



Bu proje Avrupa Birliği ve Türkiye Cumhuriyeti tarafından finanse edilmektedir.



## Türkiye’de Lise Devam Oranının Artırılması için Şartlı Nakit Transferinin (Şartlı Eğitim Yardımı) Etkisinin Güçlendirilmesi (ŞNT II) Projesi

EuropeAid/140285/IH/SER/TR

# LİSE ÖĞRENCİLERİ İÇİN EĞLENCELİ EĞİTSEL GRUP REHBERLİĞİ ETKİNLİKLERİ





Bu proje Avrupa Birliği ve Türkiye Cumhuriyeti tarafından finanse edilmektedir.



**Türkiye’de Lise Devam Oranının Artırılması için Şartlı Nakit Transferinin (Şartlı Eğitim Yardımı) Etkisinin Güçlendirilmesi (ŞNT II) Projesi**

**EuropeAid/140285/IH/SER/TR**

**LİSE ÖĞRENCİLERİ İÇİN  
EĞLENCELİ EĞİTSEL GRUP  
REHBERLİĞİ ETKİNLİKLERİ**

**Prof. Dr. Arif ÖZER**





Bu proje Avrupa Birliği ve Türkiye Cumhuriyeti tarafından finanse edilmektedir.



## İçindekiler

Okuldan Erken Ayrılma Riski Nedir?.....	4
Okul Terk Riski Koruyucu ve Önleyici Psikoeğitim Programının Amaçları Nelerdir?.....	5
Koruyucu Program Oturumları.....	6
Sınıf Rehber Öğretmenleri İçin Notlar .....	6
1. HAFTA: BAŞLANGIÇ .....	8
Amaç: .....	8
Kazanımlar: .....	6
Sınıf Rehber Öğretmenleri İçin Notlar: .....	11
EK 1: .....	11
2. HAFTA: AKADEMİK BENLİK.....	12
Arka Plan Bilgisi: .....	12
Amaçlar: .....	13
Kazanımlar: .....	13
Sınıf Rehber Öğretmenleri İçin Notlar: .....	17
EK 1 .....	19
3. HAFTA: ORTAK ÖZELLİKLER .....	21
Amaç: .....	21
Kazanımlar: .....	21
Sınıf Rehber Öğretmenleri İçin Notlar: .....	24
4. HAFTA: AKADEMİK ERTELEME.....	25
Arka Plan Bilgisi: Kendini engellemek nedir?.....	25
Erteleme nedir? .....	26
Amaç: .....	26
Kazanımlar: .....	26
Sınıf Rehber Öğretmenleri İçin Notlar: .....	29
5. HAFTA: ÖZ DİSİPLİN .....	30
Arka Plan Bilgisi: Öz Disiplin Nedir? .....	30
Amaçlar: .....	31
Kazanımlar: .....	31
Zihninizin Ustası Olmak (için): .....	33
Sınıf Rehber Öğretmenleri İçin Notlar: .....	34
EK 1: .....	35
6. HAFTA: ÇATIŞMALARI YÖNETME .....	36
Arka plan: Anlaşmazlıklar görmezden mi gelinmeli yoksa çözülmeli mi? .....	36



Bu proje Avrupa Birliği ve Türkiye Cumhuriyeti tarafından finanse edilmektedir.



Amaçlar: .....	36
Kazanımlar: .....	36
Sınıf Rehber Öğretmenleri İçin Notlar: .....	41
EK 1: ÇATIŞMA YÖNETİMİ STİLLERİ ÖLÇEĞİ .....	42
EK 2: ÇATIŞMA YÖNETİMİ STİLLERİ ÖLÇEĞİ YORUMLANMASI .....	43
7. HAFTA: OKULDA ŞİDDET .....	44
Amaçlar: .....	44
Kazanımlar: .....	44
Sınıf Rehber Öğretmenleri İçin Notlar: .....	47
8. HAFTA: OKULLA BAĞ KURMA .....	48
Amaç: .....	48
Kazanımlar: .....	48
EK Okulumuzun En Önemli Özellikleri .....	51
EK: 1 .....	51
EK: 2 .....	51
9. HAFTA: MESLEKLERİ TANIMAK .....	52
Arka plan bilgisi .....	52
Amaç: .....	52
Kazanımlar: .....	52
Sınıf Rehber Öğretmenleri İçin Notlar: .....	55
EK 1: Mesleğin Yaşamımızdaki Etkileri .....	56
EK 2: .....	57
EK: 3 Mesleklerin Sunduğu Olanaklar: İlgiler Değerler ve Çalışma Tarzları: .....	60
10. HAFTA: ÖZ DÜZENLEMELİ ÖĞRENME .....	62
Arka plan bilgisi: .....	62
Amaç: .....	63
Kazanımlar: .....	63
Sınıf Rehber Öğretmenleri İçin Notlar: .....	67
11. HAFTA: SONLANDIRMA .....	68
Amaç: .....	68
Kazanımlar: .....	68
Kaynakça: .....	70



Bu proje Avrupa Birliği ve Türkiye Cumhuriyeti tarafından finanse edilmektedir.



## Okuldan Erken Ayrılma Riski Nedir?

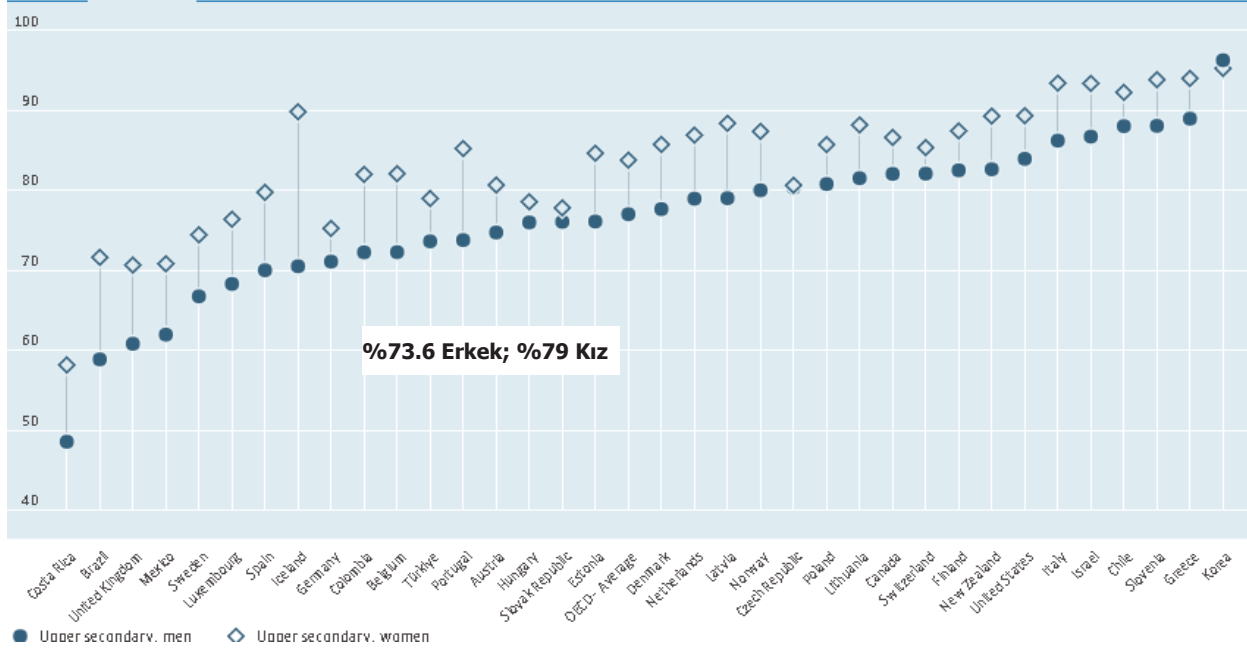
Okuldan erken ayrılma (OEA) lise eğitimini başarıyla tamamlayarak diploma almadan eğitim ve öğretimden ayrılmayı ifade etmekte, devamsızlık, davranış sorunları ve başarısızlık başta olmak üzere birçok faktörle ilişkilendirilmektedir. OEA'nın çok sayıda olası nedeni bulunmakta, bununla birlikte çoğu, tek başına okul terkinden sorumlu tutulamamaktadır. Bir öğrencide birden fazla terk nedenin gözleniyor olması, terk riskini artırmakta ve genellikle terk riski taşıyan öğrencilerde bu nedenlerin farklı kombinasyonları görülmektedir.



OEA'ya yol açan çok sayıda neden, itme ve çekme faktörleri olarak iki grupta ele alınabilir. İtme faktörleri, okul içinde yer alan ve öğrencileri okula yabancılaştırıp dışına iten okul iklimi, yapısı, disiplin uygulamaları, öğretmen – öğrenci ilişkileri (Mughal et al., 2019; Murphy-Graham et al., 2021; Portela Pruaño et al., 2022), akademik başarısızlık, sınıf tekrarı (Jimerson et al., 2002), devamsızlık (Pov et al., 2022) ve disiplin sorunlarına yol açan antisosyal davranışlar nedenleri içermektedir (Doll et al., 2013; Zorbaz & Özer, 2020). Çekme faktörleri ise iş ve aile (ör., bir işte çalışma, bir yakının bakımını üstlenmek, anne ve babanın boşanması vb.) gibi terki cazip hale getiren okul dışı faktörlerle ilgilidir (Doll et al., 2013; Rumberger, 1987; Sabates et al., 2011). OEA kararı bir anda alınmasına karşın, okuldan kopuş bazen bu faktörlerle mücadeleyle geçen yıllar içinde olmaktadır. Hiçbir öğrenci ayrılma fikriyle okula kaydolmamakta; terk eden çoğu öğrencinin mesleki hayalleri üniversite mezunu olmayı gerektirmektedir. Terk eden çocuklar okullarda sadece akademik görevlerle değil, aynı zamanda itme ve çekme faktörleriyle de zaman içinde giderek kaybettikleri bir savaş vermektedirler. Diğer yandan, hemen her öğrencinin terk nedenlerinden en az birini taşıması ve birden fazla terk nedenine sahip birçok öğrencinin sınıfta kalmaksızın mezun olması, riskli öğrencilerin belirlenmesini zorlaştırmaktadır. Ayrıca halihazırda sorun yaşamayan öğrenciler de üst sınıflara geçtikçe konular, ödevler ve sınavlar zorlaştığından, riskli hale gelebilmektedirler. OEA yaygın bir sorun olduğundan (Türkiye'de %25), bu bağlamda müdahale çalışmalarının gruplara yönelik planlanması; riskin büyüklüğüne ve türüne göre yapılandırılmasını gerektirmektedir.



Bu proje Avrupa Birliği ve Türkiye Cumhuriyeti tarafından finanse edilmektedir.



Şekil 1: OECD Ülkeleri 2019 Yılı Lise Mezuniyet Oranları

Bu kılavuz OEA riskini "bir ya da daha fazla terk nedenine sahip ancak herhangi bir belirti göstermeyenler" ve "birden fazla terk belirtisi gösterenler" olmak üzere iki şekilde gruplamaktadır: Sonraki sayfalar ör., motivasyonu düşük, çalışmalarını erteleyen ve mesleki gelişim hedefleri belirsiz görünen ancak sınıfını geçen ilk grubun akademik açıdan güçlendirilmesine yönelik olarak hazırlanmıştır. Kılavuzdaki sınıf aktiviteleri, okul psikolojik danışmanlarının konsültasyon desteğiyle sınıf rehber öğretmenleri tarafından tüm öğrencilere uygulanacak niteliktedir. Kılavuz **birincil önleme** hizmetleri kapsamında, tüm öğrencilerde terk risklerinin oluşmasını önlemeye yönelik, akademik ve yaşam becerileri kazandırmayı hedeflemektedir.

Kılavuz risklere odaklanmak yerine, tüm öğrencilerin psikososyal sağlığını güçlendirmeyi, yani yaşam ya da başa çıkma becerilerini artırmayı hedeflemektedir. Kılavuz 11 saatlik psikoeğitim çalışmasını içermektedir. Psikoeğitimin okul çapında uygulanıyor olması, ortak bir anlayışın ve kavramsal bir dilin oluşturulup kullanılmasına zemin hazırlayabilecektir. Zira müdahalelerin risk altındaki çocukları etiketlemesi ve öğrencilerin kendi kaynaklarıyla sürdürdükleri çabalarına zarar verme olasılığı vardır. Kılavuzda benimsenen yaklaşım böyle bir riski ortadan kaldırmaktadır.

### Okul Terk Riski Koruyucu ve Önleyici Psikoeğitim Programının Amaçları Nelerdir?

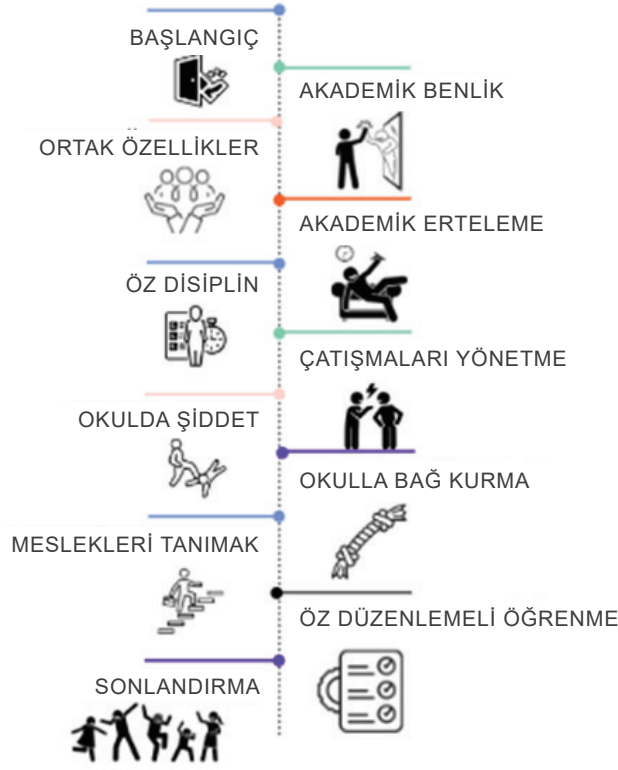
1. OEA'nın ortaya çıkmasını engellemek,
2. Öğrencilerin fiziksel ve duygusal iyi oluşunu artıracak bilgi, tutum ve davranışlarını güçlendirmek,
3. Okul düzeyinde fiziksel, sosyal ve duygusal iyi oluşu yüksek bir öğrenci kitlesi hedeflemek,
4. Problem davranışlara odaklanmaktan çok, kişisel ve çevresel koruyucu faktörlerin artırmak.



Bu proje Avrupa Birliği ve Türkiye Cumhuriyeti tarafından finanse edilmektedir.



## Koruyucu Program Oturumları



### Sınıf Rehber Öğretmenleri İçin Notlar:

1. OEA risk faktörleri öğrenciden, aileden, okuldan ve toplumsal koşullardan kaynaklanır bu risk faktörleri arasında karşılıklı, dinamik bir etkileşim söz konusudur (de Witte et al., 2013). Bu faktörleri birbirinden kesin sınırlarla ayırmak mümkün değildir ve çoğu zaman öğrenciler birden çok risk faktörüne aynı anda sahiptir.
2. Sınıfınızdaki öğrenciler risk faktörlerine potansiyel olarak sahiptirler. Bu yıl riskleri göstermiyor olmaları, seneye riskin gözlenmeyeceğini garanti etmemektedir. Bu program okulunuzdaki tüm öğrencileri bu risklere karşı psikososyal ve akademik açıdan güçlendirmeyi hedeflemektedir.
3. Okulunuzdaki rehber öğretmen/psikolojik danışman size, rehberlik etkinliklerinden alışkın olduğunuz "Kim bu?" listesi verecektir. Sizden istenen, aşağıda verilen OEA riskleri başlığı altındaki açıklamaları öncelikle okumanız ve rehberlik hizmetlerinden sorumlu olduğunuz sınıftaki öğrencileri düşünerek bu listeyi yanıtlamanız ve listeyi okul rehberlik ve psikolojik danışma servisine kendi elinizle ve kapalı şekilde teslim etmenizdir. Bu listeyi kimsenin yanında yanıtlamayın ve yanıtlarınız kimse tarafından görülmesin.
4. Program 11 hafta boyunca yapılacak etkinlikleri kapsamaktadır. Etkinlikler birbirine bağlı değildir. Etkinliklerin tümünü uygulamanız beklenmektedir ancak bir sebeple etkinlik, ilgili haftada uygulanmadığında, konuyu okul rehber öğretmen/psikolojik danışmanı ile değerlendirerek, programa kaldığınız yerden ya da bir



Bu proje Avrupa Birliği ve Türkiye Cumhuriyeti tarafından finanse edilmektedir.



sonraki etkinliği uygulayarak devam edebilirsiniz. Bir ya da iki hafta etkinliğin uygulanamaması, programın geri kalanının uygulanması için sıkıntı çıkarmayacaktır. Programın okulunuzun tüm sınıflarında eş zamanlı uygulanması beklendiğinden, etkinlik seçiminde ve içeriğinin uygulanmasına ilişkin kişisel isteğe göre davranmayınız.

5. Hedeflenen davranışların kazandırılmasında etkinliğin içeriği kadar nasıl uygulandığı da önemlidir. Etkinlikler bir ders saati için planlanmıştır. Sınıftaki öğrenci sayısı ve derse başlama süresini göz önünde bulundurarak aktivitelerin uygulanmasında kısaltmalar yapabilirsiniz. Dersten en az bir gün önce uygulayacağınız etkinliği en az iki kere okuyunuz ve okul rehber öğretmeni/psikolojik danışmanı ile değerlendiriniz Programın eşgüdüm içinde tüm sınıflarda benzer şekilde uygulanması önemlidir. Etkinliği değiştirmeyiniz ya da başka bir etkinlik uygulamayınız. Etkinliği uygularken kısaltma yapacağınız bölümler yönergelerin açıklanması ya da aktivite sonundaki soru cevap kısımlarında olmamalıdır.

6. Ders sırasında arka sıradaki öğrencilerin dikkatlerinin kısa sürede dağıldığı görülebilir. Bu öğrencilerin etkinlikler içindeki bireysel çalışmalarda da görevi tamamlayıp başka işlerle uğraştukları, yanındakilerle konuştukları gözlenebilir. Çoğu sınıfta iletişimin klikler içinde olduğuna, tüm öğrenciler arasında sınırlı bir iletişim kurulduğuna rastlanabilir. Bu kitapta farklı etkinliklerde istendiği gibi, dersin hemen başında öğrencileri rastgele şekilde farklı sıralara oturtunuz. Bunu nasıl yapabileceğiniz konusunda, ilk oturumda bir öneri sunulmuştur. Her oturumda bu işlemi tekrarlayacağınızdan çevrim içi yaklaşımı kullanmanız önerilir. Bunu kullanmayacak öğretmenler kura yöntemiyle de oturma düzeni belirleyebilirler. Akran desteğinin OEA riskini bertaraf etmede oldukça önemli bir faktör olduğu akılda tutulmalıdır.

7. Bu etkinliklerin uygulanması sırasında düzeni bozan, verilen yönergeleri dinlemeyen öğrencilere, ders saati içinde mümkün olduğunca fiziksel açıdan yakın durmaya çalışınız, sizin dikkatinizi çekmeye çalışıyorsa ilgilenmemeye dikkat edin, arkadaşlarının dikkatini çekiyorsa olabildiğince yumuşak uyarılmaya çalışınız. Bu öğrencilerle dersin sonunda bireysel olarak görüşünüz. Uygulama sırasında bir öğrenciye verilecek olası bir ceza, dersin geri kalanında sınıf üzerinde olumsuz bir atmosferin oluşmasına "dolaylı ceza" ve hedeflerden uzaklaşılmasına yol açabilir.

8. Diğer faaliyetlerde olduğu gibi, etkinlikler sırasındaki davranışlarınız öğrenciler üzerinde sözlerinizden daha etkili olacaktır. Yönergedeki bununla ilgili yapılan uyarılara (sınıf rehber öğretmeni için notlar) dikkat ediniz.

9. Öğrencilerin akademik yetenekleri ile duygusal yeteneklerin paralel gelişmediklerini gözlemişsinizdir. Bu program yukarıda vurgulandığı gibi, duygusal yanı geliştirmeye odaklanıyor. Aktiviteler uygulanırken, öğrencilerin bir bütün olarak geliştirmenin önemi göz önünde bulundurulmalıdır.

10. Etkinlikleri uyguladıktan sonra okul rehber öğretmeni/psikolojik danışmanı ile bir önceki uygulama hakkında değerlendirme toplantıları yapmak, hem siz öğretmenlerin sonraki etkinliklerde uygulama becerisini geliştirecek hem de öğrencilerin daha fazla faydalanmasını sağlayacaktır.

11. Yönergelerin açıklandığı kısımlarda ... ile belirtilen yerlerde ses tonunuzu düşürmenizi, konuşma hızınızın yavaşlatmanızı, öğrencilere düşünmeleri için süre vermenizi ifade etmektedir.





Bu proje Avrupa Birliği ve Türkiye Cumhuriyeti tarafından finanse edilmektedir.



## 1. HAFTA: BAŞLANGIÇ

### Amaç:

Oturumun sonunda öğrenciler;

Psikoeğitim grubunun kurallarını öğrenecek, kuralların belirlenmesine katkı verecek, sınıf arkadaşlarına güven duygusu geliştireceklerdir.

### Kazanımlar:

Oturumun sonunda öğrenciler;

- Grup kurallarının belirlenmesine katılırlar.
- Grup kurallara uymaya istekli davranırlar.
- Grup kurallarını hatırlarlar.
- Sınıf arkadaşlarına karşı önyargısız davranırlar.
- Varsa olumsuz duygu ve düşüncelerini olumluya çevirirler.



#### Grup büyüklüğü

25-30 öğrenci



#### Malzemeler

Word programında hazırlanmış sınıf listesi,  
Kalem ve kâğıt



#### Yöntem ve Teknik

Soru-cevap, tartışma, beyin fırtınası



#### Süre

40 dk.



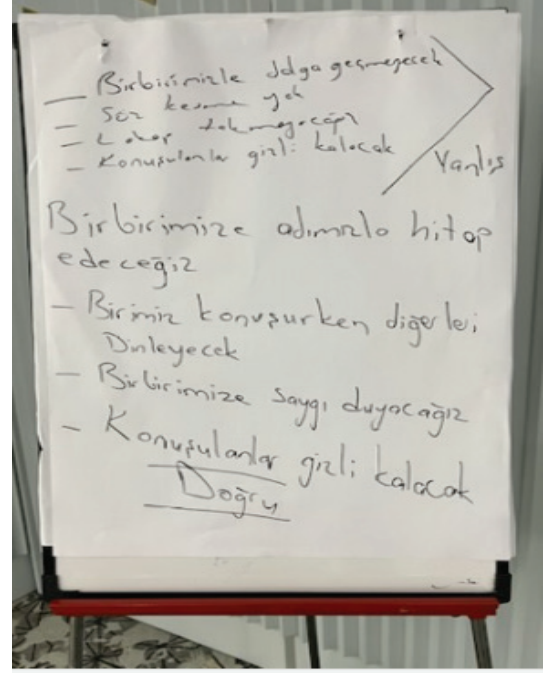
#### Süreç



Bu proje Avrupa Birliği ve Türkiye Cumhuriyeti tarafından finanse edilmektedir.



