SRP ekip odaklı anlayışla yürütülecek şekilde tasarlanmıştır. Etkinliklerin hazırlanmasında rehber öğretmen/psikolojik danışman; uygulanmasında ise sınıf öğretmenleri/sınıf rehber öğretmenleri ve özel eğitim öğretmenleri sorumludur. Rehber öğretmen/psikolojik danışman, Ö-SRP uygulama sürecinde koordinasyon ve konsültasyon hizmeti verir.
- Ö-SRP'de 30 adet atölye destekli sınıf rehberliği etkinliği bulunmaktadır. Bunların uzmanlık gerektiren 5 adeti rehber öğretmen/psikolojik danışman ve öğretmen tarafından birlikte uygulanır.

- Ö-SRP, sınıflarda 10 kişilik öğrenci mevcuduna göre tasarlanmıştır. İhtiyaca göre etkinlikler 4-6 mevcutlu sınıflarda da uygulanır.
- Ö-SRP'nin **kazanımları** Wellman ve Moore'un taksonomisi dikkate alınarak "*algılama*" ve "*kavrama*" düzeyinde hazırlanmıştır.
- Ö-SRP'nin **içeriği** üç gelişim alanındaki (akademik gelişim, sosyal duygusal gelişim, mesleki gelişim) alt yeterlikler dikkate alınarak tasnif edilmiş, ardışık olarak bir eğitim öğretim yılına göre düzenlenmiştir.
- Hafif düzey zihinsel yetersizliği olan lise öğrencilerinin öğrenme süreçlerinde 'tekrar' büyük bir rol oynamaktadır. Bu nedenle Ö-SRP etkinlikleri atölye destekli hazırlanmıştır.
- İçerik hazırlanırken okuma-yazma gerektirmeyen, öğrencilerin aktif katılımını destekleyen tekniklere (canlandırma, rol oynama, oyun gibi) yer verilmiştir.
- Hafif düzey zihinsel yetersizliği olan lise öğrencilerinin tüm duyu organlarına hitap edecek şekilde etkinlikler hazırlanmış ve özel materyallerden yararlanılmıştır.
- Ö-SRP'nin **değerlendirme** süreci; rehber öğretmen/psikolojik danışmanın koordinasyonunda **Ö-SRP Değerlendirme Ekibi** tarafından yapılacaktır. Ö-SRP'nin her alt yeterlik alanı bitiminde Ö-SRP Değerlendirme Ekibi (rehber öğretmen/psikolojik danışman, sınıf öğretmeni/sınıf rehber öğretmeni, özel eğitim öğretmeni ve veli) toplanır. Yapılan istişare neticesinde ilgili ünitenin %70-80 oranında kazanıldığı kanaatine varılırsa bir sonraki alt yeterliğe ait etkinliklere geçilir. Yeterli düzeyde öğrenme gerçekleşmediği sonucuna ulaşırsa, ek etkinlikler ile öğrenci/ler desteklenir. Ayrıca, her iki öğretim yılı (birinci dönem Ocak ayı ve ikinci dönem Haziran ayı) son haftasında öğrencilerden genel bir değerlendirme alınır.

Programın Yeterlik Alanları ve Kazanımlar

21. yüzyılın insan kaynaklarını yetiştirme misyonuna odaklanan gelişimsel okul RPD hizmetleri; öğrencilerin üç gelişim alanında gelişimlerinin desteklenmesi ve bu alanlarda bilgi, beceri ve yeterliklerin kazandırılması için programlı müdahaleler ile hizmet sunmaya başlamıştır. Bu anlayışla hizmet sunan sınıf rehberliği programı ile öğrencilere üç gelişim alanında bilgi, beceri ve yeterlikler kazandırılır (Nazlı, 2020, 2023). Ö-SRP ile Özel Eğitim Meslek Okulu'nda öğrenim gören hafif düzey zihinsel yetersizliği olan öğrencilerimizin akademik, sosyal duygusal ve mesleki gelişimlerinin desteklenmesi hedeflenmiştir.

Özel Eğitim Meslek Okulu Ö-SRP ile üç gelişim alanında öğrencilerimize kazandırılacak genel yeterlikler şunlardır:

1. Akademik gelişim alanında öğrencilerin derslerinde ve ders dışı alanlarda başarılı olmaları desteklenmektedir. Gelişimsel rehberlik modeli öğrencilerin okul başarılarını oldukça önemsemektedir. Hafif düzey zihinsel yetersizliği olan öğrencilerin okulda başarılı olduğu hissetmesi hem özsaygılarını artıracak hem de okulu terk etmelerini önleyecektir. Akademik gelişim alanında öğrencilerin okula uyumu, etkili çalışma alışkanlıkları, yaşam boyu öğrenme, okula karşı olumlu tutum gibi temel yeterlikler kazandırılır.

2. Sosyal duygusal gelişim alanında; gelişim kuramcılarının görüşlerini dikkate alınarak, lisede öğrenim gören hafif düzey zihinsel yetersizliği olan ergen öğrencilerin gelişimlerinin desteklenmesi hedeflenmiştir. Sosyal duygusal gelişim alanında öğrencilerin kendilerini tanımaları ve potansiyellerine güvenmeleri, kendilerine sağlıklı bir kimlik geliştirmeleri, kendi güvenliklerini sağlamaları, kişiler arası

iletişim becerilerini güçlendirmeleri, zorlu yaşam olaylarında stresle baş edebilmeleri ve psikolojik iyilik hâllerini koruyabilmeleri ve toplumun bağımsız, özerk bireyleri olarak yetişkin yaşamına hazırlanmalarını destekleyecek bilgi, beceri ve yeterlikler kazandırılır.

3. Mesleki gelişim alanında öğrencilerin yaşam boyu ve yaşamın her alanında kendilerine uygun pek çok seçim yapabilmesi için öğrenciler çeşitli yeterlikler ile desteklenir. Mesleki gelişimin önemli bir boyutu meslek seçimidir. Ö-SRP ile öğrencilerin kendi özelliklerini fark etmeleri, meslekleri tanımaları, kendine gerçekçi yaşam hedefler belirleyebilmeleri destekleyecek beceriler kazandırılmaktadır.

Hafif düzey zihinsel yetersizliği olan öğrencilerin gelişimsel özellikleri normal akranlarına göre farklılık göstermekte ve onların öğrenme süreçlerine dikkate alan programlara ihtiyaç duyulmaktadır. Ö-SRP ile hafif düzey zihinsel yetersizliği olan öğrencilerin gelişimsel özellikleri ve ihtiyaçları dikkate alınmıştır. Öncelikle kapsamlı ihtiyaç analizi yapılmış özel eğitim ihtiyacı olan öğrencilerin gelişimsel özelliklerine göre alt yeterlik alanları ve kazanımlar belirlenmiştir. Özel Eğitim Meslek Okulları için tasarlanan Ö-SRP ile, hafif düzey zihinsel yetersizliği olan öğrencilerin akademik gelişim, sosyal-duygusal gelişim ve mesleki gelişim alanlarında destekleneceği yeterlik alanları ve bunlara ilişkin açıklamalar Tablo-1’de verilmiştir.

Akademik Gelişim	
Alt Yeterlik	Açıklama
Okula uyum sağlama	Hafif düzey zihinsel yetersizliği olan öğrencilerin gelişiminde “güven” önemlidir. Okula uyum sağlama beklenen öğrencinin öncelikle içinde bulunduğu mekânı ve etkileşim kuracağı personeli tanıması gerekir. Bu alt yeterlikte okulu ve okul rehberlik ve psikolojik danışma servisini tanıma, kuralları bilme ve uyum sağlama, bir öğrenci olarak rol ve sorumluluklarını yerine getirmesi için bilgi ve becerisi geliştirilir.
Okul ve yaşam başarısı	Hafif düzey zihinsel yetersizliği olan öğrencilerin yaşam başarısı ile okul başarısı arasında bağlantı kurması, derslerine/atölye etkinliklerine özen göstermesi önemlidir. Bu alt yeterlikte öğrenme stiline uygun çalışma, yaşam boyu öğrenmenin önemini kavrama, okul ve yaşam başarısı arasında bağlantı kurma bilgi ve becerisi geliştirilir.
Sosyal Duygusal Gelişim	
Alt Yeterlik	Açıklama
Kendini tanıma	Hafif düzey zihinsel yetersizliği olan öğrencilerin en önemli ihtiyacı kendi bireysel özelliklerini fark etmesi ve güçlü-sınırlı özelliklerini kabul etmesidir. Bu alt yeterlikte kendisini bütüncül olarak fark etme; fiziksel, bilişsel, bedensel, duygusal ve sosyal özelliklerini bilme, yeteneklerini, ilgilerini, mizacını fark etme bilgi ve becerisi geliştirilir.
Güvenli yaşam	Hafif düzey zihinsel yetersizliği olan öğrenciler sosyal ortamlarda tanıdığı-tanımadığı kişilerin kendisine nasıl yaklaştığını fark etme becerisi yeterince gelişmemiştir. İnsanlara kolayca güvenirler, bu nedenle istismara oldukça açıktırlar. Bu alt yeterlikte kendi kişisel güvenliğini alma, şiddet ve zorbalıkta neler yapabileceğini kavrama, gerektiğinde güven duyacağı yetişkinlerden ve kurumlardan destek alma bilgi ve becerisi geliştirilir.

Sosyal Duygusal Gelişim

Alt Yeterlik	Açıklama
Kişiler arası etkili iletişim	Hafif düzey zihinsel yetersizliği olan öğrenciler sosyal ilişkiler, özellikle akran ilişkilerinde sıkıntılar yaşamaktadır. Bu alt yeterlikte akranları ve yetişkinler ile iletişimde gereken temel becerileri (ben dili, empati, dinleme gibi) kullanma; akranları ile ilişkide çatışma çözme ve yardımlaşma bilgi ve becerisi geliştirilir.
Psikolojik sağlamlık	Travmalar toplumsal ruh sağlığını etkileyen krizler boyutuna ulaştığında özel eğitim ihtiyacı olan öğrenciler dezavantajlı popülasyon olarak son derece risk altındadır. Bu alt yeterlikte doğal afetler (deprem, sel) ve savaş, ekonomik kriz, göç gibi toplumun geniş kitlesini derinden etkileyen travmalarda destek alacağı kaynakları (bireysel, sosyal ve kurumsal) fark etme, zorlu ve travmatik yaşam olaylarına karşı stres yönetimi bilgi ve becerisi geliştirilir.
Toplumsal yaşama katılım	Hafif düzey zihinsel yetersizliği olan öğrencilerin “kendisini ötekileştirmeden” topluma uyum sağlaması, toplumun bir parçası olduğunu hissetmesi ve benimsemesi oldukça önemlidir. Toplumun sorumlu ve duyarlı bireyi olmak, özel eğitim ihtiyacı olan bireylerin uyum sağlamasında son derece kıymetlidir. Bu nedenle bu alt yeterlik alanında öğrencilerin toplumun bir üyesi olarak sorumluluk alma, rol ve görevlerini benimseme; doğaya ve çevreye karşı duyarlılık, sokak hayvanlarına zarar vermeme-koruma ve sıfır atık gibi gönüllü çalışmalar gibi toplumsal projelere katkı sağlayacak bilgi ve becerisi geliştirilir.

Mesleki Gelişimi

Alt Yeterlik	Açıklama
Mesleki farkındalık	Hafif düzey zihinsel yetersizliği olan öğrencilerin gelecek yaşamlarını planlamaları için öncelikle farkındalık düzeylerinin artırılması önemlidir. Meslek ve alan seçimini kendi yetenek ve ilgilerine göre yapabilme bu alt yeterlik alanının en önemli hedefidir. Mesleklerin ayırım yapılmadan önemli olduğunu kavrama şimdiki ve gelecek yaşamları için mesleki ihtiyaçlarını belirleme, mesleki olanakları/fırsatları araştırma bilgi ve becerisi geliştirilir.
Mesleki planlama	Hafif düzey zihinsel yetersizliği olan öğrencilerin bağımsız, özerk ve üretken bireyler olarak yaşamlarını sürdürmesinde mesleki planlama becerileri son derece önemlidir. Bu alt yeterlikte yaşam mesleki gelişimi için yetenek ve ilgilerini dikkate alarak eğitsel-mesleki planı yapma bilgi ve becerisi geliştirilir.

Ö-SRP'nin alt yeterlikleri dikkate alınarak *kazanımlar* belirlenmiştir. Kazanımlar belirlenirken; Wellman ve Moore'un KGRP için geliştirdiği taksonominin 'algılama ve kavrama' düzeyleri dikkate alınmıştır. Wellman ve Moore'un KGRP'nin üç gelişim alanı (akademik, sosyal-duygusal, ve mesleki gelişim) dikkate alarak geliştirdikleri taksonominin dayandığı temel sayıltısı şudur: Gelişimsel öğrenme sürecinin ilk düzeyi farkındalık ve algılama, ikinci düzeyi ilişkileri ve anlamları kavramsallaştırma, üçüncü düzeyi davranışsal istikrar ve etkililiktir. Bu sayıltıdan yola çıkarak öğrenme ürünleri üç düzeyde sınıflandırılmıştır (akt. Nazlı, 2023).

Hafif düzey zihinsel yetersizliği olan lise öğrencilerinin hazır bulunuşluk düzeyleri dikkate alınarak Ö-SRP'nin kazanımları algılama ve kavrama düzeyinde belirlenmiştir:

- **Algılama Düzeyi:** Algılama düzeyi bilgi ve becerilerin kazanıldığı ilk düzeydir. İlgi, tutum ve değerlerin kazanılmasında birinci adım dikkattir. Bireyler, çevrelerine ve kendilerine odaklanarak çeşitli bilgi ve becerileri fark ederler. Bilinçli farkındalık olarak da adlandırılan algılama düzeyi ile bireyler, hem kendileri hem de çevreleri ile ilgili yeni bilgileri keşfederler. Algılama, öğrenmede ilk düzeydir ve RPD'de farkındalık olarak tanımlanır. Ö-SRP etkinlikleri ile hafif düzey zihinsel yetersizliği olan lise öğrencilerinin, algılama düzeyinde belirlenen kazanımlar ile kendilerine ve çevrelerine odaklanmaları ve yeni bilgileri fark etmeleri sağlanmıştır.
- **Kavrama Düzeyi:** Kavrama düzeyindeki öğrenmeler, çevreyi ve benliği algılama arasındaki ilişkiye dayanır. Kavrama düzeyinin genel amacı bireylerin kendilerine uygun kararlar vermelerinde, plan yapmalarında, bu planları doğrultusunda davranmalarında ve sosyal çevresinde hâkim olacağı davranışları edinmelerinde onlara yardımcı olmaktır. Ö-SRP ile hafif düzey zihinsel yetersizliği olan lise öğrencilerinin, kavrama düzeyinde belirlenen kazanımlar ile kendileri ve çevreleri ile ilgili fark ettikleri bilgileri yaşamlarına aktarmalarını sağlayacak beceriler kazanmaları sağlanmıştır.

Tablo 1: Ö-SRP'nin Üç Gelişim Alanına Göre Yeterlik Alanları

Akademik Gelişim	
Alt Yeterlik	Kazanımlar
Okula uyum sağlama	• K1: Kuralların önemini kavrar. • K2: Okul rehberlik ve psikolojik danışma servisini ve rehber öğretmen/psikolojik danışmanın rol ve görevlerini kavrar
Okul ve yaşam başarısı	• K3: Okulda öğrendiklerinin yaşamında ihtiyacı olduğunu fark eder. • K4: Öğrenme biçimine uygun çalışma yollarını kavrar.

Sosyal Duygusal Gelişimi

Alt Yeterlik	Kazanımlar
Kendini tanıma	• K5: Kişisel özelliklerini fark eder. • K6: Yetenek ve ilgilerini fark eder. • K7: Mizaç özelliklerini fark eder. • K8: Duygularını nasıl ifade edeceğini kavrar. • K9: Kişisel özellikleri ile değerli bir birey olduğunu fark eder.
Güvenli yaşam	• K10: Şiddet ve zorbalıkla etkili baş etme yollarını kavrar. • K11: Siber zorbalıktan korunma yollarını fark eder. • K12: Güvenli Internet kullanımının önemini fark eder. • K13: Toplu yaşam alanlarında kendi güvenliğini sağlar.
Kişiler arası etkili iletişim	• K14: Empati becerisinin adımlarını uygular. • K15: İletişim engellerini fark eder. • K16: İletişimde kendisini ben dili ile ifade eder. • K17: Çatışma çözme stratejilerinin arkadaşlık ilişkisine etkisini fark eder. • K18: Arkadaşları ilişkisinde yardımlaşmanın önemini kavrar.
Psikolojik sağlık	• K19: Zorlu yaşam koşullarında neler yapabileceğini fark eder. • K20: Stres yönetimi için yapabileceklerini fark eder.
Toplumsal yaşama katılım	• K21: Yaşam alanlarını ve yaşam görevlerini kavrar. • K22: Toplumsal yaşama katkı sunmak için "gönüllü" olarak neler yapacağını fark eder. • K23: Doğayı korumak için neler yapabileceklerini kavrar.

Mesleki Gelişim

Alt Yeterlik	Kazanımlar
Mesleki farkındalık	• K24: Meslek sahibi olmanın önemini kavrar. • K25: Okulundaki alanlar ile kendi özelliklerinin ilişkisini fark eder.
Mesleki planlama	• K26: Yetenekleri ile okulundaki alanları arasındaki ilişkiyi fark eder. • K27: İlgileri ile okulundaki meslek alanları arasındaki ilişkiyi • K28: İlgi ve yeteneklerini uygun mesleki planlama yapar. • K29: Şimdiki ve gelecekteki mesleki hedeflerine ulaşmak için yapabileceklerini fark eder. • K30: Sınıf rehberliği etkinliklerinde öğrendiklerini yaşamına nasıl aktaracağını kavrar.

Ö-SRP Etkinlik Planı ve Uygulama Esasları

Ö-SRP etkinlik planı hafif düzey zihinsel yetersizliği olan öğrencilerimiz gelişimsel özellikleri, ihtiyaçları ve öğrenme süreçlerine dikkat ederek yapılandırılmıştır (Form-1). Etkinlik planı, bir ders saati sınıf rehberliği etkinliği ve bir ders saati rehberlik atölyesi olacak şekilde hazırlanmıştır. Diğer bir ifade ile; hafif düzey zihinsel yetersizliği olan öğrencilerin gelişim düzeyleri ve öğrenme süreçleri dikkate alınarak **atölye destekli sınıf rehberliği programı** tasarlanmıştır. Program bu gruba özgü 'özelleştirilmiş' ve spesifik olarak tasarlanmıştır.

Özel Eğitim Meslek Okulları öğrencilerinin ihtiyaçları ve okulun yapısı dikkate alınarak tasarlanan Ö-SRP etkinliklerinin planı ve uygulama sürecinde dikkate alınması önerilen hususlar aşağıda sıralanmıştır:

- Ö-SRP etkinlik planı, bir ders saati *sınıf rehberliği etkinliği* ve bir ders saati *rehberlik atölyesi* olacak şekilde tasarlanmıştır. Hafif düzey zihinsel yetersizliği olan öğrencilerin öğrenme süreçleri dikkate alınarak, öğrencilerin 'aktif' katılımını sağlamak için etkinliklerin tekrar edilmesi önemsenmiş; sınıf rehberliği etkinlikleri atölye yaşantıları ile zenginleştirilmiştir.
- Ö-SRP etkinlikleri, haftada bir ders saati (40 dk) sınıf rehberliği etkinliği (tercihen Pazartesi ya da Salı günü) ve bir ders saati (40 dk) rehberlik atölyesi (tercihen Perşembe ya da Cuma) uygulanır. Etkinlik ve atölyeler okullarda belirlenen günlerde *son ders* saatinde yapılır. Ö-SRP etkinlik ve atölye günlerine *Okul Rehberlik Hizmetleri Yürütme Komisyonu'nda* karar verilir.
- **Sınıf rehberliği etkinlikleri;** "giriş-geliştirme-sonuç" olmak üzere, birbiri ile ardışık üç kısımdan oluşur. Etkinliğin giriş ve sonuç kısmında öğretmen daha aktif iken, geliştirme kısmında hem öğretmen hem de öğrenciler aktiftir. Atölye uygulamasında ise öğrenciler sürece aktif olarak katılırlar.
- Sınıf rehberliği etkinliğinin **giriş kısmında;** öğrencilerin etkinliğe karşı motivasyonunun artırılması ön plandadır. Bunun için etkinlikte ne öğrenileceği ve nasıl öğrenileceği 'yalın' tarzda öğrencilere açıklanır. Özellikle öğrencilerin "Öğrendiklerim ne işe yarayacak?" sorusunu netleştirmek, etkinlikte öğrenilen bilgi ve becerilerin günlük yaşamlarında somut olarak nasıl katkı sağlayacağını açıklanmasına önem gösterilir.
- Sınıf rehberliği etkinliğinin **geliştirme kısmı;** etkinliğin ana çalışma bölümüdür. Hafif düzey zihinsel yetersizliği olan öğrencilerin dikkat süresi göz önüne alınarak, geliştirme kısmı 10 dakikalık iki parçadan oluşur. Geliştirme bölümünün *ilk 10 dakikasında*, etkinliğe ilişkin temel bilgiler sade ve yalın bir dille öğretmen tarafından aktarılır. Öğrencilerin konuyu kavrayabilmeleri için etkinliğe uygun materyallerin (oyun/durum kartları, resim kartları gibi) kullanılması özen gösterilir.
- Geliştirme kısmının *ikinci 10 dakikasında*, öğrencilerin aktif olması ve etkinliğe ilişkin küçük bir uygulama yapmaları için fırsat sunulur. Sınıf mevcudunun 10 kişi olduğu dikkate alınarak, öğrencilerin bireysel ya da 2-3 kişilik gruplar halinde öğrenme yaşantısı geçirmesi sağlanır. Öğrenciler yaparak yaşayarak ve birbirleri ile etkileşime girerek öğrenirler. Geliştirmenin ikinci 10 dakikasında "akran etkileşimi ve öğreticiliğine" özen gösterilir.
- Ö-SRP'nin geliştirme kısmında yazılı materyal (çalışma yaprağı, öğrencilerin dolduracağı formlar gibi) kullanılması uygun değildir. Hafif düzey zihinsel yetersizliği olan öğrencilerinin okuma yazma becerisinin oldukça sınırlı olduğu dikkate alınmış; konuya uygun somut materyallerden yararlanılır. Ayrıca oyun, drama gibi yaşantısal teknikler ile yaparak yaşayarak öğrenmelerine fırsat verilir.

- Sınıf rehberliği etkinliğinin **sonuç kısmında**; etkinlik özetlenir ve ödev verilir. Etkinlik özetlenerek yapılan çalışmanın “*ana fikri*” vurgulanır ve öğrenilen bilgi ve becerilerin “*günlük*” yaşamda ne işe yarayacağı vurgulanır. Etkinliğe ilişkin yaşantısal ödev verilir; ödev uygulama, beceri ağırlıklı ve öğrencilerin aile/ev ortamında paylaşmasına özen gösterilir. Ayrıca, ailelerin işbirliği ve katılımı için ödevler bir “*araç*” olarak kullanılır.
- Ö-SRP’nin en önemli tamamlayıcı parçası **atölye** uygulamalarıdır. Atölyede yeni bir etkinlik değil, sınıf rehberliği etkinliğinin uygulama kısmı (yani geliştirme kısmının ikinci 10 dakikası) zenginleştirilerek tekrar edilir. Burada amaç öğrenme yaşantısının “*tekrar*” edilerek pekiştirilmesidir.
- Atölye bir ders saatidir; öncelikle sınıf rehberliğinde verilen ödevler ‘gönüllülük esası’ ile paylaşılır; öğrencilerin drama, oyun gibi yaşantısal teknikler ile etkinliği tekrar deneyimlemesi fırsatı sunulur.
- Kitapta sunulan örnek Ö-SRP etkinliklerinin somutlaşması için “Akran Ayşe ve Akran Ahmet” karakterlerinden yararlanılmış; 14-15 yaşlarındaki akranların yaşantıları ile etkinlikler somutlaştırılmıştır. Hafif düzey zihinsel yetersizliği olan öğrenciler akranlarının yaşantılarından etkilenir, rol model alırlar. Mümkün olduğu kadar Ayşe ve Ahmet ile etkinlikler hem somutlaştırılır hem de öğrencilerin yaşantılarının benzer deneyimlerinden öğrenmeleri için fırsat verilir.
- Hafif düzey zihinsel yetersizliği olan öğrenciler, “özel” durumlarının farkındadırlar ve bu durum onların özsaygısının düşmesinde önemli bir etkidir. Bu nedenle Ö-SRP’de hem sınıf rehberliğinin hem de atölye etkinliklerinin sonunda **övgü** tekniği kullanılmıştır. Lise öğrencileri için öğretmenleri önemlidir ve onlar tarafından takdir edilmeyi sıkça duymaya ihtiyaçları vardır. Bu nedenle hem sınıf rehberliği hem de atölye etkinliklerinin övgü ile tamamlanmasına özen gösterilir. Etkinlikler tamamlanırken öğretmen samimi ve içten teşekkür etmeli, öğrencilerin katkılarını takdir ettiğini vurgulamalıdır. “*Bugün sizler ile birlikte etkinlik yapmak benim için değerli bir yaşantı oldu. Sizlerin etkinliği sahiplenip beni desteklemenizden dolayı mutlu oldum. Öğrenme azminiz ve çabanız benim için kıymetli, hepinize çok teşekkür ediyorum ve kutluyorum.*” gibi kısa, öz, sade, samimi ve sözel övgüler yeterli olacaktır. Övgüler bir ya da birkaç öğrenciye değil, sınıfın geneline yapılır.
- Özel Eğitim Meslek Okulları’ndaki öğrencilerin ‘*ergenlik döneminde*’ oldukları dikkate alınarak, etkinliklerde öğrencilere hitap ederken “gençler” denilmesi; arkadaşlar gibi akran ve yaş, statü kavram kargaşasına yol açılmamasına özen gösterilir.
- Ayrıca bilişsel açıdan sınırlı olsalar da öğrencilerin *ergenlik döneminin genel gelişimsel* özelliklerini gösterdiği dikkate alınmıştır. Öğrencilerin ergenlik döneminin gelişim görevlerini yerine getirmeleri için desteklenmesi, ödevlerin bu gelişim dönemine uygun verilmesi önemlidir.
- Etkinliklerde ve ödev paylaşımlarında “*gönüllülük ve gizlilik*” esası dikkate alınır. Etkinliklerde öğrencilerin aktif katılımı önemlidir, ancak gönüllü olmalarına dikkat edilir. Ayrıca Ö-SRP’nin gizlilik esasına dikkat edilmesi önemlidir. Öğrencilere etkinliklerde “Bu konuda sen ne düşünüyorsun? Ne hissediyorsun?” gibi direkt sorulmamasına; ödev paylaşımlarında aileleri ile ilgili özel bilgilerin verilmemesine özen gösterilir.

- Lise düzeyinde ödev kontrolü ve yapılan çalışmaların panoya asılması uygun değildir. Sınıf rehberliği etkinliklerinin sonunda verilen ödevler, atölyenin başında gönüllük esası dikkate alınarak paylaşımlara fırsatı verilir.
- Özel eğitim ihtiyacı olan öğrencilerin öğrendiklerini tekrar etmesi, somut materyaller ile farklı duyularına hitap etmesi için görsel kartlar, afişlerden bolca yararlanılır. Ayrıca etkinlikler sonrasında da bu kaynaklara ulaşmaları için panodan yararlanılır. Bu nedenle her sınıfta **Sınıf Rehberliği Panosu** hazırlanır. Etkinlik sürecinde kullanılan afişler, kartlar panoya asılarak, öğrencilerin bir hafta süresince incelemesine olanak sağlanır.
- Sınıf rehberliği etkinliklerinde ailenin katkısını almak oldukça önemlidir. Öğretim yılı başında ilk veli toplantısında, Ö-SRP tanıtılır ve öğrencilere katkısı vurgulanır. Ailelerin etkinliklere 'aile/ev ortamında' katkı sunması, özellikle ödevlerin evde tekrar edilmesi ve öğrencilerin gözlemlenmesinin kıymetli olduğu vurgulanmalıdır. Ayrıca, öğretmenlerin Ö-SRP'nin ekip olarak değerlendirileceğini göz önünde bulundurmaları ve aile işbirliğine önem vermeleri yararlı olacaktır.
- Kitapta sunulan etkinlikler örnektir. Gelişimsel rehberlik modelinin 'esneklik ilkesi' gereği tüm etkinlikler öğrencilerin ihtiyacına göre rehber öğretmen/psikolojik danışmanlar tarafından uyarlanır ve geliştirilir.
- Ö-SRP'nin geliştirilmesinden ve uygulamaya hazır hâle getirilmesinden rehber öğretmen/psikolojik danışman; uygulanmasında sınıf öğretmenleri ve özel eğitim öğretmenleri sorumludur.
- Ö-SRP'nin 5 etkinliği uzmanlık gerektirdiği için rehber öğretmen/psikolojik danışman tarafından uygulanır. Ancak bu etkinliklerin atölye uygulamasını öğretmenler yapar. İlgili kazanım ve etkinlikler Ö-SRP Planında belirtilmiştir (bkz. EK-1).
- Rehber öğretmen/psikolojik danışmanlar öğrencinin ihtiyacına göre geliştireceği etkinlikler için Form-2'de yer alan şablondan yararlanılabilir.
- Ö-SRP'nin değerlendirmesi ilgili başlıkta verilmiştir. Ö-SRP ekip odaklı bir anlayışla uygulandığı gibi, değerlendirmesi de Ö-SRP Değerlendirme Ekibi (rehber öğretmen/psikolojik danışman, sınıf öğretmeni/sınıf rehber öğretmeni, özel eğitim öğretmeni ve veli) tarafından yapılır.

Özel Eğitim Meslek Okulları
Özelleştirilmiş Sınıf Rehberliği Programı (Ö-SRP) Etkinlik Planı

Gelişim Alanı	:	
Alt Yeterlik	:	
Etkinliğin Adı	:	
Kazanım	:	
Göstergeler	:	
Süre	:	Bir ders saati sınıf rehberliği ve bir ders saati atölye
Yöntem ve Teknik	:	
Kaynak Araç ve Gereçler	:	
Tasarlayan	:	

Sınıf Rehberliği Etkinliği (Bir ders saati)

Giriş (7-8 dk.):

- Planın "giriş" kısmında yapılacak etkinliğin amacını ve nasıl işleneceğini açıklayınız.
- Girişte öğretmen aktif, öğrenci pasif olacaktır.
- Etkinliğe motivasyonu artırmak için öğrencilerin neden öğrendiğini ve yaşamlarında ne işe yarayacağını vurgulayınız.
- Girişte öğretmenin yararlanacağı konuşmayı "tırnak içinde italik" yazınız: *"Bugün etkinliğimizde hep beraber çok güzel bilgiler öğreneceğiz. Bugün sizlerle bir çalışma yapacağız.. Önce ben size kısaca . konusunu açıklayacağım, sonra hep beraber çalışma yapacağız. Etkinliğimizden elde edeceğimiz bilgi ve beceriler günlük yaşamınızda. işinize yarayacak ve yaşamınızda size yardımcı olacaktır."* gibi.

Geliştirme (20 dk.):

- Geliştirmeyi 10 + 10 dakikalık iki bölümde tasarlayınız.
- İlk 10 dakika öğretmen ve ikinci 10 dakikada öğrenci aktif olacak şekilde tasarlayınız.
- İlk 10 dakikada; öğretmenin etkinlik konusu ile ilgili kısa bilgilendirme yapmasını sağlayınız. Öğrencilerin dikkat süresine göre açıklamanızı kısa hikâye, örnek olay ile yapabilirsiniz. Uygun olursa bu kısımda *Akran Ayşe* ve *Akran Ahmet* karakterinden yararlanılabilir.
- Hafif düzey zihinsel yetersizliği olan öğrenciler somut materyaller ile öğrenir. Öğretmenin konuyu anlatırken materyal (oyun kartları, resim kartları, afiş, broşür gibi) kullanması için araçları hazırlayınız.
- Öğrencinin aktif katılımı için soru-cevap tekniğini kullanınız. Bunun için öğretmenin sorabileceği 3-4 soruyu plana yazınız.
- İkinci 10 dakikada; öğrencilerin aktif katılımı için etkinlik konusuna uygun bir uygulama yaptırınız.
- Etkinlik uygun ise öğrencilerin ikili gruplar halinde etkileşim kurmasını sağlayınız. İkili grup çalışmaları, rol oynama gibi tekniklerden yararlanınız. Öğrencilerin akranları ile etkileşime girmesi hem öğrenme süreçleri hem de ekip/işbirliği becerilerinin gelişiminde önemli olduğunu dikkate alınız.
- Hafif düzey zihinsel yetersizliği olan öğrencilere bu kısımda çalışma yaprağı, form gibi kâğıt-kalem çalışması yaptırmamaya özen gösteriniz. Drama, rol oynama, oyunlar gibi yaşantısal teknikler ile öğrencinin küçük bir deneyim geçirmesini sağlayınız.

Sonuç (7-8 dk.)

- Sonuç bölümünde etkinlik özetlenir ve etkinliğe uygun ödev verilir.
- Özetin amacı; etkinlikte neler öğrendik, bu öğrendiklerimiz bizim ne işimize yarayacağını vurgulamaktır. Özetlemede öğretmenin yararlanacağı konuşmayı "tırnak içinde italik" yazınız.
- Verdiğiniz ödevin hem aile ortamında hem de akranları ile yapılmasına özen gösteriniz: *"Bugün birlikte güzel çalışma yaptık ve güzel bilgiler öğrendik. Bugünkü etkinliğimizde konuyu ele aldık. Bugün öğrendiklerimiz işimize yarayacak. Son olarak size küçük bir ödev vereceğim, Ödevinizi arkadaşlarınız ve aileniz ile birlikte yapmanızı istiyorum."* gibi.
- Ödevler aracılığı ile aileye ulaştığınızı ve onları iş birliğine, katılıma teşvik ettiğinizi unutmayınız. Ödevlerin ailenin yardımı ile kolayca yapılmasına, aileye ek külfet getirmemesine özen gösteriniz.
- Etkinlik "övgü" ile kapatılır: "Gençler bugünkü etkinlikte çabalarınızı takdir ediyorum. Bugün sizler ile birlikte etkinlik yapmak benim için değerli bir yaşantı oldu. Sizlerin etkinliği sahiplenip beni desteklemenizden dolayı mutlu oldum. Öğrenme azminiz ve çabanız benim için kıymetli, hepinize çok teşekkür ediyorum." gibi sınıf geneline hitap eden 'sözel övgü' ile etkinliği kapatınız.



- Hafif düzey zihinsel yetersizliği olan öğrencilerin etkili öğrenmesi, öğrendiklerini pekiştirmesi için atölye uygulaması yapılır.
- Atölyede farklı bir etkinlik yapılmaz; sınıf rehberliği etkinliğinde ne yapıldı ise atölyede zenginleştirilerek "tekrar" edilir. Örneğin, etkinlikte "ben dili" üzerine bir çalışma yapıldı ise atölyede de ben dili yapılır ve öğrenci daha aktif olur.
- Atölye çalışmasına "ödev" paylaşımı ile başlanır. Ödevler gönüllülük esası ile sunulur. Ayrıca gizlilik esası dikkate alınarak, öğrencilerin aile ve kendileri ile ilgili bilgi paylaşımına izin verilmez.
- Örnek olay, drama, sosyo-drama, gösterip yaptırma, istasyon gibi yöntem ve teknikler ile öğrencinin aktif olmasını sağlayınız. Etkinliğe uygunsa öğrenciler ile bir "ürün" tasarlayınız.
- Etkinlik "övgü" ile kapatılır: *"Gençler bugünkü etkinlikte çabalarınızı takdir ediyorum. Bugün sizler ile birlikte etkinlik yapmak benim için değerli bir yaşantı oldu. Sizlerin etkinliği sahiplenip beni desteklemenizden dolayı mutlu oldum. Öğrenme azminiz ve çabanız benim için kıymetli, hepinize çok teşekkür ediyorum."*

Öğretmene Not:



Etkinliği uygularken öğretmenin dikkat etmesi gereken hususları bu kısımda vurgulayınız. Örneğin:

- Öğrencilerin katılımında "gönüllülük" esası olduğunu unutmayınız; teşvik etmek için empatik ve içten davranınız.
- Aktif katılımını teşvik etmek için olumlu pekiştireçleri dozunda kullanınız.
- Özel eğitim ihtiyacı olan öğrencilerin etkinlik-obje şartlanmasını (koşullanma) sağlamak için yaşına uygun seçeceğiniz objeyi başka çalışmalarınızda sınıfta bulundurmamaya özen gösteriniz.
- Özel eğitim ihtiyacı olan öğrencilerin özsaygısını geliştirmek oldukça önemlidir, etkinliğin başında ve sonunda sevgi sözcüklerini duymaları sağlayınız. Ancak öğrencilerin öğretmeni ve arkadaşlarına sarılmasına müsaade etmeyiniz. Bu eğilimde olan öğrencileri nazikçe uyarınız.
- Etkinliğin işleyişi için eklemek istediğiniz bilgilendirme varsa bu alana yazınız.
- Sınıfta "yabancı uyruklu öğrenci" bulunma ihtimalini dikkate alarak, bu konuda uygulayıcıyı bilgilendiriniz.

Kaynak: Nazlı, S. (2023). Kapsamlı Gelişimsel Rehberlik Programı. Ankara: Anı Yayınevi kaynağındaki etkinlik planından Ö-SRP için proje koordinatörü Prof. Dr. Serap NAZLI tarafından uyarlanmıştır. Bu şablon ile ilgili detaylı açıklama için ilgili bir diğer kaynak (Nazlı, 2006b) okunabilir.

Gelişim Alanı	
Alt Yeterlik	
Etkinliğin Adı	
Kazanım	
Göstergeler Etkinliğin değerlendirme formu için somut davranış göstergelerini yazınız.	
Süre	Bir ders saati sınıf rehberliği ve bir ders saati atölye
Yöntem ve Teknik	
Kaynak Araç ve Gereçler	
Tasarlayan	
Giriş (7-8dk.) - Etkinliğin amacı - Nasıl işleneceği	
Geliştirme (20 dk.)	
Sonuç (7-8 dk.) - Özet - Ödev - Övgü	
Atölye (Bir ders saati) - Ödev paylaşımı - Etkinlik tekrarı - Özet - Övgü	
Öğretmene Not	

Özel eğitim kurumlarının yapısına uygun tasarlanan Ö-SRP'nin ölçme ve değerlendirme yaklaşımı "süreç odaklı ve sonuç odaklı" olarak iki boyutta yapılır.

Süreç odaklı değerlendirmede;

- Değerlendirme ekip odaklı anlayışla yürütülür. **Ö-SRP Değerlendirme Ekibi**'nde rehber öğretmen/psikolojik danışmanın koordinasyonunda sınıf öğretmeni, özel eğitim öğretmeni ve veli yer alır.
- Ö-SRP'nin her alt yeterliğine ait etkinliklerin bitiminde **Ö-SRP Değerlendirme Ekibi** (rehber öğretmen/psikolojik danışman, sınıf öğretmeni, özel eğitim öğretmeni ve veli) toplanır. Yapılan istişare neticesinde ilgili yeterlik %70-80 oranında kazanıldığı kanaatine varılırsa, bir sonraki alt yeterliğe ait etkinliklere geçilir. Yeterli düzeyde öğrenme gerçekleşmediği sonucuna ulaşılsa, ek etkinlikler ile öğrenciler desteklenir.
- **Ö-SRP Değerlendirme Formu** rehber öğretmen/psikolojik danışman tarafından hazırlanır ve her alt yeterlik etkinlikleri tamamlandığında değerlendirme toplantısı için Ö-SRP Değerlendirme Ekibi davet edilir.
- Ö-SRP etkinliklerini uygulayan öğretmen ve etkinlikleri aile ortamında destekleyen veli tarafından **Ö-SRP Değerlendirme Formu** birlikte istişare edilerek doldurulur.
- Örnek Ö-SRP Değerlendirme Formu Şablonu **Form-3**'te verilmiştir. Ö-SRP etkinlik planlarında verilen "kazanımlar ve göstergeler" dikkate alınarak değerlendirme formları hazırlanır. Bu formları rehber öğretmen/psikolojik danışman uyarlayabilir ve geliştirebilir. Değerlendirme Formları "hiçbir zaman 1, bazen 2, sıklıkla 3, çoğu zaman 4 ve her zaman 5" olacak şekilde işlenir. Bir öğrenci ortalama **3.5 - 4 puan** alırsa, ilgili yeterlikte %70-80 oranında başarılı olacağı kabul edilir.
- Değerlendirme formları iki nüsha halinde hazırlanır; bir adet form öğrenci gelişim dosyasında muhafaza edilir, diğeri veliye verilir.

Sonuç odaklı değerlendirmede;

- Sonuç değerlendirmesi katılımcıların programa ilişkin değerlendirmeleri ile yapılır.
- Bu değerlendirme her iki yarı yıl sonunda Ö-SRP etkinliklerine katılan öğrencilerden alınır. Değerlendirme formlarında genel olarak Ö-SRP programı ve uygulayıcılar hakkında sorulara yer verilir. Örnek **Ö-SRP Dönem Sonu Öğrenci Değerlendirme Formu** Şablonu **Form-4**'te verilmiştir. Bu formları rehber öğretmen/psikolojik danışmanlar uyarlayabilir ve geliştirebilirler. Değerlendirme formları en düşük 1, orta 2, iyi 3 ve çok iyi 4 olacak şekilde işlenir. Okuma yazması olmayan ya da sınırlı olan öğrencilere öğretmen destek olur.
- Ayrıca, Ö-SRP'nin 30 numaralı kazanımı ve etkinliği öğrencilerin Ö-SRP programına ilişkin değerlendirmelerini almak için tasarlanmıştır. Sonuç değerlendirmesinde 30 numaralı Ö-SRP'den yararlanılır. Bu etkinliği rehber öğretmen/psikolojik danışman ve öğretmen birlikte yürütür.

Ö-SRP Değerlendirme Formu

Gelişim Alanı	:	
Alt Yeterlik	:	
Öğrencinin		
Adı Soyadı	:	
Numarası	:	

Sayın öğretmen/veli

Öğrencinizi okulda/ailede farklı mekânlarda (sınıf, koridor, bahçe, oyun parkı gibi) gözlemleyerek, Ö - SRP'nin ilgili alt yeterlik alanına ait kazanımlara ilişkin göstergelere ulaşma derecesini puanlayınız.

1 | Hiçbir Zaman **2** | Bazen **3** | Sıklıkla **4** | Çoğu zaman **5** | Her zaman

Göstergeler	1	2	3	4	5
	1	2	3	4	5
	1	2	3	4	5
	1	2	3	4	5
	1	2	3	4	5
	1	2	3	4	5
	1	2	3	4	5
	1	2	3	4	5

İlave görüşünüz varsa arka sayfaya yazınız.

Rehber Öğretmen/Psikolojik Danışman Tarih/İmza	Öğretmen Tarih/İmza	Veli Tarih/İmza
--	-------------------------------	---------------------------

Ö-SRP Dönem Sonu Öğrenci Değerlendirme Formu

Öğrencinin

Ad-Soyadı	:	
Numarası	:	
Sınıfı	:	

Sevgili öğrencilerimiz,

Sizler ile bir dönem süresince haftada bir saat sınıf rehberliği bir saat atölye çalışması yaptık. Bu çalışmamızı güçlendirmek için sizin görüş ve önerilerinize ihtiyaç duymaktayız. Katkılarınız için teşekkür ederiz.

Aşağıdaki maddeleri okuyarak; 1- Çok düşük, 2- Orta, 3-İyi ve 4-Çok iyi olarak işaretleyiniz.

1 | Çok düşük **2** | Orta **3** | İyi **4** | Çok iyi

Göstergeler

• Etkinlikler eğlenceli geçiyor.	1	2	3	4
• Kendime ve çevreme ilişkin yeni bilgiler öğreniyorum.	1	2	3	4
• Yaşamımda işime yarayacak beceriler öğreniyorum.	1	2	3	4
• Etkinliklerde öğrendiğim bilgileri evde ve sosyal yaşamımda uygulamaya başladım.	1	2	3	4
• Öğretmenim etkinliklerde bize güzel katkı sağladı.	1	2	3	4
• Etkinliklerde öğretmenimiz ile kolay iletişim kurdum.	1	2	3	4
• Etkinliklerde rehber öğretmen/psikolojik danışmanımı tanıdım.	1	2	3	4
• Etkinliklerde öğrendiklerimi ailem ile paylaşıyorum.	1	2	3	4
• Etkinliklerin devam etmesini istiyorum.	1	2	3	4
• Etkinlikleri hem benim hem de arkadaşlarım için yararlı buluyorum.	1	2	3	4

Etkinliklerin geliştirilmesi için varsa önerilerinizi yazınız:

Katkılarınız için teşekkürler...

- American Rehabilitation Counseling. (2018). *Understanding rehabilitation counseling*. Retrieved from <http://www.arcaweb.org/>
- Bakırcıoğlu, R. (2005). *Rehberlik ve psikolojik danışma*. Ankara: Anı Yayıncılık.
- Borders, D., & Drury, S.M. (1992). Comprehensive school counseling programs: Are view for policymakers and practitioners. *Journal of Counseling and Development*, 70, 487-499.
- Chan, F., Chronister, J., Catalano, D., Chase, A., & Lee, E. J. (2004). Foundations of rehabilitation counseling. *Directions of Rehabilitation Counseling*, 15, 1-11.
- Doğan, S. (2001). Okullarda psikolojik danışma ve rehberlik hizmetleri nasıl yapılandırılabilir? 6. *Ulusal Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi*. Ankara: Nobel yayınları, s.138.
- Erkan, S. (1995a). Rehberlik programlarının değerlendirilmesi. *Bilgi Çağında Eğitim*, 14-18.
- Erkan, S.(1995b). Rehberlik programlarının geliştirilmesi. *G.U. Eğitim Fakültesi Dergisi*, 3, 86-91.
- Erkan, S. (1995c). Kapsamlı rehberlik programları. *Milli Eğitim Dergisi*, 128, 39-44.
- Erkan, S. (2001). *Okul psikolojik danışma ve rehberlik programlarının hazırlanması*. Ankara: Nobel Yayıncılık.
- Myrick, R.D. (1997). *Developmental guidance and counseling: A practical approach*. Third edition, Minneapolis: Educational Media Corporation.
- Güleç Aslan, Y. (2016). Kaynaştırma ortamlarında ailelere yönelik eğitsel ve psikolojik hizmetler. *Sakarya University Journal of Education*, 6,3, 71-80.
- Gysbers, N.C. (1997). A model comprehensive guidance program. N.C Gysbers ve P. Henderson (Ed.), *Comrehensive Guidance Programs That Work* (pp. 1-24). N.C. ERIC/CASS Publication, Greensboro.
- Gysbers, N.C. (2004). Comprehensive guidance and counseling programs: The evolution of accountability. *Professional School Counseling*, 8, 1, 1-14.
- Gysbers, N.C., Lapan, R.T., & Jones, B.A. (2000). School board policies for guidance and counseling: A call to action. *Professional School Counseling*, 3, 5, 349-355.
- Gysbers, N.C., & Henderson, P. (2012). *Developing and managing your school guidance and counseling program*. ACA 5999 Stevenson Avenue Alexandria, VA 22304.
- Kaya, C. ve Sarı, E. (2018). Rehabilitasyon psikolojik danışmanlığına giriş; *Türkiye uygulamalarının temelleri. Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 8, 51, 247-265.

Kaya, C., Sarı, E. ve Akdeniz, M. (2021). Rehabilitasyon psikolojik danışmanlığı: Türkiye uygulamalarının temelleri II. *Milli Eğitim Özel Eğitim ve Rehberlik Dergisi*, 1,1, 270-291.

