

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



Özel Eğitim ve
Rehberlik Hizmetleri
Genel Müdürlüğü

unicef  her çocuk için



1. Baskı: Ankara, 2023

ISBN: 978-975-11-7435-2

Genel Yayın No: 9198

Yardımcı Kaynak Dizi Yayın No: 375

Yayın Yönetmeni: Doç. Dr. Mustafa OTRAR

Editör: Serpil ALTUNCU VAROL

Yazar: Prof. Dr. Şerife IŞIK • Doç. Dr. Ayşe Sibel BİÇER • Arş. Gör. Sabire KILIÇ

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

Baskı: Özyurt Matbaacılık

Sertifika No: 46772

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

İÇİNDEKİLER

Giriş	5
Farkındalık ve Psikoeğitim Programlarında Kullanılan Yöntem ve Teknikler	10
Farkındalık ve Psikoeğitim Programlarının Uygulanmasında Dikkat Edilmesi Gereken İlkeler	11
Programın Değerlendirilmesi	13
Kaynakça	19
Okul Öncesi Öğrencilerinin Ailelerine Yönelik Sosyal Duygusal Beceriler Farkındalık Programı	21
1. Oturum Planı	24
2. Oturum Planı	29
3. Oturum Planı	33
Okul Öncesi Öğrencilerinin Ailelerine Yönelik Sosyal Duygusal Beceriler Psikoeğitim Programı	39
Programın Temel Amacı	41
Program Modeli	42
1. Oturum Planı	44
2. Oturum Planı	51
3. Oturum Planı	58
4. Oturum Planı	73
5. Oturum Planı	86
6. Oturum Planı	98
7. Oturum Planı	114

GİRİŞ

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

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

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

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

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

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

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

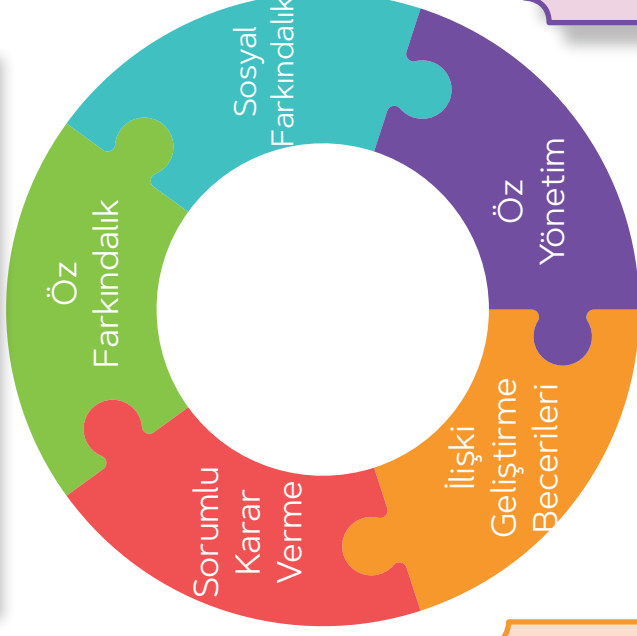
Kişinin kendi duygularını, düşüncelerini ve değerlerini bilmesi ve bunların davranışlarını nasıl etkilediğini fark etmesidir. Sağlam temellere dayanan bir güven duygusu, iyimserlik ve "gelişim odaklı düşünme" ile kişinin güçlü yönlerini ve sınırlarını doğru bir şekilde değerlendirme yeteneğidir.

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

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

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

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



Öz Farkındalık

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

Sorumlu Karar Verme

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

İlişki Geliştirme Becerileri

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

Öz Yönetim

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

Sosyal Farkındalık

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

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



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

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

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



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

Farkındalık ve Psiko eğitim Programları Hazırlama Süreci

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

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

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

Farkındalık ve Psiko eğitim Programlarında Kullanılan Yöntem ve Teknikler

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

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



Farkındalık ve Psiko eğitim Programlarının Uygulanması

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

Farkındalık ve Psikoeğitim Programlarının Uygulanmasında

Dikkat Edilmesi Gereken İlkeler



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



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

Programın Değerlendirilmesi

Programın etkililiğini değerlendirmek amacıyla süreç değerlendirmesi ve sonuç değerlendirmesi yapılmalıdır.

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



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

Aileler için Sosyal Duygusal Beceriler Psiko eğitim Programı Değerlendirme Formu (ÖN TEST)

Değerli Katılımcılar, aşağıdaki her bir ifadeyi okuyunuz, belirtilen durumları düşününüz ve uygun kutuyu işaretleyerek kendinizi değerlendiriniz.

Tamamen Uygun (5) Biraz Uygun (4) Uygun (3) Uygun Değil (2) Kesinlikle Uygun Değil (1)

Son olarak cevaplarınıza göre formun sonundaki açık uçlu sorular cevaplayınız.

			Tamamen Uygun (5)	Biraz Uygun (4)	Uygun (3)	Uygun Değil (2)	Kesinlikle Uygun Değil (1)
Öz Farkındalık	1	Öz farkındalığın ne olduğunu biliyorum.					
	2	Öz farkındalıkla ilgili kendimi değerlendirebilirim.					
	3	Çocuğumun duygularını anlatması için yeni kelimeler öğrenmesine destek olurum.					
	4	Çocuğumun duygularını ifade edebilmesi için ona fırsatlar sunarım.					
	5	Çocuğumun güçlü ve geliştirilebileceği yönlerini bilmesi için onunla konuşurum.					
Sosyal Farkındalık	1	Sosyal farkındalığın ne olduğunu biliyorum.					
	2	Sosyal farkındalıkla ilgili kendimi değerlendirebilirim.					
	3	Çocuğumun sosyal yaşamına katkı sunanları fark etmesini sağlarım.					
	4	Çocuğumun sosyal yaşamına katkı sunanlara teşekkür etmesini desteklerim.					
	5	Çocuğumun insanlar arasındaki benzerlik ve farklılıkları anlamasını ve kabul etmesini desteklerim.					
Öz Yönetim	1	Öz yönetimin ne olduğunu biliyorum.					
	2	Öz yönetimle ilgili kendimi değerlendirebilirim.					
	3	Çocuğumun yaşına uygun görev ve sorumluluklar almasını sağlarım.					
	4	Çocuğumun okul dışındaki zamanlarını kendisinin planlamasına destek olurum.					
	5	Çocuğumun, yaşadığı olay ve durumlar karşısında duygularını yönetebilmesi için çaba harcamasını desteklerim.					
Sorumlu Karar Verme	1	Sorumlu karar vermenin ne olduğunu biliyorum.					
	2	Sorumlu karar vermekle ilgili kendimi değerlendirebilirim.					
	3	Çocuğumun yaptığı seçimlerin sonuçlarını yaşamasını desteklerim.					
	4	Çocuğumun karşılaştığı problemlere yönelik farklı çözüm yolları üretmesini desteklerim.					
İlişki Geliştirme Becerileri	1	İlişki kurma becerilerinin ne olduğunu biliyorum.					
	2	İlişki kurabilmek ile ilgili kendimi değerlendirebilirim.					
	3	Çocuğumun iletişimi başlatma, sürdürme ve sonlandırma ifadelerini kullanmasını desteklerim.					
	4	Çocuğumun sağlıklı ilişkileri geliştirmesine rehberlik ederim.					
	5	Çocuğumun gerekli durumlarda yardım isteyebilmesini desteklerim.					

Psiko eğitim programının içeriği ile ilgili beklentileriniz nelerdir?

Psiko eğitim programı sonunda kendinizde hangi sosyal duygusal becerilerin gelişmesini bekliyorsunuz?

Psiko eğitim programı sonunda çocuğunuzun sosyal duygusal becerilerinin gelişmesine yönelik neler yapabileceğinizi düşünüyorsunuz?

Aileler için Sosyal Duygusal Beceriler Psiko eğitim Programı Değerlendirme Formu (SON TEST)

Değerli Katılımcılar, aşağıdaki her bir ifadeyi okuyunuz, belirtilen durumları düşününüz ve uygun kutuyu işaretleyerek kendinizi değerlendiriniz.

Tamamen Uygun (5) Biraz Uygun (4) Uygun (3) Uygun Değil (2) Kesinlikle Uygun Değil (1)

Son olarak cevaplarınıza göre formun sonundaki açık uçlu sorulara cevaplayınız.

			Tamamen Uygun (5)	Biraz Uygun (4)	Uygun (3)	Uygun Değil (2)	Kesinlikle Uygun Değil (1)
Öz Farkındalık	1	Öz farkındalığın ne olduğunu biliyorum.					
	2	Öz farkındalıkla ilgili kendimi değerlendirebilirim.					
	3	Çocuğumun duygularını anlatması için yeni kelimeler öğrenmesine destek olurum.					
	4	Çocuğumun duygularını ifade edebilmesi için fırsatlar sunarım.					
	5	Çocuğumun güçlü ve geliştirilebileceği yönlerini bilmesi için onunla konuşurum.					
Sosyal Farkındalık	1	Sosyal farkındalığın ne olduğunu biliyorum.					
	2	Sosyal farkındalıkla ilgili kendimi değerlendirebilirim.					
	3	Çocuğumun sosyal yaşamına katkı sunanları fark etmesini sağlarım.					
	4	Çocuğumun sosyal yaşamına katkı sunanlara teşekkür etmesini desteklerim.					
	5	Çocuğumun insanlar arasındaki benzerlik ve farklılıkları anlamasını ve kabul etmesini desteklerim.					
Öz Yönetim	1	Öz yönetimin ne olduğunu biliyorum.					
	2	Öz yönetimle ilgili kendimi değerlendirebilirim.					
	3	Çocuğumun yaşına uygun görev ve sorumluluklar almasını sağlarım.					
	4	Çocuğumun okul dışındaki zamanlarını kendisinin planlamasına destek olurum.					
	5	Çocuğumun, yaşadığı olay ve durumlar karşısında duygularını düzenlemesi için çaba harcamasını desteklerim.					
Sorumlu Karar Verme	1	Sorumlu karar vermenin ne olduğunu biliyorum.					
	2	Sorumlu karar vermekle ilgili kendimi değerlendirebilirim.					
	3	Çocuğumun yaptığı seçimlerin sonuçlarını yaşamasını desteklerim.					
	4	Çocuğumun karşılaştığı problemlere yönelik farklı çözüm yolları üretmesini desteklerim.					
İlişki Geliştirme Becerileri	1	İlişki kurma becerilerinin ne olduğunu biliyorum.					
	2	İlişki kurabilmek ile ilgili kendimi değerlendirebilirim.					
	3	Çocuğumun iletişimi başlatma, sürdürme ve sonlandırma ifadelerini kullanmasını desteklerim.					
	4	Çocuğumun sağlıklı ilişkileri geliştirmesine rehberlik ederim.					
	5	Çocuğumun gerekli durumlarda isteyebilmesini desteklerim.					

Psiko eğitim programı hangi beklentilerinizi karşıladı?

Psiko eğitim programı sonunda kendinizde hangi sosyal duygusal becerilerin geliştiğini düşünüyorsunuz?

Psiko eğitim programı sonunda çocuğunuzun sosyal duygusal becerilerinin gelişmesine yönelik neler yapabildiğinizi düşünüyorsunuz?

Psiko eğitim programı ile ilgili diğer fikir ve önerilerinizi belirtiniz?

KATILIMCILAR İÇİN OTURUM DEĞERLENDİRME FORMU

Oturum İsmi veya Numarası:

Tarih:

Sayın Katılımcı,

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

Paylaşımlarınız için teşekkür ederim.

Psikolojik danışman/rehber öğretmen

1- Bu oturumda kendinizi genel olarak nasıl hissettiniz?

.....

2- Bu oturumda beni en çok etkileyen

.....

3- Bu oturumda beni en olumsuz etkileyen

.....

4- Bu oturumda en çok ilgimi çeken

.....

5- Bu oturumun hayatınızı nasıl etkileyeceğini düşünüyorsunuz?

.....

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

.....

UYGULAYICILAR İÇİN KENDİNİ DEĞERLENDİRME FORMU

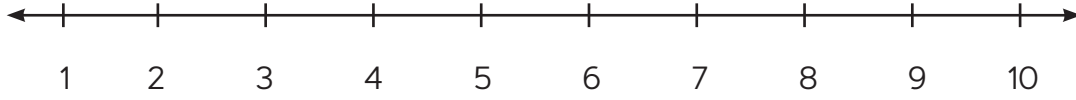
Oturum İsmi ya da Numarası:

Uygulamanın Yapıldığı Tarih:

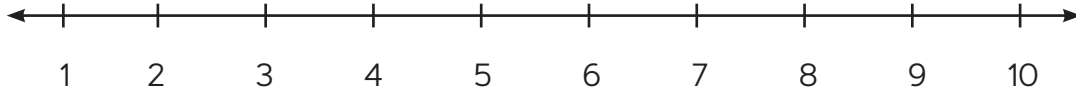
Değerli Uygulayıcılar;

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

Bu oturumun genel olarak etkililiğini 1-10 arasında değerlendiriniz.



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



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

Kaynakça

- Albright, M. I., & Weissberg, R. P. (2010). School-family partnerships to promote social and emotional learning. *Handbook of School-Family Partnerships*, 246-265.
- Banerjee, R., Weare, K., & Farr, W. (2014). Working with 'Social and Emotional Aspects of Learning (SEAL)': Associations with school ethos, pupil social experiences, attendance, and attainment. *British Educational Research Journal*, 40(4), 718-742.
- CASEL (2020, May 7). CASEL Cares Initiative. Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning (CASEL). <https://casel.org/covid-resources/>
- Duckworth, A. L., Quinn, P. D., & Tsukayama, E. (2012). What no child left behind leaves behind: The roles of IQ and self-control in predicting standardized achievement test scores and report card grades. *Journal of Educational Psychology*, 104(2), 439-451.
- Durlak, J. A. ve Wells, A. M. (1997). Primary Prevention Mental Health Programs for Children and Adolescents: A Meta-Analytic Review. *American Journal of Community Psychology*, 25 (2), 115-152.
- Durlak, J. A., Weissberg, R. P., Dymnicki, A. B., Taylor, R. D., & Schellinger, K. B. (2011). The impact of enhancing students' social and emotional learning: A meta-analysis of school-based universal interventions. *Child Development*, 82(1), 405-432.
- Elias, M.J. (2014). Social-emotional skills can boost Common Core implementation. *Phi Delta Kappan*, 96 (3), 58-62.
- Jones, S.M. & Kahn, J. (2017). The evidence base for how we learn: Supporting students' social, emotional, and academic development – Consensus statements of evidence from the Council of Distinguished Scientists. Washington, DC: National Commission on Social, Emotional, and Academic Development, The Aspen Institute.
- OECD (2021). Social and emotional skills: Well-being, connectedness and success. [https://www.oecd.org/education/school/UPDATED%20Social%20and%20Emotional%20Skills%20%20Wellbeing,%20connectedness%20and%20success.pdf%20\(website\).pdf](https://www.oecd.org/education/school/UPDATED%20Social%20and%20Emotional%20Skills%20%20Wellbeing,%20connectedness%20and%20success.pdf%20(website).pdf) adresinden erişildi.
- Osher, D., Kidron, Y., Brackett, M., Dymnicki, A., Jones, S., & Weissberg, R. P. (2016). Advancing the science and practice of social and emotional learning: Looking back and moving forward. *Review of Research in Education*, 40(1), 644-681.
- Patrikakou, E., & Weissberg, R. (2007). School-family partnerships to enhance children's social, emotional, and academic learning. *Educating People to be Emotionally Intelligent*, 49-61.
- PSHE Association (2016). Key principles of effective prevention education. London: PSHE Association. <https://www.pshe-association.org.uk/curriculum-andresources/resources/key-principles-effective-prevention-education> adresinden erişildi.
- Sheridan, S. M. (1997). Conceptual and empirical bases of conjoint behavioral consultation. *School Psychology Quarterly*, 12, 119-133.
- Strein, W. ve Koehler, J. (2008). Best practices in developing prevention strategies for school psychology practice. In A. Thomas ve A. J. Grimes (Eds.), *Best practices in school psychology* (Vol. 4, pp. 1309-1322). Bethesda, MD: National Association of School Psychologists.
- Wang, Y., Yang, Z., Zhang, Y., Wang, F., Liu, T., & Xin, T. (2019). The effect of social-emotional competency

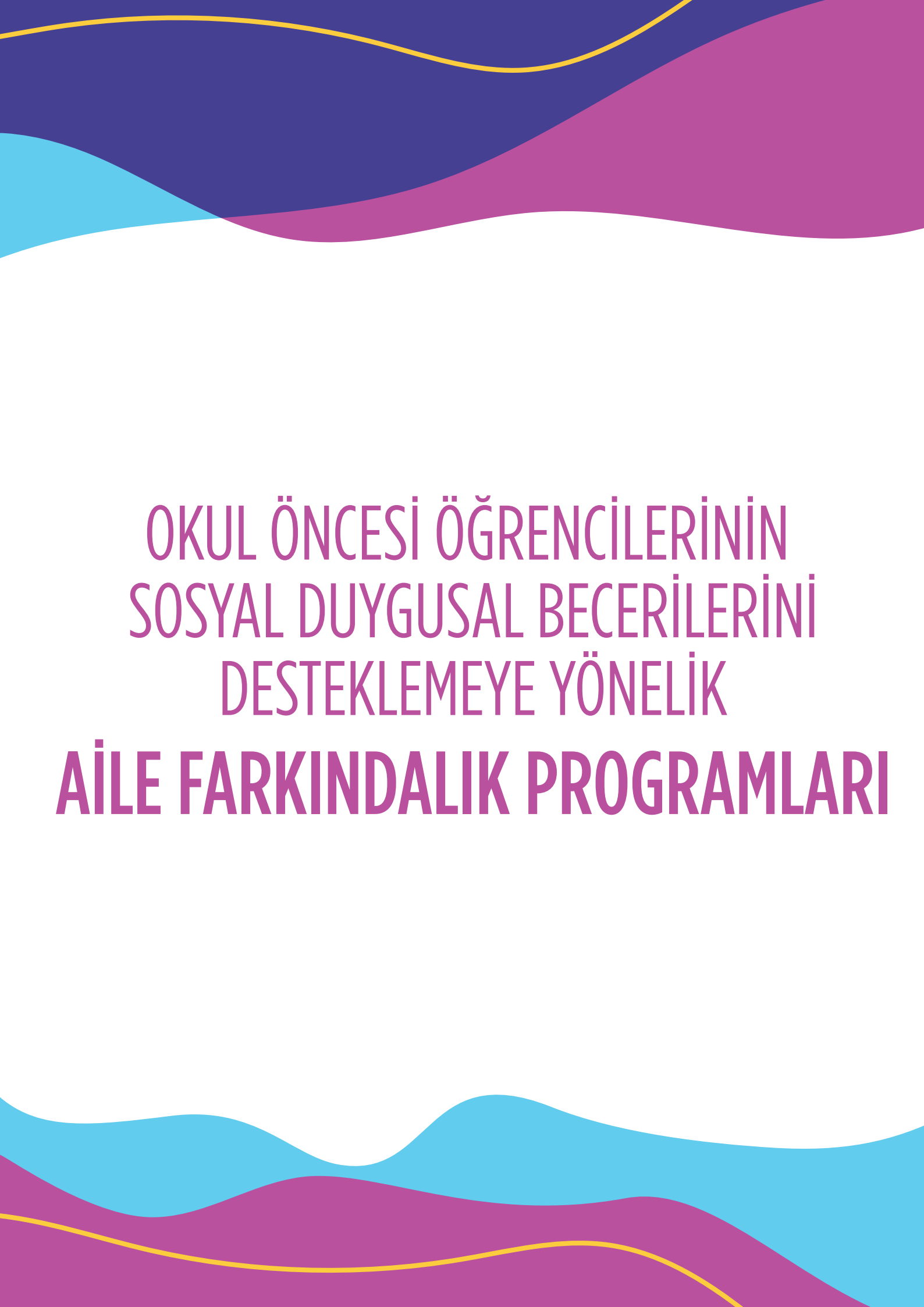
on child development in Western China. *Frontiers in Psychology*, doi: 10.3389/fpsyg.2019.01282.

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

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

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

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



OKUL ÖNCESİ ÖĞRENCİLERİNİN
SOSYAL DUYGUSAL BECERİLERİNİ
DESTEKLEMeye YÖNELİK
AİLE FARKINDALIK PROGRAMLARI

Programın Temel Amacı

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

Programın Amaçları

CASEL modeli temel alınarak hazırlanan ve üç temadan oluşan SDB Aile Farkındalık Programı-Okul Öncesi içeriği ve amaçları aşağıda verilmiştir.

Tema	Oturum sayısı	Amaçlar
Öğren	1	Katılımcıların programın amacı ve içeriği, sosyal duygusal becerilerin ne olduğu ve sosyal duygusal becerilerin önemi hakkında bilgi sahibi olmalarına yardımcı olma.
Fark et	1	Katılımcıların sosyal duygusal beceriler açısından kendilerini değerlendirmelerini sağlama.
Destekle	1	Katılımcıların çocuklarının sosyal duygusal becerilerini nasıl destekleyebileceklerine ilişkin tutum ve davranışlar hakkında bilgi sahibi olmalarına yardımcı olma.

1. OTURUM PLANI

Süre

40-50 dakika

Tema

Öğren

Amaç

Katılımcıların programın amacı ve içeriği, sosyal duygusal becerilerin ne olduğu ve sosyal duygusal becerilerin önemi hakkında bilgi sahibi olmalarına yardımcı olma.

Materyal

- 2 su bardağı
- Yeterli miktarda su
- 2 yumurta (taze)
- 5 kaşık tuz
- Kaşık
- Bilgi Notu 1
- Bilgi Notu 2

Ön Hazırlık

- Bilgi Notu 1 ve Bilgi Notu 2 grup üyesi kadar çoğaltılır.

Süreç

1. Grup lideri tarafından "Saygıdeğer veliler hoş geldiniz. Bugün burada sosyal duygusal öğrenme becerilerini tanımak ve önemini fark etmek amacıyla bir araya geldik." şeklinde kısa bir açıklama yapılır ve süreç hakkında grup üyelerine kısaca bilgiler verilir. Eğlenceli bir oyunla oturuma başlayacakları söylenir ve ısınma oyunun içeriği anlatılır. Grup üyelerinden tek ellerini parmakları avuç içine kapanmış şekilde havaya kaldırmaları istenir. Sorulacak olan

sorulara verdikleri her "evet" cevabı için sırasıyla baş parmaktan başlayarak bir parmaklarını açmaları istenir. Sorular tamamlandığında açılan parmaklarla iki yanında oturanlara el sallayarak selamlaşmaları istenir. Sorular aşağıdaki gibi olabilir:

- Bugün buraya gelirken herhangi bir kişiyle selamlaştınız mı?
 - Bugün buraya gelirken istekli miydiniz?
 - Bugün buraya gelirken merak, endişe, mutluluk veya heyecan gibi herhangi bir duygu hissettiniz mi?
 - Bugün bu ortamda herhangi bir kişiyle iletişim kurdunuz mu?
 - Bundan önce sosyal duygusal öğrenme ile ilgili herhangi bir çalışmaya katıldınız mı?
2. Grup lideri selamlaşmanın ardından kısaca bir açıklama yapar. *"Başta kapalı parmaklarımız ile oluşturduğumuz yumruk, sosyal duygusal öğrenme becerilerini kullanmadığımız zamanlardaki iletişime kapalılığı temsil ediyor. Bununla birlikte size sorduğum sorulara verdiğiniz cevaplarla kullanmakta olduğunuz becerilere işaret ettiniz. Kiminiz beş parmağınızı açarak kiminiz ise daha az sayıda parmakla selamlaştınız. Bu sizlerin sosyal duygusal beceriler yönünde farklılıklarınızı ve bu alanda birbirimizden farklı davranışlar sergilediğinizi gösteriyor. Peki sizce burada konuştuğumuz sosyal duygusal beceriler nedir, neler olabilir?"* şeklinde bir soruyla süreç devam ettirilir.
3. Grup üyelerinden gelen cevaplar eleştirilmeden alınır, üyeler cevap vermeleri için cesaretlendirilir.
4. Bilgi Notu 1 grup üyelerine dağıtılır ve incelemeleri istenir.
5. Grup lideri tarafından Bilgi Notu 1'de yer alan Sosyal Duygusal Öğrenme Çarkı grup üyelerine anlatılır.
6. Sonrasında Bilgi Notu 2 grup üyelerine dağıtılır ve incelemeleri istenir.
7. Grup lideri tarafından Bilgi Notu 2'de yer alan sosyal duygusal öğrenme becerileri ve alt kategorileri grup üyelerine tanıtılır. Konuyu somutlaştırmak amacıyla örneklendirmekten yararlanır. Bunun için her bir boyut için şöyle bir açıklama yapılabilir: *"Öz farkındalığı yüksek bir kişi duygularını tanımlayabilir, kendini tanır, sahip olduğu güçlü özelliklerin farkındadır, öz güven sahibi, öz saygısı yüksek ve gelişim odaklı düşünen biridir. Örneğin öz farkındalığı yüksek bir çocuk, kendini çok iyi tanır, neyi yapabildiğinin ve henüz yapamadığının farkındadır, sevdiklerini ve sevmediklerini iyi ayırt eder, kendini diğer çocuklarla kıyaslamaz, başarısız olduğu bir oyunda küsüp geri çekilmez aksine bunu bir gelişim imkânı olarak görür ve oyuna devam eder."*
8. Katılımcılara sosyal duygusal becerilerle ilgili aşağıdaki sorular yöneltilir.
- ✓ Size göre empati kurmak ne demek?
 - ✓ Öz yönetim deyince aklınıza ne geliyor?
 - ✓ Başkaları ile sağlıklı ilişkiler kurmak neden önemlidir?
 - ✓ Sokakta yürürken etrafınızda neler olduğuna dikkat eder misiniz?
- Bu çalışma ile öğrenilen bilgilerin pekiştirilmesi sağlanır. Bu etkinlik için 5-10 dakika süre verilir. Ardından bir sonraki aşamaya geçilir.
9. Grup üyelerinin paylaşımlarının ardından Tuz-Su-Yumurta Etkinliği'ne başlanır. Öncelikle her bir materyalin neyi temsil ettiği açıklanır.

"Değerli katılımcılar, önümde bazı materyaller görüyorsunuz. Burada yumurta bireyi ifade ediyor; su yaşamımızı, yaşamda karşılaştığımız durumları ve olayları temsil ediyor; tuz ise sosyal duygusal becerileri temsil ediyor."

10. Açıklamanın ardından su bardağına yeterli miktarda su konulur ve su dolu bardağa yavaşça bir yumurta bırakılır. Ve yumurtanın suda batışı grup üyelerine gösterilir. Ardından ikinci bardağa da yeterli miktarda su konulur ve bu defa sırayla beş kaşık tuz eklenerek karıştırılır. Sonrasında yumurta, oluşturulan tuzlu suya yavaşça bırakılır. Ve yumurtanın tuzlu su üzerine çıkışı gösterilir. Son olarak iki bardak birlikte tüm üyelere gösterilir ve şu şekilde bir açıklama yapılır. *“Suya katılan her karışık tuz sosyal duygusal öğrenme becerileri olan öz farkındalık, öz yönetim, sosyal farkındalık, ilişki geliştirme becerileri, sorumlu karar vermeyi temsil etmektedir. Bu becerilerini geliştiren bireyler sosyal duygusal öğrenme becerilerinin etkisiyle ikinci bardaktaki yumurtanın tuzlu suda yükseldiği gibi yaşam becerilerini ve hayat kalitesini yükseltmektedirler. Sosyal duygusal öğrenme becerileri bizim yaşamımızdaki tuzu ifade eder ve aynı yumurtanın tuzlu suda yükselişi gibi yaşamımızı daha kaliteli hale getirir.”* Etkinlik tamamlandıktan sonra aşağıdaki sorularla süreç değerlendirilir.

- ✓ Bu etkinlik size ne hissettirdi?
 - ✓ Sizin hayatınızdaki tuz faktörleri yani sosyal duygusal beceriler nelerdir?
 - ✓ Sizin hayatınızdaki eksik olan tuz faktörleri nelerdir?
 - ✓ Burada yaptığımız çalışmayı değerlendirdiğinizde kendi yaşamınıza dair neler öğrendiniz, neler fark ettiniz?
11. Grup üyelerinin paylaşımları alındıktan sonra grup üyelerine *“Bugün sizlerle sosyal duygusal beceriler hakkında konuştuk. Her birimizin farklı sosyal duygusal öğrenme becerilere sahip olduğunu fark ettik. Birlikte eğlenceli oyunlar oynadık ve paylaşımlar yaptık. Hepinize çok teşekkür ediyorum. Şimdi bu paylaşımlar ve etkinliğe katılımınız için kendimizi alkışlayalım.”* yönergesi verilerek süreç sonlandırılır.

Uygulayıcıya Not

- ✓ Yumurtanın taze olmasına dikkat edilir.
- ✓ Bilgi Notu 1 ve Bilgi Notu 2 katılımcı sayısı kadar çoğaltılmadığı durumda yansıtıcı da kullanılabilir.

