



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



SOSYAL UYUM PROGRAMI

SOSYAL UYUM GRUP MÜDAHALE PROGRAMI

GRUP LİDERİ UYGULAMA EL KİTABI



ÖZEL EĞİTİM VE REHBERLİK HİZMETLERİ
GENEL MÜDÜRLÜĞÜ



Ankara, 2025

EDİTÖRLER

Doç. Dr. Mustafa OTRAR
Cengiz METE

YAYIN KOORDİNATÖRÜ

Serpil ALTUNCU VAROL
Cihan KIVANÇ

YAZARLAR

Prof. Dr. Cem Ali GİZİR

PROJE EKİBİ

Millî Eğitim Uzmanı Doğan Onur KÖKSAL
Uzm. Psk. Dan. İsmail YILDIRIM
Uzm. Psk. Dan. Elif Asena AKIN

YAYINA HAZIRLAYANLAR

Dr. Erdi YÜCE
Uzm. Öğr. Salih VURAL
Uzm. Öğr. Özlem ÜLGÜT
Merve TAŞCI
Merve PARLAR

GENEL YAYIN NO

9807

TANITICI YAYINLAR DİZİ NO

3301

ISBN

978-975-11-8488-7

Tasarım

Sude Ajans Reklam Org. Tan. Ltd. Şti.

Bu yayın Avrupa Birliği tarafından finanse edilmektedir. İçerik tamamen Türkiye Cumhuriyeti Millî Eğitim Bakanlığı sorumluluğu altındadır. Avrupa Birliği'nin görüşlerini yansıtmak zorunda değildir. Programın içerik ve şekilleri kısmen de olsa hiçbir suretle alınıp yayınlanamaz.

This publication was funded by the European Union. Its contents are the sole responsibility of The Ministry of National Education (MoNE) and do not necessarily reflect the views of the European Union. The content and images of the program cannot be taken and published in any way, even partially.

GİRİŞ.....	6
SOSYAL UYUM GRUP MÜDAHALE PROGRAMI NEDİR?	7
SOSYAL UYUM GRUP MÜDAHALE PROGRAMI'NIN AMAÇLARI NELERDİR?	7
SOSYAL UYUM GRUP MÜDAHALE PROGRAMI KİMLER TARAFINDAN UYGULANABİLİR?	7
SOSYAL UYUM GRUP TEMELLİ MÜDAHALE PROGRAMI'NA KİMLER KATILABİLİR?.....	7
SOSYAL UYUM GRUP MÜDAHALE PROGRAMI'NIN NİTELİĞİ NE OLMALIDIR?.....	8
SOSYAL UYUM GRUP MÜDAHALE PROGRAMI'NA ÜYE SEÇİMİ NASIL YAPILABİLİR?	8
SOSYAL UYUM GRUP MÜDAHALE PROGRAMI KAPSAMINDA NELER BULUNMAKTADIR?.....	9
SOSYAL UYUM GRUP MÜDAHALE PROGRAMI'NIN UYGULAMA FORMATI NASILDIR?.....	10
GRUP OTURUMLARININ YAPISI NASILDIR?	11
SOSYAL UYUM GRUP MÜDAHALE PROGRAMI UYGULAMALARI İÇİN GEREKSİNİM DUYULAN MATERYALLER NELERDİR?.....	12
GRUP OTURUMLARI İÇİN NASIL BİR YER SAĞLANMALIDIR?	12
EK-1 AİLELER İÇİN BİLGİLENDİRİLMİŞ ONAM FORMU	13
BİREYSEL OTURUM 1 / ÖN GÖRÜŞME.....	16
1. Bireysel Oturuma Giriş.....	17
2. Oturum Etkinlikleri.....	18
3. Oturumun Sonlandırılması	22
EK-1 Tarama Listesi.....	23
GRUP OTURUMU 1 / GÜVENLİK ALGISI	26
1. Grup Oturumuna Giriş.....	27
2. Oturum Etkinlikleri.....	28
3. Oturumun Sonlandırılması	33
GRUP OTURUMU 2 / DUYGU DÜZENLEME-1	36
1. Grup Oturumuna Giriş.....	37
2. Oturum Etkinlikleri.....	37
3. Oturumun Sonlandırılması	37

