



This project is funded by the European Union.
Bu proje Avrupa Birliği tarafından finanse edilmektedir.
هذا المشروع تم تمويله من قبل الاتحاد الأوروبي



ORTAOKUL ÖĞRENCİLERİNE YÖNELİK

SOSYAL DUYGUSAL BECERİLER

FARKINDALIK PROGRAMI



ÖZEL EĞİTİM VE REHBERLİK HİZMETLERİ
GENEL MÜDÜRLÜĞÜ





This project is funded by the European Union.
Bu proje Avrupa Birliği tarafından finanse edilmektedir.
هذا المشروع تم تمويله من قبل الاتحاد الأوروبي



ORTAOKUL ÖĞRENCİLERİNE YÖNELİK

SOSYAL DUYGUSAL
BECERİLER

FARKINDALIK
PROGRAMI



ÖZEL EĞİTİM VE REHBERLİK HİZMETLERİ
GENEL MÜDÜRLÜĞÜ



Ankara - 2024

ANKARA 2024

ORTAOKUL ÖĞRENCİLERİNE YÖNELİK
SOSYAL DUYGUSAL BECERİLER FARKINDALIK PROGRAMI

EDİTÖRLER	Doç. Dr. Mustafa OTRAR Cengiz METE
YAYIN KOORDİNATÖRÜ	Serpil ALTUNCU VAROL Cihan KIVANÇ
YAZARLAR	Prof. Dr. Şerife IŞIK Dr. Öğr. Üyesi Nazife ÜZBE ATALAY Dr. Öğr. Üyesi Tansu MUTLU ÇAYKUŞ
PROJE EKİBİ	Millî Eğitim Uzmanı Doğan Onur KÖKSAL Uzm. Psk. Dan. İsmail YILDIRIM Uzm. Psk. Dan. Elif Asena AKIN
YAYINA HAZIRLAYANLAR	Uzm. Psk. Dan. Erdi YÜCE Uzm. Öz. Eğ. Öğr. Özlem ÜLGÜT Merve TAŞÇI
GENEL YAYIN NO	9480
TANITICI YAYINLAR DİZİ NO	3138
ISBN	978-975-11-8213-5
Tasarım	Sude Ajans Reklam Org. Tan. Ltd. Şti.
Resimleyen	Mustafa ŞAHİN

Sosyal Duygusal Beceri Eğitimi Programı'nın her hakkı saklıdır ve Millî Eğitim Bakanlığı Türk Eğitim Sistemindeki Çocukları İçin Kapsayıcı Eğitimin Desteklenmesi Projesi'ne aittir. Programın içerik ve şekilleri kısmen de olsa hiçbir suretle alınıp yayınlanamaz.

Bu yayının Avrupa Birliği'nin maddi desteği ile hazırlanmıştır. Yayında beyan edilen görüşler kişilerin kendi sorumluluğundadır ve hiçbir şekilde Millî Eğitim Bakanlığı ve Türk Eğitim Sistemindeki Çocukları İçin Kapsayıcı Eğitimin Desteklenmesi Projesi'nin görüş ve politikalarını yansıtmamaktadır.

İÇİNDEKİLER

GİRİŞ.....	5
Farkındalık Programının Uygulanması	8
Farkındalık Programının Uygulanmasında Dikkat Edilmesi Gereken İlkeler.....	9
Kaynakça	10
ORTAOKUL ÖĞRENCİLERİNE YÖNELİK SOSYAL DUYGUSAL BECERİLER FARKINDALIK PROGRAMI	12
1. OTURUM PLANI	13
Destekleyici Görsel-1	18
Destekleyici Görsel-2	19
Destekleyici Görsel-3	20
Destekleyici Görsel-4	23
Çalışma Yaprağı-1	26
Çalışma Yaprağı-2	29
2. OTURUM PLANI	33
Destekleyici Görsel-1	37
Destekleyici Görsel-2	38
Destekleyici Görsel-3	39
Çalışma Yaprağı-1	42
3. OTURUM PLANI	44
Çalışma Yaprağı-1	48
Çalışma Yaprağı-2	49
Çalışma Yaprağı-3	50
Çalışma Yaprağı-4	51
Çalışma Yaprağı-5	52
Çalışma Yaprağı-6	53

GİRİŞ

Sosyal duygusal beceriler; çeşitli şekilde sınıflandırılrsa da genel olarak çocukların ve yetişkinlerin duygularını yönetme, olumlu hedefler belirleme ve bunlara ulaşma, diğerlerine yönelik empatik davranma, olumlu ilişkiler kurma ve sorumlu karar vermeye yönelik bilgi, tutum ve beceriler edindiği ve etkin şekilde uygulama becerisi geliştirdiği süreç olarak ele alınır (CASEL, 2020; Weissberg ve Cascarino, 2013). Weissberg ve Cascarino (2013) beş temel sosyal duygusal beceriler kümesi tanımlamışlardır:

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

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

Sosyal farkındalık: Farklı geçmişlere ve kültürlere sahip olanların farklılıklarını tanımak ve takdir etmek, bakış açılarını anlamak, görüşlerine saygı duymak, empati kurmak ve olumlu etkileşimde bulunmaktır.

İlişki geliştirme becerileri: Diğerleriyle sağlıklı ilişkiler kurmaya ve sürdürmeye, sosyal normlara uygun hareket etmeye, açık iletişimde bulunmaya, aktif olarak dinlemeye ve iş birliği yapmaya karşılık gelmektedir.

Sorumlu karar verme: Eylemlerin sonuçlarını gerçekçi bir şekilde değerlendirmeyi, başkalarının sağlığını ve refahını göz önünde bulundurmamayı, etik standartları dikkate almayı, kişisel davranış ve sosyal etkileşimlerde etkili seçimler yapmayı sağlayan bilgi, beceri ve tutumları içermektedir.

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

SOSYAL DUYGUSAL ÖĞRENME

ÖZ FARKINDALIK

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

SOSYAL FARKINDALIK

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

SORUMLU KARAR VERME

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

İLİŞKİ GELİŞTİRME BECERİLERİ

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

ÖZ YÖNETİM

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

ÖZ FARKINDALIK

- Duyguları Tanımlama
- Gerçekçi Benlik Algısı
- Güçlü Yönlerini Fark Etme
- Öz Güven
- Öz Saygı
- Gelişim Odaklı Düşünme

SOSYAL FARKINDALIK

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

SORUMLU KARAR VERME

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

İLİŞKİ GELİŞTİRME BECERİLERİ

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

ÖZ YÖNETİM

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

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

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

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

Çocuklara yönelik farkındalık programı için aktif öğrenme yaklaşımı benimsenmiştir. Aktif öğrenme yaklaşımı ile öğrencilerin öğrenmeyi kendilerinin deneyimleme ve keşfetmeleri, yeni anlayışlar kazanmaları, kendi öğrenmeleri için sorumluluk almaları, süreçte öğrendiklerini içselleştirmeleri ve öğrendiklerini günlük yaşama aktarabilmeleri hedeflenmiştir.

Farkındalık Programının Uygulanması

- Okulda farkındalık programının planlaması, uygulanması için gerekli tüm malzeme ve düzenlemelerin sağlanması ile yürütülmesi sürecinden okul müdürü sorumludur.
- Farkındalık programı psikolojik danışman/rehber öğretmen tarafından uygulanır.
- Farkındalık programı oturumları haftada bir oturum şeklinde planlanabilir.
- Farkındalık programı büyük grup rehberliği şeklinde uygulanabileceği gibi öğrenci ve okulun özellikleri dikkate alınarak küçük grup rehberliği şeklinde de uygulanabilir.



Farkındalık Programının Uygulanmasında Dikkat Edilmesi Gereken İlkeler

- Psikolojik danışman/rehber öğretmen, program içeriğine hâkim olmak için uygulamaya başlamadan önce mutlaka sosyal duygusal becerilerle ilgili alanyazını okumalıdır.
- Programın uygulanmasından önce psikolojik danışman/rehber öğretmen tarafından okul yönetimine uygulanacak farkındalık programı hakkında bilgi verilmelidir.
- Psikolojik danışman/rehber öğretmen farkındalık oturumlarına başlamadan önce, etkinlikleri dikkatle okuyup ön hazırlıkları tamamlamalıdır.
- Farkındalık programı, güçlü bir grup yönetme ve grup liderliği becerisi gerektirmektedir. Gruplarla çalışmanın temel ilkelerinin ve grupla psikolojik danışmanın kuramsal yapısının uygulama öncesinde gözden geçirilmesi önerilmektedir.
- Programın sistematik ve yapılandırılmış olması öğrencilerin tüm oturumlara katılımını gerektirmektedir.
- Her oturum öncesinde içerik dikkatle gözden geçirilmeli ve yönergedeki ifadelerin çalışıla grubun sosyal ve kültürel özelliklerine uygun olup olmadığı kontrol edilmelidir.
- Program kitapçığında yer alan yönergeler uygulayıcının kendi ifadeleri ile özgün hâle getirilebilir.

Kaynakça

- Albright, M. I., & Weissberg, R. P. (2010). School-family partnerships to promote social and emotional learning. *Handbook of School-Family Partnerships*, 246-265.
- Banerjee, R., Weare, K., & Farr, W. (2014). Working with 'Social and Emotional Aspects of Learning (SEAL)': Associations with school ethos, pupil social experiences, attendance, and attainment. *British Educational Research Journal*, 40(4), 718-742.
- CASEL (2020, May 7). CASEL Cares Initiative. *Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning (CASEL)*. <https://casel.org/covid-resources/>
- Duckworth, A. L., Quinn, P. D., & Tsukayama, E. (2012). What no child left behind leaves behind: The roles of IQ and self-control in predicting standardized achievement test scores and report card grades. *Journal of Educational Psychology*, 104(2), 439-451.
- Durlak, J. A. ve Wells, A. M. (1997). Primary Prevention Mental Health Programs for Children and Adolescents: A Meta-Analytic Review. *American Journal of Community Psychology*, 25(2), 115-152.
- Elias, M.J. (2014). Social-emotional skills can boost Common Core implementation. *Phi Delta Kappan*, 96(3), 58-62.
- Jones, S.M. & Kahn, J. (2017). *The evidence base for how we learn: Supporting students' social, emotional, and academic development – Consensus statements of evidence from the Council of Distinguished Scientists*. Washington, DC: National Commission on Social, Emotional, and Academic Development, The Aspen Institute.
- OECD (2021). Social and emotional skills: Well-being, connectedness and success. [https://www.oecd.org/education/school/UPDATED%20Social%20and%20Emotional%20Skills%20%20Wellbeing,%20connectedness%20and%20success.pdf%20\(website\).pdf](https://www.oecd.org/education/school/UPDATED%20Social%20and%20Emotional%20Skills%20%20Wellbeing,%20connectedness%20and%20success.pdf%20(website).pdf) adresinden erişildi.
- Osher, D., Kidron, Y., Brackett, M., Dymnicki, A., Jones, S., & Weissberg, R. P. (2016). Advancing the science and practice of social and emotional learning: Looking back and moving forward. *Review of Research in Education*, 40(1), 644-681.
- Patrikakou, E., & Weissberg, R. (2007). School-family partnerships to enhance children's social, emotional, and academic learning. *Educating People to be Emotionally Intelligent*, 49-61.
- PSHE Association (2016). Key principles of effective prevention education. London: PSHE Association. <https://www.pshe-association.org.uk/curriculum-andresources/resources/key-principles-effective-prevention-education> adresinden erişildi.

