**MUTLULUK KARAKTERİMDE SAKLI**

|  |  |
| --- | --- |
| **Gelişim Alanı:** | Sosyal Duygusal  |
| **Yeterlik Alanı:** | Benlik Farkındalığı |
| **Kazanım/Hafta:** | Karakter güçleri ile iyi oluş arasında bağ kurar. / 22. Hafta |
| **Sınıf Düzeyi:** | 12. Sınıf |
| **Süre:** | 40 dk (Bir ders saati) |
| **Araç-Gereçler:** | 1. Çalışma Yaprağı-1
2. Çalışma Yaprağı-2
3. Etkinlik Bilgi Notu
4. Kalem
 |
| **Uygulayıcı İçin Ön Hazırlık:** | 1. Çalışma Yaprağı-1 öğrenci sayısı kadar çoğaltılır
2. Çalışma Yaprağı-2 A3 boyutunda poster olarak çıkartılır, ya da etkileşimli tahtadan yansıtılır.
3. Etkinlik Bilgi Notu etkinlikten önce okunur.
 |
| **Süreç (Uygulama Basamakları):** | 1. Aşağıdaki açıklama ile etkinliğe giriş yapılır:

*“Tüm hayatımızı düşündüğümüzde yaşamın tamamen huzurlu ve mutlu bir şekilde geçtiğini söylemek çok mümkün değildir. İnsanlar yaşamları boyunca birçok zorluklarla karşılaşırlar. Yaşamdaki olumsuzluklar karşısında bazı kişiler çok çabuk pes edip, bu zorluklarla baş etmede güçlükler yaşarken, bazı insanlar pek çok insanın sabretmekte zorlandığı çoğu sorunla daha rahat baş edebilirler.*”1. Aşağıdaki sorular sınıfa yöneltilir ve verilen cevaplar tahtaya yazılır.
* Sizlerin de çevresinde yaşamında karşılaştığı güçlüklere karşın yine de mutlu olan yaşamından doyum alabilen insanlar var mı?
* Bu insanlar sıkıntıları ile başa çıkarken genellikle hangi davranışları sergiliyorlar?
* Bu insanlarda gözlemlediğiniz belirgin karakter özellikleri var mı? Varsa nedir?
1. Uygulayıcı tarafından aşağıdaki açıklama ile yapılacak olan etkinliğin amacı açıklanır:

“*Günlük yaşamda mutluluk olarak da tanımlanan, kişilerin kendi yaşamlarının iyiliği ve yaşamlarından aldıkları doyum hakkındaki düşünce ve duygularını içeren iyi oluşları ile karakter güçleri arasında bağ kurmakla ilgili.”*1. Öğrencilere Çalışma Yaprağı-1 dağıtılır. Öğrencilerden çalışma yaprağına yaşamlarının son altı ayını da düşünerek kendi iyi oluşlarını 1 ile 10 arasında puanlamaları ve verdikleri puanın oluşmasına en çok katkı sağladığını düşündükleri karakter özelliklerini yazmaları istenir.
2. Uygulayıcı tarafından sınıfa aşağıdaki sorular sorularak sınıf içi etkileşim sürdürülür.
* Yaşamınızın son 6 ayını ele aldığınızda kendi iyi oluş düzeyinizi nasıl görüyorsunuz?
* İyi oluşunuza katkı sağladığını düşündüğünüz karakter özellikleriniz neler?
1. Öğrencilerden gelen cevapların toparlanmasının ardından sınıf tahtasına Çalışma Yaprağı-2 (poster) asılır. Öğrencilerin posterde yazılı karakter güçlerini incelemelerinden sonra ve sınıfa aşağıdakine benzer bir açıklama yapılır:

*“Her insan iyi oluşunu arttıran bazı olumlu karakter özelliklerine sahiptir. Bunlar karakterin duygu, davranış ve düşüncelerde etkisi görülen pozitif yönleri olarak da ifade edilebilir. Karakter güçleri olarak adlandırılan bu özellikler yaşam memnuniyetini ve iyi oluşu arttırır. Karakter güçleri 24 tanedir ve her bireyde bu özellikler farklı düzeyde güçlü olabilir. Aynı anda güçlü olan 2-3 karakter gücümüz olabilirken, bazen daha çok bir karakter gücümüz ön planda olabilir. Karakter güçleri geliştirilebilir ve her bir karakter gücü yaşamımızın belirli alanlarında iyi oluşumuza katkı sağlar.*1. Öğrencilerden tekrar Çalışma Yaprağı-1’e bakmaları ve Çalışma Yaprağı-1’e verilen bilgilerden de faydalanarak kendilerinde güçlü bir şekilde var olduğunu düşündükleri 5 karakter gücünü posterden seçip yazmaları istenir. Ardından öğrencilerin yazdıkları bu karakter gücünün yaşamlarının hangi alanlarında (sağlık, aile, arkadaşlık ilişkileri, okul yaşamı ve öğrenme vb.) iyi oluşa katkı sağladığını yazmaları istenir. Daha sonra listeye almadıkları karakter güçlerine posterden tekrar bakarak iyi oluşlarını arttırmak için bunlardan hangilerini güçlendirmeleri gerektiğini yazmaları istenir.
2. Öğrencilerin yazma çalışması bittikten sonra aşağıdaki sorularla sınıf içi etkileşim sürdürülür.
* Hangi karakter güçlerinin sizde daha yoğun şekilde var olduğunu düşünüyorsunuz?
* İyi oluşunuza katkısı en çok olan karakter güçleriniz hangileri?
* Bu karakter güçleriniz yaşamınızın hangi alanlarındaki iyi oluşunuzu arttırıyor?
* İyi oluşunuzu arttırmak için geliştirmeniz gereken başka karakter güçleriniz var mı? Varsa hangileri?
1. Gelen cevapların ardından aşağıdaki sorular sınıfa yöneltilir:
* Bu etkinlikle beraber karakter güçleriniz ile iyi oluşunuz arasında nasıl bir ilişki olduğunu fark ettiniz?
* İyi oluşunuzu arttırmak için karakter güçlerinizi yeterince kullanabildiğinizi düşünüyor musunuz?
* Karakter gücünüzü kullanmak sadece kendi yaşamınızın iyi oluşunu mu arttırır? Bu güçleriniz başka insanların iyi oluşuna da katkı sağlar mı? Nasıl?
* Karakter güçlerinizden güç alarak sürdüreceğiniz bir hayat şimdikinden nasıl farklı olurdu kısaca anlatır mısınız?
1. Uygulayıcı öğrencilerden gelen cevapları toparladıktan sonra aşağıdaki açıklama ile etkinliği sonlandırılır: “*Karakter güçlerimiz yaşamımızdaki olumlu yönleri ve olumlu davranışları arttırmak ve iyi oluşu güçlü kılmak için elimizdeki iyileştirici güçler gibidir. İyi oluşu yükselten güçlü karakter özelliklerine sahip olmak bireylerin iyi hissetme eğilimlerini anlamlı düzeyde arttırmaktadır. Sıkıntılı zamanlarda sıkıntıların üstesinden gelebilmek için cesaret sahibi olmak, maneviyat, şükran duyma, affedici olmak gibi karakter güçlerini harekete geçirmek yaşamın zorluklarına dayanma ve sorun çözmeyi kolaylaştırarak iyi oluşu yükseltebilir. Ya da öğrenme aşkını harekete geçirerek eğitsel ve mesleki gelişimizi destekleyecek pek çok fırsatı yakalayabiliriz. Elde ettiğimiz bu fırsatlar akademik ve mesleki konularda iyi oluşumuzu arttır. Karakter güçlerimiz ile ortaya koyduğumuz davranışlar iyi bir karakter gelişimini sağladığı gibi çevremizdeki insanların iyi oluşlarına da önemli düzeyde katkılar sağlar. Örneğin nezaket karakter gücümüzü kullanarak ihtiyacı olan insanlara gerekli desteği sağlayacak adımları atabiliriz. Her bir karakter gücü yaşamdaki farklı durumlarda daha etkili olabilir. Bazı karakter güçleri sosyal ilişkilerimizi desteklerken, bazıları akademik ve mesleki konularda güçlenmemize katkı sunar. İyi oluşu yüksek bir hayat karakter güçlerimizin farkında olmak ve buna uygun davranışları yaşamımızda deneyimlemekten geçer.*
 |
| **Kazanımın Değerlendirilmesi:** | 1. Uygulayıcı öğrencilerden iyi oluşlarına en çok katkı sağladığını düşündükleri bir karakter gücünü kendi isimlerinin önüne bir sıfat olarak ekleyerek bunu bir kâğıda yazıp okulda bir hafta boyunca kendilerini bu yeni sıfatları ile çevresindekilere tanıtmasını ister.
2. Öğrencilerden kendi iyi oluşlarına en çok katkı sağladığını düşündükleri karakter gücünü günlük yaşamda daha fazla deneyimlemelerini sağlayacak çeşitli etkinlikler yapması istenebilir (Örn: kendisindeki affedicilik karakter gücünü kullanarak kişiler arası ilişkilerdeki çatışmaları çözmesi ve sonrasında affetmenin kendisinde uyandırdığı duygulara, iyi oluşuna sağladığı katkılara odaklanması istenebilir.)
3. Çevrelerinde gözlemledikleri mutlu ve yaşam doyumu yüksek insanların bu iyi oluşlarına katkı sağladığını düşündükleri karakter güçlerini gözlemlemeleri istenebilir.
 |
| **Uygulayıcıya Not:** | 1. Çalışma Yaprağı-2 posterin A3 boyutunda çıkartılamaması durumunda çalışma yaprağındaki bilgiler etkileşimli tahtadan da yansıtılabilir.
2. Öğrencilere gerektiğinde iyi oluş, karakter güçleri ve erdemlerin içeriği ile ilgili olarak etkinlik bilgi notundan faydalanarak bilgi verilebilir.