BİLGİ NOTU 1

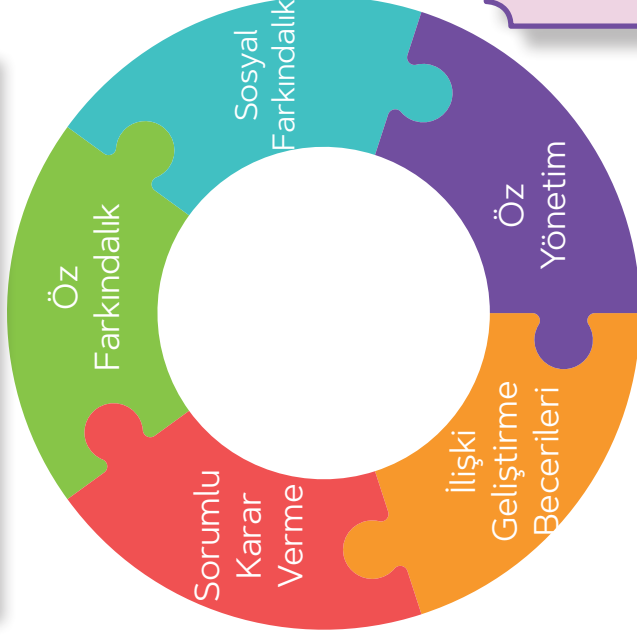
Kişinin kendi duygularını, düşüncelerini ve değerlerini bilmesi ve bunların davranışlarını nasıl etkilediğini fark etmesidir. Sağlam temellere dayanan bir güven duygusu, iyimserlik ve "gelişim odaklı düşünme" ile kişinin güçlü yönlerini ve sınırlarını doğru bir şekilde değerlendirme yeteneğidir.

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

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

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

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



BİLGİ NOTU 2

Öz Farkındalık

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

Sorumlu Karar Verme

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

İlişki Geliştirme Becerileri

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

Öz Yönetim

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

Sosyal Farkındalık

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

2. OTURUM PLANI

Süre

40-50 dakika

Tema

Fark et

Amaç

Katılımcıların sosyal duygusal beceriler açısından kendilerini değerlendirmeleri amaçlanır.

Materyal

- Katılımcı sayısı kadar balon
- Katılımcı sayısı kadar kağıt
- Katılımcı sayısı kadar kalem
- Çalışma Yaprağı 1
- Çalışma Yaprağı 2

Ön Hazırlık

- ✓ Katılımcı sayısına göre uygun sayıda balon şişirilerek önceden hazırlanır.

Süreç

1. Grup lideri tarafından bir önceki haftanın özeti yapılır. Çalışma Yaprağı 1 kullanılarak sosyal duygusal beceriler kısaca hatırlatılır ve grup üyelerinin soruları varsa alınır. Ardından bu oturumun amacı açıklanarak süreç başlatılır.
2. Eğlenceli bir oyunla başlanacağı söylenerek ısınma oyununun içeriği anlatılır. *"Sayın veliler bir önceki oturumda öğrendiğimiz sosyal duygusal öğrenme becerilerini düşünmenizi istiyorum. Bu beceriler arasında kendinizi güçlü gördüğünüz bir beceriyi iki dakika içerisinde belirleyerek yanınızdaki kişiye söylemenizi isteyeceğim. Oturma düzenine göre her sıranın başındaki kişi*

sağına/soluna dönerek kendi güçlü yanını söyleyecek o kişi de kendi sağındaki/solundaki kişiye güçlü yanını söyleyerek sıranın sonuna kadar bu şekilde devam ettireceğiz. Her sıranın başındaki kişiye bir balon vereceğim ve güçlü yanınızı yanınızdaki kişiye söylerken bu balonları da vermenizi isteyeceğim."

3. Açıklamanın ardından her sıra aynı anda etkinliğe başlar. Etkinlik tamamlandıktan sonra kendi güçlü olduğu sosyal duygusal öğrenme becerisini paylaşmak isteyenlere söz verilir.
4. Aşağıdaki soru ile süreç değerlendirilir:
Sahip olduğunuz sosyal duygusal öğrenme becerilerinizin size ne gibi faydaları olduğunu düşünüyorsunuz?
5. Yanıtlar alındıktan sonra grup lideri tarafından "Evet sizlerin de dile getirdiği gibi sosyal duygusal becerilerin, sağlıklı kimlik geliştirebilmek, duygularımızı yönetebilmek, bireysel ve toplumsal hedeflerimize ulaşabilmek, diğerleri için empati hissedebilmek ve bunu gösterebilmek, destekleyici ilişkiler kurabilmek ve sürdürülebilmek ve sorumlu kararlar alabilmek gibi faydaları vardır." açıklaması yapılır. Açıklamanın ardından önceki oturumdan bu oturuma kadar geçen sürede grup üyelerine sosyal duygusal öğrenme becerileri kapsamında çevrelerinde/yaşamlarında neleri fark ettikleri sorularak etkileşim devam ettirilir.
6. Verilen cevapların ardından bir sonraki etkinliğe geçilir. Grup üyelerine şu şekilde açıklama yapılır: "Sayın veliler şimdi hep birlikte örnek olaylar üzerinden kendimizin tutum ve davranışlarını görmeye çalışacağız. Öncelikle örnek olay paylaşımlarını tahtaya yansıtacağım. Ardından sizlere dağıtacağım kağıtlara 'Siz olsaydınız ne yapardınız?' sorusuna cevap yazmanızı isteyeceğim. Sonrasında her birinizden cevapları paylaşmanızı isteyeceğim."
7. Açıklamanın ardından yeterli süre verilerek uygulama gerçekleştirilir. Bu esnada Çalışma Yaprağı 2 tahtaya yansıtılır.
8. Yanıtlar katılımcılar tarafından okunur ve sosyal duygusal beceriler açısından grupla birlikte değerlendirilir.
9. Örnek olay paylaşımı tamamlandıktan sonra bir sonraki haftaya kadar kendi hayatlarındaki örneklerle dikkat etmeleri ve bu durumlarda kendi tutumlarını fark edip düşünmeleri istenir. Grup lideri tarafından oturum özeti yapılır. Üyelere paylaşımları için teşekkür edilir ve oturum sonlandırılır.

Uygulayıcıya Not

- ✓ İsteğe bağlı olarak balon etkinliği hayali balon şeklinde ya da kalem vb. nesne ile kullanılabilir.
- ✓ Katılımcı sayısına göre uygulama şekillendirilebilir.
- ✓ Değerlendirme sorularının ardından geribildirim verilmelidir.

Çalışma Yaprağı 1

Öz Farkındalık

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

Sorumlu Karar Verme

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

İlişki Geliştirme Becerileri

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

Öz Yönetim

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

Sosyal Farkındalık

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

Çalışma Yaprağı 2



Örnek Olay 1

Çocuğunuzun sınıfında hafif düzeyde zihinsel yetersizliği olan bir özel eğitim öğrencisi var. Bu öğrenci arkadaşlarıyla iletişim kurmakta ve kurallı oyunlara katılmakta zorlanıyor, zorlandığı zamanlarda da saldırgan davranışlar sergileyebiliyor. Çocuğunuz bu arkadaşının davranışlarını zaman zaman şikayet ederek sizinle paylaşıyor. Bu durumda nasıl bir tutum sergilerdiniz?



Örnek Olay 2

Çocuğunuzun öğretmeni sizi aradı ve çocuğunuzun okulda saldırgan davranışları olduğunu söyleyerek bu konuyu görüşmek için sizi ve eşinizi okula davet etti. Fakat eşiniz sizin gitmenizi söyleyerek kendisinin gelmek istemediğini ifade etti. Bu durumda siz olsaydınız neler hissederdiniz? Neler yapardınız?



Örnek Olay 3

Son zamanlarda iş hayatınız çok yoğun bir tempoda ilerliyor. Ailenize, evinize ve sosyal hayatınıza hiç zaman ayıramıyorsunuz. İş yoğunluğunuz eve yansıyor ve çoğu zaman evde de çalışmaya devam ediyorsunuz. İş ve aile hayatınız birbirinin içine girmiş durumda. Aynı zamanda da işvereniniz de sizden çok daha yüksek verim beklediğini belirtiyor. Bu durumda nasıl bir yol izlerdiniz?



Örnek Olay 4

Çocuğunuzun veli toplantısına giderken yolda uzun zamandır görmediğiniz bir arkadaşınızla karşılaştınız. Veli toplantısına gittiğinizi söylemenize rağmen arkadaşınız sürekli sorular sorarak sizinle sohbete devam etmek istiyor. Bu durumda ne yapardınız?



Örnek Olay 5

Çocuğunuzun okul için verilmiş bir ödevi var ama kendi yapamayacağını söyleyip ödevi sizin yapmanızı istiyor. Bu durumda çocuğunuza nasıl bir tepki verirdiniz?

3. OTURUM PLANI

Süre

40-50 dakika

Tema

Destekle

Amaç

Katılımcıların çocuklarının sosyal duygusal becerilerini nasıl destekleyebileceklerine ilişkin tutum ve davranışlar hakkında bilgi sahibi olmalarına yardımcı olmaktır.

Materyal

- ✓ Destekleyici Görsel 1
- ✓ Çalışma Yaprağı 1

Ön Hazırlık

- ✓ Destekleyici Görsel 1 tahtaya yansıtılmak üzere dijital ortamda hazırlanır.

Süreç

1. Bir önceki oturum kısaca özetlenir, grup üyelerinin soruları varsa alınır ve oturuma bir oyunla başlanacağı söylenir.
2. Gruptan gönüllü üç kişi seçilerek sınıfın veya salonun dışında 2-3 dakika beklemeleri istenir. Bu esnada içerideki grup üyelerine şu şekilde açıklama yapılır: *"Dışarıdaki grup üyeleri içeriye girdiklerinde, sizlerle iletişim kurmaya çalıştıklarında iletişim kurmamanızı ve iletişimi engellemeğinizi istiyorum. Örneğin onlarla göz teması kurmayabilir, başınızı başka yöne çevirebilirsiniz."*

3. Açıklamanın ardından dışarıdaki üyeler salona alınır ve istedikleri yere geçerek istedikleri kişiyle iletişim kurmaları istenir. Bunun için yaklaşık beş dakika süre verilir. Verilen süre bittiğinde etkileşimde bulunan üyelerden duygu ve düşünceleri paylaşmaları istenir.
4. Paylaşımların ardından tüm gruba aşağıdaki sorular yöneltilir:
 - Siz iletişim kurmaya çalışan bu kişilerin sosyal duygusal becerilerini nasıl desteklediniz?
 - Peki, siz de çocuklarınızla iletişim kurma zorlukları yaşıyor musunuz?
 - Peki bu zorlukların olmaması için onların sosyal duygusal becerilerini nasıl destekleyebilirsiniz?
5. Gönüllü üyelerden yanıtlar alınır. Üyeler katılımları için cesaretlendirilir. Süreçte ailelere çocuklarının sosyal duygusal becerilerinin desteklemelerinin önemi vurgulanarak bir sonraki aşamaya geçilir.
6. Tahtaya Destekleyici Görsel 1 yansıtılır. Üyelere *"Böyle bir arabanızın olmasını ister miydiniz?"* sorusu yönlendirilir ve alınan cevapların ardından açıklamaya devam edilir: *"Evet, birçok kişi böyle bir arabaya sahip olmak isteyebilir. Ancak bu bildiğiniz diğer araçlardan çok farklı direksiyonu ve tekerleklerinin farklı anlamları var. Direksiyon öz farkındalığı temsil ediyor. Sol ön tekerlek sosyal farkındalığı, sağ ön tekerlek öz yönetimi, sol arka tekerlek sorumlu karar vermeyi ve sağ arka tekerlek ilişki geliştirme becerilerini temsil etmektedir. Peki siz arabanın direksiyonunda veya bir tekerinde sorun olsa ne yapardınız?"* sorusu yöneltilerek gönüllü katılımcılardan cevaplar alınır.
7. *"Bu örnekte de gördüğümüz gibi ne kadar lüks bir aracımız olursa olsun araçta oluşan bir sorun aracın ilerlemesini engeller. Sorunu görmezden gelsek bile bu tutum sorunu çözmek yerine sorunu devam ettirir veya büyütür. Bu nedenle sorunun köküne inip sorunu çözmemiz gerekmektedir. Direksiyon ve tekerleklerde olduğu gibi çocuklarımızın öz farkındalık, sosyal farkındalık, öz yönetim, sorumlu karar verme ve ilişki geliştirme becerilerinin geliştirilmesi sosyal duygusal öğrenmelerinin artmasına katkı sağlayacaktır."*
8. Ardından *"Her bireyde olduğu gibi çocuklarımız da yaşamları boyunca zorluklarla karşılaşabilmektedirler. Şimdi sizlerle çocuklarımızın bu becerilerini nasıl destekleyeceğimizi örnek olaylar üzerinden değerlendireceğiz."* açıklaması ile süreç devam ettirilir.
9. Örnek olaylar sırasıyla sorulur ve her örnekten sonra değerlendirme yapılır. Her örnek bir alt kategoriye yansıttığı için ilgili kategoriye ait bileşenler tahtaya yansıtılır. (Çalışma Yaprağı 1)

Örnek kategori eşleşmesi:

- ✓ Örnek Olay 1: İlişki geliştirme becerileri
- ✓ Örnek Olay 2: Öz farkındalık
- ✓ Örnek Olay 3: Öz yönetim
- ✓ Örnek Olay 4: Sorumlu karar verme
- ✓ Örnek Olay 5: Sosyal farkındalık

10. Her bir örnek olayın ilgili sosyal duygusal beceri boyutu ile eşleştirilmesi tamamlandıktan sonra çocuklarının bu becerilerini geliştirmek için ebeveynlerin neler yapabilecekleri açıklanır. İlişki kurma becerisi için rol model olmanın önemi, diğerleri ile iletişimin desteklenmesi; öz farkındalık açısından çocuklara onlarda gördükleri güçlü özelliklerin vurgulanması, geliştirilebilir özelliklerin desteklenmesi, gerçekçi geribildirim vermenin önemi; öz yönetim açısından kendi ihtiyaçlarını karşılama ve görevlerini yerine getirme konusunda cesaretlendirici ve destekleyici olmanın önemi, sorumlu karar verme açısından çocuklara karar verme fırsatları sunmanın önemi, sosyal farkındalık açısından çevrelerinde var olan insanlara ve diğer canlılara dikkat çekmenin önemi açıklanır.

11. Bu aşamada örnekler alt kategorilere ayrılmış olsa bile becerilerin bir bütünün parçası olduğu ve birbirleriyle ilişkili olduğu vurgulanır. Tüm örnek olaylar değerlendirildikten sonra oturum özetlenir. Sonlandırma aşamasına geçilir.
12. Katılımcılardan tüm sürece dair duygu ve düşüncelerini paylaşmaları istenir. Gönüllülerden cevaplar alınır. Ardından uygulayıcı genel bir değerlendirme yapar ve katılımcılardan sürece aktif katılımları ve gelişimleri için kendilerini alkışlamalarını ister. Katılımcıların olumlu duygularla ayrılmaları sağlanarak oturum sonlandırılır.

Uygulayıcıya Not

- ✓ Sosyal duygusal becerilerin temsil edilmesinde araba metaforu yerine 5 duyu organı metaforu kullanılabilir. Görme duyusu öz farkındalığı, duyma sosyal farkındalığı, dokunma ilişki geliştirmeyi, tat alma öz yönetimi, koklama sorumlu karar vermeyi temsil eder.
- ✓ Çalışma Yaprağı 1'deki örnek olaylar üzerinde çalışılırken, katılımcılardan görüşler alındıktan sonra sosyal duygusal beceriyi destekleyen istendik davranış geribildirim olarak verilmelidir. Örneğin, birinci örnekte sosyalleşmesini desteklemek gerektiği konusunda geribildirim verilmelidir.



Destekleyici Görsel 1



Çalışma Yapradı 1

Örnek Olay 1

Çocuğunuz okulda kendini çok yalnız hissediyor ve arkadaşlık kurmakta zorlanıyor.

Örnek Olay 2

Çocuğunuz kardeşi doğduğundan beri çok hırçın davranışlar sergiliyor ve onu sevmediğinizi düşünüyor.

Örnek Olay 3

Çocuğunuzla parka her gittiğinizde oyun sırası beklerken diğer çocukları rahatsız ederek öne geçmeye çalıştığını görüyorsunuz.

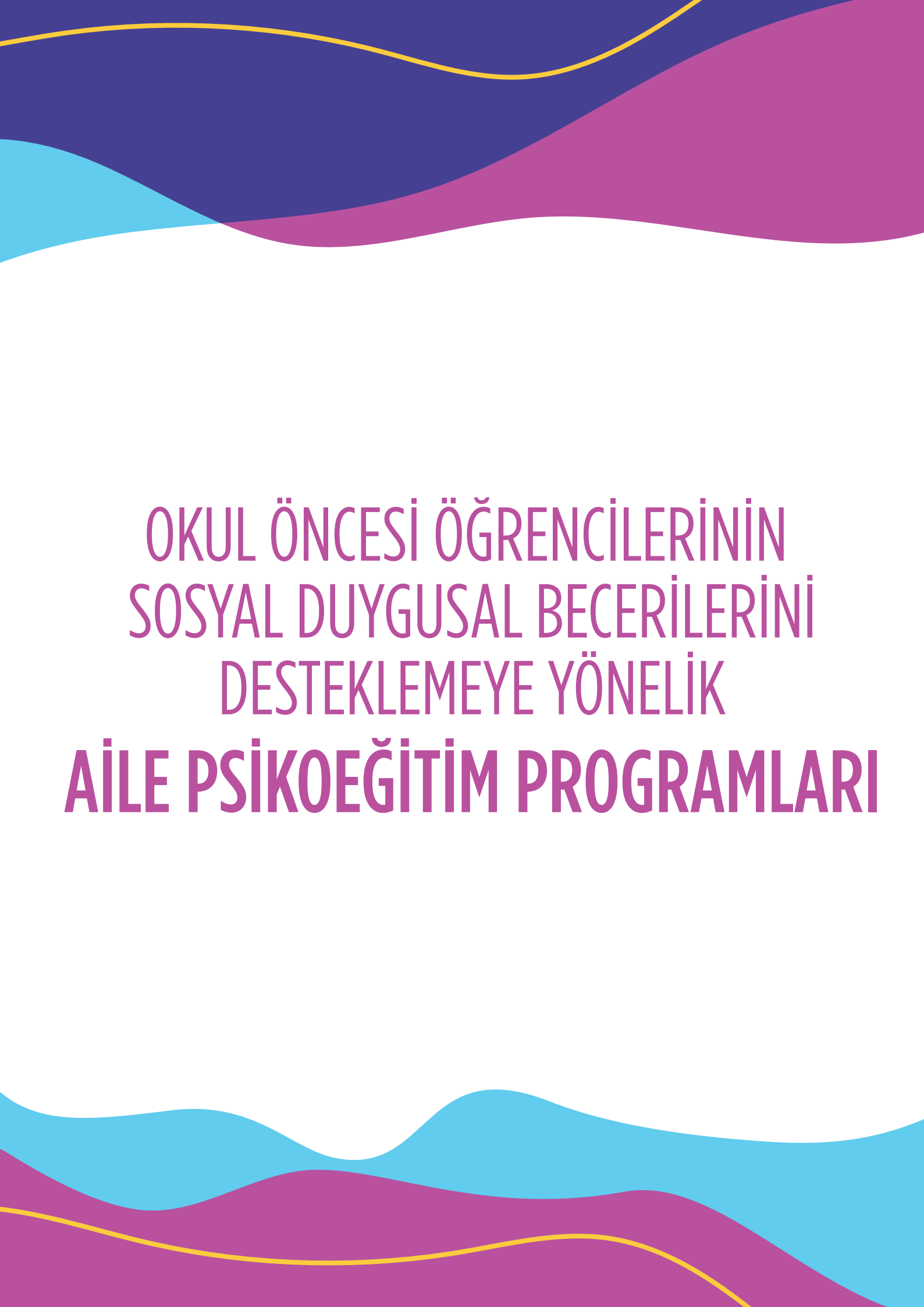
Örnek Olay 4

Çocuğunuz markete her gittiğinde veya mağazaya her gittiğinde abur cubur veya yeni oyuncak istiyor ve bu durumda ısrarcı oluyor.

Örnek Olay 5

Çocuğunuz dışarı çıktığında yerlere çöp atıyor, çevreye zarar veriyor, hayvanları rahatsız ediyor.





OKUL ÖNCESİ ÖĞRENCİLERİNİN
SOSYAL DUYGUSAL BECERİLERİNİ
DESTEKLEMeye YÖNELİK
AİLE PSİKOEĞİTİM PROGRAMLARI

Programın Temel Amacı

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

Programın Genel Amaçları

Katılımcıların;
<ul style="list-style-type: none">Tanışmasına, gruptan beklentilerini somutlaştırmalarına, grup kurallarını oluşturmalarına ve psikoeğitim sürecine ve psikoeğitim sürecindeki oturumların temel konularına ilişkin temel bilgileri edinmelerine yardımcı olma.
<ul style="list-style-type: none">Öz farkındalık ile ilgili temel bilgileri edinmelerine, kendilerini değerlendirmelerine ve çocuklarının öz farkındalık düzeyine katkı sağlamak için gerekli tutum ve davranışları öğrenmelerine yardımcı olma.
<ul style="list-style-type: none">Sosyal farkındalık bağlamında temel bilgileri edinmesine, kendilerini değerlendirmelerine ve çocuğunun sosyal farkındalık düzeyine katkı sağlamak için gerekli tutum ve davranışları öğrenmelerine yardımcı olma.
<ul style="list-style-type: none">Öz yönetim becerileri bağlamında temel bilgileri edinmelerine, kendilerini değerlendirmelerine ve çocuklarının öz yönetim becerilerine katkı sağlamaları için gerekli tutum ve davranışları kazanmalarına yardımcı olma.
<ul style="list-style-type: none">Sorumlu karar verme becerileri bağlamında temel bilgileri edinmelerine, kendilerini değerlendirmelerine ve çocuğunun sorumlu karar verme düzeyine katkı sağlamaları için gerekli tutum ve davranışları kazanmalarına yardımcı olma.
<ul style="list-style-type: none">İlişki geliştirme becerileri bağlamında temel bilgileri edinmesine, kendilerini bu bağlamda değerlendirmesine ve çocuklarının ilişki geliştirme düzeyine katkı sağlamaları için gerekli tutum ve davranışları kazanmalarına yardımcı olma.
<ul style="list-style-type: none">Psikoeğitim programına ilişkin tüm süreci değerlendirmeleri ve programdan öğrendiklerini günlük yaşama ve çocuklarına nasıl aktaracakları konularında destek olma ve üyelerin gruptan olumlu duygularla ayrılmasını sağlama.

Program Modeli

CASEL modeli temel alınarak hazırlanan, beş tema ve yedi oturumdan oluşan SDB Aile Psikoeğitim Programı-Okul Öncesi içeriği ve ilgili kazanımları aşağıda verilmiştir.

Tema	Oturum Sayısı	Kazanımlar
Tanışma ve Başlangıç	1	<ul style="list-style-type: none">✓ Diğer üyeleri tanır.✓ Gruptan beklentilerini açıklar.✓ Grup kurallarının oluşturulmasına katkı sağlar.✓ Psikoeğitim sürecine ilişkin temel bilgileri edinir.✓ Sosyal duygusal becerilerin beş boyutuna ilişkin temel bilgileri edinir.
Öz Farkındalık	1	<ul style="list-style-type: none">✓ Öz-farkındalık ile ilgili temel bilgileri edinir.✓ Öz-farkındalık açısından kendini değerlendirir.✓ Çocuğun duyguları tanımlaması için yeni kelimeler öğrenmesine destek olur.✓ Çocuğa kendi duygularını ifade edebileceği fırsatlar sunar.✓ Güçlü ve geliştirilebilir yönlerini değerlendirmesi için çocuğa yapıcı geri bildirimler verir.
Sosyal Farkındalık	1	<ul style="list-style-type: none">✓ Sosyal farkındalık ile ilgili temel bilgileri edinir.✓ Sosyal farkındalık ile ilgili kendini değerlendirir.✓ Çocuğun yaşamına katkı sunanları fark etmesine destek olur.✓ Çocuğun şükran duygusunu ifade etmesine destek olur.✓ Çocuğun bireylerin birbirinden farklı olan özelliklerini tanımasını sağlar.
Öz Yönetim	1	<ul style="list-style-type: none">✓ Öz yönetim ile ilgili temel bilgileri edinir.✓ Öz yönetim açısından kendini değerlendirir.✓ Çocuğun gelişim dönemine uygun görev ve sorumluluklar almasını teşvik eder.✓ Çocuğun zorlayıcı durumlarda ortaya çıkan duygularını düzenlemesini destekler.✓ Çocuğun okul dışı zamanlarını organize etmesini destekler.

Sorumlu Karar Verme	1	<ul style="list-style-type: none">✓ Sorumlu karar verme ile ilgili temel bilgileri edinir.✓ Sorumlu karar verme açısından kendini değerlendirir.✓ Çocuğun yaptığı seçimlerin sorumluluklarını almasını destekler.✓ Çocuğun karşılaştığı problemlere yönelik farklı çözüm yolları üretmesini destekler.
İlişki Geliştirme Becerileri	1	<ul style="list-style-type: none">✓ İlişki geliştirme becerileri ile ilgili temel bilgileri edinir.✓ İlişki geliştirme becerileri açısından kendini değerlendirir.✓ Çocuğun iletişimi başlatma, sürdürme ve sonlandırmada temel iletişim ifadelerini kullanmasını destekler.✓ Çocuğun sağlıklı arkadaşlık ilişkileri geliştirmesine destek olur.✓ Gerekli durumlarda yardım arayabilmesi için çocuğunu destekler.
Sonlandırma	1	<ul style="list-style-type: none">✓ Program kapsamında öğrendiği becerileri kullanarak öz değerlendirme yapar.✓ Program kapsamında kazandığı becerileri günlük yaşama ve çocuklarına nasıl aktaracağını bilir.✓ Program kapsamında öğrendiklerini kullanarak kendi sosyal duygusal becerilerini ifade eder.

1. OTURUM PLANI

Süre

50-60 dakika

Tema

Tanışma ve Başlangıç

Amaç

Katılımcıların tanışmasına, gruptan beklentilerini somutlaştırmalarına, grup kurallarını oluşturmalarına ve psikoeğitim sürecine ve psikoeğitim sürecindeki oturumların temel konularına ilişkin temel bilgileri edinmelerine yardımcı olmak.

Kazanımlar

- ✓ Diğer üyeleri tanır.
- ✓ Gruptan beklentilerini açıklar.
- ✓ Grup kurallarının oluşturulmasına katkı sağlar.
- ✓ Psikoeğitim sürecine ilişkin temel bilgileri edinir.
- ✓ Sosyal duygusal becerilerin beş boyutuna ilişkin temel bilgileri edinir.

Ön Hazırlık

- ✓ Grup ortamı üyelerin çember oluşturmalarına imkân verecek şekilde düzenlenir.
- ✓ Tanışma etkinliği için sözsüz bir müzik ayarlanır.
- ✓ Çalışma Yaprağı 1, A3 çıktı alınır.
- ✓ Çalışma Yaprağı 2, çıktı alınarak ilgili yerlerden kesilir.
- ✓ Çalışma Yaprağı 2 üye sayısı kadar çoğaltılır.
- ✓ Etkinliğin son oyunu olan "kulaktan kulağa" oyunu oturuma katılan üyeler tarafından uygulanamayacak durumda ise uygulayıcı not kısmında yer alan alternatif tanışma oyunlarından birisini seçebilir.

Süreç

1. Grup lideri tarafından üyeler karşılanır ve liderin kendini tanıtmaları ile oturum başlatılır.
2. Lider tarafından aşağıdaki açıklama yapılarak oturum sürecine ilişkin bilgiler verilir:

“Sevgili ebeveynler, hepimiz hoş geldiniz. Sizlerle birlikte bugün yedi oturumluk psikoeğitim sürecimizin ilkinin gerçekleştiriyoruz. Bu oturum ile hem kendinize hem de çocuklarınıza ilişkin kazanımlar elde edeceksiniz. Bu sürecin her oturumunda bir araya gelerek sosyal duygusal becerilere ilişkin bilgiler edinecek, bu anlamda kendinizi değerlendirecek ve bu beceriler kapsamında çocuklarınızın gelişimine nasıl destek olabileceğinize ilişkin konuşacağız. Her bir oturumda farklı bir sosyal duygusal beceriyi detaylı bir şekilde ele alacak ve eğlenceli etkinliklerle o beceri hakkında yeni bilgiler elde edeceğiz. Ancak bugün ilk oturumumuzda tüm bu sürece başlamadan önce birbirinizi daha yakından tanıyacağınız bir etkinlik ile ilk adımı atacağız. Sonrasında birlikte yürüteceğimiz bu grup süreci hakkında konuşacak ve ilerleyen oturumlarımızda detaylı ele alacağımız sosyal duygusal becerileri fark edeceğimiz küçük bir etkinlik yapacağız.”

3. Üyelerden ayağa kalkarak çember oluşturacak şekilde konumlanmaları istenir.
4. Lider tarafından tanışma etkinliği başlatılır ve aşağıdaki açıklamalar yapılır:

“Sevgili ebeveynler, şimdi sizlere bir top vereceğim ve bir müzik açacağım. Sizlerden müzik çalarken topu saat yönünde olacak şekilde elden ele vermenizi, müzik durduğunda ise top kimde kaldıysa o kişinin kendisini istediği üç özelliği ile gruba tanıtmalarını isteyeceğim. Kendinizi istediğiniz şekilde tanıtabilirsiniz, nereli olduğunuz, en sevdiğiniz renk veya yemek, işiniz, hobileriniz, aileniz gibi istediğiniz özelliğinizi belirtebilirsiniz. İlk olarak ben başlayacağım. Hazır mısınız? Unutmayın müzik durduğunda top kimdeyse o kişi kendisini tanıttır. Hadi başlayalım.”

5. Belirli aralıklarla müzik lider tarafından durdurularak üyelere kendilerini tanıttıkları için süre verilir ve tanışma etkinliği sürdürülür.