- Sheridan, S. M. (1997). Conceptual and empirical bases of conjoint behavioral consultation. *School Psychology Quarterly*, 12, 119–133.
- Strein, W. ve Koehler, J. (2008). Best practices in developing prevention strategies for school psychology practice. In A. Thomas ve A. J. Grimes (Eds.), *Best practices in school psychology* Vol. 4, pp. 1309–1322). Bethesda, MD: National Association of School Psychologists.
- Wang, Y., Yang, Z., Zhang, Y., Wang, F., Liu, T., & Xin, T. (2019). The effect of social-emotional competency on child development in Western China. *Frontiers in Psychology*, doi: 10.3389/fpsyg.2019.01282.
- Weissberg, R. P., & Greenberg, M. T. (1998). School and community competence-enhancement and prevention programs. In W. Damon, I. E. Sigel, & K. A. Renninger (Ed.), *Handbook of child psychology: Child psychology in practice* (pp. 877–954). John Wiley & Sons Inc.
- Weissberg, R.P. & Cascarino, J. (2013). Academic learning + social-emotional learning = national priority. *Phi Delta Kappan*, 95(2), 8-13.
- Zins, J. E., Weissberg, R. P., Wang, M. C., & Walberg, H. J. (2001). Social-emotional learning and school success: Maximizing children’s potential by integrating thinking, feeling and behavior. *The CEIC Review*, 10(6), 1-3.
- Zins, J. E., Weissberg, R., Wang, M., & Walberg, H. (Ed.) (2004). *Building academic success on social and emotional learning: what does the research say?* New York: Teachers College Press.

ORTAOKUL ÖĞRENCİLERİNE YÖNELİK SOSYAL DUYGUSAL BECERİLER FARKINDALIK PROGRAMI

Programın Temel Amacı

Çocuklara sosyal duygusal becerilerle ilişkili farkındalık kazandırmak.

Programın Amaçları

CASEL modeli temel alınarak hazırlanan ve üç oturumdan oluşan Sosyal Duygusal Beceriler Öğrenci Farkındalık Programı-Ortaokul içeriği ve amaçları aşağıda verilmiştir.

Oturum Sayısı	Amaçlar
1	Grup üyelerinin programın amacını ve önemini fark etmelerini sağlamak ve sosyal duygusal becerilerin içeriği hakkında bilgi sahibi olmalarına yardımcı olmak.
1	Grup üyelerinin sosyal duygusal beceriler açısından kendilerini değerlendirmelerine yardımcı olmak.
1	Grup üyelerinin sosyal duygusal becerilerini geliştirmeye ilişkin olumlu tutum kazanmalarına ve bu tutum doğrultusunda sosyal duygusal becerilerini geliştirmek için bir eylem planı oluşturmalarına destek olmak.

1. OTURUM PLANI

Süre	: 40-50 dakika.
Amaç	: Grup üyelerinin programın amacını ve önemini fark etmelerini sağlamak ve sosyal duygusal becerilerin içeriği hakkında bilgi sahibi olmalarına yardımcı olmak.
Materyal	: » Bilgi Notu-1 » Bilgi Notu-2 » Çalışma Yaprağı-1 » Çalışma Yaprağı-2 » Destekleyici Görsel-1 » Destekleyici Görsel-2 » Destekleyici Görsel-3 » Destekleyici Görsel-4 » Yapışkanlı Not Kâğıtları » Kalemler
Ön Hazırlık	: » Çalışma Yaprağı-1, A4 boyutunda renkli çıktı alınıp grup üyesi sayısı kadar çoğaltılır. » Destekleyici Görsel-1 ve Destekleyici Görsel-2, A3 boyutunda renkli çıktı olarak alınır. » Grup ortamı grup üyelerinin U şeklinde oturabileceği şekilde oluşturulur. » Bilgi Notu-1, grup üyesi sayısı kadar çoğaltılır. » Bilgi Notu-2, grup lideri tarafından oturum öncesinde okunur. » Destekleyici Görsel-3 ve Destekleyici Görsel-4, A4 boyutunda çıktı olarak alınır. Görselde belirtilen yerlerden kesilerek grup üyesi sayısı kadar hazırlanır. Destekleyici Görsel-3'teki hikâye kartının ait olduğu sosyal duygusal beceri ile Destekleyici Görsel-4'teki sosyal duygusal beceri alt boyutları eşleştirilir ve gruplara dağıtılmak üzere hazırlanır. » Çalışma Yaprağı-2, grup üyesi sayısının beşte biri kadar çoğaltılır. » Yapışkan notlar grup üyesi sayısı kadar hazır hâle getirilir.
Süreç	: 1. Grup üyelerinin birbirini tanıyabilmesi ve grup kurallarının oluşturulabilmesi için aşağıdaki yönerge verilerek farkındalık programının ilk oturumuna başlanır: <i>"Sevgili öğrenciler, bugün sizlerle sosyal duygusal becerilere ilişkin farkındalığınızı arttıracacağınız bir programa başlıyoruz. İlk kez bir araya geldiğimiz için öncelikle birbirimizi tanıyacağımız bir etkinlikle oturuma başlamak istiyorum. Öncelikle sizlerden bir çember oluşturmanızı istiyorum. Çember oluşturduğunuzda sizlere bazı sorular soracağım. Bu soruların hepsi bu oturumlarda üzerinde duracağımız sosyal duygusal becerilerle ilgili. Soruların doğru ya da yanlış cevabı yok. Bu sorular benim sizleri, sizin de birbirinizi</i>

tanımanız için hazırlandı. Sorduğum sorulara cevabınız evetse bir adım öne çıkmanızı ve adınızı söyleyerek evet dediğiniz soruya kendi hayatınızdan bir örnek vermenizi istiyorum. Eğer soruya birden fazla evet diyen arkadaşınız olursa önceliği daha önce soruya cevap vermeyen, ilk kez bir adım öne çıkan veya arkadaşları arasında ilk öne çıkan kişiye vereceğim. Bir adım öne çıkan arkadaşınız örneğini verdiğinde diğer grup üyeleri alkışlayacak ve ellerinde bulunan kâğıtlara adını söyleyen ve örnek veren grup üyesinin adını yazacak. Herhangi bir sorusu olan var mı?"

2. Grup üyelerinin tanışma etkinliğiyle ilgili soruları varsa alınır, cevaplanır, grup lideri Bilgi Notu-2'de yer alan soruları sorar ve her bir grup üyesi cevap vererek kendini tanıttikten sonra tanışma etkinliği sonlandırılır. Sonrasında Çalışma Yaprağı-1, grup üyelerine dağıtılır.

3. Tanışma etkinliğinin ardından gönüllü grup üyelerinden kimlerin isimlerini yazdıkları ve hangi örnekleri hatırladıkları sorularak grup üyelerinin daha yakından birbirlerini tanımalarına fırsat sunulur.

4. Grup üyelerinin birbirini tanımalarının ardından grup kuralları oluşturulur ve aşağıdaki açıklama yapılarak tanışma etkinliği ile oturumun amaçları arasında bağ kurulur:

"Sevgili öğrenciler, bu tanışma etkinliği sayesinde hem birbirimizin isimlerini hem de bu oturumlar boyunca üzerinde duracağımız sosyal duygusal becerilerle ilgili birbirimizi tanıma imkânı bulduk. Az önce vurguladığım; kendini tanıma ve gerçekçi değerlendirme, çevredeki kişileri anlama ve bu kişilerle empati kurma, karar verme ve problem çözme, zorluklar karşısında motivasyonu sürdürme, duyguları düzenleme ve insanlarla sağlıklı ilişkiler kurma becerilerini sosyal duygusal beceriler olarak adlandırıyoruz (Destekleyici Görsel-1 gösterilerek). Burada da gördüğünüz gibi sosyal duygusal beceriler beşe ayrılıyor. Sizlerle bir araya gelmemizin temel sebebi sizlerin, birbiriyle yakından ilişkili olan sosyal duygusal becerilere yönelik farkındalığınızı arttırmak. Bu oturumlar aracılığıyla sizler sahip olduğunuz sosyal duygusal becerilerin neler olduğunu, bu becerilerin önemini, hangi becerilerinizi geliştirmek istediğinizi ve bu becerileri nasıl geliştireceğinizi öğreneceksiniz. Bu becerileri keşfetme, öğrenme ve geliştirme sürecinde birlikte olacağız. Şimdi sizlerden Çalışma Yaprağı-1'i önünüze almanızı ve yazdığınız isimleri gözden geçirmenizi istiyorum. Ardından yazdığınız bu isimleri yapışkanlı not kâğıtlarına yazarak (Destekleyici Görsel-1) çiçeğin ilgili yaprağına yapıştırmanızı istiyorum."

5. Grup üyelerine aşağıdaki sorular sorularak grup üyelerinin Destekleyici Görsel-1'de yer alan sosyal duygusal becerilere dair ön bilgileri ve inançları alınır:

» Kimin adını ilişki geliştirme /sosyal farkındalık/ öz yönetim /öz farkındalık/ sorumlu karar verme yaprağına yazdın? Bu kararı neye göre verdin?

6. Öğrencilerin paylaşımlarının ardından Bilgi Notu-1 dağıtılır, Bilgi Notu-1'den faydalanarak sosyal duygusal becerilere ve bu beceriler kapsamında yer alan alt becerilere dair bilgiler verilir. Öğrencilerden Bilgi Notu-1'i her oturuma getirmeleri istenir.

