



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



LİSE ÖĞRENCİLERİNİN  
ÖĞRETMENLERİNE YÖNELİK

SOSYAL DUYGUSAL  
BECERİLER

FARKINDALIK  
PROGRAMI



ÖZEL EĞİTİM VE REHBERLİK HİZMETLERİ  
GENEL MÜDÜRLÜĐÜ







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



LİSE ÖĞRENCİLERİNİN  
ÖĞRETMENLERİNE YÖNELİK

SOSYAL DUYGUSAL  
BECERİLER

FARKINDALIK  
PROGRAMI



ÖZEL EĞİTİM VE REHBERLİK HİZMETLERİ  
GENEL MÜDÜRLÜĐÜ



Ankara - 2024

ANKARA 2024

LİSE ÖĞRENCİLERİNİN ÖĞRETMENLERİNE 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  
Prof. Dr. Tayfun DOĞAN  
Doç. Dr. İbrahim DEMİRCİ

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 | 9483

TANITICI YAYINLAR DİZİ NO | 3141

ISBN | 978-975-11-8215-9

TASARIM | Sude Ajans Reklam Org. Tan. Ltd. Şti.

RESİMLEYEN | 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 yayın 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 .....	9
Farkındalık Programının Uygulanmasında Dikkat Edilmesi Gereken İlkeler.....	9
Kaynakça .....	10
<b>LİSE ÖĞRENCİLERİNİN ÖĞRETMENLERİNE YÖNELİK SOSYAL DUYGUSAL BECERİLER FARKINDALIK PROGRAMI .....</b>	<b>12</b>
1. OTURUM PLANI .....	13
Destekleyici Görsel-1 .....	17
2. OTURUM PLANI .....	21
Çalışma Yaprağı-1 .....	23
Çalışma Yaprağı-2 .....	24
Çalışma Yaprağı-3.....	26
3. OTURUM PLANI .....	27
Çalışma Yaprağı-1 .....	30
Çalışma Yaprağı-2 .....	32
Çalışma Yaprağı-3.....	33



## 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 geliştirilebilir yön 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 farklılıkları takdir etmek, bakış açılarını anlamak, görüşlerine saygı duymak, farklı geçmişlere ve kültürlere sahip olanlarla 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 kişilerarası ilişkilerini kolaylaştırdığı düşünülmekte, davranış problemlerini ve ruh sağlığı sorunlarını 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 vd., 2019) olduğu gibi hızla değişen yaşam koşullarına daha iyi uyum sağlama ve sosyal yaşamda karşılaşılabilecek karmaşa ve çeşitliliği yönetmeyi kolaylaştırdığı vurgulanmaktadır. (OECD, 2021).

## SOSYAL DUYGUSAL BECERİLER

### 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. Bu beceri, çeşitli eylemlerin sonuçlarının gerçekçi değerlendirilmesi 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 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

Alanyazında 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 çözme 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 beceri 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 vd., 2004).

Çocuklara sosyal duygusal becerilerin kazandırılması tüm okul yaklaşımı ve ilgili paydaşların (aile ve toplum) iş birliği içinde çalışmasını gerekli kılar. Sosyal ekolojik yaklaşıma göre çocuğun sosyal duygusal gelişimi öğrenci-ebeveyn ilişkisi, öğretmen-öğrenci ilişkisi, öğrenci-öğrenci ilişkisi gibi aile, okul ve diğer sosyal yaşam alanlarındaki etkileşimler bağlamında gerçekleşir (Bronfenbrenner, 1979). Bu kapsamda birey kendini çevreleyen sosyokültürel bağlamın hem etkileneni hem de etkileyeni konumundadır. Yani sosyal duygusal gelişim birbirine bağlı alt sistemlerin karşılıklı etkileşimlerinin bir ürünüdür. Alt sistemler arasındaki ilişkinin güçlü olması çocuğun gelişimi üzerinde olumlu bir etkiye sahipken zayıf olması ya da eksikliği çocuğun gelişimi ile ilgili bir risk faktörü oluşturur (Weisberg ve Greenberg, 1998). Araştırmalar sosyal duygusal becerilerle ilişkili programların aile katılımı (Albright ve Weissberg, 2010; Sheridan, 1997; Patrikakou ve Weissberg, 2007) ve okulun tüm personelinin katılımı (Banerjee, Weare ve Farr, 2014; CASEL, 2015) sağlandığında daha güçlü hâle geldiğini kanıtlamıştır.

Bu açıdan bakıldığında hazırlanan bu programda öğretmenleri öğrencilerin 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.

Öğretmenlere yönelik farkındalık programı için aktif öğrenme yaklaşımı benimsenmiştir. Aktif öğrenme yaklaşımı ile öğretmenlerin 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 ya da üç oturumun bir haftada uygulanması şeklinde planlanabilir.
- Farkındalık programı büyük grup rehberliği şeklinde uygulanabileceği gibi öğretmen 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, oturumları ve oturumlar içerisinde yer alan etkinlikleri dikkatle okuyup ön hazırlıkları tamamlamalıdır.
- Farkındalık programı güçlü bir grup yönetme ve grup liderliği gerektirmektedir. Gruplarla çalışmanın temel ilkelerinin ve grupla psikolojik danışmanın kuramsal yapısının uygulama öncesinde gözden geçirilmesi önerilmektedir.
- Programın sistematik ve yapılandırılmış olması öğretmenlerin tüm oturumlara katılımını gerektirmektedir. Bu nedenle oturumlara devamlılığın sağlanması için gönüllü öğretmenlerle yürütülmesi önemlidir.
- Her oturum öncesinde içeriği dikkatle gözden geçirin ve yönergelerdeki ifadelerin çalıştığınız grubun sosyal ve kültürel özelliklerine uygun olup olmadığını kontrol edilmelidir.
- Program kitapçığında yer alan yönergeleri kendi ifadelerinizle özgün hâle getirilmelidir.