6. Tüm üyeler kendilerini tanıttıktan sonra üyelerden yerlerine geçmeleri istenir ve lider tarafından boş bir A4 kâğıdı sıranın başında oturan üyeye verilerek aşağıdaki açıklama yapılır:

“Sevgili ebeveynler tanışma etkinliğimizde birbirinizi tanımaya başladınız. Bu süreç oturumlarımız boyunca devam edecek ve grupça hem kendinizi hem de çocuklarınızı geliştirecek şeyler öğrenerek ve daha da artarak ilerleyecek. Şimdi sizlerden katılmış olduğunuz bu psikoeğitim sürecinden beklentilerinizi, buraya hangi amaçla, ne tür beklentilerle geldiğinizi düşünmenizi ve kısaca yazmanızı istiyorum. Sizlere verdiğim kâğıda herkes bu süreçten beklentilerini bir iki cümleyle ifade ederek yazsın ve katlayarak yanındaki diğer üyeye versin. Böylece sizlerin de katılımıyla grup sürecine dair fikir yürütme fırsatı elde edeceğiz.”

7. Tüm üyeler yazma işlemini tamamladıktan sonra kâğıt lider tarafından alınır ve üyelerin gruptan beklentilerine ilişkin yazdıkları sesli olarak okunur.

8. Lider tarafından üyelerin beklentilerindeki benzerlik ve farklılıklar vurgulanır ve psikoeğitim sürecine ilişkin olarak grubun amacı ve sürecine dair önemli bilgiler aşağıdakine benzer açıklamalar yapılarak üyelerle paylaşılır.

“Sevgili ebeveynler, başlattığımız bu sürece ilişkin beklentilerinizi bizlerle paylaştınız. Sizlerin de belirttiklerine benzer olarak burada başlatmış olduğumuz bu psikoeğitim süreci çocuklarınızın sosyal duygusal becerilerinin geliştirilmesinde ebeveyn olarak sizlerin rolünü desteklemeyi amaçlıyor. Bu noktada bu oturumlar boyunca çocuklarınızın sosyal duygusal becerilerini geliştirebilmek adına sizlerin onları destekleyebileceğiniz pek çok farklı yolu tartışacak ve birlikte keşfedeceğiz.”

9. Grup lideri tarafından Çalışma Yaprağı 1 grup ortamında herkesin görebileceği bir yere asılır ve her bir üyeye bir yapışkanlı kağıt dağıtılarak aşağıdaki açıklama yapılır:

"Biraz önce örneklerini verdiğiniz ve bu gruba gelirken sahip olduğunuz bu beklentilere hep birlikte ulaşabilmemizde grup olarak hareket edebilmemiz önemli rol oynuyor. Bunu yaparken belirli kuralları takip etmemiz gerekiyor. Birlikte oluşturacağımız bu grup kurallarını burada yapacağımız çalışmalarını kolaylaştıracak şeyler olarak düşünebilirsiniz. Duvara astığım kağıtta her grup için önemli iki temel kuralı görebilirsiniz: Oturumlara zamanında ve düzenli katılmak ve birbirinizin görüşlerine saygı duymak. İlk kural sizlerin katılımı ile ilgili. Grup oturumlarının her biri farklı bir beceri üzerine yoğunlaşacağından sizlerin bu grup sürecinden tam verim alabilmeniz ve bireysel olarak beklentilerinize daha etkili şekilde ulaşabilmeniz için her bir oturuma zamanında ve düzenli olarak katılmalısınız. Farklı görüşlere saygı ise sizlerin grup olarak var olup hareket etmeniz açısından çok önemli. Burada herkesin kendi deneyimlerini, düşüncelerini ve duygularını ifade edebileceği bir ortam yaratmamız hem birbirine destek olan bir grup olmanıza hem de bireysel olarak bu gruptan daha iyi yararlanabilmenize katkı sağlayacak. Şimdi sizlerden burada yazılan bu temel kurallara ek olacak grup kurallarını düşünmenizi, burada yapacağımız çalışmalar esnasında sizler için önemli olduğunu düşündüğünüz ve grupça dikkat edilmesini istediğiniz şeyler varsa kağıtlara yazmanızı istiyorum."

10. Lider tarafından her bir üyeden sırayla yapışkan kağıtlarını Çalışma Yaprağı 1'e yapıştırmaları istenir.

11. Tüm üyeler kağıtları yapıştırdıktan sonra lider tarafından üyelerin yazdıkları grup kurallarına ilişkin öneriler okunarak grupça tartışılır ve grupça onaylanan kurallar gönüllü bir üye tarafından Çalışma Yaprağı 1'e nihai grup kuralları olarak yazılır.

12. Oluşturulan grup kuralları lider tarafından özetlendikten sonra aşağıdaki açıklama yapılır ve sonrasındaki soru gruba yöneltilir:

"Evet, gruptan beklentilerimizi ve bu beklentilere ulaşmada bizlere yardımcı olacak grup kurallarımızı oluşturduk. Şimdi sosyal duygusal becerileri biraz tanımaya çalışacağımız bir oyun oynayacağız. Ancak oyuna geçmeden önce sizlerden bu becerilere ilişkin tahminler almak istiyorum."

- ✓ Sizce, bu grup çalışmaları ile çocuklarınızın hangi tür becerilerini geliştirmeye destek olmaya çalışacağız? Bu becerilere örnekler verir misiniz?

13. Gönüllü üyelerin becerilere ilişkin tahminleri lider tarafından tahtaya not alınır ve aşağıdaki açıklama yapılır:

"Tahminleriniz için teşekkür ederim. Şimdi hep birlikte başlattığımız bu grup sürecinde ilerleyen oturumlarda hangi sosyal duygusal becerileri ele alacağımızı küçük bir etkinlikle öğrenelim, ne dersiniz? Sonrasında bu tahminleriniz ile bu becerileri tartışabiliriz."

14. Lider tarafından üyeler beş gruba ayrılır ve duvara aralıklı olarak beş adet karton asılır.

15. Çalışma Yaprağı 2'den kesilerek hazırlanan kartlar her bir gruba bir tane olacak şekilde dağıtılır. Ardından lider tarafından aşağıdaki açıklama yapılır:

"Şimdi sizlerden grubunuzda bir tane okuyucu ve bir tane yazıcı seçmenizi istiyorum. Yazıcı olanların duvara asılı kağıtların önünde durmaları, okuyucu olanların ise benim yanımda sıralanmaları ve elimdeki kartlardan bir tane almalarını istiyorum. Bu kartlarda ilerleyen oturumlarda detaylı şekilde öğreneceğimiz bir sosyal duygusal beceriyi anlatan ifadeler olacak. Ancak kartlarda yazılanları sadece kartı seçen okuyucu olanlar okuyabilirler. Okuyucuların görevi kartta yazılanları yazıcı olanların kulağına sessizce doğru şekilde okumak, yazıcıların görevi ise duyduklarını koşup hızlıca duvara asılı olan kâğıda doğru şekilde yazmak. Ama unutmayın sesli konuşmak yok ve duvara yazılanlar kartta yazılanlar ile tamamen aynı olmalı. İsterseniz kelime kelime isterseniz de cümleler halinde yazılanları aktarabilirsiniz. En kısa zamanda en doğru şekilde yazılanları aktaran grup kazanacak. Hadi bakalım başlayalım."

16. Grup çalışmaları tamamlandıktan sonra her bir gruptan kartlarında ve duvarda yazılı olanı paylaşmaları ve karşılaştırmaları istenir. En hızlı şekilde en doğru aktaran takım kazanır ve üyeler tarafından alkışlanır.
17. Lider tarafından kartlarda yazılanlar tekrar gruba okunarak vurgulanır ve tahtaya yazılan ve üyeler tarafından daha önceden tahmin edilen beceriler gösterilerek aşağıdaki sorular üyelere yöneltilir:
- ✓ Kartlarda yazan bu sosyal duygusal beceriler ile sizlerin tahmin ettiği beceriler arasında nasıl bir ilişki olabilir?
 - ✓ Kartlarda yazan bu sosyal duygusal becerileri geliştirmek çocuklarınız için neden önemli olabilir?
 - ✓ Çocuklarınızın bu sosyal duygusal becerileri geliştirmesinde sizlerin rolleri ne olabilir?
 - ✓ Çocuklarınızda bu becerilerin geliştirilmesinde bu grup (bu grup çalışması) nasıl bir fayda sağlayabilir?
 - ✓ Bu oturum boyunca grup sürecine ilişkin edindiğiniz duygu, düşünce ve deneyimlerinizi bizimle paylaşır mısınız?
18. Gönüllü üyelere paylaşımlar alındıktan sonra grup lideri tarafından Çalışma Yaprağı 2 üyelere dağıtılarak aşağıdaki açıklama yapılır ve soru üyelere yöneltilir:

"Sevgili ebeveynler, hepinize katılımlarınız için çok teşekkür ederim. Bugün sizlerle çocuklarınızın gelişimini desteklemenize katkı sağlayacak bir grup sürecinin ilk oturumunu gerçekleştirdik. Bu oturumda kendinizi tanıtarak birbirinizi tanıma ve grup sürecine ilişkin paylaşımlarda bulunma imkânı buldunuz. Son olarak da ilerleyen oturumlarda detaylı konuşacağımız sosyal duygusal becerilerden beş tanesine ilişkin temel bilgileri edinmiş olduk. Şimdi sizlere dağıttığım bu kağıtlarda bu beş beceriye ilişkin burada ele aldığımız temel bilgileri bulacaksınız. Bundan sonraki her bir oturumumuz bu becerilerden birisini ele alacağından sizlere dağıttığım bu kağıt sizler için hatırlatıcı olabilir ve onu evinizde istediğiniz bir yerde asılı tutarak oturumlara gelmeden önce beceriye göz gezdirebilirsiniz."

- ✓ Peki, gelecek oturumda ele alacağımız sosyal duygusal beceriyi kim tahmin etmek ister?

19. Gönüllü üyelere paylaşımlar alındıktan sonra aşağıdaki açıklama yapılarak etkinlik sonlandırılır:

"Evet sevgili ebeveynler, gelecek oturumumuz en önemli sosyal duygusal becerilerden biri olan öz farkındalık üzerine olacak. Sizler gelecek oturuma kadar kağıtta yazan öz farkındalık hakkındaki bilgilere bakabilir, onlara ek olarak sizce 'bireyin kendisinin farkında olması ne demek' ve 'ne tür özellikleri içeriyor olabilir' diye düşünerek oturuma hazırlanabilirsiniz."

Pekiştirici Etkinlik

- ✓ Çalışma Yaprağı 2 her bir üyeye verilerek, kağıdı evlerinde istedikleri bir yere asmaları ve oturumlar öncesinde becerilere göz gezdirerek ve o becerinin kağıtta yazılanlara ek olarak ne tür özellikler içerebileceğini düşünerek oturumlara gelmeleri üyelere istenir.

Uygulayıcıya Not

1. Kalabalık gruplar için tanışma etkinliği çeşitlendirilebilir ve lider bir top yerine iki veya üç top kullanarak müzik durduğunda elinde top kalanlardan hem kendilerini tanıtmalarını hem de birbirlerini tanımak için birbirlerine sorular sormalarını isteyebilir.
2. Tanışma etkinliğinde müzik durduğunda aynı kişiye top gelmesi durumunda o kişi farklı bir özelliğini grup ile paylaşabilir veya tekrar müzik başlatılarak süreç devam ettirilebilir.
3. Etkinlik sürecinde grup üyelerinin gruptan beklentilerini ifade etmeleri gerekmektedir. Bu aşamada üyeler tarafından beklentileri grubun amacıyla ve süreciyle ilişkili olmayan ifadeler söylenebilir. Bu gibi durumlarda lider üyelerin özellikle grubun amacına uyan ifadelerini vurgulayabilir ve uymayanları ise üye bazında ele almadan genel olarak grup sürecinin neden dışında kaldıklarını özetleyebilir.
4. Etkinlikte gruplara ayırma sürecinde istenilen gruplara ayırma yöntemlerinden biri kullanılabilir.
5. Etkinlikte grup çalışmasında bir gruba iki kişiden fazla kişi düşmesi halinde diğer kişilere en son yazılanların okunması veya yanlış yazılan kelimelerin sayılması gibi farklı görevler verilebileceği gibi en başta beş grup yerine ikişerli gruplara ayırma da yapılabilir.
6. Etkinliğin son oyunu olan "kulaktan kulağa" oyunu grup üyeleri için uygun olmadığı durumlarda oyun aşağıdaki alternatifler ile benzer süreçler takip edilerek yürütülebilir:
 - ✓ *Alternatif Oyun 1:* Kartta yazılanları okuyucular kulaktan kulağa şeklinde değil sesli olarak yazıcılara okurlar, yazıcılar akıllarında kaldığı kadar duyduklarını duvardaki kağıtlara yazarlar.
 - ✓ *Alternatif Oyun 2:* Çalışma Yaprağı 2'de yer alan her bir beceriyi anlatan ifadeler bazı kelimeler kesilerek gruplara dağıtılır ve gruplardan cümleleri o kelimeleri tahmin ederek tamamlamaları istenir. En doğru şekilde tamamlayan grup kazanır.

Çalışma Yaprağı 1

Grup Kurallarımız

- Grup oturumlarına zamanında ve düzenli katılmak.
- Farklı görüşlere saygı göstermek.
-
-
-
-
-
-
-

Çalışma Yaprağı 2

Öz Farkındalık



Kişinin kendi duygularını, düşüncelerini ve değerlerini bilmesi ve bunların davranışlarını nasıl etkilediğini fark etmesidir.

Bu beceride insanın duygularını tanımlayabilmesi, gerçekçi bir benlik algısına sahip olması, güçlü yönlerini fark edebilmesi, öz güven sahibi olması ve özelliklerini geliştirebileceğine inanması önemlidir.

Sosyal Farkındalık



Kişinin farklı geçmişlere ve kültürlere sahip olanlar da dahil olmak üzere diğer insanların bakış açılarını önemsemesi, onları anlaması ve empati kurmasıdır.

Bu beceride bakış açısı edinme, empati kurabilme, farklılıkları takdir etme, diğerlerine saygı duyma ve şükran duyma önemlidir.

Öz Yönetim



Kişinin farklı durumlarda duygularını, düşüncelerini ve davranışlarını başarılı bir şekilde düzenleyebilmesidir.

Bu beceride; dürtülerini kontrol etme, stres gibi yoğun duygularını yönetme, öz disiplin, kendini motive edebilme ve motivasyonunu sürdürebilme, hedef belirleme, hedefe yönelik çalışma ve organize edebilme önemlidir.

Sorumlu Karar Verme



Kişinin etik standartları ve sosyal normları dikkate alarak davranışta bulunması ve yapıcı kararlar, seçimler almasıdır.

Bu beceride; durumu doğru analiz etme, sorunu tanımlama ve çözme, sonuçlarını değerlendirme, eleştirel düşünme ve açık fikirli olma ile etik davranış gösterme önemlidir.

İlişki Geliştirme



Kişinin sağlıklı ilişkiler kurması ve onları sürdürmesidir.

Bu beceride; etkili iletişim kurma, sosyal ilişkilere ve iletişime açık olma, sosyal baskılara direnebilme, grup çalışmalarında aktif rol alma, yardım etme ve yardım arama davranışlarında bulunma ve yapıcı çatışma çözme önemlidir.

2. OTURUM PLANI

Süre

90-120 dakika

Tema

Öz Farkındalık

Amaç

Katılımcıların öz farkındalık ile ilgili temel bilgileri edinmelerine, kendilerini değerlendirmelerine ve çocuklarının öz farkındalık düzeyine katkı sağlamak için gerekli tutum ve davranışları öğrenmelerine yardımcı olmak.

Kazanımlar

- ✓ Öz farkındalık ile ilgili temel bilgileri edinir.
- ✓ Öz farkındalık açısından kendini değerlendirir.
- ✓ Çocuğun duyguları tanımlaması için yeni kelimeler öğrenmesine destek olur.
- ✓ Çocuğa kendi duygularını ifade edebileceği fırsatlar sunar.
- ✓ Güçlü ve geliştirilebilir yönlerini değerlendirmesi için çocuğa yapıcı geri bildirimler verir.

Materyal

- ✓ Çalışma Yaprağı 1
- ✓ Boya kalemleri
- ✓ İki farklı renkte balon
- ✓ Tahta kalem

Ön Hazırlık

- ✓ Oturum öncesinde balonlardan biri tam şişirilerek, diğeri ise az şişirilerek oturuma hazırlanır.
- ✓ Çalışma Yaprağı 1 grup üye sayısının bir fazlası kadar çoğaltılır.

Süreç

1. Katılımcılara bir önceki oturuma ilişkin akıllarında neler kaldığı sorularak gönüllü katılımcıların dönütleri ile süreç başlatılır.
2. Grup lideri tarafından önceki oturuma ilişkin gönüllü katılımcılar tarafından ifade edilenlere ekleme yapılarak bir önceki haftanın özeti yapılır ve bu oturumun amacı açıklanarak süreç devam ettirilir.
3. Grup üyelerinden büyük bir daire şeklinde durmalarını istenir ve tam şişirilmiş balon lider tarafından tutularak aşağıdaki soru üyelere yöneltilir:
 - ✓ Sizce bu balonla ne yapacağız?
4. Lider tarafından aşağıdaki açıklama yapılarak balon üyelere birine atılır:

“Şimdi sizinle bir etkinlik gerçekleştireceğiz. Bu balon bizim güçlü özelliklerimizi yansıtıyor. Güçlü özellik kendimizde güçlü gördüğümüz bireysel özelliklerimiz anlamına geliyor. Balonu alan üye önce adını söyleyecek sonra güçlü gördüğü bir özelliğini bizlerle paylaşacak. Örneğin; ben Sibel ve programlı bir insanım.”
5. Tüm üyelerin süreci tamamlanması beklenir, böylece tüm katılımcıların balonu alıp ismini söyleyip kendisi ile ilgili güçlü bir özelliğini ifade etmesi sağlanır.
6. Etkinliğin bu kısmı tamamlandıktan grup lideri tarafından tam şişirilmiş balon yerine bırakılır ve az şişirilmiş balon üyelere gösterilir ve aşağıdaki soru yöneltilir:
 - ✓ Sizce bu az şişirilmiş balon neyi ifade ediyor olabilir?
7. Gönüllü üyelere görüşleri alındıktan sonra aşağıdaki açıklama yapılır:

“Bu az şişirilmiş balon geliştirilebilir özelliklerimizi diğer bir deyişle geliştirme ihtiyacımız olduğunu düşündüğümüz bireysel özelliklerimizi simgeliyor. Örneğin, ben Sibel ve bazı durumlarda daha sabırlı olmayı isterdim.”
8. Tüm üyelerin süreci tamamlaması beklenir, böylece tüm katılımcıların balonu alıp ismini söyleyip kendisi ile ilgili geliştirilebilir bir özelliğini ifade etmesi sağlanır.
9. Grup lideri tarafından aşağıdaki soru üyelere yöneltilir ve gönüllü olanlardan paylaşımlar alınır:
 - ✓ “Bu çalışmada ne hissettiniz? Paylaşmak ister misiniz?”
10. Grup lideri tarafından aşağıdaki açıklama yapılır:

“Bütün insanların güçlü yönleri olduğu gibi geliştirilmesi gereken özellikleri vardır. Bu özelliklerle ilgili veya günlük yaşam içerisinde farklı duygular yaşayabiliriz. Bazı zamanlar kendimizi yetersiz, çaresiz veya güçsüz hissederken bazı zamanlarda da umutlu, iyimser veya huzurlu hissedebiliriz.”
11. Aşağıdaki sorular üyelere yöneltilir ve gönüllü olanlardan cevapları paylaşmaları istenir.

- ✓ En son ne zaman kendinizle gurur duydunuz?
- ✓ En son ne zaman kendinize şefkatli davrandınız?
- ✓ En son ne zaman kendinizi stresli hissettiniz?
- ✓ En son ne zaman kendinizi yetersiz hissettiniz?
- ✓ En son ne zaman kendinizi başarmış hissettiniz?
- ✓ Peki tüm bu konuşmalarımız ne ile bağlantılı olabilir?

12. Tüm cevaplar alındıktan sonra grup lideri tarafından aşağıdaki açıklama yapılır:

"Tüm bu konuştuklarımız kendimizle ilgili, öz farkındalığımızla ilgili. Duygularımızı, düşüncelerimizi ve davranışlarımızı fark etmek, geliştirilebilir ve güçlü yönlerimizi ayırt edebilmek, bizim öz farkındalığımızla ilgilidir."

13. Grup lideri tarafından üyelere boş kağıt dağıtılarak mektup etkinliği hakkında aşağıdaki açıklama yapılır:

"Değerli ebeveynler bugün sizlerle mektup etkinliği yapacağız. Sizlerden, sizi hiç tanımayan birine kendinizi tanıtan bir mektup yazmanızı istiyorum. Mektubunuzu alan kişi sizi hiç görmedi ve size dair hiçbir şey bilmiyor. Bu bilgiler ışığında kendinizi anlatmanızı rica ediyorum. Yazdığınız bu mektup üzerinden sonrasında kendinizi değerlendirmenizi isteyeceğim ancak mektup sizlerde kalacak ve grup ile paylaşmak zorunda olmayacaksınız. O sebeple sadece kendinizi düşünerek mektubunuzu yazabilirsiniz."

14. Üyelere kendilerini anlatan bir mektup yazmaları için süre verilir.

15. Yazım işlemi tamamlandıktan sonra üyelere aşağıdaki sorular yöneltilerek kendilerini öz farkındalık açısından değerlendirmeleri istenir:

- ✓ Mektubu yazarken neler hissettiniz? (Duygulara odaklanılır.)
- ✓ Mektubu yazarken zorlandığınız zamanlar oldu mu? (Kendini tanımaya vurgu yapılır.)
- ✓ Mektupta eksik kaldığını düşündüğünüz şimdi eklemek istediğiniz, kendinizle ilgili fark ettiğiniz şeyler oldu mu?
- ✓ Mektupta yazmak istediğiniz ancak paylaşmaktan çekindiğiniz şeyler oldu mu?
- ✓ Mektubunuzda sadece güçlü yönlerinizi değil, geliştirmeye ihtiyaç duyduğunuz yönlere yer verdiniz mi?
- ✓ Mektubunuzda duygularınızdan bahsettiniz mi?
- ✓ Peki öz farkındalık açısından kendinizi 0 (en düşük) ile 10 (en yüksek) arasında değerlendirirseniz bulunduğunuz puan kaç olurdu?

16. Gönüllü üyelere cevaplar alındıktan sonra grup üyelerinden çember etrafında toplanmaları istenir ve grup lideri tarafından aşağıdaki açıklama yapılır:

"Bu etkinliklerle hem güçlü yönlerimizin hem de geliştirilebilir yönlerimizin olabileceğini, duygularımızın da bizim bir parçamız olduğunu ve bütün duyguların farkında olmanın öz farkındalık becerisi ile ilgili olduğunu öğrendik. Şimdi de bununla ilgili olarak yine duygularla çalışacağımız farklı bir oyun oynayacağız. Ben sizlere temel duygulardan bir tanesinin adını söyleyeceğim. Sizlerden de sırayla o söylenen duyguya en yakın bulduğunuz bir duygu adını söyleyerek devam etmenizi isteyeceğim. Ancak sırası gelen her kişi kendinden önceki kişilerin söylediği duyguların hepsini sırasıyla saymalı ve en sonuna da kendisi o duygulara benzer ancak onlardan farklı yeni bir duygu kelimesi eklemeli. Kim öncesinde söylenen duygu kelimelerini unuttur veya yeni bir duygu kelimesi ekleyemezse çemberden çıkacak. Söylediğim duygu için yeni bir duygu kelimesi ekleyecek. Kimse kalmadığında oyunu sonlandırarak çemberi tekrar kurup başka bir duyguya geçeceğiz. Sizlere yine yeni bir duygu kelimesi vereceğim ve oyun aynı şekilde o duygu için herkesin eklemeler yaparak söylemesiyle devam edecek. Hadi bakalım "mutluluk" ile başlayalım: Mutlu"

17. Lider tarafından üyelere sırasıyla aşağıdaki duygular söylenir:

- ✓ Mutluluk duygusuna benzer yeni duygu kelimeleri üretilmediğinde diğer duyguya geçilir: Üzüntü
 - ✓ Üzüntü duygusuna benzer yeni duygu kelimeleri üretilmediğinde diğer duyguya geçilir: Öfke
 - ✓ Öfke duygusuna benzer yeni duygu kelimeleri üretilmediğinde diğer duyguya geçilir: Korku
18. Çember etkinliğinden sonra grup lideri tarafından tahtaya "Mutluluk, Üzüntü, Öfke, Korku" başlıkları yazılır ve çemberde üyeler tarafından bu duygulara benzer üretilen duygu ifadeleri ilgili duygu başlığının altına not alınır.
19. Grup lideri tarafından aşağıdaki sorular üyelere yöneltilerek gönüllü üyelere oyuna yönelik olarak paylaşımlar alınır.
- ✓ Çemberde yeni duygu kelimeleri bulmak sizin için nasıl bir deneyimdi?
 - ✓ Oyunda zorlandığınız veya daha kolay bulduğunuz duygu kelimelerine örnekler verir misiniz?
 - ✓ Tahtada yazılan ve oyunda ürettiğiniz bu duygu kelimelerinden başka yoğunlukla hissettiğiniz ve ifade ettiğiniz duygu kelimelerini bizimle paylaşır mısınız?
 - ✓ Duygularımızı ifade ederken farklı duygu kelimeleri kullanmanın nasıl bir etkisi olabilir?
20. Üyelerin paylaşımlarının ardından grup lideri tarafından aşağıdaki açıklama yapılır:

"Sevgili veliler, paylaşımlarınız için teşekkür ederim. Çemberde gerçekleştirdiğimiz oyun ile temel duygularımızdan dört tanesine benzer duygu kelimeleri bulmaya çalıştık ve aslında benzer olsalar da pek çok çeşit duygu ifadesi olduğunu gördük. Sık kullandığımız duygu kelimelerini söylemek kolay olurken duygularımızı ifade edecek yeni kelimeler bulmanın zor olabileceğini deneyimledik. Ancak hissettiğimiz duyguları doğru duygu kelimeleriyle tanımlamak onları ifade etmemizde ve ilişkilerimizde doğru anlaşılmanızda çok önemli bir yere sahip. O sebeple duygu dağarcığımızı, duygularımızı ifade ederken kullandığımız kelime çeşitliliğini arttırarak aslında kendimizi daha doğru tanımış ve ifade etmiş oluyoruz. İşte bu sebeple burada fark etmiş olduğunuz bu duygu çeşitliliğini çocuklarınızda da bir kazanım haline getirebilmeniz için onlara duygularını anlatabilecekleri bir ortam yaratmanız ve yeni duygu kelimeleri öğretmeniz çok önemli. Birazdan sizlerle çocuklarınıza bu konuda destek olabileceğiniz bir etkinliği birlikte yapacağız."

21. Grup lideri tarafından Çalışma Yaprağı 1 üyelere dağıtılır ve üyelere bir gönüllü seçilerek tahtaya grup liderinin yanına gelmesi istenir.

22. Grup lideri tarafından aşağıdaki açıklama yapılır:

"Evet biraz önce söylediğim gibi sizlere dağıttığım bu form evde çocuğunuzun duygularını ifade etmesine uygun bir ortam hazırlamanıza ve yeni duygu kelimeleri öğrenmesine destek olmanıza yardımcı olacaktır. Bu formu evinizde çocuğunuz ile bir oyun haline getirerek uygulayabilirsiniz. Ancak burada gönüllü bir velimiz ile örnek bir uygulama yaparak sizlerin formu evde nasıl uygulayacağınıza yol göstermek istiyorum."

23. Gönüllü üye çocuk, grup lideri ebeveyn rolünü alacak şekilde Çalışma Yaprağı 1'de yer alan yönergeleri takip ederek lider ve gönüllü üye tarafından canlandırma yapılır.

24. Canlandırmanın ardından gönüllü üyelere paylaşımlar alınır ve aşağıdaki açıklama grup lideri tarafından üyelere paylaşılır:

"Sevgili veliler, bu canlandırmada gördüğünüz gibi çocuklarımız ile yaptığımız bu oyunda öncelikli olarak çocuğumuza onunla birlikte oyun oynamak istediğimizi belirtmemiz, kendisini rahat hissedeceği bir ortamda oyunu oynamamız ve oyunda çocuğumuzun paylaşımlarını sabırla dinlememiz çok önemli. Çünkü çocuklar güvende olduklarını bildikleri, sevildiklerini ve kabul edildiklerini hissettikleri ve yargılanmayacaklarına inandıkları bir ortamda duygularını paylaşmaya daha isteklidirler. Bunlara dikkat ederek onların bizimle olan paylaşımlarını dolaylı olarak destekleyebiliriz. Bununla birlikte oyunda yeni kelimeler üretme konusunda çocuklarımıza ısrarcı olmaktansa onlara ipuçları vermek, onlara duyguların yüz ifadelerini yapmak, duygu kelimelerinin

başlangıcını söyleyip devamını onlardan istemek veya o duyguların yaşanabileceği durumları örneklemek gibi pek çok yöntem kullanarak destek olabiliriz.”

25. Grup lideri tarafından aşağıdaki tartışma soruları üyelere yöneltilerek süreç devam ettirilir:

- ✓ Bu etkinlik sürecinde öz-farkındalık konusunda neler öğrendiniz, yeni neler fark ettiniz?
- ✓ Çocuğunuza duygularını ifade edeceği bir ortam sunmanın çocuğunuza ve aile içi ilişkilerinize katkıları neler olabilir?
- ✓ Çocuğunuzun yeni duygu ifadeleri öğrenmesinin çocuğunuza ve aile içi ilişkilerinize katkıları neler olabilir?
- ✓ Çocukların yeni duygu kelimeler öğrenmesini desteklemek adına farklı neler yapabilirsiniz?