7. Grup üyelerinin sosyal duygusal becerilerle ilgili soruları varsa alınır ve yanlış inançlar düzeltilerek sosyal duygusal becerilere dair temel bilgiyi elde etmeleri sağlanır.
8. Tüm grup beşer kişilik gruplara ayrılır. Her grup kendisine bir isim verir. Örneğin, 25 kişilik bir grup olduğu düşünülürse toplamda beş grup olacaktır. Bu grupların isimleri Baykuş, Balina, Kaplan, Köpekbalığı ve Kedi olsun. İsimler verildikten sonra Baykuş grubundaki grup üyelerine sırasıyla ilişki geliştirme, sorumlu karar verme, sosyal farkındalık, öz farkındalık ve öz yönetim görevleri verilir. Diğer gruplar için de aynı işlem tekrarlanır. Daha sonrasında Baykuş, Balina, Kaplan, Köpekbalığı ve Kedi gruplarında öz farkındalık görevini alanlar bir grup oluştururlar. Diğer sosyal duygusal beceriler için bu işlem devam ettirilir. Oluşturulan bu gruplar beceri grupları olarak adlandırılabilir. Her bir beceri grubunda yer alan grup üyesi hikâyesini yazdıktan sonra oluşturulan ilk gruba gider. Örneğin Baykuş grubundaki öz farkındalık görevini alan grup üyesi öz farkındalık grubunda yazdıkları hikâyeyi Baykuş grubuna okur. İlk oluşturulan gruplarda (Baykuş, Balina, Kaplan, Köpekbalığı ve Kedi) tüm hikâyeler okunduktan sonra hikâyelerde yer alan sosyal duygusal becerilerle ilgili özellikler bu gruplara dağıtılan Çalışma Yaprağı-2'ye yazılır.
9. Grup lideri tarafından oturum öncesi Destekleyici Görsel-3 ve Destekleyici Görsel-4 dikkate alınarak hazırlanan sosyal duygusal beceri özellikleri ve hikâye kâğıtları gruplara dağıtılır ve aşağıdaki yönerge verilerek sürece dair bilgi verilir:

"Sevgili öğrenciler şimdi sizlerden bir araya geldiğiniz gruplarda sizlere dağıttığım kâğıtlardaki (Destekleyici Görsel-3'te yer alan) özelliklere sahip olan kişilere dair bir hikâye oluşturmanızı istiyorum. Her bir grubun ele aldığı sosyal duygusal beceri birbirinden farklı. Bu nedenle sizlere dağıttığım kâğıtlara (Destekleyici Görsel-3'te yer alan) bakınız ve inceleyiniz. Bu kâğıtlarda üyesi olduğunuz grubun ele alacağı sosyal duygusal beceri açısından gelişmiş bireylerin sahip olduğu özellikleri var. Hikâye kartlarında (Destekleyici Görsel-4'te yer alan) ise üyesi olduğunuz grubun ele alacağı sosyal duygusal beceri açısından gelişmiş bireylerin sahip olduğu özellikleri kapsayan bir hikâyeyi yazabileceğiniz bir yer var. Örneğin öz farkındalık grubunda çalışacaklarınız duygularını tanıyan, güçlü ve geliştirilebilir özelliklerini bilen, kendini gerçekçi bir şekilde tanıyan, kendini olduğu gibi kabul eden, olumlu düşünen bir kişinin günlük hayattaki düşüncelerini, duygularını ve davranışlarını kapsayacak şekilde kısa bir hikâye yazmanızı istiyorum. Hikâyelerinizi oluştururken bu gördüğünüz (Destekleyici Görsel-2 gösterilerek) posterden yararlanabilirsiniz."

10. Grup üyelerine kısa hikâyelerini yazmaları için süre tanınır ve ardından grup üyelerinin ilk oluşturulan gruplara dönmeleri istenir.
11. Çalışma Yaprağı-2 ilk oluşturulan grupların her birine bir tane gelecek şekilde dağıtılır ve aşağıdaki yönerge verilir:

"Sevgili öğrenciler sizlere dağıttığım kâğıtlarda tıpkı burada olduğu (Destekleyici Görsel-2 gösterilerek) gibi sosyal duygusal beceri çiçeği yer alıyor. Sizlerden diğer gruplarda yazdığınız hikâyeleri (öz farkındalık, sosyal farkındalık, öz yönetim, sorumlu karar verme ve ilişki geliştirme becerileriyle olmak üzere sırasıyla) bu gruptaki arkadaşlarınıza"

anlatmanızı istiyorum. Her hikâye bittiğinde grup olarak sizlere dağıttığım Çalışma Yaprığı-2'yi önünüze alacaksınız ve anlatılan hikâyenin ilgili olduğu sosyal duygusal becerinin adını Çalışma Yaprığı-2'de yer alan yapraklara, sosyal duygusal becerinin alt boyutlarını ise yaprağın ucunda yer alan boşluklara yazmanızı istiyorum."

12. Çalışma Yaprığı-2 üzerinde çalışmalar tamamlandığında, grup üyelerine aşağıdaki sorular sorularak sosyal duygusal becerilerle ilgili paylaşımları alınır:
 - » Hikâyeyi oluştururken nerede güçlük yaşadınız?
 - » Diğer grup üyelerinin hikâyelerinden neler öğrendiniz?
 - » Hangi hikâyedeki kahramanın sahip olduğu becerilere sahip olduğunuzu/olmadığınızı düşünüyorsunuz?
 - » Hikâyelerden hangisi sizin hayatınıza daha yakın? Bu hikâye hangi yönleriyle size tanıdık geldi?
13. Hikâyelerle ilgili paylaşımların ardından grup üyelerinin oluşturdukları sosyal duygusal beceri çiçeklerini (Çalışma Yaprığı-2) yan yana tüm grup üyelerinin görebileceği bir yere asmaları istenir.
14. Tüm grup üyelerinden diğer çiçekleri incelemeleri ve birbirleriyle sosyal duygusal beceriler hakkında konuşmaları istenir.
15. *"Sevgili öğrenciler, bugün sosyal duygusal becerilerinin önemini, bu sosyal duygusal becerilerin öz farkındalık, öz yönetim, sosyal farkındalık, ilişki geliştirme ve sorumlu karar verme olduğunu ve her bir sosyal duygusal becerinin çeşitli alt boyutları kapsadığını, nasıl ki bir çiçeğin yapraklarının sağlıklı olabilmesi için diğer yapraklarının da canlı olması gerekiyorsa herhangi bir sosyal duygusal becerinin gelişmesi için diğer sosyal duygusal becerilerin de gelişmesi gerektiğini, sosyal duygusal becerilerin birbiriyle ilişkili olduğunu öğrendiniz. Sosyal duygusal becerilerle ilgili yaptığım açıklamaları dikkatle dinlediniz. İş birliği yaparak harika hikâyeler oluşturdunuz. Hepinize çabalarınız için teşekkür ediyorum. Bir sonraki görüşmemizde kendinizi sosyal duygusal becerileriniz açısından değerlendireceksiniz. Bu nedenle sosyal duygusal becerileriniz üzerinde düşünmenizi ve bu becerilerin alt boyutlarıyla ilgili olarak hangi boyutların güçlü ve/veya geliştirilebilir olduğunu düşünmenizi istiyorum."* denilerek bir sonraki oturuma dair bilgi verilir.
16. Grup üyelerinin süreçle ilgili sormak istedikleri varsa alınır, sorular cevaplanır ve oturum sonlandırılır.

Uygulayıcıya Not : » Grup lideri, jigsaw tekniğini (ayrılma-birleşme tekniği) kullanırken (8. adımda) ilk gruplara ayırma işleminde eğer grup üyeleri kendi gruplarına bir isim veremiyorsa ayırdığı gruplara bir isim vermelidir (örn., A, B, C, D gibi).

» Grup lideri, jigsaw tekniğini (ayrılma-birleşme tekniği) kullanırken ilk gruplara isim vermeye özen göstermelidir.

- » Çalışma Yaprağı-1'in A4 boyutunda renkli çıktısı alınamadığı durumlarda A4 boyutunda siyah beyaz çıktı alınıp sosyal duygusal becerilerin olduğu renkler grup lideri tarafından ilgili renklere boyanır. Bu şekilde grup üyelerine dağıtılır.
- » Destekleyici Görsel-1, Destekleyici Görsel-3 ve Destekleyici Görsel-4'ün A3 boyutunda renkli çıktısı alınamadığı durumlarda A4 boyutunda renkli çıktı alınarak grup üyesi sayısı kadar çoğaltılır. Eğer A4 boyutunda renkli çıktı alınamıyorsa A4 boyutunda siyah beyaz çıktı alınarak sosyal duygusal becerilerin olduğu renkler grup lideri tarafından ilgili renklere boyanır. Bu şekilde grup üyelerine dağıtılır.
- » Çalışma Yaprağı-2'nin A4 boyutunda renkli çıktısı alınamadığı durumlarda A4 boyutunda siyah beyaz çıktı alınıp sosyal duygusal becerilerin olduğu renkler grup lideri tarafından ilgili renklere boyanır. Bu şekilde grup üyelerine dağıtılır.
- » Grup lideri, tanışma etkinliğini yaparken grup üyelerinin sayıca fazla olduğu durumlarda, grup üyelerinden çember oluşturmalarını istemek yerine grup üyelerinden yerinde durmalarını ve soruya evet olarak cevap verirlerse ayağa kalkmalarını isteyebilir (1. adım).
- » Tanışma etkinliği sırasında sorulara evet demeyen grup üyesinin olması durumunda grup lideri sorulmayan sorulardan bir soru seçerek soruya "kısmen de olsa" veya "zaman zaman" ifadelerini ekleyerek grup üyesinin grup dinamiğine katılmasına özen gösterir.
- » Farkındalık programına katılanların sayıca fazla olması veya grup üyesi sayısı kadar materyallerin çıktı alınamaması durumunda grup lideri Destekleyici Görsel-1, Destekleyici Görsel-2, Destekleyici Görsel-3 ve Bilgi Notu-1'in çıktısını alır ve bu materyalleri tüm grup üyelerinin görebileceği bir yere asar. Bunun için grup lideri farkındalık programına katılacak üyelerin sayısı belli olduğunda grup ortamında herkesin görebileceği bir yeri pano hâline dönüştür.
- » Grup lideri, grup üyelerinin kısa hikâyeleri ilk oluşturulan gruplarda paylaşırken öz farkındalık, sosyal farkındalık, öz yönetim, sorumlu karar verme ve ilişki geliştirme beceriyle ilgili hikâyeleri sırasıyla okumalarına özen göstermelidir.

Destekleyici Görsel-1



Destekleyici Görsel-2



Destekleyici Görsel-3

Öz Farkındalık

Kendini Tanıma: Güçlü ve geliştirilebilir yönlerini bilir. Değerlerini söyler.

Kendine Güvenme: Yapabileceklerini ve bireysel özelliklerini nasıl kullanacağını bilir.

Çaba Sarfetme: Kendini geliştirmek için çaba sarf eder.

Duyguları Tanıma: Farklı durumlarda duygularının neler olduğunu bilir.

Duyguları İsimlendirme: Hissettiği duyguları söyler.

Bağ Kurma: Duygu, davranış ve düşünceleri arasında bağ kurar.

İyimser olma: Kendini geliştirebileceğine ve topluma katkı sağlayabileceği yolları bilir.