EK-1 Öğrenci Kılavuz Kartı: Bedensel Teknikler.....	41
EK-2 Öğrenci Kılavuz Kartı: İlgii Başka Yere Çekme.....	42
EK-3 Öğrenci Kılavuz Kartı: Bedensel Teknikler.....	43
GRUP OTURUMU 3 / DUYGU DÜZENLEME 2	46
1. Grup Oturumuna Giriş	47
2. Oturum Etkinlikleri.....	47
3. Oturumun Sonlandırılması	50
GRUP OTURUMU 4 / ÖZ FARKINDALIK VE ÖZ GÜVEN	53
1. Grup Oturumuna Giriş	55
2. Oturum Etkinlikleri.....	55
3. Oturumun Sonlandırılması	58
GRUP OTURUMU 5 / KİŞİLER ARASI İLİŞKİLER 1	61
1. Grup Oturumuna Giriş	62
2. Oturum Etkinlikleri.....	62
3. Oturumun Sonlandırılması	66
GRUP OTURUMU 6 / KİŞİLER ARASI İLİŞKİLER 2	69
1. Grup Oturumuna Giriş	70
2. Oturum Etkinlikleri.....	70
3. Oturumun Sonlandırılması	73
EK-1A Renkli Gözlükler.....	74
EK-1B Karakter Kartları	75
EK-1C Endişe Kartları.....	76
EK-1D Endişe Simgeleri.....	78
EK-1E Sosyal Atom.....	79
GRUP OTURUMU 7 / YAŞAM AMACI BELİRLEME	82
1. Grup Oturumuna Giriş	83
2. Oturum Etkinlikleri.....	83
3. Oturumun Sonlandırılması	86
EK-1A Yol Haritam.....	87

GRUP OTURUMU 8 / GELECEĞE UMUTLA BAKMA.....	90
1. Grup Oturumuna Giriş	91
2. Oturum Etkinlikleri.....	91
3. Oturumun Sonlandırılması	94
BİREYSEL OTURUM 2 / BİREYSEL SONLANDIRMA	97
1. Bireysel Oturuma Giriş	98
2. Oturum Etkinlikleri.....	98
3. Oturumun Sonlandırılması	99
KAYNAKÇA.....	104

GİRİŞ

Sosyal Uyum Programları; insanların, yeni bir kültürle karşılaştıklarında yaşadıkları farklılıkları anlamlandırmalarını, sağlıklı bir şekilde yaşamlarını sürdürmelerini ve sosyal duygusal gelişimlerinin desteklenmesini temel almaktadır. Ayrıca hazırlanan bu programlar, göç deneyimi yaşayan öğrencilerin kültürel uyum süreçlerini kolaylaştırarak okul ortamına başarılı bir şekilde adapte olmalarını amaçlar. Sosyal Uyum Programları, Türkiye Yüzyılı Maarif Modeli'nin odağında olan öğrencilerin; zihinsel, sosyal, duygusal, fiziksel ve ahlaki bakımdan desteklenmesinin yanı sıra kapsamlı ve bütüncül gelişimlerine de katkı sağlamaktadır.

Türkiye Yüzyılı Maarif Modeli'ni esas alan Sosyal Uyum Programları insanların sosyal farkındalık, kendini tanıma, iletişim ve iş birliği gibi becerilerini güçlendirerek zorluklarla başa çıkma kapasitelerini arttırmayı hedeflemektedir. Bu bağlamda öğrencilerin, toplumda dengeli, bilinçli ve sorumlu insanlar olarak yer almalarına ve geleceğin hayat koşullarına hazırlanmalarına katkı sağlamak amacıyla hazırlanmıştır.