26. Gönüllü üyelerin paylaşımları alındıktan sonra aşağıdaki açıklama ile etkinlik sonlandırılır:

“Bugün sizlerle birlikte öz farkındalık üzerine bir oturum gerçekleştirdik. Bu oturumda hem öz-farkındalığın ne olduğuna ilişkin bilgiler edinme hem de kendi öz-farkındalığınızı değerlendirme fırsatı buldunuz. Ayrıca bunların yanında çocuklarınızın öz-farkındalığını artırmak için duyguların çok önemli bir rolü olduğunu öğrendiniz. Bu noktada çocukların duygularını ifade edebilecekleri ortam oluşturmanın ve onlara yeni duygu ifadeleri öğretmenin farklı yollarını keşfettiniz.

Pekiştirici Etkinlik

1. Üyelerden etkinliğin başında yapılan “iki balon” oyununu çocuklarıyla evde oynamaları istenir. Üyelerden etkinlikte kendilerinin deneyimledikleri bu oyunu çocuklarıyla oynarak onlara güçlü ve geliştirilebilir yönlerini açıklama noktasında destek olmaları söylenir.
2. Üyelerden Çalışma Yapağı 1’i eve götürmeleri ve formda yer alan yönergeleri kullanılarak ve etkinlik sürecinde yapılan örneği hatırlayarak çocuklarıyla uygulamaları istenir. İmkânı olanların ve gönüllü olanların ses ya da video kaydı alarak kayıtları bir sonraki oturuma getirmeleri söylenebilir.

Uygulayıcıya Not

1. Balon Etkinliği’nde güçlü ve geliştirilebilir yönlerle ilgili lider tarafından gerekirse ek açıklamalar yapılması etkinliğin amacına ulaşması açısından önem taşımaktadır.
2. Mektup Etkinliği’ni uygularken okuma yazma bilmeyen üye varsa sözel olarak paylaşma ya da resim çizme gibi alternatif uygulamalar üretilebilir.
3. Grup lideri; ebeveyn, gönüllü üyenin çocuk rolünü canlandığı süreçte grup lideri çalışma yapağında yer alan yönergeleri takip etmeye dikkat etmeli ve çocuk rolündeki üyenin cevaplarına olumlu geri bildirim vererek üyelere örnek oluşturmalıdır.
4. Zamanın artması durumunda grup lideri dışında gönüllü üyelerden de ebeveyn rolüne girerek evde çocuklarıyla yapacakları oyun için hazırlık yapmaları istenebilir.
5. Çalışma Yapağı 1’de üyelere kolaylık sağlaması açısından bazı duygu kelimeleri yazılı verilmiştir ancak bunların örnek olduğu ve üyelerin kendilerinin de duygu kelimeleri ekleyerek çocuklarına öğretecekleri yeni duygu kelime sayısını arttırabileceği açıklanmalıdır.
6. Grup üyelerinin özelliklerine bağlı olarak üyeler tarafından duygu kelimelerinin hiç kullanılmadığı veya bilinmediği durumlarda uygulayıcı tarafından temel duygu kelimelerin listeleri gibi duygu listeleri oluşturularak üyelerle etkinlik öncesinde veya sonrasında pekiştirmek amacıyla paylaşılabilir.

Çalışma Yaprağı 1

Sevgili Veli,

Çocuğunuz ile "Duyguları Tahmin Et" adlı oyunu oynayacaksınız.

Bu oyun için çocuğunuzla bir masaya karşılıklı olarak oturun ve bu formu masanızın ortanıza yerleştirin. Bu oyunda sırasıyla siz ve çocuğunuz gözlerinizi kapatarak aşağıdaki görseller üzerinde parmağını gezdirecek ve bir tanesini seçeceksiniz. İlk işiniz parmağınıza denk gelen görseldeki duyguyu tahmin etmek. Sonrasında ise o duyguya benzer başka bir duygu ismi söylemeniz gerekiyor.

Çocuğunuza duyguları bulmakta yardımcı olabilir veya görseller arasında benzer veya farklı duyguları buldurarak da farklı duygu kelimeleri öğrenmesine destek olabilirsiniz. Size yardımcı olması için görsellerin yanında çocuğunuza öğretebileceğiniz farklı duygu kelimeleri bulunmakta ancak sizler kendiniz de görsellere ilişkin duygu kelimelerini çocuğunuzla paylaşabilirsiniz.

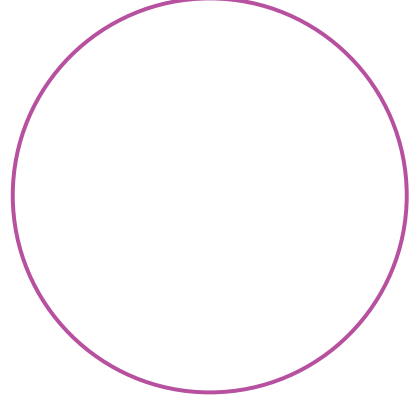
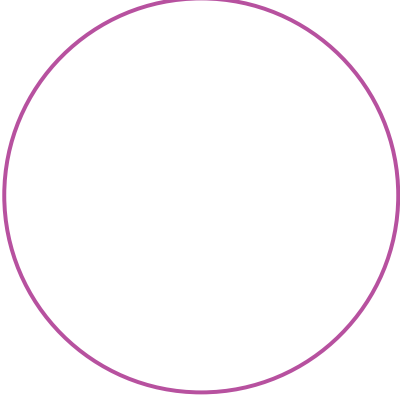
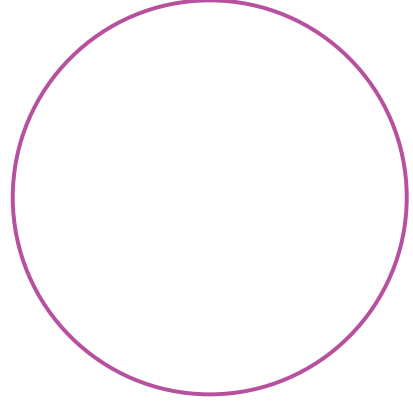
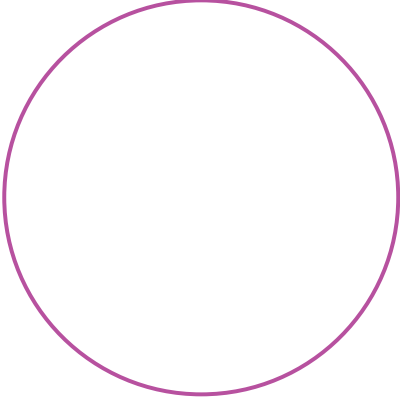
Görseller için çocuğunuza öğretebileceğiniz duygu kelimelerine örnekler:

- Mutlu
- Neşeli
- Sevinçli
- Memnun
- Huzurlu
- Öfkeli
- Sinirli
- Mutsuz
- Üzgün
- Canı Sıkkin
- Korkmuş
- Endişeli
- Şaşırılmış
- Hayret Etmiş
- Tedirgin
- Heyecanlı
- İlgili
- Meraklı
- İlgisiz Kızgın
- Sıkılmış



Şimdi çocuğunuzun kendi duygularını ifade etmesine sıra geldi.

Duyguları tahmin etme oyunundan sonra çocuğunuzdan o gün hissettiği duyguları düşünmesini isteyin. Çocuğunuzdan gün içinde yaşadığı duygularından 4 tanesini seçerek sizinle paylaşmasını ve bu duygularını aşağıdaki yuvarlaklara çizmesini isteyin.



3. OTURUM PLANI

Süre

90-120 dakika

Tema

Sosyal Farkındalık

Kazanımlar

- ✓ Sosyal farkındalık ile ilgili temel bilgileri edinir.
- ✓ Sosyal farkındalık ile ilgili kendini değerlendirir.
- ✓ Çocuğun yaşamına katkı sunanları fark etmesine destek olur.
- ✓ Çocuğun şükran duygusunu ifade etmesine destek olur.
- ✓ Çocuğun bireylerin birbirinden farklı olan özelliklerini tanımasını sağlar.

Materyal

- ✓ Çalışma Yaprağı 1
- ✓ Çalışma Yaprağı 2
- ✓ Çalışma Yaprağı 3
- ✓ Çalışma Yaprağı 4
- ✓ Bilgi Notu 1
- ✓ Bilgi Notu 2
- ✓ Kalem
- ✓ Projeksiyon

Ön hazırlık

- ✓ Grup ortamı grup üyelerinin rahat hareket edebilecekleri, grup ortamında boş alan yaratacak şekilde düzenlenir.
- ✓ Çalışma Yaprağı 1 ve Çalışma Yaprağı 3 ve Bilgi Notu 2 üye sayısı kadar çoğaltılır.
- ✓ Çalışma Yaprağı 2 üye sayısı dikkate alınarak çoğaltılır ve ilgili yerlerden kesilerek kartlar hazırlanır.

- ✓ Bilgi Notu 1 etkinlik sürecinde tahtaya yansıtılmak üzere hazırlanır.
- ✓ Çalışma Yaprağı 4 üye sayısının iki katı olacak şekilde çoğaltılır.

Süreç

1. Grup lideri tarafından önceki oturumun özeti aşağıdaki açıklamaya benzer olarak yapılarak oturum başlatılır:

"Değerli veliler, bugün sosyal duygusal becerilerle ilgili bilgilerinizin ve farkındalığınızın arttığı ve bu becerileri hem kendinizde hem de çocuklarınızda gelişmesine yardımcı olmak için çaba gösterdiğiniz oturumların üçüncüsünde sizlerle birlikteyiz. Bir önceki görüşmemizde öz-farkındalık becerisi hakkında bilgiler edindiniz. Kendinizi bu beceri açısından değerlendirdiniz. Çocuklarınızın bireysel özelliklerini gerçekçi bir şekilde değerlendirmelerine, güçlü yönlerini fark etmelerine ve geliştirilebilir yönlerini iyileştirmelerine, duygu-düşünce-davranışları arasındaki bağı keşfetmelerine nasıl yardımcı olacağınızı öğrendiniz. Tüm bunları yaparken hem kendi öz-farkındalığınızı hem de çocuğunuzun öz-farkındalığını geliştirmeye yönelik adımlar attınız."

2. Gönüllü grup üyelerinden geçmiş oturuma ilişkin paylaşımlar alınır ve bir önceki oturumda grup üyelerine verilen pekiştirici etkinliklerle ilgili deneyimleri dinlenir.
3. Gönüllü grup üyelerinin paylaşımları tamamlandığında paylaşımlardaki benzerlikler ve farklılıklar grup lideri tarafından vurgulanarak özetlenir.
4. Grup lideri tarafından aşağıdaki yönerge verilerek sosyal farkındalık temasında gerçekleşecek üçüncü oturumun amaçlarına ve sürecine dair bilgi üyelerle paylaşılır:

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

5. Grup lideri tarafından Çalışma Yaprağı 1 üyelere dağıtılarak aşağıdaki açıklama ile sorular üyelere yöneltilir:

"Sevgili veliler, şimdi sizlerden sosyal farkındalık üzerine düşünmenizi istiyorum. Geçen oturumda ele aldığımız öz farkındalığın kısaca kişinin kendi duygularını, düşüncelerini ve değerlerini bilebilmesi ve bunların davranışlarını nasıl etkilediğini fark edebilmesi olduğunu öğrenmiştik. Buradan yola çıkarak sizden şimdi 'sosyal farkındalık ne olabilir?' tahmin etmenizi istiyorum. Sizlere dağıttığım bu kağıtlara sosyal farkındalığı açıklayan ifadeleri not almanız gerekiyor. Düşüncelerinize yardımcı olacak birkaç soruyu sizlere yöneltmek istiyorum. Notlarınızı oluştururken bu soruları düşünebilirsiniz."

- ✓ Sosyal farkındalık becerisinin içerisinde ne tür özellikler olabilir?
 - ✓ Sosyal farkındalık becerisi yüksek bireyler nasıl insanlar olabilir?
6. Grup üyelerinden sosyal farkındalık becerisine dair çalışma yapraklarına yazdıklarını paylaşımları istenir.
 7. Grup lideri tarafından Bilgi Notu 1 tahtaya yansıtılarak sesli şekilde okunur ve aşağıdaki açıklama yapılır:

"Sevgili veliler, hepinize tahminler için teşekkür ederim. Şimdi sizlerle sosyal farkındalık becerisini tanımaya çalışacağız. Yansıttığım bu formda görüldüğü gibi sosyal farkındalık pek

çok alt beceriyi de içeren ve insanlarla olan iletişimimizi etkileyen çok önemli bir beceri. Şimdi sizlerden burada yansıttığım bilgiler ışığında kendi yazdıklarınızı tekrar değerlendirmenizi ve eğer benzerlikler varsa onları yuvarlak içine almanızı farklı veya eksik olan bilgiler varsa onları da kağıtlarınızda düzeltmenizi veya ekleme yapmanızı istiyorum.”

8. Gönüllü üyelerden kağıtlarında yaptıkları değişikliklere yönelik olarak paylaşımlar dinlenir.
9. Üyeler ikişerli gruplara ayrılır ve her gruba bir tane olacak şekilde Çalışma Yaprağı 2'den kesilerek elde edilen kartlardan biri verilir.

10. Lider tarafından aşağıdaki açıklama yapılarak etkinliğin yönergesi verilir:

“Değerli veliler, biraz önce bireysel yaptığınız çalışmalar ile sosyal farkındalığın alt boyutlarını (bakış açısı edinme, empati, başkalarının duygularını önemseme, farklılıkları takdir etme, diğerlerine saygı duyma ve şükran) öğrendiniz. Şimdi bu alt boyutlara sahip olunmadığında ne gibi sorunlarla karşılaşabileceğini ve bu becerilerin nerede ve nasıl kullanıldığını öğreneceksiniz. Çektiğiniz kağıtlarda sizlerin de belki karşılaşmış olabileceği durumlara örnekler var. Sizden grubunuzda bu örnek durumları okuyup sosyal farkındalık alt becerileri yönünden incelemenizi istiyorum. Formda yer alan bölümleri birlikte doldurmaya çalışın. Grup çalışmanız tamamlandığında gönüllü olan gruplardan örnek olaylarını hem olduğu halleriyle hem de olaylardaki insanlar sosyal farkındalık becerisi açısından farklı olsaydı hikâye nasıl farklılaşırdı şeklinde bizler için canlandırmalarını isteyeceğim. Hadi bakalım grup çalışmalarını başlasın.”

11. Grup çalışmaları tamamlandıktan sonra gruplardan örnek olaylara ilişkin paylaşımlar istenir.

12. Gönüllü olan gruplardan örnek olaylarını ve örnek olaya ilişkin kendilerinin yazdığı alternatif olayı büyük grup önünde canlandırmaları istenir.

13. Grup canlandırmalarının ardından tüm üyelere aşağıdaki sorular yöneltilir:

- ✓ Sizler bu örnek durumlar içerisinde hangi becerilerin kullanıldığını veya kullanılmadığını fark ettiniz?
- ✓ Örnek olaylardaki sorunların aşılmasında hangi sosyal farkındalık alt becerileri önemli bir rol oynar? Neden?
- ✓ Siz olsanız bu örnek durumları sosyal farkındalık becerisini farklılaştırarak nasıl değiştirirdiniz?

14. Gönüllü üyelerden cevaplar alındıktan sonra sosyal farkındalık becerisinin önemi lider tarafından örnek durumlara vurgu yapılarak özetlenir.

15. Grup lideri tarafından Çalışma Yaprağı 3 dağıtılır ve aşağıdaki açıklama yapılarak grup üyelerinin sosyal farkındalık becerisiyle ilgili kendilerini değerlendirecekleri aşamaya geçiş yapılır:

“Değerli veliler, sosyal farkındalık becerisini diğer insanların bakış açısını, farklılıklarını anlama ve onlarla empati kurma potansiyeli, bireyin sadece tanıdıklarıyla değil kendisinden farklı geçmişlere ve kültürlere sahip olan insanlarla empati kurabilme yetisi, sosyal ve etik normlara uygun bir şekilde davranma becerisi ve sosyal destek kaynaklarını fark ederek bu kaynaklar için şükran duyma düzeyi olarak tanımlayabiliyoruz. Dolayısıyla bakış açısı edinebilen, empati kurabilen, başkalarının duygularını önemseyen, farklılıkları takdir eden, diğerlerine saygı duyan ve kaynakları için şükreden bireylerin sosyal farkındalığının yüksek olduğunu söyleyebiliriz. Şimdi sizlerin sosyal farkındalık açısından kendinizi değerlendirmenize ve bu alt beceriler arasından hangisinin güçlü hangisinin geliştirilebilir olduğunu keşfetmenize yardımcı olacak bir etkinliğe geçiş yapıyoruz. Sizlere dağıttığım kağıtlarda çeşitli sorular ve bu sorulara vereceğiniz cevaplar doğrultusunda işaretleme yapabileceğiniz “Sosyal Farkındalık Skalası” var. Sizlerden bu skalanın üzerindeki soruları düşünerek her bir alt boyutta ve en son genel olarak skalanızda işaretleme yapmanızı istiyorum. Eğer sorulara cevabınız;

“Evet, yüksek düzeyde, hemen hemen her zaman.” ise skalanın en son kısmına,

“Kısmen, orta düzeyde, zaman zaman.” ise skalanın orta kısmına,

"Hayır, düşük düzeyde, neredeyse hiçbir zaman." ise skalanın ilk kısmına işaret koymanızı bekliyorum.

"Skalanın en sonunda ise yaptığınız işaretlemelerin hepsine göz gezdirmenizi ve kendinde en çok ve en az geliştiğini düşündüğünüz alt beceriyi/becerileri yazmanızı istiyorum. Böylelikle güçlü olan ve geliştirmek istediğiniz sosyal farkındalık alt boyutunu bulmuş olacaksınız."

16. Grup üyeleri Sosyal Farkındalık Skalalarını tamamladıktan sonra gönüllü üyelerinden kendilerine ilişkin değerlendirmelerden paylaşımda bulunmaları istenir.

17. Grup lideri tarafından üyelere Çalışma Yaprağı 4 dağıtılarak aşağıda açıklama yapılır:

"Sevgili veliler, şimdi sizlerle sosyal farkındalık becerisi üzerine çalışmaya devam edeceğiz. Ancak yapacağımız bu etkinlikte özellikle sosyal farkındalık becerisi kapsamında önemli olan şükran konusu üzerine yoğunlaşacağız. Sizlerden dağıttığım formları önünüze almanızı ve kalemlerinizi hazırlayarak benim sizlere vereceğim yönergeleri takip etmenizi isteyeceğim. Bu etkinlikte hep birlikte sizlerin hayatlarına dokunanları, yaşamlarınıza katkı sağlayanları fark etmeye çalışacağız."

18. Grup lideri tarafından aşağıdaki yönergeler üyelerle paylaşılır ve yönergeler doğrultusunda üyelerin formlarına not almaları sağlanır:

- ✓ Şimdi gözlerinizi kapatın ve sizin bugün burada olmanızda katkısı, yardımı olan bir kişiyi düşünün. Gözlerinizi açın o kişinin ismini formda istediğiniz bir yuvarlağın içine yazın.
- ✓ Tekrar gözlerinizi kapatın ve yanında mutlu olduğunuz 2 kişiyi düşünün. Gözlerinizi açın o kişileri formda istediğiniz yuvarlakların içine yazın.
- ✓ Aynı şeyi yapın ve sağlığınıza katkı sağlayan 3 kişiyi düşünün ve onları yuvarlaklar içine yazın.
- ✓ Kötü zamanlarınızda yanınızda olan 2 kişiyi düşünün ve onları yazın.
- ✓ En sık dertleştiğiniz 1 kişiyi düşünün ve onu yazın.
- ✓ Son olarak yaşamınızda olmasaydı eksik hissedeceğiniz 2 kişiyi düşünün ve onları da istediğiniz yuvarlaklara not alın.

19. Üyelerin not alma süreçleri tamamlandıktan sonra grup lideri tarafından aşağıdaki açıklama yapılarak sorular üyelere yöneltilir:

"Şimdi sizlerden formlara not aldığınız ve yaşamınıza doğrudan veya dolaylı katkı sunan bu insanlara bakmanızı ve bu insanlarla ilişkinizi gösteren çizgilere dikkat etmenizi istiyorum. Formda bu çizgilerin kesik kesik olduğunu göreceksiniz. Yaşamımıza dokunan her insanla farkında olarak veya olmayarak bir bağ kuruyoruz ancak şimdi bizlere katkı sağlayan bu insanlarla kurduğumuz bu ilişkilerin gelişmesi ve daha güçlenmesi için ne yapabiliriz onu konuşacağız."

- ✓ Sizce bu çizgiler neden kesik kesik çizilmiş olabilir?
- ✓ Yaşamımıza katkı sunanlarla ilişkilerimizi güçlendirmek için neler yapabiliriz?
- ✓ Yaşamımıza katkı sunan insanlara şükranımızı nasıl ifade edebiliriz?

20. Gönüllü üyelerden cevaplar alındıktan sonra üyelerden belirttikleri şükran ifadelerinden örnekleri seçerek formdaki kesik cümlelerin yanına not almaları ve not aldıkça kesik olan çizgilerin üzerinden geçerek çizgileri tamamlamaları istenir ve aşağıdaki açıklama yapılır:

"Evet sevgili veliler, sizlerin de belirttiklerine benzer olarak çizgilerimiz başta kesik kesikti çünkü yaşamımıza katkı sunan insanları fark etmedikçe ve onlara şükran duygumuzu ifade etmedikçe onlarla olan bağlarımız tam anlamıyla güçlenme ve tamamlanma imkânı bulamıyor. Bizlere katkı sunan insanlara şükran duygumuzu ifade etikçe aslında onlarla bağlarımızı güçlendirmiş oluyoruz. Böylece kesik kesik soluk olan çizgilerimiz tamamlanıyor ve güçlenip büyüyor."

21. Gönüllü üyelerden formlarına ilişkin paylaşımda bulunmaları istenir ve sonrasında aşağıdaki sorular üyelere yöneltilir:

- ✓ Etkinlik sürecinde yaşamlarınıza katkı sunan insanları fark etmek size nasıl hissettirdi?

- ✓ Formda yazdıklarınız dışında yaşamınıza katkı sunan farklı kimler olabilir?
- ✓ Yaşamlarınıza katkı sunanları fark etmek ve onlara şükran duygusunu ifade etmek neden önemli olabilir?
- ✓ Çocuklarınızın yaşamlarına katkı sunanları fark etmelerine ve onlara şükran duygularını ifade etmelerine nasıl katkı sağlayabilirsiniz?

22. Gönüllü üyelerden cevaplar alındıktan sonra grup lideri tarafından her bir üyeye yeni bir Çalışma Yaprağı 4 ve Bilgi Notu 2 dağıtılarak aşağıdaki açıklama ile etkinlik sonlandırılır:

"Sevgili veliler, bu oturumda sizler hem sosyal farkındalık becerisini tüm detaylarıyla öğrendiniz hem kendinizi değerlendirdiniz hem de bu beceri açısından önemli olan şükran konusunda etkinlikler yaptınız. Bu kapsamda kendi hayatlarınıza katkı sunanları fark ettiniz ve onlara şükran duygunuzu ifade etmenin önemini keşfettiniz. Şimdi sıra bunu çocuklarınıza aktarmakta. Çocuklarımızın da yaşamlarında rol oynayan, onları geliştiren, onlara katkı sunan insanları fark etmeleri ve onlara şükran duygularını ifade edebilmeleri sosyal farkındalık becerileri açısından çok önemli. O sebeple sizlerden burada birlikte yaptığımız bu etkinliği evde çocuklarınız ile yapmanızı istiyorum. Sizlere dağıttığım Çalışma Yaprağı 4 burada birlikte yaptığımız formun aynısı. Diğer form olan Bilgi Notu 2'de ise benim bu etkinlikte size yönelttiğim yönergelerin benzerlerini bulabilirsiniz. Etkinlik sürecinde unuttuklarınız olursa o formdan bakarak etkinliği çocuğunuz ile yapabilirsiniz. Çocuklarınızla çalışmayı tamamladıktan sonra hem sizin hem de çocuğunuzun Çalışma Yaprağı 4'teki listelerini evinizde istediğiniz bir yere 'şükran köşesi' adı ile asabilirsiniz."

Pekiştirici Etkinlik

- ✓ Grup üyelerinden grupta yapılan Çalışma Yaprağı 4'ü evde çocuklarıyla birlikte yapmaları ve etkinlik sürecinde yapılanlara benzer olarak üyelerden çocuklarının onlara katkı sağlayanlara yönelik farkındalığını arttırarak şükran duygusunu ifade etmelerine destek olmaları istenir.
- ✓ Grup üyelerine Bilgi Notu 2 dağıtılarak oturumda yapılan etkinlik sürecine yönelik üyelere hatırlatıcı bilgiler verilir. Form üyelere açıklanır ve üyelere Çalışma Yaprağı 4 tamamlandıktan sonra çocuklarıyla bir oyun daha oynayacakları hatırlatılır. Çalışma Yaprağı 5'te belirtildiği gibi form doldurmanın sonunda üyelerden çocuklarıyla formlarındaki insanları farklı özellikleriyle birbirlerine tanıtmaları istenir. Böylelikle çocuklarının bireylerin birbirinden farklı olan özelliklerini tanımasını teşvik etmelerine destek olacakları açıklanır.

Uygulayıcıya Not

- ✓ Bilgi Notu 1 tahtaya yansıtılmadığı durumlarda çıktı olarak alınıp gösterilebilir veya lider tarafından okunup açıklanabilir.
- ✓ Çalışma Yaprağı 2'de yer alan örnek durumlar farklılaştırılabilir veya grup dinamiğine göre arttırılabilir.
- ✓ Bilgi Notu 2 dağıtıldıktan sonra üyelere okunup açıklanmalıdır.
- ✓ İkişerli grup çalışmalarında üyelerin tek sayıda olması durumunda uygulayıcı tek kalan üye ile eşleşebilir veya bir grubu üçer kişilik olarak belirleyebilir.

Bilgi Notu 1

Sosyal Farkındalık

NEDİR?

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

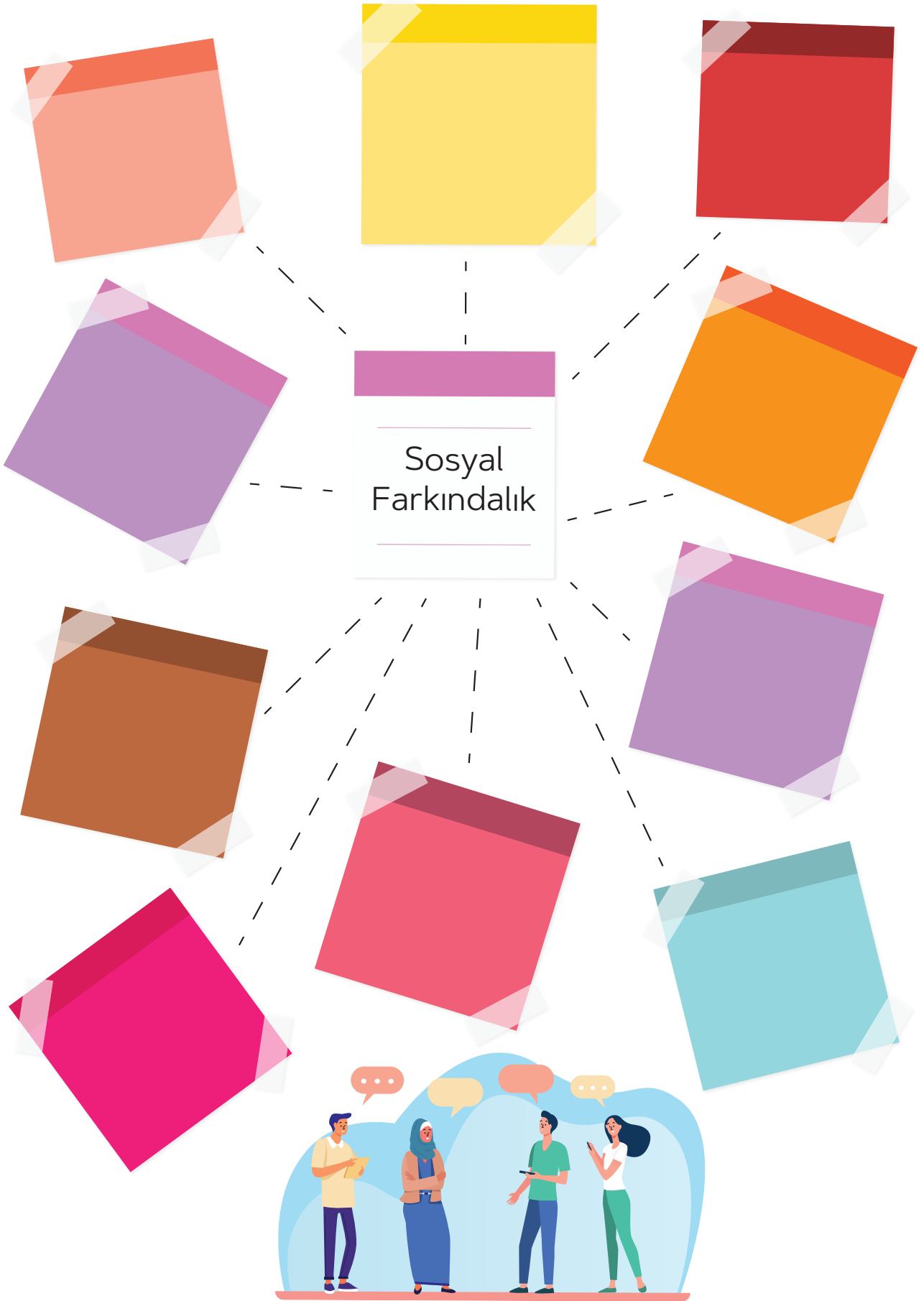
ALT BECERİLER

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

NASIL?