Sosyal Farkındalık

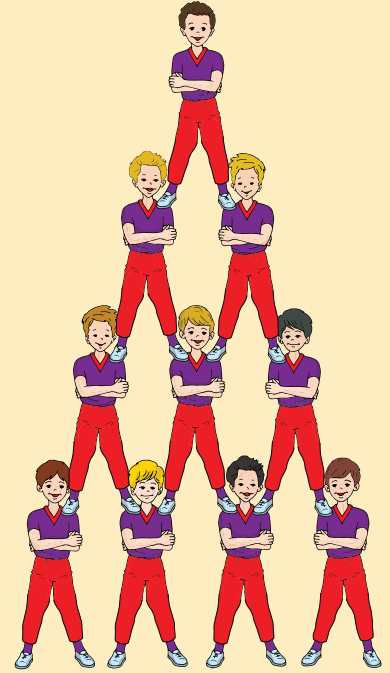
Başkalarını Önemseme: Diğer insanların yaşadığı duyguları ve deneyimleri önemser.

Başkalarını Anlama: Başkalarının duygularını ve bakış açılarını anlamak için çaba gösterir.

Saygı Duyma: Farklı bakış açlarına ve kültürel çeşitliliğe saygı duyar.

Farklılıkları Takdir Etme: Farklılıkları zenginlik olarak değerlendirir.

İhtiyaçları Önemseme: Sosyal iyi oluş için gönüllü çalışmalarda yer alır.



Öz Yönetim

Amaç Belirleme: Kendisine ve topluma yararı olacağını düşündüğü amaçlar belirler.

Duyguları Kontrol Etme: Duyguları düzenleme becerilerinin neler olduğunu bilir.

Eylem Planı Hazırlama: Amaçlarına ulaşmak için eylem planı hazırlar.

Harekete Geçme: Güçlü ve geliştirilebilir yönlerini amaçlarına ulaşma sürecinde kullanır.

Motivasyonu Sürdürme: Zorluklarla karşılaşsa bile amacına ulaşmak için çaba gösterir.

Zaman Yönetme: Kişisel zamanı ve sorumlulukları arasında denge kurar.



Sorumlu Karar Verme

Problemleri Analiz Etme: Karşılaştığı problemlerin ortaya çıkma nedenlerini araştırır.

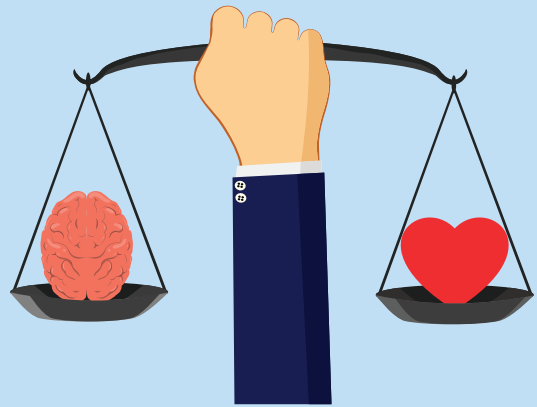
Problemleri Çözme: Yaşadığı problemleri çözmek için etkili problem çözme stratejileri kullanır.

Değerlendirme: Karar vermesini engelleyen duygu, düşünce ve davranışlarının farkına varır.

Karar Verme: Sorumlu karar verme basamaklarını takip eder.

Açık Fikirli Olma: Çevresindeki insanların görüşlerini karar verme ve problem çözme sürecinde dikkate alır.

Etik Davranma: Davranışlarının kendi ve çevresindeki insanların yaşamı üzerindeki etkilerini göz önünde bulundurarak hareket eder.



İlişki Geliştirme Becerileri

Sağlıklı İlişkiler Kurma ve Sürdürme: Etkili iletişimin sağlıklı ilişkilerin kurulmasında ve sürdürülmesindeki önemini fark eder.

Etkili İletişim: Kişiler arası ilişkilerinde düşüncelerini, duygularını ve deneyimlerini etkili bir şekilde ifade eder.

Yardım Alma ve Verme: Gerektiğinde yardım alma ve verme becerilerini kullanır.

Takım Çalışması: İş birliği yapmanın önemini fark ederek takım çalışması yapar.

Çatışma Çözme: Çatışmaya neden olan davranışlarını fark eder. Çatışma yaşadığında etkili çatışma çözme stratejileri kullanır.



Destekleyici Görsel-4

Hikâye

Sosyal Farkındalık

SOSYAL DUYGUSAL BECERİLER

Form: Hikâye yazma alanı (12 yatay çizgi), Sosyal Farkındalık (sarı baloncuk), Sosyal Duygusal Beceriler (pembe baloncuk).

Hikâye

Öz Farkındalık

SOSYAL DUYGUSAL BECERİLER

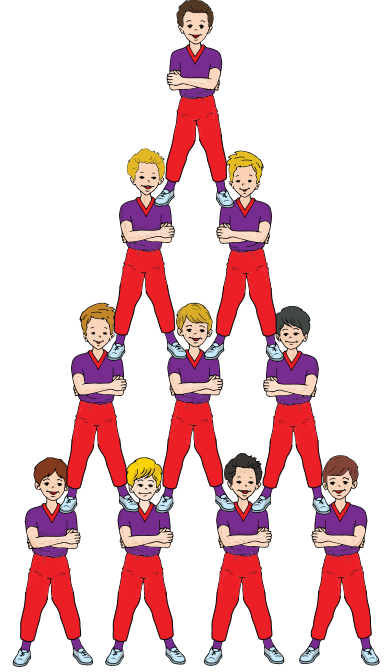
Form: Hikâye yazma alanı (12 yatay çizgi), Öz Farkındalık (yeşil baloncuk), Sosyal Duygusal Beceriler (pembe baloncuk).

Çalışma Yaprağı-1

Sosyal Farkındalık

Grup Üyesi İsmi

1.
2.
3.
4.
5.



Öz Farkındalık

Grup Üyesi İsmi

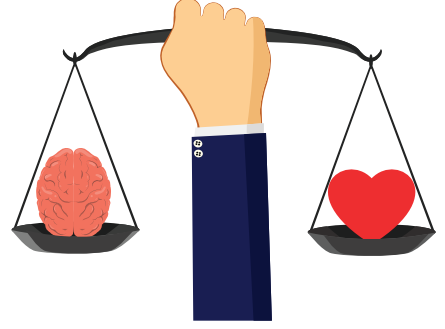
1.
2.
3.
4.
5.



Sorumlu Karar Verme

Grup Üyesi İsmi

1.
2.
3.
4.
5.



İlişki Geliştirme Becerileri

Grup Üyesi İsmi

1.
2.
3.
4.
5.



Öz Yönetim

Grup Üyesi İsmi

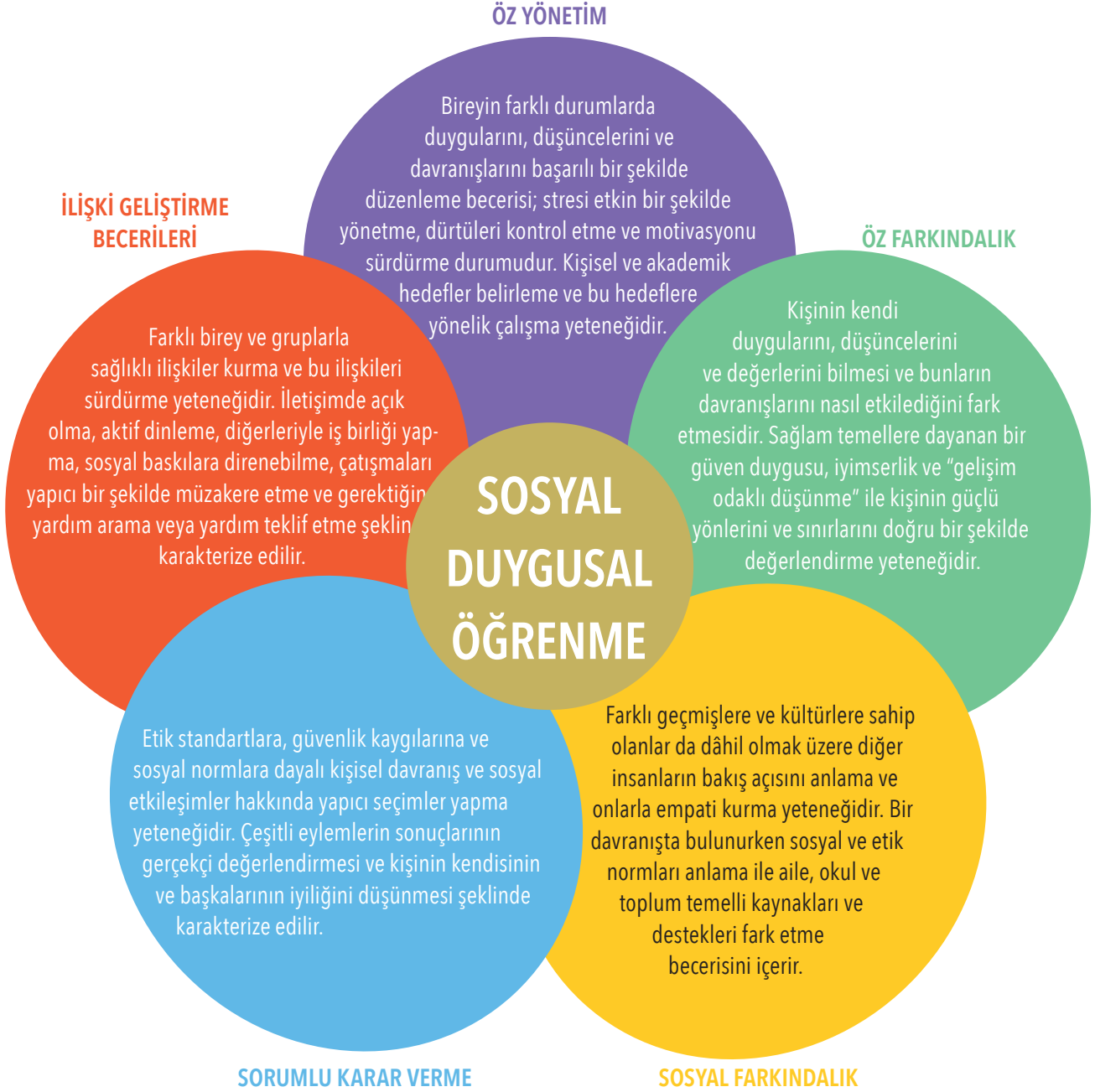
1.
2.
3.
4.
5.