Korkut, F. (2004). *Okul temelli önleyici rehberlik*. Ankara: Anı Yayınevi.

Kuzgun, Y. (2016). *Rehberlik ve psikolojik danışma*. Ankara: Nobel Yayıncılık.

Külahoğlu, Ş. (2001). *Okul psikolojik danışma ve rehberlik programlarının geliştirilmesi*. Ankara: Pegem Yayıncılık.

Maki, D. R., & Tarvydas, V. M. (2011). *The professional practice of rehabilitation counseling*. New York: Springer Publishing Company.

Nazlı, S. (2002). *İlköğretimde gelişimsel rehberlik modeli*. MEB Eğitimi Araştırma ve Geliştirme Dairesi Başkanlığı, Ankara: Milli Eğitim Basımevi.

Nazlı, S. (2006a). Comprehensive guidance and counselling programme practices in Turkey. *Mediterranean Journal of Educational Studies*, 11, 1, 83-101.

Nazlı, S. (2006b). Sınıf rehberliği öğrenme yaşantılarının düzenlenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*. 3, 25, 81-90.

Nazlı, S. (2020). Okullarda PDR programı tasarlama. *Okullarda psikolojik danışma ve rehberlik*, 1. Baskı. Editör Ş. Işık, Ankara: Pegem Yayıncılık.

Nazlı, S. (2023). *Kapsamlı gelişimsel rehberlik programları*. 8. Baskı, Ankara: Anı Yayınları.

Özgüven, İ. E. (2007). *Psikolojik danışma ve rehberlik*. Ankara: PDREM Yayınları.

Sink, C., & MacDonald, G. (1998). The status of comprehensive guidance and counseling in the united states. *Professional School Counselig*, 2, 2, 88-94.

Wittmer, J. (1993). Developmental school counseling: history, reconceptualization and implementation strategies. J. Wittmer (Ed.), *Managing your school counseling programs: K-12 Developmental strategies* (pp. 2-11). Minneapolis, MN: Educational Media.

Yeşilyaprak, B. (2012). *Eğitimde rehberlik hizmetleri gelişimsel yaklaşım*. Ankara: Nobel Yayınları.

EKLER
ÖZEL EĞİTİM
MESLEK OKULU
Ö-SRP PLANI VE ETKİNLİK PLANLARI

Ö-SRP PLANI		
Akademik Gelişim	Kazanımlar	Etkinliğin Adı
Okula uyum sağlama	K1: Kuralların önemini kavrar. K2: <i>Okul rehberlik ve psikolojik danışma servisini ve rehber öğretmen/psikolojik danışmanın rol ve görevlerini kavrar.</i>	E1: Hayat Kuraldır E2: Rehber Öğretmen/Psikolojik Danışmanım
Okul ve yaşam başarısı	K3: Okulda öğrendiklerinin yaşamında ihtiyacı olduğunu fark eder. K4: Öğrenme biçimine uygun çalışma yollarını kavrar.	E3: Okulum E4: Öğrenme Biçimim
Sosyal Duygusal Gelişim	Kazanımlar	Etkinliğin Adı
Kendini tanıma	K5: <i>Kişisel özelliklerini fark eder.</i> K6: Yetenek ve ilgilerini fark eder. K7: Mizaç özelliklerini fark eder. K8: Duygularını nasıl ifade edeceğini kavrar. K9: Kişisel özellikleri ile değerli bir birey olduğunu fark eder.	E5: Ben Kimim? E6: Yetenek ve İlgiler E7: Mizacım E8: Duygularım ve Kelimelerim K9: Ben Değerliyim
Güvenli yaşam	K10: Şiddet ve zorbalıkla etkili baş etme yollarını kavrar. K11: Siber zorbalıktan korunma yollarını fark eder. K12: Güvenli İnternet kullanımının önemini fark eder. K13: Toplu yaşam alanlarında kendi güvenliğini sağlar.	E10: Zorbalardan Korkmuyorum E11: Siber Zorbalık E12: Akıllı Kullanıcı K13: Güvenli Eller

Sosyal Duygusal Gelişim	Kazanımlar	Etkinliğin Adı
Kişiler arası etkili iletişim	K14: Empati becerisinin adımlarını uygular. K15: İletişim engellerini fark eder. K16: İletişimde kendisini ben dili ile ifade eder. K17: Çatışma çözme stratejilerinin arkadaşlık ilişkisine etkisini fark eder. K18: Arkadaşları ile ilişkisinde yardımlaşmanın önemini kavrar.	E14: Empati E15: İletişim Engelleri K16: Ben Dili E17: Çatışma Çözme Stratejisi E18: Yardımlaşmanın Önemi
Psikolojik sağlamlık	K19: Zorlu yaşam koşullarında neler yapabileceğini fark eder. K20: Stres yönetimi için yapabileceklerini fark eder	E19: Güç Kaynaklarım E20: Stres Baş Etme
Toplumsal yaşama katılım	K21: Yaşam alanlarını ve yaşam görevlerini kavrar. K22: Toplumsal yaşama katkı sunmak için "gönüllü" olarak neler yapacağını fark eder. K23: Doğayı korumak için yapabileceklerini kavrar.	E21: Yaşam Görevlerim E22: Sıfır Atık E23: Doğa ile Yaşamak
Mesleki Gelişim	Kazanımlar	Etkinliğin Adı
Mesleki farkındalık	K24: Meslek sahibi olmanın önemini kavrar. K25: Okulundaki meslek alanları ile kendi özelliklerinin ilişkisini fark eder.	E24: Çalışma hayatı E25: Okulumdaki Meslek Alanları
Mesleki planlama	K26: Yetenekleri ile okulundaki meslek alanları arasındaki ilişkiyi fark eder. K27: İlgileri ile okulundaki meslek alanları arasındaki ilişkiyi fark eder. K28: İlgi ve yeteneklerine uygun mesleki planlama yapar. K29: Şimdiki ve gelecekteki mesleki hedeflerine ulaşmak için yapabileceklerini fark eder. K30: Sınıf rehberliği etkinliklerinde öğrendiklerini yaşamına nasıl aktaracağını kavrar.	K26: Yetenek Rozetim K27: İlgi Bilekliğim K28: Mesleki Planlama K29: Meslek Hedefim K30: Sınıf Rehberliğinde Neler Öğrendim

Not: 2-5-21 ve 30 numaralı kazanımlar uzmanlık gerektirdiği için sınıf rehberliği etkinlikleri rehber öğretmen/psikolojik danışman tarafından; bu etkinliklerin atölyeleri ise öğretmenler tarafından yapılacaktır.



Akademik Gelişim

Okula uyum sağlama

Etkinlik

01

Hayat Kuraldır



Süre

+1 Ders Saati
Sınıf Rehberliği

+1 Ders Saati
Rehberlik Atölyesi



Kazanım

- Kuralların önemini kavrar.



Göstergeler

- Kuralların neden gerekli olduğunu anlatır.
- Sınıf ve atölye kurallarına uyar.



Yöntem ve Teknik

- Anlatım, Soru-Cevap, Grup Çalışması.



Kaynak Araç ve Gereçler

- Sınıf Rehberliği Panosu
- Ek-1: A3 Boyutunda Kuralsız Hayat Afişi
- Ek-2: A3 Boyutunda Kurallı Hayat Afişi
- Ek-3: A3 Boyutunda Okul Kuralları Afişi
- Ek-4: A4 Boyutunda Sınıf Kurallarımız Afişi

Giriş (7-8 dk.) Etkinliğin amacı - Nasıl işleneceği

- Ö-SRP'nin ilk etkinliği olduğu için öğretmen yapılacak çalışmaları tanıtarak başlar. Ardından bugünkü etkinliğin amacını ve nasıl işleneceğini açıklar:

• Gençler bugünden itibaren haftada iki gün rehberlik çalışması yapacağız. ... günü sınıf rehberliği çalışmamız ve günü sınıf rehberliğinin atölye çalışması olacak. Bu çalışmalarda okulumuza, size, hayata ilişkin bilgiler sunacağız; şimdi ve gelecek yaşamınızı kolaylaştıracak temel yaşam becerilerini eğlenerek öğreneceğiz. Bugünkü ilk etkinliğimiz okul kuralları olacak. Kural kelimesi hepimize sevimsiz gelir ve dayatma, zorlama, bizi engelleme gibi algılarız. Bu yüzden kuralları çiğnemek için fırsat kollayabiliriz. İlkokul ve ortaokul yıllarınızda kurallar olduğunu biliyorsunuz. Kuralsız okul, kuralsız ev, kuralsız sokaklar, kuralsız hayat nasıl olur önce ona bakalım. Sonra birlikte okul kurallarımızı inceleyelim ve sınıf kurallarımızı birlikte belirleyelim. Hadi başlayalım.

Geliştirme (20 dk.)

- Öğretmen Kuralsız Hayat Afişini tahtaya asar: *Gençler, kurallar dayatma, korkutma, yasaklama amaçlı konulmaz. Sosyal varlık olarak bizler toplu hâlde yaşarız ve yaşadığımız ortak mekânların düzenli olması, insanların birbirine saygı duyması çok önemlidir.*
- Öğretmen Kuralsız Hayat afiş görselinin önüne gider; görsellerle konuyu somutlaştırır ve sorular ile öğrencileri aktif tutar:
- *Afişteki görsellere bakalım ve birlikte tartışalım. Okula gelmek için otobüse ya da servise bindiniz, ancak trafik kilitlendi. İnsanlar okula, iş yerine, hastaneye gidemiyor. Bununla her gün karşılaşmak insanı nasıl etkiler? Trafikte saatlerce ve korna gürültüsü altında beklemek bizleri nasıl etkiler?*
- *Evimizin bu sokakta olduğunu hayal edelim. Komşular gürültü yapıyor, kavga edenler, müziğin sesini sonuna kadar açanlar, camlardan çöplerini atanlar, çöpler her yerde ve günlerdir toplanmamış. Bu sokaktan kendi evimize gitmeye çalışmak nasıl olurdu?*
- *Hastalandık ve gece hastaneye acile gittik. Ancak hastanede acil servis karmaşa içinde, görevliler işinin başında değil, her yer çöp, hastalar koridorlarda sedyede bekliyor. Bu hastaneden nasıl hizmet alabiliriz?*
- *Bu son görselimiz de okulumuz. Kimi öğrenciler sınıfta değil, bazıları okulun dış duvarlarında; her yer çöp içinde, görevliler işini yapmıyor. Öğretmenler derse girmiyor. Buradan mezun olup hayata nasıl hazırlanacaksınız? Okulun kuralsız olması sizin gelecek yaşamınızı nasıl etkiler?*
- Öğretmen Kurallı Hayat Afişini asar: *Kuralsızlık karmaşa ve stresi beraberinde getirir. Bu bize yapılan bir saygısızlıktır. Hepimiz düzenli okullarda, hastanelerde, sokaklarda, trafikte olmayı hak ediyoruz. Herkesin toplu yaşam alanlarında birbirinin hakkına girmeden, kendi hakkına sahip çıkması için saygılı olmalı ve saygı beklemeliyiz. Şimdi bu afişteki görseller ile diğerini kıyaslamanızı istiyorum.*
- Öğretmen okul kurallarını okur: *Gençler okulumuzun kurallarını Millî Eğitim Bakanlığımız belirler ve hepimiz yani tüm çalışan personel, öğretmenler ve öğrencilerimiz bu kurallar çerçevesinde yaşayarak ortak yaşam alanında yaşanabilir hale getiririz. Şimdi bakanlığımızın öğrenciler için belirlediği kuralları okuyacağım. Atölye çalışmamızda ise birlikte sınıf kurallarımızı belirleyelim.*
- Kalan sürede öğretmen Okul Kuralları afişini tahtaya asarak okur, öğrencilerin sorularını yanıtlar.
- Etkinlikte kullanılan tüm afişler sınıf rehberliği panosuna asılır.

Sonuç (7-8 dk.) Özet - Ödev - Övgü

- Etkinlik özetlenir ve ödev verilir:

• *Gençler okulumuz sosyal yaşam alanımızdır. Hepimizin kuralları benimsemesi ve yerine getirmesi hem kendimize hem de birbirimize karşı saygı görevimizdir. Kurallar bizlerin düzen içinde yaşamasını kolaylaştırır. Umarım bu dört yıllık lise yaşamınızda düzenli bir okulda yaşamının mutluluğunu yaşar ve mezun olursunuz. Bunun için kuralları benimseyelim. Etkinlikte kullandığımız afişlerimizi ders aralarında incelemenizi istiyorum. Bu hafta ... günü rehberlik atölye çalışmamız olacak. Rehberlik atölyemizde hep beraber "sınıf kurallarımızı" belirleyeceğiz. Sizce sınıf kurallarımız neler olmalı, atölye çalışmamıza kadar düşünmenizi istiyorum.*

- Hafif düzey zihinsel yetersizliği olan öğrencilerin özgüvenini artırmak için "övgü" ile etkinlik kapatılır: *Bugün etkinliğimizde katkı sağladığınız için sizleri kutluyorum. Bu ilk etkinliğimiz, diğer çalışmalarda da güzel katkılarınız olacağına eminim. Hepinize teşekkür ediyorum.*

ATÖLYE (Bir ders saati) Ödev paylaşımı - Etkinlik tekrarı - Özet - Övgü



- Atölye çalışmasına gönüllü öğrencilerin ödev paylaşımları ile başlatılır.

- Öğretmen ödev paylaşımları sonrasında Sınıf Kurallarımız Afişini tahtaya asar:

• *Gençler merhaba, bu hafta ilk atölye çalışmamızda sınıf kurallarımızı belirleyelim ve afişimize yazalım. Şimdi kimler hangi kuralları öneriyor? Önerdiğiniz bu kuralları değerlendirelim ve çoğunlukla benimsediğimiz kuralları afişimize yazalım istiyorum.*

- Öğretmen gönüllü öğrencilere söz verir, öneriler kurallar birlikte tartışılır. Benimsenen kural cümlesini öğretmen afişe yazar.

• Öğretmen kural önerileri için ipucu verir: *Sınıfımızın temiz olması için neler önerirsiniz? Derslerin düzenli yapılması için neler önerirsiniz? Birlikte ortak yaşam alanında uyumlu olmamız için neler önerirsiniz? Birbirimize karşı nasıl davranmalıyız? Öğretmenlerimize nasıl davranmalıyız? Kurallara uymayanlar için neler önerirsiniz?*

- Öğretmen sınıf rehberliği etkinliği ve sınıf rehberliği atölyesinde yapılan çalışmaları toparlayarak özetler.

• Hafif düzey zihinsel yetersizliği olan öğrencilerin özgüvenini artırmak için "övgü" ile atölye etkinliği kapatılır: *Bugün etkinliğimizde ortak yaşam alanımızın düzeni için katkı sağladığınız için sizleri kutluyorum. Etkinliğimize severek katılmanız beni çok mutlu etti. Çabalarınızı takdir ediyorum ve sizlere teşekkür ediyorum.*



- Etkinlikten önce Sınıf Rehberliği Panosunun hazır olmasına özen gösteriniz. Bunun için okul yönetimi ve rehberlik ve psikolojik danışma servisi ile etkileşim kurunuz.
- Sınıf rehberliği panosunun etkinliklerin somutlaşması ve kalıcılığı için önemli bir araç olduğunu dikkate alınız. Etkinliklerden sonra kullandığınız tüm materyalleri panoya asınız ve öğrencilerin bir hafta boyunca incelemesi için teşvik ediniz.
- Öğretmenlerin öğrencilere “arkadaşlar” diye hitap etmesi uygun değildir. Akranlar arası ilişkide “arkadaşlık” vardır. Öğretmen-öğrenci ilişkisinde ise hiyerarşi olmalıdır ve hitapta bunu belirtmek için “gençler” denilmesine özen gösteriniz. Özel eğitim ihtiyacı olan ergen öğrencilerin yetişkin rol modeline ihtiyaç duyduğunu unutmayınız.
- İlk sınıf rehberliği ve atölye çalışması olduğu için öğretmenin sınıfa güler yüzle girmesi, enerjik olması, arkadaş düzeyine girmeden samimi davranması oldukça önemlidir.
- Sınıf kurallarını olumlu davranış ifadeleri (Sınıfımızı temiz tutalım. Birbirimize saygılı davranalım) olarak yazmaya özen gösteriniz.
- Atölye çalışmasının sonunda hem sınıf rehberliği hem de rehberlik atölyesinde yapılan çalışmaları toparlayarak özetleyiniz.
- Sınıf rehberliği etkinlikleri ve rehberlik atölye çalışmalarınızı ilk veli toplantısında tanıtınız ve onların desteğini beklediğinizi özellikle vurgulayınız.
- Etkinliklerin değerlendirme sürecinde velilerin aktif rol oynayacağını dikkate alarak bütün velilere ulaşmış olduğunuzdan emin olunuz.
- Etkinliklerde öğrencilerin katılımını teşvik ediniz, olumlu sözel pekiştireçleri sıkça kullanınız.
- Özel eğitim ihtiyacı olan öğrencilerin takdir sözcükleri ve övgüye ihtiyacı olduğunu dikkate alarak etkinlikleri “övgü” ile tamamlayınız. Övgüyü bir ya da birkaç öğrenciye değil tüm sınıfa ve olumlu davranışa yönelik yapınız. Özel eğitim ihtiyacı olan öğrencilerin rol model olarak benimsedikleri öğretmenlerinden takdir edilmeye ihtiyaçları olduğunu unutmayınız.

Kirli Hastane



Kirli Sokak



Kurallara uymayan öğrenciler



Sıkışık trafik



Akıcı Trafik



Mutlu Doktorlar ve Hastalar



Okula Giden Öğrenciler



Temiz Sokak



• Ek- 3 Okul Kuralları Afişi

Yemekhane ve kantin kurallarına uyar.



Okula vaktinde gelir, derslere zamanında girer.



Cep telefonu ile ilgili kurallara uyar.



Okula düzenli devam eder.



Okul servisine zamanında biner ve yerine oturur.



Okul eşyalarını korur ve özenli kullanır.



Okul bahçesinin temiz ve düzenli olmasına katkı sağlar.



Okuldaki tüm faaliyetlerde ve ortak yaşam alanlarında (yemekhane, koridor, bahçe) diğer öğrencilere saygılı davranır.

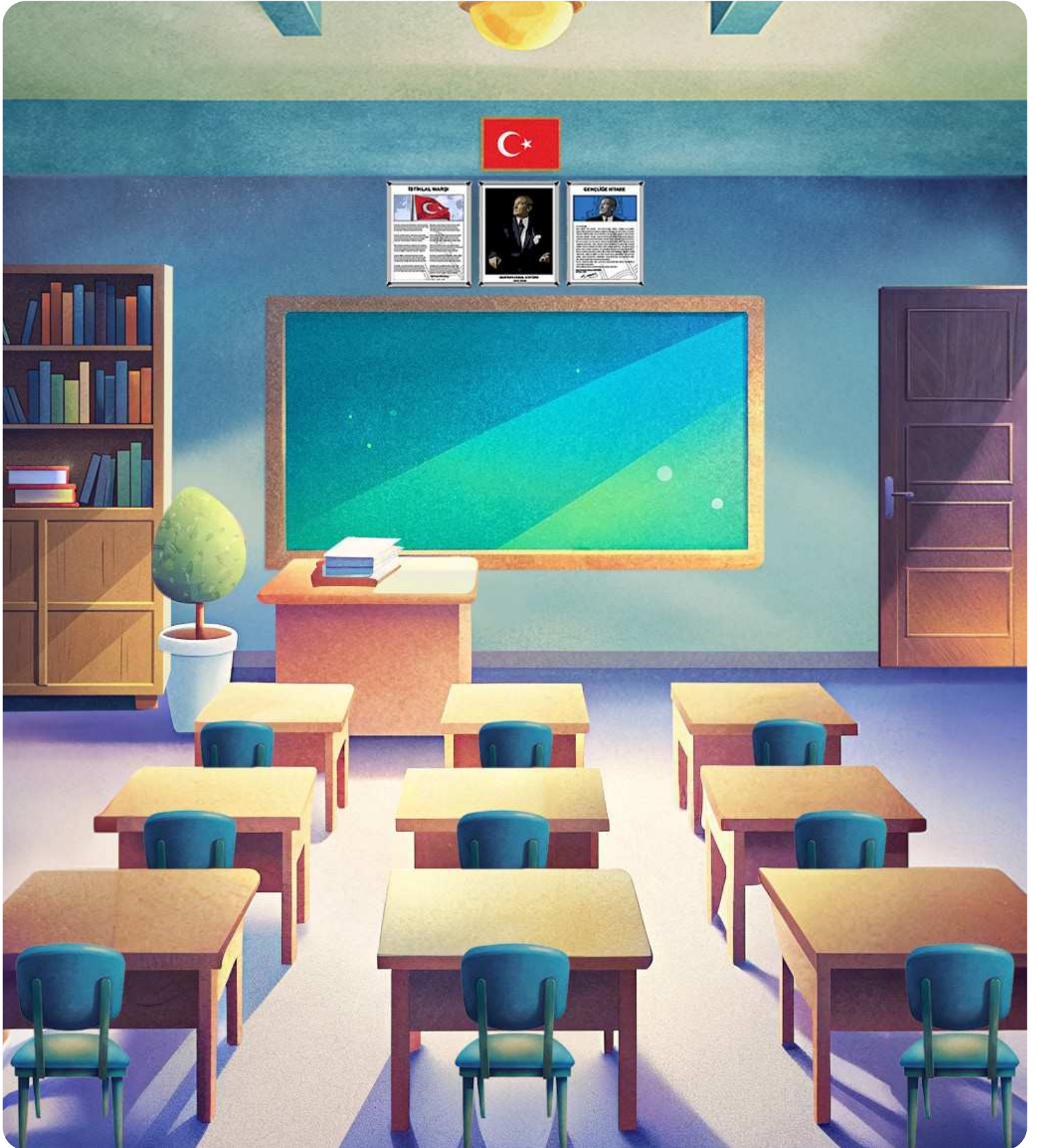


Öğretmenlere ve diğer tüm personele saygılı davranır.



Tuvalet, yemekhane gibi ortak alanlarda temizlik ve hijyen kurallarına uyar.







Akademik Gelişim

Okula uyum sağlama

Etkinlik

02 Rehber Öğretmen/ Psikolojik Danışmanım



Süre

+1 Ders Saati
Sınıf Rehberliği

+1 Ders Saati
Rehberlik Atölyesi



Kazanım

- Okul rehberlik ve psikolojik danışma servisini ve rehber öğretmen/psikolojik danışmanın rol ve görevlerini kavrar.



Göstergeler

- Okul rehberlik ve psikolojik danışma servisinin yaptığı çalışmaları anlatır.
- Rehber öğretmen/psikolojik danışmanın görevlerini anlatır.



Yöntem ve Teknik

- Anlatım, Soru Cevap, Grup Çalışması



Kaynak Araç ve Gereçler

- Ek-1: A8 Boyutunda Rehberlik ve Psikolojik Danışma Servisi Kartları

Giriş (7-8 dk.) Etkinliğin amacı - Nasıl işleneceği

- Öğretmen ile rehber öğretmen/psikolojik danışman birlikte gülümseyerek sınıfa girerler ve öğrenciler ile selamlaşırlar.

- Öğretmen etkinliğin amacını ve nasıl işleneceğini açıklar:

- Gençler merhaba, bugün bir misafirimiz var. Okulumuzun rehber öğretmeni/psikolojik danışmanı Hanım/Bey. Bugün etkinliğimizi birlikte yapacağız ve rehber öğretmenimiz/psikolojik danışmanımız size okulumuzun rehberlik ve psikolojik danışma servisini ve neler yaptığını anlatacak. Ancak ben önce sizlerin yaşında iken yaşadıklarımı kısaca paylaşmak istiyorum. 14 yaşında lise 1. Sınıf öğrencisi olarak sizler gibi bu sıralardayken zaman zaman kendimi çok yalnız hissediyor ve kimsenin beni anlamayacağını düşünüyordum. Bazen bu düşünceleri daha sık hissediyor, annemle ve sevdiğim arkadaşım ile tartışıyordum. Arkadaşım ile tartışıp onun kalbini kırıyor, annem ile küsüyordum. Oysa hem annemle hem de arkadaşım ile çok iyi anlaşıyordum, onlar ile tartışmayı başlatan ve sonra pişman olan da ben oluyordum. Artık büyümüş ve Lise 1. Sınıfa başlamıştım ve gelecekte ne yapmak istediğimi bilmiyordum. Ailem ve akrabalarım benim için meslek seçiyor ancak kimse bana sormuyordu. İşte böyle geçti benim lisede ilk yılım ve sonrasında ihtiyaç duyduğumda okulumun rehberlik ve psikolojik danışma servisine başvurabileceğimi öğrendim. Bugünkü etkinliğimizi bunun için yapıyoruz. Okullarımızda rehber öğretmen/psikolojik danışmanlarımız bizlere hangi konularda nasıl destek olur hep beraber konuşalım istiyoruz. Hadi başlayalım ve ben sözü rehber öğretmen/psikolojik danışmanımız Hanım/ Bey'e veriyorum."

Geliştirme (20 dk.)

- Rehber öğretmen/psikolojik danışman yaptığı çalışmaları anlatırken Ek-1'de yer alan kartları sınıf tahtasına asar.
- *Gençler okulumuzda sizlere destek olmak için bulunuyorum. Meslekte ... yılımı çalışıyorum ve bu okulda sizler ile birlikte olmak beni çok mutlu ediyor. Psikolojik danışma ve rehberlik mesleği okullarda öğrencilerin kendilerini tanımları, kendi yaşam kararlarını almalarına yardımcı olacak temel yaşam becerilerini kazandırmaya odaklanır. Kısaca PDR olarak adlandırdığımız mesleğimiz ruh sağlığını destekleyerek sizi yaşamın her alanına hazırlar. Benim bir haftam şöyle geçer:*
- **Bireysel görüşme:** *Bazen çeşitli konularda canı sıkılan, dertleşmek için birine ihtiyaç duyan öğrencilerim ile odamda özel olarak görüşürüm. Ancak sadece problemleri olan, sorunları olanlar ile görüşmem. Sizin istediğiniz her konuda sohbet ederiz. Okul yaşamı, arkadaşlık ilişkileri, aile ile ilişkiler ve gelecek konusunda birlikte konuşuruz ve öğrencimin kendisine uygun karar alması için destek olurum. Bu görüşme tamamen gizlidir ve öğrencim ile aramda kalır.*
- **Grupla çalışma:** *Çeşitli konularda 4-6 öğrencilerimle grup çalışması yaparız. Bunlar ile ilgili duyurular yaparım ve öğrencilerimi davet ederim. Mesela bu yıl temel yaşam becerileri psikoeğitim programı yapacağız.*
- **Sınıflarda çalışma:** *Lise 1. Sınıf öğrencilerimiz için haftada iki saat sınıf rehberliği etkinliği ve rehberlik atölye çalışması yapacağız. Bunun için sınıf rehberliği öğretmenimiz ile ortak çalışıyoruz. Bazen ben de sınıflarda sizler ile etkinlik yapacağım, sizlere konuk olacağım.*
- **Aileler ile çalışma:** *Sizlerin gelişimine destek olmak için aileleriniz ile veli toplantılarında görüşüyorum, bireysel olarak rehberlik servisine başvuran velilerimle çalışıyorum. Okulumuzda veli ve öğretmenlerimiz ile birlikte toplantılar yapıp sizleri hayata daha iyi hazırlamak için iş birliği yapıyoruz. Velileriniz ile sizlerle olduğu gibi eğitim çalışmaları yapıyoruz.*
- **Öğretmenler ile çalışma:** *Öğretmenler ile çok yakın iş birliği halindeyiz. Öğretmenlerimiz ile çeşitli kurullarda toplanıp sizlerin gelişimi için ortak kararlar alıyoruz.*
- **Akranlar ile çalışma:** *Bu yıl akran yardımcılığı programı başlatacağız. Akran yardımcılarımız sınıfta hem sizlere hem de bizlere destek olacak. Bunun için bu ay çalışmaları başlatıp sizlere duyuru yapacağız.*
- **Pano çalışmaları:** *Sizlerin yararlanması için okulumuzda rehberlik panosu düzenliyoruz. Panomuz benim ofisimin yakınında Bu panoların benzerini sınıflarımızda da yapacağız. Sınıf Rehberliği Panosundan sizler sorumlu olacaksınız.*
- Etkinliğin kalan süresinde öğretmen söz alır; "Rehber öğretmen/psikolojik danışmanımıza sorusu olan var mı?" sorusu yöneltilir ve gönüllü öğrencilerin soruları cevaplanır.
- Son olarak etkinlikte kullanılan görsel kartlar sınıf rehberliği panosuna asılır.

Sonuç (7-8 dk.) Özet - Ödev - Övgü

- Öğretmen etkinliği özetler ve ödev verir: Arkadaşlar bugün rehberlik ve psikolojik danışma servisimizi tanıdık. Okullarımızda rehberlik ve psikolojik danışma servisimiz sizlere destek olmak için vardır. Rehber öğretmen/psikolojik danışmanımız öğrencilerimiz ve velilerimiz ile görüşür, öğretmenlerimiz ile ekip halinde çalışır. Rehber öğretmen/psikolojik danışmanımızın yaptığı çalışmaların görsellerini sınıf rehberliği panosuna astım. Teneffüslerde incelemenizi istiyorum. Bugün etkinliğimizde anlattığımız bilgileri ailelerinize ile paylaşmanızı istiyorum. Ayrıca akraba, komşu gibi sosyal çevrenizde yaşatınız ve kuzenleriniz varsa onlara da okul rehberlik ve psikolojik danışma servisi neler yapar ve hangi konularda destek olur anlatmanızı istiyorum.
- Hafif düzey zihinsel yetersizliği olan öğrencilerin özgüvenini artırmak için "övgü" ile etkinlik kapatılır. Bu etkinlikte konuk olan rehber öğretmen/psikolojik danışman övgüyü yapar:
- Sevgili gençler ben sizler için bu okulda çalışıyorum. Mesleğim aracılığı ile sizlere destek olmak beni çok mutlu ediyor ve kendimi şanslı hissediyorum. Benim için çok kıymetlisiniz, önceliğim her zaman sizlere zaman ayırmaktır. Çekinmeden bana istediğiniz her konuda gelebilirsiniz, ben sizleri sevgi ile bekliyor olacağım. Bugünkü etkinliğimizde bana katkı sağladığınız için çok teşekkür ediyorum.

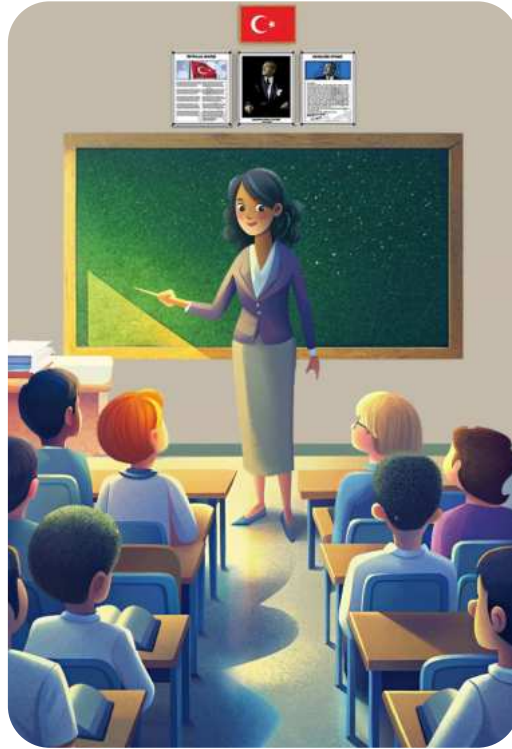
ATÖLYE (Bir ders saati) Ödev paylaşımı - Etkinlik tekrarı - Özet - Övgü



- Atölye çalışması gönüllü öğrencilerin ödev paylaşımları ile başlatılır.
- Ödevini yapmayı unutanlar için öğretmen fırsat verir: Varsayalım ki seninle yaşıt komşuda bir akranın ya da kuzenin var. Ona okul rehberlik ve psikolojik danışma servisini nasıl tanıtırısın? Akşam yemek masasında okul rehberlik hizmetlerimizi ve Rehber öğretmen/psikolojik danışmanımızın yaptığı çalışmaları ailene nasıl anlatırsın?
- Öğretmen, okul rehberlik ve psikolojik danışma servisi ile ilgili sorular ile öğrencileri yönlendirir:
 - » Hangi durumlarda rehberlik ve psikolojik danışma servisine gitmeyi düşünürsünüz?
 - » Rehberlik ve psikolojik danışma servisinden hangi konularda bilgi alabilirsiniz?
 - » Ailelere yönelik rehberlik ve psikolojik danışma servisimizin hangi konularda eğitim vermesini önerirsiniz?
 - » Rehberlik ve psikolojik danışma servisine sadece problemlili öğrenciler mi gider?
 - » Rehberlik ve psikolojik danışma servisine gitmek size neler kazandırır?
- Öğretmen sınıf rehberliği etkinliği ve sınıf rehberliği atölyesinde yapılan çalışmaları toparlayarak özetler.
- Hafif düzey zihinsel yetersizliği olan öğrencilerin özgüvenini artırmak için "övgü" ile atölye etkinliği kapatılır: Çalışmalarımıza severek katılmanız beni çok mutlu etti. Çabalarınızı takdir ediyorum ve sizlere teşekkür ediyorum.



- Öğretmen ve rehber öğretmen/psikolojik danışmanın etkinlik öncesi kısa bir görüşme yapması yararlı olacaktır.
- Sınıf rehberliği etkinliği öğretmen rehber öğretmen/psikolojik danışman tarafından yapılır. Atölye çalışmasını öğretmen yapar.
- Öğretmenler öğrenciler için en önemli rol modelidir. Bu yüzden zaman zaman kendi yaşantısındaki deneyimlerinden örnek vermesi uygun olur. Ancak, etkinliğin “giriş” kısmında yer alan öğretmenin kişisel deneyim örnek ifadesini sizin için uygunsa paylaşınız ya da düzenleyiniz.
- Rehber öğretmen/psikolojik danışman çalışmalarını tanıtırken hazır görsel kartları ya da arzu ederse kendi odasının, çalışmalarının, panosunun fotoğraflarının yer aldığı kısa sunum hazırlayabilir.
- Ödev paylaşımında “gönüllülük” esasını dikkate alınız.
- Ödevler konusunda aileye bilgi veriniz ve evde çocuklarını desteklemeleri için cesaretlendiriniz.
- Ödevini unutan öğrencinin atölyede ödevini yapması için fırsat veriniz.
- Sınıf rehberliğinin ilk etkinliklerinde “ödev” yapmayan öğrencileri gözlemleyiniz ve bu konuda ailesi/ velisi ile tekrar iletişime geçiniz.
- Ödevler konusunda aileye bilgi veriniz ve evde çocuklarını desteklemeleri için teşvik ediniz.
- Öğrencilerin katılımını teşvik ediniz, olumlu sözel pekiştireçleri sıkça kullanınız.
- Atölye çalışmasının sonunda hem sınıf rehberliği hem de rehberlik atölyesinde yapılan çalışmaları toparlayarak özetleyiniz.
- Özel eğitim ihtiyacı olan öğrencilerin takdir sözcükleri ve övgüye ihtiyacı olduğunu dikkate alarak etkinliği “övgü” ile tamamlamayı unutmayınız.







Akademik Gelişim

Okul ve yaşam başarısı

Etkinlik

03 Okulum



Süre

+1 Ders Saati
Sınıf Rehberliği

+1 Ders Saati
Rehberlik Atölyesi



Kazanım

- Okulda öğrendiklerinin yaşamında ihtiyacı olduğunu fark eder.



Göstergeler

- Okulunda yaptığı çalışmaların önemli olduğunu anlatır.
- Okulunu sevdiğini söyler.



Yöntem ve Teknik

- Tartışma, Soru-Cevap, İkili Grup Çalışması



Kaynak Araç ve Gereçler

- Ek-1: A3 Boyutunda Okula Başlıyorum Afişi
- Her Öğrenciye 2-3 Adet Renkli Ek-2'de Yer Alan Görseller
- Yapıştırıcı

Giriş (7-8 dk.) Etkinliğin amacı - Nasıl işleneceği

- Öğretmen elinde iki afiş ile girer (Ek-1). Afişi tahtaya asar ve etkinliğin amacını, nasıl işleneceğini açıklar:

Gençler bugün sizlere sınıf rehberliği etkinliklerinde yararlanacağımız iki arkadaşımızı tanıtacağım. 14 yaşında Ayşe ve 14 yaşında Ahmet. Ayşe ve Ahmet iki arkadaşlar. Onlar da sizin gibi lise 1. Sınıf öğrencisi. Onların yaşamı sizlere çok benziyor. Onlar da sizin gibi ergenler ve gelecek yaşamlarını düşünüyorlar. Hem liseye başlamanın heyecanını hem de lisede nasıl başarılı olacaklarını düşünüyorlar. Ayşe ve Ahmet dört yıl sonra mezun olup, hayata yetişkin bireyler olarak katılacaklar. Sizler de bu düşüncelere sahipsiniz. Lise hepimizin yaşamında önemli bir zaman dilimidir. Okulumuza yeni başlamanın heyecanı ve mezun olduktan sonra yaşamımız nasıl olacak soruları zaman zaman sizleri tedirgin edebilir. Bu çok normal. Bu okulda öğrendikleriniz tüm yaşamınızı etkileyecek, bu dört yıllık zamanı çok iyi değerlendirmek sizin elinizde. Bugün okulda başarılı olmak için nasıl öğrendiğimiz üzerinde birlikte duralım istiyorum."

Geliştirme (20 dk.)

- Öğretmen tahtaya astığı Ayşe ve Ahmet'in afişlerinin yanına gelir:
- *Ayşe çok heyecanlı okula yeni başladı ve yeni arkadaşlar ediniyor. Okulda pek çok dersi var ancak nasıl çalışacağını tam bilmiyor ve mezun olduktan sonra yaşamının nasıl olacağını düşünmüyor.*
 - » *Sizce Ayşe nerede hata yapıyor olabilir?*
 - » *İlkokul, ortaokul çabucak bitti ve lisede hızlıca geçip bitecek. Şimdiden 4 yıl sonrasını düşünmemek Ayşe'ye neler kaybettirir?*
 - » *Ayşe'nin derslerinde başarılı olması için neler önerirsiniz?*
 - » *Okulu sevmesi için neler önerirsiniz?*
- *Ahmet ise sürekli dört yıl sonra mezuniyetini ve hayatını düşünüyor. İlkokul ve ortaokul gibi lisenin de çabuk biteceğinin farkında. Ancak lisede başarılı olmak için neler yapması gerektiğini tam bilmiyor.*
 - » *Ahmet liseden mezuniyetini düşünüyor, bu güzel ancak lise yaşamı için kafası karışık. Ona neler önerirsiniz?*
 - » *Okulu sevmesi için neler önerirsiniz?*
 - » *Öğretmenleri ile nasıl iletişim kurabilir?*
 - » *Arkadaşları ile nasıl iletişim kurabilir?*
 - » *Derslerine çalışırken neler yapabilir?*
- Etkinliğin kalan süresinde; öğrenciler ikili gruplara ayrılır ve gruplara 2-3 adet yapışkanlı kâğıt dağıtılır: *Şimdi ikili gruplar hâlinde çalışalım ve Ayşe ve Ahmet'e lisede neler yapmasını öneriyorsunuz düşünelim. Önerilerinizi dağıttığım yapışkanlı kağıtlara yazalım.*
- Öğretmen öğrencilerin paylaşımlarını alır, yazamayan öğrenciler için yardım eder ve yapışkanlı kağıtlar afişe yapıştırılır.
- Son olarak afiş sınıf rehberliği panosuna asılır.

Sonuç (7-8 dk.) Özet - Ödev - Övgü

• Etkinlik özetlenir ve ödev verilir: *Gençler benim de lise yıllarım çok çabuk geçti. Ben çalışkan ve gayretli bir öğrenci oldum. Öğretmenlerim ve arkadaşlarım ile ilişkilerime özen gösterdim. Sonra da istediğim meslek için yaşam hedefimi oluşturdum şimdi çok mutluyum. Güzel anılar biriktirmek, öğrendikleriniz ile yaşamınızı güzelleştirmek için çaba harcamalısınız. Lisenin güzel anılar ve güzel öğrenmeler ile geçmesi için neler yapabileceğinizi düşünmenizi istiyorum. Bugün aileniz ile bir küçük toplantı yapın, akşam yemeğinden sonra çay saatinde "Aile konuşma toplantımız için sizleri 15 dakikalık toplantıya davet ediyorum."* diyerek bu konuda sohbet edin.

• Hafif düzey zihinsel yetersizliği olan öğrencilerin öz güvenini artırmak için "övgü" ile etkinlik kapatılır: *Bugün etkinliğimizde katkı sağladığınız için sizleri kutluyorum. Kendi kişisel gelişiminiz için çaba harcamanız, etkinliğimize severek katılmanız beni çok mutlu etti.*

ATÖLYE (Bir ders saati) Ödev paylaşımı - Etkinlik tekrarı - Özet - Övgü



- Atölye çalışmasına gönüllü öğrencilerin ödev paylaşımları ile başlatılır.
- Gönüllü öğrencilerin paylaşımları alınır, ödevini yapmayan/unutan öğrencilere aynı ödev tekrar verilir.
- Öğretmen sınıf rehberliği panosunun önüne gider ve Ayşe-Ahmet'in afişlerine yapıştırılan kâğıtları okur. Daha sonra: Ayşe ve Ahmet'e çok güzel öneriler yazdınız şimdi ikili gruplara ayrılalım ve birbirimize öneriler verelim. Beğendiğiniz önerileri not alın ve akşam aileniz ile paylaşın.
- Öğretmen grupları dolaşır ve onları yönlendirecek sorular yöneltir:
 - » Arkadaşın liseye yeni başladı, başarılı olması için neler yapmasını önerirsin?
 - » Öğretmenleri ile nasıl etkileşim kurabilir?
 - » Arkadaş ilişkilerinde neler yapabilir?
 - » Ödevleri için neler önerirsin?
 - » Rehberlik ve psikolojik danışma servisinden nasıl destek alabilir?
 - » Okulunu sevmesi için ona ne önerirsin?
- Öğretmen sınıf rehberliği etkinliği ve sınıf rehberliği atölyesinde yapılan çalışmaları toparlayarak özetler.
- Hafif düzey zihinsel yetersizliği olan öğrencilerin özgüvenini artırmak için "övgü" ile atölye etkinliği kapatılır: *Bugün etkinliğimizde kendi kişisel gelişiminiz için çaba harcamanız, etkinliğimize severek katılmanız beni çok mutlu etti. Çabalarınızı takdir ediyorum ve sizlere teşekkür ediyorum.*



- Öğretmen öğrenciler için çok önemli ‘rol model’ olduğunu dikkate alarak, zaman zaman kendi lise yaşamından ‘olumlu’ deneyimleri paylaşması yararlı olacaktır.
- Etkinliklerde öğrenciyi sürece çekmek için sorular sorunuz. Sorulara yönelik öğrencilerden tatmin edici cevaplar alınmaması durumunda, ipuçları ile öğrencileri destekleyiniz.
- Etkinlikte yararlandığınız afişi sınıf rehberliği panosuna asınız ve bir hafta süresince incelemelerini isteyiniz.
- Sınıf rehberliği panosuna astığınız afişleri her atölyede düzenleyiniz. Bunun için bir öğrenciyi (sınıf başkanı, akran danışmanı) görevlendiriniz.
- Panodan kaldırdığınız afişleri koruyunuz. Afişlerin hepsi 30. Etkinlikte tekrar kullanılacaktır, panodan kaldırdığınız afişleri muhafaza ediniz.
- Sınıf rehberliğinin ilk etkinliklerinde “ödev” yapmayan öğrencileri gözlemleyiniz ve bu konuda ailesi/velisi ile tekrar iletişime geçiniz. Ödevler konusunda aileye bilgi veriniz ve evde çocuklarını desteklemeleri için teşvik ediniz.
- Yazı yazamayan öğrenci varsa ikili grup çalışmalarında buna dikkat ediniz.
- Atölye çalışmasının sonunda hem sınıf rehberliği hem de rehberlik atölyesinde yapılan çalışmaları toparlayarak özetleyiniz.
- Öğrencilerin etkinliklere katılımını teşvik ediniz, olumlu sözel pekiştireçleri sıkça kullanınız.
- Hafif zihinsel yetersizliği olan öğrencilerin takdir sözcükleri ve övgüye ihtiyacı olduğunu dikkate alarak etkinliği “övgü” ile tamamlayınız.
- Etkinlik sürecinde öğrencileri gözlemleyiniz, olumlu sözel pekiştireçler kullanınız ve sonunda bunu tüm öğrencilere hitap edecek şekilde ifade ediniz.

OKULA BAŞLIYORUM









Akademik Gelişim

Okul ve yaşam başarısı

Etkinlik

04 Öğrenme Biçimim



Süre

+1 Ders Saati
Sınıf Rehberliği

+1 Ders Saati
Rehberlik Atölyesi



Kazanım

- Öğrenme biçimine uygun çalışma yollarını kavrar.



Göstergeler

- Beynin iki yarımküreden oluştuğunu söyler.
- Öğrenme biçimini söyler.



Yöntem ve Teknik

- Anlatım, Soru-Cevap, İkili Grup Çalışması



Kaynak Araç ve Gereçler

- Beyin Maketi/Görseller
- Ek-1: A3 Boyutunda Beynin Sağ-Sol Lobu Afişi
- Ek-2: A6 Boyutunda Öğrenme Biçimi Kartları

Giriş (7-8dk) Etkinliğin amacı - Nasıl işleneceği

- Öğretmen etkinliğin amacını ve nasıl işleneceğini açıklar:

• *Gençler merhaba. Geçen hafta lise yıllarında öğrendiklerimizin bizim gelecek yaşamımıza etkisinin çok olduğu üzerinde durduk. Lise yıllarımızı ne kadar verimli geçirirsek, bunun yararını mezun olduktan sonra göreceksiniz. Doğru öğrenme yöntemlerini bularak hepimiz öğrenebiliriz ve becerilerimizi geliştirebiliriz. Öğrenmek sadece okumak-yazmak, toplamak-çıkarmak değildir. Hepimizin yapabileceği beceriler vardır. Kimimiz resim yapar, şarkı söyler, dans eder, spor yapar, yemek yapar ya da el becerileri çok yüksektir ve çok güzel takı gibi objeler tasarlar. Bunları yapmamızı sağlayan beynimizdir. Bugünkü etkinliğimizde önce beynimizi yakından tanıyacağız, sonra öğrenme biçimlerimiz üzerinde duracağız.*

Geliştirme (20 dk.)