- Başkalarını anlıyorsanız
- Onların duygularını ve fikirlerini önemsiyorsanız
- Farklılıkları takdir ediyorsanız
- Başkalarına saygı duyuyorsanız

Çalışma Yaprağı 1



Çalışma Yaprağı 2

Örnek Olay 1

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



Kullanılan veya Kullanılmayan Alt Beceriler

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

Yaşanan Sorunlar / Güçlükler

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

Örnek olaylardaki insanlar sosyal farkındalık becerileri açısından farklı olsaydı hikâye nasıl farklılaşır?

Bu soruyu grupça tartışarak hikâyenin nasıl farklılaşacağını aşağıdaki boşluğa not alınız.

Örnek Olay 2

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



Kullanılan veya Kullanılmayan Alt Beceriler

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

Yaşanan Sorunlar / Güçlükler

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

Örnek olaylardaki insanlar sosyal farkındalık becerileri açısından farklı olsaydı hikâye nasıl farklılaşirdı?

Bu soruyu grupça tartışarak hikâyenin nasıl farklılaşacağını aşağıdaki boşluğa not alınız.

Örnek Olay 3

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



Kullanılan veya Kullanılmayan Alt Beceriler

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

Yaşanan Sorunlar / Güçlükler

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

Örnek olaylardaki insanlar sosyal farkındalık becerileri açısından farklı olsaydı hikâye nasıl farklılaşirdi?

Bu soruyu grupça tartışarak hikâyenin nasıl farklılaşacağını aşağıdaki boşluğa not alınız.

Örnek Olay 4

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



Kullanılan veya Kullanılmayan Alt Beceriler

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




Yaşanan Sorunlar / Güçlükler

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

Örnek olaylardaki insanlar sosyal farkındalık becerileri açısından farklı olsaydı hikâye nasıl farklılaşirdi?

Bu soruyu grupça tartışarak hikâyenin nasıl farklılaşacağını aşağıdaki boşluğa not alınız.

Çalışma Yaprağı 3 Sosyal Farkındalık Skalam

Bakış Açısı Edinme			
<ul style="list-style-type: none">Başkalarının duygularını ve bakış açılarını anlamak için ne kadar çaba gösteriyorsunuz?Bir problemi çözemediğinizde başkalarının fikirlerini ne kadar dikkate alıyorsunuz?Bir başkasının yaşadığınız sorunla veya karşılaştığınız durumla ilgili düşünceleri sizin için ne kadar önemli?	HAYIR DÜŞÜK DÜZEYDE NEREDEYSE HIÇBİR ZAMAN	KISMEN ORTA DÜZEYDE ZAMAN ZAMAN	EVET YÜKSEK DÜZEYDE HEMEN HEMEN HER ZAMAN
Empati			
<ul style="list-style-type: none">Başkalarının içinde bulunduğu durumu, deneyimleri ve duyguları ne kadar anlamaya çalışıyorsunuz?Kendinizi bir başkasının yerine ne kadar koyuyorsunuz?Başkalarının duygu ve deneyimlerini anlayarak bunları ne kadar onlara iletiniz?	HAYIR DÜŞÜK DÜZEYDE NEREDEYSE HIÇBİR ZAMAN	KISMEN ORTA DÜZEYDE ZAMAN ZAMAN	EVET YÜKSEK DÜZEYDE HEMEN HEMEN HER ZAMAN
Başkalarının duygularını önemseme			
<ul style="list-style-type: none">Diğer insanların yaşadığı duyguları ve deneyimleri ne kadar önemsiyorsunuz?Bir başkasının yaşadıklarını sözlü ve sözsüz mesajlarından ne kadar anlıyorsunuz?Çevrenizdeki insanlar sizinle duygularını paylaştığında bu duyguları ne kadar dikkatli dinliyorsunuz?	HAYIR DÜŞÜK DÜZEYDE NEREDEYSE HIÇBİR ZAMAN	KISMEN ORTA DÜZEYDE ZAMAN ZAMAN	EVET YÜKSEK DÜZEYDE HEMEN HEMEN HER ZAMAN

Farklılıkları Takdir Etme



- Farklılıkları ne kadar zenginlik olarak değerlendiriyorsunuz?
- Çevrenizdeki kişilerin sizden farklılaşan yönlerini ne kadar biliyorsunuz?
- Sizden farklılaşan kişilerin özelliklerini ne kadar değerli buluyorsunuz?

HAYIR
DÜŞÜK
DÜZEYDE
NEREDEYSE
HIÇBİR ZAMAN

KISMEN
ORTA
DÜZEYDE
ZAMAN
ZAMAN

EVET
YÜKSEK
DÜZEYDE
HEMEN
HEMEN HER
ZAMAN

Diğerlerine Saygı Duyma



- Farklı bakış açılarına ve kültürel çeşitliliğe ne kadar saygı duyuyorsunuz?
- Çevrenizdeki kişilerin yetiştiği çevrenin özelliklerini tanımaya ne kadar isteklisiniz?
- Diğer insanların bireysel ve kültürel özelliklerine ne kadar saygı duyuyorsunuz?

HAYIR
DÜŞÜK
DÜZEYDE
NEREDEYSE
HIÇBİR ZAMAN

KISMEN
ORTA
DÜZEYDE
ZAMAN
ZAMAN

EVET
YÜKSEK
DÜZEYDE
HEMEN
HEMEN HER
ZAMAN

Şükran



- Size yardımcı olacak kişilerin ne kadar farkındasınız?
- Bir güçlkle karşılaştığınızda size yardım eden kişilere ne kadar teşekkür ediyorsunuz?
- Çevrenizde size destek olacak kaynaklar için ne kadar minnet duyuyorsunuz?

HAYIR
DÜŞÜK
DÜZEYDE
NEREDEYSE
HIÇBİR ZAMAN

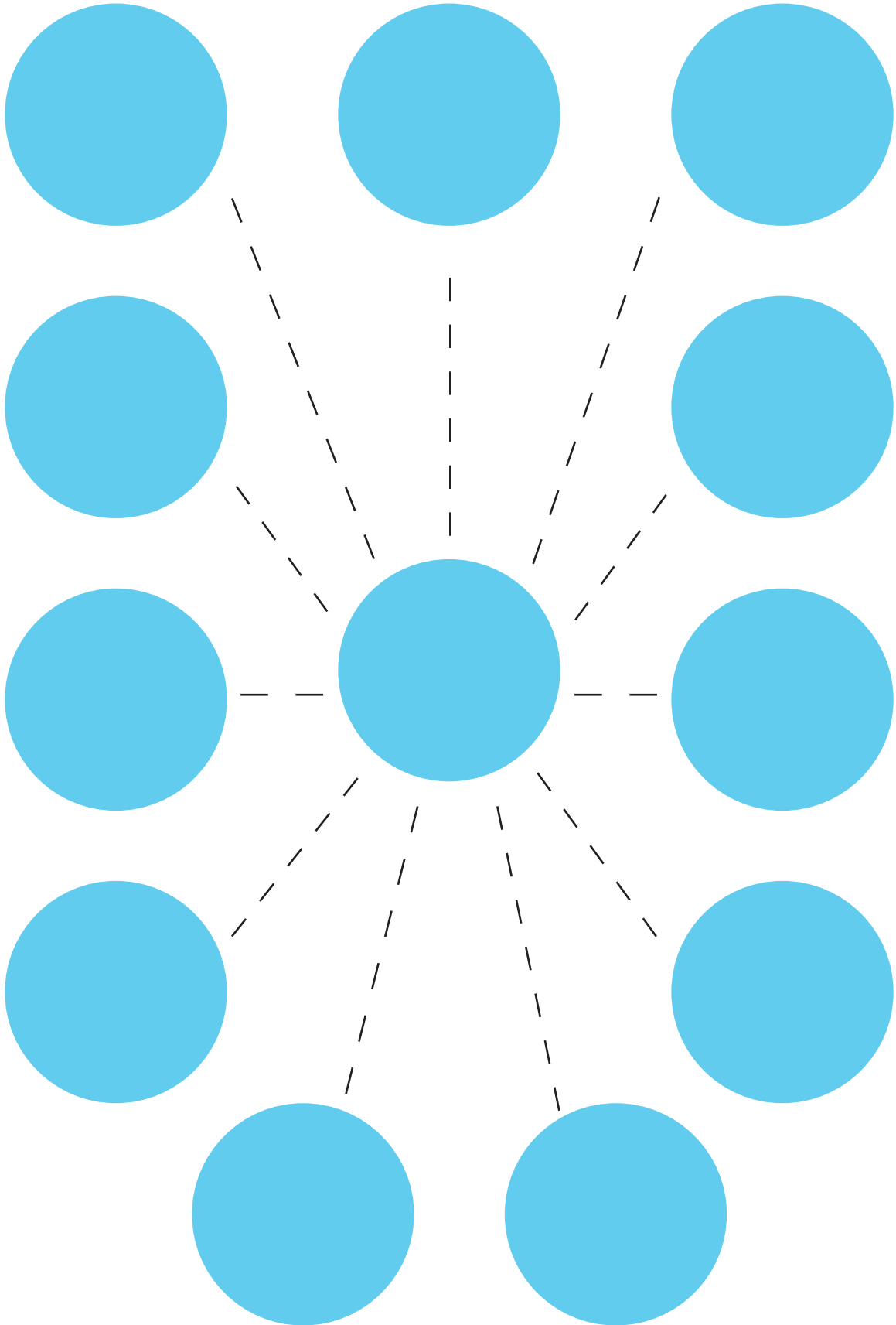
KISMEN
ORTA
DÜZEYDE
ZAMAN
ZAMAN

EVET
YÜKSEK
DÜZEYDE
HEMEN
HEMEN HER
ZAMAN

GELİŞTİRİLEBİLİR ALT BECERİM

EN GÜÇLÜ ALT BECERİM

Çalışma Yaprağı 4



Bilgi Notu 2

Sevgili Veli,

Bu form bugün oturumumuzda birlikte yaptığımız Çalışma Yaprağı 4'ü çocuklarınızla evde yaparken size hatırlatıcı olması amacıyla oluşturulmuştur.

1. Öncelikle kendi yaptığınız etkinliği hatırlamaya çalışın ve çocuğunuzla ortak bir zaman belirleyerek etkinlik için hazırlanın.
2. Çocuğunuza onları geliştiren, onları mutlu eden, onlara destek olan kişileri bulma oyunu oynayacağınızı söyleyin.
3. Çocuğunuza Çalışma Yaprağı 4'ü verin ve boya kalemlerini hazırlamasını isteyin.
4. Formda en ortada olan yuvarlağa kendilerini çizmelerini isteyin. İsterlerse sadece yüz isterlerse fiziksel özelliklerini belli eden basit çizimler yapabilirler.
5. Ortaya kendilerini çizdikten sonra çocuklarınıza aşağıdaki yönergeleri okuyarak istedikleri yuvarlaklara belirttikleri kişileri farklı renklerde çizmelerini isteyin.
 - ✓ *Şimdi seni en çok güldüren 2 kişiyi düşün ve sonrasında istediğin yuvarlaklara bu kişileri istediğin şekilde istediğin renkte çizmeye çalış.*
 - ✓ *Şimdi sana en çok birşeyler öğreten 2 kişiyi düşün ve sonrasında istediğin yuvarlaklara bu kişileri istediğin şekilde istediğin renkte çizmeye çalış.*
 - ✓ *Şimdi senin sağlıkla büyümene destek olan 3 kişiyi düşün ve sonrasında istediğin yuvarlaklara bu kişileri istediğin şekilde istediğin renkte çizmeye çalış.*
 - ✓ *Şimdi seni mutlu eden 2 kişiyi düşün, ve sonrasında istediğin yuvarlaklara bu kişileri istediğin şekilde istediğin renkte çizmeye çalış.*
 - ✓ *Şimdi en son yardım istediğin 2 kişiyi düşün ve sonrasında istediğin yuvarlaklara bu kişileri istediğin şekilde istediğin renkte çizmeye çalış.*
6. Çocuklarınız çizimlerini yaptıktan sonra oturumda sizlerin yaptığı gibi onlara insanlar arasındaki çizgilerin "Neden Kesik Kesik" olduğunu sorun ve sonrasında bizlere katkı sunanlara şükran duygusunu ifade etmenin "onlarla olan çizgileri yani bağları güçlendireceğini" açıklayarak çizgilerini tamamlamalarını isteyin.
7. Çizimlerden sonra size ait olan ve çocuğunuza ait olan Çalışma Yaprağı 4'ü yan yana getirip listenizde yer alan kişileri birbirinize sırayla tanıtır.
8. Kişileri tanıtmaya kendiniz başlayın ve listenizdeki kişileri tanıtırken onların birbirinden farklı özelliklerine vurgu yapmaya çalışın. Bunu yaparken insanların fiziksel özelliklerinden, hoşlandıkları veya hoşlanmadıkları şeyler gibi onlar hakkında herhangi bir özellikten örnek verebilirsiniz. Sizden sonra aynı şekilde çocuğunuzun listesindeki kişileri tanıtmalarını ve listenizdeki insanların birbirlerinden farklı özelliklerine bir iki tane örnek vermesini teşvik edin.
9. Kişiler sırayla tanıtıldıktan sonra size ve çocuğunuza ait Çalışma Yaprağı 4'leri istediğiniz bir yerde "Şükran Köşesi" olarak asabilirsiniz.

4. OTURUM PLANI

Süre

90-120 dakika

Tema

Öz Yönetim

Amaç

Katılımcıların öz yönetim becerileri bağlamında temel bilgileri edinmelerine, kendilerini değerlendirmelerine ve çocuklarının öz yönetim becerilerine katkı sağlamaları için gerekli tutum ve davranışları kazanmalarına yardımcı olmak.

Kazanımlar

- ✓ Öz yönetim ile ilgili temel bilgileri edinir.
- ✓ Öz yönetim açısından kendini değerlendirir.
- ✓ Çocuğun gelişim dönemine uygun görev ve sorumluluklar almasını teşvik eder.
- ✓ Çocuğun zorlayıcı durumlarda ortaya çıkan duygularını düzenlemesini destekler.
- ✓ Çocuğun okul dışı zamanlarını organize etmesini destekler.

Materyal

- ✓ Çalışma Yaprağı 1
- ✓ Çalışma Yaprağı 2
- ✓ Çalışma Yaprağı 3
- ✓ Çalışma Yaprağı 4
- ✓ Çalışma Yaprağı 5
- ✓ Bilgi Notu 1
- ✓ Renkli Bant
- ✓ Torba
- ✓ 4 Adet Balon
- ✓ Post it
- ✓ Tahta

Ön Hazırlık

- ✓ Bilgi Notu 1 etkinlik öncesinde okunmalı ve etkinlik sürecinde tahtaya yansıtılmak üzere hazırlanmalıdır.
- ✓ Çalışma Yaprağı 1 etkinlik sürecinde yansıtılmak üzere hazırlanmalıdır.
- ✓ Çalışma Yaprağı 2 çıktı alınır ve ilgili yerlerden kesilerek kartlar oluşturulur.
- ✓ Her iki tarafında da ebeveynlerin ayakta durabileceği alan bırakılacak şekilde renkli bant yere uzun şerit halinde yapıştırılır.
- ✓ Çalışma Yaprağı 3 üye sayısı kadar çoğaltılır ve ilgili yerlerden kesilir.
- ✓ Çalışma Yaprağı 4 üye sayısının üçte biri kadar çoğaltılır.
- ✓ Grup ortamı üçerli küçük grup çalışmalarının ve çember oturumlarının yapılmasına uygun şekilde düzenlenmelidir.
- ✓ Çalışma Yaprağı 5 üye sayısı kadar çoğaltılır.

Süreç

1. Grup lideri tarafından bir önceki oturum hatırlatılarak oturumda verilen pekiştirici etkinliklerle ilgili üyelerin paylaşımları alınır.
2. Bu oturumun amacının üyelerin öz-yönetim becerileri hakkında bilgi sahibi olmalarına, kendilerini bu becerilerle ilgili değerlendirmelerine ve çocuklarında bu becerileri geliştirecek tutum ve davranışları öğrenmelerine katkı sağlamak olduğu belirtilir.
3. Grup lideri tarafından Bilgi Notu 1 tahtaya yansıtılır ve grup üyelerine sesli şekilde okunarak aşağıdaki açıklama yapılır:

"Değerli Veliler, yansıttığım bu form ile öz yönetim becerilerine ilişkin temel bilgileri ele alacağız. Şimdi bu öz yönetim becerilerini sizlerle daha da detaylı öğreneceğiz. Yapacağımız bu etkinlik ile yansıttığım ve anlattığım bu öz yönetim becerilerinin günlük yaşamdaki yansımalarını iki karakter üzerinden göreceksiniz. Sizlere bir hikâye panosu göstereceğim. Bu hikâye panosunda Arda ve Berkay isimli iki karakter göreceksiniz. Sizlerden bu karakterlere odaklanmanızı ve davranışlarını gözlemlemenizi istiyorum. Tahtaya yansıttığım ve açıkladığım öz yönetim becerilerini dikkate alarak bu iki karaktere ilişkin gözlem yapmanızı ve sonrasında onları bu beceriler bağlamında değerlendirmenizi istiyeceğim."

4. Çalışma Yaprağı 1'de yer alan Hikâye Panosu yansıtılır ve lider tarafından sesli olarak okunarak üyelerle paylaşılır.
5. Hikâye Panosu lider tarafından okunduktan sonra Çalışma Yaprağı 2'den kesilerek oluşturulan kartlar gezdirilir ve her bir üyeye bir adet kart gelecek şekilde dağıtılır.
6. Üyelerin seçtikleri karttaki soruya ilişkin paylaşımları alınır ve sonrasında karttaki soru diğer üyelere de yöneltilerek gönüllü üyelerin birbirlerinin sorularına cevap vermesi teşvik edilir.
7. Grup üyelerinin hikâyede yer alan karakterlere ilişkin değerlendirmeleri alındıktan sonra lider tarafından aşağıdaki özetleme yapılır:

"Değerli veliler, Arda ve Berkay'ın hikâyesini değerlendirdiniz. Sizlerin de fark ettiği gibi Arda disiplinli, motivasyonu yüksek, planlı hareket eden, stresini yönetebilen, dürtülerini kontrol edebilen, sabırlı, düzenli olduğu için işlerini başarılı ve keyifli bir şekilde tamamladı. Berkay'ın ise özellikle öz yönetim becerileri konusunda kendini biraz daha geliştirmesi gerektiğini fark ettik."

Şimdi gelin sizlerin kendi öz yönetim becerilerinizi gözden geçireceğiniz bir etkinlik yapalım. Hikâyede nasıl ki karakterleri öz yönetim becerileri açısından incelediniz şimdi yapacağımız etkinlikte kendinizi düşüneceksiniz ve kendinizin bu beceriler açısından nerede durduğunu bulmaya çalışacaksınız.”

8. Üyelerden lider tarafından etkinlik öncesinde oturumun zeminine renkli bant ile uzun şerit halinde yapıştırılan bölüme geçmeleri istenir ve aşağıdaki açıklama yapılır:

“Değerli veliler, öz yönetimle ilgili bilgiler edindiğimize göre şimdi sıra öz-yönetim becerilerini değerlendirmeye geldi. Sizlere öz yönetim ile ilgili cümleler okuyacağım. Bu cümlelere göre şeridin sağ ya da sol tarafına geçmenizi isteyeceğim. Eğer karar veremezseniz şeridin üzerinde kalabilirsiniz.”

9. Lider tarafından aşağıdaki yönergeler teker teker okunur ve üyelerden yönergeye göre hareket etmelerine süre tanınır.

✓ Şimdi gelin kendimizi **stres yönetimi** açısından değerlendirelim:

Öfkelenildiğinde öfkesini yönetebilenler şeridin sağ tarafına yönetemediğini düşünenler şeridin soluna geçsinler.

✓ Şimdi gelin kendimizi **dürtü kontrolü** açısından değerlendirelim:

Öfkelenildiğinde sorunu hemen çözmek için uğraşanlar sağ tarafa, üzerine biraz düşünerek bekleyenler sol tarafa geçsinler.

✓ Şimdi gelin kendimizi **öz motivasyon** açısından değerlendirelim:

“Motivasyon kaynaklarımın farkındayım.” diyenler sağ tarafa, “Farkında değilim.” diyenler sol tarafa tarafa geçsinler.

✓ Şimdi gelin kendimizi **hedef belirleme** açısından değerlendirelim:

“Kendime ulaşılabilir hedefler koyabilirim.” diyenler sağ tarafa, “Ulaşılması güç hedefler koyarım.” diyenler sol tarafa geçsinler.

✓ Şimdi gelin kendimizi **organizasyon becerileri** açısından değerlendirelim:

“Planlarımı önceliklerime göre yapar ve uygulayabilirim.” diyenler sağ tarafa, “Zorlanırım.” diyenler sol tarafa geçsinler.

✓ Şimdi gelin kendimizi **öz disiplin** açısından değerlendirelim:

“İşlerimi zamanında yaparım.” diyenler sağ tarafa, “Genellikle ertelerim.” diyenler sol tarafa geçsinler.

10. Sorular tamamlandıktan sonra üyelerden çember etrafında toplanmaları istenir ve aşağıdaki sorular üyelere yöneltilerek paylaşımlarını alınır:

✓ Özellikle hangi öz yönetim boyutunun kendinizde diğerlerinden daha çok gelişmiş olduğunu düşünüyorsunuz? Neden?

✓ Özellikle hangi öz yönetim boyutunun kendinizde diğerlerinden daha az gelişmiş olduğunu düşünüyorsunuz? Neden?

✓ Kendinizi öz yönetim becerisine ilişkin değerlendirirken kendinize yönelik neler fark ettiniz?

11. Üyelerden yerlerine geçmeleri istenir ve grup lideri tarafından Çalışma Yaprağı 3'ten kesilen kâğıtlar her bir üyeye bir adet olmak üzere dağıtılır.

12. Lider tarafından aşağıdaki açıklama yapılarak aşağıdaki sorunun üyeler tarafından verilen kâğıtlara cevaplanması istenir:

“Sevgili ebeveynler, şimdi sizlerle öz yönetim konusu üzerine yoğunlaşmaya devam edeceğiz. Sıradaki etkinliğimiz ile çocuklarınızın öz yönetim becerilerini geliştirmek adına neler yapabileceğinizi ele alacağız. Ancak bu etkinliklerimize başlamadan önce çocuklarınızın görev ve sorumlulukları hakkında düşünmenizi istiyorum. Size dağıttığım kâğıtlara çocuklarınızın görev ve sorumluluklarına örnekler yazmanızı isteyeceğim.”

13. Grup lideri tarafından üyelerin yazdıkları kağıtlar toplanarak bir torbaya koyulur.

14. Grup lideri tarafından üyeler üçerli gruplara ayrılır ve aşağıdaki açıklama üyelerle paylaşılır:

"Sevgili veliler, öz yönetim becerileri açısından çocuklarda görev ve sorumluluk bilincinin gelişmesi çok önemli bir yer kaplamaktadır. Bu sebeple bugün etkinliğimizde özellikle bu konuya yoğunlaşacağız. Çocukların sorumluluk bilincinin geliştirilmesine katkı sağlamak amacıyla neler yapabileceğimize ilişkin tartışmaları birlikte gruplar halinde keşfedeceğiz."

15. Grup lideri tarafından her bir gruba Çalışma Yaprağı 4 dağıtılarak aşağıdaki açıklama yapılır:

"Şimdi sizlerle çocukların görev ve sorumluluk almasında ebeveyn etkisini görebilmemize yardımcı olacak iki farklı durum paylaşacağım. Sizlerden bu durumları dinlemenizi ve bu iki durumu gruplarınızda tartışarak sizlere dağıttığım kağıtlarda durumlardaki sorunu, çocuk duygularını ve ebeveyn davranışlarının nedenlerini tanımlamaya çalışmanızı ve ilgili yerlere yazmanızı istiyorum."

16. Grup lideri tarafından iki farklı durumu içeren örnekler aşağıdaki yönerge takip edilerek üyelerle paylaşılır:

✓ "İlk durumda Atilla adlı 4 yaşında bir çocuk yer almaktadır. Günlerden bir gün Atilla'nın canı sıkılır ve evde dolaşmaya başlar. Bir hevesle mutfakta çalışmakta olan babasının yanına gider ve ona yardım etmek istediğini söyler. Yemek yapmakla meşgul olan baba, Atilla'ya onun yapabileceği bir iş olmadığını ve mutfağın onun için tehlikeli olduğunu söyler. Şansını bir de annesinden yana denemek isteyen Atilla ondan da benzer bir tepki alacaktır. Bitkilerin topraklarını değiştiren annesi Atilla'ya toprakla uğraşırsa üstünü veya etrafı kirleteceğini, bu işlerin ona uygun olmadığını söyleyerek onu odasına oyun oynamaya gönderir.

✓ "İkinci durumda ise Serap adlı 5 yaşında bir çocuk vardır. Serap ne zaman annesiyle veya babasıyla oyun oynamak istese ebeveynleri ona artık büyüdüğünü söylemektedir. Arkadaşlarıyla oyun oynamak için parka gitmek istediğinde ise ebeveynleri ondan küçük kardeşini yanında getirmesini ve ona göz kulak olmasını istemektedir."

17. Grup lideri tarafından gruplara dinledikleri iki duruma ilişkin çalışma yaprağında ilk kısımda yer alan sorun, çocuk ve ebeveyn bölümlerini tanımlamaları için süre verilir.

18. Gruplar durumlara ilişkin görüşlerini yazdıktan sonra grup lideri tarafından grupların çalışma yaprağında yer alan aşağıdaki soru üzerine tartışmaları ve paylaşımlarını kâğıttaki ilgili yere yazmaları istenir:

✓ Yukarıdaki iki durumda tanımladığınız sorunların ortak çözümü ne olabilir?

19. Grupların paylaşımları alınır ve grup lideri tarafından aşağıdaki açıklama yapılarak süreç ilerletilir:

"Sevgili veliler, paylaşımlarınız için teşekkür ederim. Sizlerin de belirttiklerine benzer olarak bu iki durum da ebeveynlerin çocukların görev ve sorumluluk almalarındaki önemli etkilerine ilişkin bizlere ip uçları sunuyor. İki durum da zıt gibi görünse de ortak olarak çocuklara gelişim dönemlerine uygun görev ve sorumluluk vermeye ilgili sorunlar içeriyor. Bazı durumlarda çocuklar yaşlarına uygun şekilde yapabilecekleri işlerde bile görev alamazken, bazılarında ise henüz yapamayacakları sorumluluklar üstlenebiliyorlar. Bu gibi durumlarda çocuklar kendilerini; yapabilecekleri veya yapamayacakları şeyler konusunda sorgulayabiliyor ve suçluluk, hayal kırıklığı, öfke, güvensizlik gibi duygular hissedebiliyorlar. Bu örneklerde olduğu gibi böyle durumlarda çoğu ebeveyn aslında çocuklarını korumak veya çocuklarını geliştirmek isterken maalesef onların sorumluluk bilinci kazanmalarına katkı sağlamakta zorlanabiliyorlar. Bu sebeple ortak çözümün çocukların gelişim dönemine uygun görev ve sorumluluk almasını teşvik etmek olduğunu söyleyebiliriz. Peki bunu nasıl yapacağız?"

20. Grup lideri tarafından etkinliğin başında torbada toplanan kağıtlar gruplarda dolaştırılarak her bir gruptan torba içinden üç tane kâğıt çekmeleri istenir ve aşağıdaki açıklama yapılır:

"Şimdi hep birlikte çocuklara yaşlarına uygun sorumluluk alma konusunda nasıl yardımcı

olabileceğimizi konuşacağız. Sizler etkinliğin başında kendi çocuklarınızın görev ve sorumluluklarına örnek verdiniz. Şimdi sizlerden gruplarınızda torbadan çektiğiniz kağıtlarda yazan görev ve sorumlulukları öncelikli olarak gelişim dönemlerine uygunluğu açısından tartışmanızı ve sonrasında gelişim dönemine uygun olduğuna karar verdiğiniz bir görev veya sorumluluğu seçerek grupça onu çocuklarda teşvik etmenin yollarını yazmanızı istiyorum. Bu konuda kendi çocuklarınızın zevkle üstlendiği ve yerine getirdiği görev ve sorumlulukları düşünebilir ve onları teşvik etmekte başarılı olduğunuz zamanları hatırlayarak neler yapmanın işe yaradığını bulmayı deneyebilirsiniz.”

21. Gruplar çalışmalarını tamamladıktan sonra her bir gruptan grup çalışmaları hakkındaki paylaşımlar dinlenir.

22. Grup paylaşımları lider tarafından kısaca özetlenir ve çocukların gelişim dönemine uygun görev ve sorumluluklar almasını teşvik etmek adına yapılabilecekler aşağıdaki açıklama ile vurgulanır:

“Sevgili ebeveynler, hepimiz çocukların gelişim dönemine uygun görev ve sorumluluklar almasının önemli olduğu noktasında ortak düşüncededeyiz ancak bunu çocuklarda nasıl teşvik edeceğimiz çok farklılık gösterebiliyor. Ebeveynler olarak sizlerin bu noktada ne yapmanız gerektiğini düşündüğünüz anlarda veya zorlandığınız zamanlarda sizlere yardımcı olacak birkaç soruyu sizlerle paylaşmak istiyorum. Böyle zamanlarda bu sorular üzerine düşünmek, çocuğunuzun rolüne girmek, bu sorulara cevapları çocuklarınızla keşfetmek sizlere en doğru yolu gösterecektir.”