Çalışma Yaprağı-2



Bilgi Notu-1



ÖZ FARKINDALIK

Duyguları Tanımlama
Gerçekçi Benlik Algısı
Güçlü Yönlerini Fark Etme
Öz Güven
Öz Saygı
Gelişim Odaklı Düşünme

SOSYAL FARKINDALIK

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

SORUMLU KARAR VERME

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

İLİŞKİ GELİŞTİRME BECERİLERİ

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

ÖZ YÖNETİM

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

Bilgi Notu-2

Soru 1: Güçlü ve geliştirilebilir yönlerimi biliyorum diyenler kimler?

Alternatif Sorular:

- *Duygularımın farkındayım diyenler kimler?*
- *Hayata iyimser bakıyorum çünkü hangi özelliklerimi kullanabileceğimi biliyorum diyenler kimler?*

Soru 2: Başkalarının duygu ve deneyimlerini önemsiyorum diyenler kimler?

Alternatif Sorular:

- *Bir problemimi çözerken başkalarının fikrini alıyorum diyenler kimler?*
- *Başkalarıyla empati kurabiliyorum diyenler kimler?*

Soru 3: Korktuğumda ya da kaygılandığımda bu duygularımı kontrol edebiliyorum diyenler kimler?

Alternatif Sorular:

- *Zamanı etkili bir şekilde kullanabiliyorum diyenler kimler?*
- *Amaçlarıma ulaşmak için çaba gösteriyorum diyenler kimler?*

Soru 4: Problemlerimi çözebiliyorum diyenler kimler?

Alternatif Sorular:

- *Çatışma ortaya çıktığında bu çatışmayı çözebiliyorum diyenler kimler?*
- *Karar alırken önceliklerimi ve mevcut koşullarımı dikkate alıyorum diyenler kimler?*

Soru 5: Karşımdaki kişiyi etkili bir şekilde dinleyebilirim diyenler kimler?

Alternatif Sorular:

- *Kendimi ifade edebilirim diyenler kimler?*
- *Gerektiğinde yardım alabilirim diyenler kimler?*

2. OTURUM PLANI

Süre	: 40-50 dakika.
Amaç	: Grup üyelerinin sosyal duygusal beceriler açısından kendilerini değerlendirmelerine yardımcı olmak.
Materyal	: » Çalışma Yaprağı-1 » Destekleyici Görsel-1 » Destekleyici Görsel-2 » Destekleyici Görsel-3 » Kuru boya kalemleri » Makas
Ön Hazırlık	: » Grup ortamı grup üyelerinin U şeklinde oturabileceği şekilde düzenlenir. » Çalışma Yaprağı-1, grup üyesi sayısı kadar çoğaltılır. » Destekleyici Görsel-1'in A3 boyutunda renkli çıktısı alınır. Görselde belirtilen yerlerden kesilerek oturum öncesi hazırlanır. Her bir grup üyesine bir tane sosyal duygusal beceri kartı verilecek kadar sayıda oluşturulur. » Destekleyici Görsel-3'ün A3 boyutunda renkli çıktısı alınır. Görselde belirtilen yerlerden kesilerek oturum öncesi hazırlanır. Her bir sosyal duygu beceri kartı bir araya getirilir. » Destekleyici Görsel-2'nin A3 boyutunda renkli çıktısı alınır. Görselde belirtilen yerlerden kesilerek bir küp hâline getirilir.
Süreç	: 1. Bir önceki oturuma dair özetleme yapıldıktan sonra grup üyelerin sosyal duygusal becerileriyle ilgili neler düşündükleri sorulur, gönüllü grup üyelerinden düşünceleri alınır ve ardından paylaşımlar özetlenir. 2. Grup lideri tarafından "Hepinizin bir önceki oturum üzerinde düşünmesine ve kendi sosyal duygusal becerilerini gözden geçirmiş olmasına sevindim. Çabalarınızı tebrik ediyorum. Bugün sosyal duygusal beceriler üzerinde durmaya ve bu becerilerle ilgili farkındalığınızı arttırmaya devam edeceğiz. Şimdi sizlere dağıttığım kâğıtlara sosyal duygusal becerilerinizle ilgili iki doğru bir yanlış cümle yazmanızı isteyeceğim. Yazdıklarınızın kâğıtlarda verilen sosyal duygusal becerilerle ilgili olmasına dikkat edin. Doğru ya da yanlış olarak yazdığınız cümleler, sosyal duygusal becerilerle ilgili yapabildikleriniz üzerine olmalıdır. Diyelim ki size gelen kâğıtta Sosyal Farkındalık adlı sosyal duygusal beceri var. Burada önce empati kurabiliyorum, diğer insanların duygularını önemsiyorum ve farklılıklara saygı duyuyorum gibi cümleleri kâğıtlara yazacaksınız. Unutmayın kendinizle ilgili yazdığınız üç cümleden ikisinin doğru birinin yanlış olması gerekiyor." yönergesi verilerek doğru-yanlış kâğıtları grup üyelerine dağıtılır (Destekleyici Görsel-1'deki).

3. Sosyal duygusal beceri kâğıtları grup üyelerine dağıtılır ve grup üyelerinden kendilerine verilen kâğıt üzerinde yazan sosyal duygusal beceriyle ilgili iki doğru bir yanlış cümle yazmaları istenir.
4. Grup üyeleri sosyal duygusal beceri kâğıtlarına doğru ve yanlışları yazdıktan sonra grup üyelerinden bir çember oluşturmaları istenir.
5. Aşağıdaki açıklama yapılarak ısınma etkinliğine geçiş yapılır:

"Sevgili öğrenciler, sizlerden sırayla kâğıtlara yazdığınız doğru ve yanlışlardan birisini sesli okumanızı istiyorum. Sizler kâğıtları okudukça sizden sonraki arkadaşınız söylediğinizin doğru mu yanlış mı olduğunu tahmin edecek. Eğer tahmini doğruysa kendi elindeki kâğıdı okuyacak ve bu kez arkadaşınızın yanındaki kişi tahmin edecek. Eğer tahmini yanlışsa kendi elindeki kâğıdı bana verecek ve çemberden çıkacak. Hadi şimdi kendi sosyal duygusal becerilerinizle ilgili yazdıklarınıza bakalım."
6. Grup üyelerinin tahminleri tamamlandığında ısınma etkinliğiyle ilgili paylaşımlar alınır ve özetlenir.
7. "Sevgili öğrenciler, sizlerin de bu etkinlikte gördüğünüz gibi hepinizin kendisini daha güçlü veya daha becerikli hissettiği sosyal duygusal beceriler, birbirinden farklı. Bazılarınız empati kurabildiğini, diğer insanların deneyimlerini önemsediklerini, bir başka deyişle sosyal farkındalık becerisinin yüksek olduğunu düşünüyor. Öte yandan bir başka arkadaşınız empati kurmakta güçlük çektiğini dile getirdi. Bu etkinlikte fark ettiğiniz bir başka unsur ise bazı sosyal duygusal becerilerde diğer becerilere göre kendinizi daha fazla yetkin hissediyorsunuz. Örneğin bazılarınız karar verme basamaklarını takip edebildiğini doğru olarak ifade ediyorken aynı arkadaşınız duygularını yönetme (öz yönetim) alanında kendini daha az yetkin hissettiğini dile getirdi. Bugün hep birlikte sosyal duygusal beceriler açısından kendinizi değerlendireceksiniz." denilerek bu oturumun amacına dair bilgi verilir.
8. Çalışma Yaprığı-1, grup üyelerine dağıtılır ve grup üyelerinden ilgili yerleri doldurmaları ve sosyal duygusal becerilerin adlarının yazdığı boş yaprak çiçeklerindeki düzey çizgilerini kullanarak az, orta ve çok olmak üzere kuru boya kalemleriyle boyamaları istenir.
9. Grup üyelerinin Çalışma Yaprığı-1 üzerindeki çalışmalarının tamamlanmasının ardından grup üyelerinden bir çember oluşturmaları istenir ve aşağıdaki açıklama yapılır:

"Sevgili öğrenciler, sizler Çalışma Yaprığı-1'i kullanarak kendinizi sosyal duygusal beceriler açısından değerlendirdiniz. Hepinizin kendinizi nasıl değerlendirdiğinizi öğrenmek istiyorum. Bu nedenle sizlerden bir çember oluşturmanızı istedim. Gördüğünüz gibi elimde bir küp var ve bu küpün üzerinde sosyal duygusal becerilerin adları yazıyor. Elimde bir de sosyal duygusal becerilerle ilgili soru kartları bulunuyor. Şimdi aranızdan iki gönüllü grup üyesi seçeceğim. Seçtiğim ilk gönüllü üye, çember içinde bir adım öne çıkacak ve Çalışma Yaprığı-1'i elinde tutacak. Seçtiğim diğer grup üyesi ise elimde bulunan küpü bir adım öne çıkarmış olan grup üyesine ulaşacak şekilde yere atacak. Küp atıldığında en üstte yer alan sosyal duygusal becerinin adı küpü atan kişi tarafından okunacak ve bir adım öne çıkmış olan kişiye hangi sosyal duygusal beceri geldiye

o sosyal duygusal beceriyle ilgili kartları alacak ve kartlar üzerindeki sorulara Çalışma Yaprığı-1'deki yazdıkları doğrultusunda cevap verecek. Sorulara cevap veren grup üyesi çemberdeki eski yerine dönecek ve bu kez istediği başka bir grup üyesine ulaşacak şekilde küpü yere atacak ve süreç tüm grup üyelerinin söz almasıyla tamamlanacak. Küp atıldığında önceki turlarda gelen ve üzerinde konuşulan sosyal duygusal beceri gelirse bu durumda küp tekrar atılacaktır. Eğer sosyal duygusal beceriler adlı yazı gelirse küpü atan kişi daha önce değinilmeyen bir sosyal duygusal becerinin adını söyleyecek. Hadi başlayalım.” denilerek sürece dair bilgi verilir.