- Öğretmen öğrenme biçimleri/stili hakkında kısa açıklama yapar:
- *Birbirimizden farklı olduğumuz yönlerimizden birisi öğrenme biçimlerimizdir. Öğrenen kişi yeni bilgileri duyu organları aracılığı ile beynine iletmesi, bu bilgileri beyinde işlemesi ve sindirmesine 'kişisel öğrenme biçimi' denilir. Önemli olan bilgileri nasıl alıp işlediğimizi bilmek ve buna uygun çalışma biçimi oluşturmaktır."*
- Öğretmen beyin maketini/ görselini göstererek devam eder:
- İnsan beyni yaklaşık 1300-1400 gramdır. Beyin anatomik olarak beş bölümden yani lobtan oluşur:
 1. Ön lob: Bizim bilinçli düşündüğümüz bölgedir.
 2. Yan lob: Duygularımız yani hislerimizin işlendiği bölgemizdir.
 3. Arka baş lob: Görme merkezimizdir.
 4. Şakak lobu: Ses ve kokuyu algılama, yüzler ve mekanlar gibi karmaşık bilgileri işleyen bölgedir.
 5. Beyincik lobu: Duyu organlarımızdan gelen bilgileri hareketle ilişkilendirilen bölgemizdir.
- Öğretmen incelemeleri için beyin maketini/görselini öğrencilere verir. Öğrenciler maketi incelerken, beynin sağ-sol iki yarısının görseli olan afişi (Ek-1) tahtaya asar:
- *Beynimiz sağ beyin ve sol beyin olarak iki yarım küreden oluşur. Her iki yarım küre birlikte çalışır ancak bazı kişilerde beynin sağ tarafı bazılarında ise sol tarafı daha baskın çalışır:*
 1. Baskın sol beyne sahip kişiler insanların yüzlerini daha iyi hatırlarlar, duyguları daha iyi anlarlar, hayal gücünü kullanırlar, yaratıcıdırlar, müzik-resim gibi sanatsal becerileri gelişmiştir.
 2. Sol beyin daha baskın kişiler ise dil ve konuşma becerisi gelişmiştir. Olayları neden-sonuç ilişkisi ile yani mantıkları ile çözme becerileri gelişmiştir, sayılar ve işlem yaparak olayları/durumları ele alırlar.
- Öğretmen: Sağ elini daha iyi kullanan kişilerde çoğunlukla sol beyin, sol elini kullananlar ise beyninin sağ tarafı daha baskındır. Kim hangi elini daha iyi kullanıyor?(öğrencilerin cevabı beklenir)..... Her iki elimizi de kullanmaya gayret edersek beynimizin her iki yarım küresini çalıştırırız. Beynimizi ne kadar iyi tanır ve çalıştırırsak, daha kolay öğreniriz. Yine size minik bir ipucu vermek istiyorum. Askerler törenlerde yürürken el ve kollarını, bacaklarını daha ritmik olarak kullanırlar. Biz buna asker yürüyüşü diyoruz. Bu yürüyüş tarzı da sağ-sol beyin yarımküresini aktifleştirir.... (Öğretmen asker yürüyüşünü gösterir).... Şimdi hep beraber ayağa kalkın ve olduğunuz yerde asker yürüyüşü yapalım. (Öğrencilerin 2-3 dk. asker yürüyüşü yapması sağlanır).... Teşekkür ediyorum. Şimdi yerinize oturabilirsiniz.
- Öğretmen son olarak Ek-2'de yer alan Öğrenme Biçimi Kartını tahtaya asar ve öğrenme biçimlerini açıklar:
- *Beyin yapımızı bilirsek öğrenme biçimimize uygun öğrenme yöntemleri geliştiririz. Çok fazla öğrenme biçimi var, ancak üç tanesi temel öğrenme biçimi olarak adlandırılır. Şimdi size bunları aktaracağım ve sorular ile kendi öğrenme biçiminizi belirlemenize yardımcı olmaya çalışacağım:*

1. Görsel öğrenenler: Bu öğrenciler görerek öğrenmeyi tercih ederler. Görsel haritalar, tahtaya astığımız gibi afişler gibi görsel materyalleri ile daha kolay öğrenirler. Okudukları kitapta renkli kalemle ile altını çizmeyi tercih ederler. Yazarken renkli kalemleri daha fazla kullanırlar. Gençler kimler görerek öğrenmeyi tercih ediyor? Okuduğunuz kitapların altına çizen var mı? Defterine resim çizen var mı?

2. İşitsel öğrenenler: Duyarak öğrenen kişilerdir. Bu gruptaki kişiler dinleyerek, şarkı ve tekerlemeler söyleyerek öğrenirler. Çalışırken yüksek sesli okumayı, anlatmayı tercih ederler. Çalıştıkları ortamın sessiz olmasını isterler, kendileri yüksek sesle okuyarak çalıştıkları konuya odaklanırlar. Kimler çalışırken yüksek sesle okuyor? Kimler bir odaya çekilip yüksek sesle konuşarak tekrar ediyor? Kimler öğrendiklerini birine anlatmayı tercih ediyor?

3. Kinestetik/Hareketli öğrenenler: Dokunarak ve uygulama yaparak öğrenen kişilerdir. Hareketli, durmaktan hoşlanmayan kişilerdir. Drama, dans gibi yöntemler ile daha kolay öğrenirler. Konuşurken el ve kollarını daha fazla kullanırlar. Kimler hareketli olmayı tercih ediyor? Biri ile konuşurken, beden ve ellerini kullanmayı tercih edenler kimler?

- Afiş (Ek-1) ve Öğrenme Biçimleri Kartları (Ek-2) sınıf rehberliği panosuna asılır.

Sonuç (7-8 dk.) Özet - Ödev - Övgü

- Öğretmen konuyu özetler ve ödev verir:
- Bugün beynimizin yapısı ve öğrenme biçimlerimizi ele aldık. Etkili öğrenmek için bazen akıllı tahta kullanıyoruz, bazen kitaplarımızdan yararlanıyoruz, bazen de atölyelerde el becerilerimizi kullanarak öğrenmemizi zenginleştiriyoruz. Öğrenme biçimimizi bilirse çalışırken daha kolay öğreniriz. Afiş ve kartlarımızı sınıf rehberliği panomuza astım, teneffüslerde incelemenizi istiyorum. Bugün işlediğimiz konuyu evde aileniz ile paylaşın ve onların sizinle ilgili gözlemlerini alın. Ebeveynlerimiz ilkokuldan itibaren bizleri gözlemler ve nasıl çalıştığımız hakkında bize güzel bilgiler verirler.
- Hafif düzey zihinsel yetersizliği olan öğrencilerin özgüvenini artırmak için "övgü" ile etkinlik kapatılır: Bugün etkinliğimizde kendi öğrenme biçiminizi tanımak için yaptığınız katkı sağladığınız kutluyorum. Kendi kişisel gelişiminiz için çaba harcamanız, etkinliğimize severek katılmanız beni çok mutlu etti.



- Atölye çalışmasına gönüllü öğrencilerin ödev paylaşımları ile başlatılır. Ödevini unutan öğrenciler için atölye sonrası aynı ödev tekrar verilir.

- Öğretmen sınıfı ikili gruplara ayırır: *Şimdi ikili gruplara ayrılarak birbirinize şu soruları sormanızı ve öğrenme biçiminizi birbirinize yardımcı olarak bulmanızı istiyorum:*

1. Sağ elini mi yoksa sol elini mi daha iyi kullanıyorsun?
2. Ödevini yaparken fotoğrafları, haritaları, çizimleri incelemeyi mi tercih edersin? Kitap okurken kalemle özellikle renkli kalemle çizer misin? Defterinin kenarlarına bir şeyler çizer misin?
3. Ödevini yaparken sessiz bir ortamda yüksek sesle okumayı ya da okuduğunu anlatmayı ister misin? Evde ailene, okulda isen arkadaşına okuduklarını anlatmayı ister misin?
4. Ödevlerini yaparken hareket eder misin? Ellerinle bir şeyler yapmak ister misin? Konuşurken el ve kollarını kullanır mısın? Oturmak yerine ayakta durmayı, jest ve mimik ile çalışmayı tercih eder misin?
5. Günlük yaşamda ne yaparken kendini iyi hissediyorsun?

- Öğretmen ikili gruplar halinde çalışan öğrencilere destek olur, onların kendilerini ifade etmeleri için ipuçları verir.

- Öğretmen sınıf rehberliği etkinliği ve sınıf rehberliği atölyesinde yapılan çalışmalarını toparlayarak özetler.

- Hafif düzey zihinsel yetersizliği olan özgüvenini artırmak için “övgü” ile atölye etkinliği kapatılır: *Kendi kişisel gelişiminiz için çaba harcamanız, etkinliğimize severek katılmanız beni çok mutlu etti. Çabalarınızı takdir ediyorum ve sizlere teşekkür ediyorum.*

Öğretmene Not



- Hafif düzey zihinsel yetersizliği olan öğrenciler öğrenme konusunda kendilerini “etiketlenmiş” hissedebilirler. Bunu fark ederseniz öğrenmede önemli olanın ‘çok zeki olmak olmadığını’ kendi öğrenme biçimimize uygun çalışma alışkanlıklarının olduğunu vurgulayınız. Ayrıca öğrenmenin okuma-yazma ya da sayılarla sınırlı olmadığını; el becerileri gibi tüm becerileri öğrendiklerini açıklayınız.

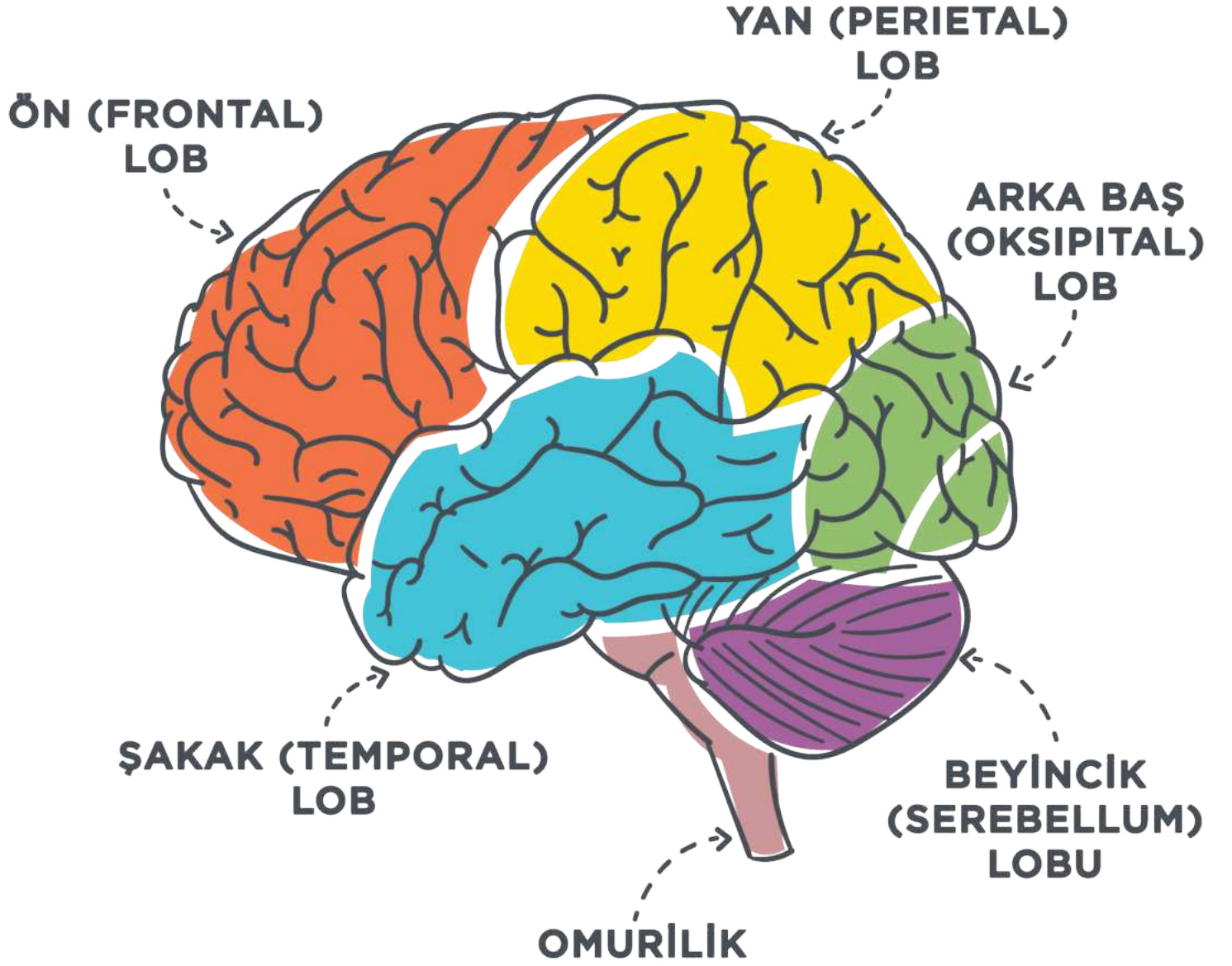
- Etkinlik sürecinde öğrenciler birbirlerine “hocam bunun beyni zaten yok ki.....” gibi aşağılayıcı ifadeler kullanmalarına müsaade etmeyiniz. Her öğrencinin ayrı bir yeteneğinin ve becerisinin olduğunu vurgulayınız.

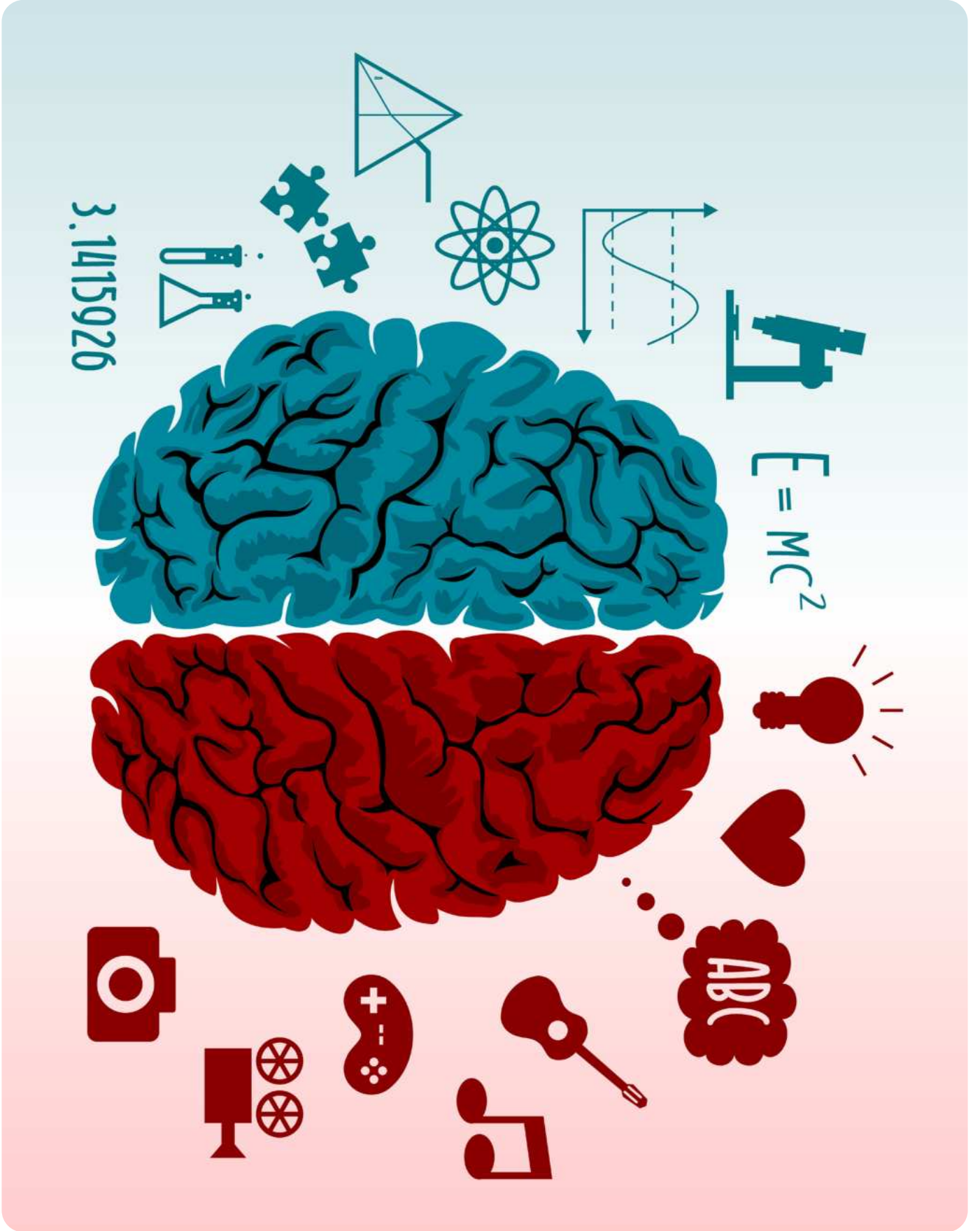
- Etkinlikte yararlandığınız afiş, kartları sınıf rehberliği panosuna asınız, ancak öğrencilerin ödevlerini asmayınız.

- Ödevler konusunda aileye bilgi veriniz ve evde çocuklarını desteklemeleri için cesaretlendiriniz.

- Öğrencilerin katılımını teşvik ediniz, olumlu sözel pekiştireçleri sıkça kullanınız.

- Hafif düzey zihinsel yetersizliği öğrencilerin takdir sözcükleri ve övgüye ihtiyacı olduğunu dikkate alarak etkinliği “övgü” ile tamamlayınız. Etkinlik sürecinde öğrencileri gözlemleyiniz, olumlu sözel pekiştireçler kullanınız ve sonunda bunu tüm öğrencilere hitap edecek şekilde ifade ediniz.





Görsel öğrenenler:

Bu öğrenciler görerek öğrenmeyi tercih ederler. Görsel haritalar, tahtaya astığımız gibi afişler gibi görsel materyalleri ile daha kolay öğrenirler. Okudukları kitapta renkli kalemle altını çizmeyi tercih ederler.



İşitsel öğrenenler:

Duyarak öğren kişilerdir. Bu gruptaki kişiler dinleyerek, şarkı ve tekerlemeler söyleyerek öğrenirler. Çalışırken yüksek sesli okumayı, anlatmayı tercih ederler. Çalıştıkları ortamın sessiz olmasını isterler, kendileri yüksek sesle okuyarak çalıştıkları konuya odaklanırlar.



Kinestetik/Hareketli öğrenenler:

Dokunarak ve uygulama yaparak öğrenen kişilerdir. Hareketli, durmaktan hoşlanmayan kişilerdir. Drama, dans gibi yöntemler ile daha kolay öğrenirler.





Sosyal Duygusal Gelişim

Kendini Tanıma

Etkinlik

05 Ben Kimim?



Süre

+1 Ders Saati
Sınıf Rehberliği

+1 Ders Saati
Rehberlik Atölyesi



Kazanım

- Kişisel özelliklerini fark eder.



Göstergeler

- Kimliğini keşfetmek için neler yaptığını anlatır.



Yöntem ve Teknik

- Anlatım, Soru Cevap, Oyun, İkili Grup Çalışması



Kaynak Araç ve Gereçler

- Ek-1: A3 Boyutunda Kimlik Macerası Afişi
- Ek-2: Her Öğrenciye Birer Adet Origami Kâğıdı

Giriş (7-8 dk.) Etkinliğin amacı - Nasıl işleneceği

- Öğretmen ile rehber öğretmen/psikolojik danışman birlikte sınıfa güler yüzle gelir.
- Öğretmen etkinliğin amacını ve nasıl işleneceğini açıklar: *Gençler bugün rehber öğretmen/psikolojik danışmanımız ile birlikte etkinliğimizi yapıyoruz. Etkinliğimizde kendimizi tanıma üzerinde duracağız. Ergenlik dönemindesiniz ve yaklaşık olarak 19-20 yaşında ergenlik dönemi bitecek ve yetişkinlik dönemine geçeceksiniz. Ergenlikte en önemli gelişim göreviniz kendi "kimliğinizi" geliştirmektir. Bunun için size ait biricik özellikleri keşfetmeniz çok önemli. Bugün size rehber öğretmen/psikolojik danışmanımız kendinizi tanımanın minik ipuçlarını verecek. Ben sözü rehber öğretmen/psikolojik danışmanımıza bırakıyorum.*

Geliştirme (20 dk.)

- Rehber öğretmen/psikolojik danışman, Ayşe ve Ahmet'in kimlik macerası adlı afişi tahtaya asar:
- *Ergenlik dönemi 10-20'li yaş aralığındadır. Bu dönemde fiziksel, duygusal, sosyal ve bilişsel pek çok değişim yaşarız. Şu an ergenlik dönemindesiniz. Kimlik geliştirme en önemli gelişim görevinizdir. Kimlik bir anda, bir gecede bulunmaz. Uzun bir yoldur ve macera doludur. Sabırla ve istekle kendinizi keşfetmeye odaklanıp biricik kimliğinizi oluşturmanız çok önemli. Şimdi afişte akranlarınız olan Ayşe ve Ahmet'e birlikte bakalım. Bu macerada neler yapmışlar.*
- Rehber öğretmen/psikolojik danışman afişi okur ve öğrencilerin görüşlerini almak için tartışma başlatır: *Bizim de Ayşe ve Ahmet gibi bu sorulara yanıt vermeye çaba harcamamız önemli. Bunun için size sorular yönelteceğim ancak özel bilgilerinizi paylaşmanızı istemiyorum:*
 - » *Kendiniz hakkında bilgi almak için ebeveynleriniz konuşur musunuz? Bunun için evde sohbet saati nasıl yaratabilirsiniz?*
 - » *Bazen kendimizi düşünmek bize iyi gelir. Evde sakın, sessiz bir ortamda kendinize odaklanmak için nasıl bir ortam hazırlayabilirsiniz?*
 - » *Sevdiğiniz, güvendiğiniz arkadaşlarınız ile sizde gözlemlediklerini paylaşımları için neler yapabilirsiniz?*
- Etkinliğin kalan süresinde ORİGAMİ oyunu oynanır. Rehber öğretmen/psikolojik danışman Ek 2'de yer alan önceden hazırladığı origami kağıdını eline alır: *Şimdi ben parmaklarımla origami kağıdını oynatıyorum, siz bana "dur" dediğiniz anda ben duracağım ve buradaki soruyu size okuyacağım. Sizlerden de Ayşe ve Ahmet'in yerine kendinizi koyarak cevap vermenizi istiyorum.*
- Son olarak Kimlik Macerası Afişi (Ek-1) sınıf rehberliği panosuna asılır ve her öğrenciye bir adet origami kâğıdı dağıtılır.

Sonuç (7-8 dk.) Özet - Ödev - Övgü

- Rehber öğretmen/psikolojik danışman etkinliği özetler ve ödev verir: *Ergenlik yaşamımızın geri kalanı için çok önemli bir dönemdir. Bu dönemde kendinize uygun kimlik geliştiremezseniz maalesef sosyal medyanın olumsuzluklarından etkilenirsiniz. Biz kimiz? Nelerden hoşlanırsınız? Hangi yeteneklerimiz var? Bu gibi soruları sormak ve yanıtlamak bizim elimizde, sadece zaman alır. Boş zamanlarınızda afişimizi incelemenizi istiyorum. Origami kağıdını alıp evde aileniz, kardeşleriniz, kuzenleriniz ile yapmaya çalışın. Atölye çalışmamız için origamiyi getirelim burada ikili gruplar hâlinde çalışacağız.*
- Hafif düzey zihinsel yetersizliği olan öğrencilerin özgüvenini artırmak için "övgü" ile etkinlik kapatılır. Rehber öğretmen/psikolojik danışman: *Bugün etkinliğimizde bana eşlik ettiğiniz için sizlere çok teşekkür ediyorum. Sizler ile birlikte olmak, sizlerin kişisel gelişiminiz için çaba harcadığınızı görmek benim mesleğimi anlamlı kılıyor.*



- Öğretmen sınıfa güler yüzle gelir.
- Atölye çalışmasına gönüllü öğrencilerin ödev paylaşımları ile başlatılır.
- Sınıf ikili gruplara ayrılır. Birbiri ile daha fazla etkileşim kuranların gruplaşmasına özen gösterilir: *Şimdi sizi daha iyi tanıyan arkadaşlarınız ile origami oyunu oynayalım. Herkes sorulara kendisi için değil arkadaşları adına yanıt versin bakalım birbirimizi ne kadar tanımışız.*
- Grup çalışması esnasında öğretmen öğrencilere destek olur. Sorular ile öğrencilerin farkındalık kazanmasını sağlar:
 - » *Arkadaşınız sizin fark etmediğiniz özelliklerinizi söyledi mi?*
 - » *Kendinizi tanımak için yakınlarımızın, arkadaşlarımızın gözlemleri bizler için önemli bilgi kaynağıdır. Bunun için neler yapabilirsiniz?*
- Öğretmen sınıf rehberliği etkinliği ve sınıf rehberliği atölyesinde yapılan çalışmaları toparlayarak özetler.
- Hafif düzey zihinsel yetersizliği olan öğrencilerin öz güvenini artırmak için “övgü” ile atölye etkinliği kapatılır: *Bugün etkinliğimizde kendinizi tanımak için katkı sağladığınız için sizleri kutluyorum. Kendi kişisel gelişiminiz için çaba harcamanız, etkinliğimize severek katılmanız beni çok mutlu etti. Çabalarınızı takdir ediyorum ve sizlere teşekkür ediyorum.*

Öğretmene Not



- Sınıf rehberlik etkinliği uzmanlık gerektirdiği için rehber öğretmen/psikolojik danışman tarafından yapılacak, öğretmen etkinlikte kolaylaştırıcı rol oynayacaktır. Rehberlik atölyesini ise yalnızca öğretmen yapacaktır.
- Sınıf rehberliği etkinliklerinde özel sorular sorulmaması önemlidir. Öğrencilere “Siz benzer durumlar yaşadınız mı? Neler düşündünüz ve neler hissettiniz?” gibi soruların sorulması uygun değildir. Mahremiyete ve gizlilik esasına özen gösteriniz.
- Öğrenciler siz sormadan kendisinden ve ailesinden örnek verirse izin vermeyiniz ve konuyu genelleştiriniz, yönlendiriniz.
- Atölye etkinliğinde öğrenciler origami kâğıdını getirmeyi unutabilir; yedek origami kâğıdı bulundurunuz.
- Origami çalışması esnasında öğrencilerin birbirlerine olumsuz ifadeler kullanmasına izin vermeyiniz.
- Etkinlikte yararlanılan afiş sınıf rehberliği panosuna asınız.
- Ödevler konusunda aileye bilgi veriniz ve evde çocuklarını desteklemeleri için cesaretlendiriniz.
- Ödevini unutan öğrencinin sınıfta yapması için imkân tanıyınız.
- Öğrencilerin katılımını teşvik ediniz, olumlu sözel pekiştireçleri sıkça kullanınız.
- Özel eğitim ihtiyacı olan öğrencilerin takdir sözcükleri ve övgüye ihtiyacı olduğunu dikkate alarak etkinliği “övgü” ile tamamlayınız. Etkinlik sürecinde öğrencileri gözlemleyiniz, olumlu sözel pekiştireçler kullanınız ve sonunda bunu tüm öğrencilere hitap edecek şekilde ifade ediniz.

Kimliğimizi Keşfetmek bir maceraya benzer;

- **Sevdiğiniz ve bizi tanıyan insanlar (ebeveynlerimiz, öğretmenlerimiz) hem bize ayna olurlar hem de rol model olurlar. Sevdiğimiz büyükler ile sohbet ederek onlara “Beni nasıl tanıyorsun?” diye sorabiliriz.**
- **Bazen yalnız kalarak kendimize odaklanıp “Ben kimim?” sorusunu soralım. Mümkünse sessiz, sakın bir mekânda biraz düşünelim, kendimizi ve davranışlarımızı dışarıdan bir göz olarak inceleyelim.**
- **Beklenmedik durumlarda (krizlerde) kendimizde bilmediğimiz özellikler keşfederiz. Hoş olmasa da trafik kazası, ani hastalık gibi krizlerde farklı davranırız; bazıları soğukkanlı, bazıları abartılı tepkisel davranır.**
- **Çevremizdeki kişiler (ebeveynler, öğretmenler, arkadaşlar) bizimle ilgili geri bildirimler verirler. Fırsat buldukça çevremizdeki kişiler ile birebir konuşarak “Sana göre ben kimim?” sorusu yöneltebiliriz.**
- **İnançlarımız, değerlerimiz kimliğimize katkıda bulunur. Hayata, insanlara ve doğaya nasıl bakıyoruz bunları inceleyebiliriz.**
- **Fiziksel yapımız ve dış görünüşümüz kimliğimizin bir parçasıdır. Bedensel özelliklerimiz “güzel-çirkin” demeden kendimize uygun saç, giyim tarzı oluşturabiliriz.**



	Arkadaşların Sana en çok hangi özelliğini olduğunu söyler?	İlkokul ve ortaokulda öğretmenlerin seninle ilgili ailene ve sana hangi özelliğini söyledi?	
Çevrendeki kişiler seni nasıl bilirler?		Kendine uygun imajın, tarzın nedir?	
Kendi başına yalnız kaldığında kendine ilgili ilk aklına ne gelir?		Dış görünüşünde hangi özelliklerimi beğenirsin?	
	Yeteneklerin ilgilerin, hobilerin neler?	En sevdiğin yemek, renk, mevsim, gün hangisi?	



Sosyal Duygusal Gelişim

Kendini tanıma

Etkinlik

06 Yetenek ve İlgiler



Süre

+1 Ders Saati
Sınıf Rehberliği

+1 Ders Saati
Rehberlik Atölyesi



Kazanım

- Kişisel özelliklerini fark eder.



Göstergeler

- Yeteneklerini sayar.
- İlgilerini sayar.



Yöntem ve Teknik

- Anlatım, Soru Cevap, Grup Çalışması



Kaynak Araç ve Gereçler

- Ek-1: A3 Boyutunda Yeteneklerim ve İlgilerim Afişi
- Ek-2: Her Öğrenciye Birer Adet Yetenek ve İlgiler Bilekliği
- Asetat Kalem

Giriş (7-8dk.) Etkinliğin amacı - Nasıl işleneceği

- Öğretmen etkinliğin amacını ve nasıl işleneceğini açıklar:
- Gençler geçen haftaki etkinliğimizde ergenlik döneminde kendimizi tanımanın önemini vurgulamıştık. Rehber öğretmen/psikolojik danışmanımız Hanım/Bey sizlere kimliğimizi keşfetmenin zaman aldığını ve bunun için yapabileceklerinizden bahsetti. Bugün kimliğimizin en önemli parçası olan yeteneklerimiz ve ilgilerimiz üzerinde duracağız. Önce ben size kısaca açıklama yapacağım sonra hep beraber sohbet edeceğiz.

Geliştirme (20 dk.)

• Öğretmen Ek-1'de yer alan Yetenek ve İlgilerim Afişini tahtaya asar: *Yetenek bir insanın herhangi bir konuda neleri yapabileceği konusundaki becerisidir. Yani yetenek bir işi yapabilme gücüdür. Bir işi kolayca ve zorlanmadan yapabiliyorsak bu alanda yetenekli olduğumuzu anlarız. Mesela yemek yapmak basit bir şey değildir. Bazılarımız daha lezzetli ve güzel yemek yapar. Bu kişilerin koku alma, tat alma duyuları daha iyi gelişmiş, yemek malzemelerini daha iyi birleştirme ve lezzetli ürünler pişirme becerisi vardır. Bunun gibi hepimizin farklı yetenekleri vardır. Şimdi afişte akranlarımız Ayşe ve Ahmet'e birlikte bakalım.*

- » Öğretmen afişi okur ya da okuması olan bir öğrenciden rica eder. Sonra sınıf etkileşimi başlatır:
- » Yetenek, bir işi yapma becerisidir. Ayşe ve Ahmet'e benzer yetenekleri olanlar var mı?
- » Yeteneklerinizi keşfetmek için neler yapabilirsiniz?

• Öğretmen tekrar afişe döner; ilgi tanımını ve Ayşe-Ahmet'in ilgilerini okur. Sonra sınıf etkileşimi başlatır:

- » İlgiler severek yaptığımız etkinliklerdir. Ayşe ve Ahmet'e benzer ilgileri olanlar var mı?
- » Peki severek başka neler yaparsınız?
- » İlgilerinizi keşfetmek için neler yapabilirsiniz?

• Son olarak afiş sınıf rehberliği panosuna asılır.

Sonuç (7-8 dk.) Özet - Ödev - Övgü

• Öğretmen etkinliği özetler ve ödev verir: *Yetenek bir işi yapma becerisidir ve aslında hepimizin farkında olmadığı pek çok becerisi vardır. İlgiler ise bir işi severek, hoşlanarak yapmaktır. İlgilendiğimiz işleri yaparken zamanın nasıl geçtiğini fark etmeyiz. Sınıf rehberliği panomuzdaki afişimizi incelemenizi istiyorum. Atölye etkinliğimize kadar kendinizi gözlemleyin. Kendinizi gözlemlerken 'Sence ben neleri yapabiliyorum ve nelerden hoşlanıyorum?' diye arkadaşlarınıza ve ailenize sorarak onların fikirlerini de alabilirsiniz.*

• Hafif düzey zihinsel yetersizliği olan öğrencilerin öz güvenini artırmak için "övgü" ile etkinlik kapatılır: *Bugün etkinliğimizde kendinizi tanımak için katkı sağladığınız için sizleri kutluyorum. Kendi kişisel gelişiminiz için çaba harcamanız, etkinliğimize severek katılmanız beni çok mutlu etti.*



- Atölye çalışması ödev paylaşımları ile başlatılır.
- Her öğrenciye önceden hazırlanan birer adet mavi renkli yetenek bilekliği ve sarı renkli ilgi bilekliği dağıtılır.
- Yetenek ve ilgilerini belirleyip söylemek bu yaş grubu için kolay değildir. Bu yüzden öğretmen yardımcı olur: *Gençler önce mavi bilekliği alın ve yeteneklerinizi söyleyin. Arkadaşlarınız ve ben, yeteneklerinizle ilgili gözlemlerimizi paylaşarak size yardımcı olacağız. Ben bilekliklerinize yeteneklerinizi yazacağım. Kim başlamak ister? (gönüllü katılım beklenir):*
 - » Evet sence hangi becerilerin var? (Öğrenciye sorulacak)
 - » Sizler arkadaşınızda hangi beceriler olduğunu düşünüyorsunuz? (Sınıfa sorulacak)
 - » Bana göre de senin becerilerin var. (Öğretmenin katkısı)
- Öğretmen sıra ile öğrencilerin mavi bilekliklerini yazar ve kollarına takmasına yardımcı olur.
- Sarı ilgi, bilekliği için aynı çalışma yapılır: *Evet şimdi sarı bilekliklerimizi alalım. Bana söyleyin ben yazayım. İlgi bir işi hoşlanarak yapmak demektir. Kimden başlayalım..... (gönüllü katılım beklenir):*
 - » Neler yapmayı seviyorsun? (Öğrenciye sorulacak)
 - » En çok hangi etkinliklerde vakit geçirmeyi tercih edersin?
 - » Sizler arkadaşınızda hangi ilgilerinin olduğunu düşünüyorsunuz? (Sınıfa sorulacak)
 - » Bana göre de senin ilgilerin var. (Öğretmenin katkısı)
- Öğretmen sınıf rehberliği etkinliği ve sınıf rehberliği atölyesinde yapılan çalışmaları toparlayarak özetler.
- Hafif düzey zihinsel yetersizliği olan öğrencilerin öz güvenini artırmak için "övgü" ile atölye etkinliği kapatılır: *Bugün etkinliğimizde kendinizi tanımak için katkı sağladınız. Bundan dolayı sizleri kutluyorum. Kendi kişisel gelişiminiz için çaba harcamanız, etkinliğimize severek katılmanız beni çok mutlu etti. Çabalarınızı takdir ediyorum ve sizlere teşekkür ediyorum.*



- Bu yaş grubu için yetenek ve ilgilerini belirlemek zordur. Öğrencilerin yetenek ve ilgilerine gözlemlerinizi ile katkı vermek için meslektaşlarınızdan ve rehberlik ve psikolojik danışma servisinden destek alınız.
- Veliler ile görüşerek öğrencinin ev ortamındaki beceri ve ilgilerini alınız.
- Öğrenciler “zekâ-yetenek” konusunda hassas olabilirler. Okuma-yazma, aritmetik işlemler yapmanın tek gösterge olmadığını ve herkesin kendisine özgü yetenekleri olduğunu vurgulayınız.
- Öğrencilerin yetenekler konusunda birbirlerine şaka yapmalarına izin vermeyiniz.
- Afişlerin etkinlikler sonrasında incelenmesini teşvik ediniz.
- Bu etkinlikte kullanılan Yetenek ve İlgilerim afişi meslek gelişimi etkinliklerinde kullanılacaktır. Panoya astığınız bu afişin incelenmesini sağlayınız ve muhafaza ediniz. Ayrıca mavi ve sarı bilekliklerin de muhafaza edilmesi için aileden destek alınız.
- Ödevini unutan öğrencinin sınıfta yapması için imkân tanıyınız.
- Öğrencilerin katılımını teşvik ediniz, olumlu sözel pekiştireçleri sıkça kullanınız.
- Özel eğitim ihtiyacı olan öğrencilerin takdir sözcükleri ve övgüye ihtiyacı olduğunu dikkate alarak etkinliği “övgü” ile tamamlayınız. Etkinlik sürecinde öğrencileri gözlemleyiniz, olumlu sözel pekiştireçler kullanınız ve sonunda bunu tüm öğrencilere hitap edecek şekilde ifade ediniz.

• Ek- 1 Yeteneklerim ve İlgilerim Afişi

Yetenek:

Yetenek, bir insanın herhangi bir alanda bir işi yapabilmesini sağlayan becerisidir. Yani yetenek bir işi yapabilme gücüdür.

İlgi:

Bir işi ya da eylemi hoşlanarak yapmaya ilgi denilir.



Yeteneklerim

- El becerim var. Ahşaplardan farklı ev aletleri (kaşık gibi), ahşap oyuncak, ahşap süs objeleri yaparım.
- Spor becerim var. Futbolda iyiyim.
- Yemek yapma becerim var. Farklı ürünler ile yeni tatlar keşfederim.
- Resim becerim var. Değişik objelerin resimlerini çizme becerim var.
- Müzik becerim var. Melodika çalabiliyorum.
- Görsel becerim var. Nesnelerin şekil, renk gibi özelliklerini gözlemlerim.
- Sosyal becerim var. İnsanlarla iyi bir iletişim kurarım.

İlgilerim

- Futbol maçlarına gitmekten hoşlanırım.
- Doğada yürüyüş yapmaktan hoşlanırım.
- Mutfakta yeni tarifler denemekten hoşlanırım.
- Yemek sofrasını hazırlamaktan hoşlanırım.
- Diğer insanlarla sohbet etmekten hoşlanırım.
- Yüzme ve bisiklete binmekten hoşlanırım.
- Toprakla ilgilenip meyve sebze yetiştirmekten hoşlanırım.
- Arkadaşlarımla vakit geçirmekten hoşlanırım.
- Arkadaşlarımla satranç oynamaktan hoşlanırım.
- Arkadaşlarımla masa tenisi oynamaktan hoşlanırım.
- Kütüphaneye gitmekten hoşlanırım.



Yeteneklerim

- El sanatlarına becerim var. Takı, küçük süs objeleri yapabiliyorum.
- Yemek yapma becerim var. Ailem ve arkadaşlarım elimin lezzetli olduğunu söyler.
- Bedensel becerim var. Egzersiz, spor yaparım.
- Müzik becerim var. Bir müzik aleti çalamıyorum ama sesimin güzel olduğunu söylerler.
- El becerilerim var. Oyuncak bebeklerimin, arkadaşlarımla saçlarını şekillendiririm.
- Sosyal becerilerim var. İnsanlarla sohbet edip, birlikte etkinlikler yaparım.
- Sözel becerilerim var. Şarkı sözlerini hızlıca öğrenirim, şiir ve tekerleme ezberlerim.
- Doğayı gözlemleme becerim var. Meyve, sebze ve çiçeklerin tohumdan nasıl büyüdüğünü incelerim.

İlgilerim

- Doğada yürüyüş yapmaktan hoşlanırım.
- Kendimin ve arkadaşlarımla saçlarını yapmaktan hoşlanırım.
- Saç tokaları ve süsler satan dükkanları gezmekten hoşlanırım.
- Renkli ojeler denemekten ve yeni desenler oluşturmaktan hoşlanırım.
- Yemekler ile ilgili belgesel izlemekten hoşlanırım.
- Küçük çocuklar ile vakit geçirmekten hoşlanırım.
- Saksıda domates, nane, maydanoz gibi ürünleri yetiştirmekten hoşlanırım.
- Sevdiklerimle sohbet etmekten hoşlanırım.
- Müzik dinlemekten hoşlanırım.
- Arkadaşlarımla birlikte voleybol oynamaktan hoşlanırım.
- Sokak hayvanlarıyla ilgilenmekten hoşlanırım.
- Badminton oynamaktan hoşlanırım.





Sosyal Duygusal Gelişim

Kendini Tanıma

Etkinlik

07 Mizacım



Süre

+1 Ders Saati
Sınıf Rehberliği

+1 Ders Saati
Rehberlik Atölyesi



Kazanım

- Mizaç özelliklerini fark eder.



Göstergeler

- Mizaç özelliklerine örnek verir.
- Kendi mizaç özelliklerini söyler.



Yöntem ve Teknik

- Anlatım, Soru Cevap



Kaynak Araç ve Gereçler

- Ek-1: A3 Boyutunda Mizaç Özelliklerim Afişi
- Ek-2: Mizaç Özellikleri Bilgi Notu
- Form 1: Mizaç Çizelgesi
- 2 Adet Zil

Giriş (7-8dk.) Etkinliğin amacı - Nasıl işleneceği

- Öğretmen etkinliğin amacını ve nasıl işleneceğini açıklar:
- Merhaba gençler, bugün sizlerle mizaç/huy özelliklerimizi keşfedeceğiz. Tüm insanların birbirine benzer ve birbirinden farklı yönleri vardır. Hepimizin doğuştan getirdiği bu özellikler bizi değerli ve özel yapar. Bu dersimizde size mizaç özelliklerinden bahsedeceğim. Sonra Ayşe ve Ahmet'in mizaç özelliklerini konuşacağız.

Geliştirme (20 dk.)

- Öğretmen kısa paylaşım yapar: “Herkes kendine has özellikleriyle dünyaya gelir. Bazı kişiler çok hareketliken bazıları daha sakin ve temkinli/ölçülü olabilir. Bazı kişiler tek başına olmayı severken bazıları diğer insanlarla vakit geçirmekten hoşlanabilir. Buna ‘mizaç ya da huy’ deriz.” açıklamasını yaptıktan sonra Mizaç Özelliklerim Afişini tahtaya asıp mizaç özelliklerini okur paylaşım sırasında Ek-2’den faydalanabilir.
- Öğretmen “Gençler, herkeste bu dört özellikten bazıları bulunabilir. Örneğin bir kişi hem sosyal hem temkinli olabilir. Bunların hiçbirisi diğerinden daha önemli ya da daha iyi değildir. Her özellik değerlidir.” açıklamasını yapar.
- “Şimdi size iki tane olay/durum okuyacağım. Sizden, bu okuduğum bu olay/durumdan sonra ne olacağını tahmin etmenizi istiyorum” der ve durumları okuyup ardından sorular sorarak etkileşimi başlatır.
- Ahmet’in Durumu: Kendi başına kalmayı seven, kalabalıklardan hoşlanmayan ve her zaman temkinli olan Ahmet’e, aynı mahallede oturan arkadaşları okuldan sonra parka futbol oynamaya gideceklerini söylerler. Ahmet’e de gelmesi için ısrar ederler.
 - » Sizce bunda sonra ne olacak?
 - » Ahmet ne yapacak?
 - » Ahmet’ in mizaç/huy özellikleri neler olabilir?
 - » Ahmet kendi mizaç özelliklerini düşünüp ne yapacağına karar verebilir mi?
 - » Ahmet’e benzeyen tanıdığınız biri var mı?
- Ayşe’nin Durumu: Diğer insanlarla birlikte olmaktan çok hoşlanan ve teneffüslerde oturmaktan çok sıkılan Ayşe, arkadaşlarına bahçede koşu yarışması yapmayı önerir.
 - » Sizce bundan sonra ne olacak?
 - » Ayşe ne yapacak?
 - » Ayşe’nin mizaç özellikleri nelerdir?
 - » Ayşe kendi mizaç özelliklerini düşünüp ne yapacağına karar verebilir mi?
 - » Ayşe’ye benzeyen tanıdığınız biri var mı?
 - » Mizaç Özelliklerim afişi (Ek-1) sınıf rehberliği panosuna asılır.

Sonuç (7-8 dk.) Özet - Ödev - Övgü

- Öğretmen etkinliği özetler ve ödev verir: “Bugün sizinle mizacın ne olduğunu ele aldık. Birbirimize benzeyen mizaç özelliklerimiz olduğu gibi birbirimizden farklı yönlerimiz de olabilir. Bu özellikler kişiden kişiye değişebilir ve herkeste farklı özellikler görülebilir. Bu yüzden her mizaç özelliği önemli ve değerlidir. Her mizaç özelliği önemli ve değerlidir. Sizlerden boş zamanlarınızda sınıf rehberliği panomuzdaki afişleri incelemenizi istiyorum. Ayrıca bugün öğrendiğiniz mizaç özelliklerini ailenize anlatmanızı istiyorum.”
- Hafif düzey zihinsel yetersizliği olan öğrencilerin öz güvenini artırmak için “övgü” ile etkinlik kapatılır: Bugün etkinliğimizde kendinizi tanımak için katkı sağladığınız için sizleri kutluyorum. Kendi kişisel gelişiminiz için çaba harcamanız, etkinliğimize severek katılmanız beni çok mutlu etti.



- Atölye çalışmasına gönüllü öğrencilerin ödev paylaşımları ile başlatılır.
- Öğretmen tahtaya Mizaç Özelliklerim Afişini asıp iki adet zili masasına koyar. Gönüllü iki öğrencinin karşılıklı olarak ayakta durmalarını sağlar ve zilleri iki öğrencinin de önüne yerleştirir. Ardından oyunun kurallarını şu şekilde açıklar: *"Oynayacağımız oyunda ben size sorular soracağım. Sorduğum soruya 'evet bu bana çok benziyor' diyenler zile basacaklar der."*
- Ardından aşağıdaki soruları sırayla masadaki iki öğrenciye sorar. Her soru ardından iki öğrenci zile bastıktan sonra öğretmen bu soruda hangi mizaç özelliğinden bahsedildiğini sınıfa da sorar ve cevaplamaları için tahtadaki Mizaç Özelliklerim Afişinden yararlanmalarını sağlar.

Oyun Soruları:

1. Futbol, voleybol gibi hareketli oyunları severim. –Enerjik Mizaç
2. Yarışmaları izlemek beni çok mutlu eder. – Enerjik Mizaç
3. İnsanlara karşı düşünceli ve yardımseverimdir. –Temkinli Mizaç
4. Yaptığım işi hiç yarım bırakmam kesin bitiririm. –Temkinli Mizaç
5. Kendi başıma vakit geçirmekten çok hoşlanırım. –Kendi Başına Mizaç
6. Sakin ve sessiz ortamları severim. –Kendi Başına Mizaç
7. Evimize misafir gelince çok mutlu olurum. –Sosyal Mizaç
8. Yeni arkadaşlar edinmeyi çok isterim. –Sosyal Mizaç

- Her sorunun ardından oyundaki iki öğrencinin verdiği cevaba göre Mizaç Çizelgesinde (Form-1) bir çetele tutar ve oyun sonunda öğrencinin baskın mizaç özelliğini söyler.
- Öğretmen oyunun bir yarışma olmadığını vurgulayarak, tüm öğrencilerin sırayla bu oyunu oynamalarını sağlar.
- Öğretmen sınıf rehberliği etkinliği ve sınıf rehberliği atölyesinde yapılan çalışmaları toparlayarak özetler.
- Hafif düzey zihinsel yetersizliği olan öğrencilerin öz güvenini artırmak için "övgü" ile atölye etkinliği kapatılır: *Bugün etkinliğimizde kendinizi tanımak için katkı sağladığınız için sizleri kutluyorum. Kendi kişisel gelişiminiz için çaba harcamanız, etkinliğimize severek katılmanız beni çok mutlu etti. Çabalarınızı takdir ediyorum ve sizlere teşekkür ediyorum.*

Öğretmene Not



- Afişlerin etkinlikler sonrasında incelenmesini teşvik ediniz.
- Atölye çalışmasının sonunda hem sınıf rehberliği hem de rehberlik atölyesinde yapılan çalışmaları toparlayarak özetleyiniz.
- Mizacın iyi-kötü sınıflaması olmadığını vurgulayınız.
- Öğrencilerin birbirlerinin mizaçları ile ilgili şakalar yapmasına izin vermeyiniz.
- Ödevler konusunda aileye bilgi veriniz ve evde çocuklarını desteklemeleri için cesaretlendiriniz.
- Ödevini unutan öğrencinin sınıfta yapması için imkân tanıyınız.
- Öğrencilerin katılımını teşvik ediniz, olumlu sözel pekiştireçleri sıkça kullanınız.
- Özel eğitim ihtiyacı olan öğrencilerin takdir sözcükleri ve övgüye ihtiyacı olduğunu dikkate alarak etkinliği "övgü" ile tamamlayınız. Etkinlik sürecinde öğrencileri gözlemleyiniz, olumlu sözel pekiştireçler kullanınız ve sonunda bunu tüm öğrencilere hitap edecek şekilde ifade ediniz.