## 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\(website\).pdfadresinden erişildi](https://www.oecd.org/education/school/UPDATED%20Social%20and%20Emotional%20Skills%20%20Wellbeing,%20connectedness%20and%20success.pdf%20(website).pdfadresinden%20erişildi).
- 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.

## LİSE ÖĞRENCİLERİNİN ÖĞRETMENLERİNE YÖNELİK SOSYAL DUYGUSAL BECERİLER FARKINDALIK PROGRAMI

### Programın Temel Amacı

Çocukların sosyal duygusal becerilerini desteklemek amacıyla öğretmenlere sosyal duygusal becerilerle ilgili farkındalık kazandırmak.

### Programın Amaçları

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

Oturum Sayısı	Amaçlar
1	Grup üyelerinin programın amacını ve önemini fark etmesini sağlamak ve sosyal duygusal becerilerin içeriği hakkında bilgi sahibi olmalarına yardımcı olmak.
1	Grup üyelerinin sosyal duygusal beceriler açısından kendilerini değerlendirmelerini sağlamak.
1	Grup üyelerini öğrencilerinin sosyal duygusal becerilerini geliştirmeleri konusunda desteklemek.

## 1. OTURUM PLANI

- Süre** : 40-50 dakika.
- Amaç** : Grup üyelerinin programın amacını ve önemini fark etmesini sağlamak ve sosyal duygusal becerilerin içeriği hakkında bilgi sahibi olmalarına yardımcı olmak.
- Materyal** : » Destekleyici Görsel-1  
» Bilgi Notu-1  
» 40 Metre Uzunluğunda İp Yumağı  
» A4 Kâğıt
- Ön Hazırlık** : » Destekleyici Görsel-1, projeksiyon cihazı ya da akıllı tahtaya yansıtılmak üzere dijital ortama aktarılır.  
» Bilgi Notu-1 oturum öncesinde okunur.

### Süreç

1. Grup lideri kendini tanıtır. Programın amacının öğretmenlerin sosyal duygusal becerileri hakkında bilgi sahibi olmalarını ve kendilerini bu becerilerle ilgili değerlendirmelerini sağlamak ve öğretmenleri öğrencilerin sosyal duygusal becerilerini geliştirmeleri için uygun tutum ve davranışlar kazanmaları konusunda desteklemek olduğu açıklanır.
2. Grup üyeleri geniş bir alana çıkarılarak yuvarlak oluşturulur. Grup lideri ip yumağını eline alır, ismini ve isminin baş harfi ile bir sıfat belirleyip (Örneğin, Merve - meraklı Merve) ip yumağını başkasına atar. Bu şekilde ip rastgele tüm grup üyelerini dolaşır. İp son katılımcıya ulaştıktan sonra kişi kendinden bir önceki kişinin sıfatını ve adını söyleyerek ipi ona doğru atar. İp tamamen çözümlenip lidere ulaşana kadar devam eder.
3. Isınma oyunu sonrasında şu açıklama yapılır: *“Değerli meslektaşlarım, şimdi sizlerle bir etkinlik yapacağız, yanınızdaki kişi ile eşleşerek birazdan okuyacağım örnek senaryoda bahsi geçen kavramı bulmanızı istiyorum.”*
4. Grup üyeleri eşleştikten sonra grup lideri aşağıda yer alan ifadelerden birini okur, ardından grup üyelerinden ellerindeki boş kâğıda (A4) cevaplarını yazmalarını ister. Daha sonra grup üyeleri eşleştiği meslektaşlarıyla cevapları karşılaştırır. Ardından gönüllü üyeler büyük grup ile cevaplarını paylaşır. Cevaplardan sonra grup lideri doğru cevapları ve doğruya yakın cevapları onaylar. İlk soru bu şekilde tamamlandıktan sonra sırayla diğer sorular sorulur ve grup üyelerinden aynı şekilde cevaplar alınır.

Grup üyelerine yöneltilecek sorular ve cevapları aşağıdaki şekildedir:

- a. Öfkeli, kaygılı, mutlu olduğunu söyleyen öğrenci hangi kavramdan bahsetmektedir? Cevap: DUYGU.
  - b. Kalabalık bir grupta çekinmeden kendini ifade eden öğrencinin hangi özelliği gelişmiştir? Cevap: ÖZ GÜVEN.
  - c. Başkasının penceresinden gözlem yapabilme karşımızdaki kişinin duygularını anlama yeteneği nedir? Cevap: EMPATİ.
  - d. Kendisinden farklı olanların da varlığını kabul edip farklılıklara alan açma yeteneği hangisidir? Cevap: DİĞERLERİNE SAYGI DUYMA.
  - e. Öğrencinin kendini güdüleme teşvik etme becerisi nedir? Cevap: MOTİVASYON.
  - f. Hedeflerine uygun plan yapıp uygulama becerisi nedir? Cevap: ÖZ DİSİPLİN.
  - g. Bir sorun karşısında tüm çözüm yöntemlerini gözden geçirerek bulma hangi beceridir? Cevap: SORUN ÇÖZME.
  - h. Davranışlarında evrensel normları gözetip doğru bir insan olmak nedir? Cevap: ETİK.
  - i. Duygu ve düşüncelerini uygun yollarla ifade eden öğrencinin kullandığı iletişim tarzı hangisidir? Cevap: ETKİLİ İLETİŞİM.
  - j. Ekip olarak çalışma becerisi nedir? Cevap: TAKIM ÇALIŞMASI.
5. Etkinlik sonrasında şu açıklama yapılır: "Sevgili meslektaşlarımız, okullarımız öğrencilerin akademik gelişimleri kadar sosyal ve duygusal gelişimlerinin de gerçekleştiği yerlerdir. Biraz önceki uygulamanızda bir durum karşısında öğrencilerimizin kendilerine ya da karşısındaki kişilere göstermelerini istediğimiz kavramlardan bahsettik. Bu kavramlar sosyal duygusal becerileri oluşturan unsurlardır. Sosyal duygusal beceriler öğrencilerin günlük yaşam becerilerini geliştiren, akademik başarılarını arttıran, ilişki geliştirme süreçlerini kolaylaştıran, kişisel özelliklerinin farkına varıp bunları yönetmelerini sağlayan becerilerdir. Bu becerileri sizlerle beş ana başlık altında inceleyeceğiz. Bu beceriler öz farkındalık, sosyal farkındalık, öz yönetim, sorumlu karar verme ve ilişki geliştirme becerileridir.
6. Grup üyelerine aşağıdaki hikâye okunur:

"Esra ve Berna, aynı iş yerinde çalışan iki arkadaştır. Berna işi konusunda oldukça hassastır. Elinden geleni yaptığını hissetmek için çok çaba sarf etmektedir. Kimseden yardım istememektedir daha kıdemli olan arkadaşlarına sorarak yardım alabileceği küçük konularda dahi kendisi çözmeye çalışmaktadır. Hatta yardım teklif ettiklerinde de kabul



etmemektedir. Berna molalarda dahi çalışmaya devam etmektedir, bazen molalara çıktığında da arkadaşlarıyla zaman geçirmek yerine yalnız kalmayı seçmektedir. Ancak Berna işinde oldukça iyidir yöneticiler tarafından çoğu zaman performansı takdir edilmektedir.

Esra ise sevecen arkadaş canlısı yardımsever biridir. İhtiyaç duyduğunda çevresinden yardım talep eden işini severek yapan ancak yeterince iyi performansı olmamasına rağmen bunu yapma konusunda kendini geliştirmeye çalışan biridir. Esra ve Berna'nın çalıştıkları firmanın denetlenmesi için müfettişler gelmiştir. Bu iki çalışan dâhil olmak üzere tüm firmayı denetlemişlerdir. Esra'nın çalışmalarında birkaç eksik bulunmuş ve Esra'ya bu durum bildirilmiştir. Esra buna oldukça üzülmüş ve yöneticileri ile bu eksiklikleri gidermek üzerine konuşmuş ardından geliştirici yorumları alarak yeniden çalışmalara başlamıştır. Berna'nın çalışmaları ise genel olarak başarılı bulunmuş ancak küçük bir ayrıntı için uyarıda bulunulmuştur. Berna çalışmalar için elinden geleni yaptığını, kusuru bulunmadığını ve kendisine haksızlık yapıldığını söyleyerek tartışma çıkarmış ve bağırıp çağırarak elinden bütün dosyaları fırlatarak odadan çıkmıştır.”

7. Hikâye okunduktan sonra aşağıdaki sorular sorulur:

- » Bu hikâyede dikkatinizi çeken ne oldu?
- » Sizce Berna'nın sorunu neydi, neyi farklı yapabilirdi?
- » Berna ve Esra'nın davranışları arasındaki farklılıklar neden önemli?

8. Grup üyelerinin paylaşımları alındıktan sonra aşağıdaki açıklama yapılır:

“Değerli öğretmenler, Esra ve Berna isimli iki arkadaşın hikâyesini dinledik. Ardından onlarla ilgili değerlendirmeler yaptık. Sizlerin de belirttiği gibi Berna'nın işteki başarısı iyi olmasına rağmen sosyal ve duygusal becerileri konusunda desteklenmesi gerekiyor. Esra ise işinde çok yüksek bir performans göstermese de sosyal ve duygusal gelişim konusunda iyi bir gelişim göstermiş. Bu iki çalışan arasındaki farkı sosyal duygusal becerilerin önemiyle açıklayabiliriz.

Değerli öğretmenler, sosyal ve duygusal beceriler bireylerin duygularını tanıma ve yönetme, diğerleriyle olumlu ilişkiler geliştirme, empati kurma, başkalarını önemseme, gerçekçi hedefler belirleme ve hedefe ulaşmak için çalışma, etkili kararlar verme ve sorumluluk sahibi olma, riskli ve olumsuz davranışlardan kaçınma ve olumlu davranışlar geliştirme becerilerini öğrendiği bir süreçtir. Ekranda gördüğünüz model sosyal duygusal becerileri Öz Yönetim, Öz Farkındalık, İlişki Geliştirme Becerileri ve Sosyal Farkındalığı ve Sorumlu Karar Verme alt başlıklarında incelemektedir. Bu becerilerin her biri birbirinden değerlidir ve bizim daha iyi bir yaşam sürmemize yardımcı olur.”