10. Gönüllü en az beş grup üyesi (beş farklı sosyal duygusal beceri) ele alındıktan sonra aşağıdaki sorular sorularak grup üyelerinden paylaşımları alınır:
 - » Hangi sosyal duygusal beceriyi/becerileri kullanırken kendinizi daha yetkin hissediyorsunuz? Neden?
 - » Kendinizi daha fazla geliştirmek istediğiniz ve daha az kullanabildiğinizi düşündüğünüz sosyal duygusal beceri hangisi? Neden?
 - » Orta düzey dediğiniz sosyal duygusal becerinin hangi alt boyutunda kendinizi geliştirmek istiyorsunuz? Neden?
11. Grup üyelerinin sosyal duygusal beceriler ve bu becerilerde kendilerini yetkin hissetme düzeylerine dair paylaşımları özetlenir.
12. Aşağıdaki açıklama yapılarak bir sonraki oturuma dair bilgi verilir ve paylaşımları için grup üyelerine teşekkür edilir:

“Sevgili öğrenciler, bugün sosyal duygusal beceriler açısından kendinizi değerlendirdiniz. Öz farkındalık, öz yönetim, sorumlu karar verme, ilişki geliştirme becerileri ve sosyal farkındalık becerileri açısından kendinizi değerlendirip geliştirmek istediğiniz, yetkin hissettiğiniz ve az kullandığınız becerileri keşfettiniz. Bir sonraki oturumda bu oturumda belirlediğiniz, az kullandığınız, kendinizi yetkin hissetmediğiniz, geliştirmek istediğiniz becerileri nasıl geliştirebileceğinizi öğreneceksiniz. Şimdi sizlerden ellerinizdeki Çalışma Yaprığı-1’de yer alan çiçekleri kesip diğer arkadaşlarınızın görebileceği bir yere asmanızı istiyorum.”
13. Grup üyelerinden renklendirdikleri sosyal duygusal beceri çiçeklerini diğer grup üyelerinin görebilecekleri bir yere asmaları ve asılan çiçekleri incelemeleri istenir.
14. Grup üyelerinin çiçeklerle ilgili görüşleri alınır ve özetlenir.
15. Grup üyelerinden bir sonraki oturumda kullanmaları için bu oturumlarda kendilerinde fark ettikleri, kendilerini güçlü gördükleri sosyal duygusal becerilerle ilgili olabilecek bir fotoğrafı yanlarında getirmeleri istenir ve sonrasında bu oturum sonlandırılır.

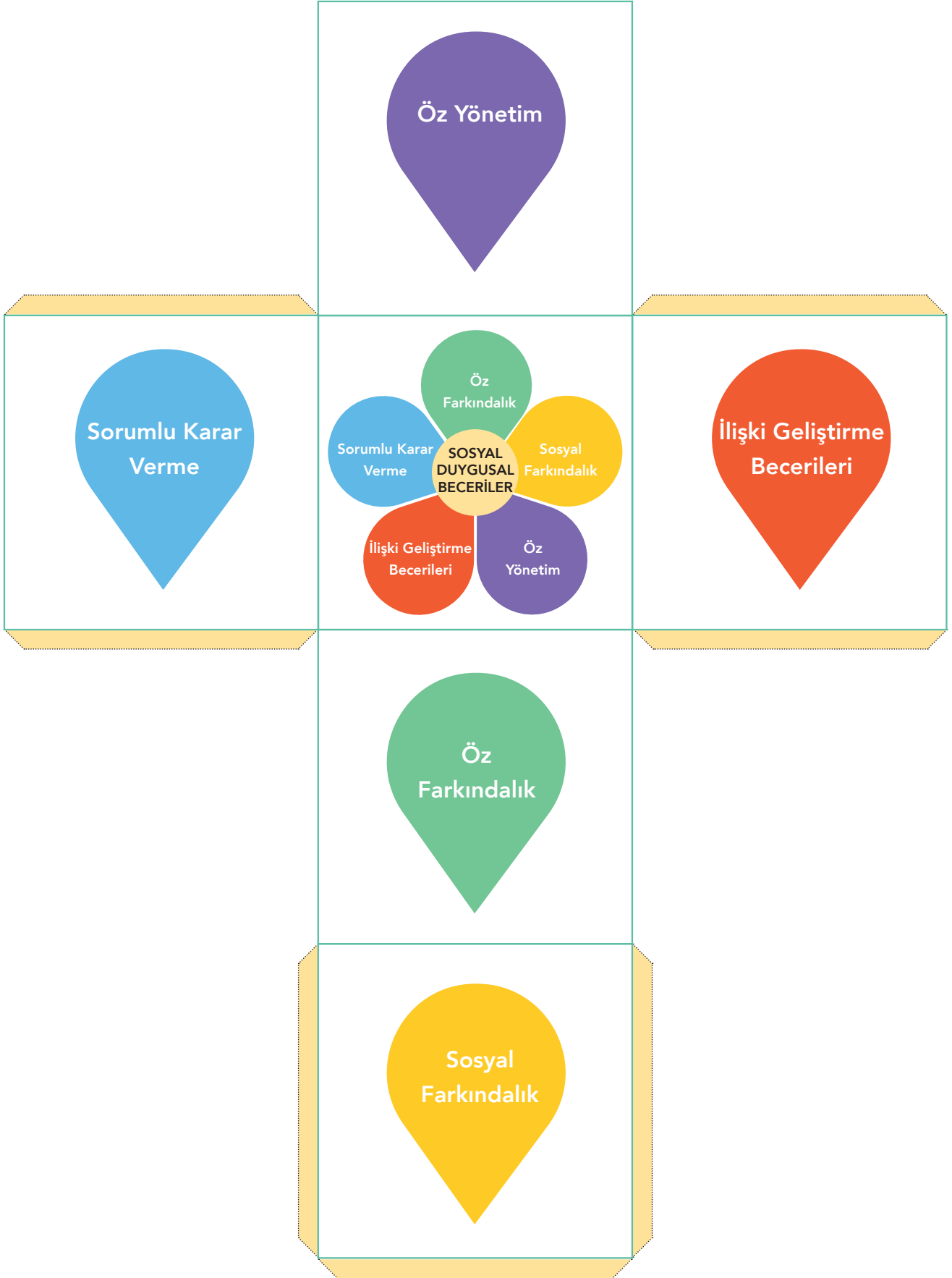
Uygulayıcıya Not : » Destekleyici Görsel-1’de her bir beceriye dair doğru-yanlış kartları verilmiştir. Beş farklı beceriye ait kartlar bu programda az veya çok sayıda verilmiş olabilir. Grup liderinin her bir grup üyesine sosyal duygusal beceri kartı gelecek şekilde materyali hazırlaması gerekmektedir. Bu noktada önemli olan beş sosyal duygusal becerinin (öz farkındalık, öz yönetim, sorumlu karar verme, ilişki geliştirme ve sosyal farkındalık) oturum sırasında üzerinde konuşulması gerektiğidir.

-
- » Grup üyeleri kendi sosyal duygusal becerileriyle ilgili doğru ve yanlışları yazarken grup lideri grup üyelerini gözlemlemelidir (3.adım). Grup üyeleri hangi alt boyutlarla ilgili yanlış ifadeler yazıyorsa oturum içerisinde bu yanlış ifadelerin üzerinde durulmalıdır.
 - » Grup lideri, bu oturumun amaçlarına dair açıklama yaparken verdiği örnekleri grup üyelerinin ısınma etkinliğinde verilen örneklerden seçmeye özen göstermelidir (7. adım).
 - » Destekleyici Görsel-1, A3 boyutunda renkli çıktı olarak alınamadığı durumlarda, A4 boyutunda renkli çıktı alınabilir. A4 boyutunda da renkli çıktı alınamıyorsa bu durumda siyah beyaz çıktı alınıp sosyal duygusal becerilerin olduğu renkler, grup lideri tarafından ilgili renklere boyanır. Her bir grup üyesine bir tane sosyal duygusal beceri kartı verilecek kadar sayıda oluşturulur.
 - » Destekleyici Görsel-2, A3 boyutunda renkli çıktı olarak alınır. Görselde belirtilen yerlerden kesilerek bir küp hâline getirilir. Bu şekilde bir küp oluşturulamadığında renkli kâğıtlar kullanılabilir ve renkli kâğıtlar bir kavanoza atılıp grup üyelerinden rastgele seçmesi istenebilir.
 - » Küpün atıldığı ve grup üyelerinin sosyal duygusal beceriler açısından kendini değerlendirdiği bölümde grup üyesi sayısının fazla olması durumunda gönüllü 10 grup üyesi seçilir ve küplerle yapılan çalışmanın bu kişilerle yapılması sağlanır. Farkındalık oturumuna katılanların sayısının fazla olması durumunda grup üyelerinin sosyal duygusal becerilerini astıkları adımda grup lideri gönüllü grup üyelerinden asmalarını isteyebilir (9. adım).
-

Destekleyici Görsel-1

SOSYAL FARKINDALIK Doğru: Doğru: Yanlış:	ÖZ FARKINDALIK Doğru: Doğru: Yanlış:	SORUMLU KARAR VERME Doğru: Doğru: Yanlış:	İLİŞKİ GELİŞTİRME BECERİLERİ Doğru: Doğru: Yanlış:	ÖZ YÖNETİM Doğru: Doğru: Yanlış:
SOSYAL FARKINDALIK Doğru: Doğru: Yanlış:	ÖZ FARKINDALIK Doğru: Doğru: Yanlış:	SORUMLU KARAR VERME Doğru: Doğru: Yanlış:	İLİŞKİ GELİŞTİRME BECERİLERİ Doğru: Doğru: Yanlış:	ÖZ YÖNETİM Doğru: Doğru: Yanlış:

Destekleyici Görsel-2



Destekleyici Görsel-3

ÖZ FARKINDALIK



Kendini Tanıma: Güçlü yönlerini ve geliştirilebilir yönlerini **ne kadar** tanıyorsun?

Kendine Güvenme: Kendine **ne kadar** güveniyorsun?

Çaba Sarfetme: Bugüne kadar ulaştığın amaçları düşündüğünde, amaçlarına ulaşmak için **ne kadar** çaba sarf ettin?

Duyguları Tanıma: Duygularını **ne kadar** tanıyorsun? Hangi duyguların zorlayıcı hangi duyguların olumlu olduğunu ne kadar biliyorsun?

Duyguları İsimlendirme: Duygularını **ne kadar** sıklıkla ifade ediyorsun?

Bağ Kurma: Duygu, düşünce ve davranışların arasında **ne kadar** bağ kurabiliyorsun?

İyimser Olma: Kendini geliştirebileceğin ve topluma katkı sağlayabileceğin yolları **ne kadar** biliyorsun?

SOSYAL FARKINDALIK



Başkalarını Önemseme: Diğer insanların yaşadığı duyguları ve deneyimleri **ne kadar** önemsiyorsun?

Başkalarını Anlama: Başkalarının duygularını ve bakış açılarını anlamak için **ne kadar** çaba gösteriyorsun?

Saygı Duyma: Farklı bakış açılarına ve kültürel çeşitliliğe **ne kadar** saygı duyuyorsun?

Farklılıkları Takdir Etme: Farklılıkları zenginlik olarak **ne kadar** değerlendirirsin?

İhtiyaçları Önemseme: Gönüllü çalışmalara **ne kadar** katılırsın?

ÖZ YÖNETİM

1

Az

2

Orta

3

Çok

Amaç Belirleme: Ulaşmak istediğin amaçlarının **ne kadarını** belirleyebiliyorsun?

Duyguları Kontrol Etme: Duyguları düzenleme becerilerini **ne kadar** biliyorsun?

Eylem Planı Hazırlama: Amaçlarına ulaşmak için eylem planının **ne kadarını** hazırladın?