- Ebeveyn olarak çocuğunuzun sorumluluk almasını sağlamak için yaptığınız davranışlar çocuk tarafından nasıl anlaşılıyor?
- Çocuğunuza görev ve sorumluluk verirken kullandığınız dil, tutum ve davranışlarınız onu nasıl hissettiriyor?
- Çocuğunuzda görev ve sorumluluk bilinci oluşturmayı teşvik ederken çocuğun oyun, özerk olma gibi diğer ihtiyaçlarını göz önünde bulunduruyor musunuz?
- Peki, çocuğunuz bu konuda zorluk yaşıyorsa onunla farklı ne tür tutum ve davranışlar deneyebilirsiniz?

23. Üyelerden çember oluşturacak şekilde oturmaları istenerek aşağıdaki açıklama yapılır:

“Sevgili ebeveynler, çocukların gelişimlerine uygun görev ve sorumluluk almasını teşvik etmek amacıyla neler yapılabileceğine ilişkin hem sizler öneriler geliştirdiniz hem de ilerleyen zamanlarda sizlere rehberlik edecek sorular öğrendiniz. Hepinize teşekkür ederim. Şimdi yapacağımız etkinlik ise görev ve sorumluluklar yerine getirilmediğinde oluşan durumlarla ilgili. Çocuklar, görev ve sorumluluklarını yerine getirmedikleri zamanlarda olduğu gibi günlük yaşamlarında pek çok zorlayıcı durumla karşı karşıya kalabilir ve bu durumlarda yoğun duygular hissedebilirler. Bu noktada onlara bu duyguları düzenlemeleri için destek olmak da görev ve sorumluluk almalarını teşvik etmek kadar önemli bir yere sahip. Şimdi sizlerle çocukların karşılaştığı zorlayıcı durumlara örnek oluşturan bir durumu ele alacağız. Sizlerden bu durumu dinlemenizi ve bu durumu yaşayan bir çocuğun hissettiği duyguları düşünmenizi istiyorum.”

24. Grup lideri tarafından örnek durumu içeren aşağıdaki açıklama üyelerle paylaşılır:

“Bu durumumuzda beş buçuk yaşında olan Sarp, anne ve babasıyla pikniğe gideceği için çok heyecanlıydı. Tüm planlar günler öncesinden yapıldı, görev ve sorumluluklar aile üyeleri arasında paylaşıldı. Anne ve baba piknikte yenilecek yemekleri hazırlama görevini üstlenirken, Sarp pikniğe getireceği bir oyuncağına karar vermekle ve onu yanında getirip götürmekle sorumlu oldu. Sevdiği peluş ayıcığı ile Sarp piknikte bolca oynadı. Piknikte harika vakit geçiren aile eve dönüş yolunda ne yaşasın? Sarp, ayıcığı piknik yerinde unutmuştu. Sarp bunu geri dönmenin çok zor olduğu bir anda fark etti ve arabayı durdurmaları için bağırmaya başladı.”

25. Grup lideri tarafından aşağıdaki soru üyelere yöneltilir:

- ✓ Böyle bir durumda Sarp'ın yoğun olarak yaşadığı duygulara örnekler verir misiniz?

26. Grup lideri tarafından gönüllü üyelere cevaplar dinlenir ve üyeler tarafından en sık belirtilen dört duygu seçilerek yapışkan kağıtlara yazılır.
27. Grup lideri tarafından dört gönüllü üye seçilir ve üyelere sandalyelerini çemberin içine yerleştirilerek çember içinde yan yana oturmaları istenir.
28. Grup lideri tarafından çemberin içinde yer alan üyelere birer balon verilir ve biraz önce üzerine duygu yazılan birer yapışkan kağıt her bir balona yapıştırılarak aşağıdaki açıklama yapılır:

“Çemberin içinde oturan üyelerimizden balonlarını biraz şişirmelerini ancak balonların ucunu tam kapamadan elleri ile tutarak onlara verdiğim yapışkan kağıtları balonlarına yapıştırmalarını istiyorum. Bu balonlar sizlerin belirttiği ve Sarp’ın yaşadığı yoğun duyguları temsil ediyor. Çemberi oluşturan üyelerimizden dinledikleri bu durumu gözlerinde canlandırmalarını istiyorum. Bu durumdaki çocuğa balonlarla temsil edilen duygularını düzenlemesi noktasında yardımcı olacak neler söylenebilir, neler yapılabilir? Unutmayın görüşleriniz ve önerileriniz balonların daha da şişmesine veya inmesine yani çocuğun hissettiği bu duyguların yoğunluğunun artmasına veya azaltılmasına etki edebilir. Bu noktada herkes kendi çocuğunu düşünebilir ve onun karşılaştığı zorlayıcı durumlarda duygularını düzenlemesine nasıl destek olduğuna odaklanabilir. Bunun için bu zamana kadar bu konuyla ilgili çocuğunuzla yaşadığınız ve olumlu sonuçlanan böyle bir durumu düşünebilir ve orada işe yarayan neler yaptığınıza örnekler verebilirsiniz.”

29. Çemberde oturan her bir üyeden en az bir öneri alınarak öneriler çocuğun yaşadığı duygulara etkisi bağlamında değerlendirilir. Çemberdeki üyeler tarafından söylenen öneriler çocuğun çember içindeki hangi duygusunu nasıl etkiler, bu tartışılarak o duygu balonu çemberin içerisinde balonu tutan üye tarafından şişirilir veya havası alınarak indirilir.

30. Her bir üyenin önerisi ile süreç tamamlandıktan sonra tüm üyelerin tekrar çemberde yer almaları istenerek aşağıdaki sorular üyelere yöneltilir:

- ✓ Çocukların öz yönetim becerilerinin geliştirilmesine ebeveynler olarak bu etkinlikte ele alınanlara ek olarak nasıl destek olabilirsiniz?
- ✓ Çocuğunuzun sorumluluk bilincinin gelişmesinde sizlerin hangi tutum ve davranışlarınız destekleyici olmaktadır?
- ✓ Çocuğunuzun duygu düzenlemesine destek olmak amacıyla günlük yaşamınızda neler yapabilirsiniz?

31. Gönüllü üyelerin paylaşımları alındıktan sonra grup üyelerine Çalışma Yaprağı 5 dağıtılarak aşağıdaki açıklama yapılır ve etkinlik sonlandırılır:

“Sevgili ebeveynler, bu oturumda sizlerle birlikte öz yönetim becerisini tüm detaylarıyla öğrendik ve değerlendirmeler yaptık. Sonrasında ise çocukların öz yönetim becerilerini destekleyebilmek amacıyla ebeveynler olarak sizlerin neler yapabileceğinize ilişkin etkinlikler yürüttük. Çocukların sorumluluk bilinci kazanmalarına destek olmak için onları gelişimlerine uygun şekilde görev ve sorumluluk alma konusunda teşvik etmenin, karşılaştıkları zorlayıcı durumlarda duygu düzenlemelerini desteklemenin önemini ve farklı yollarını tartıştık. Şimdi son olarak yine öz yönetim becerileriyle ilgili olarak çocukların zamanlarını organize etmelerine katkı sağlayabileceğiniz bir etkinliği evde çocuğunuz ile yapmanızı istiyorum. Sizlere dağıttığım bu form ile çocuğunuzun okul dışı zamanlarını organize etmesini destekleyebilirsiniz.”

Pekiştirici Etkinlik

Üyelerden Çalışma Yaprağı 4’ü eve götürmeleri ve evde çocuklarına anlatarak onların yapmasına destek olmaları istenir. Formun çocuklarla birlikte yapılmasında üyelerin destekleyici olması ve çocukların kendi sorumluluklarını almasına katkı sağlayacak tutum ve davranışlar sergilemeleri

vurgulanır. Formun asıl amacının; *üyelerin çocuklarının okul dışı zamanlarını organize etmesini etkinlik veya formlar aracılığı ile nasıl destekleyebileceklerine örnek oluşturmak* olduğu açıklanır. Çocukların formdaki saati etkin kullanmasında veya zamanı etkin planlama gibi noktalarda sorun yaşayabilecekleri ve bunun normal olduğu üyelerle paylaşılır.

Uygulayıcıya Not

- ✓ Uygulayıcı öz-yönetim becerilerini değerlendirmekle ilgili etkinliği gerçekleştirirken grup üyelerinin seçimleri sonrasında ek sorular sorabilir.
- ✓ Çalışma Yaprağı 3 çoğaltılmadığı durumlarda boş A4 kağıtlarından küçük parçalar yırtılarak üyelere dağıtılabilir.
- ✓ Çalışma Yaprağı 4 çoğaltılmadığı durumlarda yansıtılarak grup tartışmaları şeklinde yürütülebilir.
- ✓ Çalışma Yaprağı 4'te yer alan son bölümde üyelerden çocuklarında görev ve sorumluluk bilincini geliştirmek adına öneriler ortaya koymasına istenmektedir. Burada üyeler tarafından üretilen öneri, tutum veya davranışlar, lider tarafından etkinlik sürecinde yer alan sorular üyelere yöneltilerek tartışılmalı ve olumlu tutum ve davranışlar lider tarafından vurgulanarak diğer etkinlik basamağına geçilmelidir.
- ✓ Etkinlik sürecinde üyelerin örnek durumda çocuk tarafından hissedilen dört duygu ifadesi belirlemeleri gerekmektedir. Bu süreçte grup üyelerinin duygu isimlerini bulmakta zorlanmaları durumunda grup lideri tarafından "öfke, üzüntü, hayal kırıklığı" gibi benzer veya farklı duygular örnek olarak verilebilir veya lider "mutluluk, neşe" gibi duyguları da kendisi ekleyerek grubun bu duygulara ilişkin de tartışmasını teşvik edebilir.



Bilgi Notu 1

Öz Yönetim Nedir?

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

Öz Yönetimin Temelleri

- ✓ **Dürtü Kontrolü:** Kişinin fevri davranmadan kendini kontrol edebilmesidir.
- ✓ **Stres Yönetimi:** Kişinin stresli ve kaygılı olduğunda kendini sakinleştirebilmesidir.
- ✓ **Öz Disiplin:** Kendi yaşamını düzenleyebilme ve disiplinli davranmaktır.
- ✓ **Öz Motivasyon:** Kendi kendini motive etme ve içsel motivasyona sahip olmaktır.
- ✓ **Hedef Belirleme:** Kendi özelliklerine uygun hedef belirlemektir.
- ✓ **Organizasyon Becerileri:** Hedefleriyle ilgili planlama yapma ve uygulayabilmektir.

Öz Yönetim Becerisi Nasıl Anlaşılır?

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

Öz Yönetimi Artırmak İçin Nasıl Model Olabilirsiniz?

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

Çalışma Yaprağı 1 Öz Yönetim Hikâye Panosu

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

alanlarına geçerek sipariş pastalarını yetiştirmeye çalışırlar.

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



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

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



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



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

Çalışma Yaprağı 2

Arda ve Berkay'ı duygu ve davranışlarını kontrol etme açısından karşılaştırınız.

Sizce hangisinin pastası daha lezzetli olmuştur?

Arda ve Berkay'ı stresini yönetme açısından karşılaştırınız.

Sizce hangisi daha çok yorulmuştur?

Arda ve Berkay'ı disiplinli olma açısından karşılaştırınız.

Sizce hangisi işinde daha mutludur?

Arda ve Berkay'ı motivasyon açısından karşılaştırınız.

Sizce hangisi bu noktaya gelebilmek için daha çok emek harcamıştır?

Arda ve Berkay'ı hedef belirleme açısından karşılaştırınız.

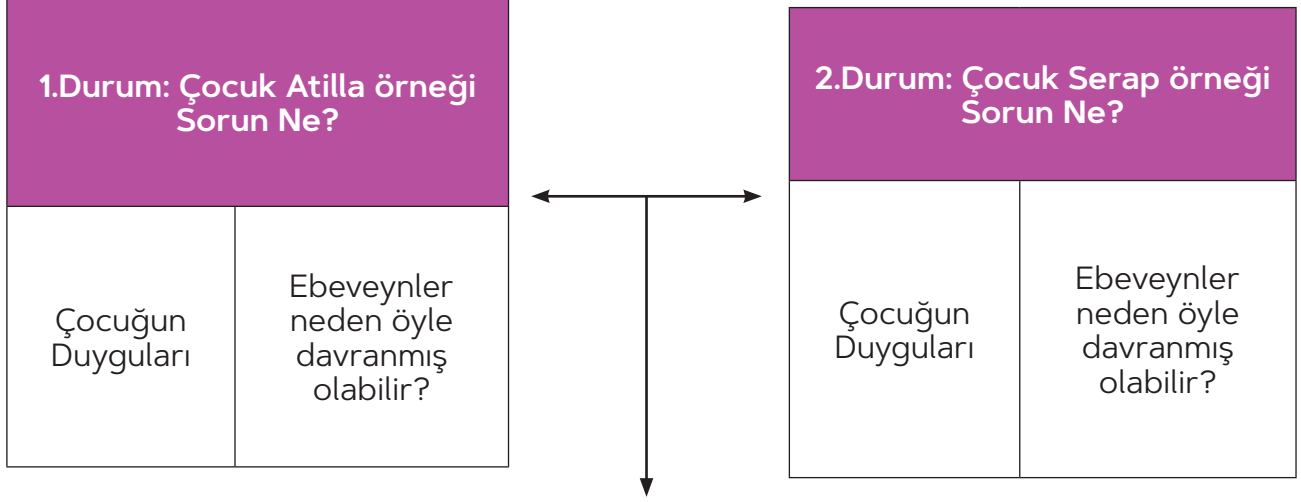
Sizce hangisi bu işyerinde uzun süre çalışır?

Arda ve Berkay'ı işlerini planlama ve organize olma açısından karşılaştırınız.

Çalışma Yaprağı 3

Çalışma Yaprağı 4

İki farklı çocuğun hikâyesini içeren bu durumları dikkatlice dinleyin ve hikâyelere göre aşağıdaki soruları grupça cevaplamaya çalışın.



? Yukarıdaki iki durumda tanımladığınız sorunların ortak çözümü ne olabilir?

Peki ya şimdi sizlerin çocuklarının görev ve sorumluluklarını ele almaya ne dersiniz?

Grupça seçtiğiniz görev veya sorumluluğu gelişim dönemine uygunluğu açısından tartışın ve çocuklarınızın o görev / sorumluluğu yerine getirmesine destek olmanın en az 3 farklı yolunu bulmaya çalışın.

Çalışma Yaprağı 5

Sevgili Ebeveyn, bu formda çocuğunuzla birlikte öncelikli olarak okul zamanlarını/ saatlerini konuşup bulun ve çocuğunuzdan seçtiği bir renk ile o saatleri boyamasını isteyin. Okul dışı zamanları için ise çocuğunuzla bir sohbet başlatın. Bu zamanlarda ne tür faaliyetler yaptığını, bunlara genelde ne kadar süre ayırdığını konuşun. Sıklıkla yaptığı faaliyetler için renk seçmesini ve karşısına bu renkleri ona hatırlatması için o faaliyeti anımsatan bir resim çizmesini isteyin. Sonrasında ise gün boyunca okul dışı zamanında hangi faaliyetleri yaptıysa ona göre bu saatteki yuvarlakları boyamasına yardımcı olun. Bu saati akşam yatmadan sizinle paylaşmasını isteyin ve paylaşımlarını bölmeden dinleyerek gün içinde zamanı organize etmekte başarılı olduğu noktalara vurgu yapın. Formu etkinliği devam ettirmek istediğiniz gün sayısı kadar çoğaltarak kullanabilirsiniz.

	Yapılan Faaliyet Rengi	Yapılan Faaliyet Resmi veya açıklaması ebeveyn tarafından yazılabilir

5. OTURUM PLANI

Süre

90-120 dakika

Tema

Sorumlu Karar Verme

Amaç

Katılımcıların sorumlu karar verme becerileri bağlamında temel bilgileri edinmelerine, kendilerini değerlendirmelerine ve çocuklarının sorumlu karar verme düzeyine katkı sağlamaları için gerekli tutum ve davranışları kazanmalarına yardımcı olmak.

Kazanımlar

- ✓ Sorumlu karar verme ile ilgili temel bilgileri edinir.
- ✓ Sorumlu karar verme açısından kendini değerlendirir.
- ✓ Çocuğun yaptığı seçimlerin sorumluluklarını almasını destekler.
- ✓ Çocuğun karşılaştığı problemlere yönelik farklı çözüm yolları üretmesini destekler.

Materyal

- ✓ Bilgi Notu 1
- ✓ Çalışma Yaprağı 1
- ✓ Çalışma Yaprağı 2
- ✓ Çalışma Yaprağı 3
- ✓ Çalışma Yaprağı 4
- ✓ Çalışma Yaprağı 5
- ✓ Elektrik bandı
- ✓ Tahta kalem
- ✓ 12 adet A4 kâğıt
- ✓ Bir yumak ip
- ✓ Bir kutu
- ✓ 3 adet A4 kâğıt

Ön Hazırlık

- ✓ Çalışma Yaprağı 1 çıktı alınır ve formdaki kelimeler ilgili yerlerden kesilerek bir kutu içerisine konulur.
- ✓ Çalışma Yaprağı 2, 3, 4 ve 5 üye sayısı kadar çoğaltılır.
- ✓ Oturum öncesinde, uygulama yapılan alanın üç farklı köşesine "KATILİYORUM", "KARARSIZIM" ve "KATILMIYORUM" ifadeleri yazılan kağıtlar asılır.
- ✓ Elektrik bandıyla yere Çalışma Yaprağı 2 ve Çalışma Yaprağı 3'te yer alan şablona uygun olarak zeminde tablo oluşturulur.

Süreç

1. Grup lideri tarafından bir önceki oturumun özeti yapılır ve üyelere pekiştirici etkinlik kapsamında yaptıklarına ilişkin paylaşımlar dinlenir.
2. Grup üyelerinin çember etrafında toplanmaları sağlanır ve grup lideri tarafından ip yumağı elde tutularak aşağıdaki açıklama yapılır:

"Sevgili ebeveynler, hepiniz tekrar hoşgeldiniz. Bugün sizlerle yine farklı bir sosyal duygusal beceriyi ele almaya devam edeceğiz. Ancak ben daha fazla açıklama yapmadan bu oturuma bir hikâye etkinliği ile başlamak istiyorum. Şimdi ben bir hikâye başlatacağım ve hikâyeyi bir noktada bırakacağım. Ardından sizden hikâyeyi devam ettirmenizi isteyeceğim. Bu elimde görmüş olduğunuz yumağı, hikâyemi tamamlayan bir veya birkaç cümleyi kurduktan sonra, ucu bende kalmak şartıyla başka bir grup üyesine atacağım. Yumağı kim alırsa o hikâyeyi birkaç cümle ile devam ettirecek ve yumağı başka bir kişiye ipi bırakmadan atacaktır. Bütün grup üyelerine yumak gelene kadar süreç devam edecek. Ancak bir kuralımız var. Hikâyeye yapacağınız ekleme cümlelerde birazdan kutudan seçeceğiniz kağıtta yer alan malzemeyi kullanmak zorundasınız. Bakalım kağıtlardan nasıl malzemeler çıkacak ve hikâyeye nasıl devam ettireceksiniz. Ayrıca hikâyenin kahramanının siz olduğunuzu da unutmayın."

3. Çemberde yer alan her bir üyenin grup lideri tarafından etkinlik öncesinde Çalışma Yaprağı 1'den kesilerek hazırlanan kutudan bir kağıt seçmesi istenir ve aşağıdaki açıklama yapılarak hikâyeye başlanır:

"Uzun zamandır görmeyi çok istediğim bir ormanda yürüyüş yapmak için tüm hazırlıklarımı yaptım ve sabah erkenden yürüyüşe başladım. Etrafımda oldukça sık ağaçlar var. Büyük meşe ağaçları, kayınlar, çamlar, çalılar, patikalar ve türlü çiçekler içerisinde yürüyorum. Yoruldukça çantamdaki yiyeceklerden atıştırarak yoluma devam ediyorum. Birden acı bir hayvan sesi duydum. Dikkatlice etrafı dinlediğimde sesin kaynağının ilerde yaralı bir sincaptan geldiğini fark ettim. Ona yardım etmek için yanına gitmeye çalışırken yolumun üstünde devasa bir karınca kolonisi çıktı, onların üstüne basmadan geçebileceğim tek yol kayaların etrafından dolanmak zorunda kalacağım zorlu bir patika gibi görünüyor. Acele etmezsem sincaba yardım etmek için çok geç kalabilirim...."

4. Lider tarafından hikâye yukarıdaki açıklamada yer alan bölümde bırakılarak ipin ucu liderde kalacak şekilde bir grup üyesine atılır.
5. İp yumağını alan üye tarafından çektiği kağıtta yer alan malzemeyi kullanmak koşulu ile hikâyeye kaldığı yerden devam ettirilir ve ipin ucu bırakılmadan yumak farklı bir üyeye atılır. Bütün grup üyelerine ip yumağı atılana kadar süreç devam ettirilir.
6. Son grup üyesi tarafından hikâyenin bitirilmesinin ardından aşağıdaki açıklama yapılır:

"Hep beraber bir hikâye oluşturduk ve hikâyenin kahramanı olduğumuzda çeşitli kararlar vererek hikâyemize yön verdik. Kararlarımız bize birbirinden farklı yollar sundu ve hikâyemizi şekillendirdi. Verdiğimiz kararlar sadece bir ipin ucu gibi görünse de ortamımızda oluşturduğumuz ipten ağ, hikâyemizi nasıl şekillendirdiğimizin somut bir göstergesi oldu. Bizler de tıpkı hikâyedeki kahramanımız gibi hayatımız boyunca birçok sorunla karşılaşılıyor ve çeşitli kararlar veriyoruz. Verdiğimiz kararlar hayatımızda küçük veya büyük değişimlere sebep oluyor."

7. İp yumağının sondaki kişiden başlanarak bir önceki kişiye atılması istenir ve yumak atılırken her bir üyeye lider tarafından aşağıdaki sorular yöneltilir:

- ✓ Hikâye yazımı sürecinde kurduğunuz cümle ile verdiğiniz karar hikâyenin devamını nasıl etkiledi?
- ✓ Hikâye yazımı sürecinde elinizdeki materyal ile farklı ne tür bir karar alabilirdiniz? Bu karar hikâyeyi nasıl etkilerdi?
- ✓ Hikâyeyi devam ettirmede verdiğiniz kararın ne tür bir sorumluluğu oldu?

8. Üyelerden cevaplar dinlendikten sonra ip yumağı grup liderinde toplanır ve aşağıdaki açıklama yapılır:

"Sizlerin de görmüş olduğu gibi başlangıçtaki yumakla şu an karşılaştığımız yumak birbirinden çok farklı. Tıpkı verdiğimiz her kararın bir değişim yaratması gibi bu ip yumağı da vermiş olduğumuz kararlardan etkilenerek bir değişime uğradı. İşte bugün oturumumuza konu olan beceri de tam bu noktada çok önemli bir role sahip: Sorumlu karar verme. Sorumlu karar verme becerisi doğru şekilde durumları ve sorunları analiz edebilmeyi, açık fikirli olarak alternatifler üretebilmeyi, sorunlara yönelik yapıcı çözümler üretebilmeyi ve karar alma sürecinde etik ve ahlaki sorumlulukları ve sonuçları da düşünerek kişinin hem kendisini hem de başkalarının iyiliğini önemsemesini içermektedir. Bu hikâye etkinliğinde olduğu gibi yapacağımız diğer etkinlikler ile de günlük yaşamımızın her anında olmasına rağmen sorumlu karar verme becerisinin ne denli önemli ve bazen zor olabileceğini göreceğiz. Gelin hep birlikte bu beceri konusunda kendinizi değerlendirmenize fırsat verecek bir etkinlik ile devam edelim."

9. Lider tarafından etkinlik öncesinde üç farklı köşeye asılan kâğıtlar üyelere gösterilerek aşağıdaki açıklama yapılır:

"Sizlere günlük hayatımızda yaşayabileceğimiz bazı durumları içeren örnek olaylar okuyacağım. Sizlerden her okuduğum örnek olay sonunda bu cümleye katılma, katılmama ya da kararsızlık yaşama durumunuza göre kâğıtların asılı olduğu alana geçmenizi istiyorum."

10. Üyelerden ayağa kalkmaları istenir ve lider tarafından Bilgi Notu 1'de yer alan ifadeler sırasıyla okunur. Her okunan ifadenin ardından grup üyelerine düşünmeleri ve yer değiştirebilmeleri için süre verilir.

11. Tüm ifadelerin tamamlanmasının ardından grup üyelerinden çember etrafında toplanmaları istenir ve aşağıdaki sorular yöneltilir:

- ✓ Örnek olaylarda karar verirken neler hissettiniz? Neler yaşadınız?
- ✓ Bu tür örnek olaylarda karar vermek sizler için nasıl bir deneyim? Zorluğu veya kolaylığı hakkında ne söylemek istersiniz?
- ✓ Bu oyundaki deneyiminizden yola çıkarak genel olarak sorumlu karar verme becerisi açısından kendinizi nasıl değerlendirirsiniz?

12. Gönüllü grup üyelerinden paylaşımlar alınmasının ardından lider tarafından aşağıdaki açıklama yapılır:

"Bu süreçte hepimizin karar verirken farklı yerlerde olabileceğini gördük. Bazılarınız daha sık şekilde "Kararsızım." derken bazılarınız örnek durumlarda daha kararlı olduğunu belirtti. Her bir karar arkasında farklı sorumluluklar içerdiğinden hepimiz sorumlu karar verme becerisi açısından farklı düzeylerde olabiliriz. Ancak önemli olan bu beceri açısından güçlü ve geliştirilmesi gereken alanları keşfedip o yönde adımlar atabilmek. Şimdi bu konuda yine hem kendinizi değerlendireceğiniz hem de farklı yolları keşfetmenize yardımcı olacak bir etkinlik yapacağız."

13. Grup üyelerine Çalışma Yaprağı 2 dağıtılır ve aşağıdaki yönerge verilir:

“Değerli ebeveynler, sizlerden elinizde bulunan formda ilk sütunda yer alan karelerin ilk sütununa hayatınızda özellikle bir problem durumu karşısında karar verme deneyiminizi yazmanızı istiyorum. Hemen ardından bu durumda ne tür bir karar alındığını, bu kararı kimin ya da kimlerin aldığını ve bu kararın sonucunda ne olduğunu ilgili karelere yazmanızı istiyorum. Sonucun size hissettirdiği duygunun da mutluluğa mı yoksa üzüntüye mi daha yakın olduğunu değerlendirerek sayı doğrusuna bir işaret koymanızı istiyorum. İşaretlediğiniz noktanın hemen üstüne 1 rakamını yazmanızı istiyorum.”

14. Grup üyelerine ilk sütunu tamamlamaları için belirli bir süre verildikten sonra, ikinci sütuna geçilir. Grup üyelerinden bir önceki aşamada yazmış oldukları problem durumunu düşünmeleri ancak bu kez bu probleme ilişkin farklı çözüm yolu bulmaları istenir. Farklı çözüm yoluyla birlikte alınan yeni kararı, bu kararı kimin verdiğini, sonucunu ve sonucunda hissettikleri duyguyu sayı doğrusunda 2 rakamını yazarak belirtmeleri istenir.

15. Benzer süreç, üçüncü sütun için de işletilir. Yine grup üyelerinden aynı problem durumuna ilişkin, ilk iki sütundakinden farklı bir çözüm yolu belirtmeleri istenir. Grup üyelerinden farklı çözüm yoluyla birlikte ulaşılan farklı sonucun hangi duyguya yakın olduğu 3 rakamını yazarak belirtmeleri istenir.

16. Süreç tamamlandıktan sonra, gönüllü üyelerden problem durumlarına ve aldıkları karar sürecine ilişkin paylaşımda bulunmak üzere gönüllü bir üye seçilir. Gönüllü grup üyesinden, ön hazırlık kapsamında zeminde elektrik bandıyla oluşturulan sütunların ilk karesinde durması ve formda sütun ve satırlara yazdıklarını zeminde oluşturulan tabloda paylaşması istenir. Üyeden formda yazdığı problem durumunu zemindeki ilk sütunda durarak açıklaması ve problem durumundan sonra teker teker adım atarak formdaki aşamalara yazdıklarını açıklaması istenir.

17. Üyelerden hem yaşadıkları problem durumundaki kararları ve sonuçlarını hem de alternatif çözüm yollarını grup önünde zemindeki tabloda adım atarak açıklamaları istenir.

18. Son sütuna geçildiğinde, gönüllü grup üyesinin ifade ettiği problem durumuna ilişkin daha başka nasıl bir alternatif yol bulunabileceği sorusu tüm gruba yöneltilerek son sütun tüm grup üyeleri ile birlikte tartışılarak değerlendirilir.

19. Gönüllü üyelerden paylaşımlar alındıktan sonra grup üyelerine aşağıdaki açıklama yapılır:

“Değerli veliler, hayatımızın her aşamasında büyük veya küçük pek çok karar alıyor ve bu kararların sonuçlarıyla karşı karşıya kalıyoruz. Sorumlu karar verme alınan kararların sorumluluğunu da almayı beraberinde getiriyor. Bu sonuçlar bazen iyi hissetmemizle bazen de kötü hissetmemizle sonuçlanabiliyor. Kendi hayatlarımızda yaşadığımız bu süreç aslında çocuklarımızda da çoğu zaman benzer şekilde görülebiliyor. Şimdi gelin birlikte az önceki etkinliğin çocuklarınızla nasıl ilerlediğini görelim.”