1. Sınıfa, "Önümüzdeki 11 hafta boyunca motivasyon, çatışma çözme ve okula bağlılık gibi konularda aktiviteler yapacağız. Bu aktivitelerin aksamadan yapılabilmesi için her grup faaliyetinde olduğu gibi bazı kurallarımızın olması gerekiyor. Bunları birlikte belirleyelim. Aktiviteler sırasında sınıf arkadaşlarınızdan neler yapmalarını bekliyorsunuz? Örneğin, Bir kural şu olabilir. Biri konuşurken diğerleri onu ilgiyle dinleyecek. Başka bir kural, birbirimize adıyla hitap edeceğiz. Şimdi siz neler eklemek istiyorsunuz?" diye sorun. Öğrencilerin verdikleri yanıtları tahtaya yazın. Kural ifadelerinin olumlu cümlelerden oluşmasına dikkat edin. Yani, konuşmalarla dalga geçmeyeceğiz yerine, saygı göstereceğiz. Her bir kararı oylayın ve oybirliği sağlanan kuralları sınıfa okuyun. Daha sonra bu kuralların fotoğrafını çekin ve A4 kâğıda yazarak, sınıf panosunda 10 hafta süreyle asılı kalmasını sağlayın.<sup>1</sup>



2. Öğrencilere "İki yanlış bir doğru adlı oyununu oynayacaksınız." söyleyin.<sup>2</sup> Etkinlikten önce herkesin sırasını değiştireceğinizi belirtin. Ek 1'deki linki kullanarak her hafta otomatik yeni sıra düzenleri oluşturun.
3. Öğrenciler yeni yerlerine oturduktan sonra, "Şimdi size benimle ilgili iki yanlış bir doğru cümle söyleyeceğim ve sıra arkadaşınızla tartışarak, size verdiğim süre içinde benimle ilgili doğru cümleyi, gerekçelerini düşünerek bulacaksınız. Her sıranın bir sözcüsü olacak ve sıranın yanıtını paylaşmak için parmak kaldırarak bekleyecek." der. Öğretmen kendisiyle ilgili daha önceden kurduğu üç cümleyi sınıfa söyler. Örneğin, bu cümleler şöyle olabilir: "Lisede sınıfın en başarılı öğrencisiydim, Üniversitede çok zor bir dersin sınavına son gün çalışıp sınıfın en yüksek notunu almıştım. Öğretmen olmayı ilkokulda kafama koymuştum."
4. Ardından öğrencilere "Sıra arkadaşlarınızla doğru ifadeyi bulmanız için tartışmanız önemlidir. Size 1 dakika süre veriyorum." deyin. Öğrencilerin kalan süreyi akıllı tahtadan görebilmeleri için <https://stopwatch.onlinealarmkur.com> web sayfasını kullanabilirsiniz. Sürenin sonunda, öğrencilerin sıra arkadaşlarıyla ortak görüşlerini almak için "Hangi ifade doğru; nedenini bir cümleyle açıklayın." deyin. Öğrencilere söz verin ve en sonunda, doğru yanıtı sınıfa söyleyin.
5. Daha önce hazırlamış olduğunuz yarım A4 kâğıtlarından her bir öğrenciyeye birer tane dağıtın ve "Sıra sizde, kendinizle ilgili ikisi yanlış, biri doğru olacak üç cümleyi önünüzdeki kâğıtlara yazacaksınız. Şimdi dikkat! Yazdıklarınızı kimse görmesin. Doğru olan cümle, sizi başkalarından ayıran bir özelliğiniz olacak. Bunun için 1 dakikanız var." deyin.



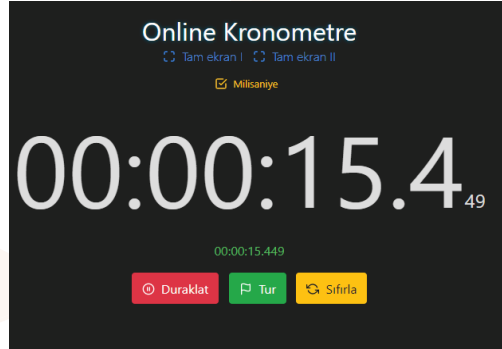
Bu proje Avrupa Birliği ve Türkiye Cumhuriyeti tarafından finanse edilmektedir.



6. Cümlelerini tamamlayanların kâğıtlarını ters çevirip beklemesini isteyin. Böylelikle, onlara verdiğiniz görevi kimlerin tamamladığını görebilirsiniz. Onlar bu görevi yerine getirirken siz de akıllı tahtayı aktif hale getirin ve <https://wheelofnames.com> adresindeki çarkifelek web sayfasını açın.<sup>3</sup> Bu sayfaya daha önceden kaydolup sınıf listesini ekleyebilirsiniz. Aç (Open) düğmesinden sınıf listenizi açabilirsiniz. Etkinliğe başlamadan önce o gün derste olmayan öğrencilerin adını listeden silebilirsiniz. Bu web sayfası Türkçe dil desteği vermektedir. Özelleştirme (customize) seçeneğinden çarkifelekle ilgili düzenlemeler yapabilirsiniz. Ör., kâğıda yazdığı üç özelliği sınıfın önünde (tahtada) okumak için seçilen öğrencinin listesinin otomatik olarak silinmesi vb.



7. Seçilen öğrenci tahtaya kalkar; kendisiyle ilgili yazdığı üç cümleyi okur ve sınıftaki öğrenciler doğru olanı, sıra arkadaşıyla tartışarak 30 sn içinde bulmaya çalışırlar. Yine, öğrencilerin kalan süreyi görebilmeleri için <https://stopwatch.onlinealarmkur.com> web sayfasını kullanabilirsiniz. Sürenin sonunda, her sıranın hangi ifadenin doğru olduğu konusundaki ortak görüşünü ve nedenini bir cümleyle açıklamalarını isteyin. Aynı sıradaki iki öğrenci fikir birliği içinde olmayabilirler. Öğrencilere bunun olabileceğini ancak kendi içlerinde değerlendirirken gerekçelerini birbirleriyle paylaşmalarını söyleyin. Uygulamanın amacı, en fazla doğru yanıt bulmak yarışması **değildir**. Bunun yerine, öğrenciler arasında daha fazla iletişim kurmak ve etkinliğin sonunda birbirleri hakkında doğru şeylerin akıllarında kalmasını sağlamaktır. Tüm sıraların yanıtları alındıktan sonra, tahtadaki öğrenci doğru yanıtı sınıfla paylaşacaktır.



8. Özelleştirme kısmından gerekli ayarları yapmadıysanız, isim çarkını yeni öğrenciyi seçmek için çevirmeden, bir önceki turda seçilen öğrencinin adını, çarkın altındaki listeden silmeyi unutmayın. Bu etkinliğe kalan ders süresini göz önünde bulundurarak devam edin. Sınıfınız kalabalıksa öğrencilere kendileriyle ilgili biri doğru diğeri yanlış iki cümle yazmalarını isteyebilirsiniz; sıralarında birlikte düşünmeleri için verdiğiniz süreyi 30 sn'den 20 sn'ye indirebilirsiniz ya da yanıtlarının gerekçelerini almayabilirsiniz.

9. Dersin son 5 dakikasında, sınıftan rasgele bir öğrenci seçin ve sınıfa, bu arkadaşınızla ilgili ne öğrendiniz diye sorun. Bu soruyu birkaç öğrenci için sorabilirsiniz.

10. Etkinliği sonlandırırken, grup kurallarını yeniden vurgulayın ve 1-2 cümleyle bugün derste neler yaptıklarınızı özetleyip dersi bitirin.



Bu proje Avrupa Birliği ve Türkiye Cumhuriyeti tarafından finanse edilmektedir.



### Sınıf Rehber Öğretmenleri İçin Notlar:

1. Çok sayıda kural, doğal davranmayı sınırlar. Ayrıca öğrencilerde direnç oluşturur. Az sayıda kural ise öğrencilerin sık sık grup dinamiğini ve bütünlüğünü bozabilecek şekilde davranmalarına yol açabilir. Bunun yanı sıra, grup kuralları belirlenirken olumlu dil kullanılmasını vurgulayın. Ö., Biriniz konuşurken diğeri onun sözünü kesmeyecek demek yerine, biriniz konuşurken diğeri dinleyecek.
2. Bu oyunun daha önce 2 doğru 1 yanlış şeklinde ve yanlış bulmak üzere oynandığına rastlamış olabilirsiniz. Oyunun sonunda öğrencilerin aklında yanlışlar değil, doğrular kalsın istendiğinden, oyun bilinçli olarak değiştirilmiştir.
3. Sınıf listesinin yer aldığı Word dosyasını dersten önce hazırlayınız. <https://wheelofnames.com> adresine girerek kaydolunuz (sign up), sonrasında sınıf listesini sayfaya kaydediniz. Öğrencilerden o gün sınıfta olmayanların adlarını listeden sildikten sonra isim çarkını çeviriniz.
4. Özellikle üst sınıflardaki öğrencilerin birbirlerini tanıdıklarını düşünebilir ve bu oturumu gerekli görmeyebilirsiniz. Bununla birlikte, aralarında sınırlı ilişkiler bulunan öğrenciler, oturum sırasında birlikte çalışarak, sınıfın kaynaşmasına katkı sağlayacaklar. Etkinlik sırasında ortak ilgilere sahip öğrenciler, ör., aynı sporu yapanlar, birbirini tanıyacak ve ders çıkışında ortak ilgileri üzerinden kaynaşmaları mümkün olabilecektir. Bu etkinlikle sadece öğrenciler birbirlerini tanımayacak, siz de sınıfınızdaki öğrencileri daha yakından tanıma fırsatı bulmuş olacaksınız.
5. Teknolojiye erişimin olmaması durumunda (akıllı tahtanın bozuk olması, linke erişilememesi ya da elektrik kesintisi vs.) öğrencilerin isimlerini A4 kâğıdından kestiğiniz şeritlere yazın ve şeritleri katlayarak bir kutuya koyun. Öğrencilerin oturma sıralarını belirlerken kutudan rastgele çektiğiniz iki ismi beraber oturtun. Oturma düzeni için kutudan şeritleri açıp oturma eşleştirmesi yaptıktan sonra katlayarak şeritleri tekrar kutunun içine atın. Yine çarkıfelek oyununda çarkıfeleğe online erişilemediği için öğrencinin kendisi hakkında yazdıklarını okuması için kutudan bir isim çekin. Çektiğiniz isim kendi hakkında yazdıklarını okuduktan ve diğeri öğrenciler tahminde bulduktan sonra tekrar kutudan başka bir isim çekerek süreci devam ettirin.
6. Eğer süre yetmezse, her öğrencinin paylaşım yapabilmesi amacıyla, anlatım yapamayan öğrenciler sınıfta yanında oturan öğrencilerle ikişerli grup haline getirilerek duygu ve düşüncelerini birbirleriyle paylaşmaları sağlanabilir.

### EK 1

Otomatik yeni sıra düzeni oluşturmak için örneğin (<https://commentpicker.com/team-generator.php>) web sayfasını kullanabilirsiniz. Yapmanız gereken, sınıf listesini "Enter names here" yazan kutuya yapıştırmak, sonra "Generate teams by participants per teams" seçeneği işaretleyip, "Number of participants per team" başlığının altındaki açılır kutudan 2'yi seçip "GENERATE TEAMS" düğmesine basmaktır. Yeni oturma düzenini oluşturmadan önce o gün derste olmayan öğrencilerin adını listeden silebilirsiniz. Rastgele ikililer sayfanın alt kısmında "RANDOM TEAMS" kutusunda görünecektir. İlk sıradan itibaren ikili takımların yeni sıralara oturmasını isteyebilirsiniz. Bu işlemlerin tümünü dersten önce oluşturup, bir Excel dosyasına aktarabilirsiniz ve bu durumda Excel dosyasını akıllı tahtada sınıfla paylaşmanız yeterli olacaktır. Bu şekilde sıraları her hafta yeniden oluşturabilirsiniz. Bir-iki tekrardan sonra, bu işlemin fazladan zaman almadığını ve çok kolaylıkla uygulandığını ve öğrencilerin alıştıklarını göreceksiniz.



Bu proje Avrupa Birliği ve Türkiye Cumhuriyeti tarafından finanse edilmektedir.



## 2. HAFTA: AKADEMİK BENLİK

### Arka Plan Bilgisi:

Lise öğrencilerinin toplumun geri kalanına göre daha çok stres altında oldukları öne sürülebilir. Bu dönemde kimlik geliştirme krizinin üstesinden gelmeye çalışan ergenler, derslerin zorlaşmasına bağlı olarak giderek başarıları düşmesine karşın günün çoğunu okul çalışmaları ve sınavlara hazırlanmayla geçirmekte; ebeveynleriyle daha çok çatışma yaşamakta ve riskli davranışlara daha açık hale gelmektedirler. Ergenler, akademik ve sosyal beklentileri ulaşılamaz bir hedef olarak gördüğünde, hayal kırıklığına uğramakta; "Bu zor, bunu yapamayacağım" şeklinde, kendilerini hedeflerinden uzaklaştıran içsel konuşmalar ve bunlara eşlik eden güvensizlik ve değersizlik duyguları geliştirmektedirler.



Öğrencinin önceki deneyimlerine bağlı olarak, kendi akademik yeterliklerine değeri vermesi anlamına gelen benlik saygısı (kendine değeri verme), okula bağlılığının ve akademik başarının önemli bir yordayıcısı olarak kabul edilmektedir (Bianchi et al., 2021). Benlik saygısı akademik başarıyı artırmakta; başarının artması öğrencinin kendine bakışını daha olumlu hale getirmektedir (Kampman & Ozola, 2022; Marsh & O'mara, 2008). Benlik saygısı aynı zamanda öz düzenleme stratejilerinin kullanımını artırmakta, derse katılımı ve motive olmayı teşvik etmekte, öz yeterliği yükseltmekte, sosyal becerileri geliştirmekte ve başarısızlıklardan sonra sebatla başa çıkma kaynağı oluşturmaktadır. Buna karşın

düşük özsaygı, kişiliğini tehdit edecek olumsuz geribildirimlerden kaçınmak için erteleme gibi kendini engelleme davranışlarına, akademik başarının düşmesine, saldırgan davranışlara ve sosyal bakımdan dışlanan ve okulu reddeden tutumlara yol açmaktadır (Bajon, 2022; Bianchi et al., 2021; Orth & Robins, 2022).

İçsel (kendi kendine) konuşma kendine değeri vermenin önemli bir kaynağıdır. İçsel konuşma, işlevsel (yargılamayan) ve işlevsel olmayan (eleştirel) şekilde yapılabilmekte, "ben" ya da "benim" le başlayan ve bilinçaltından etkilenen bu düşüncelerle gün boyunca farkına bile varılmadan meşgul olunmaktadır. Bir sorun üzerinde düşünmek faydalı olsa da uzun uzun düşünmek için çok zaman harcamak, küçük sorunları kartopu gibi büyütebilir. Bu düşünceler (ruminasyon) bilişsel enerjinin büyük kısmını harcıyıp akademik alan gibi diğer alanlara yeterince odaklanılamamasına da sebep olmaktadır. Bu duruma bir örnek olarak üzücü veya utanç verici düşünceleri veya olayları tekrar tekrar kafamızda tekrarlayıp büyütmemiz verilebilir. İçsel konuşma kendini suçlama, olumsuz yanları abartma, en kötüsünü bekleme ya da dünyayı siyah beyaz görme şeklinde ortaya çıkmaktadır (McKay et al., 2021).



Bu proje Avrupa Birliği ve Türkiye Cumhuriyeti tarafından finanse edilmektedir.



İşlevsel iç konuşma, öğrencilerin benlik saygısını arttırmaya ve davranışlarını olumlu bir şekilde düzenlemeye yardımcı olmaktadır. Buna karşın, işlevsel olmayan iç diyaloglar otomatik doğaları nedeniyle, zaman içinde benlik değerimizi ve saygımızı olumsuz yönde etkileyebilecek kendinden şüphe duymayı, suçlamayı ve yüksek kaygıyı önlenemeyecek şekilde teşvik etmektedir (Palmer & Williams, 2013).

### Amaçlar:

Oturumun sonunda öğrenciler;

İçsel konuşmanın nasıl kullanıldığını ve benlik saygısı ile arasındaki ilişkiyi anlayacak; işlevsel olmayan içsel konuşmalarını işlevsel hale getireceklerdir.

### Kazanımlar:

Oturumun sonunda öğrenciler;

- İçsel konuşmalarını fark ederler.
- İçsel konuşmalarının benlik saygısını nasıl etkilediğini analiz ederler.
- İşlevsel ve işlevsel olmayan içsel konuşmalarını karşılaştırırlar.
- İşlevsel olmayan içsel konuşmalarını işlevsel hale dönüştürürler.

#### Grup büyüklüğü



25-30 öğrenci

#### Malzemeler



İşlevsel ve işlevsel olmayan konuşma formu

#### Yöntem ve Teknik



Soru cevap, küçük grup tartışması, büyük grup tartışması

#### Süre



40 dk.

#### Süreç





Bu proje Avrupa Birliği ve Türkiye Cumhuriyeti tarafından finanse edilmektedir.



1. "Sevgili öğrenciler, bu ders saatinde kendimizle neler konuştuğumuz ve bunların kendimize verdiğimiz değeri nasıl etkilediği üzerinde duracağız. Kendimizle yaptığımız konuşmalara içsel konuşmalar adını vermekteyiz. İçsel konuşmalarımızdaki düşüncelerimizin duygularımız üzerinde nasıl etkili olduğunu fark edeceğiz. İlk oturumda kullandığımız web sayfası üzerinden oluşturduğumuz şekilde ikili olarak yeni yerinize geçin.<sup>1</sup> Arkanıza yaslanın ve gözlerinizi kapayın ... ben gözlerinizi açın deyinceye kadar gözlerinizi açmayın."

2. "Sadece size söylediğim şeyi düşünün: Şu anda önemli bir sınavdan düşük puan aldığınızı öğrendiniz. Bir dakikanızı ayırın. İçinizden kendinize söylediklerinizi düşünün ... Nasıl hissediyorsunuz?... Sizin için önemli birine bu sözleri rahatlıkla söyleyebilir misiniz? ... gözleriniz hala kapalı, ... yavaş yavaş derse dönüyoruz. Hazır olduğunuzda gözlerinizi açabilirsiniz." <sup>2,3</sup>

3. Ardından, öğrencilere şöyle seslenin; "Kendini eleştirenler parmaklarıyla burunlarına dokunsun." Burunlarına dokunan öğrencilerin oranına göre "Çoğunuz kendini eleştirdi." veya "Bazılarınız kendini eleştirdi" diyerek "Kendinize güveninizi azaltan şeyler söyledikten sonra, şimdi nasıl hissediyorsunuz?" diye sorun. Birkaç öğrenciye sadece ne hissettiklerini (duygularını) sınıfla paylaşmaları (düşünceleri değil) için söz verebilirsiniz ve devam edin. Bazı öğrencilere söz vererek düşünceleri ve duyguları arasındaki ilişkileri fark etmelerine yardımcı olun<sup>4</sup>

4. Sınıfa, "Dersin geri kalanında, kendinize söylediklerinizin farkında olma üzerinde çalışacağız." söyleyin.

5. Aşağıdaki ilkeyi tahtaya yazın:

**"KENDİ KENDİMİZE KONUŞMAYI DEĞİŞTİRMEK,  
KENDİMİZE İLİŞKİN  
DUYGULARIMIZI DEĞİŞTİRİR."**

Birkaç öğrenciden tahtaya bakmadan bu ilkeyi sesli olarak söylemelerini isteyin. Sonrasında bir iki kez sınıftan ilkeyi birlikte söylemelerini isteyin. İlkenin öğrenildiğinden emin olun.

6. Öğrencilere "İçsel konuşmayı değiştirmek için bir aktivite yapacağız" deyin.

7. Her sıra için bir tane olacak şekilde, hazırladığınız formu (**EK 1**) öğrencilere dağıtın.<sup>5</sup> Onlara "Sol sütunda işlevsel olmayan içsel konuşma örneğini görüyorsunuz. Formun sağ sütununda ise bu işlevsel olmayan içsel konuşmayı, işlevsel olanla değiştirme örneği var. Bu örneği birlikte inceleyelim." deyin ve şu tabloyu tahtaya yansıtın: <sup>4</sup>



Bu proje Avrupa Birliği ve Türkiye Cumhuriyeti tarafından finanse edilmektedir.



## Örnek

1. Başarısız oldum ve kendimi utandırdım.

1. Denediğim için bile kendimle gurur duyuyorum. Bunun için cesaret gösterdim.

## İşlevsel olmayan konuşma (işe yaramayan)

## İşlevsel konuşma (işe yarayan)

### Özellikleri:

### Özellikleri:

1. Katı, gerçek dışı ve iddialı, aşırı genellemeler içerir.
2. Sürekli sorunu düşünmenize rağmen çözmek için bir girişimde bulunmazsınız.
3. İşe yaramayacak şekilde davranmanıza yol açarak, başa çıkamayacağınız duygular yaratır. Bu düşüncelerden bazıları şöyledir:

1. Esnek ve ispatlanabilir olmalı ancak kesin olmamalıdır.
2. Hedeflerinize ulaşmanıza yardımcı olur.
3. Başa çıkabileceğiniz duygular yaratır.

*Felaketleştirme:* Bir başarısızlığı olabilecek en kötü sona dönüştürüp, buna inanmak. Örneğin, "O kadar rencide oldum ki, onların yüzüne bakamam!"

*Meli-malı inançları:* Nasıl davranılması gerektiğine ilişkin katı bir inançla kendini hizaya sokmaya çalışmak, buna uymadığında suçluluk duymak. Örneğin, "Bunu yapmamalıydım", "Başarısız olmamalıydım"

*Buna dayanamam:* Bir olayı veya deneyimi dayanılmaz olarak görmek. Örneğin, "Dayanamıyorum", "Kesinlikle dayanılmaz", reddedilirse öleceğim".

*İnsanların değerlendirmesi:* Toplam benliğinizi (veya bir başkasınıkini) etiketlemek. Örneğin, "Ben aptalım / umutsuzum / işe yaramazım / değersizim."

8. Tabloyu açıkladıktan sonra, örneği tekrarlayarak öğrencilere şu soruları sorun:

"İncelediğimiz tabloda yer alan iki içsel konuşma arasında ne gibi farklar var?" doğru yanıtı alıncaya kadar öğrencilere söz verin. Altındaki açıklamalarla cümleleri tartışın. Örneğin, "Başarısız oldum ve kendimi utandırdım. cümlesi, başa çıkamayacağınız duygular yaratıyor mu? Çözmek için adım atmaya kapsıyor mu? ... bir dersten zayıf aldı ama tüm dersleri kötüymüş gibi ....Olumlu örneğe geçelim. Dersten zayıf aldı ama umudunu kaybetmiş mi? Çözmeye çalışmış mı ya da çözmeyi teşvik ediyor mu?"





Bu proje Avrupa Birliği ve Türkiye Cumhuriyeti tarafından finanse edilmektedir.



9. Şimdi 2. soru "İşlevsel olan ve olmayan konuşmalardan sonra, hangi duygular yaşanır? ... Örneğin, ilk cümlede kendini utandırma yani utanç duygusu var, başka... diyerek öğrencileri konuşmaya teşvik edin (öğrencilerden yeterli katılım alınmazsa küçük düşme, yetersizlik gibi duygular örnek olarak verilebilir). Olumlu örnekteki duyguları bulalım ... umut, ... başka." Sınıfa iki düşünce arasındaki farkın anlaşılıp anlaşılmadığını sorun. Öğrenciler işlevsel konuşmaları oluşturmada zorlandıklarında "**bir arkadaş yöntemini** kullanabilirsiniz. "Çok sevdiğiniz bir arkadaşınıza bunları söyler misiniz? Onunla böyle konuşur musunuz?", "Çok sevdiğiniz bir arkadaşınız gelip size sınavdan düşük not aldığını ve beceriksiz olduğunu söyledi. Ona neler söylersiniz?" diyerek öğrencilerin bu konudaki fikirlerini ifade etmelerini teşvik edin. Sınıfa "İşlevsel olan ve olmayan düşünceleri anladınız mı? Sorunuz var mı?" diye sorun.

10. Ardından "Formdaki (**Ek-1**) diğer işlevsel olmayan içsel konuşmaları işlevsel olanlara dönüştürmenizi istiyorum. Sıra arkadaşınızla konuşarak, işlevsel karşılıklarını kâğıdın sağ sütununa yazın. 5 dk. süreniz var" deyin." Öğrenciler çalışırken dikkat dağıtmadan sadece yeterince ilgili çalışmadığını gözlemlediğiniz öğrencilerin yanında durarak onları birlikte çalışmaya teşvik edin. Öğrencilerden size soru gelmedikçe, çalışmaya müdahale etmemeye özen gösterin. Son iki dakika kalınca süreyi hatırlatarak öğrencileri motive edin. <sup>5,6</sup>

11. Sürenin sonunda "Sevgili öğrenciler şimdi yanıtlarınızı paylaşmanızı istiyorum" deyin ve rastgele sırayla her örnek için bir iki sıradan, ortak görüşlerini sınıfla paylaşmalarını isteyin ve doğru yanıt aldığınızda, siz de işlevsel olan ve olmayan düşünceleri sesli vurgulayın. Her örnekte iki düşüncenin hangi duyguları yarattığını sınıfa sorun. Bir sonraki örneğe geçin ve benzer yaklaşımla ön, orta ve arka sıralardan öğrencilere söz verin. Bu sırada tüm sınıfa söz vermeye çalışın. Aynı öğrencilere ya da sadece ön sıradakilere söz vermeyin. Doğru yanıtlar veren öğrencilerin açıklamalarını pekiştirin. Sınıfa tekrar "işlevsel olan ve olmayan cümleler arasındaki farkı öğrendiniz mi? Anlaşılmayan yer var mı?" diye sorun.