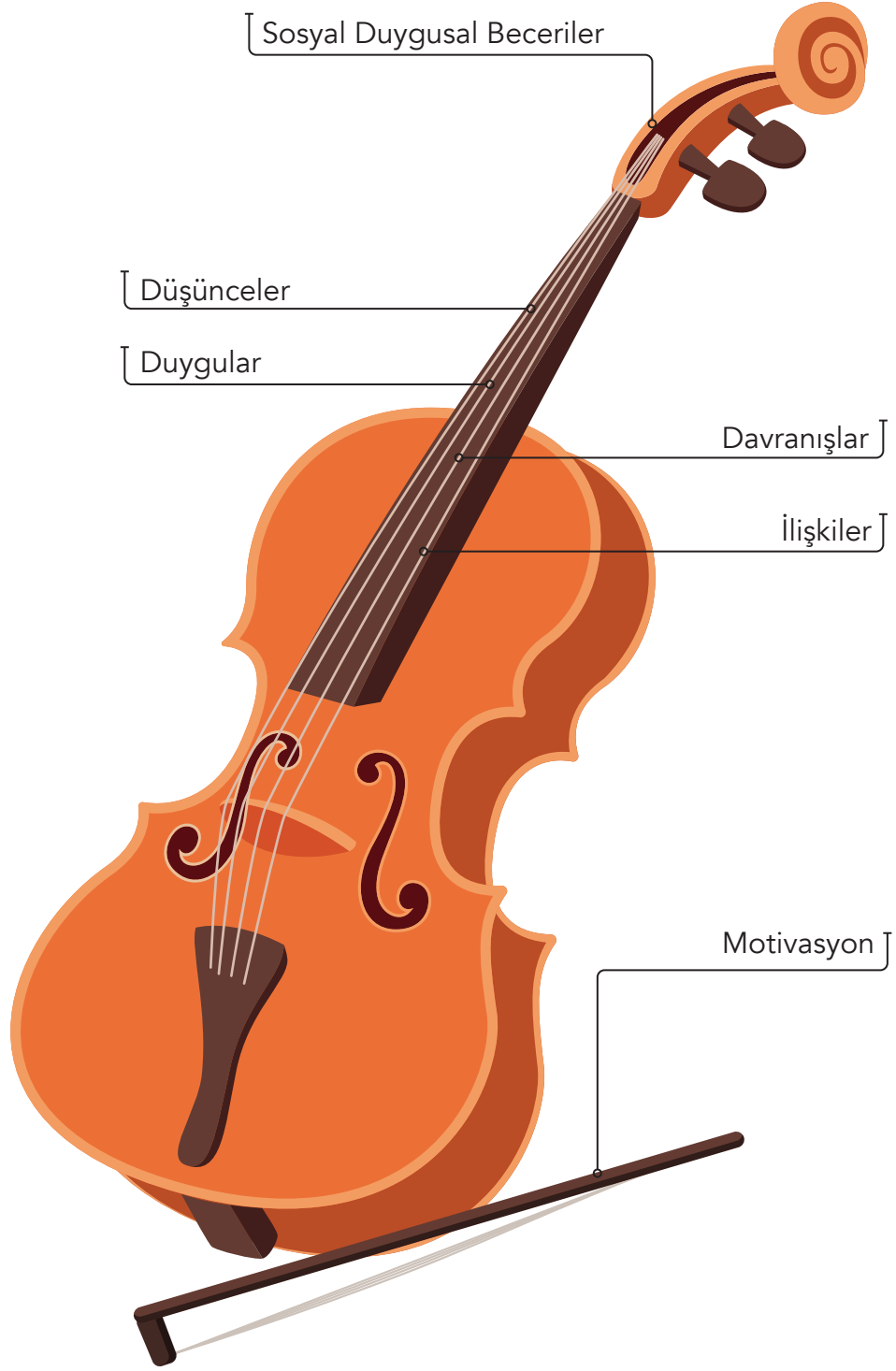
9. Destekleyici Görsel-1 ekrana yansıtılır.

10. Sosyal duygusal beceriler, kemanın akoruna benzetilir. Kemanın diğer telleri ise bizi biz yapan diğer özelliklerimizle bağdaştırılır. Kemanın yayı ise motivasyon ile ilişkilendirilir. Kemanın bütün parçalarının önemli olduğu gibi bütün özelliklerimizin de birbirinden önemli olduğu ifade edilir. Bütün bu özelliklerin ahenk içinde olabilmesi için sosyal duygusal becerilerin ayarlanmasının önemi vurgulanır. Eğer sosyal duygusal beceriler eksik olursa istediğimiz melodinin çalınamayacağı üzerinde durulur.
11. Ardından grup üyelerine aşağıdaki sorular yöneltilir:
  - » Sosyal duygusal beceriler nedir?
  - » Sosyal duygusal beceriler ne işe yarar?
  - » Bu becerilerin hayatımıza katkısı nedir?
12. Sosyal duygusal becerilerin beş alt boyutunu tanımlayan Bilgi Notu-1'i grup üyeleri ile paylaşarak aşağıdaki sorular yöneltilir:
  - » Bugünkü oturumda kendinize ilişkin neleri fark ettiniz?
  - » Bugünkü oturumdan sonra yaşamınızda neyi değiştirmek istersiniz?
  - » Bu hafta öğrendiğiniz hangi beceriyi denemek istersiniz?
13. Grup lideri sosyal duygusal becerilerin önemine ve sosyal duygusal becerilerin öğrenilebilir ve geliştirilebilir olduğuna vurgu yaparak oturumu özetler.
14. Bir sonraki oturumun amacının, sosyal duygusal beceriler açısından öğretmenlerin kendini değerlendirmesi olduğunu söyleyerek oturumu sonlandırır.

## Uygulayıcıya Not

- » Isınma oyununda eğer grup üyesi 30 kişinin üzerinde olursa öğretmenler iki gruba ayrılarak bu ısınma oyunu oynanabilir.
- » Isınma oyunu sonrasında gerçekleştirilen soru cevap etkinliğinde grup üyeleri yanlarındaki kişi ile de eşleşebilmelerinin yanında grup lideri bu soruları Web 2 araçlarından faydalanarak online soru cevap etkinliğine dönüştürebilir.

## Destekleyici Görsel-1



## Bilgi Notu-1

### ÖZ FARKINDALIK

#### Öz Farkındalık Nedir?

- Kişinin kendi duygularını, düşüncelerini, ihtiyaçlarını ve değerlerini bilmesi ve bunların davranışlarını nasıl etkilediğini fark etmesidir.
- Sağlam temellere dayanan bir güven duygusu ile kişinin güçlü yönlerini ve sınırlarını doğru bir şekilde değerlendirme yeteneğidir.
- Kişinin gelecekle ilgili iyimser olması ve gelişim odaklı düşünebilme becerisidir.

#### Öz Farkındalığın Temelleri

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

### SOSYAL FARKINDALIK

#### Sosyal Farkındalık Nedir?

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

#### Sosyal Farkındalığın Temelleri

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

## İLİŞKİ GELİŞTİRME BECERİLERİ

### İlişki Geliştirme Becerileri Nedir?

- 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.