Özel gereksinimli öğrenciler için;1. Tahtaya alınan notların görsel açıdan daha işlevsel olması bakımından koyu tonlarda ve büyük boyutlarda yazılmasına dikkat edilebilir.
2. Çalışma yaprağı-1’de yer alan etkinlikler sırasında öğretmen neyin nasıl yapılacağını göstererek ve uygulatarak öğrenme sürecini farklılaştırabilir.
3. Çalışma yaprağı-1’in tamamlanması için öğretmen bireysel olarak rehberlik ederek destek sunabilir.
4. Çalışma yaprağı-1’de yer alan tüm görevler yerine sınırlı bir kısmının yapılması istenerek etkinlik basitleştirilebilir.
5. Çalışma yaprağı-1 daha büyük puntoda ya da Braille yazı ile hazırlanarak materyallerde uyarlama yapılabilir.
6. Çalışma yaprağı 2’nin büyük boyutlarda basılmasına ya da tahtaya yansıtırken rahatlıkla görülebilecek boyutta olmasına dikkat edilebilir.
 |
| **Etkinliği Geliştiren:** | Çiğdem Sesli |

**Çalışma Yaprağı-1**

**MUTLU VE İYİ İNSAN**

**İYİ OLUŞ DÜZEYİM**

|  |
| --- |
| **Son Altı Aydaki İyi Oluş Düzeyim** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** |

|  |
| --- |
| **İYİ OLUŞUMA KATKISI OLAN KARAKTER ÖZELLİKLERİM** |

**………**

**………**

**………**

**………**

**………**

|  |  |
| --- | --- |
| **Güçlü Olduğum Karakter Güçleri**  | **Karakter Güçlerimin Hayatımda İyi Oluşumumu Arttırdığı Alanlar** |
| **………** **1.………………………..****………** **2…………………………****………** **3………………………...****………** **4……………………….****………** **5……………………….** | **1……………………………………….****2………………………………………..****3……………………………………….****4……………………………………….****5………………………………………** |
| **İyi Oluşumu Arttırmam İçin Güçlendirmem Gereken Karakter Güçlerim**  |
|  |

**Çalışma Yaprağı-2**

**KARAKTER GÜÇLERİM**

|  |
| --- |
| **………****………****KARAKTER GÜÇLERİ**  |
|  |
| YaratıcılıkMerakÖğrenme AşkıAçık FikirlilikÇok Yönlü Bakış Açısı | DürüstlükCesur OlmaAzimYaşam Çoşkusu | NezaketSevme –SevilmeSosyal Zeka  | Adil OlmaLiderlikTakım Çalışması | AffedicilikAlçakgönüllülükTedbirlilikÖz Düzenleme | Estetik ve Mükemmelliğin TakdiriŞükran DuymaUmutMizahManeviyat |