12. Sınıfa "Küçük bir kâğıt çıkarın. Adınızı yazmıyorsunuz. Kâğıdın üst kısmına dersin başında gözlerinizi kapattığınızda, kendinize ne söylediğinizi 'sansürlü' yazın... bunlar işlevsel olmayan sözler. Sizden bu konuşmayı yapan iç sese bir isim bulmanızı istiyorum. Örneğin, cezalandırıcı ses... (düşünceleri için zaman verin). Bulduğunuz ismi, konuşmanın altına yazın... Dersin başında ne hissettiğinizi, hangi duyguları yaşadığınızı, bulduğunuz ismin altına yazın... Sırada, bu cümleyi işlevsel konuşmaya nasıl dönüştürebiliriz? var. Onu en aşağı yazın... işlevsel düşüncelerden sonra hangi duyguları yaşadınız... bu düşüncenin altına yazın."



Bu proje Avrupa Birliği ve Türkiye Cumhuriyeti tarafından finanse edilmektedir.



Kendimle yaptığım (işlevsel olmayan) konuşma.....

İç sesin adı .....

Hangi duyguyu yaşadınız.....

İşlevsel konuşma.....

İç sesin adı.....

Hangi duyguyu yaşadınız?.....

13. Kâğıtları toplayıp karıştırın ve birkaç tanesini sınıfa okuyun. İşlevsel konuşmalarda eksikler/hatalar varsa, gruptan yardım isteyebilirsiniz.

14. Etkinliğin sonuna geldiğinizi söyleyin. Son olarak iki şey söyleyeceğinizi belirtin:

1. Sesli olarak sınıfın önünde tekrarlayın "İşsel yaptığımız konuşmayı değiştirmek, kendimizle ilgili duygularımızı değiştirir."

2. "Kendinize, en iyi arkadaşınıza davrandığınızdan daha kötü davranmayın."

15. Bazı öğrencilerin sözlü olarak geri bildirimlerini alın ve katılımları için bütün öğrencilere teşekkür edin.



### Sınıf Rehber Öğretmenleri İçin Notlar:

1. İlk oturumda kullandığımız rastgele ikili takımlar oluşturma sayfasını kullanarak yeni oturma düzenini oluşturun. Bunun için <https://commentpicker.com/team-generator.php> adlı web sayfasını kullanıyoruz. Öncelikle, web sayfasını akıllı tahtaya yansıtın. Daha önce Word programında oluşturduğunuz sınıf listesini "SETTINGS GROUP MEMBERS" kutusuna yapıştırın. "SETTINGS RANDOM TEAMS" başlığının altındaki "Generate teams by participants per teams" seçeneğini işaretleyip, "Number of participants per team" ifadesinin altındaki açılır menüden 2'yi seçin ve "GENERATE TEAMS" düğmesine basın.

2. Hayal kurdurma tekniğinde yavaş hareket edin. Öğrencilerin yeni yerlerine oturduklarından, arkalarına yaslandıklarından ve gözlerini kapadıklarından emin olduktan sonra komutları verin. Bu tekniği uygularken sınıfta gezmeyin. Sınıfın önünde bulunun ve düşük fakat duyulabilir ses tonuyla, hızınızı bir miktar yavaşlatarak konuşun. Sürecin 2. maddesinde cümleler arasında ... bulunmaktadır. Bu noktalar öğrencilerin bir önceki durumu hayal edebilmeleri için bir sonraki cümleye geçmeden bekleyin anlamına gelmektedir.

3. Öğrencilere formları tek tek vermek büyük sınıflarda fazladan zaman aldığından, formları ön sıralara topluca bırakın, bir tane alın ve arkaya verin diyebilirsiniz. Bu size aktivite için zaman kazandıracaktır.





Bu proje Avrupa Birliği ve Türkiye Cumhuriyeti tarafından finanse edilmektedir.



4. Etkinliği anlatmak için fazla süre kullanmayın. Öğrenciler birlikte diğer düşünceler üzerinde çalışacaklar ve daha sonra birlikte çözümlerini gözden geçirin.

5. Öğrenciler birlikte çalıştıklarında, öz-saygıyı azaltmayacak şekilde içsel konuşmayı yeniden ifade etmede birbirlerine yardımcı olurlar. Bununla birlikte, çocuklar bu alternatif konuşmaları oluşturmada zorluk çekebilirler; çünkü işlevsel olmayan (eleştirel) sesin gerçekliğine inanıp alternatif konuşmayı "kendilerini avutmak" olarak görebilirler. O durumda şöyle bir açıklama da yapılabilir: *"Bu cezalandırıcı ses çok iyi bir pazarlamacıdır. Gerçeğin küçük bir kısmını alır ve sanki tek doğru oymuş gibi bunu size satmaya çalışır. Onun sattıklarını almak zorunda değilsiniz. Örneğin; sınavdan düşük not almanız sizin yetersiz olduğunuzu göstermez. Belki sınavın zor olduğunu, yeterince çalışmadığınızı, bilgi eksikliğiniz olduğunuzu, soruların bilmediğiniz yerlerden geldiğini söyleyebilir. Ama bir sınav sonucu, yani gerçeğin küçük bir parçası, sizin kim olduğunuz hakkında bir şey söylemez."*

6. Örnekler olabildiğince belirsiz ifadelerden oluşturulmuştur. Bunun amacı öğrencilerin kendilerini daha kolay yansıtabilmeleri içindir.

7. İçsel konuşmaya bir isim vermek, öğrencilerin o sesi dışsallaştırmalarına yardımcı olmaktadır ve duygu yoğunluğunu azaltmaktadır. Örneğin; "cezalandırıcı ses", "eleştirel ses" gibi bir isim verilebilir. Öğrenciler bu içsel konuşmaları fark ettiklerinde konuşanın "cezalandırıcı ses" olduğunuzu kendilerine söyleyebilirler. Örneğin, "Yine cezalandırıcı ses konuşmaya başladı." gibi. Ayrıca öğrencilerin işlevsel içsel konuşmalarına olumlu bir isim vermelerini teşvik edin. Örneğin, "cesaretlendirici ses", "güven verici ses" gibi.

8. Bu oturumun içeriği Furr'dan (2000) alıntılanmıştır.



Bu proje Avrupa Birliği ve Türkiye Cumhuriyeti tarafından finanse edilmektedir.



## EK 1

İşlevsel olmayan konuşma	İşlevsel konuşma
Başarısız oldum ve kendimi utandırdım.	Denediğim için bile kendimle gurur duyuyorum. Bunun için cesaret gösterdim.
Bunu daha önce hiç yapmadığım için beceremeyeceğim.	
Bu asla işe yaramayacak.	
Bunu asla yapamam. Denemek istemiyorum.	
Sonuç tam bir hayal kırıklığı.	
Çok konu eksiiğim var sınava yetişmeyecek.	
Bir daha denemek istemiyorum.	
Başkaları ne düşünecek şimdi!	



Bu proje Avrupa Birliği ve Türkiye Cumhuriyeti tarafından finanse edilmektedir.



## EK 1 için olası yanıtlar

İşlevsel olmayan	İşlevsel
Başarısız oldum ve kendimi utandırdım.	Denediğim için bile kendimle gurur duyuyorum. Bunun için cesaret gösterdim.
Bunu daha önce hiç yapmadığım için beceremeyeceğim.	Bu, diğerlerinden bir şeyler öğrenmek ve gelişmek için harika bir fırsat olacak.
Bu asla işe yaramayacak.	İşe yaraması için her şeyi yapacağım.
Bunu asla yapamam. Denemek istemiyorum.	Bunu yapmaya çalışmak cesaret ister ve denediğim için kendimle gurur duyuyorum.
Sonuç tam bir hayal kırıklığı.	Umduğum sonuç bu olmasa da kendim hakkında çok şey öğrendim.
Çok konu eksiiğim var sınava yetişmeyecek.	Hala gidecek yolum olabilir ama şimdiye kadar ne kadar yol kat ettiğimle gurur duyuyorum.
Bir daha denemek istemiyorum.	Buğün yaşıadığım başarısızlık bana ders oldu, yarın tekrar denemek için bir fırsat oldu.
Başkaları ne düşünecek şimdi!	Başkalarının ne düşündüğünü, söylediğini değiştiremem. Ben sadece kendimi değiştirebilirim.



Bu proje Avrupa Birliği ve Türkiye Cumhuriyeti tarafından finanse edilmektedir.



### 3. HAFTA: ORTAK ÖZELLİKLER

#### Amaç:

Oturumun sonunda öğrenciler;

Yaşam bağlamlarında farklı kültür, inanç ve milliyete sahip insanlarla ortak özelliklerini keşfedecektir.

#### Kazanımlar:

Oturumun sonunda öğrenciler;

- Benzerliklerini ve farklılıklarını keşfeder.
- Farklılıklara saygı duyar.



#### Grup büyüklüğü

25-30 öğrenci



#### Malzemeler

Katılımcı sayısı kadar Benzerler Tablosu, kalem



#### Yöntem ve Teknik

Soru-cevap, anlatım, grup çalışması



#### Süre

40 dk.



#### Süreç

1. Öğretmen, etkinliğin amacını öğrencilere açıklar: "*Bildiğiniz gibi Türkiye çok kültürlü bir yapıya sahip. Farklı ülkelerden ya da farklı şehirlerden gelen birçok kişi bir arada yaşıyor. Farklı bir kültüre, anadile, milliyete ve inanca sahip birçok insan aynı okulda eğitim görüyor, aynı mahallede yaşıyor, komşuluk yapıyor, aynı hayatı paylaşıyoruz. Bazen farklı kültürlere sahip insanlarla ne kadar çok ortak özelliğimiz olduğunu ve farklılıklarımızın bizi nasıl zenginleştirdiğini gözden kaçırabiliyoruz ya da buna pek fazla odaklanmıyoruz.*



Bu proje Avrupa Birliği ve Türkiye Cumhuriyeti tarafından finanse edilmektedir.



*Ama aynı hayatı paylaştığımız için toplumumuzda bu çeşitliliği anlamak, kabul etmek ve bu çeşitliliğe hak ettiği değeri vermek hepimiz için çok önemlidir. Böylece farklı kültürel arka planlara sahip olsak da paylaştığımız ortak değerleri ve çeşitliliğin bizi nasıl zenginleştirdiğini görme imkânımız olur. Bugünkü etkinliğimiz, çeşitliliğimizi ve ortaklıklarımızı keşfetmek üzerine kurulu."*

2. Öğretmen, öğrencilere aşığıdaki Benzerler Tablosunun bir çıktısını dağıtır ve etkinliği açıklar. "Bir kalem ile tabloyu elinize alıp, ayağa kalkacak ve sınıfta serbestçe dolaşacaksınız. Bu tablodaki her soru için uygun olan iki arkadaşınızın adını, tabloda ilgili soruların karşısına yazacaksınız. Bu görev için 10 dakikanız var. Görevini tamamlayanlar yerlerine oturacaklar."

### BENZERLER TABLOSU

İki kişi bul...	İsim 1	İsim 2
1. Seninle aynı ayakkabı numarasına sahip olanlar kimler?		
2. Herhangi bir spor dalı ile uğraşan var mı?		
3. En sevdiği yemek sizinkiyle aynı olanlar kimler?		
5. Kimlerin soyadı beş harfli?		
6. Kimler rap müzikten hoşlanıyorlar?		
7. Kimler seninle aynı dersi seviyorlar?		
8. Kimler polisiye kurgu film/romanlarından hoşlanıyor?		
9. Seninle aynı ay da doğanlar (aynı burca sahip olanlar)?		
10. Kimler ödev yapmayı seviyor?		
11. Kimler bir müzik aleti çalıyor?		
12. Kimin ailesinde yöresel yemekler pişirilir?		
13. Kimler ailesiyle bayramları kutlar? (Burada kutlanan bayramın ne olduğu önemli değildir, sadece kutlanan bir bayram olup olmadığı önemlidir.)		
14. Kimler daha önce başka bir ülkeye/şehre/mahalleye taşındı?		
15. En çok sevdiği hafta sonu aktivitesi sizinkiyle aynı olanlar kimler?		
16. Bu okula kaydolduğunda, bir arkadaş grubuna girmekte zorlananlar kimler?		

3. Herkes yerine oturduktan sonra, öğretmen aşığıdaki soruların bazılarında ya da tamamından yararlanarak bir büyük grup tartışması yürütebilir. Bu soruların amacı, farklı biyolojik kültürel arka planlara sahip kişilerin aslında benzer değerlere ya da özelliklere sahip olduğunu, farklılıkların ise zenginleştirici yönünün olduğunu vurgulamaktır. Öğretmen, soruları ve öğrencilerin cevaplarını bu odak noktasında tutmaya dikkat etmelidir:



Bu proje Avrupa Birliği ve Türkiye Cumhuriyeti tarafından finanse edilmektedir.



Örneğin, ilk soruda ayakkabı numarası bakımından cinsiyet grupları ayrışabilir ancak sevilen yemek gibi diğer bir soruda farklı cinsiyetlerin yanıtları benzer olabilir. Öğrencilerin paylaşımlarından sonra öğretmen "Ayakkabı numarasında kızlar ve erkekler arasında farklı gruplar oluştu. Bu durum biyolojik açıdan farklı cinsiyete sahip olmamızdan kaynaklanıyor ancak diğer birçok soruya yanıtlarınız aynı oldu. Farkında mısınız benzer yanlarımız daha fazla" diyerek ortak özelliklere dikkat çekmelidir. Benzer bir vurgu kültürel farklılıklar için yapılabilir. Sınıfa "Yaşadığımız yere dışarıdan taşınan insanların bizden çok farklı olduğuna dair ön yargılarımız olabilir. .... sorularında paylaşımlarınız çok benzer." Hem dışarıdan gelen hem de bölgenin yerlisi öğrencilere söz verilir: "Ne düşünüyorsunuz? Bunun yanı sıra, sevilen yemek sorusunda olduğu gibi, kültüre bağlı olarak öğrencilerin yanıtları farklılaşabilir de. Bu durumda "Her öğünde sadece aynı yemeği yeseniz, ki bazen böyle durumlar olabiliyor, sıkılabiliyorsunuz. Yemekteki küçük bir değişiklik sizi mutlu ediyor. Farklı yemekler gibi, kültürlerimizdeki, ilgilerimizdeki ve cinsiyetlerimizdeki farklılıklar hayatımızdaki zenginliklerimizdir." der.

Öğretmen aşağıdaki soruları öğrencilere sorarak, büyük grup tartışması yöntemiyle öğrencilerin, Benzerler Tablosundaki bilgileri ve bunlara ilişkin düşüncelerini sınıfla paylaşmalarını teşvik eder:

- Bu etkinlikte dikkatinizi en çok çeken ne oldu?
- Bu etkinliği yapmadan önce sadece size ait olduğunuzu düşündüğünüz özellikler var mıydı?
- Etkinliği tamamladıktan sonra bu özelliklerle ilgili düşüncelerinizde ne yönde bir değişim oldu?
- Bu etkinlikten önce arkadaşlarınızla benzerlikleriniz hakkında ne düşünüyordunuz? Etkinliği tamamladıktan sonra bu düşüncelerinizde ne yönde bir değişim oldu?
- Bu etkinlikten önce arkadaşlarınızla aranızdaki farklılıkları nasıl algılıyordunuz? Etkinliği tamamladıktan sonra bu düşüncelerinizde ne yönde bir değişim oldu?
- Bu etkinlik sizin için çevremizdeki insanlarla paylaştığımız ortak yaşantılar, ortak değerler açısından ne anlam ifade ediyor?
- Bu etkinlikte diğer insanlarla görünür olmayan benzerlikleriniz (örneğin sevecen olmak, yardımsever olmak gibi) hakkında neler keşfettiniz?
- Bu görünür olmayan benzerlikler kavramını hayatınızın geri kalanına nasıl taşıyabilirsiniz?
- Arkadaşlarınızın daha önce bilmediğiniz/farkına varmadığınız hangi özelliklerini keşfettiniz?

4. Oturum sonunda aslında düşündüklerinden daha benzer olduğunu gruba söyleyerek bitiriyoruz.





Bu proje Avrupa Birliği ve Türkiye Cumhuriyeti tarafından finanse edilmektedir.



### Sınıf Rehber ğretmenleri İçin Notlar:

<sup>1</sup>. Okulda ğrencilerin ve ailelerin yerel kıyafet, yiyecek ve aktivitelerle katılacakları kermesler ve kültürel faaliyetler düzenlemek, okulu fiziksel açıdan buna göre hazırlamak öğrencilerin birbirlerine, sizlere ve okula olan bağlılıklarını artırabilir.





Bu proje Avrupa Birliği ve Türkiye Cumhuriyeti tarafından finanse edilmektedir.



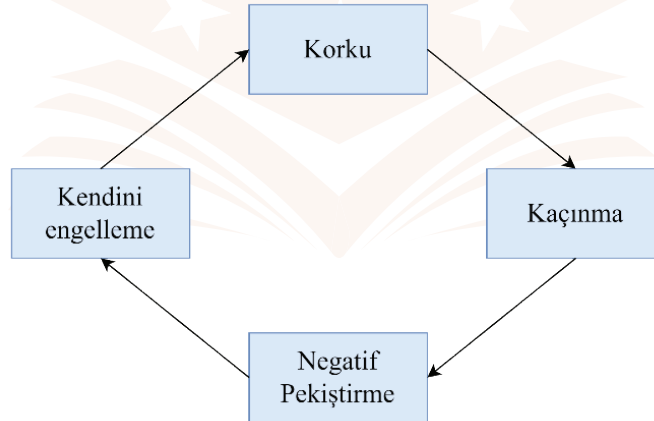
## 4. HAFTA: AKADEMİK ERTELEME

### Arka Plan Bilgisi: Kendini engellemek nedir?

Bir kişinin başarısız olma ihtimaline karşı gelebilecek eleştirilerden korkup harekete geçmemek için mazeretler bulmasıdır. Bu mazeretler bazen abartılarak gösterilirken, bazen de herkesin göreceği şekilde yaratılmaya çalışılır. Mantıksal korkular güvenlik ve yaşamın devamı için gereklidir. Burada vurgulanan ise iş ve özel yaşamda ilerlemekten alıkoyan; bağlılıktan, bilinmeyenden, değişimden, başarısızlıktan ve kontrolü kaybetmekten kaynaklanan temelsiz korkulardır.

İçimizdeki bu düşmanın kökeninde olumsuzluk, plansızlık, kararsızlık, mükemmeliyetçilik, yeteneklerinden şüphe duyma ve olumsuz iç konuşmalar yatmaktadır. Kendini engellemeye örnek olarak aşırı derecede TV izlemek, internette-sosyal ağlarda zaman harcamak ve video-oyun takıntısı şeklindeki dikkat dağıtıcılar ya da ergenlikte görülen zararlı alışkanlıklar verilebilir. Bir insanın kasıtlı bir şekilde kendini engellemesi olası görünmez çünkü harekete geçmeme rasyonelleştirilmekte, akla yatkın hale getirilmektedir (D’Cruz, 2020), sinsidir ve okul çalışmalarını da dahil her yerdedir.

Başarısızlıktan kaçınma olumsuz ve kendimizi yıkıcı bir davranış döngüsüne sıkışıp kalmamıza neden olmaktadır. Bu kısır döngü korkudan kaçınmaya, kaçınmanın sonucunda en azından bir süre başarısızlık yaşamamaya, başarısızlık yaşamadığı için harekete geçmemeyi rasyonelleştirmeye şeklinde devam etmektedir (Garcia & Garrett, n.d.). Yaygın kaçınma davranışları arasında erteleme, kronik gecikme, işler zorlaştığında vazgeçme ve girişkenlik eksikliği yer almaktadır.





Bu proje Avrupa Birliği ve Türkiye Cumhuriyeti tarafından finanse edilmektedir.



## Erteleme nedir?

Erteleme bir göreve başlamayla, tamamlamayla ya da bir karar almayla ilgili kaygıyla baş etme mekanizmasıdır (Ozer & Altun, 2011). Herkes bazı görevleri zaman zaman erteler ancak ertelemeci olarak tanımlanmazlar. Bu yüzden ertelemecilerin özelliklerinin anlaşılması gerekmektedir. Buna göre, ertelemecilerin özellikleri şöyledir: a) Olumsuz sonuçlar doğuracağı bilinmesine karşın kesinlikle son dakikaya kadar gönüllü olarak harekete geçmezler (mantıksız); b) bilinçli bir şekilde planlarını düzeltmez, bunun yerine makul mazeretler sunarlar (farkındalık) ve c) iç rahatlığı olan tembellerden farklı olarak, erteledikleri için olumsuz duygular (rahatsızlık) yaşamaktadırlar (Rebetez et al., 2022).

Ertelemenin farklı türleri bulunmaktadır (Khabarova & Orekhova, 2022): 1. Dönem ödevlerini teslim etmeyi veya sınavlara çalışmayı son dakikaya bırakmak (akademik); 2. Geç karar almak (karar); 3. Önemli yaşam kararlarını geciktirmek (nevrotik); 4. Bir görevle karşı karşıya kalındığında, bunun yerine başka bir aktivite yapmak, bu aktivite tamamlandığında nahos görevden biraz daha uzak kalmak için başka bir döngüye başlamak (kompulsif) ve 5. Tekrarlayan görevleri planlamada ve tamamlamakta zorluk çekmek (Günlük).

Erteleme ile baş etmede çoğunlukla bilişsel yaklaşım ve tekniklerinden yararlanılmaktadır. Bu teknikler arasında küçük hedefler belirleme, öncelikli yapılacak işler listesi oluşturma, kişisel özelliklerini avantaja dönüştürme ve baskıyı artırma sayılabilir (Cognitive-Behavioral Therapy Los Angeles, n.d.). Bu derste öğrencilerinizden okula gelecek yıl başlayacak aday öğrenciler için mektup yazmaları istenmektedir. Mektup yazarken öğrenciler, ertelemeyle ilgili eksiklikleriyle yüzleşecek, duygularına karşı dürüst olacak, farkındalıkları gelişecek, daha kişisel ve doğrudan hedefler belirleyeceklerdir. Kendi pişmanlıklarını samimi bir şekilde yazılarına yansıtabileceklerdir. Ayrıca mektup kim oldukları ve kim olmak istediklerinin bir hatırlatıcısı da olabilecektir.



## Amaç:

Oturumun sonunda öğrenciler;

Ertelemenin neden soruna yol açtığını kavrayacak, erteleme türlerini karşılaştıracak ve ertelemenin nasıl üstesinden gelineceğini bileceklerdir.

## Kazanımlar:

Oturumun sonunda öğrenciler;

- Erteleyenlerin ve ertelemeyenlerin düşünce biçimlerini karşılaştırırlar.



Bu proje Avrupa Birliği ve Türkiye Cumhuriyeti tarafından finanse edilmektedir.



- Ertelemecilerin plan yapma zorluklarını kavrarlar.
- Son teslim tarihinin önemini özetlerler.
- Ertelemenin neden soruna yol açtığını analiz ederler.
- Ertelemenin nasıl üstesinden gelineceğini açıklarlar.



### Grup büyüklüğü

25-30 öğrenci



### Malzemeler

Kâğıt, kalem, Tim Urban'ın TED Konuşması video sunumu



### Yöntem ve Teknik

Soru-cevap, tartışma, örnek olay, düşün-eşleş-paylaş



### Süre

40 dk.



### Süreç

1. "Sevgili öğrenciler, el kaldırarak cevaplamanızı istediğim bir soru var: Kaçınız daha önce bazı işlerini erteledi?" diye sınıfa sorun.
2. "Pekâlâ! Şimdi, daha önce yapmanız gerektiğini bildiğiniz fakat son dakikaya bıraktığınız bir işi düşünün. Bu arada son dakikaya bıraktığınız iş, okulla ilgili olmak zorunda değil." diye devam edin. Öğrencilerin düşünmesi için onlara bakarak, 1 dakika kadar sessizce bekleyin.<sup>1</sup>
3. Sınıfa: "Şimdi, hikâyenizi sıra arkadaşınızla paylaşmanız için bir dakikanız var." deyin.
4. "Sınıftaki birkaç kişinin erteleme hikayesini dinleyelim." diyerek; sınıfın ön, orta ve arka sıralarından rastgele öğrenciler seçin ve söz verin.
5. Öğrenciler hikayelerini paylaştıktan sonra, "Bunları paylaştığınız için teşekkürler." diyebilirsiniz.



Bu proje Avrupa Birliği ve Türkiye Cumhuriyeti tarafından finanse edilmektedir.



6. Sınıfa "Size, Tim Urban adlı bir blog yazarının TED konuşmasını izleteceğim. Daha önce kim TED konuşması izledi? TED Konuşması nedir?" diye sorun. Bilmiyorlarsa, "Uygulayıcıya not" başlığı altında yapılan açıklamadan yararlanarak sınıfa bilgi verin. Sonrasında, "Tek yapmanızı istediğim, Tim'in ne söylediğini dinlemek. Aklınıza gelebilecek soruları yazın - bunları videonun sonunda tartışacağız." deyin.