Enerjik olanlar:

Kabalık ortamlar yerine sakin ortamları tercih ederler. Az kişiyle arkadaş olmayı severler. Yeni bir şey denemek yerine her zaman yaptığı şeyleri yapmayı isterler. Düşünceli ve dikkatlidirler.

Temkinli Olanlar:

Çok hareket etmek yerine oturmaya tercih ederler. Yaptıkları iş/etkinliği bitirmek için daha fazla zamana ihtiyaç duyarlar. Duygularını açıkça göstermez ve mutlu olduklarında ya da heyecanlandıklarında hafif şekilde gülümserler. Yaptıkları işte dikkatlidirler ve tehlikeli şeyleri denemek istemezler.

Sosyal Olanlar:

Yeni insanlarla tanışmaktan, yeni etkinliklerden hoşlanırlar. Okulda ve okul dışındaki sosyal ortamlara uyum sağlarlar. Kalabalık ortamlarda vakit geçirmekten hoşlanırlar. Yeni şeyler denemek isterler.

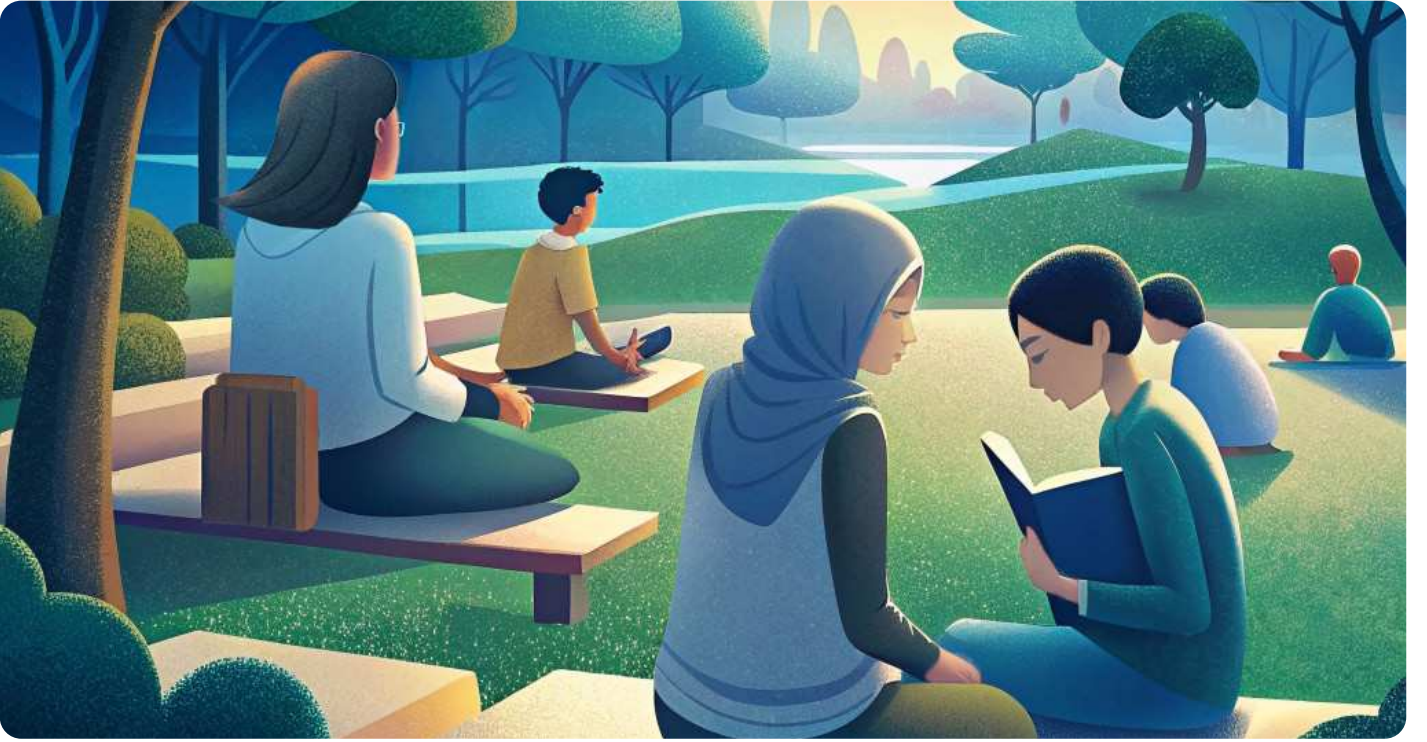
Kendi Başına Olanlar:

Kabalık ortamlar yerine sakin ortamları tercih ederler. Az kişiyle arkadaş olmayı severler. Yeni bir şey denemek yerine her zaman yaptığı şeyleri yapmayı isterler. Düşünceli ve dikkatlidirler.



Enerjik Olanlar:

Daha sakin oyunlar yerine hareketli oyunları oynarlar, örneğin parkta oturmak yerine bisiklet binmeyi tercih ederler. Bu kişiler bir şeyler yaparken çok heyecanlanırlar. Bulunduğu ortamlara kolayca uyum sağlarlar. Atletizme çok yatkındırlar ve yarışmaları severler.



Temkinli Olanlar:

Çok hareket etmek yerine oturmayı tercih ederler. Yaptıkları iş/etkinliği bitirmek için daha fazla zamana ihtiyaç duyarlar. Duygularını açıkça göstermez ve mutlu olduklarında ya da heyecanlandıklarında hafif şekilde gülümserler. Yaptıkları işte dikkatlidirler ve tehlikeli şeyleri denemek istemezler.



Sosyal Olanlar:

Yeni insanlarla tanışmaktan, yeni etkinliklerden hoşlanırlar. Okulda ve okul dışındaki sosyal ortamlara uyum sağlarlar. Kalabalık ortamlarda vakit geçirmekten hoşlanırlar. Yeni şeyler demek isterler.



Kendi Başına Olanlar:

Kabalık ortamlar yerine sakin ortamları tercih ederler. Az kişiyle arkadaş olmayı severler. Yeni bir şey denemek yerine her zaman yaptığı şeyleri yapmayı isterler. Düşünceli ve dikkatlidirler.

• Form 1 Mizaç Çizelgem

Adı Soyadı	Enerjik	Temkinli	Sosyal	Kendi Başına



Sosyal Duygusal Gelişim

Kendini Tanıma

Etkinlik

08

Duygularım ve Kelimelerim



Süre

+1 Ders Saati
Sınıf Rehberliği

+1 Ders Saati
Rehberlik Atölyesi



Kazanım

- Duygularını nasıl ifade edeceğini kavrar.



Göstergeler

- Temel duygulara örnek verir.
- Duyguların bedenindeki etkilerini söyler.



Yöntem ve Teknik

- Anlatım, Soru-Cevap, İstasyon



Kaynak Araç ve Gereçler

- Ek-1: A6 Boyutunda 4 Adet Duygu Kartı
- Ek-2: A4 Boyutunda 3 Adımda Duygu İfade Etme Afişi

Giriş (7-8 dk.) Etkinliğin amacı - Nasıl işleneceği

- Öğretmen etkinliğin amacını ve nasıl işleneceğini açıklar:

• Merhaba gençler, bugün sizlerle duygularımızı konuşacağız. Bizi biz yapan duygularımızdır. Duygular bizim davranışlarımızı etkiler. Duygular güzel-kötü diye ayrılmaz. Her duygunun temel amacı bizi korumaktır. Bazen duygularımızı kötü ifade ederiz. O yüzden hem duygularımızı tanımak hem de uygun ifade etmek önemlidir. Ben size bugün temel duygularımızdan bahsedeceğim ve bu duygularımızı nasıl ifade edebileceğimizi açıklayacağım.

Geliştirme (20 dk.)

- Öğretmen Ek-1'de yer alan duygu kartlarını göstererek tahtaya asar ve açıklar:
 - Bu karttaki duygu '**Korku**'; insanlar tehlike anlarında korku hissedebilirler. Yolda yürürken üzerine doğru hızla gelen bir araç gören kişi korkabilir ve kaçabilir. Kişi korktuğunda kalp atışları hızlanabilir, terleyebilir.
 - Bu karttaki duygu ise '**Öfke**'; insanlar engellendiklerinde ya da onlara zarar verildiğinde öfke hissedebilirler. Yemekhanede sırayı bozup önüne geçen biri olduğunda kişi öfkelenip bağırabilir. Kişi öfkelenildiğinde kaşlarını çatabilir, yumruğunu sıkabilir, sesini yükseltebilir.
 - Sıradaki karttaki duygu ise '**Üzüntü**', insanlar istedikleri bir şey gerçekleşmediğinde ya da olumsuz bir olay olduğunda üzülebilirler. Atölyede yaptığı iş/ürün bozulup kırıldığında kişi emeği boşa gittiği için üzülebilir. Kişi üzüldüğünde gözleri dolabilir, ağlayabilir kendisini yorgun ve isteksiz hissedebilir.
 - Son karttaki duygu ise '**Mutluluk**', insanlar istedikleri bir şey olduğunda, iyi bir haber aldıklarında, sevdikleri insanlarla bir arada zaman geçirdiklerinde mutlu olabilirler. Kişi mutlu olduğunda gülümseyebilir, kahkaha atabilir, kendini rahat ve enerjik hissedebilir.
 - Bizler hissettiğimiz bu duyguları arkadaşlarımıza, ailemize, sevdiklerimize anlatma ihtiyacı hissederiz. Kendimizi anlatarak onların bizi anlamasını ve bize destek olmasını isteyebiliriz.
 - Öğretmen duyguları ifade etmenin yolları olduğundan bahseder ve Ek-2'de yer alan 3 Adımda Duygu İfade Etme afişini tahtaya asar ve okur.
 1. Adım- Duygunu fark et: Şu an ne hissediyorum?
 2. Adım- Bedenini fark et: Bedenimde ne oluyor?
 3. Adım- İfade et: olduğunda hissediyorum.
 - Sonra öğrencilerin ayağa kalkmasını ister ve şu yönergeyi verir: Gençler yolda yürürken üzerimize bir araç geldiğini düşünelim. Şimdi herkes öne doğru bir adım atsın ve bu durumda ne hissedeceğini sırayla söylesin..... Şimdi herkes ikinci adımı atsın ve korktuğunda bedeninde ne olur düşünüp söylesin... Şimdi herkes üçüncü adımı atsın ve kendini ifade etsin. 'Araba üzerime geldiğinde korkmuş hissediyorum.'
 - Öğretmen dört duyguyu yukarıdaki yönergeye göre ele alarak öğrencilerin adım adım duygu ifadelerini kullanmalarını sağlar.
 - Son olarak afiş ve duygu kartları sınıf rehberliği panosuna asılır.

Sonuç (7-8 dk.) Özet - Ödev - Övgü

- Öğretmen etkinliği özetler ve ödev verir: Bugün sizinle öfke, mutluluk, korku, üzüntü duygularını konuştuk. Hangi durumlarda böyle hissettiğimizi fark ettik. Ve böyle hissettiğimiz zamanlarda bunu karşımızdakine 3 adımda nasıl ifade edeceğimizi öğrendik. Böylece arkadaşlarınızla, evde ailenizle duygularınızı daha rahat konuşabilecek ve onların sizi daha iyi anlamasına yardımcı olacaksınız. Sizlerden boş zamanlarınızda sınıf rehberliği panomuzdaki afişleri incelemenizi istiyorum. Ayrıca, bugün öğrendiğiniz bu üç adımlık kendini ifade etme yöntemini ailenize anlatmanızı istiyorum.
- Hafif düzey zihinsel yetersizliği olan öğrencilerin öz güvenini artırmak için "övgü" ile etkinlik kapatılır: Bugün etkinliğimizde kendinizi tanımak için katkı sağladığınız için sizleri kutluyorum. Kendi kişisel gelişiminiz için çaba harcamanız, etkinliğimize severek katılmanız beni çok mutlu etti.



- Atölye çalışmasına gönüllü öğrencilerin ödev paylaşımları ile başlatılır.
- Öğretmen sınıf rehberliği panosundaki 3 Adımda Duygu İfade Etme afişi tahtaya asar.
- Öğretmen 4 temel duygu kartını (öfke, üzüntü, mutluluk, korku) sınıfın farklı köşelerine asarak duygu köşeleri oluşturur.
- Daha sonra öğrenciler ikili gruplara ayırır ve grupların sırayla tüm duygu köşelerine gitmeleri için şu yönergeyi verir: *"Sizler iki kişilik grup olarak sırayla duygu köşelerine gideceksiniz. Gittiğiniz köşedeki duyguyu bulun ve hangi durumlarda bu duyguyu hissettiğinizi aranızda konuşun. Sonra bu duyguyu arkadaşınıza 3 adımı kullanarak karşılıklı olarak ifade edin. Daha sonra ben sizlerden köşelerinizi değiştirmenizi isteyeceğim."* der.
- Öğretmen her grubun bir köşede kalması için belli bir süre tanır. Daha sonra ikili grupların dört köşeyi de ziyaret ettiğinden emin olur köşe değiştirmelerini sağlar.
- Öğretmen grupların yanına giderek onların ifade cümlelerine örnek cümlelerle destek olur.
- Öğretmen sınıf rehberliği etkinliği ve sınıf rehberliği atölyesinde yapılan çalışmaları toparlayarak özetler.
- Hafif düzey zihinsel yetersizliği olan öğrencilerin öz güvenini artırmak için "övgü" ile atölye etkinliği kapatılır: *Bugün etkinliğimizde kendinizi tanımak için katkı sağladığınız için sizleri kutluyorum. Kendi kişisel gelişiminiz için çaba harcamanız, etkinliğimize severek katılmanız beni çok mutlu etti. Çabalarınızı takdir ediyorum ve sizlere teşekkür ediyorum.*

Öğretmene Not



- Sınıf rehberliği etkinliklerinde özel sorular sorulmaması önemlidir. Öğrencilere *"Siz benzer durumlar yaşadınız mı? Neler düşündünüz ve neler hissettiniz?"* gibi soruların sorulması uygun değildir. Mahremiyete ve gizlilik esasına özen gösteriniz.
- Öğrenciler siz sormadan kendisinden ve ailesinden örnek verirse izin vermeyiniz ve konuyu genelleştiriniz, yönlendiriniz.
- Sözcülerin sınıfla paylaştıkları hatalı/eksik ifadeler varsa paylaşımlarını takdir ederek mutlaka doğru ifadelerle onların paylaşımını güçlendiriniz. .

Öfkeli



Üzüntü



Korku



Mutlu



Öfkeli



Üzüntü



Korku



Mutlu



1. Adım- Duygunu fark et: Şu an ne hissediyorum?



2. Adım- Bedenini fark et: Bedenimde ne oluyor?



3. Adım- İfade et: olduğunda hissediyorum.



1. Adım- Duygunu fark et: Şu an ne hissediyorum?



2. Adım- Bedenini fark et: Bedenimde ne oluyor?



3. Adım- İfade et: olduğunda hissediyorum.



1. Adım- Duygunu fark et: Şu an ne hissediyorum?



2. Adım- Bedenini fark et: Bedenimde ne oluyor?



3. Adım- İfade et: olduğunda hissediyorum.



1. Adım- Duygunu fark et: Şu an ne hissediyorum?



2. Adım- Bedenini fark et: Bedenimde ne oluyor?



3. Adım- İfade et: olduğunda hissediyorum.





Sosyal Duygusal Gelişim

Kendini Tanıma

Etkinlik

09

Ben Değerliyim



Süre

+1 Ders Saati
Sınıf Rehberliği

+1 Ders Saati
Rehberlik Atölyesi



Kazanım

- Kişisel özellikleri ile değerli bir birey olduğunu fark eder.



Göstergeler

- Değerli olduğunu söyler.
- Diğer insanlara benzeyen ve farklı özelliklerini sayar.



Yöntem ve Teknik

- Soru-Cevap, İkili Grup Çalışması, Canlandırma



Kaynak Araç ve Gereçler

- Ek-1: A3 Boyutunda Ben Değerliyim Afışı
- Ek-2: A7 Boyutunda Ben Değerliyim Çalışma Kartı
- Her Öğrenciye Birer Adet Zarf
- Her Öğrenciye 10 Adet Küçük Kâğıt

Giriş (7-8 dk.) Etkinliğin amacı - Nasıl işleneceği

- Öğretmen etkinliğin amacını ve nasıl işleneceğini açıklar:
- Yunus Emre'nin çok güzel bir sözü vardır: 'İlim ilim bilmektir, ilim kendin bilmektir. Sen kendin bilmezsen bu nice okumaktır.' der. Yunus Emre çok haklı kendimizi tanımalıyız ve biricik olduğumuzu fark etmeliyiz. Ergenlik döneminde en önemli gelişim göreviniz kendinizi tanımak, diğer insanlardan farklı ve özel olan özelliklerimizi keşfetmektir. Ancak bazen ergenlikte karamsar, olumsuz duygulara kapılır ve kendimizi beğenmeyiz, başkalarının da bizi sevmediği hissine kapılabiliriz. Dış görünüşümüze özellikle takılır, beğenmediğimiz özellikleri değiştirmeye çabalarız. Oysa aynalarda gözükmeyen çok güzel özelliklerimiz vardır. Bugün bunları keşfedelim istiyorum. Hadi başlayalım.

Geliştirme (20 dk.)

- Öğretmen tahtaya Ben Değerliyim Afişini asar:
- *Ergenlik döneminde büyüme hormonlarımız çok hızlı çalışır ve hem bedenimiz hem de duygularımız bu hıza yetişmekte zorlanır. Çocuk bedeninden yetişkin bedenine geçiş sürecinde çoğunlukla sivilceler ile boğuşur, yüzümüze odaklanılır. Çoğunlukla sabah yataktan karamsar duygular ile uyanır ve gün boyu mutsuz gezeriz. Özellikle ayna karşısında gereğinden fazla zaman geçirir, sosyal medyadan takip ettiğimiz fenomenlere özeniriz. Tabi ki ne yapsak da benzeyemeyiz ve boşuna çaba harcarız. Üstelik biz sadece dış görünüşten ibaret miyiz? İnsanlar sadece beden imajı ile mi vardır? Değildir tabi ki ancak ergenlikte böyle olduğunu düşünürüz. Bizim akranlarımız Ayşe ve Ahmet bu konuda sohbet ediyorlar. Ayşe takip ettiği bir ünlüye benzeyemiyor ve çok mutsuz. Arkadaşı Ahmet'in böyle birine benzeme derdi yok ve Ayşe'ye yardım etmeye karar veriyor. Bakın ona neler soruyor birlikte okuyalım.*
- Öğretmen afişte yazılanları okur ve gönüllü öğrencilerin paylaşımlarını alır:
 - Zaman zaman Ayşe gibi düşündüğünüz oluyor mu? (Evet-hayır gibi kısa yanıt alınız)
 - Sizin de benzemek istediğiniz bir ünlü var mı? Hangi özelliklerinizden/yeteneğinizden yola çıkarak bu ünlüye benzemeye çalışıyoruz?
 - Sizin de çevrenizde Ahmet gibi sizi yönlendiren arkadaşlarınız var mı?
 - Ahmet ne yapmak istiyor? Sizde onun gibi arkadaşlarınıza yardımcı olur musunuz?
- Öğretmen etkinliğin kalan süresinde; sınıfı ikili gruplara ayırarak Ayşe ve Ahmet diyaloglarını oynamalarını ister. Ahmet rolündeki öğrenci sorar, Ayşe rolündeki öğrenci Ayşe imiş gibi cevap verir.
- Öğretmen her öğrenciye birer adet zarf ve Ek-2' de yer alan Ben Değerliyim kartını dağıtır: Gençler zarfları şimdi kullanmayacaksınız. Onu ödev için verdim. Şimdi sıra ile Ayşe ve Ahmet rolünü canlandırmanızı istiyorum.
- Canlandırma sürecinde öğretmen grupları dolaşarak yardımcı olur ve özellikle Ayşe'nin rolünün zor olduğu vurgulanır.
- Son olarak afiş sınıf rehberliği panosuna asılır.

Sonuç (7-8 dk.) Özet - Ödev - Övgü

- Öğretmen etkinliği özetler ve ödev verir: Bugün sizinle öfke, mutluluk, korku, üzüntü duygularını konuştuk. Hangi durumlarda böyle hissettiğimizi fark ettik. Ve böyle hissettiğimiz zamanlarda bunu karşımızdakine 3 adımda nasıl ifade edeceğimizi öğrendik. Böylece arkadaşlarınızla, evde ailenizle duygularınızı daha rahat konuşabilecek ve onların sizi daha iyi anlamasına yardımcı olabileceksiniz. Sizlerden boş zamanlarınızda sınıf rehberliği panomuzdaki afişleri incelemenizi istiyorum. Ayrıca, bugün öğrendiğiniz bu üç adımlık kendini ifade etme yöntemini ailenize anlatmanızı istiyorum.
- Hafif düzey zihinsel yetersizliği olan öğrencilerin öz güvenini artırmak için "övgü" ile etkinlik kapatılır: Bugün etkinliğimizde kendinizi tanımak için katkı sağladığınız için sizleri kutluyorum. Kendi kişisel gelişiminiz için çaba harcamanız, etkinliğimize seveceğiniz katılmanız beni çok mutlu etti.



- Atölye çalışmasında gönüllü öğrencilerin ödevlerini paylaşması istenir; ancak zarflarındaki kağıtların okunması istenmez.
- Öğretmen herkese küçük 10 adet kâğıt dağıtır ve atölye çalışmasının yönergesini verir: *Aynı sınıfta paylaşıyorsunuz ve bu zamana kadar birbirinizde gözlemlediğiniz güzel özellikler olmuştur. Şimdi bunu paylaşma zamanı. Gençler 2-3'lü gruplar hâlinde 5 dakika süre ile grup çalışması yapıyoruz. Bu sürede birbiriniz ile ilgili gözlemlediğiniz en az bir olumlu özelliği kâğıda yazın ve arkadaşınıza verin, herkes kâğıdını kendi zarfına koysun. Her 5 dakikada grupları değiştiriyoruz.*
- Öğretmen: *Gençler şimdi herkes kendi zarfında arkadaşlarınızın verdiği kâğıtları sırayla sesli bir şekilde okusun. Bu yazılanlar okuduğunuzda kendinizi nasıl hissettiniz? Olumlu özelliklerinizi duymak size neler düşündürdü?*
- Öğretmen çalışma gruplarını dolaşarak küçük ipuçları ile yönlendirir.
- Öğretmen sınıf rehberliği etkinliği ve sınıf rehberliği atölyesinde yapılan çalışmaları toparlayarak özetler.
- Hafif düzey zihinsel yetersizliği olan öğrencilerin öz güvenini artırmak için "övgü" ile atölye etkinliği kapatılır: *Bugün etkinliğimizde kendinizi tanımak için katkı sağladığınız için sizleri kutluyorum. Kendi kişisel gelişiminiz için çaba harcamanız, etkinliğimize seveceğiniz katılmanız beni çok mutlu etti. Çabalarınızı takdir ediyorum ve sizlere teşekkür ediyorum.*

Öğretmene Not



- Sınıf rehberliği etkinliklerinde özel sorular sorulmaması önemlidir. Öğrencilere "Siz benzer durumlar yaşadınız mı? Neler düşündünüz ve neler hissettiniz?" gibi soruların sorulması uygun değildir. Mahremiyete ve gizlilik esasına özen gösteriniz.
- Öğrenciler siz sormadan kendisinden ve ailesinden örnek verirse izin vermeyiniz ve konuyu genelleştiriniz, yönlendiriniz.
- Grup çalışmalarında okuma yazma becerisi zayıf olan öğrencilere destek olunuz. Evde de ailesinin destek olması için teşvik ediniz.
- Sınıf rehberliği panosuna asılan afişleri etkinlikler sonrası incelemeleri için teşvik ediniz.
- Öğrencilerin katılımını teşvik ediniz, olumlu sözel pekiştireçleri sıkça kullanınız.
- Özel eğitim ihtiyacı olan öğrencilerin takdir sözcükleri ve övgüye ihtiyacı olduğunu dikkate alarak etkinliği "övgü" ile tamamlayınız. Etkinlik sürecinde öğrencileri gözlemleyiniz, olumlu sözel pekiştireçler kullanınız ve sonunda bunu tüm öğrencilere hitap edecek şekilde ifade ediniz.

Kendimizi olduğu gibi sevmemiz, değerli bulmamız zor mu? "Yeteneklerimiz, ilgilerimiz, hobilerimiz ile biz biziz ve önemli olan da bu" demek için neler yapmalıyız?

Gelecekte ne yapmak istiyorsun? Hayalin neler? Mesela liseden mezun olduktan sonra nasıl bir yaşamın olsun istersin?

Herkesin hem benzer hem de biricik özellikleri vardır. Senin biricik özelliklerin neler?

Başkalarının sende gördüğü ancak senin fark etmediğin özelliklerin neler? Ailen ve çok yakın arkadaşların senin hangi özelliklerin olduğunu söylüyor?

Sadece dış görünüş bir insanın kendisini beğenmesi için yeterli mi? Dış görünüşümüz, yüzümüz, bedenimiz için bu kadar çaba harcamak bizi mutlu edecek mi?



Her insanın kendisine ait özellikleri vardır. Ancak bunların bazılarını fark etmeyebiliriz. Başkalarının sende gördüğü ancak senin fark etmediğin özelliklerin neler? Ailen ve çok yakın arkadaşların senin hangi özelliklerin olduğunu söylüyor?

Herkesin hem benzer hem de biricik özellikleri vardır. Senin biricik özelliklerin neler?

Herkesin daha az ve daha iyi yapabildiği yetenekleri ve becerileri vardır. Sen neleri daha iyi yapabiliyorsun?

Kendimizi olduğumuz gibi sevmemiz önemlidir. "Yeteneklerimiz, ilgilerimiz, hobilerimiz ile biz biziz ve önemli olan da bu" demek için neler yapmalıyız?

Biz sadece dış görünüşümüzden ibaret değiliz. Bizi değerli kılan birçok özelliğe sahibiz. Bizi hangi özelliklerimiz mutlu edebilir?



Sosyal Duygusal Gelişim

Güvenli yaşam

Etkinlik

10

Zorbalardan Korkmuyorum



Süre

+1 Ders Saati
Sınıf Rehberliği

+1 Ders Saati
Rehberlik Atölyesi



Kazanım

- Şiddet ve zorbalıkla etkili baş etme yollarını kavrar.



Göstergeler

- Şiddet/zorbalık davranışlarını örnekler ile açıklar.
- Şiddet/zorbalık mağduru olursa kimlerden yardım isteyeceğini söyler.



Yöntem ve Teknik

- Anlatım, Soru Cevap, Örnek Olay



Kaynak Araç ve Gereçler

- Ek-1: A3 Boyutunda Şiddet Türleri Afişi
- Ek-2: A3 Boyutunda Şiddetten Korkmuyorum Afişi
- Ek-3: A8 Boyutunda Kırmızı ve Yeşil Renkli Kartlar
- Ek-4: A3 Boyutunda 5 Adet Pankart İçin Şablon
- Pankart İçin 5 Adet Tahta Çubuk
- Renkli Yapışkan Kağıtlar, Boş Renkli A2 Boyutunda Kartlar
- Renkli Kalemler, Yapıştırıcı, Makas

Giriş (7-8dk.) Etkinliğin amacı - Nasıl işleneceği

- Öğretmen etkinliğin amacını ve nasıl işleneceğini açıklar:
- Gençler maalesef insanların birbirine karşı davranışları üzüntü verici olabilir. Bazen tanıdığımız bazen tanımadığımız kişilerden hak etmediğimiz kötü davranışlara maruz kalabiliriz. Bazen biz de istemeyerek ya da bir anlık öfke ile karşımızdaki kişiye kötü davranabiliriz. Bugün şiddet ve zorbalık nedir bunu ele alacağız. Önce bu kötü davranışları tanıyalım, sonra bunlar ile karşılaşsak neler yapabiliriz birlikte ele alalım istiyorum. Hadi başlayalım.

Geliştirme (20 dk.)

- Öğretmen Ek-1'de yer alan Şiddet Türleri afişini tahtaya asar, şiddet ve zorbalığı kısaca açıklar:
 - *Hepimiz her yaşta şiddet ve zorbalığa maruz kalabiliriz. Şiddet insanların birbirine zarar vermesidir. Şiddet denilince akla kavga, dövüş, fiziksel temas gelir. Ancak sadece fiziksel olarak birbirine zarar verme davranışı değil psikolojik, sosyal ve ekonomik olarak da insanlar birbirine zarar verir. Günümüzde cep telefonu ve sosyal medya kullanımı yaygınlaştığı için insanlar buralarda da birbirlerine zarar verebiliyor siber zorbalık yapıyorlar. Bu davranışlar sürekli hale gelirse buna zorbalık diyoruz. Akran zorbalığı da çok sık başımıza gelir ve ne yapacağımızı çoğunlukla bilmeyiz. Şimdi akran Ayşe'nin başına gelenlere bakalım.*
- Öğretmen afişi okur (Ek-2) ve sınıf tartışması başlatır:
 - » *Ayşe'nin maruz kaldığı kötü davranışlar onu nasıl etkilemiş olabilir?*
 - » *Ayşe'nin bu durumuna benzer kötü davranışları etrafınızdaki kişiler yaşadı mı?*
 - » *Bilmeyerek ya da bir anlık öfke ile bizler bu kötü davranışları yapmamak için neler yapabiliriz?*
 - » *Bazen arkadaşlarımız kötü davranır ve 'ben şaka yaptım' der. Sizce bu şaka mı? Örnek verir misiniz?*
 - » *Siber zorbalık kavramını duydunuz mu? Tanıdığınız bir kişinin başına geldi mi? Bizim başımıza gelirse neler yapabiliriz?*
- Öğretmen her öğrenciye birer adet kırmızı ve yeşil el kartlarından (Ek-3) dağıtır ve şu yönergeyi verir:
 - *Gençler istemesek de bu davranışlara maruz kalabiliriz. Peki ne yapacağız? Sessiz kalıp içimize kapamak, utanıp kimse ile paylaşmamak doğru değil. Kendi hakkınızı savunmanız ve güvendiğiniz yetişkinlerden destek almanız zorbalığın geri çekilmesini sağlar. Şimdi hepinize üstünde kırmızı ve yeşil renk olan kartlar dağıtacağım.... (kartlar dağıtılır)... Bazı örnek durumlar vereceğim ve sizlerden de örnekler bekleyeceğim. Bu örnek durumlarda yapılan davranış doğru ise yeşil el kartını, kötü davranış ise kırmızı el kartını göstermenizi bekliyorum.*
- Örnek durumlar:
 - » *Arkadaşınız sürekli sizden yiyecek/içecek getirmenizi istiyor? (ekonomik şiddet)*
 - » *Arkadaşınız getirdiği yiyeceği gönüllü olarak sizinle paylaşmak istedi.*
 - » *Arkadaşınız derste size 'beceriksiz' dedi ve teneffüste 'şaka yaptım' dedi. (sosyal şiddet)*
 - » *Arkadaşınız herkesin içinde bugün çok güzel görüldüğünü söyledi.*
 - » *Arkadaşınız teneffüste size vurdu. (fiziksel şiddet)*
 - » *Düştüğünüzü gören arkadaşınız yardım ederek sizi kaldırdı.*
 - » *Arkadaşınız fotoğraflarınızı sosyal medyada yayınlamakla sizi tehdit ediyor. (siber şiddet)*
 - » *Arkadaşınız çantanızı karıştırdı ve defterinize yazdığınız özel notları okudu. (psikolojik şiddet)*
 - » *Bir arkadaşınız hakkında teneffüste dedikodu yapılıyor, siz de tesadüfen yanlarına gittiniz ve bunu duydunuz. (psikolojik-sosyal şiddet)*
 - » *Bir arkadaşınıza teneffüste herkesin içinde 'çirkinsin' dediler. Siz de buna şahit oldunuz. (psikolojik-sosyal şiddet)*
- Ek-1 ve Ek-2'deki Afişler sınıf rehberliği panosuna asılır.

Sonuç (7-8 dk.) Özet - Ödev - Övgü

- Öğretmen etkinliği özetler ve ödev verir: *Gençler hem biz hem de etrafımızdaki kişiler kötü davranışlara maruz kalabilirler. Bu davranışları önce fark etmeli ve "DUR" demeliyiz. Sonra da yetişkinlerden yani okulda bizlerden, rehber öğretmen/psikolojik danışmanımızdan, nöbetçi öğretmenlerimizden destek almalıyız. Bazı arkadaşlarımız bunu yapmaya cesaret edemiyorsa da onlar adına bizim yapmamız arkadaşlık görevimizdir. Şiddete dur demeliyiz ve kötü davranan insanlardan asla çekinmemeliyiz. Sınıf rehberliği panomuzdaki afişimizi inceleyin. Atölye çalışmamızda bu konuda farkındalık oluşturmak için pankart çalışması yapacağız. Sınıf rehberliği panosuna astığım afiş fırsat buldukça incelemenizi istiyorum. Ayrıca okulda arkadaşlarınızı gözlemleyin, kötü davranışlar neler bunlara dikkat edin.*
- Hafif düzey zihinsel yetersizliği olan öğrencilerin öz güvenini artırmak için "övgü" ile etkinlik kapatılır: *Bugün etkinliğimizde kişisel gelişiminiz için çaba harcamanız, etkinliğimize severek katılmanız beni çok mutlu etti.*

ATÖLYE (Bir ders saati) Ödev paylaşımı - Etkinlik tekrarı - Özet - Övgü



- Atölye çalışmasına gönüllü öğrencilerin ödev paylaşımları ile başlatılır.
- Öğretmen atölye çalışmasında sınıfça pankart hazırlanacağını söyler ve ödevleri sorar.
- A3 boyutundaki pankart (Ek-4) sınıfta uygun bir masaya konulur. Boş yapışkanlı kağıtlar ve renkli kartlar, renkli kalem vb. masaya konulur.
- Öğretmen yönergeyi söyler: *5 şiddet türü var demiştik. Bu şiddet türlerini fark ettirmek için 5 adet pankart hazırlıyoruz. Okulumuzda arkadaşlarımızın bu şiddet davranışlarını fark etmeleri için renkli yapışkanlı kağıtlar örnek kötü davranışları yazalım ve renkli kartlara da neler yapabileceklerini yazalım.*
- Öğretmen pankart yapımında destek olur ve ödev verir: *Gençler yarın tüm teneffüslerde bu pankartlar ile dolaşmanızı istiyorum. Merak edip yanınıza gelen arkadaşlarınıza önce şiddet türünü ve sonra neler yapılabileceğini açıklamanızı istiyorum.*
- Öğretmen sınıf rehberliği etkinliği ve sınıf rehberliği atölyesinde yapılan çalışmaları toparlayarak özetler.
- Hafif düzey zihinsel yetersizliği olan öğrencilerin öz güvenini artırmak için "övgü" ile atölye etkinliği kapatılır: *Kendi kişisel gelişiminiz için çaba harcamanız, etkinliğimize severek katılmanız beni çok mutlu etti. Çabalarınızı takdir ediyorum ve sizlere teşekkür ediyorum.*

Öğretmene Not



- Afişlerin etkinlikler sonrasında incelenmesini teşvik ediniz.
- Ödevler konusunda aileye bilgi veriniz ve evde çocuklarını desteklemeleri için cesaretlendiriniz.
- Şiddetle ilgili örnek verilirken öğrencilerin birbirlerini suçlayıcı, aşağılayıcı, yargılayıcı ifadeler kullanmalarına izin vermeyiniz.
- Öğrenciler siz sormadan kendisinden ve ailesinden örnek verirse izin vermeyiniz ve konuyu genelleştiriniz, yönlendiriniz.
- Okul yönetimine yapılan pankartlar ve teneffüste pankart ile dolaşma ödevi hakkında bilgi veriniz.
- Öğrencilerin katılımını teşvik ediniz, olumlu sözel pekiştiricileri sıkça kullanınız.
- Özel eğitim ihtiyacı olan öğrencilerin takdir sözcükleri ve övgüye ihtiyacı olduğunu dikkate alarak etkinliği "övgü" ile tamamlayınız. Etkinlik sürecinde öğrencileri gözlemleyiniz, olumlu sözel pekiştiriciler kullanınız ve sonunda bunu tüm öğrencilere hitap edecek şekilde ifade ediniz.



Fiziksel Şiddet: Vurma, itme, yumruklama, çelme takma, tükürme, saç çekme gibi.



Psikolojik Şiddet: Hakaret etme, aşağılama, dedikodu yayma, tehdit etme gibi.



Sosyal/Sözel Şiddet: Herkesin içinde hakaret etme, kötü söz söyleme, kötü şakalar yapma, dışlama, oyunlara almama gibi.



Ekonomik Şiddet: Harçlığını alma, maddi şeyler talep etme, izinsiz eşyasını alma, eşyasına zarar verme, yiyecekleri zorla alma gibi.



Siber Şiddet: Sosyal medyadan korkutma, utandırma, tehdit etme, sürekli mesaj ile rahatsız etme, izinsiz fotoğraflarını yayma, sosyal gruplarda dışlama, başkası adına sahte hesap açma gibi.







FİZİKSEL ŞİDDET



SOSYAL ŞİDDET



PSİKOLOJİK ŞİDDET



EKONOMİK ŞİDDET



SİBER ŞİDDET





Sosyal Duygusal Gelişim

Güvenli yaşam

Etkinlik

11

Siber Zorbalık



Süre

+1 Ders Saati
Sınıf Rehberliği

+1 Ders Saati
Rehberlik Atölyesi



Kazanım

- Siber zorbalıktan korunma yollarını fark eder.



Göstergeler

- Siber zorbalığa uğradığında ne yapacağını söyler.
- Siber zorbalığa uğradığında kimlerden yardım isteyeceğini söyler.



Yöntem ve Teknik

- Anlatım, Soru Cevap, Örnek Olay



Kaynak Araç ve Gereçler

- Ek-1: A3 Boyutunda Siber Zorbalık Afişi
- Ek-2: Afiş Görselleri
- Renkli Kalemler, Yapıştırıcı, Makas, Fon Karton

Giriş (7-8dk.) Etkinliğin amacı - Nasıl işleneceği

• Etkinliğin amacı ve işlenişi açıklanır: Bugün sizlerle günümüzde oldukça yaygın olan bir zorbalık türü hakkında etkinlik yapacağız. Daha önce yaptığımız bir etkinlikte zorbaca davranışları ele almıştık. Birinin bize kasıtlı yani bilerek ve sürekli vurması, itmesi, saçımızı çekmesi, eşyalarımıza zarar vermesi ya da bize kötü sözler söylemesi, dışlaması zorbaca davranışlardır. Siber zorbalık ise internet ortamında karşılaştığımız kötü davranışlardır. Her türlü iletişim kanalı siber zorbalık aracı olarak kullanılabilir. Cep telefonu, bilgisayar, tablet kullanırken sosyal medyada başkaları ile iletişim kurarken zorbaca davranışlarla karşılaşabiliriz. Önce bu kötü davranışları tanıyalım, sonra bunlar ile karşılaşırsak neler yapabiliriz birlikte ele alalım istiyorum. Hadi başlayalım.

Geliştirme (20 dk.)

- Öğretmen Ek-1'de yer alan Siber Zorbalık afişini tahtaya asar ve okuyarak ilgili maddeleri açıklar:
- *Gençler sosyal medyada, mesajlaşma platformlarında, oyun platformlarında bize kötü davranan, bizi rahatsız eden, zor durumda bırakan her türlü davranış siber zorbalıktır. Siber zorbalık internet ortamında başkalarıyla iletişim kuran her yaştan herkesin başına gelebilir. Siber zorbalık yapan kişi tanıdığımız bir kişi olabileceği gibi tanımadığımız bir kişi de olabilir.*
- Öğretmen örnek üzerinden devam eder: *Akranımız Ayşe siber zorbalığa uğramış ve bizden yardım istiyor. Bize uğradığı zorbalığı anlatan bir mesaj yollamış. Şimdi size o mesajı okuyacağım.*
- Öğretmen Ayşe'nin mesajını okur:
 - *Her gün ailemle birlikte belirlediğimiz bilgisayar saatimin yarım saatinde oyun oynuyordum. Bu oyun platformunda tanımadığım birçok insanla birlikte oynuyoruz. Mesaj kutusu üstünden de ayrıca yazışabiliyoruz. Ben de bu oyun sırasında biriyle konuştum. Önce oyunla ilgili konuşmaya başladık. Sonra benden bazı fotoğraflar istedi. Ona fotoğraf gönderemeyeceğimi söyledim ve bir daha görüşmek istemediğimi belirttim. Bunun üzerine beni ikna etmek için birçok güzel şey söyledi. Ben yine de ona fotoğraf atmadım. Daha sonra benden adresimi istedi. Gönderemeyeceğimi söylediğimde çok sinirlendi ve beni tehdit etmeye başladı. Ne yapacağımı bilmiyorum?*
- Öğretmen aşağıdaki soruları sorar.
 - » *Ayşe'nin internet ortamında maruz kaldığı kötü davranışlar onu nasıl etkilemiş olabilir?*
 - » *Çevrenizde Ayşe gibi siber zorbalığa maruz kalan kişiler oldu mu?*
 - » *Siz Ayşe'nin yerinde olsaydınız ne yapardınız? Ayşe'ye ne önerirsiniz?*
- Öğretmen siber zorbalık karşısında ne yapılabileceğini açıklar:
 - *Gençler internet ortamında biz tüm kurallara uygun davransak da siber zorbalığa uğrayabiliriz. Zorbalığa uğramak bizim suçumuz değildir. İnternet ortamında herhangi biri sizi rahatsız eden bir söz söylerse ya da size rahatsızlık veren bir istekte bulunursa kesinlikle ona cevap vermeyiniz. Ardından kötü sözler içeren mesajı kaydetmeniz yani ekran görüntüsü almanız gerekir. Çünkü rahatsız etmeye devam ederse onu şikâyet edebilirsiniz. Ardından onu engellemeli ve mutlaka bir yetiškine durumu anlatmalısınız. Sessiz kalmanız size kötü davranan insanlara cesaret verecektir.*
- Son olarak afiş (Ek-1) sınıf rehberliği panosuna asılır.

Sonuç (7-8 dk.) Özet - Ödev - Övgü

- Öğretmen etkinliği özetler ve ödev verir: *Gençler bugün siber zorbalığın ne olduğunu öğrendik. Biz ya da herhangi bir arkadaşımız buna maruz kaldığında öncelikle bunun zorbalık olduğunu fark etmeliyiz. Siber zorbalık bir şaka ya da eğlence değildir. Aksine birisine sanal ortamda zarar verici söz ve davranışlarda bulunmak yasal olarak suçtur. Siz böyle bir durumla karşılaştığınızda da aile üyelerimizden, öğretmenlerimizden, okulda rehber öğretmen/psikolojik danışmanımızdan yardım almalıyız. Belki siz de farkında olmadan benzer davranışlarda bulunuyor olabilirsiniz. Eğer arkadaşlarınıza internet ortamında kötü sözler söylerseniz suç işlemiş olursunuz. Atölye çalışmamızda siber zorbalığa karşı ne yapabileceğimizi anlatan bir afiş tasarlayacağız. Böylelikle kendimizi ve arkadaşlarımızı bu konuda bilinçlendireceğiz. Atölye çalışmasına kadar panomuzdaki afişi inceleyin ayrıca aile üyelerinizle siber zorbalık hakkında konuşmanızı, öğrendiklerinizi paylaşmanızı istiyorum.*
- Hafif düzey zihinsel yetersizliği olan öğrencilerin öz güvenini artırmak için "övgü" ile etkinlik kapatılır: *Bugün etkinliğimizde kişisel gelişiminiz için çaba harcamanız, etkinliğimize severek katılmanız beni çok mutlu etti.*

ATÖLYE (Bir ders saati) Ödev paylaşımı - Etkinlik tekrarı - Özet - Övgü



- Atölye çalışmasına gönüllü öğrencilerin ödev paylaşımları ile başlatılır.
- Öğretmen atölye çalışmasında sınıfça afiş hazırlanacağını söyler.
- Fon karton tahtaya asılır.
- Afiş materyalleri kesilerek hazırlanır.
- Öğretmen yönergeyi söyler: *Gençler şimdi siber zorbalık karşısında yapmamız gerekenleri bize hatırlatacak bir afiş hazırlayacağız.*
- Öğretmen afiş materyallerinde yer alan siber zorbalıktan korunmaya yönelik dört maddeyi (cevap verme-kaydet-engelle-paylaş) tekrar açıklayarak afişin yapılmasına yardım eder.
- Hazırlanan afiş sınıf rehberlik panosuna asılır.
- Öğretmen sınıf rehberliği etkinliği ve sınıf rehberliği atölyesinde yapılan çalışmaları toparlayarak özetler.
- Hafif düzey zihinsel yetersizliği olan öğrencilerin öz güvenini artırmak için "övgü" ile atölye etkinliği kapatılır: *Kendi kişisel gelişiminiz için çaba harcamanız, etkinliğimize severek katılmanız beni çok mutlu etti. Çabalarınızı takdir ediyorum ve sizlere teşekkür ediyorum.*

Öğretmene Not



- Ödevler konusunda aileye bilgi veriniz ve evde çocuklarını desteklemeleri için cesaretlendiriniz.
- Atölye çalışmasının sonunda hem sınıf rehberliği hem de rehberlik atölyesinde yapılan çalışmaları toparlayarak özetleyiniz.
- Sınıf rehberliği panosuna asılan afişleri etkinlikler sonrası incelemeleri için teşvik ediniz.
- Öğrencilerin katılımını teşvik ediniz, olumlu sözel pekiştireçleri sıkça kullanınız.
- Özel eğitim ihtiyacı olan öğrencilerin takdir sözcükleri ve övgüye ihtiyacı olduğunu dikkate alarak etkinliği "övgü" ile tamamlayınız. Etkinlik sürecinde öğrencileri gözlemleyiniz, olumlu sözel pekiştireçler kullanınız ve sonunda bunu tüm öğrencilere hitap edecek şekilde ifade ediniz.

Cevap Verme

Seni rahatsız eden kişiye cevap verme



Engelle

Seni rahatsız eden kişiyi engelle



Kaydet

Ekran görüntüsü al mesajları silme



Paylaş

Seni rahatsız eden durumu bir yetişkine anlat







Sosyal Duygusal Gelişim

Güvenli yaşam

Etkinlik

12

Akıllı Kullanıcı



Süre

+1 Ders Saati

Sınıf Rehberliği

+1 Ders Saati

Rehberlik Atölyesi



Kazanım

- Güvenli İnternet kullanımının önemini fark eder.



Göstergeler

- Güvenli internet kullanımı için yaptıklarını açıklar.
- Akıllı kullanıcı olmak için neler yaptığını söyler.