### İlişki Geliştirme Becerilerinin Temelleri

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

## SORUMLU KARAR VERME

### Sorumlu Karar Verme Nedir?

- 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.
- Problemleri fark etme ve etkili bir şekilde çözmek için girişimde bulunma becerisidir.
- Kişinin kendi eylemlerini değerlendirmesi ve kişisel sorumluluk duygusuna sahip olmasıdır.

### Sorumlu Karar Vermenin Temelleri

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

## ÖZ YÖNETİM

### Öz Yönetim Nedir?

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

### Öz Yönetimin Temelleri

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

## 2. OTURUM PLANI

<b>Süre</b>	: 40-50 dakika.
<b>Amaç</b>	: Grup üyelerinin sosyal duygusal beceriler açısından kendilerini değerlendirmelerini sağlamak.
<b>Materyal</b>	: » Çalışma Yaprağı-1 » Çalışma Yaprağı-2 » Çalışma Yaprağı-3 » Bilgi Notu-1
<b>Ön Hazırlık</b>	: » Çalışma Yaprağı-1 ve Çalışma Yaprağı-2, üye sayısı kadar çoğaltılır. » Çalışma Yaprağı-3 ve Bilgi Notu-1, projeksiyon cihazı ya da akıllı tahtaya yansıtılmak üzere dijital ortama aktarılır.

### Süreç

1. Bir önceki oturumun özeti şu şekilde yapılır: *“Değerli meslektaşlarım, bir önceki oturumda sosyal duygusal becerilerin ne anlama geldiğini, öneminin ne olduğunu inceledik. Sosyal duygusal becerilerin öz farkındalık, öz yönetim, sosyal farkındalık, sorumlu karar verme ve ilişki geliştirme becerilerinden oluştuğu üzerinde durduk.”*
2. Bu oturumun amacı öğretmenlerin sosyal ve duygusal beceriler konusunda bilgi ve farkındalık kazanmalarını sağlamaktır.
3. Grup üyelerine bir ısınma oyunu oynanacağı söylenir. Grup lideri 1’den 4’e kadar sayar ve her sayı için ayrı bir davranış göstererek rakamlar ve belli davranışlar ile eşleştirilir. Örneğin, 1= Parmak şıklatmak, 2= El çırpıp, 3= Dizlere vurmak, 4= Ayakları yere vurmak. Rakamlar ve davranışlar eşleştikten sonra grup lideri 1 dediğinde grup üyeleri parmak şıklatır. Öncesinde 1, 2, 3, ve 4 gibi sırayla rakamlar söylenir. Ardından rakamlar karıştırılarak söylenir. Daha sonra 2-4 basamaklı sayılar söylenerek öğretmenlerin sayılara uygun davranışı yapması beklenir.
4. Çalışma Yaprağı-1, grup üyelerine dağıtılır ve grup üyelerinin sosyal duygusal beceriler açısından kendini değerlendirmesi istenir.
5. Ardından Çalışma Yaprağı-2 dağıtılır ve grup üyelerinin Çalışma Yaprağı-1’de her “katılıyorum” ifadesi için Çalışma Yaprağı-2’de yer alan bataryanın bir bölmesini doldurması istenir.

6. Ardından şu açıklama yapılır: *“Değerli meslektaşlarım, sosyal duygusal becerileri bataryanız sizin becerileri ne düzeyde kullandığının bir göstergesi olarak düşünülebilir. Bataryamızın her zaman yüzde yüz dolu olması gerekmez. Ancak şarjı azaldığında bataryayı doldurmak için çaba harcamamız gerekir.”*
7. Ardından öğretmenlerin her bir sosyal duygusal beceri için bataryadaki doluluk oranlarını ve bataryalarını nasıl doldurduklarını düşünmeleri ve cevaplarını bataryadaki dolu alanların yanına not almaları istenir.
8. Grup üyeleri ikiye ayrılarak gruplara ayrılır. Öğretmenlerden beş temel sosyal duygusal beceri alanıyla ilgili gelişimlerini düşünmeleri istenir. Daha sonra sosyal duygusal becerileri eksik olan bireylere bu becerileri geliştirmeleri için nasıl öneriler verebilecekleri sorulur.
9. Ardından büyük grupta paylaşım yapmak isteyen grup üyeleri önerilerini paylaşır.
10. Grup lideri tarafından Bilgi Notu-1’de yer alan öneriler grup üyeleri ile paylaşılır.
11. Çalışma Yaprağı-3, grup üyelerine dağıtılır ve şu açıklama yapılır: *“Değerli meslektaşlarım, şimdi sizinle sosyal duygusal becerilerinizi değerlendirmek için küçük bir etkinlik yapacağız. Lütfen yanınızdaki bir meslektaşınız ile ikiye eşleşiniz. Her biriniz sırasıyla ekranda gördüğünüz soruların cevaplarını birbirinize anlatınız. Beş parmağınız beş sosyal duygusal beceriyi temsil edecektir. Parmaklarınız başparmağınızdan başlamak üzere Sorumlu Karar Verme, Öz Farkındalık, Öz Yönetim, İlişki Geliştirme Becerileri ve Sosyal Farkındalığı temsil etmektedir. Şimdi herkes bir elini karşılıklı olarak kaldırarak, sorumlu karar verme ile ilgili soruya karşılıklı cevap verdikten sonra başparmağını kapatacak. Sırayla sorular soruldukça parmaklarımızı kapatacağız ve bütün parmaklar kapandıktan sonra elimiz yumruk şeklini alacak.”*
12. Gönüllü grup üyelerinden etkinlik ile ilgili görüş ve düşüncelerini paylaşması istenir.
13. Grup lideri aşağıdaki soruları grup üyelerine yöneltir:
  - » Bugün oturumda kendinize ilişkin neleri fark ettiniz?
  - » Bugünkü oturumdan sonra yaşamınızda neyi değiştirmek istersiniz?
  - » Bu hafta öğrendiğiniz hangi beceriyi denemek istiyorsunuz?
14. Grup üyelerinin paylaşımları alındıktan sonra grup lideri oturumun özetini yaparak oturumu sonlandırılır.