Türkiye Yüzyılı Maarif Modeli'nin kendini tanıma becerileri kapsamında; göç deneyimi yaşayan öğrencilerin kültürel uyum süreçlerinde yaşadıkları deneyimlerin farkına varmaları için sosyal uyum programları geliştirilmiştir. Bu programlar yoluyla öğrenci ve velilerin kültürel şok ve uyum sürecinde karşılaştıkları stresle başa çıkma yöntemlerini keşfetmeleri ve kendini düzenleme becerileri kazanmaları hedeflenmektedir. Söz konusu programlar göç deneyimi yaşayan öğrencilerin farklı kültürel tutum ve değerleri anlamalarını sağlayarak sosyal farkındalıklarını arttırmayı amaçlamaktadır.

GRUP LİDERİ KLAVUZU

TEMEL BİLGİLER

SOSYAL UYUM GRUP MÜDAHALE PROGRAMI NEDİR?

Sosyal Uyum Grup Müdahale Programı, bir göç deneyimi sonrası öğrenim gördükleri okullarda sosyal uyum sorunları yaşayan öğrenciler için oluşturulan yapılandırılmış bir grupta psikolojik danışma programıdır.

SOSYAL UYUM GRUP MÜDAHALE PROGRAMI'NIN AMAÇLARI NELERDİR?

Sosyal Uyum Grup Müdahale Programı, çeşitli psikososyal müdahalelere ve okul içi rehberlik etkinliklerine rağmen göç sonrası sosyal uyum problemleri devam eden öğrencilere yönelik hazırlanmıştır. Bu grupta psikolojik danışma programının amacı, göç odağında yaşadıkları sosyal uyum güçlükleri karşısında öğrencilerin psikolojik sağlamlık ve/veya duygusal sosyal becerilerini geliştirerek sosyal uyumlarını güçlendirmektir. Bu program, kesinlikle bir tedavi/sağaltım programı değildir.

Bu temel amaç doğrultusunda programın alt amaçları şu şekilde sıralanabilir:

- Duygusal-sosyal becerileri geliştirmek.
- Kontrol algısı oluşturmak ve psikolojik sağlamlığı artırmak.
- Sosyal uyum zorluğu riskini azaltmak.
- Akran desteği sağlamak.
- Sosyal uyum bozukluğu yaşayan risk grubundaki öğrencileri belirlemek.

SOSYAL UYUM GRUP MÜDAHALE PROGRAMI KİMLER TARAFINDAN UYGULANABİLİR?

Okul temelli bir müdahale programı olarak tasarlanan bu program, okul psikolojik danışmanlarının/rehber öğretmenlerin kullanımı için geliştirilmiştir. Programı yürüten grup liderlerinin öncelikle grupta psikolojik danışma süreçleri konusunda yeterli bilgi, eğitim ve deneyimlerinin olması beklenmektedir. Ayrıca grup liderlerinin *Sosyal Uyum Grup Müdahale Programı Uygulayıcı Eğitimi* almış olmaları önerilmektedir. Program, sosyal uyum odağında bireysel ve grupta psikolojik danışma becerilerini gerektirdiği ve uygulama sürecinde çeşitli teknikler kullandığı için *Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık* ya da *Psikoloji* uzmanlık alanlarında lisans eğitimi olmayan rehber öğretmen, öğretmen ya da okul personeli tarafından kesinlikle uygulanmamalıdır.

SOSYAL UYUM GRUP TEMELLİ MÜDAHALE PROGRAMI'NA KİMLER KATILABİLİR?

Bu program; bir göç deneyimi sonrası, orta düzeyde sosyal uyum problemleri gösteren 10-16 yaş grubundaki öğrenci gruplarında kullanılmak üzere tasarlanmıştır. Bununla birlikte; yaşanan sosyal

uyum sorunlarının niteliği, öğrencilerin gelişimsel özellikleri ve uygulama koşulları dikkate alınarak bu programın belirlenen ideal yaş grubunun 2 yaş altı ile 2 yaş üstü öğrencilere de uygulanabileceği öngörülmektedir.