**Etkinlik Bilgi Notu**

|  |  |
| --- | --- |
| **İYİ OLUŞ** | İyi oluş kişinin kendi yeteneklerini fark etmesi, günlük yaşam stresi ile başa çıkabilmesi, verimli bir şekilde çalışabilmesi ve içinde bulunduğu toplumun gelişimine katkı sağlayabilmesi, bunun yanında yaşamında pozitif duygularla psikolojik ve sosyal işlevselliğin olması durumu olarak tanımlanabilir. |
| **ERDEMLER** | **KAREKTER GÜÇLERİ**  |
| **BİLGELİK ERDEMİ**  | **Yaratıclık**: Sorunların çözümünde üretken ve orjinal yollar düşünme **Merak**: Süregiden bütün yaşama ilgi duyma, büyüleyici konular bulma, keşfetme **Öğrenme Aşkı**: Yeni bilgi, beceri ve konularda daha yeterli hale gelmeye duyulan ilgi **Açıkfikirlilik**: Olayları bütün açılardan düşünme ve inceleme, sonuçlara hemen karar vermeme, kanıt karşısında fikir değiştirebilme **Çok Yönlü Bakış Açısı:** Diğerlerine akılcı öneriler getirebilme |
| **CESARET ERDEMİ** | **Dürüstlük:** Gerçeği konuşma, kendini gerçek bir şekilde ortaya koyma, duygu ve davranışlarının sorumluluğunu alma **Cesur Olma:** Tehdit, zorluk ve acıdan korkmama, engel olsa da doğruyu söyleme, fiziksel cesareti içermekle birlikte, aynı değildir **Azim**: Başlanılan işi bitirme, görevleri tamamlamaktan keyif alma, engellere rağmen belirli bir hareket tarzında ısrarcı olma **Yaşam Coşkusu:** Yaşama enerji ve heyecanla yaklaşma, işleri yarım yapmama, yaşamı bir macera gibi canlı ve aktif yaşama |
| **İNSANİYET ERDEMİ** | **Nezaket:** Diğerlerinin yararına ve iyi şeyler yapmak, diğerlerine yardım etme, ilgilenme **Sevme ve sevilme:** Yakın ilişkilere değer verme, karşılıklı paylaşma ve diğerlerine yakın olma **Sosyal zekâ**: Diğerlerinin ve kendinin güdülerinin/duygularının farkında olmak, farklı sosyal durumlarda ne yapacağını bilme |
| **ADİLLİK ERDEMİ** | **Adil Olma:** Bütün insanlara aynı şekilde davranma, diğerleriyle ilgili kararlarda kişisel duyguların yanlılığa yol açmasına izin vermeme, herkese eşit şans vermek **Liderlik:** Grup aktivitelerini organize etme, süreci izleme, grubu cesaretlendirme**Takım Çalışması:** Bir grup veya ekibin bir üyesi olarak çalışma, gruba sadık olma. |
| **ÖLÇÜLÜLÜK ERDEMİ** | **Affedicilik:** Hata yapanları affetme, diğerlerine ikinci bir şans verme, kindar olmama **Alçakgönüllülük:** Başarılarını vurgulayıp ilgi çekme peşinde olmamak, hatalarını ve kusurlarını kabul etme **Tedbirlilik:** Seçimleriyle ilgili dikkatli olma, gereksiz risk almama, sonradan pişman olunacak şeyler yapmama **Özdüzenleme:** Davranışlarını ve duygularını düzenleme, displinlilik, duygularını kontrol edebilme |
| **AŞKINLIK ERDEMİ**  | **Estetik ve Mükemmelliğin Takdiri**: Güzelliği/mükemmelliği, yaşamın farklı alanlarındaki becerili performansı fark etme ve takdir etme **Şükran Duyma:** Gerçekleşen iyi şeyler için şükür dolu olmanın farkında olma, şükür ifade etmeye zaman ayırma **Umut:** Gelecekten en iyisini bekleme ve bunu başarmak için çalışma **Mizah:** Gülmeyi sevmek, diğer insanları güldürme, olayların farklı yanını görme, şakalar yapma **Maneviyat:** Daha yüksek amaçlar için yaşamın ve evrenin anlamı üzerine sağlam inançlar taşıma |

**Kaynakça**

Kabakçı, Ö. F. (2016). Karakter güçleri ve erdemli oluş: Güçlü yanlara-dayalı psikolojik danışma ve değerler eğitimine yeni bir yaklaşım. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, *6*(45), 25-40.