7. Tim Urban'ın "**Usta bir erteleyicinin kafasının içindekiler**" adlı videosunu 0.75 hız ayarında oynatmaya başlayın.<sup>2,3,4</sup> Web adresi: <https://bit.ly/3Vl1GnY>

Video sonlandığında,

8. Sınıfa "Konuşmayla ilgili herhangi bir sorunuz var mı?" diye sorun. Soruları cevaplayın ancak videoda geçen anahtar kavramları öğretmekten kaçının.

9. Sınıfa "Şimdi, sıra arkadaşınızla birlikte, Tim'in konuşmasındaki en önemli üç kavramın ne olduğunu düşünmenizi istiyorum. İki dakika süreniz var. Arkadaşınızla tespit ettiklerinizi not alın." diye devam edin.

10. Öğrencilere "İyi çalıştınız. Şimdi tespitlerinizi tahtaya aktarıyorum." deyin. Onlara rastgele söz verin ve yanıtlarını tahtaya yazın. Bulmaları gereken önemli kavramlar ya da noktalar şunlardır:

1. Anlık haz maymunu
2. Karanlık oyun alanı
3. Panik canavarı
4. Herkes bir ertelemecidir
5. Son teslim tarihinin değeri

11. "Evet- ertelemeyle olan mücadeleyi kazanma zamanı geldi! Her yıl, öğrenciler, anlık haz maymunu yüzünden ödevlerini hazırlamayı, sınavlara hazırlanmayı son dakikaya bırakıyorlar. İşleri yetiştiremedikleri için düşük puan alsalar da bu maymunun hayatlarını yönetmesine izin veriyorlar, panik canavarını görmezden geliyorlar.

12. Neyse ki, Tim'in anlattıklarını öğrendiğiniz için bu sizin başınıza gelmeyecek, ancak diğer sınıflardaki öğrencilerin de başına gelmemesini sağlamak istiyorum. Şimdi yapacağınız şey: Liseye gelecek yıl başlayacak, tanımadığınız bir arkadaşınıza en az yarım sayfalık bir mektup yazmaktır. Tim'in TED konuşmasında kullandığı kavramları kullanmak zorunda değilsiniz fakat ertelemenin neden bir problem olduğunu ve bunun nasıl üstesinden gelebileceklerini anlatmalısınız. Bunun için 10 dakikanız var." deyin.

13. Öğrencilere çalışmayı tamamladıklarında, gönüllü öğrencilere söz verilir ve mektuplarını sınıfla paylaşmaları istenir.

14. Dersin sonunda "Bu mektubu odanızın bir duvarına en az bir ay asmanızı istiyorum. Bu sürenin sonunda mektubunuzla ilgili konuşacağız." deyip, teşekkür ederek çalışmayı tamamlayın.

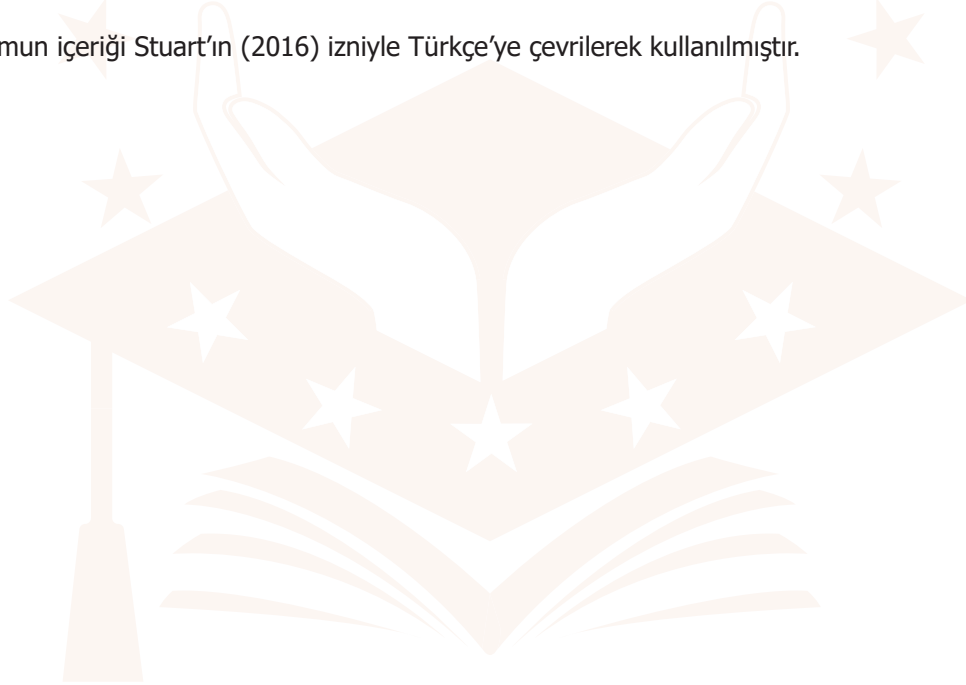


Bu proje Avrupa Birliği ve Türkiye Cumhuriyeti tarafından finanse edilmektedir.



### Sınıf Rehber Öğretmenleri İçin Notlar:

1. Öğrenciler derste bireysel olarak konu üzerinde çalışırken öğretmenin arada gezip, öğrencileri gözüyle takip etmesi, özellikle arka sıradaki öğrencilerin etkinlikten kopmasını engellediği gözlenmektedir.
2. Tim Urban'ın TED Konuşmasını daha önce bir iki defa izleyin. Öğrencilerinizin bilmediği, anlamadığı kelimeler olmayacaktır. Yine de tek başınıza izlerken, notlar alın. Örneğin, anlık haz kelimesinde olduğu gibi, Tim, konuşmasının bütününde ertelemecilerin özelliklerini açıklamak için kendi oluşturduğu kavramları, örneklerle açık hale getirmektedir.
3. Video Türkçe alt yazılı izlenebilmektedir. Sınıfta videoyu başlatmadan önce, web sayfasında videonun sağ alt köşedeki düğmeden Türkçe alt yazı seçeneğini seçin.
4. **TED** (Türkçe: Teknoloji, Eğlence, Dizayn) Konuşmaları, her iki yılda bir Kaliforniya, Monterey'de düzenlenen bir konferanstır. Bu konferansın amacı, paylaşmaya (yaymaya) değer fikirlerin alışverişine zemin oluşturmaktır. Konuşmalar farklı dillerde alt yazılı çevrilidir.
5. Bu oturumun içeriği Stuart'ın (2016) izniyle Türkçe'ye çevrilerek kullanılmıştır.





Bu proje Avrupa Birliği ve Türkiye Cumhuriyeti tarafından finanse edilmektedir.



## 5. HAFTA: ÖZ DİSİPLİN

### Arka Plan Bilgisi: Öz Disiplin Nedir?

En başarılı öğrencileri diğerlerinden ayıran basitçe daha akıllı olmaları mıdır? Bunun doğru olduğunu kabul etsek, eşit IQ'ya sahip öğrencilerin başarıları arasındaki büyük farklılıkları nasıl açıklayabiliriz? Duckworth ve Seligman (2006) bu farklılıkların kaynaklarından birinin öz disiplin olduğunu ileri sürmektedirler. Bu araştırmacılara göre, öz disiplin ile başarı arasındaki ilişki, IQ ile başarı arasında olanın iki katı olup; öz disiplinli öğrenciler içinden geldiği gibi davranan akranlarına göre daha yüksek sınav sonuçları elde etmekte, okula daha düzenli devam etmekte, daha az televizyon izlemekte, ödevlerine daha erken başlamakta ve daha başarılı liseleri kazanmaktadır.



Öz disiplin öğrencinin kendisini motive edebilmesi ve büyük hedeflerine ulaşmalarını engelleyecek anlık cazip çeldiricilerle bilinçli bir şekilde baş etme yeteneği olarak tanımlanmaktadır (Duckworth & Seligman, 2006). Öz disiplin dışarıdan bir otorite olmaksızın sıkılma, yorulma ve hayal kırıklıklarına karşın taviz vermeden dikkatin sürdürülmesi; kısa süreli ödüller yerine, uzun süreli hedeflerin benimsenmesi (Duckworth & Gross, 2014); bir sorunla karşılaştığında ani tepki vermek yerine alternatif yolların, fayda ve maliyetin değerlendirilmesi ve ona göre davranılmasıdır (Şimşir, 2020).

Öğrenciler ne kadar yüksek zihinsel yeterliliklere sahip olsalar da öz disipline sahip olmamaları, mevcut tüm kapasitelerini ortaya koymalarına engel oluşturmaktadır. Öz disiplin, zaman yönetme, planlı olma, hedefe odaklanma, duygularını kontrol edebilme ve istikrarlı olmayla ilişkilidir. Öz disiplin duygusuna sahip öğrenciler şartların zorluğunu, üstlenilen görevlerin karmaşıklığına ya da içinde buldukları zorlukları bahane olarak öne sürmek yerine, kısa süreli sıkıntıları uzun süreli başarıya dönüştürebilmektedirler. Öz disiplini yüksek öğrenciler başarılması zor durumlarda emek harcamaktan kaçınmamakta, gelecekteki uzun vadeli hedeflerine yoğunlaşabilmektedirler.

Bu derste öğrencilerinizden başarısızlık konusunda ilham veren bir hikâye yazmaları istenmektedir. Hikâye yazarken öğrenciler, başarısızlığa uğrama durumunda yaptıkları yanlışlar ve pes etmeleriyle ilgili eksiklikleriyle yüzleşecek, duygularına karşı dürüst olacak, öz disiplinleri konusunda farkındalıkları gelişecek, daha kişisel ve doğrudan hedefler belirleyeceklerdir. Kendi hedeflerini samimi bir şekilde yazılarına yansıtabileceklerdir. Ayrıca izledikleri videolar öz disipline sahip kişilerin niteliklerini gözden geçirmelerine yardımcı olacaktır.



Bu proje Avrupa Birliği ve Türkiye Cumhuriyeti tarafından finanse edilmektedir.



## Amaçlar:

Oturumun sonunda öğrenciler;

Öğrenciler pes etmenin soruna nasıl yol açtığını kavrayacak, disiplinli davranmaya ilişkin bakış açılarını değiştirecek, öz disiplinlerini geliştirmek için yeni beceriler kazanacaklardır.

## Kazanımlar:

Oturumun sonunda öğrenciler;

- Başarısızlık karşısında pes edenlerin ve etmeyenlerin düşünce biçimlerini karşılaştırır.
- Başarısızlık korkusunun geri çekilmedeki rolünü kavrar.
- Yılmazlığın önemini özetler.
- Pes etmenin neden soruna yol açtığını analiz eder.
- Öz disiplinli davranmayı geliştirecek yeni becerileri denerler.
- Hedef belirlemenin gereğini fark eder.



### Grup büyüklüğü

25-30 öğrenci



### Malzemeler

Kâğıt, kalem, web adresi sunulan iki YouTube videosu için bilgisayar ve projeksiyon



### Yöntem ve Teknik

Soru-cevap, tartışma, örnek olay, düşün-eşleş-paylaş, grup çalışması



### Süre

40 dk.



### Süreç





Bu proje Avrupa Birliği ve Türkiye Cumhuriyeti tarafından finanse edilmektedir.



1. "Sevgili öğrenciler, el kaldırarak cevaplamanızı istediğim bir soru var: Sizce bir insanın başarısız olduğu halde çabalamaya devam etmesi neyle ilgilidir?" diye sınıfa sorun. Öğrencilerden gelen öz disiplin ve onun bileşenleri olan öz kontrol, motivasyon, sebat ve hedeflerin olmasıyla ilgili gelen yanıtları onaylayın.
2. "Güzel! Şimdi, daha önce tekrar denerseniz başarılı olabileceğinizi bildiğiniz fakat vazgeçtiğiniz bir durumu ve pes etmeyip azimle devam ettiğiniz ve başarılı olduğunuz bir durumu düşünün. Bunlar okulla ilgili olmak zorunda değil." diyerek öğrencilere düşünmeleri için 1 dakika zaman verin. Gönüllü bir iki öğrencinin hikayesini sınıfla paylaşmasına izin verin.
3. Öğrencilere, iki durum arasındaki farkı sorun ve gönüllü birkaç öğrenciye söz vererek yanıtlarını sınıfla paylaşımlarını isteyin.
4. Öğrencilere "Bu derste öz disiplinli olmayı ele alacağız. Disiplin kelimesi kötü bir şöhrete sahip ve ceza anlamına geliyor. Disiplin aslında bedeninizle değil zihininizle ilgilidir. Öz disiplin deyince ne anlamalıyız! Öz disiplin; anlık zevkleri erteleyerek, karşılaştığınız içsel (sıkılmanız, yorulmanız ve hayal kırıklıkları) ve dışsal zorluklara (maddi yetersizlik) karşın; kendiniz için gerçekçi ve ulaşılabilir hedefler koyup, yoğun çalışma temposuna ve zor koşullara aldırılmadan, bir yetişkinin kontrolü olmaksızın, hedeflerinizi gerçekleştirmek için taviz vermeden istikrarlı bir şekilde çalışmanızdır." deyin.
5. Öz disiplinin okul hayatında ne işe yaradığını sorun. Öğrencilerin verdikleri uygun cevapları onaylayın. "Öz disiplin; isteksiz olduğumuzda bile hedeflerimize bağlı kalmaya ve ulaşmaya yardımcı olur. Öğrenmeyi kolaylaştırır ve performansınızı artırır." deyin.
6. Sınıfa "Şimdi, yarışa katılan iki kişiyi izleyeceğiz. Tek yapmanızı istediğim, iki video arasında ortak yönleri düşünmeniz" deyin.
7. Videoları sırayla başlatın.<sup>2</sup>

Web adresi: <https://www.youtube.com/watch?v=aCcIhkOE9Jw>

("Ayakkabısını düşürdü ama pes etmedi: Küçük kız yarışı birinci tamamladı" isimli video)

Web adresi: <https://youtube.com/shorts/FMSlaLICmzw?feature=share>

8. Sınıfa "Bu tür videoları daha önce de izlediniz mi?" diye sorun. Bu iki videoda ve varsa daha önce izledikleri benzer videolardaki kişilerin ortak özelliklerinin neler olabileceğini düşünmelerini isteyin. Öğrencilerin sıra arkadaşlarıyla birlikte, bu özellikleri belirlemelerini isteyin ve bir dakika verin. Daha sonra, onlara rastgele söz verin ve yanıtlarını tahtaya yazın. Bulmaları gereken önemli özellikler ya da noktalar şunlardır:

- I. Pes etmeme
- II. Sakin kalabilme
- III. Yılmazlık<sup>3</sup>
- IV. Herkes başarısız olur
- V. Zorlukla başa çıkma
- VI. Dirençli olma
- VII. Başarılı insanlar da geçmişte başarısız olmuştur.



Bu proje Avrupa Birliği ve Türkiye Cumhuriyeti tarafından finanse edilmektedir.



9. "Bu becerilere sahip olmak zihninizin ustası olmanızla mümkündür. Şimdi kendi zihninizin ustası olmanız için neler yapabileceğinizi birlikte inceleyelim." Aşağıdaki açıklamayı tahtaya yansıtarak sınıfa anlatın:

### **Zihninizin Ustası Olmak (için):**

a. Yapılacaklar listesi hazırlayın: Bunun için cep telefonunuzun takvimini kullanabilirsiniz. Her aktivite için gerçekçi zamanlar ayırın. Örneğin, dersin başına bir türlü oturamıyorsanız, bir süre için ders çalışma saatinize yakın dakikalarda üst üste en az 5 alarm kurun. Dersin başından çabuk kalkıyor geri dönmüyorsanız, kendinize verdiğiniz teneffüsler için de telefonunuzun alarmını kurun.

b. Önceliklerinizi anlayın: Hayatınızda sizin için neyin önemli olduğunu düşünün ve öncelikler listenizi düzeltin.

c. Küçük değişiklikler yapın: Okul görevleriyle ilgili ya da kurallarına uymayla ilgili zorlanıyorsanız, bu duruma neden olan tek bir faktör seçin (ör., sosyal ağlarda sörf yapmak) ve bunu bir hafta boyunca ortadan kaldırın. Bunda başarı sağladıktan sonra diğer bir faktörü seçin.

d. Gerçekçi ve ulaşılabilir hedefler belirleyin: Özellikle gününüzü, haftanızı planlayın. Eğer planınıza uyamıyorsanız, bunu asla kabul etmeyin; şunları düşünün: planlarınızda nasıl bir değişiklik yaparsanız ulaşabilirsiniz ve bu değişiklik hedeflerinize zamanında ulaşmanızı sağlayacak mı?

e. Benzer hedeflere sahip bir arkadaş bulun: Çoğu zaman insanlar olumsuzluklardan ve işlerin nasıl yürüyemeyeceğinden bahsederek sizin cesaretsiz kırılabirler. Bu yüzden herkesle hedeflerinizi konuşmayın ancak benzer hedeflere sahip 'sınıf' arkadaşınızın olması, birbirinizi motive etmeniz, cesaretlendirmeniz ve birlikte çalışmanız için önemlidir.

f. Başarı için kendinizi ödüllendirin: Ödülü sadece hedeflerinize ulaştığınızda kendinize verin. Bu, hafta sonu film izleme, dışarıda kendine yemek ısmarlama ya da arkadaşlara buluşma olabilir.

g. Başarısızlıktan korkmak doğaldır: Başarısızlıktan korkarız. Bir sporcu, bir takım rakibinden çekinir, bir öğrenci de zor sınavdan korkar. Başarısız olduğunuzda kendinizi inciten sözler söylersiniz. Bir deney yapın ve sonucunu bir yere kayıt edin: Olumsuz bir sonuçla karşılaştığınız durumlarda kendinize kötü davrandığınız zaman mı yoksa kendinize anlayışlı davrandığınız zaman mı başarılı olmak için çalışmaya devam ediyorsunuz?

h. Kendinizle konuşun: Bunu kendinizi eleştirmek için yapıyorsunuz ama motive etmek için de yapın. Hangi kelimelerin sizin için en iyi motive edici olduğunu siz bilebilirsiniz. İç konuşmalarımız bunaltıcı da olabilir, rahatlatıcı da. Örneğin, diyettesiniz ve büyük bir tatlı ya da börek önünüzde; "Hey! Onu yemek istediğini biliyorum çok da lezzetli görünüyor. Ancak onu yediğinde kendini kötü hissedeceksin. Senin yemene izin vermeyecek kadar seni çok seviyorum." Disiplinin bir ceza değil, kendini sevmek olduğunu; kendimize *sürdürülebilir* saygı duymamızla ilişkili olduğunu söyleyin. Ayrıca iç konuşmaların cezalandırıcı olduğu durumda kişinin kendisiyle bağının zedelendiğini ve başarıdan daha da uzaklaştığını hatırlatın.

ı. Kendinizi yönettiğinizi kabul edin: Başarısızlıklarımızı çoğu kez başkalarına ya da bizim dışımızdaki sebeplere yükleriz. Elbette başarısızlığımızın sebebi bazen bizim dışımızdaki etmenler olabilir. Bununla birlikte, şartları değiştiremeyeceğimizi düşündüğümüz koşullarda bile hala farklı seçimler yapabiliriz. Bu nedenle akademik



Bu proje Avrupa Birliği ve Türkiye Cumhuriyeti tarafından finanse edilmektedir.



görevlerde sorumluluğun size ait olduğunu bilmek önemlidir. Bir başkasının sizi zorlamasını beklemek ya da bir başkası yüzünden başarısız olduğunuzu düşünmek yerine, kendi davranışlarımızı yönetebileceğinizi göz önünde bulundurun.

10. "Şimdi sizlerden sıra arkadaşınızla birlikte çalışmanızı istiyorum. Her grup, zihin ustası olmakla ilgili ilham veren bir öykü oluşturacak. Bu öyküyü tahtadaki önemli noktaları göz önünde tutarak kurgulamanız gerekiyor. Hikayenizin bir başlığı da olsun. Bunun için 10 dakikanız var. Hikayeleri tamamladığınızla sınıfla paylaşacağız. Sınıf en beğenilen hikâyeyi seçecek ve bunu okul panosuna asacağız." deyin. Ancak öğrencilerin, yukarıda anlatılanları tam olarak anlamakta ve hikâye yazmakta zorlandıklarını fark ederseniz Ek 1'deki örnek hikâyeyi öğrencilere okuyun. Daha sonra öğrencilerden sıra arkadaşları ile bu öyküye benzer kendilerine özgü ilham verici öykülerini oluşturmalarını isteyin.

11. Öğrenciler çalışmayı tamamladıklarında, gönüllü olanlardan öykülerini sınıfla paylaşmalarını isteyin ve paylaşım sırasında izleyicilerden tahtadaki 'Zihninizin Ustası Olmak' başlıklı slayttaki bileşenleri (yani, öyküdeki önemli noktaları) bulmalarını isteyin.

12. Her paylaşımından sonra izleyicilere hikâyede hangi bileşenleri buldukları sorun. Bu kısımda zamanı dikkatli kullanın.

13. Mümkün olduğunca çok sayıda hikâyeye paylaşımına izin verin. Böylelikle, başarılı/yaratıcı hikayelerin gözden kaçmasına engel olursunuz. Siz bu arada paylaşılan hikayelerin başlıklarını tahtaya yazın.

14. Dersin sonunda, öğrencilerden bugünkü etkinliğin içeriğini göz önünde tutarak paylaşılan öykülere oy vermelerini isteyin. Her öğrencinin bir oy hakkı olacak ve her öykünün başlığının yanına aldığı oy sayısı yazılır. Oylama sonunda birinci öykü belirlenir ve okul panosuna öğrencinin adıyla asılır.

16. Dersin sonunda, öğrencilere teşekkür edin.



### Sınıf Rehber Öğretmenleri İçin Notlar:

1. Her sorunuzdan sonra öğrencilerin düşünmesi için onlara yeterince zaman verin.
2. Web adresleri sunulan videoları daha önce bir iki defa izleyin. Her iki video da öğrencilerinizin anlayabileceği kısa videolardır. Projeksiyon cihazını ve bilgisayarını etkinlik öncesinde kontrol edin.
3. Yılmazlık; Olumsuzluklara karşı hazırlıklı olma, stres ve sarsıcı durumlarla başa çıkabilme, zor koşullara uyum sağlayabilme, yıkıcı deneyimlerden bir şeyler öğrenerek onlarla başa çıkabilme ve gelişme kapasitesi olarak tanımlanmaktadır.
4. Öğrenciler derste grup olarak konu üzerinde çalışırken öğretmenin arada gezip, öğrencileri gözleriyle takip etmesinin, özellikle arka sıradaki öğrencilerin ya da konu dışında sohbet eden öğrencilerin etkinlikten kopmasını engellediği gözlenmektedir.
5. Sınıf rehber öğretmeni güzel hikayeleri okul rehberlik ve psikolojik danışma servisi paylaşabilir ve güzel hikayeler öğrencilerin yazılı izinleriyle bir kitaba dönüştürülebilir.



Bu proje Avrupa Birliği ve Türkiye Cumhuriyeti tarafından finanse edilmektedir.



## EK 1:

### Zihninin Ustası Şeyma

Şeyma başarılı olmayı çok istiyor ancak bir türlü derslerine odaklanamıyordu. Bazen nereden başlayacağını bilemiyor bazen kafası karışık bir şekilde ders çalışmaya başlıyor ve çoğu zaman da hemen sıkılıp masadan kalkıyordu. Sonra biraz TV izliyor ardından sosyal medya hesaplarına göz atıyor ve zamanın nasıl geçtiğini anlayamıyordu. Çalışması gereken dersler biriktiği için de kendine kızıyor ama sadece kendine kızmakla kalıyordu. Şeyma bu kısır döngüyü kırmak gerekiyor diyerek bir gün şöyle bir karar verdi. Neler yapacağını tek tek telefonunun not defterine sırasıyla yazdı. Okuldan gelince yemek yiyecek, sonra yarım saat dinlenecek iki saat TV izleyip bir saat de telefonu ile vakit geçirecekti. Yatmadan bir saat önce de derslerine çalışacaktı. Ancak, Şeyma'nın bu planı işe yaramamıştı. Bir saatlik bir süre derslerini tam anlamıyla yetmiyordu. Okulda başarılı olması için derslerine daha çok zaman ayırması gerekiyordu. Tamam eğlenmek hakkım ama önceliği derslere vermeliyim diye düşündü. Çünkü gelecek hayalleri bu yıllarda sıkı çalışmasına bağlıydı ve Şeyma bunun farkındaydı.