Yöntem ve Teknik

- Anlatım, Soru Cevap, Canlandırma, Örnek Olay



Kaynak Araç ve Gereçler

- Ek-1: A8 Boyutunda 5 Adet Etkinlik Kartı
- Ek-2: Ailemizin Güvenli İnternet Sözleşmesi
- Ek-3: A3 Boyutunda Akıllı Kullanıcı Afişi
- Renkli Yapışkanlı Kağıtlar ve Kalem

Giriş (7-8 dk.) Etkinliğin amacı - Nasıl işleneceği

- Etkinliğin amacı ve işlenişi açıklanır:

• Gençler bugün sizlerle güvenli internet kullanımından bahsedeceğiz. Teknoloji o kadar gelişti ve hayatımıza girdi ki tamamen internetten uzak yaşamak mümkün olmayabilir. Ayrıca bilgisayar, tablet ya da cep telefonları gibi iletişim araçları uygun kullanıldığında hayatımızı kolaylaştıran, bilgiye ulaşmamızı sağlayan araçlardır. Örneğin, cep telefonu sayesinde ailemize istediğimiz zaman ulaşabiliriz ve bu bizim kişisel güvenliğimizi artırır. Ödevlerimizi yapmak, merak ettiğimiz bir konu hakkında bilgi toplamak için internete girmek bilgiye kolayca ulaşmamızı sağlar. Ancak hayatımızı kolaylaştıran bu teknolojik aletlerle kötü insanlar yüzünden bize zarar gelebileceğini sanal ortamda bize zarar verebilecek kişiler, zararlı içerikler olabileceğini unutmamalıyız. Bugün internette güvende olmak ve "akıllı kullanıcı" olmak için neler yapmamız gerektiğini ele alacağız.

Geliştirme (20 dk.)

- Öğretmen aşağıdaki açıklama ile başlar.
- *Gençler düşünün bir gün odanızda oturuyorsunuz. Evinize birden hiç tanımadığınız onlarca insanın girmesini ister misiniz? Elbette kimse böyle bir durumla karşılaşmak istemez. Oysa sosyal medya uygulamalarını açtığımızda binlerce davetsiz misafir evlerimize giriyor. Evimizin kapısını nasıl kapalı tutuyor ve başkalarını içeri almıyorsa bu uygulamalarda da bazı önlemler almalıyız. Bu önlem olarak internet kullanan kişilere "akıllı kullanıcı" denir.*
- Öğretmen öğrencilerden ikili grup olmalarını ve her grubun birer kart (Ek-1) seçmelerini ister.
- Öğrenciler çevrim içi ortamda karta yazan durumla karşılaştıklarında ne yapılması gerektiğini birkaç dakika aralarında tartışır.
- Öğretmen her gruba giderek; "Akıllı kullanıcı mısınız? Akıllı kullanıcı bu durumla karşılaşırsa ne yapar?" diye sorar.
- Gruplar yaptıkları çalışmaları sınıfta paylaşır.
- Son olarak etkinlik kartları sınıf rehberliği panosuna asılır.

Sonuç (7-8 dk.) Özet - Ödev - Övgü

- Öğretmen etkinliği özetler ve ödev verir: *Gençler bugün güvenli internet kullanımını öğrendik. Bilgisayarımızı, tabletimizi ya da cep telefonumuzu açıp internete bağlandığımız anda uymamız gereken bazı kurallar var. Bu kurallar bizi korumak için var. Öncelikle bu araçları aile üyelerimizin belirlediği saatlerde kullanmalı ve süremizi aşmamalıyız. Bu bizim hem fiziksel hem ruhsal sağlığımız için önemli. Bununla birlikte tanımadığımız kişilerle konuşmamamız gerektiğini, onlardan gelen mesaj, görüntü ya da elektronik postaları açmamamız gerektiğini öğrendik. Akıllı bir kullanıcı olmamız için bugün yaptıklarımızı tekrar etmemiz gerekir. Atölye çalışmasına kadar aile üyelerinizle güvenli internet kullanımı ile ilgili sohbet ederek öğrendiklerinizi onlarla paylaşmanızı istiyorum. Bunu yaparken "Ailemizin Güvenli İnternet Sözleşmesi"ni (Ek-2) birlikte imzalamanızı istiyorum.*
- Hafif düzey zihinsel yetersizliği olan öğrencilerin öz güvenini artırmak için "övgü" ile etkinlik kapatılır: *Bugün etkinliğimizde kişisel gelişiminiz için çaba harcamanız, etkinliğimize severek katılmanız beni çok mutlu etti.*



- Atölye çalışmasına gönüllü öğrencilerin ödev paylaşımları ile başlatılır.
- Öğretmen A3 boyutundaki Ek-3'te yer alan Akıllı Kullanıcı afişini tahtaya asar.
- Öğrenciler boş konuşma balonlarına akıllı kullanıcı özelliklerini yazdıkları kâğıtları yapıştırırlar. Örneğin; şifremi sadece aile üyelerimle paylaşım/tanımadığım kişilerle konuşmam/tanımadığım kişilerin mesajına cevap vermem/bilgilerimi paylaşmam/kameramı kapalı tutarım/tıkla kazan yazan reklamlara tıklamam gibi.
- Gönüllü öğrencilerden okuması istenir ve afiş (Ek-3) sınıf rehberliği panosuna asılır.
- Öğretmen sınıf rehberliği etkinliği ve sınıf rehberliği atölyesinde yapılan çalışmaları toparlayarak özetler.
- Hafif düzey zihinsel yetersizliği olan öğrencilerin öz güvenini artırmak için "övgü" ile atölye etkinliği kapatılır: Kendi kişisel gelişiminiz için çaba harcamanız, etkinliğimize severek katılmanız beni çok mutlu etti. Çabalarınızı takdir ediyorum ve sizlere teşekkür ediyorum.

Öğretmene Not



- Ödevler konusunda aileye bilgi veriniz ve evde çocuklarını desteklemeleri için cesaretlendiriniz.
- Aileyi güvenli internet kullanımı ve etkinlik sonunda imzalanacak sözleşme konusunda bilgilendiriniz.
- Atölye çalışmasında yazması olmayan öğrencilere yardımcı olunuz.
- Okuma-yazması olmayan öğrencilerin çalışmalara katılımı için ip uçları veriniz.
- Öğrencilerin katılımını teşvik ediniz, olumlu sözel pekiştireçleri sıkça kullanınız.
- Özel eğitim ihtiyacı olan öğrencilerin takdir sözcükleri ve övgüye ihtiyacı olduğunu dikkate alarak etkinliği "övgü" ile tamamlayınız. Etkinlik sürecinde öğrencileri gözlemleyiniz, olumlu sözel pekiştireçler kullanınız ve sonunda bunu tüm öğrencilere hitap edecek şekilde ifade ediniz.



Tebrikler büyük ödölü kazandın.
Devam etmek için isim soy isim ve
adresini yaz.

Akıllı kullanıcı ne yapar?



TIKLA KAZAN. Yazıyor. Merak
ettin.

Akıllı kullanıcı ne yapar?



Tanımadığın biri mesaj attı. Ne
haber nasılsın?

Akıllı kullanıcı ne yapar?



Çevrim içi oyun oynarken
tanımadığın bir oyuncu sana
yazdı.

Akıllı kullanıcı ne yapar?



Tanımadığın biri seninle dışarıda
buluşmak istediğini yazdı

Akıllı kullanıcı ne yapar?

Ek-2 Ailemizin Güvenli İnternet Sözleşmesi

Benim Sorumluluklarım

- Annem babam ya da ailemdeki bir yetişkin ile belirlediğimiz saatlerde interneti kullanacağım.
- Tanımadığım kişilerden gelen mesajları açmayacağım.
- Bilgilerimi kimseyle paylaşmayacağım. (İsmimi, okulumu, adresimi, ailemi, fotoğrafımı)
- Beni rahatsız eden mesajlara cevap vermeyeceğim.
- Başkalarını üzecek ya da korkutacak mesajlar atmayacağım.
- İnternet şifrelerimi ailemden başka kimseye vermeyeceğim.
- Tanımadıklarımla sohbet etmeyeceğim, buluşmayacağım.
- Paylaşımda bulunurken dikkatli olacağım. Dosya ve müzik indirmeden önce anne ve babama danışacağım.
- Kurallara uyacağım ve "Akıllı Kullanıcı" olacağım.
- Tehlikelerden uzak kalabilmek için internet'te neler yaptığımı her zaman aileme söyleyeceğim.
- Beni rahatsız eden bir durumla karşılaşırsam hemen güvendiğim bir yetişkine bu durumu anlatacağım.

Ailemin Sorumlulukları

- Bilgisayar ve internet kullanımı konusunda kabul edilebilir kurallar koyacağım ve takip edeceğim.
- Bilgisayarı ev içerisinde ortak bir alana yerleştireceğim. Uygun masa ve sandalye kullanıracam.
- Çocuğumun, internet kullanırken başına gelebilecek her türlü durum hakkında bilgilendirilmesini sağlayacağım.
- Uygun olmayan internet içeriklerinden çocuğumu korumak için filtreleme ve güvenlik programları kullanacağım.
- Çocuğumun çevrim içi arkadaş listesi ve arkadaş iletişim bilgileri hakkında bilgi sahibi olacağım.
- Çocuğum için tavsiye edilebilir güvenli internet siteleri bulacağım.
- Çocuğumun interneti ve bilgisayarı daha güvenli kullanmasını sağlayacağım.
- Güvenli kullanıcı olması için onu hep destekleyeceğim.
- Çocuğumun internet dışında başka aktivitelere katılmasına destek olacağım.
- Çocuğum internette karşılaştığı kötü bir durumu bana anlattığı zaman aşırı tepki göstermeyeceğim.

Tüm Ailenin İmzası





Sosyal Duygusal Gelişim

Güvenli yaşam

Etkinlik

13

Güvenli Eller



Süre

+1 Ders Saati

Sınıf Rehberliği

+1 Ders Saati

Rehberlik Atölyesi



Kazanım

- Toplu yaşam alanlarında kendi güvenliğini sağlar.



Göstergeler

- Güvenilir meslek elemanlarından örnekler verir.
- Yardım istemesi gereken zor bir duruma örnek verir.



Yöntem ve Teknik

- Anlatım, Soru-Cevap, Tartışma, Oyun



Kaynak Araç ve Gereçler

- Ek-1: A3 Boyutunda Güvenilir Kişiler Tanıtım Afişi
- Ek-2: A3 Boyutunda Kendimi Koruyorum Afişi
- Ek-3: Güvenilir Kişiler Rol Yaka Kartı

Giriş (7-8 dk.) Etkinliğin amacı - Nasıl işleneceği

- Öğretmen etkinliğin amacını ve nasıl işleneceğini açıklar:

• Merhaba gençler, bugün size güvenilir kişilerin kimler olacağını ve kendimizi korumak için neler yapabileceğimizi anlatacağım. Çünkü bazen bizi korkutan bir durum yaşayabiliriz. Tanımadığımız insanlar bizden rahatsız edici bir talepte bulunabilir ve kendimizi korumak için yardıma ihtiyaç duyabiliriz.

Geliştirme (20 dk.)

- Öğretmen öğrencilere “güvenilir kişi” denince akıllarına ne geldiğini sorarak etkileşimi başlatır.
- Öğrencilerin cevaplarını değerlendirir ve Ek-1’de yer alan Güvenilir Kişiler Afişini tahtaya asarak şu açıklamayı yapar:
 - *Güvenilir kişi; insanlara yardım etmek için görevlendirilmiş kişilerdir. Örneğin polisler, bekçiler, jandarma, güvenlik görevlisi güvenilir kişilerdir. Peki, bu kişileri nasıl tanıyabiliriz? Polisler, karakollarda çalışırlar. Polisleri bazen sokaklarda polis arabalarıyla geçerken görebiliriz. Polisler hırsızları, suçluları yakalayıp insanların güvenliğini sağlarlar. Onları üzerlerindeki üniformadan, polis arabalarından tanıyabiliriz.*
- Öğretmen afişte (Ek-1) yer alan diğer 3 meslek elemanının da görevlerini ve öğrencilerin onları nasıl tanıyabilecekleri somutlaştırarak açıklar.
- Öğretmen “Ne olursa, hangi durumlarda bu güvenilir kişilerden yardım almamız gerekir?” diye sorarak riskli durumlara örnek vermelerini ister. Ardından “Örneğin otobüs durağında beklerken kavga edenler olabilir onlardan uzak durmalıyız. Akşamları ıssız ya da karanlık sokaklarda bize zarar verecek kişiler olabilir; böyle sokaklarda yürümemeliyiz. Sokaklarda bizden para isteyen kişiler olabilir, hayır deyip uzaklaşmalıyız.”
- Öğretmen Ek-2’de bulunan Kendimi Koruyorum Afişini tahtaya asar ve Ahmet’in başına gelenleri okur:
 - *Ahmet okul sonrasında parkta yürürken yanına tanımadığı kendinden yaşça büyük genç bir adam gelir ve Ahmet’e “Merhaba, yakınlarda market var mı?” diye sorar. Ahmet “Market bu sokağın ilerisinde” diye karşılık verir. Genç adam anlamaz şekilde bakar ve “Ben buraları bilmiyorum benimle markete kadar gelir misiniz?” diye sorar. Ahmet “Hayır, ben gelmek istemiyorum. Marketi ileride bulabilirsiniz.” der. Genç adam ise ısrarla “Markete kadar benimle gelersen sonra aldığım şeyleri yer ve karşıdaki parkta top oynarız.” der. Ahmet birkaç adım geriye gider ellerini kaldırarak daha yüksek sesle “Hayır.” der, etrafta bekçi, polis var mı diye bakar, adam gitmezse ALO 112’yi ararım diye düşünür ve hızlıca oradan uzaklaşır.*
- Öğretmen sorular ile sınıf tartışması başlatır:
 - » Sizce Ahmet’i korkutan şey nedir?
 - » Siz Ahmet’in yerinde olsaydınız ne derdiniz?
 - » Siz Ahmet’in yerinde olsaydınız ne yapardınız?
 - » Siz Ahmet’in yerinde olsaydınız kimden yardım alırdınız?
 - » Ahmet’in ne olduğunda ALO 112’yi araması gerekir?
- Afiş (Ek-2) sınıf rehberliği panosuna asılır.

Sonuç (7-8 dk.) Özet - Ödev - Övgü

- Öğretmen etkinliği özetler ve ödev verir: *Bugün sizinle zor durumlarda bize yardım edebilecek güvenilir kişileri tanıdık ve zor bir durumdayken neler yapabileceğimizi öğrendik. Sınıf rehberliği panomuzu boş zamanlarınızda inceleyin. Bugün burada öğrendiklerinizi evde ailenizle konuşun ve hangi durumlarda neler yapabileceğinizi onlara da anlatın.*
- Hafif düzey zihinsel yetersizliği olan öğrencilerin öz güvenini artırmak için “övgü” ile etkinlik kapatılır: *Bugün etkinliğimizde kendinizi tanımak için katkı sağladığınız için sizleri kutluyorum. Kendi kişisel gelişiminiz için çaba harcamanız, etkinliğimize severek katılmanız beni çok mutlu etti.*



- Atölye çalışmasına gönüllü öğrencilerin ödev paylaşımları ile başlatılır.
- Öğretmen "güvenli eller oyunu" için gönüllü öğrencilerden bir ebe seçer. Sınıftaki diğer öğrencilerin bir kısmına ise Ek-3'te yer alan ve önceden hazırladığı rol kartlarını dağıtır. Kart vermediği öğrenciler ise "yabancı kişiler" olacaktır. Roller belirlenen öğrencilerin yaka kartlarını takmalarını sağlar.
- Öğretmen oyunun yönergesini verir: *Hepiniz sınıfta karışık şekilde/rastgele dolaşacaksınız. Ben ebeye zor bir durum söyleyeceğim. Ebe böyle zor bir durumda bir şey söyleyip yapacak ve kimden yardım alabileceğini sınıfı dolaşarak bulacak. Yardım istemek için uygun gördüğü kişinin omzuna dokunup 'bana yardım et' diyecek. Ebe kimin omzuna dokursa o kişi ebenin yanına gelecektir. Eğer ebe yanlış cümleler söyler ve hatalı davranırsa ebe yatacak ve oyuna yeniden başlayacağız.*
 - Öğretmen aşağıdaki zor durumların her birini oynatır ve farklı öğrencilerin ebe olmasını sağlayarak oyunu yönetir:
 - Sokakta yürüyorsun, tanımadığın birisi senden para istedi, ona ne dersin? Ne yaparsın? Kimden yardım alırsın? (Örnek Çözüm: Hayır der, uzaklaşır, ısrarla yanına gelirse yüksek sesle hayır diye bağırır, etrafında yardım alabileceği kişileri arar.)
 - Markete gittin ancak cüzdanını/paranı evde unutmuşsun. Tanımadığın bir kişi sana para vermeyi teklif etti. Ona ne dersin? Ne yaparsın? Kimden yardım alırsın? (Örnek Çözüm: Hayır der, uzaklaşır, ısrarla yanına gelirse yüksek sesle hayır diye bağırır, marketin güvenlik görevlisini bulur.)
 - Gezmeye çıktın ve kendi fotoğrafını çekiyorsun, tanımadığın biri geldi sana kibarca daha iyi fotoğraf çekmek için yardımcı olabileceğini söyledi. Ona ne dersin? Ne yaparsın? Kimden yardım alırsın? (Örnek Çözüm: Hayır der, uzaklaşır, ısrarla yanına gelirse yüksek sesle hayır diye bağırır, etrafında yardım alabileceği kişiler var mı diye bakar, ALO 112'yi arar.)
- Öğretmen sınıf rehberliği etkinliği ve sınıf rehberliği atölyesinde yapılan çalışmaları toparlayarak özetler.
- Hafif düzey zihinsel yetersizliği olan öğrencilerin öz güvenini artırmak için "övgü" ile atölye etkinliği kapatılır: *Bugün etkinliğimizde kendinizi tanımak için katkı sağladığınız için sizleri kutluyorum. Kendi kişisel gelişiminiz için çaba harcamanız, etkinliğimize severek katılmanız beni çok mutlu etti. Çabalarınızı takdir ediyorum ve sizlere teşekkür ediyorum.*

Öğretmene Not



- Ödevini unutan öğrencinin sınıfta yapması için imkân tanıyınız.
- Sınıf içindeki paylaşımlarından ihmal ya da istismara maruz kaldığına dair ifadeler kullanan ya da risk içinde bulunduğunu düşündüğünüz öğrenci var ise mutlaka rehberlik ve psikolojik danışma servisi ve öğrencinin ailesi ile bu durumu görüşüp gerekli tedbirleri alınız.
- Özel eğitim ihtiyacı olan öğrencilerin takdir sözcükleri ve övgüye ihtiyacı olduğunu dikkate alarak etkinliği "övgü" ile tamamlayınız.



2
Market bu sokağın
ilerisinde



1
Merhaba, yakınlarda
market var mı?

4
Hayır, ben gelmek
istemiyorum. Market
ileride bulabilirsiniz.



3
Ben buraları bilmiyorum
benimle markete kadar
gelir misiniz?

5
Markete kadar benimle
gelirsen sonra aldığım
şeyleri yer ve karşıdaki
parkta top oynarız.

6
Hayır!



Ahmet okul sonrasında parkta yürürken yanına tanımadığı kendinden yaşça büyük genç bir adam gelir ve Ahmet'e "Merhaba, yakınlarda market var mı?" diye sorar. Ahmet "Market bu sokağın ilerisinde" diye karşılık verir. Genç adam anlamaz şekilde bakar ve "Ben buraları bilmiyorum benimle markete kadar gelir misiniz?" diye sorar. Ahmet "Hayır, ben gelmek istemiyorum. Market ileride bulabilirsiniz." Genç adam ise ısrarla "Markete kadar benimle gelirsen sonra aldığım şeyleri yer ve karşıdaki parkta top oynarız." der. Ahmet birkaç adım geriye gider ellerini kaldırarak daha yüksek sesle "Hayır." der, etrafta bekçi, polis var mı diye bakar, adam gitmezse ALO 112'yi ararım diye düşünür ve hızlıca oradan uzaklaşır.







Sosyal Duygusal Gelişim

Kişiler arası etkili iletişim

Etkinlik

14

Empati



Süre

+1 Ders Saati
Sınıf Rehberliği

+1 Ders Saati
Rehberlik Atölyesi



Kazanım

- Empati becerisinin adımlarını uygular.



Göstergeler

- Empati kavramını açıklar.
- Empatinin üç adımda nasıl yapıldığını anlatır.



Yöntem ve Teknik

- Anlatım, Soru Cevap, Örnek Olay, Rol Oynama



Kaynak Araç ve Gereçler

- Ek-1: A3 Boyutunda Empatinin Üç Adımı Afişi
- Ek-2: A6 Boyutunda Empati Durum Kartı

Giriş (7-8dk.) Etkinliğin amacı - Nasıl işleneceği

• Öğretmen etkinliğin amacını ve nasıl işleneceğini açıklar: Gençler bizler sosyal varlıklarız ve sürekli etkileşim halindeyiz. Ancak iletişim becerilerimize dikkat etmediğimiz için bazen çok sevdiğimiz annemizi, babamızı, arkadaşlarımızı kırar ve sonra da onları kırdığımız için üzülürüz. Sevdiklerimiz bizi affeder ancak kırılan kalplerde iz kalır. Bu yüzden hem onları kırıp incitmemek hem de kendimizi üzmemek için daha özenli olmalıyız. Bugün empati dediğimiz ve hepimizin doğuştan sahip olduğu en temel beceriyi nasıl daha iyi kullanacağımız üzerinde duracağız.

Geliştirme (20 dk.)

- Öğretmen tahtaya Ek-1'de yer alan Empatinin Üç Adımı Afişini asar: *Hepimizde empati yeteneği vardır. 5-6 aylık kardeşleriniz, kuzenleriniz varsa onlar ile minik bir deney yapabilirsiniz. Bebek siz gülünce güler siz üzülünce ağlamaya başlar. Peki bebekler bunu nasıl yapıyor? Henüz konuşamıyor, dediklerimizi anlamıyor ancak duygularımızı anlıyor ve benzer duygular sergiliyor. İşte buna empati diyoruz. Empati bir kişinin kendisini kısa bir süre karşısındaki kişinin yerine koyması, o kişinin ne düşündüğü ve ne hissettiğini anlaması ve anladıklarını ona iletmesi sürecidir. Kısaca empati karşısındaki kişinin anlaşılmasıdır.*
- Öğretmen afişe (Ek-1) yönelir ve afişteki yazıyı okur: *Şimdi kendimizi bu iki arkadaşın yerine koyalım ve üç adımda empati kurmaya çalışalım. İki gönüllü istiyorum.*
- Öğretmen Empati durum kartlarını (Ek-2) çıkartır; iki sandalye ayarlar ve sınıfta herkesin görebileceği yere yerleştirir.
- Gönüllü öğrenciler kartlardan birini çeker ve birlikte empati provası yapılır.
- Canlandırma esnasında öğretmen ipuçları verir ve öğrencileri yönlendirir: *Temel sorumuz şu, sadece dinliyoruz ve iki soruyu zihnimizde cevaplamaya çalışıyoruz: "Ben bu durumda olsam acaba ne düşündüm? Ne hissederdim?" Sonra da kısa cümleler ile aklımızda oluşan cevapları arkadaşımıza iletiyoruz.*
- Afiş (Ek-1) sınıf rehberliği panosuna asılır.

Sonuç (7-8 dk.) Özet - Ödev - Övgü

- Öğretmen etkinliği özetler ve ödev verir: *Biz insanlar konuşarak anlaşılan sosyal varlıklarız. Bazen konuşarak anlaşamıyoruz çünkü birbirimizi empati ile dinlemiyoruz. Oysa çok kolay. Sadece susup karşımızdaki kişiyi dinliyor ve ben onun yerinde olsam ne düşünür ne hissederdim diyoruz. Panomuza astığım afişleri fırsat buldukça incelemenizi istiyorum. Yarın okulda tüm gün "empati günü" ilan etmenizi ve kiminle sohbet ediyorsanız (öğretmenler, arkadaş) onu empati ile dinlemenizi istiyorum. Ayrıca bugün ailenizde empati ile konuşma saati yapmaya çalışın ve akşam yemeğinden sonra 30 dakika "empatik sohbet" yapmayı teklif edin.*
- Hafif düzey zihinsel yetersizliği olan öğrencilerin öz güvenini artırmak için "övgü" ile etkinlik kapatılır: *Kendi kişisel gelişiminiz için çaba harcamanız, etkinliğimize severek katılmanız beni çok mutlu etti, hepinize teşekkür ediyorum.*



- Gönüllü öğrencilerin empati ödevlerini canlandırmaları istenir. Ancak aile ile yapılan sohbetin aktarılması istenmez.
- Sınıfta tahtanın önüne yeteri kadar sandalye konulur ve gönüllü öğrenci davet edilir. Öğrenci ödevini kısaca anlatır ve gereken kişi sayısı kadar öğrenci sahneye davet edilir.
- Öğretmen empatik durum kartlarından (Ek-2) yararlanarak öğrencileri yönlendirir. Her canlandırma sonrası sınıf tartışması yapılır:
 - » Sizce arkadaşınız empatik dinleyebildi mi?
 - » Siz olsaydınız nasıl empatik tepki verirdiniz?
- Öğretmen sınıf rehberliği etkinliği ve sınıf rehberliği atölyesinde yapılan çalışmaları toparlayarak özetler.
- Hafif düzey zihinsel yetersizliği olan öğrencilerin öz güvenini artırmak için “övgü” ile atölye etkinliği kapatılır: *Bugün etkinliğimizde kendinizi tanımak için katkı sağladığınız için sizleri kutluyorum. Kendi kişisel gelişiminiz için çaba harcamanız, etkinliğimize seveerek katılmanız beni çok mutlu etti. Çabalarınızı takdir ediyorum ve sizlere teşekkür ediyorum.*

Öğretmene Not



- Atölye çalışmasında aile ile yapılan empatik sohbet canlandırılmadan önce dikkatli olunmalıdır.
- Ödevler konusunda aileye bilgi veriniz ve evde çocuklarını desteklemeleri için cesaretlendiriniz.
- Öğrenciler empatik tepki vermekte zorlanırlarsa, sadece “duygu” ifade etmelerini sağlayınız. Örneğin “Annen sana kızdığı için üzgünsün.” yerine öğrenciler sadece temel duyguları kullanarak “üzgünsün/üzülmüş/üzüldü” diye yanıt verebilir.
- Sınıf rehberliği panosunun etkinliklerden sonra incelenmesi için teşvik ediniz.
- Öğrencilerin katılımını teşvik ediniz, olumlu sözel pekiştireçleri sıkça kullanınız.
- Özel eğitim ihtiyacı olan öğrencilerin takdir sözcükleri ve övgüye ihtiyacı olduğunu dikkate alarak etkinliği “övgü” ile tamamlayınız. Etkinlik sürecinde öğrencileri gözlemleyiniz, olumlu sözel pekiştireçler kullanınız ve sonunda bunu tüm öğrencilere hitap edecek şekilde ifade ediniz.

Empatinin Üç Adımı

1. Adım: Empati kuracak kişi, kendisini karşısındaki kişinin yerine koymalı, olaylara onun bakış açısından yaklaşmalıdır. Karşımızdaki kişinin rolünde kısa bir süre kalmalı, daha sonra bu rolden kendi yerimize geçmeliyiz.

2. Adım: Empati kurmuş sayılmamız için, karşımızdaki kişinin duygularını ve düşüncelerini doğru olarak anlamamız gerekir. Örneğin, Ayşe konuşuyor ve Ahmet onu dinliyor. Ayşe arkadaşı ile küsmüş ve bu konuda sohbet ediyorlar. Ahmet ilk adımda kendisini Ayşe'nin yerine koyar ve "Ben bu durumda olsam acaba ne düşünürdüm? Ne hissederdim?" sorularını kendisine yöneltir.

3. Adım: İkinci adımda zihnimizde ne oluştuysa, bunları kısa bir cümle ile karşımızdaki kişiye iletmeliyiz. Örneğin, Ahmet "Arkadaşımdan bunu beklemezdin, kırgınsın." diyerek kısaca konuşur.











Sosyal Duygusal Gelişim

Kişiler arası etkili iletişim

Etkinlik

15

İletişim Engelleri



Süre

+1 Ders Saati
Sınıf Rehberliği

+1 Ders Saati
Rehberlik Atölyesi



Kazanım

- İletişim engellerini fark eder.



Göstergeler

- İletişim engellerini sayar.
- İletişim engeline örnek verir.



Yöntem ve Teknik

- Rol Oynama, Tartışma, Örnek Olay



Kaynak Araç ve Gereçler

- Ek-1: A3 Boyutunda İletişim Engelleri Afişi
- Ek-2: A6 Boyutunda Ayşe'nin Bir Günü Senaryosu Kartı

Giriş (7-8 dk.) Etkinliğin amacı - Nasıl işleneceği

• Öğretmen etkinliğin amacı ve nasıl işleneceğini açıklar: Biz insanlar sürekli iletişim halindeyiz. Ancak iletişim kazaları ile birbirimizin kalbini kırıyor, güzel arkadaşlıklarımız sona erebiliyor. Bunların olması çok üzücü. Çünkü arkadaşlarımız bizim iyi günde ve kötü günde destek kaynaklarımız. Arkadaşlarımız ile mutluluklarımız artar, sıkıntılarımız azalır. Hayatımız arkadaşlarımız ile daha eğlenceli, daha güzel geçer. Üzüntülerimizi, sıkıntılarımızı paylaşıp destek alırız. Ancak bazen özensiz davranabilir, arkadaşımızın kalbini kırabilir ve onu kendimizden uzaklaştırabiliriz. Arkadaşlarınız ile bu sıkıntıları yaşamamak için nelere dikkat edeceğimizi bugün birlikte çalışacağız.

Geliştirme (20 dk.)

- Öğretmen Ek-1'de yer alan İletişim Engelleri Afişini tahtaya asar ve okur: *Gençler bu cümleleri sıkça kullanır ve iletişime zarar veririz. Şimdi konuyu daha da somutlaştırmak için bir canlandırma yapalım.*
- Öğretmen: *Arkadaşlar gönüllü dört kişiye ihtiyacım var. Bir kişi Ayşe'yi, diğerleri Ayşe'nin arkadaşı Elif ve Ahmet'i, bir kişi de Ayşe'nin annesi rolünü oynayacak. (Sınıfınızdaki öğrencilerin cinsiyetlerine göre isimleri revize ediniz)*
- Öğretmen gönüllü öğrencilere Ek-2'de yer alan Ayşe'nin Bir Günü Afişinde yer alan durumu paylaştırır ve ortamı düzenler.
- Drama sonrası sınıf tartışması yapılır:
 - » *Ayşe arkadaşı Elif ile neden sorun yaşıyor? Sizce Ayşe neler düşündü ve neler hissetti?*
 - » *Ayşe arkadaşı Ahmet ile neden sorun yaşıyor? Sizce Ayşe neler düşündü ve neler hissetti?*
 - » *Ayşe ile annesinin yaşadığı sorun nedir? Sizce Ayşe neler düşündü ve neler hissetti?*
 - » *Ayşe'ye ne önerirsiniz? Sizce Ayşe bu tür sorunları yaşamaması için neler yapabilir?*
- İletişim Engelleri afişi (Ek-1) sınıf rehberliği panosuna asılır.

Sonuç (7-8 dk.) Özet - Ödev - Övgü

- Öğretmen etkinliği özetler ve ödev verir: *Bugün basit hatalar ile arkadaşlarımızın, sevdiklerimizin kalbini nasıl incitebileceğimizi öğrendik. Oysa daha özenli ve saygılı olmalıyız. Bizim için kıymetli insanlara ihtiyacımız var. Şimdi sınıf rehberliği panomuza İletişim Engelleri Afişini asıyorum. Bu afişi inceleyin, atölye çalışmamıza kadar etrafınızdaki kişileri ve kendinizi gözlemleyin. En çok hangi hataların yapıldığına dikkat edelim, atölye çalışmamızda konuşalım.*
- Hafif düzey zihinsel yetersizliği olan öğrencilerin öz güvenini artırmak için "övgü" ile etkinlik kapatılır: *Bugün etkinliğimizde kendi kişisel gelişiminiz için katkı sağladığınız için sizleri kutluyorum. Kendi kişisel gelişiminiz için çaba harcamanız, etkinliğimize seveerek katılmanız beni çok mutlu etti.*



- Atölye çalışmasına gönüllü öğrencilerin ödev paylaşımları ile başlatılır.
- Her öğrenci iletişim engelleri ile ilgili gözlemini paylaştıktan sonra, öğretmen bu durumları spontane olarak senaryolaştırır sınıfa soru yönelterek sınıf etkileşimi başlatır:
 - » Arkadaşlar sizce burada nasıl bir iletişim hatası yapılmıştır?
 - » İletişim engelleri arkadaşlık ilişkisine nasıl zarar verir?
 - » Siz böyle bir durumla karşılaşmamak için neler yaparsınız?
- Öğretmen sınıf rehberliği etkinliği ve sınıf rehberliği atölyesinde yapılan çalışmalarını toparlayarak özetler.
- Hafif düzey zihinsel yetersizliği olan öğrencilerin öz güvenini artırmak için "övgü" ile atölye etkinliği kapatılır: *Bugün etkinliğimizde kendi kişisel gelişiminize katkı sağladığınız için sizleri kutluyorum. Kendi kişisel gelişiminiz için çaba harcamanız, etkinliğimize severek katılmanız beni çok mutlu etti. Çabalarınızı takdir ediyorum ve sizlere teşekkür ediyorum.*

Öğretmene Not



- Atölyede iletişim engelleri ile uygun gözlem ödevi gelmezse, öğretmenlerimiz öğrenciler arasında sıkça yaşanan soruları örnek olarak verebilir.
- Ödevler konusunda aileye bilgi veriniz ve evde çocuklarını desteklemeleri için cesaretlendiriniz.
- Öğrencilerin katılımını teşvik ediniz, olumlu sözel pekiştireçleri sıkça kullanınız.
- Özel eğitim ihtiyacı olan öğrencilerin takdir sözcükleri ve övgüye ihtiyacı olduğunu dikkate alarak etkinliği "övgü" ile tamamlayınız. Etkinlik sürecinde öğrencileri gözlemleyiniz, olumlu sözel pekiştireçler kullanınız ve sonunda bunu tüm öğrencilere hitap edecek şekilde ifade ediniz.

• Ek-1 İletişim Engelleri Afişi

Emir Verme

Ben söylüyorum yapacaksın!



Öğüt Verme

Bu şekilde hareket etmelisin.



Alay Etme

Tıpkı bebek gibi davranıyorsun.



Tehdit Etme

Ağlamayı kes!
Yoksa seni gerçekten ağlatırım.



Nutuk Çekme

Sınavına 3 gün kaldığını
sakın unutma.



Akıl Okuma

Herkes bana bakıyor.



Ahlak Dersi Verme

Bir öğrencinin sorumluluğu
ders çalışmaktır.



Eleştirme - Suçlama

Sen zaten zora gelince kaçarsın.



Sorgulama

Tıpkı bebek gibi davranıyorsun.





1. Adım

Olayı tanımla: olduğunda....

Ayşe'nin sevdiği arkadaşlarından birisi de Elif'tir. Ayşe ve Elif çok güzel vakit geçirirler ve sohbet ederler. Ancak Elif'in son zamanlarda arkadaşlarıyla iletişimde ve davranışlarında değişiklikler olmaya başlamıştır. Elif çoğu kişiye bağırma ve kırıncı konuşmaya başlamıştır. Elif sürekli hem Ayşe'ye hem de sınıftaki diğer arkadaşlarına sürekli sınıf içerisinde ve teneffüslerde "Yerine otur!" gibi emirler verip "Sizi öğretmene söylerim!" gibi tehdit edici ifadeler kullanmaya başlamıştır. Ayşe bu duruma çok üzülmemektedir.



2. Adım

Duygunu ifade et: Ben hissediyorum.

Bir gün dayanamaz ve Elif'e, "Bana niye böyle davranıyorsun?" diyerek ağlamaya başlar. Elif ise Ayşe'ye "Sen zaten her şeye bebek gibi ağlıyorsun, iyice mızımız oldun, git başımdan." der. Ayşe bu cümlelere üzülerek okuldan evine gider. O üzüntü ile çantasını, ayakkabısını, paltosunu sağa sola fırlatır. Ne olduğunu soran annesine "Git başımdan!" diyerek odasına gider ve kapıyı çarpar.



Sosyal Duygusal Gelişim

Kişiler arası etkili iletişim

Etkinlik

16

Ben Dili



Süre

+1 Ders Saati
Sınıf Rehberliği

+1 Ders Saati
Rehberlik Atölyesi



Kazanım

- İletişimde kendisini ben dili ile ifade eder.



Göstergeler

- Ben ve sen dili arasındaki farkı söyler.
- Ben diline örnek verir.



Yöntem ve Teknik

- Soru Cevap, Tartışma, Grup Çalışması



Kaynak Araç ve Gereçler

- Ek-1: A6 Boyutunda Ben Dili Formülü Kartı

Giriş (7-8dk.) Etkinliğin amacı - Nasıl işleneceği

- Öğretmen etkinliğin amacını ve nasıl işleneceğini açıklar: *Gençler sosyal varlıklar olarak bizlerin en önemli ihtiyacı 'anlaşılmak'tır. Annemiz, babamız, arkadaşlarımız, öğretmenlerimiz bizi anlasın istiyoruz ancak bazen anlaşılmadığımızı düşünüyoruz. Eğer iletişimde karşımızdaki kişi bizi anlamıyorsa; belki sorun bizim kendimizi ifade ediş şeklimizde olabilir. Çünkü kendimizi doğru ifade edememiş olabiliriz. Ben dili ile konuşmayı alışkanlık haline getirebilirsek daha iyi anlaşıldığınızı göreceksiniz. Bugün ben dili ile ilgili alıştırma yapalım, birlikte ben dili konuşma becerimizi geliştirelim.*

Geliştirme (20 dk.)

- Öğretmen 'sen ve ben' dilini kısaca açıklar ve Ek-1'de yer alan Ben Dili formülü kartını tahtaya asar:
- *Bizler konuşurken kendimizi bazen yanlış ifade ederiz. Aslında amacımız kendimizi ifade etmek iken, kendimizi anlatmak yerine karşıımızdaki suçlarız. Sen dili ve ben dili olarak adlandırdığımız iki konuşma dilimiz vardır. Ben dilinde ne düşündüğümüzü ve hissettiğimizi karşıımızdakine iletiriz. Sen dilinde ise karşıımızdaki suçlarız. Maalesef çoğunlukla sen dilini kullanır ve iletişimi bozarız: Örneğin, 'Sen zaten hep böylesin.... Senin yüzünden bunlar başımıza geliyor.... Sen her şeyi bilirsin sanki..... Sen kendini ne sanıyorsun.... Tembelsin ve saçmalama istersen' gibi hem suçlar hem de kötü sözler söyleriz. Peki ne yapmalıyız? Bunun formülü işte şöyle:*
 - » 1. Adım. Olayı tanımla: olduğunda....
 - » 2.Adım. Duygunu ifade et: Ben hissediyorum.
- Öğretmen örnek durumlar vererek gönüllü öğrencilerin ben dili kullanmasını ister:
 - » *Farz edin ki, arkadaşınız ile sinemaya gitmek için anlaştınız ancak siz sinemaya gittiniz ve arkadaşınız sinemaya gideceğinizi unutmuş ve gelmedi. Kendinizi ben dili ile nasıl ifade edersiniz?*
 - » *Farz edin ki, televizyonda çok sevdiğiniz dizi var ve anneniz kardeşinizin ödevine yardım etmenizi istedi. Kendinizi ben dili ile nasıl ifade edersiniz?*
 - » *Farz edin ki, ödevinizi evde unuttunuz ve öğretmeniniz ödevleri topluyor. Kendinizi ben dili ile nasıl ifade edersiniz?*
 - » *Farz edin ki, anneniz sizin için sevdiğiniz yemeği yapmış ve sizin okuldan gelmenizi bekliyor. Ancak eve kafanız karışık geldiniz ve yemeği fark etmediniz. Kendinizi ben dili ile nasıl ifade edersiniz?*
 - » *Farz edin ki, kardeşiniz/kuzeniniz size sormadan en çok sevdiğiniz tişörtü almış ve kirletmiş. Kendinizi ben dili ile nasıl ifade edersiniz?*
- Etkinliğin kalan süresinde sınıf tartışması yapılır:
- *Kendimizi ben dili ile ifade etmek için neye dikkat etmemiz iyi olur?*
- *Arkadaşınız size sen dili ile konuşur, "Sen sürekli saçmalıyorsun, senin yüzünden bunlar başıma geldi." Derse ilişkiniz nasıl olur?*

Sonuç (7-8 dk.) Özet - Ödev - Övgü

- Öğretmen etkinliği özetler ve ödev verir: *Gençler hepimiz anlaşılacak isteriz. Kendimizi ben dili ile anlatırsak iletişimi kolaylaştırır, karşıımızdaki bize empati kurmasına destek oluruz. Anlaşılacak çok üzücüdür ve bizi mutsuz eder. O yüzden kendimizi doğru ifade edelim ve anlaşılacak zaman geri çekilmek yerine ben dili ile kendimizi ifade edelim. Ayrıca ben dilini alışkanlık haline getirmek sizin elinizde. Ne kadar çok prova ederseniz o kadar çabuk alışkanlık haline getirirsiniz. Atölye çalışmamıza kadar karşıımızdaki kişiler ile ben dili ile konuşmanızı istiyorum. Özellikle ailenizde bunu prova edin, arkadaşlarınız ile iletişimde ben dilini kullanalım.*
- Hafif düzey zihinsel yetersizliği olan öğrencilerin öz güvenini artırmak için "övgü" ile etkinlik kapatılır: *Kendi kişisel gelişiminiz için çaba harcamanız, etkinliğimize sevece katılmanız beni çok mutlu etti.*



- Atölye çalışmasına gönüllü öğrencilerin ödev paylaşımları ile başlatılır.
- Öğretmen örnek durumlar verir ve gönüllü öğrencilerin canlandırarak ben dili kullanmasını ister.
- Örnek durumlar:
 - » Atölyede arkadaşın yardım etmeye söz verdiği hâlde gelmedi. Sorduğunda "Benim işim gücüm yok mu? Neden yardım istiyorsun?" diye cevap verdi. Ona ben dili ile nasıl yanıt verirsin?
 - » Serviste arkadaşın yerine oturdu ve "Burası artık benim" dedi. Ona "Benim yerime sürekli oturuyorsun. Sana kaç kere söyledim." dediniz. Size ters ters baktı ancak kalkmadı. Ona ben dili ile nasıl yanıt verirsin?
 - » Bahçede yürürken diğerlerinin oynadığı top sert bir şekilde başına çarptı. Aldırmayıp oyuna devam ettiler. Onlara ben dili ile nasıl yanıt verirsin?
 - » Evde annen yardım istedi ancak duymadın. Annen yanına gelip kızdı. Ona ben dili ile nasıl yanıt verirsin?
 - » Arkadaşın ile hafta sonu parkta yürüyüş yapacaktınız ancak gelmedi. Aradığında telefonunu açmadı. Onunla karşılaştığında ben dili ile ne söylemek istersin?

Öğretmen her paylaşım sonrası sınıfa sorular yöneltir:

- » *Bir arkadaşınız size 'sen dili' ile konuşursa iletişiminiz nasıl etkilenir?*
- » *Sen dili ile konuşmamak için siz nelere dikkat edersiniz?*
- » *Ben dili ile iletişim size neler kazandırır?*

Öğretmene Not



- Ödev paylaşımında aile ilgili özel konuların açılmamasına özen gösterin.
- Ödevler konusunda aileye bilgi veriniz ve evde çocuklarını desteklemeleri için cesaretlendiriniz.
- Öğrencilerin katılımını teşvik ediniz, olumlu sözel pekiştireçleri sıkça kullanınız.
- Özel eğitim ihtiyacı olan öğrencilerin takdir sözcükleri ve övgüye ihtiyacı olduğunu dikkate alarak etkinliği "övgü" ile tamamlayınız. Etkinlik sürecinde öğrencileri gözlemleyiniz, olumlu sözel pekiştireçler kullanınız ve sonunda bunu tüm öğrencilere hitap edecek şekilde ifade ediniz.



“

1. Adım

Olayı tanımla: olduğunda
.....



“

2. Adım

Duygunu ifade et:
Ben hissediyorum.



Sosyal Duygusal Gelişim

Kişiler arası etkili iletişim

Etkinlik

17

Çatışma Çözme Stratejisi



Süre

+1 Ders Saati
Sınıf Rehberliği

+1 Ders Saati
Rehberlik Atölyesi



Kazanım

- Çatışma çözme stratejilerinin arkadaşlık ilişkisine etkisini fark eder.



Göstergeler

- Çatışma çözme stratejilerine örnek verir.
- Uzlaşarak çatışma çözmek için neler yaptığını anlatır.



Yöntem ve Teknik

- Anlatım, Soru-Cevap, Örnek Olay, İkili Grup Çatışması.



Kaynak Araç ve Gereçler

- Ek-1: A3 Boyutunda Çatışma Çözme Stratejileri Afişi

Giriş (7-8dk.) Etkinliğin amacı - Nasıl işleneceği

- Öğretmen etkinliğin amacını ve nasıl işleneceğini açıklar: *Gençler sevdiklerimiz ile zaman zaman sorun yaşar ve bunu nasıl çözeceğimizi bilmeyiz. Çözmek için kullandığımız taktikler bazen işi iyice karmaşık hâle getirebilir. O yüzden etkili çatışma çözme becerilerine sahip olmalıyız. Bugün bunu konuşacağız; önce ben kısaca bilgi vereceğim sonra canlandırma yapıp birlikte konuşalım.*

Geliştirme (20 dk.)

• Öğretmen Ek-1'de yer alan Çatışma Çözme Stratejileri afişini tahtaya asar: *Kişiler arası ilişkilerde çatışmalarımızı çözmek için farklı stratejiler kullanırız. Bunların pek çoğu hatalıdır ve aslında çatışmayı çözmez. Bunu daha iyi anlamamız için iletişim uzmanları benzetmeler yani metaforlar kullanmışlardır. Şimdi bunlara bakalım:*

- *Kaplumbağa stratejisini* kullananlar çatışmalardan kaçınırlar. Çatışma meydana gelirse görmezden gelir, durumu yok sayar ve uzaklaşır.
- *Oyuncak ayı stratejisini* kullananlar arkadaşlık ilişkisi bozulmasın diye alttan alır, çatışma çıktığında çözmek yerine yatıştırmaya çabalar.
- *Köpek balığı stratejisini* kullananlar arkadaşının isteklerini önemsemez kendi isteklerini benimsetmek için zorlar.
- *Baykuş stratejisini* kullananlar ise çatışmayı çözmek için çaba harcarlar. Hem kendi hem de arkadaşlarının isteklerini, beklentilerini dikkate alarak arkadaşı ile uzlaşmanın yolunu arar.

• Öğrenciler ikili gruplara ayrılır ve dört stratejiyi deneyimlemesi sağlanır.

• Öğretmen: *Şimdi ikili gruplar hâlinde size verdiğim örneği doğaçlama olarak oynamanızı istiyorum. Örneğin, "Sevdiğiniz arkadaşınız ile teneffüste ne yapacağınız hakkında konuşuyorsunuz ancak karar veremiyorsunuz. Bir kişi rehberlik ve psikolojik danışma servisine gidip sohbet etmek, diğeri bahçede top oynamak istiyor. Ne yapacaklarına karar veremiyorlar ve aralarında bu konu hakkında tartışıyorlar. Şimdi sıra ile kaplumbağa-oyuncak ayı-köpek balığı-baykuş stratejisi kullanalım. Süreniz 5 dakika.*

- » Öğretmen Çatışma Çözme Stratejileri afişini sınıf rehberliği panosuna asar ve sınıf tartışması yapar:
- » Arkadaşlar siz hangi stratejiyi daha sık kullanıyorsunuz? İlişkiniz zarar mı görüyor devam mı ediyor?
- » Arkadaşınız hangi stratejiyi kullanıyor? İlişkiniz zarar mı görüyor devam mı ediyor?
- » Baykuş stratejisini daha iyi kullanmak için neler yapabiliriz?