### Uygulayıcıya Not

- » Çalışma Yaprağı-1’de yer alan sosyal duygusal becerileri değerlendirmeyi amaçlayan form, grup lideri tarafında çevrim içi ortama aktarılabilir. Grup üyelerinden formları çevrim içi olarak doldurmaları istenebilir.



## Çalışma Yaprağı-1

Aşağıda beş boyutta verilen davranışlardan günlük hayatınızdaki problemleri çözerken kul-  
lanma durumlarınızı evet, bazen ve hayır seçeneklerinden birini işaretleyerek doldurunuz.

	Hayır	Bazen	Evet
1. Kendi duygularımın farkındayım.	0	1	2
2. Duygularımın davranışlara etkisini bilirim.	0	1	2
3. Güçlü yönlerimin farkındayım.	0	1	2
4. Sınırlı yönlerimin farkındayım.	0	1	2
5. Farklı geçmiş ve kültüre sahip olan insanlara saygı duyarım.	0	1	2
6. Diğer insanların bakış açılarını anlamaya çalışırım.	0	1	2
7. Bulduğum ortama göre davranışlarımı düzenlerim.	0	1	2
8. Davranışlarımın diğer insanları etkileyeceğini bilirim.	0	1	2
9. Duygu, düşünce ve davranışlarımı kontrol ederim.	0	1	2
10. Sıkıntılı bir durumla karşılaştığımda onunla baş edebilirim.	0	1	2
11. Kendi davranışlarımı düzenleyip iradeli davranabilirim.	0	1	2
12. Belirlediğim hedefe ulaşmak için kendimi güdülerim.	0	1	2
13. Karar verirken uygulayabileceğim pek çok seçeneği araştırırım.	0	1	2
14. Olayların sonuçlarını gerçekçi bir şekilde değerlendiririm.	0	1	2
15. Karar verirken etik değerlere ve sosyal normlara dayalı seçimler yaparım.	0	1	2
16. Yaptığım seçimlerin sonuçlarını kabullenirim.	0	1	2
17. Farklı birey ve gruplarla sağlıklı ilişkiler kurar ve bunları sürdürebilirim.	0	1	2
18. İletişimde düşüncelerimi açıkça ifade eder, aktif dinlerim.	0	1	2
19. Çatışmalarda sosyal baskılara direnerek iş birliği yapar ve sorunlarımı çözerim.	0	1	2
20. İhtiyacım olduğunda yardım isteyebilir ve yardım tekliflerine elimden geleni yaparım.	0	1	2

### Puanlama

1 - 4. maddeler = Öz Farkındalık

5 - 8. maddeler = Sosyal Farkındalık

9 - 12. maddeler = Öz Yönetim

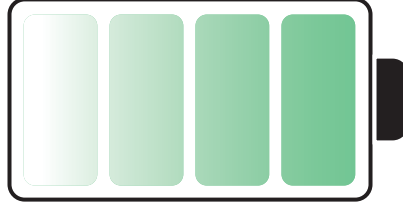
13 - 16. maddeler = Sorumlu Karar Verme

17 - 20. maddeler = İlişki Geliştirme Becerileri

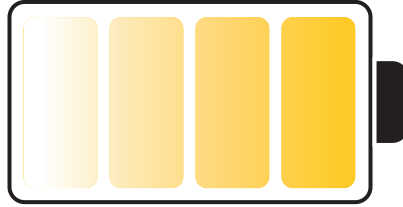
## Çalışma Yaprağı-2

### Sosyal Duygusal Beceri Bataryaları

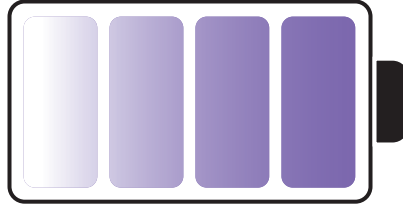
#### Öz Farkındalık



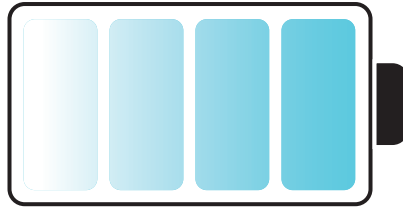
#### Sosyal Farkındalık



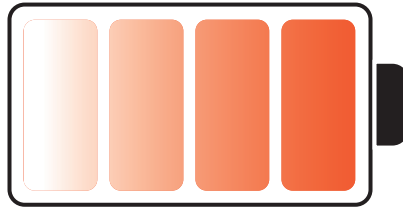
#### Öz Yönetim



#### Sorumlu Karar Verme



#### İlişki Geliştirme Becerileri



## Bilgi Notu-1

### Öğrencilerin Sosyal Duygusal Becerileri Geliştirmeleri Konusunda Öğretmenlere Öneriler

#### SOSYAL FARKINDALIK

- Okulda daha az tanıdığınız kişilerle iletişime geçebilirsiniz.
- Çevrenizde bulunan farklı düşünce ve davranışlara sahip kişileri takdir edebilirsiniz.

#### ÖZ YÖNETİM

- Yapmak istediğiniz ama sürekli ertelediğiniz bir eylemi yapmak için planlama yapabilirsiniz.
- Stresli olduğunuzda nefes egzersizleri yapabilirsiniz.

#### İLİŞKİ GELİŞTİRME BECERİLERİ

- İletişim becerilerinizi geliştirmek için video ve kitaplarla destekleyebilirsiniz.
- Bu çerçevede iletişiminizi arttırmak için harekete geçebilirsiniz.