Planını tekrar gözden geçirdi. Ders çalışma zamanını yemekten hemen sonra iki saate çıkarıp diğer etkinlikleri azaltarak sonraki saatlere erteledi. Ancak, Şeyma'yı zorlayan bir durum vardı o da dersten önce sosyal medyaya bir göz atıp çıkmak isterken bu sürenin uzayıp gitmesiydi. Bunun üzerine Şeyma bir hafta boyunca hiçbir şekilde sosyal medyaya girmeme kararı aldı. Bu karar onun için hiç kolay değildi ama gerçekten de bu çok işe yaramıştı. Şeyma derslerine daha çok odaklanıyor ve kendini kontrol edebildiği için de kendisiyle gurur duyuyordu. Bazı arkadaşları ona "Şeyma seni sosyal medyada göremiyoruz hiç paylaşımlarımızı beğenmiyorsun diye sitem etseler de o gülümseyerek evet sizi ben yüz yüze seviyorum diyerek geçiştiriyordu. Şeyma'nın motivasyonu her geçen gün artıyordu. Tabi bu motivasyonun artmasında aynı sitede oturdukları Ayşe'nin rolü oldukça fazlaydı. Ayşe farklı bir liseye giden oldukça başarılı bir öğrenciydi. Ayşe gerçekten yaratıcı, olaylara farklı bakan ve nazik bir insandı. Şeyma'nın iyi yaptığı şeyleri takdir ediyor, onu yüreklendiriyor ve bilmedikleri konularda birbirine destek oluyorlardı. Her ikisinin de hedefi iyi bir üniversitenin aynı bölümünü kazanmaktı. Şeyma artık hayatını önemli ölçüde düzene sokmuştu. Bazen günlük iki saat yerine üç saat çalışıyor ve üç saat çalıştığı günlerin sonunda da en sevdiği tatlı olan trileçe tatlısıyla kendini ödüllendiriyordu. Bu tatlı gerçekten bir efsaneydi ve çok hoşuna gidiyordu. Dersler ve günlük hayat yoluna girmişti. Ancak, Şeyma düzenli çalışmasına rağmen bir dersten epey düşük bir not aldı. Cesareti kırılmıştı. Evet, ben aptalım tekiyim işte, olmuyor ne kadar çalışsam da yine başarısızlık benim yakamı bırakmıyor diye kendi kendine söylendi. Sonra hayır hayır benimle alakalı değil bu sınavda öğretmen çok zor sorular sordu ve o yüzden düşük aldım dedi. Sonra diğer arkadaşlarından bazılarının iyi notlar aldığı aklına gelince yine içini bir hüzün kapladı. O gün ağlayıp hiç ders çalışmadan uyudu. Sabah uyandığında kendine hala kızgındı. Sonra biraz kendini toparladı ve ben kendime dün gece fazla yüklenmişim galiba dedi. Diğer derslerin hepsinden iyi aldım, uzun süredir hiç çalışmazken yaklaşık 1 aydır çok düzenli çalışıyorum, bu günlerde kendini daha çok seviyor ve kendimi daha iyi hissediyorum, öğretmenlerim ve ailem de bunun farkında diye düşündü. Bu düşünce Şeyma'nın yüzünde bir tebessüm oluşturdu. Ayrıca öğretmen kolay da sorabilir zor da sorabilir diye ekledi kendi kendine. O halde öğretmeni de öğretmenin sorduğu soruları değiştiremem. Sanırım bu dersin sınavına bir hafta önceden hazırlanmam gerekir diye zihninden geçirdi. Bir sonraki sınava tam da planladığı gibi bir hafta başladı ve aldığı not gamzeli yüzünde kocaman bir gülücük oluşturdu. Tabi yine kendisini efsane tatlısı ile ödüllendirmeyi unutmadı.



Bu proje Avrupa Birliği ve Türkiye Cumhuriyeti tarafından finanse edilmektedir.



## 6. HAFTA: ÇATIŞMALARI YÖNETME

### Arka plan: Anlaşmazlıklar görmezden mi gelinmeli yoksa çözülmeli mi?

İnsanoğlunun en çarpıcı özelliklerinden biri bireysel farklılıklardır. Farklı gereksinim, çıkar, bakış açısı ve ahlak anlayışı, hayatın farklı alanlarında insanlar arası ilişkilerde tartışmaların kaynağını oluşturmaktadır. Hayatın her alanında çatışmaların yaşanabilmesi doğaldır. Çatışma yaşanan alanlardan biri; öğrencileri, öğretmenleri ve ebeveynleri kişilerarası çatışmalarla dolu bir dünyanın zorluklarını yaşamaya ve üstesinden gelmeye hazırlayan, böylelikle her bireyin gelişimine katkıda bulunan okullardır (Valente et al., 2022).

Tartışmaların yoğunluğu, süresi veya şiddeti, onu çözmek için kullanılan stratejilere bağlı olarak artabilmekte veya azalabilmektedir. Çok fazla tartışma, ilişkilerde kaosa yol açmaktadır. Taraflardan birinin kendi istek ve düşüncelerinden vazgeçmesi ya da tartışma nedeninden haberdar olmaması durumunda ve diğerinin talepleri de karşılandığında bir anlaşmazlık çıkmamaktadır. Bununla birlikte, tartışma nedenini yok saymak ya da isteklerinden vazgeçmek, sürdürülebilir bir ilişki biçimi değildir. Bir süre sorunsuz devam etse de bu ilişkilerde durgunlaşmanın yaşandığı, katılımcı olmayan kararlar alındığı ve çok büyük bir çatışmayı küçük bir kıvılcımın başlattığı görülmektedir.



İnsan ilişkilerinde yaşanılması kaçınılmaz olduğuna göre, tartışmalar bastırılması gereken bir sorun olarak görülmemelidir. Bu da öğretmenlerin anlaşmazlıkları yapıcı bir şekilde yönetme becerilerine sahip olması ve bunu öğrencilere öğretmesi gerektiği anlamına gelmektedir. Bunun bir yolu; öğrencilere anlaşmazlıkları çözmeye kullandıkları davranış stilleri hakkında farkındalık kazandırmak, işlevsel olan (kazan-kazan) ve olmayan (kazan-kaybet ya da kimse kazanmasın) çatışma çözme yollarını öğretmektir. Aşağıdaki etkinlikte bu amaca yönelik olarak düzenlemeler yapılmıştır.

### Amaçlar:

Oturumun sonunda öğrenciler;

- İletişim çatışmasını tanımlayacak, kendi çatışma çözme stilini tanıyacak, işlevsel olan ve işlevsel olmayan çatışma çözme yollarını kavrayacaklardır.

### Kazanımlar:

Oturumun sonunda öğrenciler;

- Kendi çatışma çözme stillerini bilirler.
- İşlevsel olan ve işlevsel olmayan çatışma çözme yollarını ayırt ederler.



Bu proje Avrupa Birliği ve Türkiye Cumhuriyeti tarafından finanse edilmektedir.



### Grup büyüklüğü

25-30 öğrenci



### Malzemeler

Kâğıt-kalem, Çatışma Çözme Stilleri Ölçeği, bilgisayar ve projeksiyon



### Yöntem ve Teknik

Soru-cevap, örnek olay, büyük grup tartışması



### Süre

40 dk.



### Süreç

1. "Sevgili öğrenciler bugün çatışma çözme stillerimiz üzerinde duracağız. Çatışma; bireyler ya da gruplar arasında bir fikir uyuşmazlığı olduğunda ortaya çıkan anlaşmazlık durumudur." Öğrencilere sorulur: "Çatışmalar kimler arasında meydana gelmektedir?" Doğru yanıt aşağıdadır. Öğrencilerin doğru yanıtları onaylanır ve aşağıdakilerden eksik olanlar tamamlanır:

- İnsanın içinde- Örn., Bir öğrenci hangi okula gitmek istediğini belirleyemediğinde, yani düşünceleri arasında.
- İnsanlar arasında- Örn., Bir öğrenci diğeriyle alay ettiğinde.
- Bir grupta- Örn., Bir grup projesinde çalışan öğrenciler, projedeki sorumluluklarını paylaşırken.
- Gruplar arasında- Örn., Okullar arasındaki bir spor müsabakasında iki takımın oyuncuları ve taraftarlar arasında.

2. Sınıftaki öğrencilere aşağıdaki işlevsel olan ve olmayan tepkileri de içeren şu açıklamayı yapın:

"Çatışma günlük yaşamda yaygın ve beklenen bir olgudur. İnsanın olduğu yerde çatışma olabilir. Bir çatışma durumuna verdiğimiz tepkileri iki grupta toplayabiliriz.

- a. İşlevsel olan tepkiler: Karşımızdakinin taleplerini anlama ve kendi isteklerimiz ile karşı tarafın taleplerini uzlaştırmak için birlikte çalışma.



Bu proje Avrupa Birliği ve Türkiye Cumhuriyeti tarafından finanse edilmektedir.



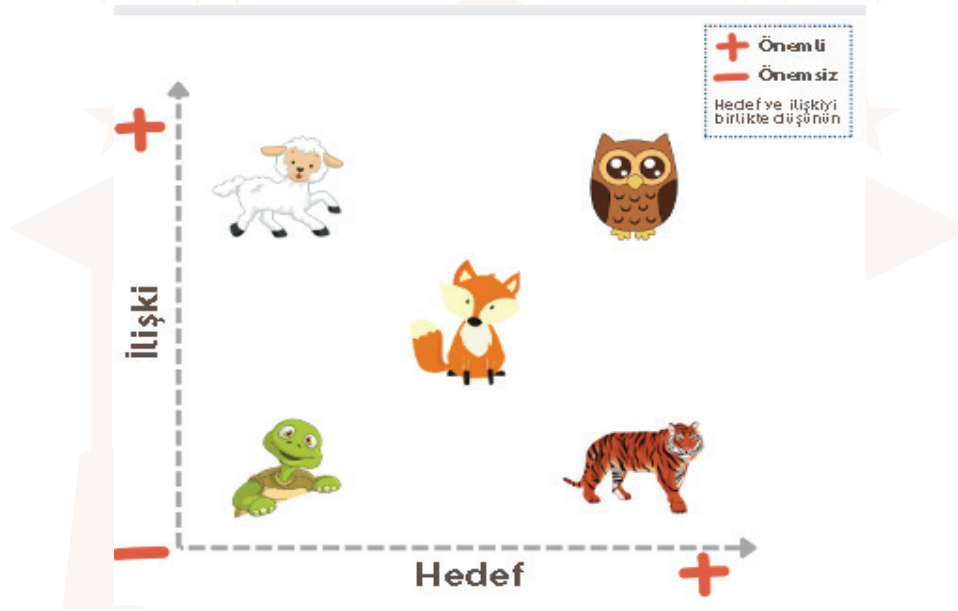
- b. *İşlevsel olmayan tepkiler: İsteklerimizi elde etmek ya da düşüncelerimizi savunmak için sözlü veya fiziksel tepkide bulunma. Bazen de karşı tarafın yakınlığını kaybetmemek için tümüyle isteklerinden vazgeçme.*"

Şu cümleyi bir iki defa öğrencilere ifade edin: "Öyleyse, çatışma, onunla nasıl başa çıkmayı öğrendiğimize bağlı olarak iyi veya kötü olabilir."

3. Öğrencilere şu açıklama yapılır: "Şimdi size kısa sürede yanıtlanan bir ölçme aracı dağıtacağım; Onu içten yanıtlarsanız, az sonra çatışma çözme stilinizi öğrenmiş olacaksınız. Dersin kalanında çatışma çözme stilleri üzerinde duracağız." Sonrasında öğrencilere EK 1 dağıtın ve ölçeği yanıtlamaları için 5 dakika süre verin.

4. Öğrenciler yanıtlarını tamamladığında, EK 2 tahtaya yansıtılır ve "Sizinle yanıtları paylaşıyorum. Şimdi birlikte yanıtlarınızı puanlayarak hangi stili daha fazla kullandığınızı öğreniyoruz." Öğrencilere puanlamanın anlaşılıp anlaşılmadığı sorulur. Öğrencilerin ölçeklerini puanlayıp stillerini belirlemeleri için 1-2 dk. süre verin. Bu sırada öğrencilerin arasında gezin ve desteğe ihtiyaç duyanlara açıklamalar yaparak yardım edin.

5. Sınıftaki öğrencilere, "Bir stilden diğerlerine göre daha yüksek puan alanlar yani bir stili kullananlar parmak kaldırsın. İki stil kullananlar... Şimdi bu stiller ne anlama geliyor, bunu açıklayacağım herkes tahtaya baksın." diyerek aşağıdaki görsel tahtaya yansıtın.



"Şekli bir koordinat sistemi gibi düşünebilirsiniz. Yatay eksen 'hedefi', yani tartıştığınız konuyu; dikey eksen 'ilişkiyi', yani tartıştığınız kişiyle ilişkinizi gösteriyor. + sembolü, önem verdiğiniz; - sembolü ise önem vermediğiniz anlamına gelmektedir. Örneğin, Uysal (kuzu) Y ekseninin sonunda yer almaktadır. Y ekseninin sonundaki + sembolü kuzunun anlaşmazlık yaşadığı kişiyle ilişkisine çok önem verdiğini göstermektedir.



Bu proje Avrupa Birliği ve Türkiye Cumhuriyeti tarafından finanse edilmektedir.



Bununla birlikte, kuzu X ekseninde orijine yakındır. Bu –de tartıştığı konuya (*hedef*) önem vermediğini ifade etmektedir. X ve Y eksenleri birlikte yorumlandığında şu söylenebilir: Kuzu karşısındakini kırmamak için isteklerinden genelde vazgeçmektedir. Diğer stiller de benzer şekilde yorumlanır. Buna göre, Kaçınan (kaplumbağa) için ne anlaşmazlık yaşadığı kişi ne de tartışma konusu (istekleri) önemlidir. Uzlaşmacı (tilki) için hem anlaşmazlık yaşadığı kişi hem de tartışma konusu (istekleri) kısmen önemli, bu yüzden sistemin ortasındadır. Tablo anlaşıldı mı?” Bir-iki öğrenciye figürleri sorarak stillerin kavranıp kavranmadığını kontrol edin.

6. Sınıfa “Sıra, stiller hakkında biraz daha açıklama yapmaya geldi.” Aşağıdaki stiller tahtaya yansıtılarak öğrencilere anlatılır:



**İşbirlikçi:** Baykuşlar hem hedeflerine hem de ilişkilerine çok değer verirler. Çatışmayı hem kendi hem de diğer tarafın hedeflerine ulaştığı, iki tarafın da kazandığı (kabul edilebilir buldukları), çözülmesi gereken bir sorun olarak görürler. Çatışmayı çözmede gerginlikler ve olumsuz duygular tamamen çözülene kadar tatmin olmazlar. Sonuçta her iki taraf da istediklerini elde ettiğinden olumsuz duygular ortadan kalkar.



**Kaçınan:** Kaplumbağalar için çatışmayla yüzleşmekten kaçınmak, hedeflerinden veya ilişkilerinden daha önemlidir. Genellikle çatışmadan geri çekilmeyi, çatışma durumuyla karşı karşıya gelmekten daha kolay bulurlar. Bu, onu kendi hedeflerinden veya karşı tarafla ilişkilerinden tamamen vazgeçen, iş birliği yapmayan ya da atılgan davranmayan ve pasif davranışlar sergileyen biri yapar. Kaplumbağa stilini kullananlar ilişkilerden de hedeflerden de vazgeçerler.”



**Rekabetçi:** Kaplanlar hedeflerine ilişkilerden daha fazla değer verirler, yani seçmeye zorlanırlarsa, ilişkiyi kaybetme pahasına bile olsa hedeflerine ulaşmaya çalışırlar. Kaplanlar başkaları tarafından sevimli olmaktan ziyade, hedeflerine ulaşmakla daha fazla ilgilenirler. Rakiplerini yenerek çatışmaya yönelik çözümlerini kabul ettirmeye zorlarlar. Otoriter, iş birliği yapmayan ve tehdit edici olarak algılanması, kaplana karşı düşmanlık ve kızgınlık doğurabilir.



**Uysal:** Kuzular ilişkilere kendi hedeflerinden daha çok değer verirler. Seçmek zorunda kalırsa, genellikle ilişkileri sürdürmek için hedeflerini feda ederler. Kuzular iddiasızdırlar, genellikle başkaları tarafından sevimli olmak isterler ve çatışmadan kaçınmayı tercih ederler çünkü çatışmayı ele almanın ilişkilere zarar vereceğine inanırlar. İlişkinin zarar görmesini önlemek için çatışmayı yumuşatmaya çalışırlar. Bu şekilde davranmak ilişkileri devam ettirmesine karşın, karşı tarafın uysaldan yararlanmasına yol açabilir.



**Uzlaşmacı:** Tilki hem hedefleriyle hem de başkalarıyla olan ilişkileriyle orta derecede ilgilenirler. Tilki bir uzlaşma ararlar; Çatışma sırasında hedeflerinin bir kısmından vazgeçerler ve karşı tarafı hedeflerinin bir kısmından vazgeçmeye ikna ederler. Her iki tarafın da ödünler verdiği, hedeflerinin bir kısmını elde ettikleri bir çözümü ararlar. Uzlaşma ilişkileri sürdürmesine ve çatışmaları bertaraf etmesine karşın, ideal sonuçtan daha azını yaratabilir ve oyun oynamakla sonuçlanabilir.





Bu proje Avrupa Birliği ve Türkiye Cumhuriyeti tarafından finanse edilmektedir.



7. "Çatışma Çözme stilleriyle ilgili anlaşılmayan bir yer var mı?" öğrencilerin soruları olursa yanıtlayın.

8.Selin ile Ayça başlıklı yazıyı tahtaya yansıtın. Sonra öğrencilere; "Şimdi herkes tahtaya baksın tahtadaki olayı okumanızı istiyorum" deyin.

### Selin ile Ayça

Selin ile Ayça tarih dersi için grup ödevi hazırlamaktadırlar. Öğretmen, ödevleri için bir poster hazırlamalarını söylüyor. Posterin nasıl yapılacağı hakkında Selin'in harika fikirleri var, ancak Ayça'nın zaten çalışmaya başladığını fark ediyor.

Ayça oldukça hırslı bir öğrencidir. Selin, fikirlerinin postere dâhil edilmesini istiyor ancak Ayça kendi düşüncelerinde ısrar ediyor. Selin fikirlerini anlatmaya devam ettiğinde, Ayça'nın yüzü asılıp, projenin ilerlediğini ve geriye dönemeyeceklerini söylüyor. Bunun üzerine, Selin fikirlerini paylaşmaktan vazgeçiyor, Ayça'yla da arasına mesafe koyuyor.

Öğrencilere "Selin ve Ayça'yı kim canlandırmak ister?" diye sorun. İki gönüllü öğrenciyi sahneye çıkarın. Onlara uygulamanın tiyatro gibi olacağını ve içeriği değiştirmeden karakterin duygusunu, jest ve mimiklerini düşünerek ve oyunlarına yansıtılmalarını isteyin.

9. Öğrencilere teşekkür ederek yerlerine oturmalarını isteyin. Canlandırılan oyuna ilişkin aşağıdaki soruları sınıfa teker teker sorarak büyük grup tartışma yöntemini kullanın:

- Sizce Ayça ne hissediyor?
- Hangi fiziksel ipuçları sizi bu sonuca götürdü?
- Selin ve Ayça'nın çatışma çözme stilleri hakkında neler söylenebilir?
- Selin hangi stili kullanırsa çatışmayı işlevsel bir şekilde ele almış olur?
- Selin'in bir arkadaşı olsaydınız ne yapar veya ona söylerdiniz?

10. "Sevgili öğrenciler dersin sonuna geldik. Çatışma çözme stillerinin duruma ve bağlama göre işlevsel olanı ve olmayanı vardır. Tek bir stili katı ve genellenmiş bir şekilde kullanmak, çatışma çözme becerilerinin kısıtlanmasına yol açar. Farklı stilleri bilmek ve ağırlıklı olarak kullandığımız stilin farkında olmak çatışmaları daha işlevsel şekilde çözmemizi kolaylaştırır. Bazen uzlaşmak mümkün olmayabilir (ör., Ayçayla) ama en azından uygun biçimde tartışmayı öğrenmek önemlidir.

11. Bazı öğrencilerin sözlü olarak geri bildirimlerini alın ve katılımları için bütün öğrencilere teşekkür edin.



Bu proje Avrupa Birliği ve Türkiye Cumhuriyeti tarafından finanse edilmektedir.



### Sınıf Rehber Öğretmenleri İçin Notlar:

1. Etkinliğin hazırlanmasında aşağıdaki web sayfasından yararlanıldı:  
[https://media.studycollaboration.com/pdfs/4-Conflict\\_Resolution\\_Activity.pdf](https://media.studycollaboration.com/pdfs/4-Conflict_Resolution_Activity.pdf)
2. Sürenin yetmemesi durumunda 8. adımdaki rol oynama etkinliği yapılmayabilir. Sadece senaryo tahtaya yansıtılıp, 9. adımdaki sorulara geçilebilir.
3. 8. Adımdaki senaryoda Ayça istekli değilse, bu çatışma çözülemeyecektir. Selin doğru yaklaşırsa sorunu çözermiş gibi düşünülmemelidir.
4. Sınıfınızda Ayça ve Selin adında öğrenciler varsa, etkinliği uygularken isimleri değiştiriniz.





Bu proje Avrupa Birliği ve Türkiye Cumhuriyeti tarafından finanse edilmektedir.



## EK 1: ÇATIŞMA YÖNETİMİ STİLLERİ ÖLÇEĞİ

Lütfen sizi en iyi tanımlayan seçeneğe çarpı işareti koyunuz. İçten olun, bu ölçek çatışma yönetme tarzınız hakkında bilgi edinmenize yardımcı olmak için tasarlanmıştır. Doğru ya da yanlış cevap yok! Boş bırakmayın ve her madde için bir yanıt verin.

Maddeler	Nadiren	Bazen	Genellikle	Her zaman
1. Sorunları başkalarıyla tartışırken herkesi memnun edecek çözümleri bulmaya çalışırım.	1	2	3	4
2. Sorunlu durumlarda anlaşmaya varmaya ve uzlaşmaya çalışırım.	1	2	3	4
3. Başkalarının beklentilerini karşılamaya çalışırım.	1	2	3	4
4. Söyleyeceklerimi savunur ve bakış açımın avantajları konusunda ısrar ederim.	1	2	3	4
5. Bir anlaşmazlık olduğunda, elimden geldiğince fazla bilgi toplarım ve iletişim kanallarını açık tutarım.	1	2	3	4
6. Kendimi bir tartışmanın içinde bulduğumda, genellikle çok az şey söylerim ve mümkün olan en kısa sürede tartışmadan ayrılmaya çalışırım.	1	2	3	4
7. Çatışmayı her iki tarafın gözünden görmeye çalışırım. Neye ihtiyacım var? Diğer kişinin neye ihtiyacı var? Nasıl bir sorunun içindeyim?	1	2	3	4
8. Sorunları çözerken taviz vermeyi ve yoluma devam etmeyi tercih ederim.	1	2	3	4
9. Çatışmaları heyecan verici bulurum. Genellikle çatışma sırasındaki zekâ savaşından zevk alırım.	1	2	3	4
10. Diğer insanlarla anlaşmazlık içinde olmak beni rahatsız ve endişeli hissettirir.	1	2	3	4
11. Arkadaşlarımın ve ailemin isteklerini karşılamaya çalışıyorum.	1	2	3	4
12. Ne yapılması gerektiğini anlayabilirim ve genellikle haklıyım.	1	2	3	4
13. Çözumsuzlüğü önlemek için insanlarla orta yolda buluşurum.	1	2	3	4
14. İsteddiğimi elde edemeyebilirim ama huzuru korumak adına küçük bir bedel ödeyebilirim.	1	2	3	4
15. Başkalarıyla olan anlaşmazlıklarımı kendime saklayarak husumetten kaçınırım.	1	2	3	4



Bu proje Avrupa Birliği ve Türkiye Cumhuriyeti tarafından finanse edilmektedir.



## EK 2: ÇATIŞMA YÖNETİMİ STİLLERİ ÖLÇEĞİ YORUMLANMASI

### PUANLAR

Nadiren	Bazen	Genellikle	Her zaman
1	2	3	4

Her maddede verdiğiniz yanıtlar tablodaki gibi puanlanmaktadır. Çatışma çözme stilleri puanları, aşağıdaki madde numaraları verilen çatışma çözme stillerini oluşturan maddelere ilişkin elde edilen puanların toplanması ile oluşturulur. Örn. İşbirlikçi stil: 1, 5, 7 nolu maddelere verilen puanların toplanması elde edilir.

### YANITLAR



İşbirlikçi: 1, 5, 7



Kaçınan: 6, 10, 15



Rekabetçi: 4, 9, 12



Uysal: 3, 11, 14



Uzlaşmacı: 2, 8, 13

- Bir boyutta yüksek puan, o stili yaygın bir şekilde kullandığınızı gösterir.
- Düşük puan, ilgili stili nadiren kullandığınız anlamına gelir.
- Birden fazla boyutta aynı puanı alma, bu stilleri çatışmaları ele almada yaklaşık aynı düzeyde kullandığınızı ifade eder.