Diğer yandan, aşağıda belirtilen nitelikleri taşıyan öğrencilerin bu grup programına alınmamasına özen gösterilmelidir. Bu öğrencilerin içinde buldukları koşullar dikkate alınarak gerekirse sevk edilmeleri ya da bireysel psikolojik danışma uygulamalarına alınmaları değerlendirilmelidir.

- Göç sürecinden ciddi biçimde etkilenmiş ve yoğun travmatik stres belirtileri gösteren öğrenciler (Bu öğrenciler için ileri düzey müdahale [Örneğin TS-GTM] ya da sevk seçenekleri gözden geçirilmelidir.).
- Grup süreçlerine katılamayacak düzeyde öznel sorunlarına, tepkilerine odaklanmış öğrenciler.
- Grup kurallarına uygun hareket edemeyecek düzeyde davranış problemleri olan öğrenciler.
- Grup çalışmaları için gereken fiziksel ve bilişsel olgunluk düzeyine henüz ulaşmamış ya da bilişsel sınırlılıklar çerçevesinde öğrenme gücü bulunan öğrenciler.

SOSYAL UYUM GRUP MÜDAHALE PROGRAMI'NIN NİTELİĞİ NE OLMALIDIR?

Sosyal uyum grup oturumlarının etkin yönetimi için grup sürecinin ortalama 6-8 öğrenci ile yürütülmesi gerekmektedir. Program bünyesinde oluşturulacak gruplarda öğrencilerin benzer yaş, sınıf ya da bilişsel gelişim düzeyinde olmasına özen gösterilmelidir. Öğrenciler, sosyal uyum programı boyunca aynı uygulama grubuna devam etmelidir. Öğrencilerin gruplara katılması için veli izni alınması önerilmektedir (Örnek form Ek-1'de yer almaktadır.).

SOSYAL UYUM GRUP MÜDAHALE PROGRAMI'NA ÜYE SEÇİMİ NASIL YAPILABİLİR?

Çeşitli psikososyal müdahalelere ve okul içi rehberlik etkinliklerine rağmen göç sonrası sosyal uyum problemleri devam eden öğrenciler; velilerin, öğretmenlerin, okul yöneticilerinin ya da sosyal uyum odaklı psikoeğitim uygulamalarına katılan uzmanların yönlendirmesiyle ön görüşmeye alınırlar.

Ön görüşme kapsamında Sosyal Uyum Grup Müdahale Programı'nı uygulayacak okul psikolojik danışmanları/rehber öğretmenler tarafından öğrencinin programa uygunluğu değerlendirilir. Bu değerlendirme sonucunda aşağıda Tablo 1'de yer alan ölçütleri karşılayan öğrenciler programa davet edilir ve öğrenci velileri bilgilendirilir.

Tablo 1. Sosyal Uyum Grup Müdahale Programı Temel Değerlendirme Ölçütleri

1. Çeşitli psikososyal müdahalelere ve okul içi rehberlik etkinliklerine rağmen öğrencilerin göç sonrası sosyal uyum problemlerinin devam etmesi.
2. Ön görüşmede yürütülen değerlendirme ve tarama kapsamında öğrencinin uyum problemlerinin çok yüksek düzeyde olmaması, acil bir müdahaleyi ya da tedaviyi gerektirmemesi.
3. Öğrencinin grup çalışmasına katılmasını zorlaştıracak bir engelinin bulunmaması.
4. Öğrencinin grup çalışmasına katılmaya gönüllü ve istekli olması.