Sonuç (7-8 dk.) Özet - Ödev - Övgü

• Öğretmen etkinliği özetler ve ödev verir: *Gençler insan ilişkileri özen ister. Sevdiklerimizin kalbini kırmadan onlar ile ortak bir noktada uzlaşmamız gerekir. Hep benim istediğim olsun ya da hep karşısındakinin istediği olsun dediğimiz ilişkiler sağlıklı yürümez ve bir süre sonra bozulur. Bugün 4 strateji gördük ve bunları kaplumbağa-oyuncak ayı-köpek balığı-baykuş ile temsil ettik. Atölye çalışmamıza kadar okulda ve ailede hangi stratejileri daha sık kullandığınızı gözlemleyin ve atölyede bunları konuşalım.*

• Hafif düzey zihinsel yetersizliği olan öğrencilerin öz güvenini artırmak için "övgü" ile etkinlik kapatılır: *Bugün etkinliğimizde kendinizi tanımak için katkı sağladığınız için sizleri kutluyorum. Kendi kişisel gelişiminiz için çaba harcamanız, etkinliğimize severek katılmanız beni çok mutlu etti.*



- Öğretmen gönüllü öğrencilerin ödevlerini paylaşmalarına fırsat verir. Aile ile ilgili örneklerin paylaşılmasını istemez.
- Örnek üç olayı canlandırmak için 4 gönüllü öğrenci seçer ve öğrenciler sıra ile tahtaya gelerek "kaplumbağa-oyuncak ayı-köpek balığı-baykuş" stratejisini uygular:
 - İki arkadaş serviste öne oturmak için tartışıyorlar.
 - Yemekhanede arkadaşının tatlısını ısrarla istiyor.
 - Futbol maçı yapılacak ancak kimse kaleci olmak istemiyor.
- Her örnek sonrası öğretmen sorular ile kısa tartışma yapar:
 - » *Bu örnekte kaplumbağa stratejisini kullanmak ilişkiyi nasıl zedeler?*
 - » *Bu örnekte oyuncak ayı stratejisini kullanmak ilişkiye nasıl zarar verir?*
 - » *Bu örnekte köpek balığı stratejisini kullanmak ilişkiyi nasıl bozar?*
 - » *Baykuş stratejisini kullanmak ilişkiyi güçlendirir. Bu örnekte daha farklı baykuş stratejisi olabilir mi?*
- Öğretmen sınıf rehberliği etkinliği ve sınıf rehberliği atölyesinde yapılan çalışmalarını toparlayarak özetler.
- Hafif düzey zihinsel yetersizliği olan öğrencilerin öz güvenini artırmak için "övgü" ile atölye etkinliği kapatılır: *Bugün etkinliğimizde kendi kişisel gelişiminiz için çaba harcamanız, etkinliğimize severek katılmanız beni çok mutlu etti. Çabalarınızı takdir ediyorum ve sizlere teşekkür ediyorum.*

Öğretmene Not



- Ödev paylaşımında aile ilgili özel konuların açılmamasına özen gösteriniz.
- Ödevler konusunda aileye bilgi veriniz ve evde çocuklarını desteklemeleri için cesaretlendiriniz.
- Örnek durumlar öğretmen tarafından çoğaltılabilir.
- Ödevini unutan öğrenciye, ödevini yapması için sınıfta yapması için imkân tanıyınız.
- Sınıf rehberliği panosunun etkinlik sonrası incelenmesi için teşvik ediniz.
- Öğrencilerin katılımını teşvik ediniz, olumlu sözel pekiştireçleri sıkça kullanınız.



Kaplumbağa stratejisini kullananlar çatışmalardan kaçınırlar. Çatışma meydana gelirse görmezden gelir, durumu yok sayar ve uzaklaşır.



Oyuncak ayı stratejisini kullananlar arkadaşlık ilişkisi bozulmasın diye alttan alır, çatışma çıktığında çözmek yerine yatıştırmaya çabalar.



Köpek balığı stratejisini kullananlar arkadaşının isteklerini önemsemez kendi isteklerini benimsetmek için zorlar.



Baykuş stratejisini kullananlar ise çatışmayı çözmek için çaba harcarlar. Hem kendi hem de arkadaşlarının isteklerini, beklentilerini dikkate alarak arkadaşı ile uzlaşmanın yolunu arar.



Sosyal Duygusal Gelişim

Kişiler arası etkili iletişim

Etkinlik

18

Yardımlaşmanın Önemi



Süre

+1 Ders Saati
Sınıf Rehberliği

+1 Ders Saati
Rehberlik Atölyesi



Kazanım

- Arkadaşları ilişkisinde yardımlaşmanın önemini kavrar.



Göstergeler

- İhtiyaç duyduğu durumlarda arkadaşlarından yardım ister.
- İhtiyaç duyulduğunda arkadaşlarına yardım eder.



Yöntem ve Teknik

- Soru-Cevap, Rol Oynama, Grup Tartışması.



Kaynak Araç ve Gereçler

- Sırt Çantası, Kitaplar

Giriş (7-8dk.) Etkinliğin amacı - Nasıl işleneceği

• Öğretmen etkinliğin amacını ve nasıl işleneceğini açıklar: *Gençler, birbirimizle etkileşim kurmak, paylaşmak ve yardımlaşmak sosyal varlık olan insanın temel bir ihtiyacıdır. Birbirimize destek olmak, zor zamanlarda birinin yanımızda olduğunu hissetmek, zorlukları birlikte aşmak hayatı anlamlı kılar. Bu nedenle arkadaşlarınıza yardım etme, arkadaşınızdan yardım alma ilişkilerimizi güçlendirmek için önemlidir. Arkadaşlarınızla aranızdaki bağı derinleştirir. Bugün sizlere arkadaşlarınıza nasıl yardım edebileceğinizi ve onlardan nasıl yardım alabileceğinizi anlatmak istiyorum.*

Geliştirme (20 dk.)

- Öğretmen paylaşmanın önemini açıklar: *Gençler, hayatımızda bizi üzen veya mutsuz eden durumlarla karşılaştığımızda, yardım istemek ve diğer insanlarla duygularımızı paylaşmak önemlidir. Yardım istemek, cesaret gerektiren bir adımdır ve karşımızdaki insanlara duygusal destek sağlama şansı verir. Aynı zamanda, başkalarına yardım etme isteği de insan ilişkilerini güçlendirir. Karşılıklı yardımlaşma, birbirimizi incitmeden destek olmayı öğrenmekle başlar; bu da hem birey hem de toplum için daha sağlıklı ve güçlü bir yaşam tarzını beraberinde getirir.*
- Öğretmen iki gönüllüye ihtiyacı olduğunu söyler ve şu açıklamayı yapar: *Gençler, arkadaşlarınız bir sonraki ders atölyeye gidecek. Ayşe (Burada gönüllü öğrencilerden birinin adı söylenir), sınıfta kalıp öğretmene bir şey sormak istediği için Ahmet'ten (Diğer gönüllü öğrencinin ismi söylenir) kendisinin eşyalarını da atölyeye götürmesini ister.*
- Öğretmen gönüllü öğrencilerin ellerine çanta ve kitaplarını almalarını ister. Öğrencilerden Ayşe'nin eşyalarını atölyeye götürmek için Ahmet'ten yardım istediği bir canlandırma yapmalarını ister. Bu canlandırmada Ayşe eşyalarını Ahmet'e verir. Atölyeye gidecek eşyaları çok fazladır. Ayşe öğretmene bir şey soracağı için yerine oturur. Ahmet elindeki fazla eşyadan dolayı kapıyı açamaz.
- Öğretmen elleri kolları dolu hâlde duran gönüllü öğrenciye yönelerek *"Şimdi atölyeye gidiyormuşsun gibi davranmanı istiyorum senden. Ellerindeki yere bırakmadan kapıyı açmaya çalışır mısın?"* der.
- Öğretmen şu açıklamayı yapar: *Gençler arkadaşınızın yardıma ihtiyacı var gibi görünüyor. Ona yardım teklif edelim mi? Kimler yardım etmek ister?*
- Canlandırma tamamlandıktan sonra sınıf tartışması başlatır:
 - » *Peki siz okuldaki arkadaşlarınıza yardım ediyor musunuz?*
 - » *Bazı arkadaşlarınız bedensel yetersizliği nedeni ile çantasını taşıyamayabilir. Onları gördüğünüzde nasıl yardım teklif edersiniz?*
 - » *Bazı arkadaşlarınız okuma yazma bilmeyebilir. Ona nasıl yardım edersiniz?*
 - » *Bazı arkadaşlarınız yemekhanede yardıma ihtiyaç duyabilir. Ona nasıl yardım edersiniz?*
 - » *Arkadaşlarınız size yardım ediyor mu?*
 - » *Size yardım edilmesi arkadaşlık ilişkinizi nasıl etkiler?*
 - » *Arkadaşlarınızı kırmadan yardım etmek için nelere dikkat edersiniz?*

Sonuç (7-8 dk.) Özet - Ödev - Övgü

- Öğretmen özetler ve ödev verir: *Gençler, bugünkü etkinliğimizde yardımlaşmanın hayatımızdaki önemini anlamaya odaklandık. Birbirimize yardım etmek ve bu yardımı samimiyetle paylaşmak, arkadaşlık ilişkimizi güçlendirir. Yardım ederken ve yardım alırken saygılı, nazik olmayı unutmayalım. Bugün sizden ödev olarak insanları gözlemlemenizi istiyorum. İnsanlar hangi konularda birbirlerine yardım ediyorlar? Siz arkadaşlarınıza, ailenize, çevrenize hangi konularda yardım ediyorsunuz? Hangi konularda yardım istiyorsunuz? düşünün. Bir sonraki derse bunu konuşarak başlayacağız."*
- Hafif düzey zihinsel yetersizliği olan öğrencilerin özgüvenini artırmak için "övgü" ile etkinlik kapatılır: *Bugün etkinliğimizde kendinizi tanımak için katkı sağladığınız için sizleri kutluyorum. Kendi kişisel gelişiminiz için çaba harcamanız, etkinliğimize seveerek katılmanız beni çok mutlu etti.*



- Atölye çalışmasına gönüllü öğrencilerin ödev paylaşımları ile başlatılır.
- Öğretmen okulda sıkça yaşanan durumlardan örnek vererek tartışma başlatır:
 - » *Servise binerken bir arkadaşınızın zorlandığını gördünüz. Ne yapardınız? Ona nasıl yardım edersiniz?*
 - » *Derse giderken arkadaşınız eşyalarını taşımakta zorlanıyor? Ne yaparsınız? Ona nasıl yardım edersiniz?*
 - » *Bahçede arkadaşınızın düştüğünü gördünüz? Ne yaparsınız? Ona nasıl yardım edersiniz?*
 - » *Bir arkadaşınızın bir süredir üzgün olduğunu, kimseyle konuşmak istemediğini görüyorsunuz? Ne yaparsınız? Ona nasıl yardım edersiniz? (Öğretmen, öğrenciler unutursa rehberlik ve psikolojik danışma servisini hatırlatır.)*
 - » *Bir arkadaşınızın oyun oynarken dışlandığını gördünüz. Nasıl yardım edersiniz? Ne yaparsınız?*
- Öğretmen sınıf rehberliği etkinliği ve rehberlik atölyesindeki tüm çalışmaları toparlayarak özetler.
- Hafif düzey zihinsel yetersizliği olan öğrencilerin öz güvenini artırmak için "övgü" ile atölye etkinliği kapatılır: *Bugün etkinliğimizde kendinizi tanımak için katkı sağladığınız için sizleri kutluyorum. Kendi kişisel gelişiminiz için çaba harcamanız, etkinliğimize severek katılmanız beni çok mutlu etti. Çabalarınızı takdir ediyorum ve sizlere teşekkür ediyorum.*

Öğretmene Not



- Sınıf rehberliği etkinliğinde kullanılacak 'çanta ve kitapları' sınıftan temin ediniz.
- Etkinlik için seçilen isimleri (Ayşe-Ahmet) kendi sınıfınıza uyarlayınız.
- Ödevler konusunda aileye bilgi veriniz ve evde çocuklarını desteklemeleri için cesaretlendiriniz.
- Ödevini unutan öğrenciye, sınıfta yapması için imkân tanıyınız.
- Öğrencilerin katılımını teşvik ediniz, olumlu sözel pekiştireçleri sıkça kullanınız.
- Özel eğitim ihtiyacı olan öğrencilerin takdir sözcükleri ve övgüye ihtiyacı olduğunu dikkate alarak etkinliği "övgü" ile tamamlayınız. Etkinlik sürecinde öğrencileri gözlemleyiniz, olumlu sözel pekiştireçler kullanınız ve sonunda bunu tüm öğrencilere hitap edecek şekilde ifade ediniz.



Sosyal Duygusal Gelişim

Psikolojik Sağlık

Etkinlik

19

Güç Kaynaklarım



Süre

+1 Ders Saati

Sınıf Rehberliği

+1 Ders Saati

Rehberlik Atölyesi



Kazanım

- Zorlu yaşam koşullarında neler yapabileceğini fark eder.



Göstergeler

- Zorlu yaşam olaylarıyla yararlanabileceği kişisel, sosyal ve çevresel kaynaklarını sayar.



Yöntem ve Teknik

- Anlatım, Soru Cevap, Örnek olay, İkili Grup Çalışması



Kaynak Araç ve Gereçler

- Ek-1: A3 Boyutunda Ahmet'in Güç Kaynakları Afişi
- Ek-2: A7 Boyutunda Ayşe'nin Zor Durumları Kartları

Giriş (7-8dk.) Etkinliğin amacı - Nasıl işleneceği

• Öğretmen etkinliğin amacını ve nasıl işleneceğini açıklar: Sevgili gençler, bugün psikolojik sağlık kavramının ne olduğunu ve psikolojik sağlamlığımızı güçlendirmek için neler yapabileceğimizi konuşacağız. Bazen hayatta zor, bizleri üzen ve bazen derinden sarsan olaylar yaşarız. Sevdiğimiz birini kaybedebiliriz, iş yerimizde, sağlığımızda sorunlar yaşayabiliriz. Sorunlar bizim dışımızda olabilir ancak bizleri etkiler. Örneğin; depresyon, savaş, göç gibi toplumu zorlayan olaylar yaşayabiliriz. Ancak unutmayalım ki yalnız değiliz. İnsanlar zor günlerde hem kendi hem de yakın çevresinin desteği ile baş edebilir. Bugün etkinliğimizde zorlu yaşamlarda yararlanabileceğimiz kaynaklarımızı fark etmeniz için çalışacağız.

Geliştirme (20 dk.)

- Öğretmen tahtaya Ek-1'de yer alan Ahmet'in Güç Kaynakları Afişini asar ve kısaca psikolojik sağlamlık kavramını açıklar:

• *Psikolojik sağlamlık zorlu yaşam olaylarıyla karşılaştığımızda sahip olduğumuz bireysel ve sosyal kaynakları kullanarak bu zorluklarla başa çıkabilmemizi ifade eder. Hepimiz problemler karşısında üzülür, mutsuz olur ve kendimizi bazen çaresiz hissederiz. Bu çok normal. Ancak bazı kişiler bu olumsuz duyguları aylarca yaşarken bazıları kısa sürede toparlanır ve yaşamına kaldığı yerden devam eder. İşte bu kişilerin genel olarak psikolojik sağlamlıkları yüksektir. Psikolojik sağlamlığı yüksek olan kişiler güç kaynaklarını kullanır. Şimdi Ahmet'in "güç kaynaklarına" birlikte bakalım. Ahmet'in olumsuz durumlarla karşılaştığında eski ruh haline dönmek için hangi kaynakları var birlikte inceleyelim:*

1. Bireysel Kaynaklarım: Ahmet hayata olumlu bakan bir genç, okulunda ve bulunduğu her çevrede eğlenceli durumları kendisi yaratıyor. Fırsat buldukça yalnız ya da arkadaşları ile doğa yürüyüşü yapıyor. Her hafta düzenli olarak basketbol ve futbol oynuyor. Kilosuna dikkat edip dengeli besleniyor ve uykusuna özen gösteriyor. Okulunu seviyor ve öğretmenleri, arkadaşları ile güzel ilişkiler kurmaya özen gösteriyor. Tüm bunlar Ahmet'in bağışıklık sistemini koruyor ve hastalıklara karşı direncini de artırıyor.
2. Sosyal Kaynaklarım: Ahmet bir konuda canı sıkıldığında önce anne ve babası ile sohbet edip onlardan yardım alıyor. Yine zor günlerde dertleşip sohbet edeceği kardeşleri, kuzenleri ve arkadaşları var. A Ahmet, zor günlerde sevdiği ve güvendiği kişiler ile konuşup onlardan destek alabileceğini biliyor.
3. Çevresel Kaynaklarım: Ahmet devlet kurumları ve sivil toplum kuruluşlarından destek alabileceğini biliyor. Örneğin, okulumuzda öğretmenlerimiz, okul rehberlik ve psikolojik danışma servisi, AFAD, Kızılay, İŞKUR, Aile Sosyal Hizmet Merkezleri, Rehberlik ve Araştırma Merkezi, Hastaneler, Emniyet Merkezleri, Belediye gibi destek alabileceği kuruluşlarının kendisine ve ailesine her an destek olacağını biliyor.

- Öğretmen her öğrenciye bir adet boş A4 kâğıdı verilir: Şimdi kendinizin güç/destek kaynaklarını bulmanızı istiyorum. Kâğıdın ortasına sizi temsil eden bir sembol çizin. Sizler zorluklarla karşılaştığınızda hangi kaynaklarınızı kullanıyorsunuz? Biraz düşünün ve sembolünüzün etrafına bunu resim ya da yazı ile yazabilirsiniz.

- Öğretmen Ahmet'in Güç Kaynakları Afişini (Ek-1) sınıf rehberliği panosuna asar.

Sonuç (7-8 dk.) Özet - Ödev - Övgü

• Öğretmen etkinliği özetler ve ödev verir: İnsanlar bazen güzel bazen zor günler geçirirler. Hepimizin üzüldüğü olaylar vardır. Ancak bu olaylar ile baş edecek kaynaklarımızın olduğunu unutmayalım ve bunları bilelim. Bireysel olarak dengeli beslenme, spor, mizah, okul başarısı, iletişim becerisi gibi pek çok güzel kaynaklarımız vardır. Ailemiz ve kardeşlerimiz, akrabalarımız, arkadaşlarımız gibi sevdiğimiz insanlar zor günlerde bizim yanımızda olan sosyal kaynaklarımızdır. Okulumuz, öğretmenlerimiz, okul rehberlik ve psikolojik danışma servisimiz, AFAD, Kızılay gibi çevresel pek çok destek kaynaklarımız vardır. Yani zor günlerde yalnız değiliz. Panomuza astığım afişi fırsat buldukça incelemenizi istiyorum. Son olarak size küçük bir ödev vereceğim. Bugün yaptığınız Kişisel Kaynaklarım çalışma kağıdını aileniz ile paylaşın ve kaynaklarınızı artırmaya çalışın.

- Hafif düzey zihinsel yetersizliği olan öğrencilerin öz güvenini artırmak için "övgü" ile etkinlik kapatılır: Bugün etkinliğimizde kendinizi tanımak için katkı sağladığınız için sizleri kutluyorum. Kendi kişisel gelişiminiz için çaba harcamanız, etkinliğimize seveerek katılmanız beni çok mutlu etti.



- Atölye çalışması gönüllü öğrencilerin ödev paylaşımları ile başlatılır.
- Öğretmen atölye çalışması için yönergeyi verir: *"Gençler pek çok kişi zorlu yaşam olaylarında nasıl destek alacağını bilmiyor. Bunlardan birisi de Ayşe. Ona yardımcı olmak için bir çalışma yapalım. Sınıf tahtasını 3 bölüme ayırıyorum. Ayşe'nin bireysel, sosyal ve çevresel kaynaklarını söylemenizi istiyorum."*
- Öğretmen Ayşe'nin Ek-2'de yer alan Zor Zamanları kartındaki durumları okur ve öğrencilerin önerilerini sorar. Verilen önerileri tahtada ilgili sütuna yazar.
- Öğretmen sınıf tartışması başlatır:
 - » *Ayşe'nin zor zamanlarına benzer olaylar yaşadınız mı?*
 - » *Bireysel-sosyal ve çevresel kaynaklar bize neler sağlar?*
 - » *Bireysel kaynaklarınızı güçlendirmek için neler yaparsınız?*
 - » *Sosyal kaynaklarınız ile sıkıntılarımızı paylaşmak bizi nasıl güçlendirir?*
 - » *Okul rehberlik ve psikolojik danışma servisimizden nasıl destek alırsınız?*
- Öğretmen sınıf rehberliği etkinliği ve sınıf rehberliği atölyesinde yapılan çalışmaları toparlayarak özetler.
- Hafif düzey zihinsel yetersizliği olan öğrencilerin öz güvenini artırmak için "övgü" ile atölye etkinliği kapatılır: *Bugün etkinliğimizde kendinizi tanımak için katkı sağladığınız için sizleri kutluyorum. Kendi kişisel gelişiminiz için çaba harcamanız, etkinliğimize severek katılmanız beni çok mutlu etti. Çabalarınızı takdir ediyorum ve sizlere teşekkür ediyorum."*

Öğretmene Not



- Etkinlikte yararlandığınız Ahmet'in Güç Kaynakları (Ek-1) afişini sınıf rehberliği panosuna asınız, ancak öğrencilerin ödevlerini asmayınız.
- Çevresel kaynakları çevrenizdeki sivil toplum kuruluşları ile zenginleştirebilirsiniz.
- Sınıf rehberliği panosunu önemseyişinizi hissettiriniz, afişlerin incelenmesi için teşvik ediniz.
- Öğrencilerin katılımında "gönüllülük" esası olduğunu unutmayınız; teşvik etmek için empatik ve içten davranınız.
- Aktif katılımını teşvik etmek için olumlu pekiştiricileri dozunda kullanınız.



Çevresel Kaynaklarım:

AFAD, Kızılay, İŞKUR, Aile Sosyal Hizmet Merkezleri, Emniyet güçleri, acil durum telefonu 112, okul rehberlik ve psikolojik danışma servisi, Rehberlik ve Araştırma Merkezi, Hastaneler, Belediye Destekleri.



Sosyal Kaynaklarım:

Ebeveynler, öğretmenler, kardeşler, kuzenler ve arkadaşlar gibi sosyal ağlar ile sohbet



Bireysel Kaynaklarım:

Parkta yürüyüş yapmak, dengeli beslenme, mizah, hobiler, okulu sevmek



• Ek - 2 Ayşe'nin Zor Durumları Kartları

Odasında mutsuz uyanmış Ayşe
(Parka yürüyüşe gider)



Zorbalığa uğrayan Ayşe
(Rehberlik ve psikolojik danışma servisine gider)



Komşu Ahmet amcanın kalbi sıkışmış gece
hastaneye gitmesi gerekiyor (112'yi arar).



• Ek - 2 Ayşe'nin Zor Durumları Kartları

Kuzeni 25 yaşında ve işini kaybetmiş
(İŞKUR'a başvurur)



Sokakta kavga eden insanları gören Ayşe
(Polisi arar)



Markette tanımadığı biri Ayşe'den para ister
(Ailesine söyler)





Sosyal Duygusal Gelişim

Psikolojik Sağlamlık

Etkinlik

20 Stresle Baş Etme



Süre

+1 Ders Saati
Sınıf Rehberliği

+1 Ders Saati
Rehberlik Atölyesi



Kazanım

- Stres yönetimi için yapabileceklerini fark eder.



Göstergeler

- Stres belirtilerini sayar.
- Nefes egzersizini uygular.



Yöntem ve Teknik

- Anlatım, Soru-Cevap, İkili ve Grup Çalışması



Kaynak Araç ve Gereçler

- Ek-1: A3 Boyutunda Stres ve Ben Afişi
- Ek-2: Her Bir Öğrenci İçin A6 Boyutunda Nefes Egzersizi Kartı

Giriş (7-8 dk.) Etkinliğin amacı - Nasıl işleneceği

- Öğretmen ve rehber öğretmen/psikolojik danışman birlikte sınıfa gelir ve öğrencileri selamlarlar.
- Öğretmen etkinliğin amacını ve nasıl işleneceğini açıklar: *Gençler hepimiz zaman zaman stres yaşayabiliriz. Stres bir anda ortaya çıkabilir ve kendimizi tehlikede hissederiz. Korku duygusu ile bedensel, zihinsel ve duygusal tepkiler verebiliriz. Aslında bunlar çok normal ve her yaşta stres yaşarız. Ancak yoğun yaşarsak ve uzun süre devam ederse sağlığımız bozulur. Bu yüzden stres yönetim becerimizin olması önemlidir. Bugün rehber öğretmen/psikolojik danışmanımız sizlere stresli olduğunuzda neler yapabilirsiniz bunu anlatacak. Ben sözü Hanım/Bey'e bırakıyorum..*

Geliştirme (20 dk.)

- Rehber öğretmen/psikolojik danışman Ek-1'de yer alan Stres Belirtileri afişini tahtaya asar: *Gençler hayatımızda bizden kaynaklanan (arkadaş ilişkileri, aile ile sorunlar gibi) ya da etrafımızdan kaynaklanan (doğal afet, göç gibi) pek çok nedenden dolayı stres yaşarız. Aslında stres bizi korur ve tedbir almamızı sağlar. Yani stres kötü bir şey değildir. Ancak stresi yönetme becerimiz yeterli değilse ve çok uzun süre stres belirtilerine maruz kalırsak sağlığımız bozulur. O nedenle stresli durumlar çok normal olup, hepimizin başına gelir önemli olan stresi yönetmektir.*
- Rehber öğretmen/psikolojik danışman afişi (Ek-1) okur ve öğrencilere sorular yönelterek sınıf tartışması başlatır:
 - » *Ayşe ve Ahmet'in yaşadığı bu stres kaynaklarına benzer olaylar çevrenizdeki kişilerin başına geldi mi? Neler yaptılar?*
 - » *Stresli durumlarda insanları gözlemler misiniz? Hangi stres belirtisini görünce onun zor bir durumda olduğunu düşünürsünüz?*
 - » *Stresten kaçınmak için insanlar neler yapıyor? Bunların hangisi doğru ve hangisi işe yaramaz?*
 - » *Mesela bazı kişiler sürekli yemek yer ve kilo alır. Bu durumlarla karşılaşmamak için neler yapmak daha iyi olur?*
- Öğretmen Stres ve Ben afişini (Ek-1) sınıf rehberliği panosuna asar.

Sonuç (7-8 dk.) Özet - Ödev - Övgü

- Rehber öğretmen/psikolojik danışman etkinliği özetler ve ödev verir: *Hayatta stres yaratan durumlar vardır ve hep olacaktır. Önemli olan onlarla karşılaşmadan önce hazırlıklı olmaktır. Yaşam biçimimizi kontrol edersek ve düzenli olarak sağlıklı yöntemleri kullanmayı alışkanlık haline getirirsek psikolojik olarak sağlam oluruz. Stres ve Ben afişimizi inceleyelim ve bir hafta boyunca kendimizi gözlemleyelim. Stresle baş etme becerileriniz doğru mu yoksa eksik mi kontrol edin. Bunun için ailenizden de destek alın onlar da sizi gözlemlesin.*
- Hafif düzey zihinsel yetersizliği olan öğrencilerin öz güvenini artırmak için "övgü" ile etkinlik kapatılır: *Bugün etkinliğimizde kendinizi geliştirmek için çaba harcamanız, etkinliğimize severek katılmanız beni çok mutlu etti.*



- Atölye çalışmasına öğretmen ve rehber öğretmen/psikolojik danışman birlikte katılır.
- Atölye çalışmasına gönüllü öğrencilerin ödev paylaşımları ile başlatılır.
- Rehber öğretmen/psikolojik danışman: *Gençler bugün size stresle baş etmede en sık kullanılan nefes egzersizlerinden yaptıracağım. Bu egzersizi evde yatarak yapmanızı isteyeceğim ancak burada oturarak yapalım. Şimdi hepiniz sandalyenizde en rahat edeceğiniz şekilde oturun ve söyleyeceklerimi dinleyin.*
- Rehber öğretmen/psikolojik danışman Ek-2'de yer alan Nefes Egzersizi kartını okuyarak öğrencilerin deneyimlemesini sağlar.
- Mümkünse öğretmen sakinleştirici/rahatlatıcı bir müzik açar.
- Rehber öğretmen/psikolojik danışman: *Sınıf ortamında nefes egzersizi yapmak zordur. Ancak bunu başardığınız için sizi kutluyorum. Size birer adet nefes egzersizi kartı vereceğiz. Evde rahat bir konumda aileniz ile birlikte yapmanızı istiyorum. Bu kartta iki adet nefes egzersizi var, hangisi size daha uygun olursa onu yapın.*
- Rehber öğretmen/psikolojik danışman sınıf rehberliği etkinliği ve sınıf rehberliği atölyesinde yapılan çalışmaları toparlayarak özetler.
- Hafif düzey zihinsel yetersizliği olan öğrencilerin öz güvenini artırmak için "övgü" ile atölye etkinliği kapatılır: *Bugün etkinliğimizde kişisel gelişiminiz için çaba harcamanız, etkinliğimize severek katılmanız beni çok mutlu etti. Çabalarınızı takdir ediyorum ve sizlere teşekkür ediyorum.*

Öğretmene Not



- Etkinlik öncesi velilerden öğrencinin son dönemde yaşadığı stres olup olmadığını öğrenin ve etkinlik hakkında bilgi veriniz. Öğrencinin evde nefes egzersizi yapmaları için velileri teşvik ediniz.
- Nefes egzersizi alıştırmalarının evde aile ile yapılması için velileri bilgilendiriniz.
- Etkinliklere öğrencilerin katılımını teşvik ediniz, olumlu sözel pekiştireçleri sıkça kullanınız.
- Özel eğitim ihtiyacı olan öğrencilerin takdir sözcükleri ve övgüye ihtiyacı olduğunu dikkate alarak etkinliği "övgü" ile tamamlayınız. Etkinlik sürecinde öğrencileri gözlemleyiniz, olumlu sözel pekiştireçler kullanınız ve sonunda bunu tüm öğrencilere hitap edecek şekilde ifade ediniz.

1. Fiziksel Belirtiler:

- Baş ağrısı
- Düzensiz uyku
- Kabızlık ya da ishal
- Kas ağrıları
- Hazımsızlık
- Aşırı terleme
- İştahta değişiklik
- Yorgunluk veya enerji kaybı gibi

2. Duygusal Belirtiler

- Kaygı veya endişe
- Depresyon veya çabuk ağlama
- Duygusal değişim
- Gerginlik/sinirlilik
- Çabuk incinme-hassaslık gösterme
- Öfke patlamaları
- Saldırganlık gibi

3. Zihinsel Belirtiler

- Dikkatini toparlayamama
- Karar vermede güçlük
- Unutkanlık
- Zihin karışıklığı
- Hafızada zayıflık
- Aşırı derecede hayal kurma
- Mizah anlayışı kaybı
- Hatalarda artış

4. Sosyal ve Davranışsal Belirtiler

- İnsanlara karşı güvensizlik
- Başkalarını suçlamak
- Başkalarını kırmak
- Bir şey bahane edip küsmek
- Sevdiği etkinliklere katılmamak
- Yalnız kalmayı istemek
- Oyunlara/etkinliklere katılmaya isteksizlik

Egzersiz



Nefes Egzersizi



Dengeli Beslenme



Rehberlik ve Psikolojik Danışma Servisi



Düzenli Uyku



Arkadaşlar ile Sohbet



Derin Nefes Alıp Verme

1. Bu alıştırma oturarak ya da yatarak denebilir. Ancak, ilk denemelerinizi bir halı veya battaniye üzerine sırtüstü uzanarak yapın. Ayaklarınızı dizinizden kırın. Topuklarınız hafifçe dışa dönük olsun.
2. Sağ elinizi karın boşluğunuzun sol elinizi göğsünüzün üzerine yerleştirin. Gözlerinizi kapatın. İlk denemelerde gözlerinizi açık tutabilirsiniz.
3. Burnunuzdan yavaş olmak kaydıyla derin bir nefes alın. Bunu yaptığınızda karın boşluğunuzun elinizi yukarı doğru itmesi gerekir. Göğsünüz ise, karnınız kadar olmasa da onunla birlikte veya hemen ardından az bir şekilde yukarı doğru hareket edecektir. Bunu birkaç kez tekrarlayın.
4. Bu alıştırmada tekrar burnunuzdan yavaşça olmak kaydıyla derin bir nefes alın. Nefesinizi, ağzınızdan ve üfleme sesi çıkararak yavaşça verin.
5. Bu şekilde nefes alıp vermeyi, 5-10 dakika sürdürün. Bu alıştırmayı günde 3-4 kez yapabilirsiniz. Bu tekrarlar sonunda, derin nefes alıp verme yöntemini gergin hissettiğiniz durumlarda, oturarak veya ayakta uygulayabilirsiniz. Dikkatinizi, karnınızın çıkış ve inişlerine havanın ciğerlerinize giriş ve çıkışına verin.

Doğal Nefes Alıp Verme

1. Rahat bir konumda oturun.
2. Nefes alıp verirken burnunuzu kullanın.
3. Nefes alırken, ilk önce ciğerlerinizin alt bölümüne doldurun. Diyaframınızın karnınızı dışarı doğru iterek daha fazla havaya yer açacaktır. İkinci olarak, ciğerlerinizin ortak bölümünü havayla doldurun. Bunu yaparken göğüs kafesinizin alt kısmı hafifçe yükselerek daha fazla havaya yer açacaktır. Üçüncü olarak, ciğerlerinizin üst kısmını doldurun. Bunu yaparken, göğsünüzü hafifçe ileri çıkarıp midenizi ileri doğru çekin. Burada tarif edilen doğal nefes alıp verme tarzı, yumuşak tek bir nefes alış içinde yapılabilir. Tekrarlayarak bu süreci birkaç saniye içinde tamamlar hâle gelirsiniz.
4. Yukarıda tanımlandığı şekilde alınan nefesi birkaç saniye tutun.
5. Nefesinizi yavaşça burnunuzdan dışarıya verirken, karnınızı içe çekik bir şekilde tutun ve nefesin bitimine yaklaşırken karın boşluğunu da dışarıya bırakıp rahatlayın.
6. Bu şekilde nefes alırken, bazen omuzlarınızı hafifçe yukarı doğru kaldırarak ciğerlerinizin en üst bölümlerinin de temiz havayla dolmasını kolaylaştırabilirsiniz.



Sosyal Duygusal Gelişim

Toplumsal yaşama katılım

Etkinlik

21

Yaşam Görevlerimiz



Süre

+1 Ders Saati
Sınıf Rehberliği

+1 Ders Saati
Rehberlik Atölyesi



Kazanım

- Yaşam alanlarını ve yaşam görevlerini kavrar.



Göstergeler

- Yaşam alanları ve görevlerini anlatır.
- Karşılıksız iyilik için gönüllü çalışır.



Yöntem ve Teknik

- Soru-Cevap, İkili Grup Çalışması



Kaynak Araç ve Gereçler

- Ek-1: A3 Boyutunda Ayşe'nin Yaşam Alanları Afişi
- Ek-2: A3 Boyutunda Ahmet'in Yaşam Alanları Afişi

Giriş (7-8 dk.) Etkinliğin amacı - Nasıl işleneceği

- Öğretmen ve rehber öğretmen/psikolojik danışman sınıfa güler yüzle gelir.
- Öğretmen etkinliğin amacını ve nasıl işleneceğini açıklar: *Gençler biz insanlar sosyal varlıklarız ve birbirimize ile destek olarak yaşamımıza devam ederiz. Hepimizin çeşitli rolleri ve sorumlulukları vardır. Biz bunlara yaşam alanlarımız ve yaşam görevlerimiz deriz. Bugün bu konuda rehber öğretmen/psikolojik danışmanımız ile birlikte sohbet edelim. Sohbetimize ekranımız Ayşe ve Ahmet de dahil olsun."*

Geliştirme (20 dk.)

- Rehber öğretmen/psikolojik danışman Akran Ayşe ve Ahmet'e ait Ek-1 ve Ek-2'de yer alan afişleri tahtaya asar ve kısa bir bilgilendirme yapar. Bilgilendirme sürecinde öğrencilere kısa sorular yöneltir ve gönüllü öğrencilere söz verir:

- Bizlerin beş yaşam alanı ve yaşam görevleri var. Ayşe bu yaşam alanlarını belirlemiş ve görevlerini özenerek yerine getiriyor. Ancak Ahmet henüz ne yapacağını tam bilmiyor. Önce Ayşe'ye bir bakalım:

1. Ayşe'nin Kişisel Yaşam Alanı: Ayşe gibi hepimiz kendimize özen göstermeliyiz. Beden sağlığını ve bağışıklığını korumak için sağlıklı ve dengeli beslenme, düzenli uyku, spor/egzersiz, kilo kontrolü, kişisel temizlik, stres yönetimi ve kişisel gelişim gibi kendimize ait sorumluluklarımıza önem vermeliyiz. Bakalım Ayşe bu alana ne yazmış (rehber öğretmen/psikolojik danışman afişte ilgili yeri okur)..... Çevrenizde bu yaşam alanında sorumluluklarını yerine getiren var mı? Bunun için neler yapıyorlar?
2. Ayşe'nin Çalışma Yaşam Alanı: Ayşe henüz öğrenci. Sizin gibi mesleğini seçmeye ve hazırlanmaya başlama sürecinde. Biz yetişkinler çalışarak hem toplumda görevlerimizi yerine getiririz hem de kendi ihtiyaçlarımızı gidermek için para kazanırız. Ayşe'de tıpkı sizin gibi lise 1. Sınıf öğrencisi ve henüz çalışma hayatına başlamadı, liseden sonra çalışma hayatı için araştırma yapmaya özen gösteriyor. Bakalım Ayşe bu alana ne yazmış (rehber öğretmen/psikolojik danışman afişte ilgili yeri okur)..... Çevrenizde bu yaşam alanında sorumluluklarını yerine getiren var mı? Bunun için neler yapıyorlar?
3. Ayşe'nin Aile Yaşam Alanı: Ailemiz bizim en önemli yaşam alanıdır. Sevgi, ait olma gibi temel ihtiyaçlarımızı karşılar ve birbirimize evlat, eş ve ebeveyn olarak görevlerimizi yerine getiririz. Anneannemiz, babaannemiz ve dedemiz, hala-teyze, amca-dayı ve kuzenlerimiz ile kocaman bir aileye sahip olmak çok güzel. Bakalım Ayşe bu alana ne yazmış (rehber öğretmen/psikolojik danışman afişte ilgili yeri okur)..... Çevrenizde bu yaşam alanında sorumluluklarını yerine getiren var mı? Bunun için neler yapıyorlar?
4. Ayşe'nin Sosyal Yaşam Alanı: Güzel vakit geçirdiğimiz, ihtiyacı olduğunda yardım ettiğimiz, üzüntülerimizi ve mutluluğumuzu paylaştığımız yaşantılarımızla arkadaşlık yaparız. Bunlardan bazıları daha yakındır, onlara güvenir ve dertleşiriz. Bakalım Ayşe bu alana ne yazmış (rehber öğretmen/psikolojik danışman afişte ilgili yeri okur)..... Çevrenizde bu yaşam alanında sorumluluklarını yerine getiren var mı? Bunun için neler yapıyorlar?
5. Ayşe'nin Manevi Yaşam Alanı: Manevi yaşam toplumda gönüllü, karşılıksız iyilik, paylaşma görevlerimizi kapsar. Örneğin kan bağıışı, organ bağıışı, yardıma ihtiyaç duyan mağdurlara maddi ve manevi destek olmak toplumsal/sosyal görevlerimizdir. Ayşe bu alana ne yazmış (rehber öğretmen/psikolojik danışman afişte ilgili yeri okur)..... Çevrenizde bu yaşam alanında sorumluluklarını yerine getiren var mı? Bunun için neler yapıyorlar?

- Etkinliğin devamında; rehber öğretmen/psikolojik danışman Ahmet'in afişine (Ek-2) yönelir ve öğrencilere şu yönergeyi verir: Gençler Ayşe yaşam alanlarını belirlemiş ancak Ahmet'in desteğe ihtiyacı var. Şimdi ikili gruplara ayrılalım ve Ahmet'e yaşam alanlarına ait görevleri için öneriler belirleyelim.

- Rehber öğretmen/psikolojik danışman gruplara 5 dakika süre verir ve gönüllü grupların önerilerini alır.

- Son olarak iki afiş (Ek-1 ve Ek-2) sınıf rehberliği panosuna asılır.

Sonuç (7-8 dk.) Özet - Ödev - Övgü

- Rehber öğretmen/psikolojik danışman etkinliği özetler ve ödev verir: *"Hepimizin beş temel yaşam alanı var. Hem kendimize, ailemize, arkadaşlarımıza ve karşılıksız iyilik ile çevremize görevlerimiz var. Ayşe gibi bu alanlarımızı belirlemeli ve görevlerimizi yerine getirmeliyiz. Her iki afişimizi Sınıf Rehberliği Panomuza asalım, Ahmet'e verdiğiniz önerilerinizi atölyede toparlayıp afişimize yazacağız. Şimdi size karşılıksız iyilik ile ilgili bir görev yapmanızı isteyeceğim. Bugün Ahmet'e önerdiğiniz iyiliği ikili gruplar hâlinde yapalım ve bununla ilgili ailenize de bilgi verelim."*
- Hafif düzey zihinsel yetersizliği olan öğrencilerin öz güvenini artırmak için "övgü" ile etkinlik kapatılır: *Bugün etkinliğimizde yaşam görevlerimiz için çaba harcamanız, etkinliğimize severek katılmanız beni çok mutlu etti. Hepinize çok teşekkür ediyorum.*

ATÖLYE (Bir ders saati) Ödev paylaşımı - Etkinlik tekrarı - Özet - Övgü



- Öğretmen sınıfa güler yüzle gelir.
- Atölye çalışmasına gönüllü öğrencilerin ödev paylaşımları ile başlatılır.
- Sınıf rehberliği panosunda Ayşe ve Ahmet'in Yaşam Alanları afişi asılmıştı. Öğretmen Ahmet'in afişinin boş kısımlarının birlikte doldurulacağı söyler ve afiş tahtaya asar.
- Öğretmen, sınıf rehberliği etkinliğinde öğrencilerin Ahmet'in yaşam alanlarına verdiği önerileri okur ve öğrencilerin uygun gördüklerini afişin ilgili kısmına yazar.
- Öğretmen afişte 5 yaşam alanına yazılanları okur ve öğrencilere sorular yönelterek tartışmayı yönetir:
 - Ahmet'in kişisel yaşam alanına önerdiklerinizi sizler yapabilir misiniz? Bu görevler size neler kazandırır?
 - Ahmet'in çalışma yaşam alanına önerdiklerinizi sizler yapabilir misiniz? Öğrenci olarak görevlerinizi yerine getirmeniz size neler kazandırır?
 - Ahmet'in aile yaşam alanına önerdiklerinizi sizler yapabilir misiniz? Bir evlat olarak görevlerinizi yerine getirmeniz size neler kazandırır?
 - Ahmet'in sosyal yaşam alanına önerdiklerinizi sizler yapabilir misiniz? Bir arkadaş olarak görevlerinizi yerine getirmeniz size neler kazandırır?
 - Ahmet'in manevi yaşam alanına önerdiklerinizi sizler yapabilir misiniz? Bir toplum gönüllüsü olarak görevlerinizi yerine getirmeniz size neler kazandırır?
 - İnsanlara ve çevreye gönüllü destek bize nasıl hissettirir?
- Öğretmen sınıf rehberliği etkinliği ve sınıf rehberliği atölyesinde yapılan çalışmalarını toparlayarak özetler.
- Hafif düzey zihinsel yetersizliği olan öğrencilerin öz güvenini artırmak için "övgü" ile atölye etkinliği kapatılır: *Kendi kişisel gelişiminiz için çaba harcamanız, etkinliğimize severek katılmanız beni çok mutlu etti. Çabalarınızı takdir ediyorum ve sizlere teşekkür ediyorum.*



- Bu etkinlikle “manevi yaşam” alanı, bu etkinlikten sonraki etkinlikle (22. Etkinlik Sıfır Atık ve 23. Etkinlik Doğa ile Yaşamak) ilişkilidir. Bu nedenle bu etkinlikte manevi yaşam alanına ağırlık veriniz.
- Hafif düzey zihinsel yetersizliği olan öğrenciler, özel durumlarının farkındadırlar ve kendilerini ‘etiketlenmiş’ olarak görürler. Toplumsal yaşama katılım etkinlikleri ile (yani 21.-22. ve 23. Etkinlikler) öğrencilerin kendilerini ‘işe yarar, değerli’ hissetmelerini sağlamak için tasarlanmıştır. Bu etkinliklere özen gösteriniz ve okul yönetimi ve ailelerin desteğini talep ediniz.
- Ödevler konusunda aileye bilgi veriniz ve evde çocuklarını desteklemeleri için cesaretlendiriniz.
- Ebeveyni olmayan öğrenciler varsa, aile yaşam alanını açıklarken hassas davranınız.
- Ödevini unutan öğrencinin sınıfta yapması için imkân tanıyınız.
- Öğrencilerin katılımını teşvik ediniz, olumlu sözel pekiştireçleri sıkça kullanınız.
- Özel eğitim ihtiyacı olan öğrencilerin takdir sözcükleri ve övgüye ihtiyacı olduğunu dikkate alarak etkinliği “övgü” ile tamamlayınız. Etkinlik sürecinde öğrencileri gözlemleyiniz, olumlu sözel pekiştireçler kullanınız ve sonunda bunu tüm öğrencilere hitap edecek şekilde ifade ediniz.



1. Kişisel Yaşam Alanım:

Sağlıklı ve dengeli beslenme, düzenli uyku, spor/egzersiz, kilo kontrolü, kişisel temizlik, stres yönetimi ve kişisel gelişim gibi kendime ait sorumluluklarım var. Kendime özen gösteririm ve bunun için çaba harcarım.



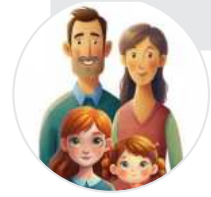
2. Çalışma Yaşam Alanım:

Ben lise 1. Sınıf öğrencisiyim henüz çalışma hayatına başlamadım ancak mesleğe hazırlık sürecindeyim. Bunun için derslerime özen gösteriyorum ve ileride hangi mesleğin bana uygun olduğunu araştırıyorum.



3. Aile Yaşam Alanım: Annem, babam ve kız kardeşimle birlikte dört kişilik çekirdek aileyiz. Aileme ait görevlerim var. Ebeveynlerime ve kardeşime bağlılık gösteriyorum. Onların ihtiyaçlarını önemsiyorum. Bir evlat ve kardeş olarak üzerime düşen görevleri sevgi ile yerine getiriyorum. Büyük ebeveynlerim ve kuzenlerim ile çok güzel paylaşımlarım var ve onlara karşı sorumluluklarımı yerine getiriyorum.

4. Sosyal Yaşam Alanım: Arkadaşlarım benim sosyal yaşam alanımdır. Çok sayıda güzel arkadaşım ve birkaç yakın sırdaşım var. Onlara karşı samimi, içten davranırım ve birlikte çok iyi zaman geçiririz. Arkadaşlarıma ihtiyaçları olduğunda yardım ederim, sorunları olduğunda dinlerim ve yardımlaşmayı çok severim.



5. Manevi Yaşam Alanım: Karşılık beklemeden insanlara yardım etmek, sokak hayvanlarını beslemek, Kızılay gibi kurumlara kan bağıışı toplamak, zor durumda olan insanlar için gönüllü çalışmak için çaba harcarım. yardımlaşmayı çok severim.



1. Kişisel Yaşam Alanım:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

2. Çalışma Yaşam Alanım:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

3. Aile Yaşam Alanım:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

4. Sosyal Yaşam Alanım:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

5. Manevi Yaşam Alanım:

.....

.....

.....

.....



Sosyal Duygusal Gelişim

Toplumsal yaşama katılım

Etkinlik

22

Sıfır Atık



Süre

+1 Ders Saati

Sınıf Rehberliği

+1 Ders Saati

Rehberlik Atölyesi



Kazanım

- Toplumsal yaşama katkı sunmak için gönüllü olarak neler yapacağını fark eder.