### AÇIKLAMA

- En çok tercih ettiğiniz stili bulmak için, her stil için puanlarınızı toplayın. Bir stilde yüksek puan, o stili yaygın bir şekilde kullandığınızı gösterir.
- Düşük puan, ilgili stili nadiren kullandığınız anlamına gelir.
- Birden fazla stilde aynı puanı almak, çatışmaları ele almada bu stilleri yaklaşık aynı düzeyde kullandığınızı ifade eder.



Bu proje Avrupa Birliği ve Türkiye Cumhuriyeti tarafından finanse edilmektedir.



## 7. HAFTA: OKULDA ŞİDDET

### Amaçlar:

Oturumun sonunda öğrenciler;

- Güvende olduğu ve olmadığı alanları ve durumları ayırt edecek, arkadaşılığın ve yakınlarının güvende olma ve Őiddetten korunma ile ilişkisini fark edeceklerdir.

### Kazanımlar:

Oturumun sonunda öğrenciler;

- Güvende hissettikleri alanları ve durumları bilir.
- Şiddet türlerini bilir.
- Őiddetten korunmada arkadaşlarının ve yakınlarının desteğinin önemini fark eder.

#### Grup büyüklüğu



25-30 öğrenci

#### Malzemeler



Renkli ipler, kâğıt-kalem

#### Yöntem ve Teknik



Soru-cevap, büyük grup tartışması

#### Süre



40 dk.

#### Süreç



1. Sınıf rehber öğretmeni, oturuma başlamadan önce, bir önceki oturumun özetini yapmalı; ardından bu oturum hakkında öğrencilere bilgi vermelidir "*Sevgili öğrenciler geçen hafta .....konusunu ele almıştık. Bu hafta Şiddet karşısında neler hissettiğimize ve birbirimize nasıl destek olabileceğimize odaklanacağız. Şiddet başka bir kişi veya bir grup üzerinde üstünlük kurmak, onları kontrol etmek, küçük düşürmek için fiziksel ve psikolojik zarar verme veya yoksun bırakmaya yönelik güç kullanma ya da tehdit etme olarak*



Bu proje Avrupa Birliği ve Türkiye Cumhuriyeti tarafından finanse edilmektedir.



tanımlamaktadır. Şiddet okul içinde veya okul yolunda olabilir. Hangi davranışları şiddet kapsamında ele alabiliriz?

2. Birkaç öğrenci, örnekler verdikten sonra, sınıf rehber öğretmeni aşağıdaki tabloyu duvara yansıtır. Öğrencilerin varsa söylemedikleri şiddet türlerini Tablo 1’den ekler:

Tablo 1: Şiddet Türleri

Fiziksel	Sözel	Dolaylı	Cinsel	Siber*
<ul style="list-style-type: none"><li>■ Tokat atmak</li><li>■ İtmek,</li><li>■ Yumruk atmak,</li><li>■ Isırmak,</li><li>■ Boğmaya çalışmak,</li><li>■ Tekmelemek,</li><li>■ Bir şey fırlatmak</li><li>■ Bir cisimle vurmak</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>■ Aşağılamak,</li><li>■ Alay etmek,</li><li>■ Küçümsemek,</li><li>■ Kötü söz söylemek,</li><li>■ Sözel tehdit ve korkutma.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>■ Dışlamak,</li><li>■ Dedikodusunu yapmak,</li><li>■ Görmezden gelmek,</li><li>■ Önemsiz hissettirmek.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>■ Sözlü veya fiziksel yolla taciz etmek,</li><li>■ Teşhircilik yapmak,</li><li>■ Karşısındakinin bedenini ve cinselliğini aşağılayıcı şekilde konuşmak;</li><li>■ Cinsel bölgelere dokunmak</li></ul>	<p>Sosyal medyada bir kişi hakkında</p> <ul style="list-style-type: none"><li>■ Yalan, uydurma haberler yaymak,</li><li>■ Utandırıcı fotoğraflar yayınlamak,</li><li>■ Özel mahrem bilgilerini paylaşmak,</li><li>■ Sürekli takip ederek cinsel içerikli materyaller ya da konuşmalarla rahatsız etmek.</li></ul> <p>Kişiyeye</p> <ul style="list-style-type: none"><li>■ Mesajlaşma platformlarından incitici mesajlar ya da tehditler yollamak</li><li>■ Başka birinin kimliğiyle başkalarına kötü mesajlar göndermek.</li></ul>

\* Diğer şiddet türleri (sözel, cinsel ve dolaylı), siber ortamda da gerçekleşebilir.

3. "Okulda bunlardan herhangi biriyle karşılaşanlar parmak kaldırınsınlar... Şimdi sizlerle bir aktivite yapacağız. Bu aktivitenin amacı öğrencilerin hangi bölgelerde güvenli veya güvensiz hissettiklerini keşfetmelerini sağlamak. Sizlerden ayağa kalkıp, bulunduğunuz sıranın dışına çıkıp yan sıradaki arkadaşınıza dönmenizi ve bir koridor oluşturacak şekilde birbirinize bakmanızı istiyorum. Şimdi dikkat! Burası önemli: Sırayla herkes önce teker teker iki sıranın arasından yürüyerek geçecek. Yürürken, koridordaki insanlarla daha önceden hiç karşılaşmadığınızı hayal edin. Bu sırada koridordakiler de yürüyenle konuşmayacak ya da işaretleşme, gülüşme olmayacak. Daha sonra, ikişerli gruplar halinde yan yana yürüyerek bunu tekrarlayacaksınız." Bu aktivitedeki amaç yanında biri varken öğrencilerin kendilerini daha güvende hissettiklerini fark ettirmektir.



Bu proje Avrupa Birliği ve Türkiye Cumhuriyeti tarafından finanse edilmektedir.



Bunun için öğretmen öğrencilere "*Örneğin, çok geç saatte evinize dönerken sokakların ıssız olduğunu ve tek başınıza yürürken yabancı birinin size yaklaştığını düşünün. Yalnızken mi daha çok tedirgin olursunuz yoksa tanımadığınız bir kişi bile olsa aynı sokakta başka birinin varlığı mı sizi daha güvende hissettirir?*" şeklinde bir soru yöneltebilir. Öğretmen öğrencilerin bunu bir eğlenceye dönüştürmemeleri konusunda öğrencileri aktivitenin başında uyarmalıdır.

4. Öğrenciler yönergedeki gibi yürümelemlerinin ardından, sınıf rehber öğretmeni öğrencilere aşağıdaki soruları sorar:

- Bu aktivite boyunca nasıl hissettiniz?
- Daha güvenli ya da güvensiz hissettiğiniz zaman oldu mu? Eğer olduysa, bu iki zaman arasında farklı olanlar nelerdi?
- Tek başınıza yürürken neler hissettiniz? Arkadaşınızla birlikte yürürken neler hissettiniz?
- Yanınızda birinin olması ya da yalnız kalmak günlük hayatınızda ne anlama geliyor?

5. Daha sonra öğretmen öğrencilere "*Şimdi size birer kâğıt dağıtıyorum. Bu kâğıtta daha güvende ya da daha az güvende olduğunuz bölgelere ilişkin bir harita çizmenizi istiyorum. Bir gününüzün nasıl geçtiğini, nerelerde bulunduğunuzu ve nerelerden geçtiğinizi; kimlerle görüştüğünüzü düşünün. Bu harita hayatınızın bütün alanlarına (ev, okul vb.) yönelik olabilir.*" der. Öğrenciler haritalarını tamamladıklarında, öğretmen "*Haritasını kimler paylaşmak istiyor?*" diye sınıfa sorar. Öğrencilerinin paylaşımlarının ardından, öğretmen sınıfa "*Bazı öğrenciler ev ya da okul gibi alanlarda neden daha az güvende hissediyorlar?*" diye sorar. Öğretmen büyük grup tartışması yoluyla bu konuyu ele almalıdır. Öğretmen öğrencilere "*Kendi çevrenizde daha fazla nasıl güvende hissedebilirsiniz?*" diye bir başka soru sorar. Son olarak, "*Zor olaylar yaşarken yanınızda güvendiğiniz bir arkadaşınızın olması, bu durumla başa çıkma gücünüzü nasıl etkiler?*" sorusunu grubun yanıtlamasını ister. Öğrencilerin güvendiği kişiler aile üyelerinden bazıları olabilir ancak okulda bu desteği onlardan alması zordur. Bu yüzden oturum, arkadaş desteği temele alınarak oluşturulmuştur.

6. Öğretmen öğrencilere "*Şimdi diğer bir aktiviteye geçiyoruz. Sınıfın içinde serbestçe yürümenizi ve birbirinizle karşılaştığınızda sanki en iyi arkadaşınız gibi selam vermenizi istiyorum*" der. Öğretmen sınıf kalabalıkta sadece 7-8 öğrenciyi tahtaya çıkarır. Seçtiği öğrencilerden bazıları arasında yakın arkadaşlık olmasına dikkat etmelidir. Bu öğrenciler yeterince sınıfta dolaştıktan ve karşı karşıya geldikçe selamlaştıktan sonra yerlerine otururlar. Öğretmen aktivite sırasında öğrencilerin birbirleriyle karşılaştıklarında, kendilerine yakın hissettiklerine nasıl selam verdiklerini gözler. Sonrasında, öğrencilere "*En yakın hissettiklerinizle selamlaşmanız değişti mi? En yakın arkadaş hangi kelimeyle bize tanıtırsınız?*" diye sorar.

7. Sınıf rehber öğretmeni öğrencilere en az üç farklı renkte, yaklaşık 40 cm uzunluğunda ve iki farklı bileklik yapabilecek şekilde ipler dağıtır. Daha sonra öğrencilerden sıra arkadaşıyla birlikte "**Arkadaşlık Bilekliği**" hazırlamalarını ister. Tek oturan bir öğrenci varsa, bu öğrenci istediği ikili bir gruba dahil edilir. Bu sırada her renkteki ipi, en yakın bir arkadaşta bulunması gerektiğini düşündükleri özelliklerle özdeşleştirmelerini ister.

8. Bilekleri tamamlandıktan sonra, öğretmen öğrencilere "*Kim bilekliğini sınıfa göstermek ister?*" diye sorar. Daha sonra öğretmen, öğrenciler gönüllü olarak paylaşımda bulunurken hazırladıkları bileklikteki renklerin anlamını sorar.



Bu proje Avrupa Birliği ve Türkiye Cumhuriyeti tarafından finanse edilmektedir.



9. Sınıf rehber öğretmeni büyük grup tartışmasıyla "Bu aşamada gerçekleştirdiğimiz konuşmalardan güven ve arkadaşlıkla ilgili neler çıkardınız? Gelecekteki ilişkilerinizde nasıl beklentiler oluşturmalsınız?" diye sınıfa sorar.

10. Dersin sonunda, öğretmen öğrencilere "Şiddetin gerçekleştiği ve gerçekleşmesi muhtemel ortamlardan uzaklaşıp daha kalabalık yerlere gidin. Eğer şiddete maruz kalırsanız bunu güvendiğiniz arkadaşlarınızla, öğretmenlerinizle ya da ailenizle paylaşın ve destek arayın. Sizin başınıza gelmiyorsa, bile şiddete kayıtsız ve seyirci kalmayın. Şiddete maruz kalanlarla arkadaşlık kurun ve onları korumaya alın. Şiddet önemli bir suçtur ve yarın sizi hedef alabilir." diyerek dersi bitirir.



### Sınıf Rehber Öğretmenleri İçin Notlar:

1. Etkinlik birbirini destekleyen iki aktiviteden oluşmaktadır. Bir ders saatinde etkinliğinin tümünün uygulanması önemlidir. Bununla birlikte, tüm öğrencilerin aktivitelere katılımı ve oturum sırasındaki soruları kapsamlı tartışmaları önemlidir. Bu sürenin yetmemesine de yol açabilir. Bu yüzden öğretmen, 5. adımdan sonra, 6-9. adımları geçip, 10. adımdaki açıklamayla dersi bitirebilir.
2. Kalabalık sınıflarda aktivitelerin tamamlanmasını gecikebileceğinden etkinliği iki ders saatine bölerek de gerçekleştirebilir ya da etkinliği 6. adımdan başlatabilirsiniz.
3. Öğrenciler kendileri için güvenli ve güvensiz yerlerin haritasını tamamladıklarında, haritalarını aktiviteden sonra toplayın. Haritalarında belli bir bölgenin, örneğin ev gibi, güvensiz olduğunu belirten öğrencilerle bireysel bir görüşme yapın. Bu görüşme diğer öğrenciler tarafından fark edilmesin. Bu öğrencilerle haritaları üzerinde konuşun ve bir istismar durumu vb. bir şey varsa, okul rehber öğretmen/psikolojik danışmanıya öğrencinin görüşmesi sağlayın. Bu görüşmeden kimseye bahsetmeyin.
4. Harita aktivitesi sırasında sınıfta bir öğrencinin fazlasıyla duygulandığına tanık olabilirsiniz. Böyle bir durumda, öğrenciye etkinliğe isterse devam etmeyebileceğini söyleyin. Hem cinsi olan bir arkadaşından destek olması için yanına oturmasını ve ona destek olmasını isteyin. Etkinliğin sonunda onunla konuşmaya çalışın.
5. Eğer sınıf ortamı uygunsa koridor aktivitesi yerine, öğrencilerden bir büyük çember oluşturulur. İki gönüllü öğrenci ebe olur. Biri çemberin içine diğer dışına alınır. Dışarıdaki öğrencinin hedefi içerideki öğrenciye dokunmaktır. Çemberdeki öğrencilerin amacı ise içerideki öğrenciye dokunulmamasını sağlamaktır. Bu etkinlik size daha ilgi çekici geldiyse sınıfınız da küçükse, bir büyük çember yerine üç küçük çember oluşturarak bu etkinliğe tüm öğrencileri katmış olursunuz.
6. Okulunuzda/sınıfınızda akran zorbalığıyla sıkça karşılaşıyorsanız, <https://orgm.meb.gov.tr/www/akran-zorbaligi/icerik/2085> web sayfasındaki metinlere göz atabilirsiniz.





Bu proje Avrupa Birliği ve Türkiye Cumhuriyeti tarafından finanse edilmektedir.



## 8. HAFTA: OKULLA BAĞ KURMA

### Amaçlar:

Oturumun sonunda üyeler;

- Okulun olumlu özelliklerini belirleyerek okula yönelik olumlu tutum geliştirirler.

### Kazanımlar:

Oturumun sonunda üyeler;

- Okulun olumlu yönlerini fark ederler.
- Okula kendilerini ait hissederler.



#### Grup büyüklüğü

25-30 öğrenci



#### Malzemeler

A4 kağıtlar ve kalem



#### Yöntem ve Teknik

Grup çalışması, beyin fırtınası



#### Süre

40 dk.



#### Süreç

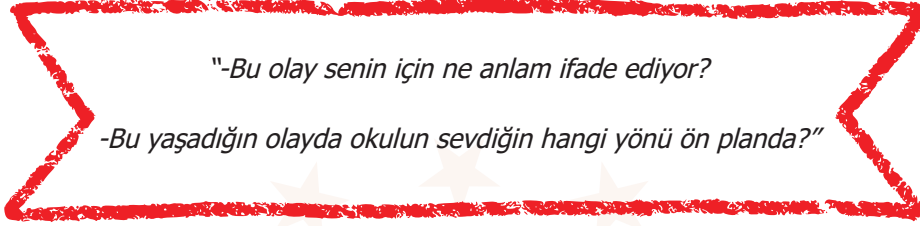
1. "Sevgili arkadaşlar, bugün okulumuzun en iyi yönlerini araştıracağız. Beni dinleyin, ne yapmanızı söyledikten sonra size süre vereceğim. Şimdi arkanıza yaslanın, gözlerinizi kapayın ben açın deyinceye kadar lütfen kapalı kalsın.... Okula kaydolduğunuz günden bu yana güzel olarak hatırladığınız olayları düşünün. Bunlar arkadaşlık ilişkileri, öğretmenlerle ilişkiler, okulun fiziksel ortamları, öğrenci kulüpleri, dersleri ve kendinize güven gibi kişisel gelişiminize olan etkileriyle ilgili olabilir...(1-2 dk süre verilir.) Kendinizi hazır hissettiğinizde gözlerinizi açabilirsiniz ... (Tüm öğrencilerin gözlerini açmaları beklenmeli, bu sırada aceleyle hareket edilmemelidir.)



Bu proje Avrupa Birliği ve Türkiye Cumhuriyeti tarafından finanse edilmektedir.



2. Birkaç öğrenciden anılarını kısaca sınıfla paylaşmaları istenir. Bunun hem öğrencilerin katılımını arttırması hem de oturumun devamında cümlelerini oluşturmalarını kolaylaştırması beklenmektedir. Öğretmen paylaşımında bulunan öğrenciye Şu soruları sorarak okula vurguyu artırabilir:



3. Paylaşımlardan ardından, Öğretmen tahtaya aşağıdaki tabloyu yansıtır:

Okulun Yönleri	Mesaj Toplam Sayısı	Grup Temsilcisi
a. Arkadaşlık ilişkileri		
b. Öğretmenlerle ilişkiler		
c. Okulun fiziksel ortamları		
d. Öğrenci kulüpleri		
e. Dersler		
f. Kişisel gelişim		

ve öğrencilere "Size dağıttığım kağıtlara (EK 1) bireysel olarak bu okulun **En Beğendiğiniz Özelliğini** yazacaksınız. Yalnız düşüncelerinizi Twitter mesajı gibi en fazla 140 harfle ifade edebilirsiniz. Size dağıttığım kağıtlarda 140 tire ( - ) var. Her harf bir tirenin üzerinde olacak. **Mesajınız net, ilgi çekici, konumuzla ilgili, hoş ve olumlu olmalı. 140 harften uzun mesajlar geçersiz sayılacak.**" Öğrenciler görevlerini tamamlayınca kadar cümlelerin özellikleri (koyu yazılı ifade) tahtada kalmalıdır. Öğretmen bu sırada öğrencilerin arasında dolaŐabilir yönergeyi anlamayan öğrencilere ek açıklamalar yapabilir. "Bunun için 5 dakikanız var..." der.



4. Süre tamamlandığında, öğretmen her başlıkta toplam kaç mesaj yazıldığını sayıp 3. adımdaki tabloya toplamları yazar. Toplamların tabloya yazılma nedeni, okulun bazı yönlerine ilişkin mesaj oluşturulmamıŐ ya da çok az yazılmıŐsa, böyle durumlarda öğretmenin tabloya bakarak mesaj oluşturulmamıŐ ya da çok az yazılmıŐ yönleri birleŐtirmesi içindir.

5. Sınıflarda genellikle ikili oturma düzeni olduğundan, öğretmen dörtlü gruplar oluşturur. Öğretmen ilk oturumdaki rastgele gruplar oluşturma web sayfasını kullanarak kolaylıkla dörtlü grupları oluşturabilir. Gruplar tahtaya yansıtılır. "Şimdi oluşturduğum dörtlü grubunuzla çalışacaksınız." Öğrencilerden yeni yerlerine zaman kaybetmeden geçmeleri istenir. Sonra, öğretmen "Her grup bir temsilci sesin ve temsilciler tahtaya gelsinler. Okulun hangi yönüyle ilgili çalışacağınıza ilişkin kura çekiyoruz..." der.



Bu proje Avrupa Birliği ve Türkiye Cumhuriyeti tarafından finanse edilmektedir.



5. Öğretmen grup temsilcilerinin adını 3. adımdaki tablonun karşısına yazar. Temsilciler sınıfta dolaşarak sadece kendi grubunun çalışacağı konuyla ilgili kâğıtları toplar ve kendi gruplarına dönerler. Öğrenci sayısı fazlaysa öğretmen aynı okul yönünü birden fazla gruba verir.

6. Gruplar çalışmaya başlamadan Öğretmen "Grup olarak göreviniz, kendi konunuzla ilgili mesajları inceleyecek ve üç en iyi mesajı seçeceksiniz. Eğer sizin grubunuza ait olmayan bir mesaj size gelmişse, onu doğru gruba iletin. Seçtiğiniz mesajları şu kriterler açısından inceleyin:

**Net, ilgi çekici, konunuzla ilgili, hoş ve olumlu olmasına dikkat edeceksiniz. 140 harften uzun mesajlar geçersiz sayılacak.**

"Seçtiğiniz mesajlarda hata varsa düzetebilirsiniz. Grup olarak üzerinde çalıştığınız mesajları grubunuzun temsilcisi EK 2'deki kâğıda yazacak. En güzel mesajları daha sonra oylayacağız. Bunun için 10 dakikanız var." der.

7. "Şimdi grup temsilcileri seçtikleri mesajları tahtaya yazsınlar." Tahta uygun şekilde sütunlara bölünür. Mesajların yanına hangi gruba ait olduğuna dair bir sembol konur. Her grubun çalışması ayrı ayrı oylanır. Oylanmış grubun üyeleri, kendi çalışmalarının oylamasına katılamazlar. Her cümle ayrı ayrı oylanır. İzleyicilerin bir kez oy kullanma hakları vardır. Öğretmen her oylamanın sonucunda seçilme sayısını cümlelerin sonuna yazar.

8. Hangi grup en çok seçilme puanı almış mesaja sahipse, o grup kazanmış olacaktır.

9. Okulun önemli özellikleri oluşturulduktan sonra, öğretmen bu özelliklerin neden önemli olduğunu vurgulamak için öğrencilerle büyük grup tartışması yoluyla şu soruları ele alır:

"Okulumuzun bu özelliklere sahip olması neden önemli?"

-Bu özellikler sizin gelecekteki hayatınıza nasıl katkıda bulunabilir?"

-Bu özellikler sizin hangi hayallerinize/hedeflerinize ulaşmanızı kolaylaştırabilir?"

10. Öğretmen tahtanın fotoğrafını çeker. Gruba "En yüksek seçilme sayısına sahip 5-10 mesajın bir listesini oluşturacağını söyler."

11. Son olarak, "Bu listeyi daha sonra hem birlikte çalışmanızı göstermesi hem de canınızı sıkkan bir şey yaşadığınızda, okulun olumlu yönlerini de hatırlatması için sınıf panosuna asacağız" der. Öğrencilere teşekkür ederek, oturumu sonlandırır.



Bu proje Avrupa Birliği ve Türkiye Cumhuriyeti tarafından finanse edilmektedir.



## EK Okulumuzun En Önemli Özellikleri

### EK: 1

Size göre, Okulumuzun **En iyi Özelliği** nelerdir?

-----

-----

Size göre, Okulumuzun **En iyi Özelliği** nelerdir?

-----

-----

Size göre, Okulumuzun **En iyi Özelliği** nelerdir?

-----

-----

Size göre, Okulumuzun **En iyi Özelliği** nelerdir?

-----

-----

Size göre, Okulumuzun **En iyi Özelliği** nelerdir?

-----

-----

### EK 2

Grup olarak Okulumuzun **En İyi İlk Üç Özelliği** nedir?

Gruplara girdikten sonra, her biriniz okulumuzun çalıştığınız konuda en iyi üç özelliğini belirlemek için sesli tartışınız. En iyi ilk üç listesi oluşturmak için birlikte çalışın. Mesajların önemli kelimeler içermesi düşüncelerinizin sınıf tarafından takdir edilmesini sağlayacaktır.

1. -----

-----

2. -----

-----

3. -----

-----

Not: Tirelerin (-) sayısı 140 tanedir. Her biri üzerine sadece bir harf yazınız.



Bu proje Avrupa Birliği ve Türkiye Cumhuriyeti tarafından finanse edilmektedir.