20. Grup üyelerine Çalışma Yaprağı 3 dağıtılır ve aşağıdaki açıklama yapılır:

“Değerli velilerimiz, şimdi sizlerle biraz önce yapmış olduğumuz etkinliği tekrar yapacağız ancak bu kez sizlere dağıttığım bu formda ilk sütuna çocuğunuzla yaşadığınız ve karar vermeye ilişkili bir problem durumu yazmanızı istiyorum. Hemen ardından yine bu durumda alınan kararı, bu kararı kimin ya da kimlerin aldığını ve bu kararın sonucunda ne olduğunu yazmanızı istiyorum. Sonucun çocuğunuza hangi duyguyu hissettirdiğini düşünerek sayı doğrusu üzerine işaretlemenizi yaparak, işaretlediğiniz noktanın hemen üstüne 1 rakamını yazmanızı istiyorum. Sonrasında ise biraz önce yaptığımız benzer olarak ikinci ve üçüncü sütunlara geçecek ve orada da alternatif olarak farklı ne tür kararlar alınabilirdi ve onların çocuğunuz açısından sonuçları nasıl olurdu onu düşünerek yazmanızı istiyorum.”

21. Çalışma Yaprağı 3 tamamlandıktan sonra yine gönüllü bir grup üyesi seçilir. Gönüllü üyenin zemindeki elektrik bandı ile çizilen sütunların içine girerek ilk etkinlikteki akışa benzer şekilde alınan karar ve sonuçlarına ilişkin paylaşımları alınır.

22. Üyeler yerlerine geçtikten sonra aşağıdaki sorular üyelere yöneltilir:

- ✓ Bu etkinlik sürecinde deneyimlediğiniz karar verme süreçlerine ilişkin neler söylemek istersiniz?
- ✓ Sorumlu karar verme becerisini çocuklarınızda nasıl teşvik edip destekleyebilirsiniz?
- ✓ Çocuklarınızın seçimlerinin sonuçlarının farkında olup sorumluluk almalarını desteklemek için neler yapabilirsiniz?
- ✓ Bu etkinlikteki formlarda yer alan alternatifler gibi sizler de çocuklarınızın farklı çözümler üretmesine destek olmak adına neler yapabilirsiniz?

23. Tartışma sorularına ilişkin paylaşımlar alındıktan sonra Çalışma Yaprağı 4 ve Çalışma Yaprağı 5 dağıtılarak aşağıdaki açıklama ile etkinlik sonlandırılır:

"Değerli veliler, bu oturumumuzda hem sorumlu karar verme becerisini öğrenmenize hem de bu açıdan kendinizi değerlendirmenize katkı sağlayacak etkinlikler yaptık ancak burada gerçekleştirdiğiniz bu öğrenmelerin çocuklarınıza yansımaları çok önemli. Bu kapsamda sizlerin etkinlik sürecinde deneyimlediğiniz gibi çocuklarınızın sorumlu karar verme becerisi geliştirmesinde kararlarının sonuçlarını düşünmeleri ve sorunlarına farklı çözümler üretebilmeleri kararlarını alırken sorumlu birer birey olarak gelişmelerine yardımcı olacaktır. Çocuklarınızın karar alma süreçlerinde onlara hiç sormamak veya sadece bir tarafın istek veya düşünceleriyle karar almak, kararların sonuçlarını düşünmemek gibi pek çok durum karar sürecinin sonunda çocukları istenmedik durumlara götürebiliyor. Bugün oturumumuzda ele aldığımız gibi sorumlu karar verme geliştirilebilen bir beceri ve bu becerileri çocuklarınız sizin rehberliğinizden öğrenecektir. Burada birlikte yaptığımız etkinlikleri evinizde çocuklarınız ile yaparak onlara sorunlarını sorgulatmanız, farklı çözümler üretmelerini desteklemeniz, alınan kararların sonuçlarını görmelerine destek olmanız onların bu becerilerini geliştirecektir. Sizlere dağıttığım bu formu evinize götürmenizi ve oturumda yaptığımız etkinlikleri düşünerek evinizde çocuğunuz ile yapmanızı istiyorum. Böylece çocuklarınız da karar süreçlerinde dikkat etmeleri gerekenlere ilişkin sizlerin buradaki deneyimlerinden yararlanacaklardır."

Pekiştirici Etkinlik

Grup üyelerine Çalışma Yaprağı 4 ve Çalışma Yaprağı 5 dağıtılır.

- ✓ Çalışma Yaprağı 4'te yer alan hikâyenin grup üyeleri tarafından çocuklarına okunması istenir. Hikâye okunmasının ardından üyelerden Çalışma Yaprağı 5'te yer alan formu çocukları ile paylaşımları ve hikâyeyi düşünerek çocuklarıyla birlikte doldurmaları istenir. Formdaki sorular üyeler tarafından çocuklara tek tek sırayla okunur ve çocukların sorulara verdikleri yanıtları formdaki ilgili yere resmetmeleri istenir.
- ✓ Çalışma Yaprağı 5'teki resimler tamamlandıktan sonra üyeler tarafından çocuklara Zıpzip'in seçimleri gibi kendi seçimlerinden birine örnek vermeleri istenir. Formdaki sorular bu kez çocuğun yaptığı seçime yönelik olarak üyeler tarafından çocuğa yöneltilir. Çocuğun yaptığı seçimi ve bunun sonuçlarını düşünmesi ve farklı çözüm yollarının ne olabileceğine ilişkin yorum yapması üyeler tarafından teşvik edilir.

Uygulayıcıya Not

- ✓ Elektrik bandı yerine sütunlar yere tebeşirle çizilebilir.
- ✓ Grup odasında yeterli alan bulunmaması durumunda zemine bantlar yapıştırılmadan üyelerin karar süreçlerine ilişkin formlarından okuma yaparak paylaşımda bulunmaları sağlanır.
- ✓ Kendi hayatlarıyla ilgili problem durumu bulmakta zorlanan grup üyelerine okul, evlilik, iş, meslek seçimi, çocuk sahibi olma gibi örnekler hatırlatılabilir.
- ✓ Çalışma Yaprağı 2'deki karar verme süreçlerinin üyeler tarafından anlaşılmaması durumunda grup lideri öncelikli olarak kendisi bir karar sürecine örnek yaparak formdaki aşamaları üyelere o örnek üzerinden açıklayabilir.

Çalışma Yaprağı 1

İp

Kalem

Yara Bandı

Büyüteç

Balta

Sargı Bezi

Telsiz

Sopa

Bez Çanta

Yapıştırıcı

Matara

El Feneri

İşaret Fişegi

Bardak

Güneş Kremi

Sandviç

Su

Bilgi Notu 1

Örnek Karar Durumları



"Çocuğumun arkadaş seçimine yönelik kaygılarım ve bazı şüphelerim var onu korumak amacıyla arkadaşlarıyla oyunlarına ben de katılırım."



"Çocuğumun tabletinde oynadığı oyunlarda argo kelimeler öğrendiğini ve argo kelimeler kullandığını fark ettim. Ancak oyunlarda eğlendiği için tabletini elinden almak istemiyorum."



"Çocuğum bazen yaptığım yemeği yemiyor ve yemesi için ısrar ettiğim zaman direnç gösteriyor. Aç kalmasından korktuğum için ona sevdiği başka bir yemek yaparım."



"Beş yaşındaki çocuğum tek başına parka gitmek istiyor. Yalnız parka gitmesine izin veririm."



"4 yaşındaki çocuğum tek başına yemek yapmak istiyor. Onun tek başına yemek yapmasına izin vermem."



"Çocuğum kardeşi ile oyuncağını paylaşmak istemezse oyuncağını elinden alırım."



"Çocuğum markette çok ısrarcı oluyor, sürekli bir şeyler almak istiyor ve alınmadığında olay çıkarıyor. O sebeple onu markete götürmem."

Çalışma Yaprağı 2

Yönerge: "Değerli velilerimiz, aşağıda yer alan tablodaki karelerin en başına hayatınızda özellikle karar vermeyi içeren bir problem durumunu yazınız. Hemen ardından bu durumdaki kararı, bu kararı kimin ya da kimlerin aldığını ve bu kararın sonucunda ne olduğunu ilgili bölümlere yazınız. Sonucun size hissettirdiği duygunun da mutluluğa mı yoksa üzüntüye mi daha yakın olduğunu değerlendirerek sayı doğrusuna bir işaret koyunuz. İşaretlediğiniz noktanın hemen üstüne 1 rakamını yazınız. Aynı işlemi ikinci ve üçüncü alternatif çözüm yolları için de tekrarlayınız. İkinci alternatif yolun sonunda hissedilen duyguyu 2 rakamını, üçüncü yolun sonundaki duyguyu ise 3 rakamını sayı doğrusunda istenilen yere yazarak gösterebilirsiniz. Böylelikle problem durumunun çözümüne yönelik alternatif yollar düşünecek, her bir alternatif çözüm yolunun farklı bir kararı gerektiriyor olabileceğini ve farklı kararların farklı sonuçlanabileceğini birlikte keşfetmiş olacağız."



	1. Daha önce yaşadığınız	2. Alternatif yol	3. Alternatif yol
Problem durumu			
Alınan karar			
Bu kararı kim verdi?			
Sonuç			

←→

Çalışma Yaprağı 3

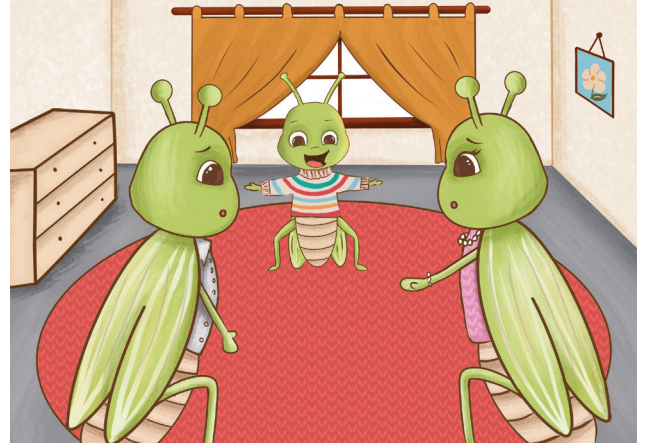
Yönerge: Değerli velilerimiz, aşağıda yer alan tablodaki karelerin en başına bu kez "çocuğunuz ile yaşadığınız" ve "karar durumu içeren bir problem" yazınız. Hemen ardından kararı, bu kararı kimin ya da kimlerin aldığını ve bu kararın sonucunda ne olduğunu ilgili bölümlere yazınız. Sonucun çocuğunuza nasıl hissettirdiğini duygu sayı doğrusunda uygun gördüğünüz yere 1 rakamını yazarak belirtiniz. Aynı işlemi ikinci ve üçüncü alternatif çözüm yolları için de tekrarlayınız. İkinci alternatif yolun sonunda hissedilen duyguyu 2 rakamını, üçüncü yolun sonundaki duyguyu ise 3 rakamını sayı doğrusunda istenilen yere yazarak gösterin.

	1. Yaşanılan	2. Alternatif yol	3. Alternatif yol
Problem durumu			
Alınan karar			
Bu kararı kim verdi?			
Sonuç			

←→

Çalışma Yaprağı 4

ZIPZIP



Yemyeşil çimlerle kaplı ormanda, şırl şırl akan nehirlerin sesiyle keyifle oyunlar oynamayı çok seven bir çekirge varmış. Bu sevimli çekirgenin adı Zıpzip'miş. Zıpzip, yemyeşil çimenlerin arasındaki rengârenk çiçeklerin üzerinde seke seke zıplamaya bayılmış. "Ne güzel rengarenk çiçekler aynı benim giysilerim gibi." diye düşünürmüş. Her gün rengârenk giyinmek Zıpzip için çok önemliymiş. Ama Zıpzip'ın her gün farklı renkli giysiler istemesi ailesini biraz yoruyormuş. Üstelik Zıpzip, havanın nasıl olduğuna hiç bakmadan sadece renklerine bakarak kıyafet seçimi yapıyormuş.

"Günaydın, bugün nasıl görünüyorum?" diye sormuş. Annesi şaşkınlık içinde "Zıpzip bu harika bir kazak ama yaz mevsimindeyiz ve hava çok sıcak. Bu kazak seni terletebilir. İstersen kıyafet seçiminde sana yardımcı olabilirim." demiş. "Ben artık büyüdüm ve kıyafetlerimi kendim seçebilirim." diyen Zıpzip annesinin teklifini reddetmiş. Annesinden sonra babasına yaklaşmış o da "İstersen renkli olan kısa kollu tişörtünü giyebilirsin, onunla daha rahat hareket edersin." diye önermiş. Zıpzip, bir ailesinin söylediklerini düşünmüş bir de aynada kendine bakmış, kazak çok güzel görünüyormuş. Sonunda kazakla dışarı çıkmaya karar vermiş.

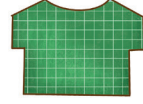


Sıcacık bir yaz günü Zıpzip heyecanla uyanmış. Anneannesinin örmüş olduğu rengarenk kazağı giyip kırlardaki çiçekler üzerinde zıplamak istiyormuş. Zıpzip hızlıca dolabını açıp kazağını giyip anne ve babasının yanına koşmuş.

Keyifle zıplamaya başladıktan kısa bir süre sonra kalın kazağın kendisini çok fazla terlettiğini fark etmiş ve bundan çok rahatsız olmuş...

Çalışma Yaprağı 5

Çalışma Yaprağı 4'te yer alan hikâyeyi çocuğunuza okuyun ve sonrasında aşağıdaki soruları çocuğunuza sorarak cevaplarını resmetmesine yardımcı olun. Resimler tamamlandıktan sonra çocuğunuza onun kendi hayatında Zıpzip gibi yaptığı seçimlerden birine örnek vermesini isteyin ve ona aşağıdaki soruları yönelterek örnek verdiği seçiminin sonuçlarını fark etmesine ve farklı çözüm yolları üretmesine destek olun.



Hikâyede Zıpzip ne tür bir seçim yapıyor?

Sen Zıpzip'in yerine olsan ne tür bir seçim yapardın?

Başka ne tür bir seçim yapılabilirdi?

Zıpzip'in yaptığı seçimlerin sonuçları nasıl oluyor?

Bu seçiminin sonucu nasıl olurdu?

Bu seçiminin sonucu nasıl olurdu?

6. OTURUM PLANI

Süre

90-120 dakika

Tema

İlişki Geliştirme Becerileri

Amaç

Katılımcıların ilişki geliştirme becerileri bağlamında temel bilgileri edinmesine, kendilerini bu bağlamda değerlendirmesine ve çocuklarının ilişki geliştirme düzeyine katkı sağlamaları için gerekli tutum ve davranışları kazanmalarına yardımcı olmak.

Amaç

- ✓ İlişki geliştirme becerileri ile ilgili temel bilgileri edinir.
- ✓ İlişki geliştirme becerileri açısından kendini değerlendirir.
- ✓ Çocuğun iletişimi başlatma, sürdürme ve sonlandırmada temel iletişim ifadelerini kullanmasını destekler.
- ✓ Çocuğun sağlıklı arkadaşlık ilişkileri geliştirmesine destek olur.
- ✓ Gerekli durumlarda yardım arayabilmesi için çocuğunu destekler.

Materyal

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

- ✓ 6 adet poşet dosya
- ✓ 6 adet küçük etiket
- ✓ Torba
- ✓ Balon
- ✓ Tahta/keçeli kalem
- ✓ Projeksiyon

Ön Hazırlık

- ✓ Çalışma Yaprağı 1'teki cümleler kesilerek yapraktaki her bir alt temaya ilişkin cümleler birer poşet dosyaya konulur. Böylelikle elde edilen 6 poşet dosyanın her birine etiket yapıştırılarak etiketin üzerine yaprakta yer alan alt temanın ismi yazılır.
- ✓ Bilgi Notu 1 çıktı alınır.
- ✓ Bilgi Notu 2 etkinlik sürecinde tahtaya yansıtılmak üzere hazırlanır.
- ✓ Çalışma Yaprağı 2, Çalışma Yaprağı 4 ve Çalışma Yaprağı 5 grup üyesi sayısı kadar çoğaltılır.
- ✓ Çalışma Yaprağı 3 üye sayısının üçte biri kadar çoğaltılır ve ilgili yerlerden kesilerek kağıtlar torbaya koyulur.
- ✓ Grup ortamı çember oluşturarak oturulabilecek şekilde düzenlenir.
- ✓ Üye sayısı kadar balon temin edilir.

Süreç

1. Grup lideri tarafından bir önceki haftanın özeti yapılarak pekiştirme etkinliğine yönelik üyelerden paylaşımlar alınır.
2. Gönüllü üyelerin paylaşımları alındıktan sonra lider tarafından aşağıdaki açıklama yapılır:

"Değerli ebeveynler, sizlerle daha önce sosyal duygusal becerilerin dört boyutuna ilişkin sizleri bilgilendirmek, kendinizi değerlendirmenize ve çocuğunuzun bu boyutlardaki gelişimine destek olabilmek için etkinlikler gerçekleştirdik. Bugün ise son boyutumuz olan ilişki geliştirme becerileri üzerinde duracağız. Her birimiz toplum içerisinde yaşadığımız için belki de 'ilişki geliştirme' en küçük yaşlardan bu yana hepimizin kullandığı becerilerden. Bu sebeple kimi zaman bunu yalnızca bir gereklilik olarak görüp, sadece yerine getirmeye odaklanabiliyoruz. Oysa ilişki geliştirme becerileri de sosyal duygusal becerilerin en önemli boyutlarından bir tanesi. Herkesin bildiği, fikir sahibi olduğu konular da en çok karşılaştığımız şeylerden birisi doğru bilinen yanlışlar yani mitler olabiliyor. Bu nedenle bugünkü etkinliğimize önce ilişki geliştirme becerileriyle ilgili sık duyduğumuz bazı mitleri yani doğru bildiğimiz yanlışları ve gerçekleri birbirinden ayırt etmeye çalışarak başlayacağız."
3. Grup üyeleri altı gruba ayrılır ve daha önce Çalışma Yaprağı 1 kullanılarak hazırlanan poşet dosyalardan her biri gruplara dağıtılır ve hangi alt temaya yönelik değerlendirme yapacakları bilgisi lider tarafından gruplara verilir.
4. Aşağıdaki yönerge verilerek etkinlik süreci başlatılır:

“İlişki Geliştirme Becerileri boyutu altı alt temadan oluşmaktadır. Bunlar etkili iletişim, sosyal katılım, ilişki kurma, takım çalışması, yardım arama, yardım etme ve çatışma çözmedir. Her bir grubun elinde bu altı alt temadan birine ilişkin altı adet cümle var. Bunlardan bazıları gerçekler bazıları ise mitler yani doğru bilinen yanlışlar. Sizden istediğim kendi sorumlu olduğunuz temayı dikkate alarak gerçekleri ve mitleri ayırmanız. Her gruptan ayırma işlemini tamamladığında grubunuzdan seçtiğiniz bir sözcünün bunları paylaşmasını isteyeceğim.”

5. Gruplar ayırma işlemini tamamladıktan sonra grup sözcülerinden önce gerçek olduğunu düşündükleri cümleleri daha sonra da mit olduğunu düşündükleri cümleleri okumaları istenir.
6. Grupların sözcülerinin paylaşımlardan sonra grup lideri tarafından Bilgi Notu 1’den yararlanılarak gerçekler ve mitlere ilişkin doğru eşleştirmeler açıklanır.
7. Lider tarafından aşağıdaki sorular üyelere yöneltilir:
 - ✓ İlişki geliştirme becerilerinde mit ya da gerçek olması sizi şaşırtan bilgiler oldu mu? Neden?
 - ✓ Buradaki bilgilere benzer olarak sizlerin kendi yaşantılarınızdan ilişki geliştirme becerilerine ilişkin bildiğiniz gerçek veya mitlere örnekler verebilir misiniz?
8. Gönüllü üyelerin cevapları alındıktan sonra Çalışma Yaprağı 2 dağıtılır ve aşağıdaki açıklama yapılır:

“İlişki geliştirme becerileri özetle, farklı birey ve gruplarla sağlıklı ilişkiler kurma ve bu ilişkileri sürdürme yeteneğidir. İletişimde açık olma, aktif dinleme, diğerleriyle işbirliği yapma, sosyal baskılara direnebilme, çatışmaları yapıcı bir şekilde müzakere etme ve gerektiğinde yardım arama veya yardım teklif etme şeklinde tanımlanabilir. Şimdi sizlere kendinizi bu beceriler kapsamında değerlendirebilmeniz için bir form dağıtıyorum. Sizden formda yer alan her bir soruyu dikkatlice okumanızı ve altında yer alan numaralardan size en uygun olanı işaretlemenizi istiyorum.”

9. Grup üyeleri çalışma yapraklarını doldurduktan sonra aşağıdaki sorular grup üyelerine sorulur ve gönüllü olanlardan cevaplar alınır:
 - ✓ Kendinizi değerlendirdiğinizde ilişki geliştirme becerilerinden hangisinde en iyi olduğunu fark ettiniz? Neden?
 - ✓ Kendinizi değerlendirdiğinizde ilişki geliştirme becerilerinden hangisini daha çok geliştirmeniz gerektiğini fark ettiniz? Neden?
10. Grup lideri tarafından üyelere ayağa kalkarak çember oluşturmaları istenir ve aşağıdaki açıklama yapılarak grup lideri tarafından hazırlanan torbadan bir kâğıt çekmeleri istenir.

“Sevgili ebeveynler, ilişki geliştirme becerilerini öğrenmenize ve kendinizi bu beceriler açısından değerlendirmenize yardımcı olacak etkinlikler yaptık. Şimdi ise sizlerle çocukların arkadaşlık ilişkileri gibi ilişki geliştirme becerilerini desteklemek amacıyla neler yapabileceğiniz üzerine etkinlikler yapacağız. İlk olarak etkinliğimize iletişim geliştirme becerileri ile başlayacağız. Şimdi sizlerden torbadan bir kâğıt çekmenizi ve onu kimseye göstermeden okuyarak, yazılanlar hakkında düşünmenizi istiyorum. Anlamadığınız veya sormak istediğiniz bir şey olursa sessizce bana sorabilirsiniz ama unutmayın birbiriniz ile iletişim kurmak şimdilik yok.”

11. Üyelerden yarıya bölünerek her bir üyenin karşısına farklı bir üye yüz yüze gelecek şekilde ayakta karşılıklı sıralanmaları istenir.

12. Karşılıklı sıralanan üyelere grup lideri tarafından aşağıdaki yönerge verilir:

“Evet, ilişki geliştirme becerilerinin en temeliyle başlayacağız: İletişim kurmak. Çok kolay ve doğal gibi görünen ama bir o kadar da karmaşık olabilen bir beceri. Şimdi sizlere “Yer değiştir.” dediğimde ön sıradaki üyelerin saat yönünde bir adım yana kaymalarını isteyeceğim. Böylelikle farklı üyelerin karşı karşıya gelmesini sağlamaya çalışacağım. Ben durduğum anlarda sizden karşınızdaki kişiyle kâğıtlarda size verilen yönergeler doğrultusunda süreci ilerletmenizi istiyorum.”Görev değiştir.” dediğimde ise sizlerden karşınızdaki kişiyle torbadan çektiğiniz kâğıtları değiştirmenizi isteyeceğim. Her komut sonrası size 1-2 dk. süre vereceğim, sürenin

ortasında size hatırlatmada bulunacağım. Kimin önce iletişim kurmaya başlayacağına dağıtılan kağıtlardaki görevlere bağlı olarak karar verebilirsiniz. Hadi bakalım başlayalım.”

13. Grup lideri tarafından belirli aralıklarla üyelere karşılıklı etkileşime girebilecekleri süre verildikten sonra “yer değiştir” veya “görev değiştir” yönergeleri tekrarlanır.

14. Üyelerin karşılıklı iletişim başlatma, sürdürme ve sonlandırma deneyimleri tamamlandıktan sonra üyelere çember etrafında toplanmaları istenerek aşağıdaki sorular ile etkinlikteki deneyimlerine ilişkin paylaşımları alınır:

- ✓ Etkinlikte zorlandığınız veya kolay bulduğunuz konular, anlar oldu mu? Örnek verir misiniz?
- ✓ İletişimde olduğunuz kişilerin görevlerini tahmin edebildiniz mi? Kolaylıkla tahmin yürütebildiklerinize örnek verir misiniz?

15. Gönüllü üyelerin paylaşımları dinlendikten sonra grup lideri tarafından iletişimi başlatma, sürdürme ve sonlandırmada kullanılan iletişim ifadelerine dikkat çekilir ve aşağıdaki açıklama üyelerle paylaşılır:

“Hepinize paylaşımlar için teşekkür ederim. Sizlerin de belirttiğine benzer olarak iletişimi başlatmak, sürdürmek ve sonlandırmak aslında hepimizin günlük hayatımızda sıklıkla yaptığımız bir şey ancak zaman zaman bunu çok kolay veya çok zor bulabiliyoruz. Bunun karşımızdaki kişi, bulunduğumuz ortam gibi pek çok farklı sebebi olabilir. Ancak bazen bu en temelde iletişim ifadelerini kullanmakla ilgili olabiliyor. Özellikle çocuklarda bu durum daha da önemli hâle geliyor. İşte bu noktada çocukların ilişkilerinde kolaylıkla iletişimi başlatabilmelerine, sürdürebilmelerine ve sonlandırabilmelerine destek olmak amacıyla en temel iletişim ifadelerini bilmelerine ve kullanmalarına destek olmak önemli bir yer kaplıyor. En temel iletişim süreçlerini kendiniz deneyimlediğiniz bu etkinliğe benzer oyunlar ile çocuğunuzun iletişimi başlatma, sürdürme ve sonlandırmada temel iletişim ifadelerini kullanmasına destek olabilirsiniz. Bu oyunlara örnek olabilecek ve çocuklarınızla rahatlıkla oynayabileceğiniz bir oyunu gün sonunda sizlerle paylaşacağım.”

16. Grup lideri tarafından her bir üyeye bir balon verilerek üyeler ikiye ayrılarak aşağıdaki açıklama yapılır:

“Sevgili ebeveynler, sizler çocuklarınızla ilişkilerinde iletişimi başlatma, sürdürme ve sonlandırmada temel iletişim ifadelerini kullanma noktasında destek oldukça zamanla arkadaşlık ilişkilerine de katkı sağladığınızı göreceksiniz. Ancak çocuğunuzun sağlıklı arkadaşlık ilişkileri geliştirmesine destek olmak için yapabileceğiniz bununla sınırlı değil. İşte şimdi sizlerle bu konuda farklı neler yapılabileceğini keşfedeceğiz. Balonları şişirin ve üzerine sevimli yüzler çizip avuç içinize yerleştirerek balon kuklaları oluşturun. Yardıma ihtiyaç duyanlara ben de kukla yapımında yardımcı olabilirim veya yanınızdaki üyelerden yardım alabilirsiniz.”

17. Üyelerin balon kukla yapımı tamamlandıktan sonra grup lideri tarafından Bilgi Notu 2 tahtaya yansıtılarak aşağıdaki yönerge verilir:

“Sevgili ebeveynler, biraz önce de ele aldığımız gibi ilişki geliştirmenin en temelinde iletişim kurmak yatar. O yüzden çocuklarımıza da destek olabilmenin en birincil adımı onların dilinden konuşmaktır. Şimdi yapacağımız etkinlikte sağlıklı, iyi arkadaşlık ilişkilerini çocuklarımızda pekiştirebilmek adına balon kuklalar aracılığı ile konuşarak bir etkinlik yapacağız. Böylece onların eğlenceli dünyasına biraz olsun adım atarak onlarla iletişimimizi geliştireceğiz. Sizlerden yansıttığım soruları aranızda tartışmanızı ancak bunu balon kuklalar aracılığı ile yapmanızı istiyorum. Tartışmalarınızdan sonra karşılıklı olarak çocuk ve ebeveyn rolüne girerek balon kuklalarınız aracılığı ile evde çocuklarınızla bu soruları nasıl konuşabileceğinizi deneyimlemeye çalışın. Ebeveyn rolünde olanlar yansıtılan soruları çocuk rolünde olan üyelere sormalı, onlar da sorulara çocuklarını düşünerek cevap vermelidir. Tüm sorular cevaplandıktan sonra roller değişip süreç tekrarlanmalıdır.”

18. İkişerli gruptaki karşılıklı paylaşımlar tamamlandıktan sonra gönüllü bir gruptan balon kukla ile çocuk ebeveyn diyaloglarını grup önünde sergilemeleri istenir.

19. Gönüllü grup etkinliği tamamlandıktan sonra üyelerden çember etrafında toplanmaları istenerek aşağıdaki sorular üyelere yöneltilir:

- ✓ Etkinlikteki deneyimlerinizi bizlerle paylaşır mısınız?
- ✓ Balon kuklaları konuşturmak veya çocuk-ebeveyn farklı rollere girmek size nasıl hissettirdi?
- ✓ Bugün burada konuşulanlara ek olarak sizce hangi tür tutum ve davranışlarınızın çocuklarınızın iletişim becerilerinin gelişmesine destek olmaktadır?