Göstergeler

- Sıfır atık için neler yapılabileceği anlatır.
- Sıfır atık pankartı hazırlar.



Yöntem ve Teknik

- Soru-Cevap, İkili Grup Çalışması



Kaynak Araç ve Gereçler

- Ek-1: Sıfır Atık İle İlgili Görsel Kartlar
- Ek-2: A3 Boyutunda 5 Adet Pankart İçin Şablon
- Ek-3: Sıfır Atık Afişi İçin Küçük Görseller
- Beş Adet Boş A4 Kâğıdı
- Pankart İçin Tahta Çubuk
- Renkli Yapışkanlı Kâğıtlar, Boş Renkli A2 Boyutunda Kartlar
- Renkli Kalem, Yapıştırıcı, Makas

Giriş (7-8 dk.) Etkinliğin amacı - Nasıl işleneceği

- Öğretmen elinde bahçeden topladığı atık materyaller ile girer: Arkadaşlar bugün (bu hafta) okulumuzda nöbetçi öğretmen bendim. Okulumuzda çöp sepeti olmasına rağmen etrafta peçete, ambalaj materyalleri, boş meyve suyu ambalajları gördüm. Bunlar çöpe değil etrafa saçılmış. Aynı zamanda bunlar acaba çöp mü diye düşündüm. Tekrar bu ambalajların yapılması için ağaç kesmesek çok iyi olmaz mı? Okulumuz gibi sokaklar ve caddeler de bizim. Lisedeyiz ama hâlâ okulumuzu kirletmeye devam ediyoruz. Çok üzücü ve düşündürücü. Bugün çevremiz için neler yapabileceğimizi düşündüm ve bununla ilgili bir etkinlik yapalım, birlikte bu sorunumuza çözüm üretelim.

Geliştirme (20 dk.)

- Öğretmen Ek-1'deki görsel kartları tahtaya asar ve sıfır atık ile ilgili kısa bilgi verir: *Kullandığımız eşyaların, yiyeceklerin ambalaj atıklarının olması çok doğal. Ancak boş cam ya da plastik şişe, karton ambalajlar, plastik kaplar, plastik poşetler gibi materyaller çöp değildir. Çok fazla tüketip çok fazla atık çıkartarak Dünya kaynaklarını azaltıyoruz. Bunu önlemek için insanların çıkardığı atıklar geri dönüşümde çok rahatlıkla değerlendirilebilir.*

Öğretmen soru-cevap yöntemi ile öğrencileri sürece çekmeye çalışır:

- » Çok fazla tüketmemek için neler yapabiliriz?
- » Kullanmadığımız eşyaları nasıl değerlendirebiliriz?
- » Kullandığımız eşyaların, yediğimiz yiyeceklerin ambalajlarını nasıl değerlendirebiliriz?
- » Temiz çevre için sıfır atık ne demektir?
- » Sıfır atık için okulumuzda neler yapabiliriz?

- Gönüllü öğrencilerin cevapları alınır; sorulara yeterli yanıt gelmezse öğretmen ipuçları ile öğrencilere destek verir.

- Öğrenciler ikili gruplara ayrılır. Öğretmen her gruba boş A4 kâğıdı verir ve çalışmanın yönergesini açıklar:

- *Gençler şimdi sizlere bir A4 kâğıdı dağıtıyorum. Bugün konuştuklarımız ile ilgili bir 'pankart' nasıl tasarlıyorsunuz bunun taslağını yapmanızı istiyorum. Okulumuzda arkadaşlarımıza sıfır atık hakkında farkındalık kazandırmak için pankartın dikkat çekici olması için neler yapabiliriz? Birlikte düşünmenizi istiyorum. Atölye çalışmamızda pankartlarınızı tamamlayacağız. Bunun için yarın boş zamanlarınızda arkadaşlarınız ile birlikte çalışmanızı istiyorum.*

Sonuç (7-8 dk.) Özet - Ödev - Övgü

- Etkinlik özetlenir ve ödev verilir: *"Dünyamızı ve çevremizi kirletiyoruz. Bu sorumsuzluğumuz yüzünden iklim krizi yaşıyoruz, ormanlarımız yanıyor ve şiddetli yağmurlarda evlerimize sular basıyor. Bu konuda biz tek başımıza ne yapabiliriz demek doğru değil. Bu yüzden ikili gruplar halinde bugün başladığımız pankart çalışmamızı atölye uygulamamızda tamamlayacağız. Atölyeye kadar gerekli materyalleri getirin ve birlikte pankartı tamamlayalım. Bunun için ailenizden de destek almanızı istiyorum.*

- Özel eğitim ihtiyacı olan öğrencilerin özgüvenini artırmak için "övgü" ile etkinlik kapatılır: *Bugün etkinliğimizde sosyal sorumluluk çalışmamız için çok güzel katkı sağladığınız için sizleri kutluyorum. Etkinliğimize seveerek katılmanız beni çok mutlu etti, hepinize çok teşekkür ediyorum.*

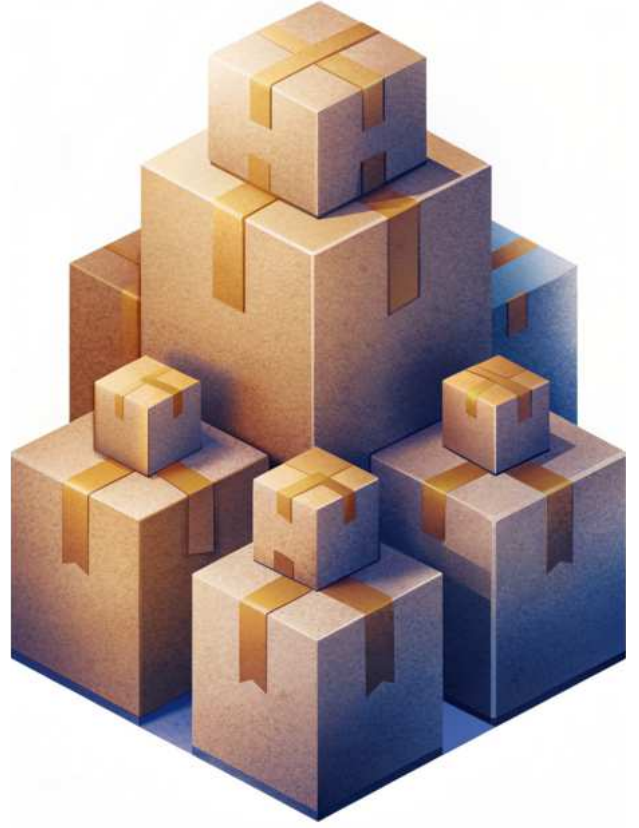


- Atölye çalışmasına gönüllü öğrencilerin ödev paylaşımları ile başlatılır.
- Öğretmen pankart materyallerini (Ek-2, Ek-3 ve diğer araç gereçleri) masaya koyar.
- Öğretmen: *"Sınıf rehberliği etkinliğimizde taslak pankart çalışmaları yapmaya başlamıştık. Şimdi sizlere birer karton veriyorum. Önce kendimize bir slogan bulalım ve bunu afişe aktaralım. Örneğin "Daha az tüketelim.", "Dönüştür yeniden kullan.", "Kullanmadığın eşyaları bağışla." Gibi sloganları kullanabilirsiniz. Şimdi hep beraber pankartımızı tamamlayalım."* der.
- Öğretmen ikili gruplar hâlinde öğrencilerin pankartlarını tamamlamaları için destek olur.
- Tamamlanan pankartlar ile ilgili ödev verir: *"Gençler yarın tüm teneffüslerde bu pankartlar ile dolaşmanızı istiyorum. Yanınıza gelen arkadaşlarınıza geri dönüşümün önemini anlatın ve pankartınızı incelemelerini isteyin."*
- Öğretmen sınıf rehberliği etkinliği ve sınıf rehberliği atölyesinde yapılan çalışmaları toparlayarak özetler.
- Özel eğitim ihtiyacı olan öğrencilerin öz güvenini artırmak için "övgü" ile atölye etkinliği kapatılır: *Hepimizin topluma karşı sorumluluğu var. Küçük de olsa katkı sağlamak çok önemlidir. Etkinliğimize seveerek katılmanız beni çok mutlu etti. Çabalarınızı takdir ediyorum ve sizlere teşekkür ediyorum.*

Öğretmene Not

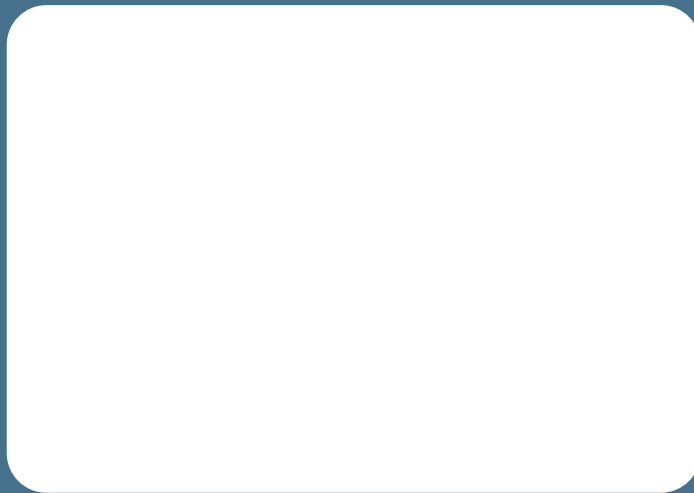


- Bu etkinliğin girişinde dikkat çekmek için "bahçeden toplanan çöp/atık örnekleri" ile gireceğiniz için hazırlık yapınız.
- Sosyal sorumluluk projelerinde yer almak insanları manevi olarak güçlendirir ve toplumda "bir işe yarama" duygusu yaşatır. Özellikle özel eğitim ihtiyacı olan öğrencilerimizin öz saygı düşüklüğünü dikkate alarak, onları bu tür çalışmalara teşvik ediniz.
- Sosyal sorumlulukların öğrencilerin gelişimine katkısını velilere vurgulayınız ve ev ortamında da çocuklarını teşvik etmelerini sağlayınız.
- Öğrenciler pankart materyallerini getirmeyi unutmuş olabilirler. Atölye öncesi hatırlatın ve örnek materyal önerisi veriniz. Ayrıca küçük görselleri hazır olarak atölyeye getiriniz.
- Ödevini unutan öğrencinin sınıfta yapması için imkân tanıyınız.
- Öğrencilerin katılımını teşvik ediniz, olumlu sözel pekiştireçleri sıkça kullanınız.
- Özel eğitim ihtiyacı olan öğrencilerin takdir sözcükleri ve övgüye ihtiyacı olduğunu dikkate alarak etkinliği "övgü" ile tamamlayınız. Etkinlik sürecinde öğrencileri gözlemleyiniz, olumlu sözel pekiştireçler kullanınız ve sonunda bunu tüm öğrencilere hitap edecek şekilde ifade ediniz.



SIFIR ATIK

**PLASTİK
POŞETE
HAYIR!**



SIFIR ATIK

**DÖNÜŞTÜR
YENİDEN
KULLAN**



SIFIR ATIK

**DAHA AZ
TÜKETELİM**



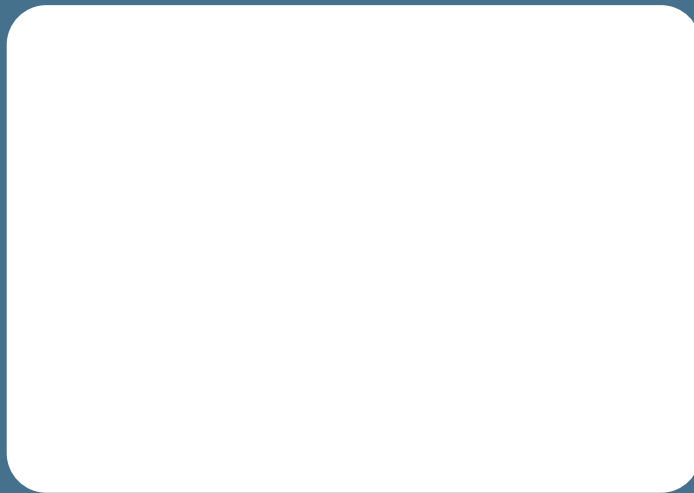
SIFIR ATIK

**GERİ
DÖNÜŞÜM
KUTULARINI
KULLAN**



SIFIR ATIK

**KULLANMADIĞIN
EŞYALARI
BAĞIŞLA**



Dönüştür Yeniden Kullan



Plastik Poşete Hayır!



Geri Dönüşüm Kutularını Kullan



Daha Az Tüketim



Kıyafet Bağış Kutusu





Sosyal Duygusal Gelişim

Toplumsal yaşama katılım

Etkinlik

23

Doğa ile Yaşamak



Süre

+1 Ders Saati
Sınıf Rehberliği
+1 Ders Saati
Rehberlik Atölyesi



Kazanım

- Doğayı korumak için yapabileceklerini kavrar.



Göstergeler

- Sosyal sorumluluk için neler yapabileceğini anlatır.
- Okulda sosyal sorumluluk gönüllüsü olarak çalışır.



Yöntem ve Teknik

- Anlatım, Soru Cevap, İkili Grup Çalışması



Kaynak Araç ve Gereçler

- Ek-1: A3 Boyutunda Doğada Neler Var Afişi
- Renkli Yapışkan Kâğıtlar

Giriş (7-8 dk.) Etkinliğin amacı - Nasıl işleneceği

- Öğretmen etkinliğin amacını ve nasıl işleneceğini açıklar:
- Gençler hepimiz doğanın bir parçasıyız. İnsanlar doğayı korur ve diğer canlıların yaşaması için yardımcı olursa güzel bir Dünya'da beraber yaşarız. Dünya'da insan nüfusu arttıkça diğer canlıların yaşam alanları daralıyor. Bu konuda bireysel olarak bir şey yapamayız diye düşünmemek, hepimiz ufak da olsa katkı sunmak durumundayız. Bu bizim toplumsal görevimiz ve sosyal sorumluluğumuzdur. Bugünkü etkinliğimizde bu konuda sohbet edelim ve neler yapabileceğimizi konuşalım.

Geliştirme (20 dk.)

- Öğretmen etkinlik öncesi öğrencileri konuşmaya teşvik eder: *Gençler okula gelip giderken insanlar dışında başka hangi canlıları görüyorsunuz? Biraz düşünelim birlikte.*
- Öğretmen öğrencilerin cevap vermesi için ipucu verir ve eksik cevap varsa destekler. İpuçları ile öğrencilerin doğadaki canlılardan (köpekler, kediler, kuşlar, toprak, böcekler, ağaçlar, çiçekler, gibi) örnek vermesi sağlanır.
- Öğretmen Ek-1'de yer alan Doğada Neler Var afişini tahtaya asar: *"Gençler demek ki doğada yalnız değiliz. Üzerine bastığımız toprak, toprakta yaşayan böcekler, ağaçlar, çiçekler, sular (dereler), soluduğumuz hava, kuşlar ve can dostlarımız sokakta yaşayan köpekler ve kediler ile birlikte yaşıyoruz. Şimdi ikili gruplar hâlinde bu canlıların daha iyi yaşayabilmesi için neler yapabiliriz? Doğayı korumak için neler yapabiliriz? Birlikte çalışalım ve öneriler geliştirelim."*
- Öğrenciler ikili gruplara ayrılır ve bu konuda öneri geliştirmeleri istenir. Öğretmen ipuçları ile önerilere destek olur. Uygun öneriler yapışkanlı kâğıtlara yazılarak afişin boş kısmına yapıştırılır.
- Gönüllü bir öğrenci afişe asılan kâğıtları okur ve afiş sınıf rehberliği panosuna asılır.

Sonuç (7-8 dk.) Özet - Ödev - Övgü

- Öğretmen etkinliği özetler ve ödev verir: *Gençler doğada sadece insanlar yaşamıyor. Bizim diğer canlılara yaşam alanı açmamız ve onların yaşaması için destek olmamız gerekir. Bu bizim sosyal sorumluluğumuzdur. Üzerinde yürüdüğümüz toprak pek çok canlıya ev sahipliği yapar. Toprağı korur ve temiz tutarsak hem çeşit çeşit gıdalar üretir hem de diğer canlıların yaşamasına destek oluruz. Hepimizin temiz havayı solumaya ihtiyacımız var. Havayı, suyu ve toprağı kirletmek hem bize hem de diğer canlılara zarar verir. Ödev olarak, ikili gruplar hâlinde okulumuzun binasını ve bahçesini incelemenizi ve gönüllü olarak korumamız gereken yerleri belirlemenizi istiyorum.*
- Hafif düzey zihinsel yetersizliği olan öğrencilerin öz güvenini artırmak için "övgü" ile etkinlik kapatılır: *Bugün etkinliğimizde katkı sağladığınız için sizleri kutluyorum ve sizlere teşekkür ediyorum.*



- Atölye çalışmasına gönüllü öğrencilerin ödev paylaşımları ile başlatılır
- Öğretmen okul binası ve bahçesinde yapılabilecek gönüllü çalışmaların neler olabileceğini sorar ve öğrencileri konuşmaya teşvik eder.
- Yeterli öneri gelmemesi hâlinde öğretmen destek olur:
 - Okuldaki saksı bitkilerini çapalama ve sulama
 - Okul bahçesinde varsa kedilere ve/veya kuşlara su verme
 - Okul bahçesinde çöpleri toplama, ağaçları sulama, kuşlar için su ve yem
 - Bahçede fidan yetiştirme gibi örnekler eklenebilir.
- Öğretmen: Arkadaşlar atölye saatimizde sınıfta değil okulumuzda diğer canlılar için gönüllü çalışacağız. Şimdi hep birlikte sosyal sorumluluğumuzu yerine getirelim.
- Öğrenciler ile birlikte okulda sorumluluk köşelerine çıkılır ve çalışılır.

Öğretmene Not



- Öğrencilerin özsaygı gelişiminde sorumluluk almak ve gönüllü çalışma yapmak önemli katkı sağlamaktadır. Lise 1. Sınıf öğrencilerin okulu benimsemesi ve sevmesi, öz saygısının gelişmesi ve sosyal sorumluluklarını benimsemesi için atölye çalışmasını okulun içinde yapmaya özen gösteriniz.
- Sosyal sorumluluk etkinlikleri kapsamında okul yönetimine ve aileye bilgi veriniz. Okul yönetiminin sorumluluk alanları yaratmasını talep ediniz.
- Atölye çalışması sınıf dışında yapılacağı için önceden okul yönetimi ve nöbetçi öğretmenlere bilgi veriniz.
- Gönüllü yapılabilecek çalışmaları (kedi beslemek, kediye yuva yapmak, serçelere su/yem vermek, ağaçlara su vermek, saksı bitkileri ile ilgilenmek, böcekler için böcek evi hazırlamak gibi) artırmak için okul yönetiminden destek alınız.
- Atölye sürecinde öğrencileri gözlemleyerek yönlendirme yapıp ve nöbetçi öğretmenlerden destek alınız.
- Öğrencilerin katılımını teşvik ediniz, olumlu sözel pekiştireçleri sıkça kullanınız.
- Özel eğitim ihtiyacı olan öğrencilerin takdir sözcükleri ve övgüye ihtiyacı olduğunu dikkate alarak etkinliği "övgü" ile tamamlayınız. Etkinlik sürecinde öğrencileri gözlemleyiniz, olumlu sözel pekiştireçler kullanınız ve sonunda bunu tüm öğrencilere hitap edecek şekilde ifade ediniz.





Mesleki Gelişim

Mesleki Farkındalık

Etkinlik

24 Çalışma Hayatı



Süre

+1 Ders Saati

Sınıf Rehberliği

+1 Ders Saati

Rehberlik Atölyesi



Kazanım

- Meslek sahibi olmanın önemini kavrar.



Göstergeler

- Her mesleğin önemli ve gerekli olduğunu söyler.
- Mavi yaka mesleklerini sayar.



Yöntem ve Teknik

- Anlatım, Soru-Cevap, Rol Oynama, Grup Çalışması



Kaynak Araç ve Gereçler

- Ek-1: A3 Boyutunda Meslekler Afişi

Giriş (7-8 dk.) Etkinliğin amacı - Nasıl işleneceği

• Öğretmen etkinliğin amacını ve nasıl işleneceğini açıklar: *Gençler, meslek bir yetişkinin hayatında çok önemli bir yere sahiptir. Hem para kazanmak hem de toplumsal görevlerimizi yerine getirmek için çalışırız. Biz insanlar sosyal varlıklarız, dayanışma içinde birlikte yaşar ve birbirimizin ihtiyaçlarını karşılarız. Üretken bireyler olarak toplumda saygın bir yerimiz vardır. Burası meslek okulu ve sizler lise 1. Sınıftasınız. Bir meslek öğrenip toplumda üretken bireyler olarak kendi paranızı kazanmaya başlayacaksınız. Bugünkü etkinliğimizde meslekler ve üretken olmak neden önemli konusunu birlikte ele alacağız."*

Geliştirme (20 dk.)

• Öğretmen meslek hakkında kısaca bilgi verir: *Meslek insanlara yararlı mal ya da hizmet üretmek, bunun karşılığında gelir elde etmek için yapılan faaliyetlerdir. Bunun için belli bir eğitimden geçeriz. Burası meslek okulu ve önümüzdeki yıl alan seçimi yapacaksınız. Öncelikle meslekler üzerinde konuşalım:*

- » *Sizce meslekler arasında önemli-önemsiz meslek diye bir ayırım var mıdır?*
- » *Bazı meslekler toplumda daha popüler. Bunun nedeni nedir? Peki bu doğru mudur?*
- » *Statülü, prestijli meslek ayırımı yapmak diğer mesleklere haksızlık değil mi?*
- » *Herkes okuyup doktor, mühendis, öğretmen olmak zorunda mı?*
- » *Sosyal medya mesleklere hatalı bakmamıza neden olabilir mi?*

• Öğretmen tartışma konusunu özetleyerek, meslekler hakkındaki toplumsal ön yargıyı azaltmaya çalışır: *Bazen bilmeyerek mesleklere haksızlık yaparız. Aile büyüklerimiz doktor ol ve ben yaşlanınca bana bakarsın, mühendis ol seninle gururlanayım, gibi yanlış yönlendirmeler yapabilir. Sosyal medya da bizi yanlış yönlendiriyor. Her meslek kutsaldır. Fırıncı olmasa ekmeğimizi nereden alacağız, çiftçi olmasa sebze-meyveye nasıl ulaşacağız, temizlik görevlisi olmasa sokaklar kirli ve mikrop içinde olmaz mı?*

• Öğrencilerin meslek ve üretmek konusunda ön yargılarını azaltmak için Ek-1'de yer alan Meslekler afişi tahtaya asılır ve bu mesleklerin önemi hakkında sınıf etkileşimi başlatılır:

- » *Afişte hangi meslekleri görüyorsunuz?*
- » *Bu meslek elemanları sizce neler yapar?*
- » *Bu meslekler olmasa bizler ne gibi sıkıntılar yaşarız?*
- » *Bu mesleklerin önemli olduğunu etrafımızdaki kişilere nasıl anlatabiliriz?*

• Son olarak afiş (Ek-1) sınıf rehberliği panosuna asılır.

Sonuç (7-8 dk.) Özet - Ödev - Övgü

• Öğretmen etkinliği özetler ve ödev verir: *Her meslek önemlidir ve saygı görmeyi hak eder. Önemli olan hangi meslekte olduğun değil o mesleği dürüstçe ne kadar güzel yaptığındır. Bugün evde aileniz ile meslekler hakkında sohbet etmenizi ve yakın çevrenizdeki (komşu, akraba) neler yaptıklarını sormanızı istiyorum. Ayrıca afişimizde yer alan meslekleri yapan kişileri gözlemlemenizi istiyorum.*

• Hafif düzey zihinsel yetersizliği olan öğrencilerin öz güvenini artırmak için "övgü" ile etkinlik kapatılır: *Bugün etkinliğimizde kişisel gelişiminiz için çaba harcamanız, etkinliğimize severek katılmanız beni çok mutlu etti.*



- Atölye çalışmasına gönüllü öğrencilerin ödev paylaşımları ile başlatılır.
- Öğretmen öğrencilerin paylaştığı meslekleri doğaçlama olarak canlandırmaları için sınıfı düzenler.
- Bunun için gönüllü öğrenciyi sınıfın önüne alır ve diğer öğrencilere yönerge verir: *Şimdi arkadaşınız gözlemlediği kişiyi (garson, terzi, bahçıvan, apartman görevlisi gibi) canlandıracak. Ona bu canlandırmada yardımcı olmanızı istiyorum. Ona bu mesleği nasıl yapacağını söyleyerek arkadaşımıza yardımcı olalım.*
- Her canlandırmadan sonra öğretmen sınıfa mesleğin önemi ile ilgili kısa tartışma yapılması için sorular yöneltir:
 - » *Bu meslek elemanı olmasaydı hangi zorluklarla karşılaşırdık?*
 - » *Bu mesleğin önemli olduğunu etrafımızdaki kişilere nasıl anlatabiliriz?*
- Öğretmen sınıf rehberliği etkinliği ve sınıf rehberliği atölyesinde yapılan çalışmalarını toparlayarak özetler.
- Hafif düzey zihinsel yetersizliği olan öğrencilerin öz güvenini artırmak için "övgü" ile atölye etkinliği kapatılır: *Bugün etkinliğimizde kendi kişisel gelişiminiz için çaba harcamanız, etkinliğimize severek katılmanız beni çok mutlu etti. Çabalarınızı takdir ediyorum ve sizlere teşekkür ediyorum.*

Öğretmene Not



- Özel eğitim ihtiyacı olan öğrencilerin istihdam alanları dikkate alınarak afiş hazırlanmıştır. Okulun bulunduğu çevreyi dikkate alarak 'mavi yaka' mesleklerini ekleyiniz.
- Meslekler hakkındaki ön yargı bir etkinlik ile geçmeyecektir. Bunun için mesleki gelişim etkinliklerinde "her mesleğin gerekli ve çok önemli" olduğu vurgusunu tekrarlayınız.
- Meslek seçiminde ailenin etkisi çok büyüktür. Veliler çocuklarının potansiyellerini kabul etmekte zorlanabilir ve onların ara eleman olmasına gönülleri razı gelmeyebilir. Aileleri anlayışla karşılayınız ve onların çocuklarının olduğu gibi kabul etmelerinin meslekler ile özdeşleştirmenin doğru olmadığını uygun bir dil ile ifade ediniz. Bu konuda dirençli velinizi okul rehberlik ve psikolojik danışma servisine yönlendiriniz.
- Çalıştığınız meslek okulunun alanlarına göre mesleklerin önemini vurgulamaya özen gösteriniz. Bu konuda atölye öğretmenlerinden destek alınız.
- Ödevler konusunda aileye bilgi veriniz ve evde çocuklarını desteklemeleri için cesaretlendiriniz.
- Öğrencilerin katılımını teşvik ediniz, olumlu sözel pekiştireçleri sıkça kullanınız.
- Özel eğitim ihtiyacı olan öğrencilerin takdir sözcükleri ve övgüye ihtiyacı olduğunu dikkate alarak etkinliği "övgü" ile tamamlayınız. Etkinlik sürecinde öğrencileri gözlemleyiniz, olumlu sözel pekiştireçler kullanınız ve sonunda bunu tüm öğrencilere hitap edecek şekilde ifade ediniz.





Mesleki Gelişim

Mesleki Farkındalık

Etkinlik

25

Okulumdaki Meslek Alanları



Süre

+1 Ders Saati
Sınıf Rehberliği

+1 Ders Saati
Rehberlik Atölyesi



Kazanım

- Okulundaki meslek dalları ile kendi özelliklerinin ilişkisini fark eder.



Göstergeler

- Okulundaki meslek alanlarını söyler.
- Seçmeyi düşündüğü alanı söyler.



Yöntem ve Teknik

- Anlatım, Soru-Cevap, Tartışma



Kaynak Araç ve Gereçler

- Her Öğrenciye A4 Boyutunda Okulum Broşürü

Giriş (7-8 dk.) Etkinliğin amacı - Nasıl işleneceği

- Öğretmen etkinliği ve nasıl işleneceğini açıklar: Geçen hafta her mesleğin önemli olduğunu konuştuk. Meslekleri önemli-önemsiz, popüler-popüler olmayan diye ayırmak uygun olmaz. Çünkü her meslek elemanı çalışarak, emek vererek para kazanır ve bizlerin yaşamını güzelleştirirler. Okulumuz meslek okulu ve alanlarda sizleri mesleğe hazırlıyoruz. Bugün bu meslekleri konuşalım ve seçmeyi düşündüğünüz meslek alanları hakkında sohbet edelim.

Geliştirme (20 dk.)

- Öğretmen her öğrenciye bir adet okulu tanıtan **Okulum Broşürü** dağıtır ve bir adet broşür tahtaya asar.
- Öğretmen: *Gençler burası meslek okulu ve sizlerin burada çok güzel beceriler ile yetişip toplumun saygın bireyleri olmanız için tüm öğretmenleriniz olarak çaba harcıyoruz. Sizleri toplumun üretken bireyleri olarak görmek bizleri mutlu ediyor. Şimdi okulumuzdaki alanları tanıtan broşürü dağıtacağım, kalan süremizde bunları birlikte inceleyelim.*
- Okumakta güçlük çeken öğrencilere öğretmen yardımcı olur.
- Broşür incelemesi tamamlandıktan sonra sorular ile tartışma başlatılır:
 - » *Okulumuzda ... alan var. Bunlardan birisi alanıdır. Bu alandan mezun olanlar sizce ne iş yapar?*
 - » *Siz bu işi yapmak ister misiniz?*
 - » *Hangi yeteneğiniz bu işi yaparken size destek olacak?*
 - » *Okulumuzda Atölyesindeki deneyiminiz nedir?*
 - » *Bu mesleği seçmek istediğinizi ailenize ve arkadaşlarınıza nasıl anlatırsınız?*
- Öğretmen okulundaki ... alanı dikkate alarak süreci tamamlar.
- Son olarak Okulum Broşürü sınıf rehberliği panosuna asılır.

Sonuç (7-8 dk.) Özet - Ödev - Övgü

- Öğretmen etkinliği özetler ve ödev verir: *"Her meslek önemlidir ve saygı görmeyi hak eder. Önemli olan hangi meslekte olduğun değil o mesleği dürüstçe ne kadar güzel yaptığındır. Sizler zaten şimdiden atölye derslerinizde üretici bireyler olarak topluma katkı sunmaya başladınız. 4 yıl sonra buradan güzel becerilerle mezun olacaksınız ve topluma katkı sunacaksınız. Biz de sizlerle gurur duyacağız. Bugün evde aileniz ile broşürü incelemenizi sohbet etmenizi istiyorum.*
- Hafif düzey zihinsel yetersizliği olan öğrencilerin öz güvenini artırmak için "övgü" ile etkinlik kapatılır: *Bugün etkinliğimizde kendinizi tanımak için katkı sağladığınız için sizleri kutluyorum. Kendi kişisel gelişiminiz için çaba harcamanız, etkinliğimize severek katılmanız beni çok mutlu etti.*



- Atölye çalışmasına gönüllü öğrencilerin ödev paylaşımları ile başlatılır.
- Okulun programları dikkate alınarak gönüllü öğrenciler sırayla broşürden seçtiği meslek elemanının neler yaptığını anlatırlar.
- Her paylaşım sonrası öğretmen:
 - » *Bu meslek (kuaför, mobilya üretim elemanı gibi) olmasaydı toplum nasıl etkilenirdi?*
 - » *İnsanlara bu mesleğin önemli olduğunu nasıl açıklarsınız?*
 - » *Bu meslek bize neler kazandıracak?*
- Öğretmen okulun bölümlerine göre atölye çalışmasını yönlendirir ve her mesleğin önemli olduğu anlayışını kazandırmaya çalışır.
- Öğretmen sınıf rehberliği etkinliği ve sınıf rehberliği atölyesinde yapılan çalışmaları toparlayarak özetler.
- Hafif düzey zihinsel yetersizliği olan öğrencilerin öz güvenini artırmak için "övgü" ile atölye etkinliği kapatılır: *Bugün etkinliğimizde kendinizi tanımak için katkı sağladığınız için sizleri kutluyorum. Kendi kişisel gelişiminiz için çaba harcamanız, etkinliğimize severek katılmanız beni çok mutlu etti. Çabalarınızı takdir ediyorum ve sizlere teşekkür ediyorum.*

Öğretmene Not



- Okulum Broşürü bu kitapçık kapsamında verilmeyecektir. Her okul kendi broşürünü kullanacaktır.
- Okulunuzdaki atölye öğretmenleriniz ile konuşarak öğrencileriniz hakkındaki gözlemlerini alınız.
- Velilerin okulu ve alanlarını, atölye çalışmalarını tanımaları için destek olunuz.
- Ödevler konusunda aileye bilgi veriniz ve evde çocuklarını desteklemeleri için cesaretlendiriniz.
- Ödevini unutan öğrencinin sınıfta yapması için imkân tanıyınız.
- Öğrencilerin katılımını teşvik ediniz, olumlu sözel pekiştireçleri sıkça kullanınız.
- Özel eğitim ihtiyacı olan öğrencilerin takdir sözcükleri ve övgüye ihtiyacı olduğunu dikkate alarak etkinliği "övgü" ile tamamlayınız. Etkinlik sürecinde öğrencileri gözlemleyiniz, olumlu sözel pekiştireçler kullanınız ve sonunda bunu tüm öğrencilere hitap edecek şekilde ifade ediniz.



Mesleki Gelişim

Mesleki Planlama

Etkinlik

26

Yetenek Rozetim



Süre

+1 Ders Saati
Sınıf Rehberliği
+1 Ders Saati
Rehberlik Atölyesi



Kazanım

- Yetenekleri ile okulundaki meslek alanları arasındaki ilişkiyi fark eder.



Göstergeler

- Yetenek alanlarını fark eder.
- Yetenek alanları ve okuldaki meslek alanları arasındaki ilişkiyi açıklar.



Yöntem ve Teknik

- Anlatım, Soru Cevap, Gösterip Yaptırma, Canlandırma



Kaynak Araç ve Gereçler

- Ek-1: A3 Boyutunda Yetenek Alanları Afişi
- Ek-2: Yetenek Alanları Çıkartmaları
- Ek-3: Yetenek Rozetleri
- A4 Boyutunda Okulum Broşürü (25. Etkinlikte Kullanılan Broşür)

Giriş (7-8 dk.) Etkinliğin amacı - Nasıl işleneceği

- Öğretmen etkinliğin amacını ve nasıl işleneceğini açıklar:

• Merhaba sevgili gençler, bir önceki hafta okulumuzdaki meslek alanlarımızı tanıtmıştık. Bu yetenek alanlarımızı keşfedeceğimiz ve okulumuzdaki alanlar ile ilişki kuracağımız bir çalışma yapacağız. Yeteneğin ne anlama geldiğini daha önceki etkinliklerimizde öğrenmiştik. Hatırlarsanız her biriniz kendi yeteneklerinizi turkuaz renkteki bilekliklerinize yazmıştınız. Bugün ise yapacağımız etkinliklerle kendi yetenek alanlarınızı daha ayrıntılı biçimde tanımanızı ve okulumuzda bulunan meslek alanlarından kendinize uygun olanı seçmenizi amaçlıyoruz. Önce size yeteneğin ne demek olduğunu açıklayacağım. Sonra kendi yetenek alanlarınızı keşfetmeniz için bazı etkinlikler yapacağız.

Geliştirme (20 dk.)

• Öğretmen kısa açıklama yapar: Yetenek; bir işi, görevi ya da etkinliği daha başarılı, hızlı ve kolay biçimde yapabilmektir. Bir işi yaparken yetenekli olduğumuzu düşünüyorsak o işi iyi yapıyoruz demektir. Hepimizin yetenekleri birbirinden farklıdır. Örneğin bazı kişiler çok iyi futbol oynayabilir, bazıları iyi fotoğraf çekebilir, bazıları ise çok iyi yemekler yapabilir. Yetenekli olduğumuz etkinlikleri yapmaktan genellikle hoşlanırsınız ve kendimizi başarılı hissederiz. Ayrıca yeteneklerimizi tanıyıp onları daha da güçlendirmek önemlidir. Yeteneklerimizi bilmek hangi alanlarda çalışırken daha başarılı olacağımızı ve yaptığımız çalışmalardan doyum alacağımızı keşfetmemizi sağlar.

• Öğretmen Ek-1'de yer alan Yetenek Alanları afişini tahtaya asar. Sırayla yetenek alanlarını öğrencilere tanıtır. Ardından aşağıdaki soruları sorar:

- » Sizler hangi yeteneklere sahip olduğunuzu düşünüyorsunuz?
- » Tanıtılanlar dışında yetenekli olduğunuz farklı alanlar var mı?
- » Yetenekli olduğunuz alanları nasıl keşfettiniz?
- » Sahip olduğunuz yeteneklerin geleceğinize nasıl bir katkısı olabilir?
- » Çaba harcayarak zamanla geliştirdiğiniz yetenek alanlarınız var mı?
- » Sahip olduğunuz yetenekleri nasıl geliştirebilirsiniz?

• Öğretmen 25. Etkinlikte kullandığı ve sınıf rehberliği panosuna astığı A4 boyutunda olan Okulum Broşürü'nün yanına gider. Kısaca tekrar okuldaki meslek alanlarını öğrencilere tanıtır:

- » Tanıtılan bu alanları seçmek için (sırasıyla) hangi yeteneklere sahip olmak gerekir?
- » Sizin yetenekleriniz ve seçmeyi düşündüğünüz meslek alanı birbiriyle uyumlu mu?
- » Daha önce tercih etmeyi düşünmediğiniz ama bu etkinlikten sonra merak ettiğiniz bir meslek alanı oldu mu?

• Yetenek Alanları afişi (Ek-1) ve Okulum Broşürü sınıf rehberliği panosuna asılır.

Sonuç (7-8 dk.) Özet - Ödev - Övgü

• Öğretmen etkinliği özetler ve ödev verir: Gençler bugünkü etkinliğimizde yeteneklerimizin seçebileceğimiz meslek alanları ile ilişkisi konusunu ele aldık. Bugün öğrendiklerimiz kendimizi tanımamız, yetenek alanlarımızı keşfetmemiz, yetenek alanlarımızı geliştirmeye yönelik çalışmalar yapmamız ve meslek seçiminde yetenek alanlarımızı dikkate almamız konusunda işimize yarayacak. Yetenekli olduğumuz alanları belirlemek seçeceğimiz mesleğe karar verirken çok önemlidir. Çünkü zorlanmadan üstesinden geldiğimiz işleri yaparken biz mutlu oluruz hem de yaptığımız işle diğer insanlara daha faydalı olabiliriz. Unutmayın ki hepimizin yetenekleri vardır. Başarısızlık diye bir şey yoktur. Önemli olan yeteneklerimizi keşfederek yaptığımız işi en iyi şekilde yapmaya çaba göstermektir. Sınıf rehberliği panomuzdaki afişlerimizi incelemenizi istiyorum. Ayrıca, yetenek alanlarınızı tanımanız ve geliştirmeniz için evde yapacağınız bir ödev vereceğim. Evde küçüklüğünüzden beri ailenizin sizin hangi alanlarda yetenekli olduğunuzu keşfettiklerini sormanızı ve bizimle paylaşmanızı istiyorum.

• Hafif düzey zihinsel yetersizliği olan öğrencilerin öz güvenini artırmak için "övgü" ile etkinlik kapatılır: Bugün etkinliğimizde kendinizi tanımak için katkı sağladığınız için sizleri kutluyorum. Kendi kişisel gelişiminiz için çaba harcamanız, etkinliğimize seveerek katılmanız beni çok mutlu etti.



- Atölye çalışması ödev paylaşımları ile başlatılır.
- Öğretmen ödev paylaşımının ardından atölye çalışmasında neler yapılacağını açıklar: *Atölye etkinliğimizde sizin kendi yetenek rozetlerinizi tasarlamanızı istiyorum. Önceki derste öğrendiğiniz yetenek alanlarından hangilerinin sizde olduğunu düşünüyorsanız rozetinizi o şekilde tasarlayabilirsiniz. Tasarımınızı yapabilmemiz için sahip olduğunuz yeteneği temsil eden çıkartmaları boş rozete yapıştırın.*
- Öğrenciler çalışmalarını tamamladıktan sonra her birinin tasarladıkları rozetleri arkadaşlarına tanıtmaları, seçmeyi düşündüğü mesleklerle yetenek alanının nasıl ilişkili olduğunu anlatmaları istenir.
- Öğretmen sınıf rehberliği etkinliği ve sınıf rehberliği atölyesinde yapılan çalışmaları toparlayarak özetler.
- Hafif düzey zihinsel yetersizliği olan öğrencilerin öz güvenini artırmak için “övgü” ile atölye etkinliği kapatılır: *Bugün etkinliğimizde kendinizi tanımak için katkı sağladığınız için sizleri kutluyorum. Kendi kişisel gelişiminiz için çaba harcamanız, etkinliğimize severek katılmanız beni çok mutlu etti. Çabalarınızı takdir ediyorum ve sizlere teşekkür ediyorum.*

Öğretmene Not



- Etkinlik esnasında yetenek ve meslek alanlarını ilişkilendirirken 25. Etkinlikte kullanılan kendi okulunuza ait hazırladığınız broşürü kullanınız.
- Okulunuzda rozet temin edemezseniz yerine uygun bir materyal ayarlayınız.
- Sizin okulunuza yeni eklenen programlar/meslek alanları olduğu takdirde program adını listenin altına ekleyiniz.
- Etkinlikler sırasında istenen materyallerin yapılmasında öğrencilere yardımcı olunuz.
- Öğrencilerin katılımında “gönüllülük” esası olduğunu unutmayınız; onları teşvik etmek için empatik ve içten davranınız.
- Aktif katılımı teşvik etmek için olumlu pekiştireçleri dozunda kullanınız.
- Etkinlikler sırasında istenen materyallerin yapılmasında öğrencilere yardımcı olunuz.
- Öğrencilere etkinlik sonunda evde yapmaları için verilen görevler ve etkinlik hakkında aileyi bilgilendiriniz. Evde bu görevlerin yapılması için ailenin öğrenciyi teşvik etmesini sağlayınız.

El Becerileri Yeteneğİ

El becerisi gelişmiş olan kişiler ellerini ve kollarını kolaylıkla hareket ettirir. Nesneleri kaldırır ve döndürür. Bir aleti kurabilir ya da onarabilir. Örneğin takı, küçük süs objeleri, ahşaplardan farklı ev aletleri (kaşık gibi), ahşap oyuncak yapabilir. Başkalarının ve kendisinin saçlarını şekillendirebilir ve ojeler sürebilir.



Bedensel Yetenek

Bu alanda yetenekli olan kişiler bedenini etkili biçimde kullanır, çevik ve dikkatlidir. Örneğin; sportif etkinliklerde, dans etmekte ve tiyatro yapmakta başarılı olabilir.



Sosyal Yetenek

Bu yeteneğe sahip kişiler düşüncelerini farklı sözcüklerle anlatabilir. İnsanlarla sohbet edip etkinlikler yapar. Akıcı bir üslupla konuşur. İnsanlarla iletişim kurabilir, onları bir konuda konuşarak ikna edebilir.



Müzikal Yetenek

Müzik alanında yetenekli kişiler bir müzik aletini çalabilir, şarkı söyleyebilir. Bir şarkı duyduğunda ritim tutturur. Şarkı sözlerini ezberleyebilir. Müzik dinlemeyi, konserlere gitmeyi sever.



Sanatsal Yetenek

Bu alanda yetenekli kişiler resim çizebilir, çamurdan heykeller yapabilir. Renkleri tanır, renkler arasındaki küçük ton farklılıklarını ayırt eder. Yenilikçi ve yaratıcıdır. Takılar ve süs eşyaları tasarlayabilir.



Doğa Yeteneği

Bu alanda yetenekli kişiler doğayı gözlemleme becerisine sahiptir. Meyve-sebze ve çiçeklerin tohumdan nasıl büyüdüğünü inceler. Bitkilere ve hayvanlara duyarlı davranır, büyüüp yetişmeleri için emek harcar.



Sayısal Yetenek

Sayısal yeteneğe sahip kişiler hızlı işlem yapabilir ve sayılarla akıl yürütebilir. Bilimsel ve teknolojik alanlarda diğer insanlara göre daha başarılıdır. Deneyler tasarlayıp sonuçlarını analiz edebilir. Ayrıntılı fark etme konusunda çok yeteneklidir.



Yemek Yapma Yeteneği

Bu yeteneğe sahip kişiler güzel yemekler yapar. Farklı yemek tarifleri dener. Bir yiyeceğin içinde hangi malzemelerin olduğunu tahmin edebilir. Tatları ayırt etme konusunda başarılıdır.





Mesleki Gelişim

Mesleki Planlama

Etkinlik

27

İlgi Bilekliği



Süre

+1 Ders Saati

Sınıf Rehberliği

+1 Ders Saati

Rehberlik Atölyesi



Kazanım

- İlgileri ile okulundaki meslek alanları arasındaki ilişkiyi fark eder.



Göstergeler

- İlgi alanlarını fark eder.
- İlgi alanları ve okuldaki meslek alanları arasındaki ilişkiyi açıklar.



Yöntem ve Teknik

- Anlatım, Soru Cevap, Gösterip Yaptırma, Canlandırma



Kaynak Araç ve Gereçler

- Ek-1: A3 Boyutunda İlgi Alanları Afişi
- Ek-2: 10 Renk Bileklik İpi (Önceden Hazırlanmalıdır. Bilekliklerin Rengi Ek- 1'de Yer Alan Afişe Göre Olmalıdır.)
- A4 Boyutunda Okulum Broşürü (25. Etkinlikte Kullanılan Broşür)

Giriş (7-8 dk.) Etkinliğin amacı - Nasıl işleneceği

- Öğretmen etkinliğin amacını ve nasıl işleneceğini açıklar:
- Gençler bugün ilgilerimiz konusunu ele alacağız. İlginin ne anlama geldiğini 6. Etkinliğimizde öğrenmiştik. Hatırlarsanız her biriniz kendi ilgilerinizi sarı bilekliklerinize yazmıştınız. Bugün ise yapacağımız etkinliklerle kendi ilgi alanlarınızı daha ayrıntılı biçimde tanımanızı ve okulumuzda bulunan meslek alanlarından kendinize uygun olanı seçmenizi amaçlıyoruz. Önce size ilginin ne demek olduğunu tekrar hatırlatacağım, sonra kendi ilgi alanlarınızı keşfetmeniz için bazı etkinlikler yapacağız.

Geliştirme (20 dk.)

• Öğretmen kısa açıklama yapar: *İlgi; yapmaktan hoşlandığımız etkinlikleri ifade eder. İlgi duyduğumuz etkinlikleri yaparken kolay kolay sıkılmayız ve doyum sağladığımızı hissederiz. İlgi duyduğumuz faaliyetleri istekli bir şekilde yaparız. Hepimizin yapmaktan hoşlandığı etkinlikler birbirinden farklı olabilir. Örneğin bazı kişiler sanatsal etkinliklere ilgi duyarken bazıları sportif etkinliklere ilgi duyar. İlgi duyduğumuz bir etkinliğe zaman ayırmak isteriz ve büyük ihtimalle o yaptığımız etkinlikte başarılı oluruz. Bu yüzden ilgi alanlarımızı tanımak hangi alanlarda çalışırken daha başarılı olacağımızı keşfetmemizi sağlar. Bugün bizler de kendi ilgi alanlarımız üzerinde düşüneceğiz. Önce ben size ilgi alanlarınızı tanıttacağım. Tanıttığım her ilgi alanının kendine özel bir rengi olacak. Ben size ilgi alanlarınızı tanıtırken sizler de hangi ilgi alanlarının kendinize uygun olduğunu keşfetmeye çalışın.*

• Öğretmen Ek-1'de yer alan İlgi Alanları afişini tahtaya asar. Sırayla ilgi alanlarını öğrencilere tanıtır. Ardından aşağıdaki soruları sorar:

- » Tanıttığım ilgi alanlarından hangileri sizin ilgi alanlarınızı temsil ediyor?
- » İlgi duyduğunuz alanları nasıl keşfettiniz?
- » Henüz keşfedemediğiniz alanlar olabilir. Bunları keşfetmek için neler yapabilirsiniz?
- » Bu alanların dışında yapmaktan hoşlandığınız etkinlikler var mı?
- » İlgi alanlarınızın geleceğinize nasıl bir katkısı olabilir?