Yapılan değerlendirme sonrasında, göç sürecindeki zorlu yaşam olaylarına bağlı yüksek düzeyde travmatik stres tepkileri sergileyen ya da acil bir müdahale ve tedavi gereksinimi olan öğrenciler hiç vakit kaybetmeden ilgili birim ya da kurumlara sevk edilmelidir. Grup çalışmasına katılımını zorlaştıracak bir engeli ve/veya özel gereksinimi bulunan öğrenciler, bireysel psikolojik danışma uygulamalarına alınmalıdır. Bireysel uygulamalar dışında öğrencilere yönelik en uygun çalışmaların ne olacağı ve bu çalışmaların nasıl yürütüleceği okul psikolojik danışmanı/rehber öğretmeni tarafından ayrıca değerlendirilmelidir.

SOSYAL UYUM GRUP MÜDAHALE PROGRAMI KAPSAMINDA NELER BULUNMAKTADIR?

Bu grup programı kapsamında öğrencilere sosyal uyum odaklı çeşitli beceriler kazandırılması öngörülmektedir. Bu program kapsamında yer alan temel uygulamalar, aşağıda Tablo 2’de sunulmaktadır.

Tablo 2. Sosyal Uyum Grup Müdahale Programı’nın Kapsadığı Konu Alanları ve Uygulamalar

Haftalar	Oturumlar	Konu Alanları	Uygulamalar
1. Hafta	Bireysel Oturum 1	Ön Görüşme	Grup Üyesini Tanıma Değerlendirme Program Tanıtımı
	Grup Oturumu 1	Güvenlik Algısı	Grup Kuralları Psikoeğitim Güvenli Yer Çalışması
2. Hafta	Grup Oturumu 2	Duygu Düzenleme 1	Duygu-Beden İlişkisi Duygu Farkındalığı Olumsuz Duygularla Baş Etme
	Grup Oturumu 3	Duygu Düzenleme 2	Duygu Tanımlama Zorlu Duygular 1 Zorlu Duygular 2

3. Hafta	Grup Oturumu 4	Öz Farkındalık ve Öz Güven	Kendi Portrem Büyük Ben Küçük Ben Kendinle Gurur Duy
	Grup Oturumu 5	Kişiler Arası İlişkiler 1	Uzaylı Oyunu Sor ve Reddet Sosyal Mesafe
4. Hafta	Grup Oturumu 6	Kişiler Arası İlişkiler 2	Renkli Gözlükler Endişe Kartları Sosyal Atom
	Grup Oturumu 7	Yaşam Amacı Belirleme	Beş Yıl Sonra Neredeyim? Yol Haritam Geleceğe Mektup
5. Hafta	Grup Oturumu 8	Grup Sonlandırma	Değerlendirme Ne Aldın Ne Bırakıyorsun? Kapanış Etkinliği: Tohum
	Bireysel Oturum 2	Bireysel Sonlandırma	Öz Değerlendirme Programın Sonlandırılması

SOSYAL UYUM GRUP MÜDAHALE PROGRAMI'NIN UYGULAMA FORMATI NASILDIR?

Bu program kapsamındaki her bir oturum yaklaşık 60 dakika olarak yapılandırılmıştır. Program, her hafta iki oturumdan oluşmaktadır ve hafta içi oturumlar arasında iki günlük süre bulunmalıdır (Program pazartesi-perşembe ya da salı-cuma günleri şeklinde oluşturulmalıdır.). Grup oturumlarının her hafta için (önceden belirlenen) aynı gün ve saatte yapılması önerilmektedir. Tüm oturumlar, mümkünse öğrencinin bulunduğu okulda ve okul günlerinde -tercihen öğrencilerin ders saatleri dışında kalan bir zamanda- yapılmalıdır. Ders saatlerinde yapılması zorunlu olan uygulamalarda ise grup oturumlarının öğrencilerin her hafta aynı gün ve saatteki dersleriyle denk gelmemesi için gerekli planlamalar önceden yapılmalıdır.