## 9. HAFTA: MESLEKLERİ TANIMAK

### Arka plan bilgisi:

Ek 2'de hemen her öğrencinin hayalinde/tercih listesinde uzun zamandır yer alan 10 meslek yer almaktadır. Mesleklerin sayısı bir toplumun kalkınmışlığını gösteren önemli göstergelerden biridir. Örneğin, ABD'de uzmanlık bilgisi ve ileri düzeyde eğitim gerektiren mesleklerin sayısı 12 binden fazladır. Dolayısıyla Ek 2'deki liste, öğrencileri ne en popüler mesleklere yönlendirmeyi ne de meslekleri bunlarla sınırlandırarak incelemeyi amaçlamamaktadır. Bu durumda meslek sayısı bu kadar fazlayken 10 tanesinin incelenmesi öğrencilere ne sağlayacak diye düşünülebilir. EK 2'deki tabloda üniversite sınavında aynı puan türünden seçim yapan öğrencilerle örneğin, avukat (hukuk), psikolog (psikoloji) ve iktisatçı (iktisat), ilgili açıklamalar yer almaktadır. Öğrenciler başarı sırasına göre bu bölümleri üniversite tercih listelerine yerleştirmektedirler. EK 2'deki tabloda söz konusu meslek alanlarının görev tanımlarını, nasıl bir çalışma tarzı içerdiklerini, yine bu mesleklerin çalışanlarda hangi beceri, ilgi ve değerleri aradıklarını açıklamaktadır. Tablodan görüleceği gibi, hukuk ve psikoloji alanları birçok bakımdan göz ardı edilemeyecek farklılıklara sahiptir. Bu oturumda söz konusu farklılıkların anlaşılması ve öğrencilerin bu meslekler ve diğerlerini arkadaşları ya da öğretmenleriyle konuşurken bu farklılıkları göz önünde bulundurmaları amaçlanmaktadır. Bu nedenle EK 2'deki tablonun ve tablodaki kavramların öğrenciler tarafından anlaşılabilmesi önemlidir. Bununla ilgili açıklamalar EK 3'te verilmiştir. Sınıf rehber öğretmeni bu etkinliği uygulamadan önce EK 3'ü dikkatle incelemeli; EK 2 ve EK 3'ü birleştirerek fotokopisini, sürecin ikinci adımında öğrencilerle paylaşmalıdır.



### Amaçlar:

Oturumun sonunda öğrenciler;

- Mesleklerin bir eğitim yoluyla kazanıldığını ve mesleklerin farklı yetenek, değer, ilgi, çalışma tarzı ve görev gerektirdiğine ilişkin anlayış geliştireceklerdir.

### Kazanımlar:

Oturumun sonunda öğrenciler;

- Farklı mesleklerin özelliklerini tanıır.



Bu proje Avrupa Birliği ve Türkiye Cumhuriyeti tarafından finanse edilmektedir.



### Grup büyüklüğü

25-30 öğrenci



### Malzemeler

Kâğıt, kalem ve bant



### Yöntem ve Teknik

Soru-cevap, tartışma, grup çalışması, beyin fırtınası



### Süre

40 dk.



### Süreç

1. EK 1'i tahtaya yansıtarak, öğrencilere bugün meslekler hakkında konuşacağınızı söyleyin: "*Sevgili arkadaşlar, öğrenciler çoğu kez üniversite için bir bölüm seçmeyi, sınavdaki başarı sırasına göre yapmakta ya da tıp, hukuk gibi popüler bölümleri düşünmektedirler. Seçilen bölüm ileride hangi mesleği yapacağınızı büyük ölçüde belirlemektedir. Bildiğiniz gibi, sınava girmeyenler ise daha erken iş yaşamına geçip bir meslek edinmektedirler. Yaklaşık 45 yıl boyunca, günün en değerli sekiz saatini bir mesleği yaparak geçireceksiniz. Mesleğiniz hayatınızı birçok açıdan etkilemektedir ve her mesleğin yapılabilmesi için farklı nitelikler gerekmektedir. Bu yüzden hem meslekleri tanımak ve hem de meslekleri tanımak için sınavdan önce daha geniş zaman ayırmak önemli.*"

2. Öğretmen şöyle devam eder: "*Meslekleri ayrıntılı nasıl değerlendiririz? Şimdi Ek 2'yi inceleyelim.*"

Öğrencilerin Ek 2'yi anladıklarından emin olunduktan sonra, öğretmen aşağıdaki sorulardan yararlanarak büyük grup tartışması yapar.

*"Bu mesleklerden bazıları hemen her öğrencinin tercih listesinde yer alıyor. Tabloya baktığınızda;*

2.1. *Bu mesleklerin hangi yanına ilişkin fikrimiz/bilgimiz var?* Öğrenciler sadece görevlerden bahsedebilir. Mesleğin aradığı diğer nitelikleri de bilmenin ve geliştirmenin altı çizilir (çalışanların becerileri, yeteneği, ilgileri ve değerleri vb.). Öğrencilere bu bilgileri nereden öğrendikleri de sorulabilir. Çok az öğrenci bu konuda araştırma yapmaktadır. Öğrencilerin bilgileri sınırlı gözlemlere ve başkalarından duyduklarına dayanmaktadır.



Bu proje Avrupa Birliği ve Türkiye Cumhuriyeti tarafından finanse edilmektedir.



2.2. Avukat, psikolog ve iktisatçı olabilmek için **TM puan türünde** öğrenci kabul eden programlardan mezun olmanız gerekiyor. Bu programları tercih edenlerin becerileri arasında hangi farklılıklar var? Kendinizi gözden geçirdiğinizde, becerileriniz hangilerine daha uygun? Sınıf rehber öğretmeni olarak bu soruları çalıştığınız lise türüne ve alanlara göre sınıfınıza uyarlamanız gerekir. Sayısal öğrencilerinin bulunduğu sınıfta eşit ağırlıkla tercih edilen programlar üzerinde durmayabilir ya da kısaca özetleyebilirsiniz. Temel vurgu, 'her bir mesleğin farklı beceriler gerektirdiği, farklı çalışma tarzları sunduğu, öğrencilerin farklı ilgilerini ve değerlerini karşıladığı' olmalıdır.

2.3. Doktor, eczacı, mühendis ve hemşire olmak için **MF puan türünde** öğrenci kabul eden programlardan mezun olmanız gerekiyor. Bu programları tercih edenlerin becerileri arasında hangi farklılıklar var?

3. Öğrencilere, bir aktivite yapacağınızı ve bunun nasıl oynandığını anlatın. "İçinizden biri yanıma gelecek. Öğrencinin yüzü tahtaya bakacak şekilde, sınıfa arkası dönükken, sırtına bu 10 meslekten birinin adının yazılı olduğu A4 kâğıdı, onun görmeyeceği şekilde yapıştıracağım.

3.1. Bu öğrenci sınıfta serbestçe dolaşıp, arkadaşlarına sorular sorarak sırtındaki mesleğin ne olduğunu bulacak. Öğrenci sırasıyla beceri, ilgi değer, çalışma tarzı ve görev alanlarından birer soru sorabilir. EK 3'ü tahtaya yansıtın. Öğrenci **EK 3'e bağlı kalarak** soruları aşağıda yer aldığı şekilde izleyicilere sorabilir. Bu noktada **her alandan yalnızca bir soru sorulmasına** dikkat edilmelidir. Örneğin,

1. Dinleme becerisi önemli mi? (beceri)
2. Sosyal ilgi gerektiriyor mu? (ilgi)
3. İlişki odaklı olmak önemli mi? (değer)
4. Etik davranmak mı lazım? (çalışma tarzı)
5. Çalışanlar duygusal destek mi sağlıyor? (görev)

Öğrenci tüm alanlardan soru sormadan mesleği tahmin edebilir ancak tek tahmin hakkı bulunmaktadır. İzleyiciler ise kendilerine sorulan sorulara sadece 'Evet/Hayır' şeklinde yanıt verebilirler. İpucu veremezler. Gönüllü öğrenci mesleğin ne olduğunu soramaz, EK 3'ten yardım olarak sorularını sorar. Öğretmen yönergenin anlaşılması için kendisi model olabilir.

3.2 Aktiviteyi başlatın. Gönüllü öğrenci mesleği tahmin ettiğinde, görevi tamamlanmış olur, teşekkür ederek yerine oturmasını isteyin. Bu aktivitenin amacı biraz önce anlattığınız bilgilerin öğrenciler tarafından pekiştirilmesini sağlamak olduğundan, birkaç öğrenciyle tekrarlamanız isabetli olacaktır.



Bu proje Avrupa Birliği ve Türkiye Cumhuriyeti tarafından finanse edilmektedir.



4. Bu aktivitede bir değişiklik yapacağınızı sınıfa söyleyin. Bu kez sınıfın duymayacağı şekilde, yalnızca gönüllü öğrenciye mesleğin adını söyleyeceğini, sınıfın bu öğrenciye yine benzer sırada sorular sorarak mesleği bulmaları gerektiğini söyleyin. İlk aktivitedeki kurallar burada da geçerli olmakla birlikte, 5 soru tamamlandığında izleyicilerin sadece 3 tahmin hakkı bulunduğunu belirtin. Mesleği ilk olarak doğru tahmin eden öğrenci o turu kazanmaktadır.

4.1. Aktiviteyi başlatın. İzleyiciler mesleği tahmin ettiğinde, görevleri tamamlanmış olmaktadır. Teşekkür ederek aktiviteyi tekrarlayın. Bu iki aktivite ardışık sırayla ya da karışık olarak yapılabilir.

5. Bu iki aktiviteyi kullanarak, dersin başında ele aldığınız 10 meslekten en az 5'ini yeniden gözden geçirin.

6. Öğrenci(ler) cevabı bulduktan sonra aktiviteyi tekrarlamadan önce,

"Neden bu mesleğin olduğunu düşündün?"

Hangi bilgiler sana bu meslekle ilgili ipucu verdi?"

diye sorun.

7. Dersin sonunda, "Meslekler bireylere farklı seçenekler sunar. Sizler hedef belirlerken mesleklerin sağladığı olanaklar ile kendi özelliklerinizi uyumlu hale getirmek durumundasınız. Sizin seçmek istediğiniz meslek için gerekli olan beceriler nelerdir?", "Bu mesleği uygulamak için gerekli olan beceriler sizin sahip olduğunuz becerilerle nasıl örtüşüyor?", "Seçmek istediğiniz mesleğin gerektirdiği bu becerileri geliştirmek için neler yapabilirsiniz?", "Bu mesleğin değerleri sizin değerlerinizle nasıl uyuyor?" Bunları düşünmeli, bu çalışmalarını son ana bırakmamalısınız." deyin. Ayrıca insanlar tarafından daha çok tercih edilen mesleklerin çeşitli eğitim kademelerinden geçmekle ilişkili olduğunu vurgulayın. Oturum sırasındaki başarılı katılımları için onlara teşekkür edip dersti bitirin.

8.



### Sınıf Rehber Öğretmenleri İçin Notlar:

1. Meleklerle ilgili bilgiler çeşitli internet kaynaklarından bulunabilir. Bu kaynaklardaki bazı bilgiler eksik ya da yanlış olabilir. Bu yüzden öğrenciler resmi ya da herkesçe takip edilen web sayfalarına itibar etmeleri konusunda uyarılmalıdır.





Bu proje Avrupa Birliği ve Türkiye Cumhuriyeti tarafından finanse edilmektedir.



2. EK 3'teki bilgiler O\*NET ve Occupational Outlook Handbook adlı web sitelerinden derlenmiştir. Mesleklerle ilgili ülkeden ülkeye değişebilen farklılıklar söz konusudur. Örneğin, ABD'de yazılım bir mühendislik eğitimi gerektirmemektedir. Benzer şekilde, orman mühendisliği, diş doktorluğu programları Türkiye'de farklı fakülteler altında yer almaktadır. Bununla birlikte, bu meslekler de dahil olmak üzere birçok mesleğin icrasına yönelik faaliyetler ülkeler arasında benzerdir.

3. Günümüzde her meslek farklı uzmanlık alanlarına ayrılmıştır. Örneğin, Cerrahide dâhiliyeye göre daha çok el becerisi gereklidir (ilgi: realist). Dolayısıyla EK 3'teki tanımlamalar bir meslek alanının tamamına ilişkin kesin ifadelerden değil, sadece betimleyici açıklamalardan oluşmaktadır.

4. Beceri, ilgi, değer ve çalışma tarzı kavramları ve EK 2'de bunlarla ilgili verilen çeşitli özellikler EK 3'te açıklanmıştır. Tüm oturumlarda olduğu gibi, etkinliği dersten önce incelemeniz, anlaşılmadığını düşündüğünüz noktaları okul rehber öğretmen/psikolojik danışmanıya görüşmeniz önerilmektedir.

## EK 1: Mesleğin Yaşamımızdaki Etkileri

### MESLEK NELERİ ETKİLER?



Gelir düzeyinizi



Statünüzü



Zamanı kullanma biçiminizi



Sosyal ilişkilerinizi (Arkadaş grubu)



Görev yapacağınız çevreyi



İş bulma zorluk ve kolaylığını



Nerede yaşayacağınızı



Çalışırken zevkle iş yapıp yapmayacağınızı



Tatil



Sağlık durumunuzu



Nelerden ödün vermeniz gerektiğini



Kendinizi ifade etme (özerklik) ve gerçekteşirme fırsatınızı

Meslek	Beceriler	İlgi	Değerleri	Çalışma Tarzı	Görev
Avukat	Aktif dinleme Eleştirel düşünme Etkili konuşma (ikna) Analitik düşünme Karmaşık problemleri çözüme Yazılı metinleri anlama Karar verme problem çözüme	1. Girişimci 2. Araştırmacı 3. Yaratıcı	Bağımsız çalışma Prestij (tanınma) Başarı	Ayrıntılara dikkat İnisiyatif alma Eleştireli kabul Strese dayanıklılık	Müvekkilli savunmak Anlaşmazlıkları müzakere etme Bilgi toplama ve değerlendirme Tavsiye vermek (hukuki danışmanlık) Yasaları/içtihatları yorumlama/çıkarım yapma
Psikolog	Aktif dinleme Eleştirel düşünme Anlama kabiliyeti Sorunu fark etme	1. Araştırmacı 2. Sosyal 3. Yaratıcı	İlişki odaklı Bağımsız çalışma Başarı	Başkalarına duyarlılık Duyularını kontrol etme Strese dayanıklılık Etik davranma (gizlilik önemli) Karar verme özgürlüğü Oturarak çalışma	Riskleri değerlendirme (intihar vb.) Bilgi toplamak, gizliliğini korumak Duygusal destek sağlama Kişilerarası ilişkiler kurmak ve sürdürmek Bilgi toplama (Danışan hakkında)
İktisat/İşletmecisi	Eleştirel düşünme Etkili konuşma Analitik düşünme Anlama kabiliyeti Matematiksel akıl yürütme Karar verme ve problem çözüme	1. Araştırmacı 2. Girişimci 3. Düzenli	Çalışma koşulları Bağımsız çalışma Tanınma	Ayrıntılara dikkat İnisiyatif alma Liderlik Ast-üst ilişkisi Karar verme özgürlüğü Bilgi toplama	Ekonomik ve istatistiksel verileri incelemek Ekonomik olayları ve piyasa eğilimlerini tahmin etmek Müşterilerle ilişki kurma Finans analizi (maliyet, bütçe) İşe alma

Meslek	Beceriler	İlgi	Değerleri	Çalışma Tarzı	Görev
Öğretmen	Etkili konuşma	1. Sosyal	İlişki odaklı	Başkalarına duyarlılık	Ders içeriği ve planı oluşturmak
	Aktif dinleme	2. Yaratıcı	Bağımsız çalışma	Duyularını kontrol etme	Kurallar oluşturmak / düzeni sağlamak
	Öğretim	3. Düzenli	Başarı	Grup etkileşimi, tartışma	Öğretim yöntem ve materyallerini kullanmak
	Yazılı metinleri anlama			Başkalarını eğitme	Öğrencilerin davranışsal/akademik sorunlarıyla çalışmak
Çevirmen	Konuşma	1. Yaratıcı	İlişki odaklı	Ayrıntılara dikkat	Ödevleri ve sınavları değerlendirmek
	Aktif dinleme	2. Sosyal	Çalışma koşulları	Kesin ve doğru olma	Vellilerle görüşme
	Yazılı metinleri anlama		Tanınma	Ekiple çalışma	Sözcük ve cümleleri istenen dile çevirmek
	Yazma		Bağımsız çalışma	Oturarak çalışma	Teknik terimleri bilmek
Doktor	Aktif dinleme	1. Araştırmacı	Başarı	Ayrıntılara dikkat	Sözlük ve sözcük bankalarını taramak
	Yazılı metinleri anlama	2. Sosyal	Prestij (tanınma)	Etik davranma	Hastalara teşhis koymak
	Eleştirel düşünme	3. Realist	Bağımsız çalışma	İnisiyatif almak	Test sonuçlarını analiz etmek
	Karmaşık problemleri çözüme			Strese dayanıklılık	Tavsiyelerde bulunmak
Eczacı	Karar verme			Karar verme özgürlüğü	İlaç reçetesi yazmak
	Aktif dinleme	1. Araştırmacı	Tanınma	Hastalığa maruz kalma	Tıbbi aletleri kullanmak
	Yazılı metinleri anlama	2. Düzenli	Destek	Fiziksel yakınlık	Bilgilerin belgelenmesi/kaydedilmesi
	Eleştirel düşünme	3. Sosyal	İlişki odaklı	Ayrıntılara dikkat	Hastaları ilaç kullanımına ilişkin bilgilendirme
					Reçeteleri gözden geçirme
					İlaçları değerlendirmek
					Bilgilerin belgelenmesi/kaydedilmesi
					Standartlara uygunluğu belirleme



Bu proje Avrupa Birliği ve Türkiye Cumhuriyeti tarafından finanse edilmektedir.





Bu proje Avrupa Birliği ve Türkiye Cumhuriyeti tarafından finanse edilmektedir.



Meslek	Beceriler	İlgi	Değerleri	Çalışma Tarzı	Görev
Hemşire	Aktif dinleme Sorunu fark etme Eğüdüm içinde hareket	1. Sosyal 2. Araştırmacı 3. Realist	İlişki odaklı Destek Başarı	Başkalarına duyarlılık Etik davranma Ayrıntılara dikkat Strese dayanıklılık Hastalıklara maruz kalma Ekiple çalışma Telefon görüşmeleri	Hastaların tedavi sırasında koşullarını izlemek Hastaların aşı, iğne ve sağlık testlerini yapmak Tıbbi aletlerin kullanımını Kişisel bakım ve yardım sağlama
Yazılım/ bilgisayar mühendisi	Eleştirel düşünme Analitik düşünme Karar verme ve problem çözüme Karmaşık problemleri çözüme	1. Araştırmacı 2. Düzenli 3. Uzlaşmacı	Bağımsız çalışma Başarı Çalışma koşulları	Ayrıntılara dikkat Girişimcilik Oturarak çalışma İş birliği Bilgisayarla çalışma	Program geliştirmek/iyileştirmek Yazılım güvenlik açıklarını gidermek İhtiyaçları analiz etme Yazılım sorunlarını çözüme Müşterilerle ilişki Kalite kontrol e-posta yazma/yanıtlama Verileri veya bilgileri analiz etme
Polis	Aktif dinleme Eleştirel düşünme Anlama kabiliyeti Sorunu fark etme Karar verme ve problem çözüme Çatışmaları çözüme Müzakere becerileri	1. Girişimci 2. Realist 3. Sosyal	başarı Bağımsız çalışma Destek Ayrıntılara dikkat	Dürüstlük Güvenilirlik Duygularını kontrol etme Strese dayanıklılık Ceza yasalarını uygulamak Kapalı bir araç veya ekipman	Şüphelileri belirlemek, failileri tutuklamak Güvenliği sağlama Kazazedelere ve yararlılara ilk yardım sağlama İnsanları korumak Kanıt toplama



Bu proje Avrupa Birliği ve Türkiye Cumhuriyeti tarafından finanse edilmektedir.



## EK: 3 Mesleklerin Sunduğu Olanaklar: İlgiler Değerler ve Çalışma Tarzları

**BECERİLER:** Doğal ya da öğrenilmiş bir işi yapabilme gücü.

<b>Eleştirel düşünme:</b>	Alternatif çözümlerin, sonuçların veya sorunlara yaklaşımların güçlü ve zayıf yönlerini belirlemek için mantık ve muhakemeyi kullanmak
<b>Aktif Dinleme:</b>	Dikkatini diğer insanların söylediklerine vermek, söylenenleri anlamak için uygun soruları sormak ve söz kesmemek
<b>Analitik düşünme:</b>	İşle ilgili sorunları küçük parçalarına ayırarak çözmek (analiz)
<b>Anlama kabiliyeti:</b>	Başkalarının tepkilerinin farkında olmak ve neden böyle tepki verdiklerini anlamak
<b>Matematiksel akıl yürütme:</b>	Bir sorunu çözmek için doğru matematiksel yöntemleri veya formülleri seçme
<b>Eşgüdüm içinde hareket:</b>	Eylemleri başkalarının eylemlerine göre ayarlamak
<b>Sorunu fark etme:</b>	Bir şeyin ne zaman yanlış olduğunu veya ters gitme olasılığının ne zaman olduğunu anlamak
<b>Karar verme:</b>	En uygun olanı seçmek için potansiyel eylemlerin göreceli maliyet ve faydalarını göz önünde bulundurmak

**İLGİLER:** İş faaliyetleri ve ortamlarıyla ilgili tercihlerinizdir. Mesleki gelişim ilgi alanlarınızı belirlemek, çalıştığınız işte mutlu olup doyum sağlamanıza yardımcı olur.

<b>Realist:</b>	Aletler ve makineler kullanmaktan, ofis dışında çalışmaktan hoşlanma
<b>Araştırmacı:</b>	Araştırma ve sorunları zihinsel olarak çözmekten hoşlanma
<b>Yaratıcı:</b>	Tasarımla ilişkili olabilen, kendini ifade etmeye izin veren ve net kuralları izlemeyi gerektirmeyen işlerden hoşlanma
<b>Sosyal:</b>	İletişim kurmaktan ve insanlara öğretmekten hoşlanma
<b>Girişimci:</b>	Projelerin başlatılması ve yürütülmesi, insanların yönetilmesi ve kararlar alınması ve risk içeren işlerden hoşlanma
<b>Düzenli:</b>	Belirli prosedürleri ve rutinleri takip etmekten, Fikirlerden çok veriler ve ayrıntılarla çalışmaktan hoşlanma

*Not: EK 2'de her meslek için ilgilerin sıralaması önemlidir.*



Bu proje Avrupa Birliği ve Türkiye Cumhuriyeti tarafından finanse edilmektedir.



**DEĞERLER:** İşinizde neyin önemli olduğuna ve onu, sizin için neyin anlamlı kıldığına dair inançlarınızdır.

<b>Bağımsız çalışma:</b>	Kendi başına çalışmaya ve karar vermeye önem verme
<b>Prestij (tanınma):</b>	Liderlik potansiyeli sunan işleri prestijli bulma, ilerlemeye, yetki sahibi olmaya, tanınmaya ve sosyal statüye önem verme
<b>Başarı:</b>	Sonuç odaklı olmaya ve en güçlü yeteneklerini kullanmaya böylelikle başarı hissi yaşamaya önem verme
<b>İlişki odaklı olma:</b>	Başkalarına hizmet etmeyi ve iş arkadaşlarıyla rekabetin olmadığı dostça bir ortamda çalışmayı önemseme
<b>Çalışma koşulları:</b>	İş güvenliği ve iyi çalışma koşullarını önemseme
<b>Destek:</b>	Çalışanların arkasında duran destekleyici bir yönetimi önemseme

**ÇALIŞMA TARZI:** İşyerindeki görev ve ilişkilerinizde uyguladığınız davranış ve tutumlardır. İşe yaklaşımınız, çevrenize nasıl tepki vereceğinizi, sorunları nasıl çözeceğinizi ve kişilerarası ilişkilerinizi nasıl yöneteceğinizi belirler.

<b>Ayrıntılara dikkat:</b>	İş görevlerini tamamlarken detaylara dikkat etme ve eksiksiz olma
<b>İnisiyatif alma:</b>	Zorlukları üstlenmeye istekli olma ve sorumluluk alma
<b>Strese dayanıklılık:</b>	Yüksek stresli durumlarla sakin ve etkili bir şekilde başa çıkma
<b>Başkalarına duyarlılık:</b>	Başkalarının ihtiyaç ve duygularına duyarlı, anlayışlı ve yardımsever biçimde çalışmak
<b>Etik davranma:</b>	Danışan ya da hastalara psikolojik ya da fiziksel zarar vermeme, bilgilerin gizliliğini koruma
<b>İş birliği:</b>	Çalışma arkadaşlarıyla iyi ilişkiler kurma, işbirlikçi bir tutum sergileme
<b>Duygularını kontrol etme:</b>	Çok zor durumlarda bile soğukkanlılığı korumayı, duyguları kontrol altında tutma, öfkeyi kontrol etme ve agresif davranışlardan kaçınma



Bu proje Avrupa Birliği ve Türkiye Cumhuriyeti tarafından finanse edilmektedir.