Harekete Geçme: Güçlü ve geliştirilebilir yönlerini amaçlarına ulaşma sürecinde **ne kadar** kullanıyorsun?

Motivasyonu Sürdürme: Zorluklarla karşılaştığın bile amacına ulaşmak için **ne kadar** çaba gösteriyorsun?

Zaman Yönetme: Kişisel zamanın ve sorumlulukların arasında **ne düzeyde** denge kuruyorsun?

SORUMLU KARAR VERME

1

Az

2

Orta

3

Çok

Problemleri Analiz Etme: Karşılaştığın problemlerin ortaya çıkma nedenlerini **ne kadar** araştırıyorsun?

Problemleri Çözme: Yaşadığın problemleri çözmek için etkili problem çözme stratejilerini **ne kadar** kullanıyorsun?

Değerlendirme: Karar vermeni engelleyen duygu, düşünce ve davranışlarının **ne kadar** farkındasın?

Karar Verme: Sorumlu karar verme basamaklarını **ne kadar** biliyorsun?

Açık Fikirli Olma: Karar verme ve problem çözme sürecinde çevrendeki insanların görüşlerini **ne kadar** dikkate alıyorsun?

Etik Davranma: Davranışlarının kendi ve çevrendeki insanların yaşamı üzerindeki etkilerini **ne kadar** göz önünde bulunduruyorsun?

İLİŞKİ GELİŞTİRME BECERİLERİ

1

Az

2

Orta

3

Çok

Sağlıklı İlişkiler Kurma ve Sürdürme: Etkili iletişimin sağlıklı ilişkilerin kurulmasında ve sürdürülmesindeki öneminin **ne kadar** farkındasın?

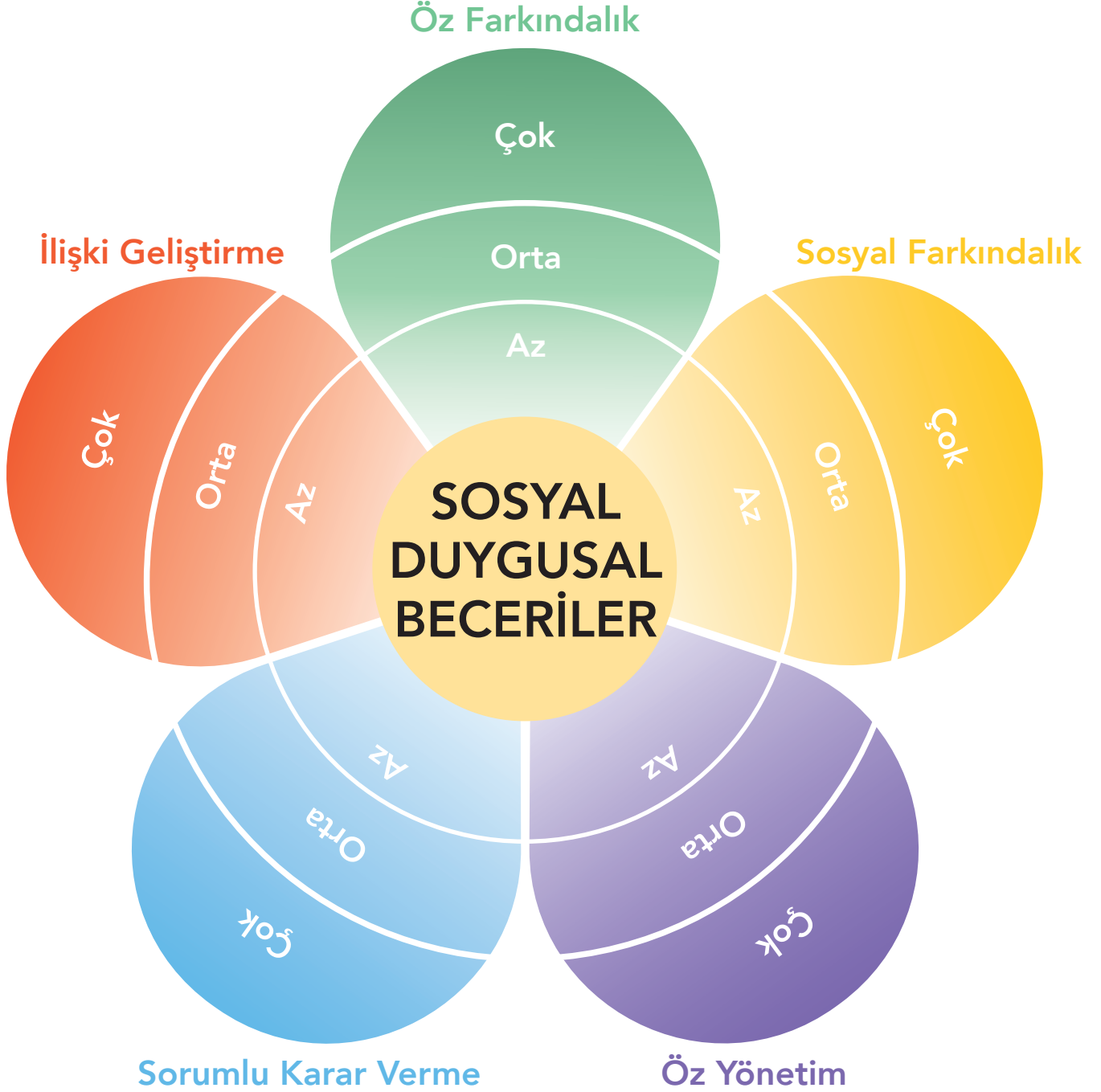
Etkili İletişim: Kişiler arası ilişkilerinde düşüncelerini, duygularını ve deneyimlerini **ne kadar** ifade ediyorsun?

Yardım Alma ve Verme: Yardım alma ve yardım verme becerilerini **ne kadar** kullanıyorsun?

Takım Çalışması: Takım çalışmalarına **ne kadar** katılıyorsun?

Çatışma Çözme: Çatışmaya neden olan davranışlarının **ne kadar** farkındasın? Çatışma yaşadığında etkili çatışma çözme stratejilerini **ne kadar** kullanıyorsun?

Çalışma Yaprağı-1



Öz
Farkındalık

Güçlü

Geliştirilebilir

Sosyal
Farkındalık

Güçlü

Geliştirilebilir

Öz
Yönetim

Güçlü

Geliştirilebilir

Sorumlu
Karar
Verme

Güçlü

Geliştirilebilir

İlişki
Geliştirme

Güçlü

Geliştirilebilir

3. OTURUM PLANI

Süre	: 40-50 dakika.
Amaç	: Grup üyelerinin sosyal duygusal becerilerini geliştirmeye ilişkin olumlu tutum kazanmalarına ve bu tutum doğrultusunda sosyal duygusal becerilerini geliştirmek için bir eylem planı oluşturmalarına destek olmak.
Materyal	: <ul style="list-style-type: none">» Çalışma Yapağı-1» Çalışma Yapağı-2» Çalışma Yapağı-3» Çalışma Yapağı-4» Çalışma Yapağı-5» Çalışma Yapağı-6» İstasyonları oluşturmak için masa (5 adet)» Renkli kuru boya kalemleri veya keçeli kalemler» Yapıştırıcı
Ön Hazırlık	: <ul style="list-style-type: none">» İstasyonlar için 5 adet uygun boyutlarda masa temin edilir.» Sosyal duygusal beceri masalarının (istasyonlar) üzerinde grup üyelerinin kullanabilmeleri için kalemler bırakılır.» Çalışma Yapağı-1, Çalışma Yapağı-2, Çalışma Yapağı-3, Çalışma Yapağı-4 ve Çalışma Yapağı-5'in A4 boyutunda renkli çıktısı alınır ve 5 farklı sosyal duygusal beceri masasına bırakılır.» Grup ortamı grup üyelerinin U şeklinde oturabilecekleri ve etkinliklerde gerektiğinde rahatlıkla hareket edebilecekleri şekilde düzenlenir.» Çalışma Yapağı-6'nın grup üyelerinin sayısına göre A3 veya A2 şeklinde çıktıları alınır. Grup üyesi sayısı kadar çoğaltılır.
Süreç	: <ol style="list-style-type: none">1. Grup üyelerinin ikinci oturumda yaptıkları paylaşımlar özetlenerek son oturuma başlanır.2. <i>"Sevgili öğrenciler, şimdi sizlerle birlikte bir etkinlik yapacağız. Bu etkinlikte hepimizin bildiği bir çiçeği kullanacağız. İlk görüştüğümüzden bu yana sizlerin büyüttüğü, üzerinde çalıştığı sosyal duygusal beceri çiçeğiyle ilgili konuşacağız. Bu çiçeği çok yapraklı bir gül gibi düşünmenizi istiyorum. Aranızda daha önce bir gül görenleriniz var mı? Gül oldukça güzel görünen, yeni filizlenen tomurcukları olan ve onu elinizde tutmanızı zorlaştıran dikenleri olan bir bitkidir. Şimdi bir çember oluşturalım. Gül, iyi ki sahibim dediğiniz sosyal duygusal beceriniz, tomurcuk geliştirmekte güçlük çektiğiniz veya geliştirirken yardıma ihtiyacınızın olduğunu düşündüğünüz beceriniz ve diken de bu beceriyi geliştirmenize engel olan etmen yerine geçecek. Şimdi sizlere örnek olması için etkinliği benim paylaşımımla başlatıyorum. Benim gülüm....., tomurcuğum..... dikenimse"</i> denilir ve ısınma etkinliği başlatılır.