• Öğretmen 25. Etkinlikte kullandığı ve sınıf rehberliği panosuna astığı A4 boyutunda Okulum Broşürü'nün yanına gider. Kısaca tekrar okuldaki meslek alanlarını öğrencilere tanıtır:

- » Şimdi hep beraber okulumuzda var olan meslek alanlarının hangi ilgi alanları ile ilişkili olduğuna bakalım.
- » Tanıtılan bu alanları seçmek için (sırasıyla) hangi ilgi alanlarına sahip olmak gerekir?
- » Sizin ilgi alanlarınız ve seçmeyi düşündüğünüz meslek alanı birbiriyle uyumlu mu?
- » Daha önce tercih etmeyi düşünmediğiniz ama bu etkinlikten sonra merak ettiğiniz bir meslek alanı oldu mu?
- » İlgi Alanları afişi (Ek-1) ve Okulum Broşürü'nün yanına sınıf rehberliği panosuna asılır.

Sonuç (7-8 dk.) Özet - Ödev - Övgü

• Öğretmen etkinliği özetler ve ödev verir: *Gençler bugünkü etkinliğimizde ilgilerimizin seçeceğimiz meslek alanı ile ilişkisi konusunu ele aldık. Bugün öğrendiklerimiz kendimizi tanımamız, ilgi alanlarımızı keşfetmemiz, ilgi alanlarımızı geliştirmeye yönelik çalışmalar yapmamız ve meslek seçiminde ilgi alanlarımızı dikkate almamız konusunda işimize yarayacak. Hangi alanlara ilgi duyduğumuzu belirlemek seçeceğimiz mesleğe karar verirken çok önemlidir. Çünkü yaptığımız mesleğe ilgi duyarsak işimizi severek yapar ve yorgunluk hissetmeyiz. Böylece hem mesleğimizi yaparken biz mutlu oluruz hem de yaptığımız işle diğer insanlara daha faydalı olabiliriz. Sevgili gençler ilgi alanlarınızı tanımanız ve geliştirmeniz için evde yapacağınız bir ödev vereceğim. Evde küçüklüğünüzden beri ailenizin sizin ne gibi alanlara ilgi duyduğunuzu keşfettiklerini sormanızı ve bizimle paylaşmanızı istiyorum.*



- Atölye çalışması ödev paylaşımları ile başlatılır.
- Öğretmen ödev paylaşımının ardından atölye çalışmasında neler yapılacağını açıklar: *Gençler 6. Etkinliğimizde sarı ilgi bileklikleri yapmıştık. Bugün de sizin kendi ilgi bilekliklerinizi tasarlamanızı istiyorum. Önceki derste öğrendiğiniz ilgi alanlarının hangilerinin sizde olduğunu düşünüyorsanız o renkte ipler alıp kendinize bileklik örebilirsiniz.*
- Öğrenciler çalışmalarını tamamladıktan sonra hangi renklerde bileklikler ördüğünü, bu renklerin hangi ilgi alanlarını temsil ettiğini, seçmeyi düşündüğü mesleklerle ilgi alanlarının nasıl ilişkili olduğunu sırayla anlatırlar.
- Öğretmen sınıf rehberliği etkinliği ve sınıf rehberliği atölyesinde yapılan çalışmaları toparlayarak özetler.
- Hafif düzey zihinsel yetersizliği olan öğrencilerin öz güvenini artırmak için "övgü" ile atölye etkinliği kapatılır: *Bugün etkinliğimizde kendinizi tanımak için katkı sağladığınız için sizleri kutluyorum. Kendi kişisel gelişiminiz için çaba harcamanız, etkinliğimize severek katılmanız beni çok mutlu etti. Çabalarınızı takdir ediyorum ve sizlere teşekkür ediyorum.*

Öğretmene Not



- Tanıtılan 10 farklı ilgi alanını öğrencilerinizin seviyesine ve okulunuzda bulunan meslek alanlarına göre sadeleştirerek aktarınız.
- Etkinlik esnasında ilgi alanları ve meslek alanlarını ilişkilendirirken 25. Etkinlikte kullanılan kendi okulunuza ait hazırladığınız broşürü kullanınız.
- Bu etkinlikte alan öğretmenlerini de okulda bulunan bölümleri tanıtmak için davet ediniz.
- Etkinlikler sırasında istenen materyallerin yapılmasında öğrencilere yardımcı olunuz.
- Öğrencilerin katılımında "gönüllülük" esası olduğunu unutmayınız; teşvik etmek için empatik ve içten davranınız.
- Aktif katılımı teşvik etmek için olumlu pekiştireçleri dozunda kullanınız.
- Öğrencilere etkinlik sonunda evde yapmaları için verilen görevler ve etkinlik hakkında aileyi bilgilendiriniz. Evde bu görevlerin yapılması için ailenin öğrenciyi teşvik etmesini sağlayınız.

DOĞA ALANI (Yeşil)

Bu alana ilgi duyan kişiler hayvanları ve bitkileri çok severler. Onların nasıl yaşadıklarını merak ederler. Onların yetişmesi ve büyümesi için gerekli şartları sağlamaya çalışırlar. Açık havada çalışmaktan hoşlanırlar. Örneğin; ormanda yürüyüş yapmayı, bahçede çiçekler yetiştirmeyi, balık tutmayı isteyebilirler.



MEKANİK ALANI (Koyu Mavi)

Bu alana ilgi duyan kişiler yeni aletler ve makineler yapmayı severler. Bozulan makineleri geri tamir etmeye çalışırlar. Örneğin; evdeki mobilyaları, bozulan eşyaları tamir edebilir, tornavidayla bazı aletleri parçalara ayırabilir ya da birleştirebilir, yeni binalar yapmaya meraklı olabilirler.



HESAPLAMA ALANI (Sarı)

Bu alana ilgi duyan kişiler matematiksel işlemler yapmayı, ölçü almayı, malzemeleri tartmayı severler. Ayrıca bir ürünü diğer insanlara tanıtmaya, satmaya, kâr elde etmekten keyif alırlar.



BİLİM ALANI (Açık Mavi)

Bu alana ilgi duyan kişiler araştırmalar ve deneyler yapmaktan keyif alırlar. Fizik, kimya ve biyoloji gibi alanlara ilgi duyarlar. Örneğin; insan vücudunun işleyişini merak edebilir, laboratuvarı uzun süre çalışabilir, bilim müzesi gezmek isteyebilirler.



İLETİŞİM ALANI (Turuncu)

Bu alana ilgi duyan kişiler diğer insanlarla sohbet etmekten, onlara düşüncelerini ifade etmekten, diğer insanları sözleriyle etkilemekten keyif alırlar. Örneğin; bir başkası haksızlığa uğradığında haksızlığa uğrayan kişiyi savunabilir, bir kişi yaşadığı problemi anlattığında onu dinleyebilir ve yardımcı olmaya çalışabilir, diğer insanları sözleriyle ikna edebilirler.



SANAT ALANI (Lİİ)

Bu alana ilgi duyan kişiler yaratıcıdır. Resim, heykel, mimari, tiyatro, el sanatları gibi alanlarda eserleri incelemekten ve yeni eserler üretmekten hoşlanırlar. Resim, desen ve kumaşla uğraşmak, çamurdan ya da kilden figürler yapmak, fotoğraf çekmek sevdiği etkinliklerden bazılarıdır.



EDEBİYAT ALANI (Kahverengi)

Bu alana ilgi duyan kişiler roman, öykü, şiir gibi her türlü eseri okumaktan, incelemekten ve eleştirmekten keyif alırlar. Ayrıca yeni eserler yazmayı da severler.



MÜZİK ALANI (Kırmızı)

Bu alana ilgi duyan kişiler müzik dinleme, şarkı söyleme, beste yapma ve bir müzik aleti çalma, konsere gitme gibi etkinliklerden keyif alırlar.



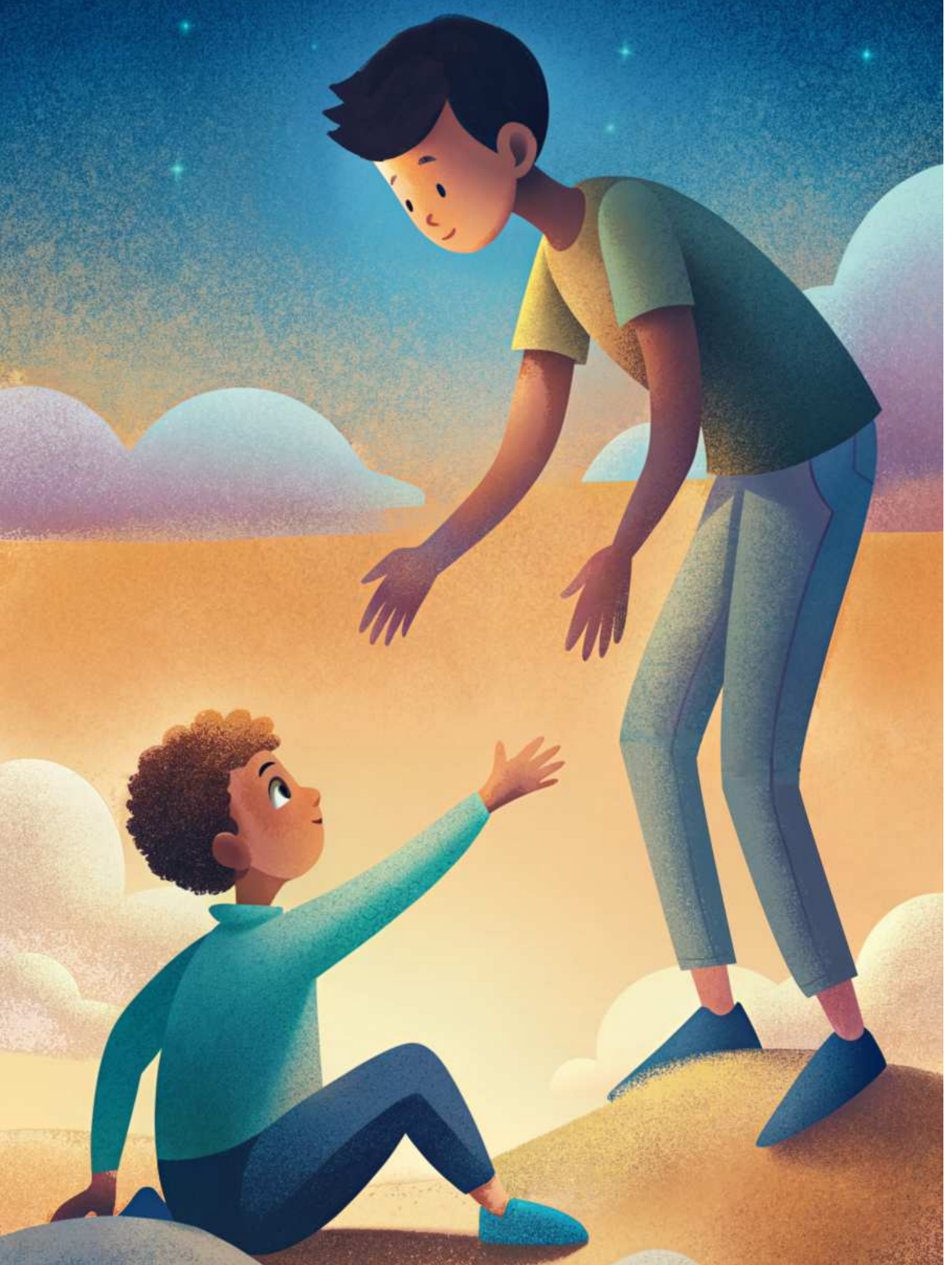
BÜRO İŞLERİ ALANI (Mor)

Bu alana ilgi duyan kişiler bir masada oturarak evrak ve yazıları takip etmeyi ve bu işleri düzenli yapmayı severler. Sorumluluk almayı isteyen bu kişiler işlerini titizlikler yaparlar. İnsanlara hitap şekillerini bilir ve saygılı davranırlar.



YARDIM ALANI (Pembe)

Bu alana ilgi duyan kişiler zor durumda olan diğer insanlara yardım etmeyi, onların sıkıntılarını azaltmayı isterler. Örneğin hasta insanlara bakmak, ihtiyaç duyduğunda arkadaşlarına yardım etmek onları mutlu eder.





Mesleki Gelişim

Mesleki Planlama

Etkinlik

28

Mesleki Planlama



Süre

+1 Ders Saati
Sınıf Rehberliği

+1 Ders Saati
Rehberlik Atölyesi



Kazanım

- İlgi ve yeteneklerine uygun mesleki planlama yapar.



Göstergeler

- İlgi ve yetenek arasındaki ilişkiyi açıklar.
- İlgi ve yeteneklerine göre meslek planlamasını nasıl yaptığını açıklar.



Yöntem ve Teknik

- Anlatım, Soru Cevap, Gösterip Yaptırma, Canlandırma



Kaynak Araç ve Gereçler

- Ek-1: Ahmet'in Mesleki Planlama Afişi
- A3 Boyutunda Yeteneklerim ve İlgilerim Afişi (6. Etkinlikte Kullanılan Afiş)

Giriş (7-8 dk.) Etkinliğin amacı - Nasıl işleneceği

• Öğretmen etkinliğin amacını ve nasıl işleneceğini açıklar: *Gençler, önceki derslerimizde mesleki gelişimimizin en önemli parçası olan ilgi ve yetenek alanlarımızı keşfettik. İlgi ve yetenek alanlarının hangi mesleklerle ilişkili olduğunu öğrendik. Bugün ise ilgi ve yeteneklerimizi temel alarak mesleğimizi planlamaya yönelik etkinlikler yapacağız. Önce ben size kısaca mesleki gelişimin ne anlama geldiğini açıklayacağım. Sonra hep beraber Ahmet'in meslek planını inceleyeceğiz.*

Geliştirme (20 dk.)

• Öğretmen etkinliğe başlamadan önce meslek kavramını sonra meslek hedefi ile ilgi ve yeteneklerimiz arasındaki ilişkileri açıklar:

- *Değerli gençler bu konuya bir soruyla başlamak istiyorum. Sizce ilgilerimiz ve yeteneklerimiz arasında bir ilişki var mıdır? (Gönüllü öğrenciler sırayla paylaşım yaptıktan sonra öğretmen açıklama kısmına geçer)... İlgilerimiz yapmaktan hoşlandığımız aktiviteleri ifade ederken, yeteneklerimiz iyi yapabildiğimiz ve başarılı olduğumuz aktiviteleri ifade eder. Genelde başarılı olduğumuz aktiviteleri yaparken keyif alır ve doyum sağlarız. İlgi ve yeteneklerimiz uyumluysa o alanda kendimizi geliştirmeye daha istekli oluruz. Örneğin yemek yapmayı çok seviyorsak ve aynı zamanda koku alma, tat alma duyularımız gelişmişse ve aynı zamanda lezzetli ürünler pişirme becerimiz varsa daha lezzetli ve güzel yemekler yapmak için uğraşmaya devam ederiz. Hatta yetişkin olduğumuzda bu etkinliği meslek olarak yapmayı tercih edebiliriz.*
- Öğretmen konuyu somutlaştırmak için Ek-1’de yer alan Ahmet’in Mesleki Planlama Afişini ve 6. Etkinlikte kullanılan Yeteneklerim ve İlgilerim Afişini tahtaya asarak açıklar: *Daha önceki haftalarda Ahmet’in hangi ilgi ve yeteneklere sahip olduğunu öğrenmiştik. Önce Ahmet’in ilgi ve yeteneklerini tekrar hatırlayacağız. Ardından Ahmet’in kendi ilgi ve yetenekleri doğrultusunda yaptığı meslek planını öğreneceğiz.*

• Ardından aşağıdaki soruları sorar:

- » *Sizce Ahmet’in ilgi ve yetenek alanları ile meslek hedefleri uyumlu mu?*
- » *Sizce Ahmet’in seçeceği mesleği yapan bir kişinin hangi ilgi ve yeteneklere sahip olması gerekir?*
- » *Ahmet hedefine ulaşmak için başka ne yapabilir, öneriniz var mı?*

Son olarak afişler sınıf rehberliği panosuna asılır.

Sonuç (7-8 dk.) Özet - Ödev - Övgü

• Öğretmen etkinliği özetler ve ödev verir: *Bugün yetişkin olduğumuzda mesleğimizi en iyi şekilde yapabilmek için meslek planının nasıl yapılacağını öğrendik. Meslek planınızı şimdiden oluşturmalsınız ve uygulamaya başlamalısınız. Her meslek çok önemlidir ve toplumdaki bir ihtiyacı karşılar. Unutmayın, sizler bu okulda ülkemizdeki en çok ihtiyaç duyulan meslek alanları ile ilgili eğitimler alıyorsunuz. Hangi mesleği seçerseniz seçin önemli olan işinizi en iyi şekilde yapmaktır. Yetenek alanlarınızı tanımanız ve geliştirmeniz için bir ödev vereceğim. Seçmeyi planladığınız alana yönelik okulumuzdaki atölye öğretmenlerinizden ve 12. sınıftaki öğrencilerden bilgi alınız. Bu ödevinizi rehberlik atölyesinde ele alacağız.*

• Hafif düzey zihinsel yetersizliği olan öğrencilerin öz güvenini artırmak için “övgü” ile etkinlik kapatılır: *Bugün etkinliğimizde kendinizi tanımak için katkı sağladığınız için sizleri kutluyorum. Kendi kişisel gelişiminiz için çaba harcamanız, etkinliğimize severek katılmanız beni çok mutlu etti.*



- Atölye çalışması gönüllü öğrencilerin ödev paylaşımlarıyla başlar.
- Öğrencilerin ödev paylaşımlarının ardından öğretmen hep beraber bir hayal kurma etkinliği yapacaklarını söyler: *Bu dersimizde sizinle hayali bir zaman yolculuğuna çıkacağız. Hepinizin arkasına yaslanmasını ve gözlerini kapatmasını istiyorum. Zaman makinesini çalıştırdım ve artık mezunsunuz, istediğiniz mesleği yapıyorsunuz. Yetişkin hâlinize bakın, nasıl görünüyorsunuz? Mesleğinizi yaparken nasıl bir kıyafet giyorsunuz? Nasıl bir çalışma ortamınız var? Etrafta başka insanlar var mı? Şu an neleri yapmaktan çok keyif alıyorsunuz? Hangi işlerde çok başarılısınız? Bu mesleği yaparken diğer insanlara nasıl bir fayda sağlıyorsunuz? Kendinizin yetişkin halinize bir kere daha bakıp şu anki zamana geri dönebilirsiniz. Hazır olanlar gözlerini açabilir.*
- Hayal kurma etkinliğinden sonra öğretmen öğrencilere boş A4 kâğıdı dağıtır ve hayal ettiklerini resmetmesini ister. Resim için yeterli süre verildikten sonra gönüllü öğrencilerden çizdikleri resmi sınıfla paylaşımları istenir. Ardından öğretmen şu soruları sorar:
 - » Yetişkin biri olarak hedefinize ulaştığınızı hayal etmek size nasıl hissettirdi?
 - » Yetişkin biri olduğunuzda sevdiğiniz ve başarılı olduğunuz işi yapabilmek için şu an neler yapabilirsiniz?
- Öğretmen sınıf rehberliği etkinliği ve sınıf rehberliği atölyesinde yapılan çalışmaları toparlayarak özetler.
- Hafif düzey zihinsel yetersizliği olan öğrencilerin öz güvenini artırmak için “övgü” ile atölye etkinliği kapatılır: *Bugün etkinliğimizde kendinizi tanımak için katkı sağladığınız için sizleri kutluyorum. Kendi kişisel gelişiminiz için çaba harcamanız, etkinliğimize severek katılmanız beni çok mutlu etti. Çabalarınızı takdir ediyorum ve sizlere teşekkür ediyorum.*

Öğretmene Not



- Etkinlik 6'daki İlgi ve Yeteneklerim Afişini de bu etkinlikte kullanınız.
- Öğrencilere etkinlik sonunda okul içerisinde yapmaları için verilen görevler ve etkinlik hakkında atölye öğretmenlerini bilgilendiriniz.
- Atölye çalışmasında yaptıkları resmi aileleriyle paylaşımlarını teşvik ediniz.
- Etkinlik esnasında her mesleğin kıymetli olduğunu sıklıkla vurgulayınız.
- Öğrencilerin katılımı “gönüllülük” esası olduğunu unutmayınız; teşvik etmek için empatik ve içten davranınız.
- Aktif katılımını teşvik etmek için olumlu pekiştireçleri dozunda kullanınız.
- Etkinliğin sonunda öğrencilerin etkinlik sırasında sergiledikleri olumlu davranışları öğrencilere yansıtmaya gayret ediniz. Ortaya çıkardıkları ürünleri takdir ettiğinizi belirten cümlelerle öğrencileri cesaretlendirmeye özen gösteriniz.

1. Basamak (9. Sınıf):

Benim meslek planım yiyecek içecek alanında çalışmak. Bunun için kendime hedef belirliyorum. Hedefime ulaşmak için ilgi ve yeteneklerimi geliştirecek bir planlama yaptım. Birinci basamakta hedefime ulaşmak için 9.sınıfta şunları yapacağım:

- Seçeceğim alanda mesleki becerilerimi geliştirmek için tüm atölye derslerime düzenli katılacağım.
- Nelere ilgilim ve yeteneğim olduğunu bulmaya çalışacağım.
- Kendime uygun mesleği seçebilmem için okulumuzda bulunan diğer meslek alanlarını da tanımaya çalışacağım.

2. Basamak (10 ve 11. Sınıf):

- 10. Sınıfta okulumuzda bulunan Yiyecek İçecek Hizmetleri Alanını seçeceğim.
- Farklı yemek tariflerini araştıracağım ve yenilikleri takip edeceğim.
- Mutfakta yeni tarifler denemek hoşuma gidiyor ama en çok hangi tür yiyecekleri yapmanın kendime uygun olduğunu keşfetmem gerekir. Örneğin; tatlılar, pastalar, çorbalar, et ve sebze yemeklerinden hangisinde iyi olduğumu bulacağım.
- Mutfak aletlerini kullanmam için el becerilerimi geliştirmeliyim. El becerilerimi geliştirmek için öğretmenimden öğrendiğim egzersizleri yapacağım.
- Başarılı aşçıların hayatını araştırarak onların yanında çalışmak için kendimi nasıl geliştireceğimi öğreneceğim.
- Atölye derslerinde öğretmenlerimin verdiği sorumlulukları yerine getireceğim.

3. Basamak (12. sınıf ve sonrası):

- İşimi daha iyi öğrenebilmek için staja gideceğim.
- Kendimi geliştirmek için yarı zamanlı çalışabileceğim iş yerlerini araştıracağım.
- İşimi yaparken müşterilerle iyi anlaşmam önemli. Staj ve iş yerlerinde müşterilerle iyi bir diyalogun nasıl kurulduğunu gözlemleyeceğim.
- Rehber öğretmen/psikolojik danışmanımla görüşüp farklı alternatifler araştıracağım. Örneğin; üniversite sınavına hazırlanabilirim, İŞKUR ya da belediyelerin fırsatlarından yararlanabilirim. e-KPSS'ye girerek memur olabilirim. Siz de benim gibi kendinize ait bir meslek belirleyip planlama yapabilirsiniz.





Mesleki Gelişim

Mesleki Planlama

Etkinlik

29

Meslek Hedefim



Süre

+1 Ders Saati
Sınıf Rehberliği
+1 Ders Saati
Rehberlik Atölyesi



Kazanım

- Şimdiki ve gelecekteki mesleki hedeflerine ulaşmak için yapabileceklerini fark eder.



Göstergeler

- Sınıf düzeylerine göre meslek planını açıklar.



Yöntem ve Teknik

- Anlatım, Soru Cevap, Gösterip Yaptırma, Canlandırma



Kaynak Araç ve Gereçler

- Ek-1: A3 Boyutunda Ayşe'nin Meslek Yolculuğu Afişi
- Ek-2: A3 Boyutunda Mesleki Hedefim Şablonu
- Yeteneklerim ve İlgiyerim Afişi (Etkinlik 6'de Yer almaktadır.)

Giriş (7-8 dk.) Etkinliğin amacı - Nasıl işleneceği

• Öğretmen bir önceki hafta yapılan etkinliği özetler ve bu hafta yapılacak etkinliğin amacını ve nasıl işleneceğini açıklar: *Gençler, önceki derslerimizde Ahmet'in ilgi ve yeteneklerini temel alarak meslek planlamasını nasıl yaptığını öğrendiniz. Ayrıca yetişkin olduğunuzda ve seçtiğiniz mesleği yaparken kendinizi hayal ettiniz. Bugün ise ilgi ve yeteneklerimizi temel alarak mesleki planlamaya yönelik etkinlikler yapmaya devam edeceğiz. Önce ben size kısaca mesleki gelişimin ilgi ve yeteneklerimiz ile ilişkisi konusunu hatırlatacağım. Sonra hep beraber Ayşe'nin meslek planını inceleyeceğiz.*

Geliştirme (20 dk.)

- Öğretmen etkinliğe başlamadan önce kısa bilgilendirme yapar:
 - Meslek yaşamımızda önemli bir yere sahiptir. Bu nedenle meslek hedefi belirlerken ilgi ve yeteneklerimize dikkat etmemiz gerekir. Meslek hedefi belirlerken kendimizi gözlemlemeli, ilgi ve yeteneklerimizi dikkate alarak hedef belirlemeliyiz.
 - İlgilerimiz yapmaktan hoşlandığımız aktiviteleri ifade ederken, yeteneklerimizi iyi yapabildiğimiz ve başarılı olduğumuz aktiviteleri ifade eder. Genelde başarılı olduğumuz aktiviteleri yaparken keyif alırız. Ancak ilgimizi çektiği hâlde yeteneğimiz olmayan, başaramadığımız aktivitelere karşı ilgimiz azalabilir. İlgi ve yeteneklerimiz uyumluysa o alanda kendimizi geliştirmeye daha istekli oluruz. Hatta yetişkin olduğumuzda bu etkinliği meslek olarak yapmayı tercih edebiliriz.
 - Bu okulda yetişkin olduğunuzda yapabileceğiniz mesleklere uygun eğitimler alıyorsunuz. İlgi ve yeteneklerinizi dikkate alarak meslek alanı seçtiğinizde keyifli bir iş yaşamınız olacak. Yaptığınız işin sonucunda da diğer insanların hayatına katkı sunmuş olacaksınız. Bu sebeple yapabileceğiniz mesleklerle ilgili hedeflerinizin olması gerekir. Ancak istediğiniz hedefe ulaşmak her zaman kolay olmayabilir. Hedefinize ulaşmak için plan yapmalısınız.
 - Daha önceki haftalarda Ayşe'nin hangi ilgi ve yeteneklere sahip olduğunu öğrenmiştik. Önce Ayşe'nin ilgi ve yeteneklerini tekrar hatırlayacağız. Ardından Ayşe'nin kendi ilgi ve yetenekleri doğrultusunda belirlediği meslek hedefini öğreneceğiz.

Öğretmen konuyu somutlaştırmak için Ek-1'de yer alan Ayşe'nin Meslek Yolculuğu Afişini ve 6. Etkinlikte kullanılan Yeteneklerim ve İlgilerim Afişini tahtaya asarak açıklar:

- Ayşe meslek hedefini belirlemek için bir yolculuğa çıkıyor. Yolculuğu 3 İstasyonlu bir meslek treniyle gerçekleştirecek. Varmayı hedeflediği yer Ayşe'nin meslek hedefi olacak.
 - Birinci istasyon ergenlik istasyonu: Şu an siz de bu istasyonda bulunuyorsunuz. Ayşe'nin hedefine ulaşabilmek için bu istasyonda 9.sınıfta uygulamaya başlayıp her gün düzenli olarak yapmayı planladıkları yer alıyor.
 - İkinci İstasyon gençlik istasyonu: Ayşe'nin hedefine ulaşabilmek için bu istasyonda 10 ve 11.sınıfta yapmayı planladıkları yer alıyor.
 - Üçüncü İstasyon genç yetişkinlik istasyonu. Bu istasyonda ise 12.sınıfta ve sonrasında yapmayı planladıkları yer alıyor.
- Öğretmen afişte yazılanları okur ve sorular ile etkileşim başlatır:
 - » Sizce Ayşe'nin ilgi ve yetenek alanları ile meslek hedefleri uyumlu mu?
 - » Sizce Ayşe'nin seçeceği mesleği yapan bir kişinin hangi ilgi ve yeteneklere sahip olması gerekir?
 - » Ayşe hedefine ulaşmak için başka ne yapabilir, öneriniz var mı?
 - Son olarak afişler sınıf rehberliği panosuna asılır.

Sonuç (7-8 dk.) Özet - Ödev - Övgü

- Öğretmen etkinliği özetler ve ödev verir: *Bugün yetişkin olduğumuzda mesleğimizi en iyi şekilde yapabilmek için meslek hedefimizi nasıl yapılacağını öğrendik. Meslek hedefinizi 9. sınıfta yani şimdiden oluşturmalsınız ve uygulamaya başlamalısınız. Her meslek çok önemlidir ve toplumdaki bir ihtiyacı karşılar. Unutmayın, sizler bu okulda ülkemizdeki en çok ihtiyaç duyulan meslek alanları ile ilgili eğitimler alıyorsunuz. Hangi mesleği seçerseniz seçin önemli olan işinizi en iyi şekilde yapmaktır. Sınıf rehberliği panomuzdaki afişleri fırsat buldukça incelemenizi istiyorum. Ailenizle birlikte kendinize uygun bir meslek hedefi belirleyin ve hedefinize ulaşmanız için ailenize size nasıl destek olabileceklerini sorun. Bir sonraki derste ödevinizi bizimle paylaşmanızı istiyorum.*
- Hafif düzey zihinsel yetersizliği olan öğrencilerin öz güvenini artırmak için "övgü" ile etkinlik kapatılır: *Bugün etkinliğimizde kendinizi tanımak için katkı sağladığınız için sizleri kutluyorum. Kendi kişisel gelişiminiz için çaba harcamanız, etkinliğimize severek katılmanız beni çok mutlu etti.*

ATÖLYE (Bir ders saati) Ödev paylaşımı - Etkinlik tekrarı - Özet - Övgü



- Atölye çalışması gönüllü öğrencilerin ödev paylaşımlarıyla başlar.
- Öğretmen Ek-2'de yer alan Mesleki Hedefim Şablonunu tahtaya asar. Her öğrencinin kendisine bir meslek hedefi belirlemesini ve her istasyonda neler yapabileceklerini yazmasını/söylemesini ister.
- Öğrenciler sırayla tahtaya gelerek kendi meslek planını arkadaşlarına ifade eder. Sınıftaki diğer öğrenciler de yapabilecekleri konusunda söz alan öğrenciye öneriler verir. Ardından öğretmen aşağıdaki soruları sorar:
 - » Seçtiğiniz mesleği yapan bir kişinin sizce hangi ilgi ve yeteneklere sahip olması gerekir?
 - » İlgi ve yetenek alanlarınız ile meslek hedefiniz uyumlu mu?
- Öğretmen sınıf rehberliği etkinliği ve sınıf rehberliği atölyesinde yapılan çalışmaları toparlayarak özetler.
- Hafif düzey zihinsel yetersizliği olan öğrencilerin öz güvenini artırmak için "övgü" ile atölye etkinliği kapatılır: *Bugün etkinliğimizde kendinizi tanımak için katkı sağladığınız için sizleri kutluyorum. Kendi kişisel gelişiminiz için çaba harcamanız, etkinliğimize severek katılmanız beni çok mutlu etti. Çabalarınızı takdir ediyorum ve sizlere teşekkür ediyorum.*

Öğretmene Not



- Etkinlik 6'deki İlgi ve Yeteneklerim Afişini de bu etkinlikte kullanınız.
- Etkinlik esnasında her mesleğin kıymetli olduğunu sıklıkla vurgulayınız.
- Yazma becerisi zayıf olan öğrencileri destekleyiniz ya da sözlü biçimde kendisini ifade etmesini sağlayınız.
- Öğrencilerin katılımında "gönüllülük" esası olduğunu unutmayınız; teşvik etmek için empatik ve içten davranınız.
- Aktif katılımı teşvik etmek için olumlu pekiştiricileri dozunda kullanınız.
- Etkinliğin sonunda öğrencilerin etkinlik sırasında sergiledikleri olumlu davranışları öğrencilere yansıtmaya gayret ediniz. Ortaya çıkardıkları ürünleri takdir ettiğinizi belirten cümlelerle öğrencileri cesaretlendirmeye özen gösteriniz.
- Öğrencilere etkinlik sonunda evde yapmaları için verilen görevler ve etkinlik hakkında aileyi bilgilendiriniz. Evde bu görevlerin yapılması için ailenin öğrenciyi teşvik etmesini sağlayınız.

"Ben Ayşe kendi meslek yolculuğumu planladım ve sizinle paylaşmak istiyorum. Benim meslek hedefim kuaför olmak. İyi bir kuaför olmak kolay değildir ve kendimi geliştirmem gerekir."

ERGENLİK İSTASYONU

(9. SINIF): Yolculuğumun birinci istasyonunda hedefime ulaşmak için şunları yapacağım:

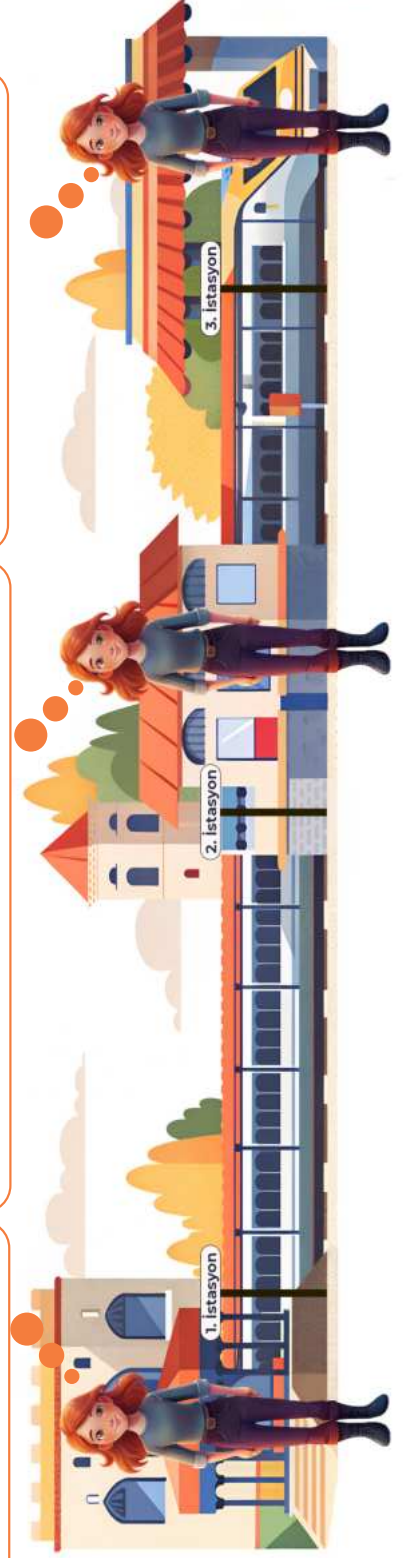
- Seçeceğim alanda mesleki becerilerimi geliştirmek için tüm atölye derslerime düzenli katılacağım.
- Nelere ilgilim ve yeteneğim olduğumu bulmaya çalışacağım.
- Kendime uygun mesleği seçebilmem için okulumuzda bulunan diğer meslek alanlarını da tanımaya çalışacağım.

GENÇLİK İSTASYONU (10 VE 11. SINIF): Yolculuğumun ikinci istasyonu olan 10. ve 11.sınıfta şunları yapacağım:

- 10. Sınıfta okulumuzda bulunan Güzellik ve Saç Bakım Hizmetleri Alanı'nı seçeceğim.
- Atölye derslerine düzenli katılacağım ve öğretmenlerimin verdiği sorumlulukları yerine getireceğim.
- Atölyede öğrendiklerimi evde ailemle birlikte deneyeceğim.
- Bu alanın içinde yer alan saç tasarımı, saç kesimi, cilt bakımı, el ve tırnak bakımı gibi farklı alanlardan hangisine ilgi duyduğumu ve yetenekli olduğumu keşfetmeye çalışacağım.
- Kuaförlük mesleğinde hijyen kurallarının çok önemli olduğunu duymuştum. Hijyen kurallarının nasıl sağlanacağını öğretmenlerimden öğreneceğim ve günlük hayatımda uygulayacağım.
- Kuaför malzemelerini daha iyi kullanabilmek için el becerilerimi geliştireceğim.
- Başarılı kuaförlerin hayatını araştırarak onların yanında çalışmak için kendimi nasıl geliştireceğimi öğreneceğim.

GENÇ YETİŞKİNLİK İSTASYONU (12. SINIF VE SONRASI): Üçüncü istasyonda ise 12.sınıftan itibaren şunları yapacağım:

- İşimi daha iyi öğrenebilmek için staja gideceğim.
- Kendimi geliştirmek için yarı zamanlı çalışabileceğim iş yerlerini araştırabilirim.
- İşimi yaparken müşterilerle iyi anlaşmam önemli. Staj ve iş yerlerinde müşterilerle iyi bir diyalogun nasıl kurulduğunu gözlemleyeceğim.
- Yapabileceğim farklı seçenekleri de araştırmaya devam edeceğim ve bu konuda rehber öğretmen/psikolojik danışmanımdan bilgi alacağım. Örneğin üniversite sınavına hazırlanabilirim, İŞKUR ya da belediyelerin fırsatlarından yararlanabilirim. EKPSS'ye girerek memur olabilirim. Siz de benim gibi kendinize ait bir meslek hedefi belirleyip planlama yapabilirsiniz.







Mesleki Gelişim

Mesleki Planlama

Etkinlik

30

Sınıf Rehberliğinde Neler Öğrendim



Süre

+1 Ders Saati

Sınıf Rehberliği

+1 Ders Saati

Rehberlik Atölyesi



Kazanım

- Sınıf rehberliği etkinliklerinde öğrendiklerini yaşamına nasıl aktaracağını kavrar



Göstergeler

- Sınıf rehberliği etkinliklerinde neler öğrendiğini anlatır.
- Sınıf rehberliği etkinliklerinde öğrendiklerini yaşamında nasıl kullanacağını açıklar.



Yöntem ve Teknik

- Anlatım, Soru Cevap



Kaynak Araç ve Gereçler

- Yıl Boyunca Yararlanılan A3 Boyutundaki Tüm Afişler

Giriş (7-8 dk.) Etkinliğin amacı - Nasıl işleneceği

- Öğretmen ve rehber öğretmen/psikolojik danışman sınıfa birlikte girer.
- Öğretmen etkinliğin amacını ve nasıl işleneceğini açıklar: *Gençler bugün sınıf rehberliği çalışmamızın son etkinliğini yapıyoruz. Bir yıl boyunca 30 etkinlik yaptık. Etkinliklerimizi rehber öğretmen/psikolojik danışmanımız ile birlikte hazırladık ve sizlere sunduk. Rehber öğretmen/psikolojik danışmanımız ile birlikte bu son etkinliğimizde öğrendiğiniz bilgi ve becerileri yaşamınızda nasıl kullanacağınız ile ilgili sohbet edeceğiz."*

Geliştirme (20 dk.)

- Rehber öğretmen/psikolojik danışman her alt yeterlik alanını özetler, bu süreçte Sınıf Rehberliği Panosuna asılan afişleri de tek tek tahtaya asar:
- Gençler ilk etkinliklerimiz **okula uyum ve okul hayatımızın** gelecek yaşamımıza etkisi üzerine oldu. Rehber öğretmen/psikolojik danışman olarak ben sizler için neler yaptığımı anlattım. Okulumuz hakkında ve öğrenme biçiminiz hakkında sohbet ettik. Okulumuza karşı neler düşünüyorsunuz? Bu okulda öğrenci olmak sizleri mutlu ediyor mu? Okul rehberlik ve psikolojik danışma servisine ihtiyaç duyduğunuzda gidip destek isteyebiliyor musunuz?
- **Kendinizi tanımanız** için etkinlikler yaptık. Ergenlik dönemi ve duygular gibi konuları konuştuk. Ergenlik döneminin genel özelliklerini kavradınız mı? Duygularınızı nasıl tanıyorsunuz? Kimlik gelişimi için neler yapıyorsunuz?
- **Güvenli yaşam** için zorbalık konusunu ele aldık ve tanımadığımız insanlara mesafeli durmamız gerektiğini öğrendik. Zorbalık çok yaygın bir sorun, bu konuda neler yapabileceğinizi biliyor musunuz? Toplu yaşam alanlarında tanımadığınız ya da çok az tanıdığınız kişilere temkinli davranıyor musunuz?
- **Etkili iletişim** becerinizin gelişmesi için pek çok etkinlik yaptık. Çünkü bizler sosyal varlıklarız. Birbirimiz ile sağlıklı iletişim kurmak için empati, sen-ben dili, iletişim engelleri ve arkadaşlık ilişkileri üzerinde çalışmalar yaptık. Sosyal yaşamınızda iletişim becerinizin geliştiğini düşünüyor musunuz? Aileniz ve arkadaşlarınızla iletişim kurarken empati, ben dili kullanmaya özen gösteriyor musunuz? İletişim engellerini kullanmamaya gayret ediyor musunuz? Arkadaşlarınız ile ilişkileriniz daha sağlıklı bir hale geldi mi?
- Bazen **hayatta zor zamanlar vardır**. Deprem, sel gibi doğal afetler ile karşılaşabiliriz; sevdiklerimiz hastalanabilir. Hepimiz zor zamanlarda üzülürüz ancak Bunun için bireysel, sosyal destek kaynaklarımızı, stresle baş etme yöntemlerini öğrendik. Zor zamanlarda kendinizi güçlü tutabilmek için bireysel olarak spor, beslenme, uyku gibi temel ihtiyaçlarınıza özen gösteriyor musunuz? Bunun için başka neler yapıyorsunuz?
- Sosyal varlıklarız ve toplumda karşılık beklemeden **gönüllü faaliyetler** yapmamız önemlidir. Bu bizi manevi olarak güçlendirir ve mutlu eder. Topluma katkı sağlamak için hangi gönüllü çalışmaları yapıyorsunuz? Doğayı korumak için neler yaparsınız? Sokaktaki can dostlarımız ve diğer canlılar için neler yaparsınız?
- **Çalışma hayatını** tanımak ve meslek okulumuzdan mezun olduktan sonra neler yapabileceğiniz üzerinde durduk. Meslekler hakkında ne düşünüyorsunuz? Bu yıl bitiyor, seneye okulumuzda hangi alanı seçeceğinize karar verdiniz mi?

Sonuç (7-8 dk.) Özet - Ödev - Övgü

- Öğretmen etkinliği özetler ve ödev verir: Arkadaşlar 30 etkinlik yaptık ve umarım tüm etkinlikler yaşamınızda sizlere kolaylık sağlar. Bu etkinlikler sadece bir başlangıç. Okul rehberlik ve psikolojik danışma servisimizin pek çok etkinliğine katılarak burada öğrendiklerinizi geliştirebilirsiniz. Ben bu etkinliklerde kullandığımız afişleri son kez Sınıf Rehberliği Panomuza asıyorum. Bunları inceleyin ve aileniz ile aklınızda kalanları paylaşın. Atölye çalışmamızda etkinlikleri değerlendirmenizi isteyeceğim. Son olarak bu etkinlikler sürecinde bana eşlik ettiğiniz için sizlere çok teşekkür ediyorum. Kendi kişisel gelişiminiz için yaptığınız çabaları takdir ediyorum. Umarım tüm yaşamınız süresince kendinizi geliştirme çabanız devam eder.



- Atölye çalışmasına gönüllü öğrencilerin ödev paylaşımları ile başlatılır.
- Öğretmen sınıf rehberliği panosunun yanına giderek, etkinlikleri değerlendirmek için sorular yöneltir:
 - » Gençler tek tek etkinliklerimizi gözünüzün önüne getirin. Aklınızda hangi etkinlik/ler kaldı?
 - » Hangi etkinlik/leri beğendiniz? Beğenme nedeniniz nedir?
 - » Hangi etkinlik/leri beğenmediniz? Beğenmeme nedeniniz nedir?
 - » Sizce hangi etki etkinlikleri geliştirmeliyiz?
 - » Beni bu etkinliklerde nasıl değerlendirirsiniz?
 - » Siz kendinizi nasıl değerlendirirsiniz?
 - » Son olarak ayrılmadan önce paylaşmak istediğiniz başka şeyler var mı?
- Öğretmen yıl boyunca yapılan etkinlikleri özetler ve yaşamlarında nasıl yararlanabileceğini örnekler ile açıklar:
 - Gençler üç gelişim alanınızı desteklemek için etkinlikler yaptık. Bunlardan ilki akademik gelişim alanınız. Bu alanda kurallara uymanın önemi, okul rehberlik ve psikolojik danışma servisinden destek alma yolları ve öğrenme biçimleri konuşuldu. Bu alanda öğrendiklerinizi uygulamanız sizleri "üretken yetişkin bireyler" olmanız için destekleyecektir.
 - İkinci gelişim alanınız sosyal duygusal gelişimdir. Bunun için sizinle pek çok etkinlik yaptık. Kendinizi tanımanız, diğer insanlarla etkili iletişim kurmanız, zor zamanlarda psikolojik sağlamlığınızı artırmanız, topluma gönüllü çalışmalar yaparak katkı sunmayı öğrenmeniz bu alanda ele aldığımız konular oldu. Bu beceriler ile hem kendinizi geliştirecek hem de çevrenize katkı sunan güzel insanlar olacaksınız.
 - Son olarak gelecek mesleki yaşam alanı üzerinde durarak okulumuzdaki alanların hangisinin 10. sınıf için size daha uygun olduğunu belirlemenize destek olduk. Sizlerde bizim gibi yetişkin olduğunuzda seçtiğiniz meslek sayesinde hem topluma katkı sağlayacak hem de para kazanacaksınız.
- Hafif düzey zihinsel yetersizliği olan öğrencilerin öz güvenini artırmak için "övgü" ile atölye etkinliği kapatılır: Tüm etkinliklerde bana eşlik ettiğiniz için çok teşekkür ediyorum. Benim için değerli öğrencilersiniz, sizlerin etkinliklerdeki çabanızı görmek beni çok çok mutlu etti. Sizlerin kendinizi geliştirme yolculuğunuzda azimli olacağınıza inanıyorum. Hepinize teşekkür ediyorum.

Öğretmene Not



- Öğrencilerden aldığınız geri bildirimleri veliler ile paylaşınız ve ev ortamında onların gözlemlerini alınız.
- Sınıf rehberliği etkinliklerini revize etmek için rehber öğretmen/psikolojik danışman ile istişare ediniz.
- Öğrencilerin katılımını teşvik ediniz, olumlu sözel pekiştirmeçleri sıkça kullanınız.
- Özel eğitim ihtiyacı olan öğrencilerin takdir sözcükleri ve övgüye ihtiyacı olduğunu dikkate alarak etkinliği "övgü" ile tamamlayınız. Etkinlik sürecinde öğrencileri gözlemleyiniz, olumlu sözel pekiştirmeçler kullanınız ve sonunda bunu tüm öğrencilere hitap edecek şekilde ifade ediniz.



**Özel Eğitim ve
Rehberlik Hizmetleri
Genel Müdürlüğü**

Bu kitap Millî Eğitim Bakanlığınca ücretsiz olarak verilmiştir. Para ile satılmaz.