20. Gönüllü üyelerin paylaşımları dinlendikten sonra grup lideri tarafından Çalışma Yaprağı 5 üyelere dağıtılır ve aşağıdaki açıklama yapılarak etkinlik sonlandırılır:

"Sevgili ebeveynler paylaşımlarınız için teşekkür ederim. Bugün etkinliklerimiz ile iletişim becerilerini ele aldık. Çocukların ilişki geliştirme becerilerine katkı sağlamak için onların temel iletişim ifadelerini kullanmalarına ve iyi sağlıklı arkadaşlık ilişkileri geliştirmelerine destek olmayı konuştuk. Çocuklara destek olurken onların dünyasına girmek için kuklalar ve oyunlar gibi etkinliklerin yararlı olabileceğini keşfettik. Bununla birlikte balon kuklalarımız evde çocuklarımızın iyi arkadaşlık ilişkilerinin özelliklerini fark etmesine ve arkadaşlık ilişkilerine yönelik sizlerle sohbet ederek farkındalık kazanmalarına destek olmak için de sizlere yardımcı olacaktır. Tüm bunların yanında çocukların sağlıklı arkadaşlık ilişkileri kurmalarına destek olurken sağlıklı olanlardan da uzaklaşabilmelerine veya bu gibi durumlarda yardım alabilmelerine de destek olmak önemlidir. O sebeple sizlere dağıttığım bu kâğıdı eve götürebilir ve çocuğunuza gerekli gördüğü durumlarda yardım arayabilmesinin önemli olduğunu vurgulayarak kendisi için yardım alabileceği kişi veya yerleri kâğıda çizmesini isteyin. Böylelikle evlerdeki "İlk yardım çantaları" gibi kendisinin de "Yardım Çantası" oluşmuş olur ve ihtiyaç duyduğunda kime nereye gideceğini oradan yardım alarak bulabilir. Bu kâğıt evde çocuğunuzun odasına veya buzdolabının üzerine asabilirsiniz."

Pekiştirici Etkinlik

- ✓ Grup lideri tarafından Çalışma Yaprağı 4 üyelere dağıtılır ve bu yaprakta yer alan oyunu evde çocukları ile oynayarak çocuklara farklı iletişim ifadeleri kullanmaları noktasında destek olabilecekleri açıklanır.
- ✓ Grup lideri tarafından Çalışma Yaprağı 5 üyelere dağıtılır ve üyelerden çocuklarına kâğıtta belirtildiği gibi gerekli durumlarda yardım arayabileceği kişi veya yerleri bulmaları noktasında destek olmaları vurgulanır.
- ✓ Bilgi Notu 2 çoğaltılarak grup üyelerine verilir ve üyelerden evde çocukları ile balon kukla oyununu oynamaları istenir.

Uygulayıcıya Not

- ✓ Etiket bulunamadığı durumlarda küçük bir kâğıt üzerine alt boyut ismi yazılarak bant yardımıyla poşet dosyaya yapıştırılabilir.
- ✓ Çalışma Yaprağı 1'de bilinmeyen kelimeler üyelere açıklanabilir.
- ✓ Bilgi Notu 1 ve 2 tahtaya yansıtılmadığı durumlarda bir çıktı alınır ve grup lideri tarafından okunarak üyelerle paylaşılır.
- ✓ Balon Kukla yerine farklı oyuncak veya çorap, eldiven, el, el kuklası vb herhangi bir malzeme de kullanılabilir.

- ✓ Çalışma Yaprağı 3 çoğaltılmadığı durumlarda üyelere sözlü yönergeler şeklinde verilebilir. Uygulama esnasında grubun işleyişine göre süreyi ve yer değişikliğini lider yönetebilir. Üyelerin görevlere bağlı kalması gerektiği hatırlatılabilir.
- ✓ Çalışma Yaprağı 5 çoğaltılmadığı durumlarda üyelere yapraktaki çanta gösterilerek evde kendileri oluşturmaları istenebilir. Evde yaparken velilerin zorlanmaması için örnek verilip yardım edilebilir.
- ✓ Etkinlik sürecinin başında iletişimi başlatma, sürdürme ve sonlandırma süreçlerinde zorlanan üyeler olması durumunda, bunun normal olduğu ve etkinliğin asıl amacının bunun deneyimlenmesi olduğu belirtilir.



Bilgi Notu 1

BAŞLIKLAR	GERÇEKLER	MİTLER
ETKİLİ İLETİŞİM	Hoşgörölü ve ön yargısız olmak insanlarla kurduğunuz iletişimde daha başarılı olmanızı sağlar.	Kendimle ilgili şeyleri insanlara anlatırsam benim güçsüz olduğumu düşünürler.
	Beden dili, göz kontağı, hitap vb. insanlarla etkili bir iletişim kurmak adına önemlidir.	İnsanlara karşı hoşgörölü olursam insanlar benim beceriksiz olduğumu düşünür ve haklarımı gasp eder.
	Sağlıklı iletişimde konuştuğumuzdan iki kat daha fazla dinlemeliyiz.	İletişim becerilerinin bir çoğu doğuştan getirilir. Değıştirmek güçtür.
SOSYAL KATILIM	İnsan ancak başkalarıyla insan olur.	İnsan kimseyle ilişki kurmadan da mutlu olabilir.
	İnsanın her bir ilişkisinden öğrenebileceğı şeyler vardır.	Zorunlu olmadıkça yeni insanlar tanımaya çalışmak vakit kaybıdır.
	Yalnızlık insana mahsus değildir.	Ne kadar çok insanla ilişki kurarsan o kadar yıpranırsın.
İLİŞKİ KURMA	İnsan sosyal bir varlıktır.	Eğer başarılı olmak istiyorsanız bunu sadece tek başınıza başarabilirsiniz.
	Sosyal hayatta hepimizin hem duygusal hem fiziksel ihtiyaçlarını karşılamak adına diğerlerine ihtiyacı vardır.	Yüzeysel ilişkiler kurmak insanı daha mutlu eder.
	İnsan insanın yurdudur.	İnsan insanın kurdudur.
TAKIM ÇALIŞMASI	Birleşmek başlangıçtır, birliğı sürdürmek gelişmedir, birlikte çalışmak başarıdır.	Takım çalışmalarında her zaman bir mağdur (tüm sorumluluğı alan) vardır.
	Hedeflerinizi paylaştığınız insanlar, hedeflerinize ulaşmanızı sağlama konusunda çok önemli rol oynar.	Takım çalışmalarında performansınızı tam olarak yansıtamazsınız.
	Ortak amaç uğruna bir araya gelmiş insanların her birinin fikirleri kıymetlidir.	Bir grupta söz sahibi olmak için mutlaka lider ruhlu olmak gerekir.

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

Bilgi Notu 2

- Bir arkadaşın iyi bir arkadaş olduğunu nasıl anlarsın?
- İyi bir arkadaş olmak için neler yaparsın?
- Bana en iyi arkadaşını anlatır mısın?
 - a. Onunla beraberken kendini nasıl hissedersin?
 - b. Onunla neler hakkında konuşursun?
 - c. Onunla genelde neler yaparsın?
 - d. O neden senin en iyi arkadaşın?



Çalışma Yaprağı 1

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

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

Çalışma Yaprağı 2

ETKİLİ İLETİŞİM

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

KATILMIYORUM (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) KATILIYORUM

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

KATILMIYORUM (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) KATILIYORUM

SOSYAL KATILIM

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

KATILMIYORUM (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) KATILIYORUM

2. Yeni ilişkiler kurma ve ilişkileri başlatma konusunda başarılıyım.

KATILMIYORUM (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) KATILIYORUM

İLİŞKİ GELİŞTİRME

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

KATILMIYORUM (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) KATILIYORUM

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

KATILMIYORUM (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) KATILIYORUM

TAKIM ÇALIŞMASI

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

KATILMIYORUM (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) KATILIYORUM

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

KATILMIYORUM (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) KATILIYORUM

YARDIM ARAMA VE YARDIM ETME

1. İhtiyaç duyduğumda çevremdeki insanlardan yardım istemekten çekinmem.

KATILMIYORUM (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) KATILYORUM

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

KATILMIYORUM (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) KATILYORUM

YAPICI ÇATIŞMA ÇÖZME

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

KATILMIYORUM (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) KATILYORUM

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

KATILMIYORUM (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) KATILYORUM

Çalışma Yaprağı 3

İletişime Geç, İletişimi Başlat!

Sevgili Üye,

Senin görevin karşındaki kişiyle iletişimi başlatmanın yollarını bulmak. Bir yolunu bul ve karşındaki kişiyle iletişimi başlat.

Çok zorlanırsan aşağıdaki sorular üzerine düşünmek belki sana yardımcı olabilir:

- İnsanlarla iletişime geçerken genellikle iletişimi başlatan kim olur?
- İletişim kurmak istediğin biriyle nasıl konuşursun?
- İletişimi başlatmak için en sık kullandığın kelimeler nelerdir?

İletişimde Kal, İletişimi Sürdür!

Sevgili Üye,

Senin görevin karşındaki kişiyle olan iletişimini olabildiğince sürdürmeye çalışmak. Bir yolunu bul ve karşındaki kişiyle iletişimini sürdür.

Çok zorlanırsan aşağıdaki sorular üzerine düşünmek belki sana yardımcı olabilir:

- İnsanlarla iletişim kurarken iletişimi sürdürmeye çalışan genellikle kim olur?
- İletişimi sürdürmek için neler yaparsın?
- İletişimi sürdürmek için en sık açtığın konular veya kullandığın kelimeler nelerdir?

Sona Geldik, İletişimi Sonlandır!

Sevgili Üye,

Senin görevin karşındaki kişiyle olan iletişimini en güzel şekilde sonlandırmanın, vedalaşmanın yollarını bulmaya çalışmak. Bir yolunu bul ve karşındaki kişiyle iletişimi güzel bir şekilde sonlandır.

Çok zorlanırsan aşağıdaki sorular üzerine düşünmek belki sana yardımcı olabilir:

- İnsanlarla iletişim kurarken iletişimi sonlandıran genellikle kim olur?
- İletişimi sonlandırmak istediğin ancak karşı tarafın iletişimde kalmak istediği durumlarda neler yaparsın?
- İletişimi sonlandırmak için en sık kullandığın kelimeler nelerdir?

Çalışma Yaprağı 4

Sevgili ebeveyn, ilk olarak aşağıdaki şekilleri çocuğunuza gösterin ve çocuğunuzla birlikte şekillerin neyi anlatmaya çalıştığını bulmaya çalışın. Sonrasında şekilleri belirtilen çizgilerden keserek kartlar elde edin. Kartları şekiller görülmeyecek biçimde masanın üzerine yerleştirin ve her seferinde bir kişinin bir kart seçmesini sağlayarak oyunu başlatın. Çekilen kart için yönergeleri okuyun ve çocuğunuza o yönergeyi örnekler vererek açıklayın her seferinde farklı bir iletişim ifadesi bulmaya, bulunamadığında evdeki diğer üyelerden yardım almaya çalışın.



İletişime Geçmek ve İletişimi Başlatmak

- ✓ İletişimi başlatmak için kullanılan iletişim ifadelerine bir örnek ver.
- ✓ Gün içerisinde iletişimi başlatmak için kullandığın bir iletişim ifadesine örnek ver.
- ✓ İletişimi başlatmak için çevrendeki insanların kullandığı ifadelerle bir örnek ver.



İletişimde Kalmak, İletişimi Sürdürmek

- ✓ İletişimi sürdürmek için kullanılan iletişim ifadelerine bir örnek ver.
- ✓ Gün içerisinde iletişimi daha da devam ettirmek için kullandığın bir iletişim ifadesine örnek ver.
- ✓ İletişimi sürdürmek için çevrendeki insanların kullandığı ifadelerle bir örnek ver.



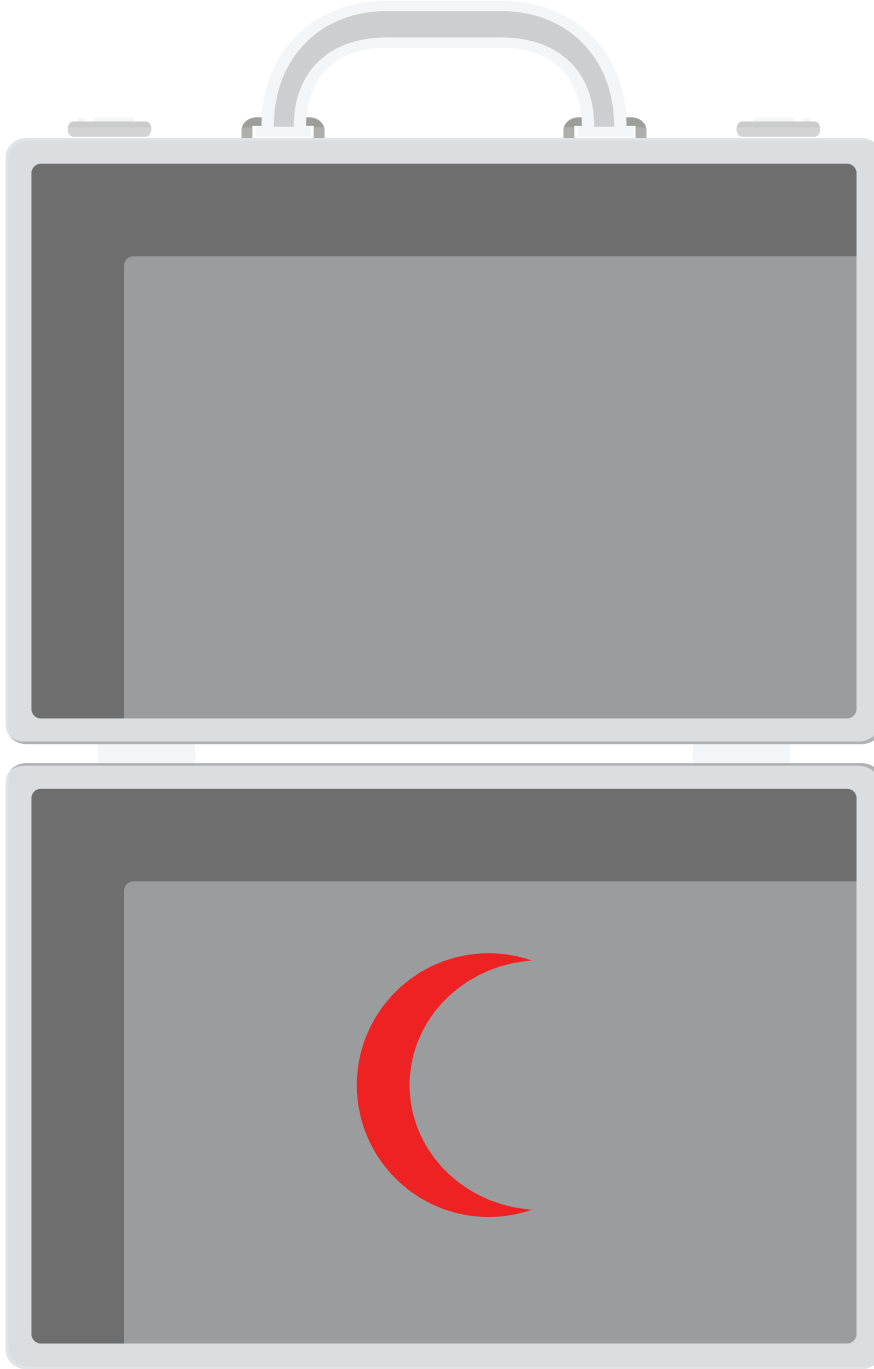
İletişimi Sonlandırmak

- ✓ İletişimi sonlandırmak için kullanılan iletişim ifadelerine bir örnek ver.
- ✓ Gün içerisinde iletişimi sonlandırmak için kullandığın bir iletişim ifadesine örnek ver.
- ✓ İletişimi sonlandırmak için çevrendeki insanların kullandığı ifadelerle bir örnek ver.

Çalışma Yaprağı 5

..... Yardım Çantası

Sevgili ebeveyn, çocuğunuzla gerekli durumlarda yardım arayabilmesinin çok önemli olduğunu konuşun, kendinizden örnekler verin. Çocuğunuza evinizdeki "ilk yardım çantasını" örnek olarak göstererek ihtiyaç halinde destek alınabilecek, yardım alınabilecek kişileri veya yerleri aşağıdaki boş yere resmederek kendi yardım çantasını oluşturmasına destek olun. İsterseniz şekli kenarlarından keserek gerçek bir çanta da elde edebilirsiniz.



7. OTURUM PLANI

Süre

40-50 dakika

Süre

Sonlandırma

Amaç

Katılımcılara psikoeğitim programına ilişkin tüm süreci değerlendirmeleri ve programdan öğrendiklerini günlük yaşama ve çocuklarına nasıl aktaracakları konularında destek olmak ve üyelerin gruptan olumlu duygularla ayrılmalarını sağlamak amaçlanmaktadır.

Kazanımlar

- ✓ Program kapsamında öğrendiği becerileri kullanarak öz değerlendirme yapar.
- ✓ Program kapsamında kazandığı becerileri günlük yaşama ve çocuklarına nasıl aktaracağını bilir.
- ✓ Program kapsamında öğrendiklerini kullanarak kendi sosyal duygusal becerilerini ifade eder.

Materyal

- ✓ Çalışma Yaprağı 1
- ✓ Bilgi Notu 1
- ✓ 5 adet A4 kağıdı

Ön Hazırlık

- ✓ Grup ortamında çember oluşturulabilecek bir alan oluşturulmalıdır.
- ✓ Çalışma Yaprağı 1 çıktı alınır ve ilgili yerlerden kesilerek kartlar şeklinde hazırlanır.
- ✓ Bilgi Notu 1 çift yönlü/arkalı önlü şekilde beş adet çoğaltılmalıdır.
- ✓ Sosyal duygusal becerilerin beş boyutunun her biri, bir A4 kağıda yazılır. Bu A4 kağıtlar aralarında bir adım mesafe olacak şekilde oturumun yapıldığı alanda bir duvara asılır.

Süreç

1. Grup lideri tarafından geçmiş oturumda verilen pekiştirme etkinliklerine ilişkin hatırlatma yapılarak üyelere paylaşımlar alınır.
2. Grup lideri tarafından aşağıdaki açıklama yapılarak etkinlik süreci başlatılır:

"Sevgili ebeveynler, paylaşımlarınız için teşekkür ederim. Hep beraber altı haftalık bir süreci geride bırakmış bulunuyoruz. Bu süreçte özveri ile katılım sağladığınız, iş birliği içinde çalıştığınız ve en önemlisi vakit ayırıp hem kendiniz hem de çocuğunuz için buraya geldiğiniz için çok teşekkür ederim. Şimdi sizlerle son oturumumuzu gerçekleştireceğiz. Bu oturumda birlikte yürüttüğümüz bu sürece ilişkin paylaşımlarınızı alacak ve burada öğrendiklerinizle çocuklarınızın sosyal duygusal gelişimine nasıl katkıda bulunabileceğinize ilişkin konuşacağız. Şimdi eğlenceli bir etkinlik yaparak sürece başlayalım."

3. Üyelerden ayağa kalkmaları ve çember oluşturmaları istenir.
4. Grup lideri çemberin içerisinde "ebe" rolünü üstlenir ve aşağıdaki açıklama yapılarak oyun hakkında bilgi verilir:

"Sevgili ebeveynler, şimdi birlikte "Tavşan Yer İstiyor" adlı bir oyun oynayacağız. Bu oyunda bir kişi ebe olacak ve çember içerisinde yer alacak. Şu an benim yaptığım gibi ebe olan kişi çemberin ortasında dolaşacak ve çemberde olan kişilerin yerlerini kapmaya çalışacak. Bu kişi ebe olacak ve çemberdeki diğer kişilerin karşısında bir adım uzaklıkta durarak onlara "Tavşan yer istiyor." diyerek onları ikna etmeye ve yerlerini almaya çalışacak. Ebe çemberin ortasında dolaşırken veya çemberdekilerden yer isterken diğer üyeler boş durmayacak tabii. Onlar da ebeye göstermeden ve konuşmadan birbirleriyle yer değiştirmeye çalışacaklar. Yer değişikliklerinde ebeye yakalanırsanız yandınız. Ebe kimin yeri boşalırsa oraya koşup o yeri alacak ve dışarıda kalan kişi ebe olacak. Şimdi ilk olarak ben ebe oluyorum ve oyunu başlatıyorum. Unutmayın sizler de bu esnada yer değiştirmeye çalışacaksınız. Ama eğer yeriniz boş kalırsa ebe siz olacaksınız. Hadi oyuna başlayalım."

5. Grup üyeleri tarafından oyun tamamlandıktan sonra lider tarafından aşağıdaki sorular üyelere yöneltilir:
 - ✓ Bu oyunda, bu zamana kadar öğrendiğiniz hangi sosyal duygusal becerileri kullandığınızı düşünüyorsunuz? Örnek verir misiniz?
 - ✓ Bu oyunda, sosyal duygusal becerilere ilişkin bireysel ya da grup olarak (kendinize ya da diğerlerine yönelik olarak) neleri fark ettiniz?
6. Gönüllü üyelerden cevaplar alındıktan sonra grup lideri tarafından oyun esnasında üyeler arasındaki etkileşime ilişkin örnekler vurgulanarak aşağıdaki açıklama yapılır:

“Sevgili veliler, sizlerin söylediklerine benzer olarak bu oyunda aslında pek çok sosyal duygusal beceri kullandınız. Mesela; yer değiştirirken öz yönetim becerileri kapsamında ne zaman ve nasıl yer değiştireceğinizi planladınız. Sorumlu karar verme becerileri kapsamında durum analizi yaparak kimlerle yer değiştireceğinize karar vermeye çalıştınız. İlişki geliştirme becerileri kapsamında yer değiştireceğiniz üyelerle göz teması kurmaya, iletişime geçmeye çalışarak takım çalışmalarında bulundunuz.”

7. Grup lideri tarafından aşağıdaki yönerge verilerek diğer etkinliğe geçiş yapılır:

“Sevgili veliler, şimdi sizlerle bu grup sürecinde öğrendiğiniz sosyal duygusal becerileri çocuklarınızda nasıl geliştirebileceğinize ilişkin konuşacağımız bir etkinlik yapacağız.”

8. Grup lideri tarafından üyeler beş gruba ayrılır ve her bir gruba Çalışma Yaprağı 1’den kesilen bir kart ve Bilgi Notu 1 dağıtılır.

9. Grup lideri tarafından aşağıdaki yönerge verilerek etkinlik açıklanır:

“Her bir gruba içinde veli ve çocukları ele alan bir örnek durumu verdim. Bu durumlar bu zamana kadar ele aldığımız sosyal duygusal becerilerle ilgili örnekleri içeriyor. Şimdi sizlerden bu durumları birlikte okumanızı ve rol dağılımı yaparak çocuk ve veli rollerine hazırlanmanızı istiyorum. Bu rollere hazırlanırken çocuğunuzla birlikte o örnek durumdaki sosyal duygusal beceriyi geliştirecek davranışları düşünmeye çalışın. Ebeveyn olarak nasıl davranırsanız, neler yaparsanız veya çocuğunuza nasıl yaklaşırsanız çocuğunuzu o sosyal beceri kapsamında desteklemiş olursunuz? Bu soru üzerine düşünürken sizlere dağıttığım bilgi notundan faydalanabilirsiniz. Bu bilgi notunda bu zamana kadar ele aldığımız sosyal duygusal becerilerin hepsinin özetini bulacaksınız. Hazırlıklar sonrası tüm gruplar canlandırmalarını sahneyeleyecek.”

10. Gruplara canlandırmalara hazırlanmaları için süre verilir ve süre sonunda gönüllü gruplardan başlanarak her bir grubun canlandırma yapması sağlanır.

11. Grup canlandırmalarından sonra lider tarafından aşağıdaki sorular tüm üyelere yöneltilir:

- ✓ Sizce bu örnek olay hangi sosyal duygusal beceriyi kapsıyor/içeriyor? Neden?
- ✓ Bu becerileri kazandırmak için canlandırmalarda neler yapıldı? Siz olsanız farklı olarak neler yapardınız?
- ✓ Sizlerin bu örnek olaylardakine benzer yaşadığınız olaylar oldu mu? Bu olaylarda nasıl tepki vermiştiniz? Burada öğrendikleriniz ile neleri farklı yapardınız?

12. Gönüllü üyelerden cevaplar alındıktan sonra grup lideri tarafından aşağıdaki açıklama yapılır:

“Sevgili veliler, paylaşımlarınız için teşekkür ederim. Şimdi oturumumuzun son etkinliğine geçiyoruz. Bu etkinlikte sizlerden tüm grup sürecimizi düşünerek bu süreçteki öğrenmelerinize ilişkin paylaşımlar alacağım. Görmüş olduğunuz gibi duvarda tüm bu oturumlarda konuştuğumuz sosyal duygusal beceri durakları bulunuyor. Şimdi sizlerden grup sürecinde bu becerilerle ilgili yaptığımız oturumları düşünmenizi istiyorum. Bu becerilerle ilgili oturumlarda yaptığımız etkinliklerde öğrendiklerinizi, aklınızda kalanları veya etkinliklerdeki duygu, düşünce ve deneyimlerinizi her durakta adım adım ilerleyerek bizlerle paylaşmanızı isteyeceğim. Öz farkındalık durağından başlayabilirsiniz.”

13. Üyelerin sıralanarak her bir sosyal duygusal beceri durağında o beceriye ve beceriyle ilişkili oturuma yönelik paylaşımda bulunarak ilerlemeleri sağlanır.

14. Üyelerin paylaşımlarından sonra aşağıdaki açıklama yapılarak etkinlik sonlandırılır:

“Sevgili veliler, sizlerle hem eğlendiğimiz hem de öğrendiğimiz bir grup sürecinin son oturumunu gerçekleştirdik. Bu oturumlarda sosyal duygusal becerilerin ne olduğunu, önemini ve farklı boyutlarını öğrendik. Bu becerileri çocuklarınızda nasıl geliştirebileceğinize ilişkin farklı yolları konuştuk. Bundan sonraki süreçte sizlerin buradaki öğrenme deneyimlerini çocuklarınıza yansıtacağınıza inanıyorum. Hepinize teşekkür ederim.”

Pekiştirici Etkinlik

--

Uygulayıcıya Not

“Tavşan Yer İstiyor” adlı oyun oynanırken üyelerin dikkat etmesi gereken bazı konular vardır. Örneğin, ebenin yer isteyeceği üyelerin tam önünde durarak konuşması, üyelerin yan yana yer değiştirmemesi gibi.

Çalışma Yaprağı 1



Öz Farkındalık

Resim çizmek, oyun oynamak gibi herhangi bir etkinlikte "Ama ben yapamam ki!" diyen çocuk ve velisini canlandırınız.

Veli olarak çocuğunuzu bu durumda nasıl desteklersiniz?



Sosyal Farkındalık

Sınıfında fiziksel olarak farklı bir özelliğe sahip olan arkadaşını dışlayan veya arkadaşlarına başaramadıkları şeyler yüzünden sürekli lakap takan ve dalga geçen bir çocuk ve velisini canlandırınız.

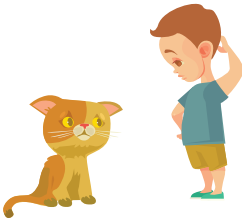
Veli olarak çocuğunuzu bu durumda nasıl desteklersiniz?



Öz Yönetim

Markete gidildiğinde ısrarlı bir şekilde kasa sırası gelmiş olmasına rağmen ağlayan, bağırarak veya yaşına uygun olmayan / sağlıklı olmayan bir şeyler almak isteyen bir çocuk ve velisini canlandırınız.

Veli olarak çocuğunuzu bu durumda nasıl desteklersiniz?



Sorumlu Karar Verme

Bir hayvan sahiplenmek isteyen ancak sahiplendikten bir süre sonra o hayvana bakmak için gerekli sorumluluklarda rol almayan çocuk ve velisini canlandırınız.

Veli olarak çocuğunuzu bu durumda nasıl desteklersiniz?



İlişki Geliştirme

Eve gelen misafir çocuklarla iletişim kurmayan, konuşmak istemeyen ve tablet oynayan bir çocuk ve velisini canlandırınız.

Veli olarak çocuğunuzu bu durumda nasıl desteklersiniz?

BİLGİ NOTU 1

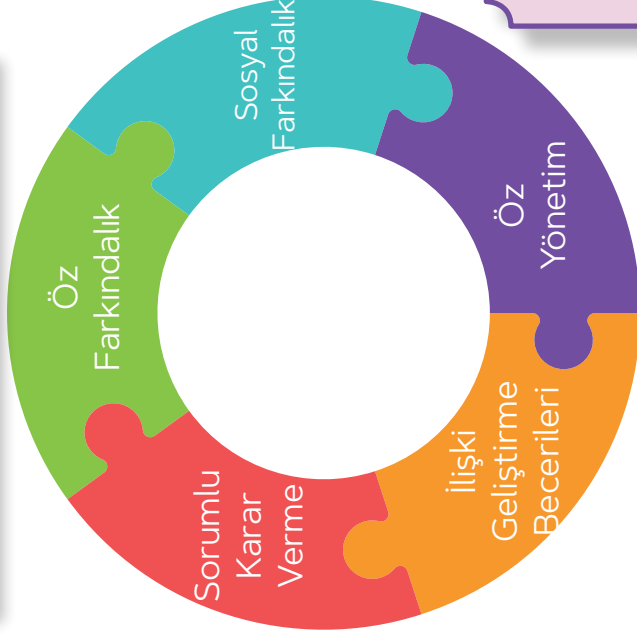
Kişinin kendi duygularını, düşüncelerini ve değerlerini bilmesi ve bunların davranışlarını nasıl etkilediğini fark etmesidir. Sağlam temellere dayanan bir güven duygusu, iyimserlik ve "gelişim odaklı düşünme" ile kişinin güçlü yönlerini ve sınırlarını doğru bir şekilde değerlendirme yeteneğidir.

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

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

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

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



Öz Farkındalık

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

Sorumlu Karar Verme

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

İlişki Geliştirme Becerileri

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

Öz Yönetim

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

Sosyal Farkındalık

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