#### ÖZ FARKINDALIK

- Duygularınızı tanımlamakta zorlanıyorsanız duygu listelerinden inceleyip en ağır basan duygunuzu keşfedebilirsiniz.
- Duyguların bedenimizde yarattığı değişimleri fark etmek için bedeninize odaklanabilirsiniz.

#### SORUMLU KARAR VERME

- Karar vermeden önce olası sonuçlarını düşünebilirsiniz.
- Kararlarınızı evrensel normlara göre değerlendirebilirsiniz.

## Çalışma Yaprağı-3

### Sorumlu Karar Verme:

Sizi bu farkındalık çalışmasına getiren neydi?

### Öz Farkındalık:

Bu farkındalık çalışmasına katılmış olmak size nasıl hissettiriyor?

### Öz Yönetim:

Bu farkındalık çalışmasına hangi amaçla katıldınız? Amacınıza ulaşmayı nasıl sağlayacaksınız?

### Sosyal Farkındalık:

Kendi evinize/ailenize özgü bir geleneği ya da sevdiğiniz bir geleneği paylaşın.

### İlişki Geliştirme Becerileri:

En son ailenizden birinden ne için yardım istediniz? En son ailenizden kime nasıl yardım ettiniz?



### 3. OTURUM PLANI

- Süre** : 40-50 dakika.
- Amaç** : Grup üyelerini öğrencilerinin sosyal duygusal becerilerini geliştirmeleri konusunda desteklemek.
- Materyal** : » Çalışma Yaprağı-1  
» Çalışma Yaprağı-2  
» Çalışma Yaprağı-3  
» Bilgi Notu-1  
» Farklı Renklerde Beş Adet Fon Karton  
» Yapışkanlı Kâğıt  
» Not Kâğıdı
- Ön Hazırlık** : » Çalışma Yaprağı-1, grup üyesi sayısı kadar çoğaltılır.  
» Çalışma Yaprağı-2, grup sayısı kadar çoğaltılır.  
» Çalışma Yaprağı-3, grup sayısı kadar çoğaltılır.  
» Oturum öncesinde Çalışma Yaprağı-3'teki formlarda yer alan her bir alt boyutla ilgili yönergeler ayrı ayrı kesilir.

#### Süreç

1. Bir önceki oturumun özeti şu şekilde yapılır: *"Değerli meslektaşlarım, bir önceki oturumda kendinizin ve öğrencilerinizin sosyal duygusal becerilerini değerlendirmeniz için çalışmalar yapmıştık."*
2. Grup lideri, bu oturumun amacının öğretmenlerin, öğrencilerinin sosyal duygusal becerilerine ilişkin tutum ve davranışları geliştirmek olduğunu ifade eder.
3. Grup üyelerine not kâğıdı dağıtılır, kendileri hakkında üçü doğru olan ve biri yanlış olan dört bilgi yazmaları istenir.
4. Sonrasında grup üyeleri ikişerli eşleşir. Kendileriyle ilgili not kâğıdına yazdıkları bilgileri eşleriyle paylaşmaları ve eşlerin yanlış bilgiyi bulması istenir.
5. Küçük grup çalışması bittiğinde gönüllü üyeler büyük grupla kendileriyle ilgili bilgileri paylaşır ve diğer üyelerinin de yanlış bilgiyi bulmaya çalışması istenir.
6. Grup lideri Çalışma Yaprağı-1'i grup üyelerine dağıtır ve üyelerden çalışma yaprağında yer alan ifadelerle sosyal duygusal beceri alanlarını eşleştirmeleri istenir. Eşleştirmeler

sonrasında sosyal becerileri daha etkin bir şekilde ifade edebilecekleri istasyon çalışmasına geçilir.

7. Grup üyelerine Sosyal Duygusal Beceriler İstasyonu çalışması yapılacağı söylenir ve aşağıdaki yönerge verilir:

*“Sevgili meslektaşlarım, şimdi sizlerle sosyal duygusal beceriler istasyonu etkinliğimizi uygulayacağız. Beş adet istasyon oluşturalım. Bu istasyonlarda öz farkındalık, sosyal farkındalık, öz yönetim, sorumlu karar verme ve ilişki geliştirme becerileri olarak kendi içimizde beş gruba ayrılacağız. Her grup, her istasyonda üç dakika kalacak şekilde istasyonları gezecektir. Her istasyonda, ortadaki kâğıtlarda yer alan sorulara cevap vermenizi istiyorum.”*

8. Çalışma Yaprağı-2, istasyonlara bırakılır ve istasyonlardaki çalışmanın tamamlanması beklenir. Üç dakika dolduktan sonra katılımcılardan istasyonlarını değiştirmesi istenir.

9. Bütün gruplar istasyonları tamamladıktan sonra istasyonlarda oluşturulan öneriler farklı grup üyeleri tarafından büyük gruba okunur.

10. Çalışma Yaprağı-3, istasyonlara bırakılır ve istasyonlardaki çalışmanın tamamlanması beklenir. Beş dakika dolduktan sonra grup üyelerinden istasyonlarını değiştirmesi istenir.

11. Bütün gruplar istasyonları tamamladıktan sonra istasyonlarda oluşturulan öneriler farklı grup üyeleri tarafından büyük gruba okunur.

12. Grup lideri, beş ayrı renkteki fon kartonlarını duvara yapıştırır. Her bir kartona beş farklı sosyal duygusal becerinin başlıkları yazılır. Grup lideri şu açıklamayı yapar: *“Değerli meslektaşlarım, üç oturum boyunca sizlerle sosyal duygusal becerilere dair kavramlar öğrendik, bunları pekiştirmek için etkinlikler yaptık. Öğrencilerimizin sosyal, duygusal becerilerini güçlendirmek amacıyla neler yapabileceğimizi konuştuk. Şimdi bir sonlandırma etkinliği ile çalışmamızı tamamlayacağız.*

*Sizlere beş adet yapışkanlı kâğıt dağıtacağım. Bu kâğıtlara buradan ayrılırken sosyal duygusal beceri alanlarına yönelik yanınızda ne götüreceğinizi yazmanızı ve kâğıtları duvardaki sosyal duygusal becerilerle ilgili fon kartonlarından uygun olana yapıştırmanızı istiyorum.”*

13. Tüm grup üyeleri kâğıtları yapıştırdıktan sonra grup lideri, yapıştırılan kâğıtların arasından bazılarını seçerek yüksek sesle okur ve etkinliği tamamlar.