3. Her bir grup üyesinin kendi gül, tomurcuk ve dikenini söyleyebilmesi için yeterli süre tanınır.
4. Isınma etkinliği gönüllü grup üyelerinin paylaşımlarını yapmasının ve bu paylaşımların özetlenmesinin ardından sonlandırılır.
5. Grup lideri sürece devam etmek için katılımcıları beş gruba ayırır ve istasyonları kurar.
6. *"Sevgili öğrenciler, bugün sizlerle birlikte daha önceki oturumlarda öğrendiklerinizi ve keşfettiklerinizi gözden geçireceğiz. Ayrıca bir önceki oturumda geliştirmek istediğiniz, kendinizi daha az yetkin gördüğünüz ve kendinizi orta ve az olarak değerlendirdiğiniz sosyal duygusal becerileri nasıl geliştirebileceğinize dair çalışmalar yürüteceğiz. Bu etkinlikte dile getirdiğiniz tomurcukları dikenlerinin varlığıyla birlikte nasıl güle dönüştüreceğinizi öğreneceksiniz. Sizlerin de bu etkinlikte gördüğünüz üzere her birinizin farklı gül, tomurcuk ve dikenleri var. Şimdi sizlerle birlikte beş farklı tomurcuğu yetiştirmek için bir grup etkinliğine başlayacağız. Karşınızda gördüğünüz istasyonlar beş ayrı hikâye kahramanının tomurcuklarını temsil ediyor. Yani bu hikâyedeki kahramanlar bazı sosyal duygusal beceriler açısından kendilerini az ve orta düzeyde değerlendiren kahramanlar. Bu hikâyeleri sizler gruplar hâlinde oluşturacaksınız. Her grup bir istasyona geçecek, kahramanın söz edilen beceriyi nasıl geliştireceğine dair bir hikâye oluşturacak. İstasyonlardaki gruplar hikâyeyi, yazan yönergelere göre diledikleri gibi başlatabilecek. Düdük çaldığında sırasıyla gruplar yer değiştirecek. Örneğin, birinci grup (öz farkındalık) ikinci grubun (sosyal farkındalık) yerine, üçüncü grup (öz yönetim) dördüncü grubun (sorumlu karar verme) yerine geçip hikâyeye kaldığı yerden devam edecek. Toplam iki tur tamamlandıktan sonra hikâyesini oluşturduğunuz kahramanların tomurcuklarını büyütmüş olmanız gerekiyor. Böylelikle tüm gruplar beş farklı istasyonda yer alan hikâyeleri tamamlamış olacak. Hikâyeleri birlikte oluşturmuş olacaksınız." açıklaması yapılarak bu oturumun amaçlarına ve sürecine dair bilgi verilir.*
7. Tüm grupların iki turu tamamlamasının ardından süreç sonlandırılır ve son düdükle beraber grupların önlerindeki hikâyeleri diğer gruplara sırasıyla okuması istenir.
8. *"Sevgili öğrenciler bütün gruplar birbirinin yarım bıraktığı hikâyeleri devam ettirdi ve bir sonuca ulaştırdı. Gördüğünüz gibi bir tomurcuğu yetiştirmek için belirli adımları izlememiz ve çaba göstermemiz gerekti. Hikâyeyi birlikte tamamlayabilmek ve kahramanın sosyal duygusal beceriler açısından kendisini daha yetkin hissetmesi adına gösterdiğiniz çaba için sizleri tebrik ediyorum." açıklaması yapılarak sürece devam edilir.*
9. Okunan hikâyelerin ardından grup üyelerinin soruları olup olmadığı sorulur ve sorular cevaplandıktan sonra aşağıdaki sorular sorularak süreçte elde ettiklerine ilişkin görüş alınır:
 - » Tomurcukları yetiştirirken nasıl güçlükler yaşadınız? Neden?
 - » Tomurcukları yetiştirirken yaşadığınız güçlükleri nasıl çözümlediniz? Bu çözüm yollarının hangilerini kullanmayı düşünüyorsunuz? Nasıl?
 - » Bu oturumda daha önceki oturumlarda fark etmediğiniz hangi sosyal duygusal becerinizi fark ettiniz?

- » Bugün hep birlikte yetiştirdiğiniz tomurcuklardan sizin olmasını istediğiniz beceriler oldu mu? Bu becerilere sahip olmak için sizler neler yapmayı planlıyorsunuz?
10. Cevapların alınmasının ardından grup üyelerinin sosyal duygusal becerilerini geliştirmek için oluşturdukları eylem planlarına dair bir özetleme yapılır.
11. *"Sevgili öğrenciler, bir önceki görüşmemizde bugün yapacağımız bir etkinlik için kendinize ait bir fotoğrafı getirmenizi istemiştik. Şimdi bu yapıştırıcıları kullanarak bu kâğıda (Çalışma Yapağı-6 gösterilerek) fotoğraflarınızı yapıştırabilirsiniz. Eğer bir fotoğraf getirmediyse ilgili alana isminizi veya sosyal duygusal becerilerle ilgili kendi sloganınızı yazabilirsiniz."* yönergesi verilir.
12. Grup üyelerine Çalışma Yapağı-6 dağıtılır ve aşağıdaki yönerge verilir:
"Şu ana kadar sizlerle üç oturum gerçekleştirdik. Bu otumlardan size bir hatıra kalması için diğer grup üyelerinin fotoğrafının yanına o grup üyesinin geliştirdiği veya sahip olduğu sosyal duygusal beceri ile ilgili görüşlerinizi ve dilerseniz iyi dileklerinizi yazabilirsiniz." yönergesi verilerek Çalışma Yapağı-6 grup üyelerine dağıtılır.
13. Bütün grup üyelerinin etkinliğe katılmasının ardından grup üyeleri tarafından oluşturulan sosyal duygusal beceriler sertifikasını diğer grup üyeleriyle paylaşması istenir.
14. Grup üyelerine süreç boyunca gösterdikleri bütün çabalar ve paylaşımları için teşekkür edilir ve öğrencilere yönelik sosyal duygusal beceriler farkındalık programının sonlanmasına ilişkin duygu ve düşünceler alınır.
15. Grup üyelerinin sonlandırmaya ilişkin duygu ve düşüncelerine dair bir özetleme yapılarak ihtiyaç duymaları hâlinde psikoeğitim programlarına katılabileceklerine dair bilgiler verilerek program sonlandırılır.

- Uygulayıcıya Not :**
- » Grup üyeleri tomurcukları ve dikenlerinden söz ederken grup lideri diğer grup üyelerini gözlemlemeli ve paylaşım yapan grup üyelerinin yargılanmadığına ve eleştirilmediğine dikkat etmelidir.
- » Çalışma Yapağı-6, grup üyelerinin öğrenciler için sosyal duygusal beceriler farkındalık programı sonucunda elde edeceği sertifikadır. Bu nedenle grup üyeleri bir başka grup üyesinin sertifikalarına o grup üyesinin sosyal duygusal becerilerle ilgili güçlü yönlerine dair cümleler yazması gerekmektedir. Bu nedenle sonlandırma etkinliği sırasında grup lideri grup üyeleri arasında gezerek bu vurgu doğrultusunda hareket edildiğinden emin olmalıdır.
- » Çalışma Yapağı-6'nın A3 veya A2 boyutunda renkli çıktısının alınmadığı durumlarda siyah veya beyaz çıktı alınabilir. Eğer bu boyutlarda çıktı alınamazsa Çalışma Yapağı-A4 boyutunda siyah beyaz çıktı alınabilir ve grup üyelerinden bu sertifikayı renklendirmeleri istenebilir.
- » Bu oturum öğrenciler için sosyal duygusal beceriler farkındalık programının son oturumu olduğu için grup üyelerinin sonlandırmaya ilişkin duygu ve düşünceleri alınmalıdır. İhtiyaç duyan öğrencilerle bireysel görüşmeler yürütülmelidir.

- » Öğrenciler için sosyal duygusal beceriler farkındalık programı sonrasında daha fazla desteğe ihtiyaç duyan öğrencilere psikoeğitim programları ve bireysel müdahale programları hakkında bilgi verilmelidir.
- » Grup lideri ısınma etkinliği kapsamında kullanılan “Benim gülüm....., tomurcuğum dikenimse” ifadesini grup üyelerine hatırlatıcı olması açısından grup üyelerinin görebileceği bir yere yazabilir.
- » Sonlandırma etkinliği yapılırken grup üyesi sayısının fazla olması durumunda grup lideri ikişerli veya üçerli gruplar oluşturabilir. Küçük gruplar içerisindeki grup üyelerinden kendi grubunda yer alan diğer grup üyelerinin sertifikalarına grup üyesinin geliştirdiği veya sahip olduğu sosyal duygusal beceri ile ilgili görüşlerini ve iyi dileklerini yazmalarını istenebilir.

ÖZ YÖNETİM İSTASYONU



KAHRAMANIN ÖZELLİKLERİ

- Amaçlarını belirleyemiyor.
- Eylem planı hazırlayamıyor.
- Motivasyonu sürdürüemiyor.
- Zamanı etkili kullanamıyor.

Neler Yapılabilir? - Hikâyenizi Yazın

ÖZ FARKINDALIK İSTASYONU



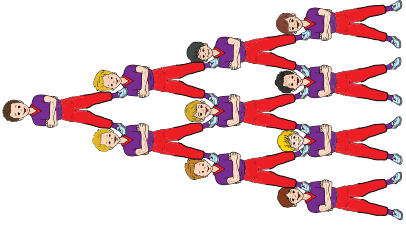
KAHRAMANIN ÖZELLİKLERİ

- Güçlü ve geliştirilebilir özelliklerinin farkında değildir.
- Kendine güvenmiyor.
- Duygularını tanımlıyor.
- İyimser değildir.
- Duygu, düşünce ve davranışları arasında bağ kuramıyor.

Neler Yapılabilir? - Hikâyenizi Yazın

Çalışma Yaprağı-3

SOSYAL FARKINDALIK İSTASYONU

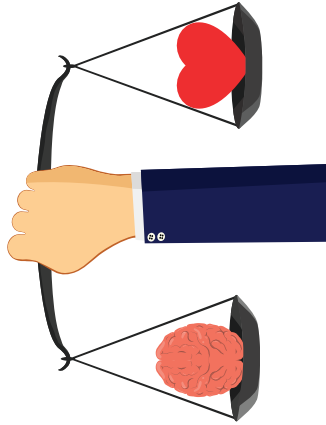


KAHRAMANIN ÖZELLİKLERİ

- Başkalarının duygularını önemsemekte güçlük çekiyor.
- Başkalarını anlayamıyor.
- Farklılıklara saygı duyamıyor.
- Gönüllü çalışmalara katılmıyor.

Neler Yapılabilir? - Hikâyenizi Yazın

SORUMLU KARAR VERME İSTASYONU



KAHRAMANIN ÖZELLİKLERİ

- Yaşadığı problemlerin nedenlerini bilmiyor.
- Karar verme basamaklarını bilmiyor.
- Eleştirel düşünmüyor, açık fikirli değil.
- Etik davranmıyor.

Neler Yapılabilir? - Hikâyenizi Yazın

Çalışma Yaprağı-5

İLİŞKİ GELİŞTİRME BECERİLERİ İSTASYONU



KAHRAMANIN ÖZELLİKLERİ

- Sağlıklı ilişkiler kuramıyor.
- Kendini ifade edemiyor.
- Yardım etmiyor, almıyor.
- Çatışma çözemiyor.

Neler Yapılabilir? - Hikâyenizi Yazın

SOSYAL DUYGUSAL BECERİLER SERTİFİKASI





This project is funded by the European Union.
Bu proje Avrupa Birliği tarafından finanse edilmektedir.
هذا المشروع تم تمويله من قبل الاتحاد الأوروبي



*Bu Kitap Millî Eğitim Bakanlığınca
Ücretsiz Olarak Dağıtılmıştır.
Para İle Satılamaz.*



**ÖZEL EğİTİM VE REHBERLİK HİZMETLERİ
GENEL MÜDÜRLÜĞÜ**