## 10. HAFTA: ÖZ DÜZENLEMELİ ÖĞRENME

### Arka plan bilgisi:

Öz düzenlemeli öğrenme, öğrencinin öğrenme sürecinde aktif olduğu; öğrenmeyle ilgili kişisel hedeflerine ulaşmak için duygularını, bilişlerini ve davranışlarını izleyip düzenlediği bir öğrenme sürecini ifade etmektedir (Zimmerman ve Schunk, 2011). Öz düzenlemeli öğrenme sürecinin nasıl işlediğini ortaya koyabilmek amacıyla Zimmerman (2002), sosyal-bilişsel kuramdan yararlanarak döngüsel bir model önermiştir. Zimmerman'a göre öz düzenlemeli öğrenme becerisine sahip öğrenciler akademik davranış ve inançlarını, döngüsel şekilde ilerleyen "öngörme", "çalışma" ve "kendine geribildirim verme" olmak üzere üç aşamada düzenlerler. Öngörme aşaması harekete geçmeden önce gelen süreçleri, çalışma aşaması öğrenme çabaları boyunca meydana gelen süreçleri ve geribildirim aşaması ise öğrenmeden sonra gerçekleşen aşamaları ifade etmektedir (Cleary ve Zimmerman, 2004).

Öz düzenlemeli öğrenme sürecinin öngörme aşaması, bir öğrencinin akademik bir göreve (ör., bir sınava hazırlanmak) başlamadan önceki inanç ve tutumlarını içerir ve bu aşamada yapılacak işler görev analizi ve öz motivasyon inançları olmak üzere iki alt başlıkta toplanabilir (Cleary ve Zimmerman, 2004). Zimmerman'a (2002) göre, öz düzenlemeli öğrenme için ihtiyaç duyulan bazı beceriler vardır ve kişinin öz düzenlemeli öğrenme sürecini etkili bir şekilde gerçekleştirmesi, bu becerilerin varlık-yokluk düzeyine göre değişmektedir. Bu beceriler:

1. Bireysel, spesifik yakın vadeli hedefler belirleme
2. Hedeflerine ulaşmak için etkili stratejiler benimseme
3. Kendi performansını izleme
4. Fiziksel ve sosyal ortamı amaçlarına uygun şekilde yeniden düzenleme
5. Zamanı verimli kullanma
6. Kendi kullandığı yöntemlerin özdeğerlendirmesini yapma
7. Elde ettiği sonuçların nedenlerini keşfetme
8. Gelecekte kullanılmak üzere yöntemleri gözden geçirme şeklindedir.

Bu becerileri kullanan öğrencilerin akademik başarı ve motivasyonlarının daha yüksek olduğu bilinmektedir. Öz düzenlemeli öğrenme ile akademik başarı arasındaki olumlu ilişki, birçok araştırma tarafından ortaya konmuştur (Cabi, 2015; Cleary ve Platten, 2013; Zheng vd., 2016). Örneğin, Cleary ve Platten (2013) tarafından yapılan çalışmada öğrencilere öz düzenlemeli öğrenme becerilerini kazandırmak için bir müdahale çalışması yürütölmüş ve bu çalışmada, öz düzenlemeli öğrenme müdahale programına düzenli olarak katılan ve bu becerileri kullanmaya başlayan öğrencilerin akademik performanslarında kayda değer bir artış olduğu bulunmuştur. Öz düzenlemeli öğrenme müdahalelerinin başarı üzerindeki bu olumlu etkisi, başka araştırmalarla da (Önemli ve Yöndem, 2012; Zheng vd., 2016) gösterilmiştir. Öz düzenlemeli öğrenmenin akademik başarı ve motivasyon üzerindeki bu olumlu etkisi, öğrencilere öz düzenlemeli öğrenme yöntemlerinin kazandırılmasının önemini ortaya koymaktadır.



Bu proje Avrupa Birliği ve Türkiye Cumhuriyeti tarafından finanse edilmektedir.



Öğrencilere öz düzenlemeli öğrenme becerileri kazandırmak için yapılan müdahale çalışmaları genel olarak amaç belirleme, planlama, öz motivasyon, dikkat kontrolü, kendini izleme, öğrenme stratejilerinin esnek kullanımı, uygun yardım arama davranışı ve öz değerlendirme becerilerinin kazandırılması temelinde şekillenmektedir (Zumbrunn vd., 2011). Bu oturumun ana teması olarak öz değerlendirme ele alınmış ve öğrencilerin kendi çalışma alışkanlıklarını değerlendirerek olumsuz alışkanlıklarını fark etmeleri ve bunlarla öz düzenleme becerileri yoluyla baş etmeyi denemeleri hedeflenmiştir. Bu nedenle bu oturumda öğrencilerde öz düzenlemeli öğrenme süreciyle ilgili farkındalık oluşturulması, öğrencilerin kendi öğrenme süreçlerini bir bütün olarak gözden geçirip değerlendirmelerinin sağlanması ve zorlandıkları noktalarda öğrencilere gereken desteğin verilmesi amaçlanmıştır.

### Amaçlar:

Oturumun sonunda öğrenciler;

- Her bir öğrenme görevine ilişkin olarak kişisel hedefler belirleyip, bunlara ulaşmak için duygularını, düşüncelerini ve davranışlarını izleyerek bu süreçteki aktif rollerini keşfedeceklerdir.

### Kazanımlar:

Oturumun sonunda öğrenciler;

- Öz düzenlemeli öğrenmenin özelliklerini keşfederler.
- Öğrenme süreçlerini öz düzenlemeli öğrenme basamaklarına göre düzenlerler.



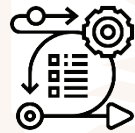
#### Grup büyüklüğü

25-30 öğrenci



#### Malzemeler

Katılımcı sayısı kadar kâğıt, kalem



#### Yöntem ve Teknik

Soru-cevap, anlatım, grup çalışması, öz-değerlendirme, düşün-eşleş-paylaş



#### Süre

40 dk.



#### Süreç





Bu proje Avrupa Birliği ve Türkiye Cumhuriyeti tarafından finanse edilmektedir.



1. Öğrencilere selam vererek, etkinliğe şu açıklamayla başlayın: *"Bu hafta öz düzenlemeli öğrenme üzerinde duracağız. Öz düzenlemeli öğrenme, sizlerin her bir öğrenme görevine ilişkin olarak kişisel hedefler belirleyip, bunlara ulaşmak için duygularınızı, düşüncelerinizi ve davranışlarınızı izleyip düzenlediğiniz aktif bir öğrenme sürecidir. Öz düzenleme zihinsel bir yetenek değildir; her bir faaliyet için ayrı bir kendi kendini yönlendirme sürecidir."*

*"Herkes tahtaya baksın ve beni dinlesin."*

Öğretmen tahtaya aşağıdaki maddeleri yansıtır ve maddelerin alt kısmında verilen açıklamalardan yararlanarak öz düzenlemeli öğrenmenin öğrenciler tarafından anlaşılmasını sağlar.

- Yakın vadeli hedefler oluşturma
- Hedeflere ulaşmak için stratejiler kullanma
- Kendini kaydetme ve izleme
- Fiziksel ve sosyal ortamı düzenleme
- Zamanı verimli kullanma
- Kendi kullandığı yöntemlerin özdeğerlendirmesini yapma
- Elde ettiği sonuçların nedenlerini keşfetme
- Gelecekte kullanılmak üzere yöntemleri gözden geçirme

*"Öz düzenlemeli öğrenme becerileri sekiz beceriden oluşuyor:*

*a) Öncelikle her görevle ilgili 'yakın' vadeli hedeflerinizin olması gerekiyor. Yakın vadeli hedefler haftalık, dönemlik olabilir. Alis Harikalar Diyarında adlı masalda Alis tavşanın peşinden koşar, yol ikiye ayrılır. Tavşan durunca Alis de durur. Alis tavşana hangi yoldan gitmesi gerektiğini sorar. Tavşan: Nereye gideceğini bilmiyorsan hangi yoldan gittiğinin bir önemi yoktur der. İşte amaçlar gideceğimiz yerdir." Öğretmen öğrencilere sorar: "Sizin yakın vadeli akademik amaçlarınız neler?" Öğrencilerin paylaştıkları hedeflerdeki yakınlığın altı çizilir.*

*b) Hedeflerinize ulaşmak için hangi stratejileri kullanıyorsunuz? Her derste (konuda) nasıl öğrenirim? diye kendinize soruyor musunuz? Hedeflerinize ulaşabileceğinize olan inancınız ne düzeyde? Özet çıkarıyor, metinlerin altını çiziyor, tekrar ediyor, hataları listeliyor ve önceden bildiklerinizle karşılaştırıyor musunuz? Dersleri öncelik sırasına koyuyor musunuz? Ayrıca dikkatinizi sürdürmek için çalışmadan önce ve çalışma sırasında örnek sorular çıkarıyor, dersteki tartışmalara katılıyor musunuz?*



Bu proje Avrupa Birliği ve Türkiye Cumhuriyeti tarafından finanse edilmektedir.



c) Bir gün içinde hangi işlere ne kadar zaman ayırdığınızı bir yere yazın (kendinizi kaydedin) ve çalıştığınız sırada ne kadar öğrendiğinizi ölçün, yani kendinizi izleyin; bunu sınav sonucunda öğrenmeyin. Yardım almanız gerekiyorsa, bunun için en uygun kişi kim? Öğretmen mi, arkadaşınız mı? Bu konuda çekingen misiniz? İlk denemede yardım alamazsanız geri mi çekiliyorsunuz?

d) Fiziksel ve sosyal ortamınızı hedeflerinize uygun hale getirin: Yalnız çalışırken mi yoksa arkadaşlarınızla çalışırken mi daha çabuk ödevlerinizi tamamlıyorsunuz? Çalışırken dikkat dağıtıcıları (ör., cep telefonunu sadece ara verdiğinde eline al) uzaklaştırın.

e) Zamanınızı verimli kullanın: Ödevlerin, projelerin, kısa sınavların ve testlerin son tarihini kaydedin. Bir program yapın ve bunu okul rehber öğretmen/psikolojik danışmanı ile danışmanla gözden geçirin. Kendinizle örneğin, zor görevleri küçük parçalara ayırmanız gerektiğini ve takviminizi her gün evinize döndüğünüzde güncellemeniz gerektiğini konuşun (İçsel konuşma).

f) Yöntemlerini değerlendir: Önceki performansınızı bir performans standardıyla karşılaştırmanız gerekir. Ör., Standart, önceki düzeyin, ilk sınav sonucun ya da öğrenme hedeflerin olabilir. Hedeflerinize ulaşmışsanız kendinize mutlaka gecikmeden ödül verin. Bu ödül çikolata, çay ya da bu standardı aşmış olmaktan haz duymak olabilir.

g) Nedenleri keşfetme: Hatalarınızın veya başarılarınızın nedenlerini neye bağlıyorsunuz? Yeteneksiz olduğunuzu düşünürseniz bunu değiştiremezsiniz ancak az çalışmanıza bağlısanız bunu telafi edebilirsiniz?

h) Gelecekte kullanılmak üzere yöntemleri gözden geçirme: Performansın iyi değilse, kullandığın stratejiyi bırak, kendini bırakma."

2. "Anlaşılmayan bir yer var mı?... Öz düzenlemeli öğrenme hakkında ne düşünüyorsunuz? Parmak kaldırarak aklınıza gelenleri paylaşır mısınız?" Bu paylaşımlarda öğretmen, öğrenciler tarafından öğrenmek için kendilerinin aktif olarak çalışmaları gerektiğini fark etmeleri için çalışmalıdır.

3. Öğrencilere paylaşımları için teşekkür edin ve şunları söyleyerek devam edin: "Öz düzenleme gördüğünüz gibi, bir öğrencide var ya da yok diyebileceğimiz bir yetenek değildir. Her ders için göstermeniz gereken bir beceridir. Bu açıklamalar kendi öğrenmeniz için bilinçli adımlar atmanızı ve aktif olmanızı gösteriyor. Şimdi sizlerle bir aktivite yapacağız." Öğrencilere ikişer tane küçük not kâğıdı dağıtın.

4. "Sizlere verdiğim iki kâğıttan birine etkili olmayan alışkanlıklarınızı yazın. Buna bir örnek vereceğim." Aşağıdaki tabloyu tahtaya yansıtın.

Etkili olmayan ders çalışma alışkanlığı

Ben ders çalışırken sık sık ara veriyorum. Masadan kalkmak dikkatimi dağıtıyor ve yeniden odaklanmamı güçleştiriyor. Bu olumsuz bir alışkanlık.



Bu proje Avrupa Birliği ve Türkiye Cumhuriyeti tarafından finanse edilmektedir.



5. Gruba şu açıklamayı yapın "Etkili olmayan alışkanlıklar çalışma verimimizi düşürür. Verimimiz düştükçe motivasyonumuz azalır. Bir süre sonra çalışmak içimizden gelmemeye başlar. Tüm bunların sonucunda başarılı olma olasılığımız düşer. Başarısız sonuçlar aldığımızdaysa çalışma motivasyonumuz yeniden azalır. Dolayısıyla bu döngüden çıkabilmek için etkili olmayan alışkanlıkları azaltmak gerekir."

6. Ardından öğrencilere sıra arkadaşlarıyla birlikte çalışacaklarını söyleyin. "Ders çalışmanızı olumsuz etkileyen birer alışkanlığınız için sıra arkadaşınızla birlikte bir "panzehir" üreteceksiniz. Bu panzehir için tahtadaki başlıkları ve bu başlıklarla ilgili konuşmalarımızı göz önünde bulundurun. Şimdi bir örnek veriyorum. Aşağıdaki tabloyu tahtayı yansıtın.

Etkili olmayan ders çalışma alışkanlığı	Panzehir
Ben ders çalışırken sık sık ara veriyorum. Masadan kalkmak dikkatimi dağıtıyor ve yeniden odaklanmamı güçleştiriyor. Bu olumsuz bir alışkanlık.	<u>Dikkat dağıtıcıları</u> kontrol etmem; masamı düzenlemem gerekiyor. Ayrıca <u>kendimi kaydedeceğim</u> : Dersin başına oturduğumda ve masadan kalktığımda saatleri yazacağım. Dikkatimi dağıtan, ara verme isteği uyandıran düşüncelerimi bir kâğıda not alacağım. <u>Kendime şunu söyleyeceğim</u> : Her seferinde beş dakika artırarak daha uzun süreler masadan kalkmadan çalışacağım.

"Dikkat dağıtıcılar örneğin, ders çalışırken cep telefonumun yanımda olması. Cep telefonunu sık sık kontrol etmek dikkatimi dağıtıyor. Ayrıca kendimi kaydedeceğim, yani not alacağım: Ders çalışmam kaç dakika sürüyor. Kaç dakika ara veriyorum. Şimdi, sıra sizde. Çalışmanızı tamamladığınızda, panzehirlerinizi sınıfla paylaşacaksınız. 10 dakikanız var."

7. Öğrenciler çalışmalarını tamamladıklarında, "Panzehrini kim paylaşacak?" diye sorun. Öğrencilerin paylaşımlarında tahtadaki öz düzenleme adımlarını vurgulayın. Bunun öğrenci çalışmasında eksik olduğunu düşünürseniz, sınıfa "Bu panzehir öz düzenleme adımlarının hangisiyle ilişkili? Tahtadaki başlıklarla bu paylaşım arasında başka hangi ilişkiler kurulabilir?" diye sorun.

8. Dersin sonunda, öğrencilere "Yazdığınız panzehirleri en az bir hafta uygulamaya çalışın. Önümüzdeki hafta dersin başında neler olduğunu konuşacağız." deyin. Tüm öğrencilere katılımları için teşekkür ederek çalışmayı sonlandırın.

9. Öğrencilerin geri bildirimleri alınır ve katılımları için kendilerine teşekkür edilir.



Bu proje Avrupa Birliği ve Türkiye Cumhuriyeti tarafından finanse edilmektedir.



### Sınıf Rehber Öğretmenleri İçin Notlar:

1. Etkinlik esnasında öğrencilerin neler yazmış olabileceklerini göz ucuyla bakabilmek için sınıfta dolaşın. Ergenlerin etkinliği sabote edebilecek ya da hedefinden saptırabilecek mesajları eğlence amacıyla yazabileceklerini unutmayın. Öğretmenin sınıfta dolaşarak varsa öğrencilerden gelen soruları yanıtlaması öğrencilerin konuya odaklanmalarına yardımcı olur.
2. Öğrencilerin panzehir bulmakta zorlanmaları durumunda onlara ipucu verebilirsiniz. Örneğin "bir türlü masanın başına oturamıyorum" diyen bir öğrenciye hedeflere ulaşmak için stratejiler kullanmayı hatırlatabilirsiniz. Bu doğrultuda çalışmaya en sevdiği dersten başlaması ve sonra diğer derslere geçmesi bir panzehirdir.
3. Bu oturumun sonunda haftaya çalışmanın tamamlanacağını öğrencilerle paylaşın. Bu yüzden son oturuma gelinceye kadar sınıftaki her arkadaşına vermek üzere sembolik ya da mecazi bir hediye düşünmesini ve bunları bir kâğıda yazarak etkinliğe gelmelerini isteyin. Örneğin, bir hediye şöyle olabilir: Bir arkadaşınızın gerçekte olduğu gibi kendisini görmesi için sihirli bir ayna. Bazı öğrencilerin tahtaya kalkan öğrenci için hediyesi muzip olabilir. Öğrencilerin olumsuz ya da tahtadaki öğrenciyi üzecek/dalga geçecek paylaşımlarda bulunmasına uygun bir dille izin vermemeye dikkat edin.



Bu proje Avrupa Birliği ve Türkiye Cumhuriyeti tarafından finanse edilmektedir.



## 11. HAFTA: SONLANDIRMA

### Amaç:

Oturumun sonunda öğrenciler;

Sınıf arkadaşlarına olumlu geribildirimler verecek ve sınıf arkadaşlarının paylaştıkları olumlu yanlarını, benlik imajlarının bir parçası haline getirebileceklerdir.

### Kazanımlar:

Oturum sonunda öğrenciler;

- Olumlu duygularla son oturumdan ayrılırlar.
- Psiko eğitim grubundan kazanımlarını özetlerler.
- Yapıcı geribildirimler verebilme becerisini kazanırlar.



#### Grup büyüklüğü

25-30 öğrenci



#### Malzemeler

Küçük kâğıtlar



#### Yöntem ve Teknik

Grup tartışması



#### Süre

40 dk.



#### Süreç



Bu proje Avrupa Birliği ve Türkiye Cumhuriyeti tarafından finanse edilmektedir.



Geçen 10 haftayı özetleyin. Olumlu duygularla çalışmayı sonlandırmanın önemli olduğunu söyleyin. Hediyelelerini almaları için tüm öğrencileri sırasıyla tahtaya kaldırın ve sınıftakilerden tahtadaki öğrenci için hazırladıkları hediyelelerini paylaşmalarını isteyin. Burada fiziksel bir hediyele bahsedilmemektedir. Gruba "10 hafta boyunca birbirinizi daha fazla tanıdınız, etkinlikler sırasında arkadaşlarınızda fark ettiğiniz ya da gözlediğiniz olumlu özellikleri düşünün. Şimdi tahtaya kalkan arkadaşınız için sadece bu olumlu özelliklerinizden bahsedeceksiniz." deyin. Tahtadaki öğrenci yerine oturmadan aldığı hediyelelerle ilgili bir iki cümle konuşmasına izin verin.

Daha sonra, kalan süreye dikkat ederek, sınıfa aşağıdaki sorulardan birkaçını ya da tamamını sorun. Her sorudan sonra gönüllü öğrencilere söz verin. Her bir sorunun yanıtlanması için 3-4 dakika zaman ayırın:



1. Etkinlikler boyunca bu sınıfın bir üyesi olmak nasıl bir şeydi?
2. Etkinliklerin en yararlı (ve en az yararlı) yanı neydi?
3. Kendi hakkınızda ne öğrendiniz ya da başkalarının sizi nasıl gördüğü hakkında ne öğrendiniz?
4. Tüm aktiviteleri düşündüğünüzde, sizin için önemli anlar var mıydı? Ne hatırlamak istiyorsunuz?
5. Etkinlikler sırasında söylemediğiniz için pişman olduğunuz bir şey var mı?
6. Etkinliklerin tamamlanmasıyla ilgili neler hissediyorsunuz?



Öğrencilere aktivitelere katıldıkları, farkındalıklarını artırmak ve arkadaşlarına yardım etmek için gösterdikleri gayret adına teşekkür edip dersi tamamlayın.



Bu proje Avrupa Birliği ve Türkiye Cumhuriyeti tarafından finanse edilmektedir.



## Kaynakça:

Boudon, R. (1974). *Education, opportunity and social inequality*. John Wiley and Sons, New York.

Cabi, E. (2015). Öğretmen adaylarının öz-düzenleme stratejileri ve akademik başarıları: boylamsal bir araştırma. *Gazi Üniversitesi Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 35(3), s: 489-506.

Cleary, T. J., & Platten, P. (2013). Examining the correspondence between self-regulated learning and academic achievement: A case study analysis. *Education Research International*, 2013, 1–18. <https://doi.org/gb6nrp>

Duckworth, A. L., & Seligman, M. E. P. (2005). Self-discipline outdoes IQ in predicting academic performance of adolescents. *Psychological Science*, 16, 939-944. doi:10.1111/j.1467-9280.2005.01641.x

Duckworth, A. L., & Seligman, M. E. P. (2006). Self-discipline gives girls the edge: Gender in self-discipline, grades, and achievement test scores. *Journal of Educational Psychology*, 98(1), 198–208. <https://doi.org/10.1037/0022-0663.98.1.198>

Duckworth, A., & Gross, J. J. (2014). Self-Control and Grit: Related but Separable Determinants of Success. *Current Directions in Psychological Science*, 23(5), 319–325. <https://doi.org/10.1177/0963721414541462>

Gottfredson, L. S. (1981). Circumscription and compromise: A developmental theory of occupational aspirations [Monograph]. *Journal of Counseling Psychology*, 28: 545-579.

Gottfredson, L. S. (2002). Gottfredson's theory of circumscription, compromise, and self-creation. In D. Brown (Ed.), *Career choice and development* (4th ed.), (pp. 85-148). San Francisco: Jossey-Bass.

Gottfredson, L. S. (2004). Intelligence: Is it the health epidemiologists' elusive "fundamental cause" of health inequalities? *Journal of Personality and Social Psychology*, 86, 174-199.

Hackett, G., & Kohlhart, J. D. (2013). Feminist vocational/career theory and practice. In C. Z. Enns & E. N. Williams (Eds.), *The Oxford handbook of feminist multicultural counseling psychology* (pp. 255–276). Oxford University Press.

Subaşı, G. (2000), Verimli Ders Çalışma Alışkanlıkları Eğitiminin Akademik Başarı, Akademik Benlik Kavramı ve Çalışma Alışkanlıklarına Etkisi Eğitim ve Bilim Dergisi ISSN:1300-1337

Lee, B., Lawson, K.M., & McHale, S. (2015). Longitudinal associations between gender-typed skills and interests and their links to occupational outcomes. *Journal of Vocational Behavior*, 88, 121–130. doi:10.1016/j.jvb.2015.02.011

Marsh, H. W. (1990). The structure of academic self-concept: The Marsh/Shavelson model. *Journal of Educational Psychology*, 82, 623-636.



Bu proje Avrupa Birliği ve Türkiye Cumhuriyeti tarafından finanse edilmektedir.



McCrae, R. R., & Costa, P. T., Jr. (2003). Personality in adulthood: A five-factor theory perspective. (2nd ed.). Guilford Press. <https://doi.org/10.4324/9780203428412>

Sharf, R. S. (2006). *Applying career development theory to counseling* (4th ed.). Belmont, CA: Thomson Wadsworth.

Şimşir, Z. (2020). *Üniversite öğrencilerinin yaşamında öz-disiplin: Azim, yaşam doyumu ve huzur bağlamında karma bir araştırma* (Doctoral dissertation, Necmettin Erbakan University (Turkey)).

Zheng, L., Li, X., & Chen, F. (2016). Effects of a mobile self-regulated learning approach on students' learning achievements and self-regulated learning skills. *Innovations in Education and Teaching International*, 1–9. <https://doi.org/h9g3>

Zimmerman, B.J.(2002). Becoming a self-regulated learner: An overview, *Theory into Practice*, 41 (2). <https://www.leiderschapsdomeinen.nl/wp-content/uploads/2016/12/Zimmerman-B.-2002-Becoming-Self-Regulated-Learner.pdf>

<https://ec.europa.eu/programmes/erasmus-plus/project-result-content/6843ab29-593c-4f2b-aad8-e847048b04ab/Portfolio%20Therapeutic%20Games%20And%20Activities.pdf>

Zumbrunn, S., Tadlock, J., & Roberts, E. D. (2011). Encouraging Self-Regulated Learning in the Classroom: A Review of the Literature. Metropolitan Educational Research Consortium (MERC), Virginia Commonwealth University.











Bu yayın Avrupa Birliği ve Türkiye Cumhuriyeti'nin maddi desteği ile hazırlanmıştır.  
İçerik tamamıyla WYG Türkiye sorumluluğu altındadır ve Avrupa Birliği ve Türkiye Cumhuriyeti'nin görüşlerini yansıtılmak zorunda değildir.