14. Oturum sonlandırılır.

### Uygulayıcıya Not

- » İstasyon çalışması için üye sayısının 30 ve üzeri olduğu okullarda grup ve istasyon sayısı iki katına çıkartılarak etkinliğin yapılması önerilir.
- » İstasyon çalışması için üye sayısının 30 ve üzeri olduğu okullarda istasyonlar masa olarak değil duvara asılmış kartonlar olarak belirlenir.

## Çalışma Yaprığı-1

1 Gerçekçi Benlik Algısı

a Öğrencilerimizle birlikte huzurevi ziyareti yapmak

2 Dürtü Kontrolü

b Dersteki örnekler üzerinde konuşurken zıtlıklardan faydalanmak

3 Empati

c Arkadaşları sivilcesi ile dalga geçtiği için çok üzülen öğrencinize "Sen, sen olduğun için değerlisin." diye telkinde bulunmak

4 Eleştirel Düşünme

d Sınıfta ödevlendirme yaparken grup çalışmalarına yer verilmesi ve tüm öğrencilerin sürece aktif olarak katılım sağladıklarından emin olunması

5 Takım Çalışması

e Sürekli söz almadan konuşan öğrencimizi söz alarak konuşması için teşvik etmek ve doğru davranışı yaptığında pekiştirmek

Yukarıda verilen kavramları uygun örneklerle eşleştiriniz.

1 = .....

2 = .....

3 = .....

4 = .....

5 = .....



## Bilgi Notu-1

### Eşleştirme Cevap Anahtarı

1 = ...c....

2 = ...e....

3 = ...a....

4 = ...b....

5 = ...d....

## Çalışma Yaprağı-2

(Tüm istasyonlar için ortaktır.)

Okulda öğrencinizin aşağıdaki alanlardaki yeterliğini geliştirmek için ne yapabileceğinizi yazmanızı istiyoruz.

### ÖZ YÖNETİM İSTASYONU

### ÖZ FARKINDALIK İSTASYONU

### İLİŞKİ GELİŞTİRME BECERİLERİ İSTASYONU

### SOSYAL FARKINDALIK İSTASYONU

### SORUMLU KARAR VERME İSTASYONU

### Çalışma Yaprığı-3

Şimdi 2. aşamada istasyonlara yeni soruların yer aldığı kâğıtlar bıraktık. Sırayla yine istasyonları dolaşarak yanıtlanmanızı istiyoruz.

#### ÖZ FARKINDALIK İSTASYONU

Öğrencilerinizin aşağıda yer alan sosyal duygusal becerilerini geliştirmek için neler yapabilirsiniz?

**Duyguları Tanıma**

**Öz Güven**

**Öz Saygı**

Bahçede öfkeden eli ayağı titreyen öğrencinizi nasıl sakinleştirirsiniz?

#### SOSYAL FARKINDALIK İSTASYONU

Öğrencilerinizin aşağıda yer alan sosyal duygusal becerilerini geliştirmek için neler yapabilirsiniz?

**Empati**

**Diğerlerine Saygı**

**Bakış Açısı Edinme**

Zorba davranışlar sergileyen öğrenciye bunun yanlış olduğunu nasıl fark ettirirsiniz?

### ÖZ YÖNETİM İSTASYONU

Öğrencilerinizin aşağıda yer alan sosyal duygusal becerilerini geliştirmek için neler yapabilirsiniz?

**Dürtü Kontrolü**

**Hedef Belirleme**

**Duygu, Düşünce ve Davranış Düzenleme**

Meslek ya da alan seçimi için öğrencinize nasıl yardımcı olursunuz?

### SORUMLU KARAR VERME İSTASYONU

Öğrencilerinizin aşağıda yer alan sosyal duygusal becerilerini geliştirmek için neler yapabilirsiniz?

**Yapıcı Seçim**

**Karar ve Sonuç Değerlendirme**

**Kendinin ve Başkalarının İyiliğini Düşünme**

Zorba davranışlar sergileyen öğrenciye bunun yanlış olduğunu nasıl fark ettirirsiniz?

### İLİŞKİ GELİŞTİRME BECERİLERİ İSTASYONU

Öğrencilerinizin aşağıda yer alan sosyal duygusal becerilerini geliştirmek için neler yapabilirsiniz?

**İş Birliği**

.....

**Yardım Alma/Verme**

.....

**İletişim Becerileri**

.....

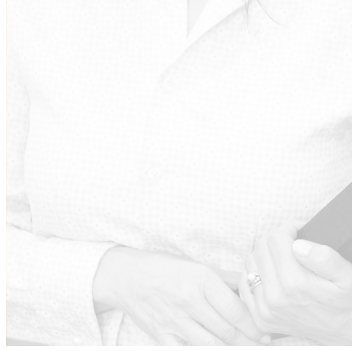
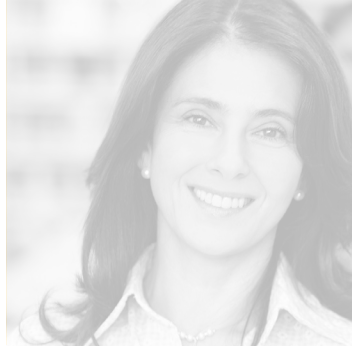
Nakil gelen öğrencinizin çekingen davranışını azaltmak için ne yaparsınız?

.....

.....



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 MÜDÜRLÜĐÜ**