Bireysel oturumlar okul rehberlik servislerinde, grup oturumları ise okul içinde sessizlik, gizlilik vb. gibi grupla psikolojik danışma yapılmasına elverişli ortamlarda gerçekleştirilmelidir. Grup üyelerinin katılım ve motivasyonunu artırmak ve grup sürecinin belirlenen kurallar çerçevesinde yürütülebilmesi amacıyla oturumların grupla psikolojik danışma ilke ve teknikleri çerçevesinde ele alınması esastır.

Sosyal Uyum Grup Müdahale Programı, üniversitelerin rehberlik ve psikolojik danışmanlık veya psikoloji bölümünden mezun olan okul/kurumlarda görev yapmakta olan rehber öğretmen/psikolojik danışmanların uygulaması için tasarlanmıştır. Programın grup oturumlarında iki uzman/grup lideri bulunması önerilmektedir. Diğer yandan, iki uzman grup lideri olmaması durumunda da tek grup li-

deri ile program yürütülebilir. Program boyunca süreklilik ve güven oluşumunun sağlanması amacıyla grup oturumları aynı grup liderleri tarafından ve aynı öğrenci grubuyla birlikte yürütülmelidir. Bireysel oturumlar kapsamında ise grup lideri sayısı doğrultusunda iki grup liderinin ön görüşmede bir arada yer alması durumunda, liderlerden birinin bireysel görüşmeyi aktif olarak sürdürmesi, diğer liderin bireysel görüşme boyunca yardımcı lider olarak süreçte destekleyici rol üstlenmesi gerekmektedir. İhtiyaçlar doğrultusunda bireysel görüşme tek grup lideri ile gerçekleştirilebilir. Bu durumda uygulayıcı farklılığından dolayı oluşabilecek muhtemel terapötik ilişki farklılığından doğabilecek grup dinamiği değişikliğini en aza indirmek amacıyla bireysel görüşmeler tek grup lideri tarafından yapılması gerekmektedir. Bu noktada, birinci bireysel oturumda görüşme yapılan bir öğrencinin sonlandırma bireysel oturumunda da aynı grup lideri ile görüşmesi gerekmektedir. Bireysel görüşmenin tek grup lideri ile yapıldığı durumlarda, diğer grup lideri grup oturumlarında, bireysel görüşmeyi gerçekleştiren grup lideri tarafından grupta psikolojik danışma teknikleri doğrultusunda tanıtılması gerekmektedir.

Grup oturumlarının işleyiş tarzı da oldukça önemlidir. Oturumlar, eğitsel çalışma ile etkileşimli grup etkinliklerinin karışımından oluşmaktadır. Grup çalışmalarının sınıf ortamlarındaki didaktik öğretime benzer şekilde yürütülmemesi gerekmektedir. Diğer yandan Sosyal Uyum Grup Müdahale Programı; yoğun duygusal anlatımlar, paylaşımlar içeren bir tedavi grubu değildir. Bu Program; grup üyelerinin etkin olmasını, kendine yardım etmeyi ve karşılıklı sosyal desteği teşvik etme odağında yürütülmelidir.

Grup iklimi ve birlikteliğinin artırılmasında ve oturumların sağlıklı bir şekilde tamamlanmasında her iki grup liderinin rolü ve katkısı son derece önemlidir. Grup liderleri; grup içindeki davranış biçimleri ile başkalarına karşı saygılı olma ve anlayış gösterme, etkin dinleme, empati kurma, iyimserlik duygusu aşılama, öğrencilerin sorunlarına ciddiyetle eğilme, aktif başa çıkma becerisi ve öz yetkinlik duygusu geliştirme, uygun durumlarda mizaha başvurma gibi konularda grup üyeleri için etkin bir model olmalıdır.

GRUP OTURUMLARININ YAPISI NASILDIR?

Grup oturumlarının her biri benzer biçimde üç aşamalı olarak yapılandırılmıştır. Buna göre her grup oturumu; giriş, oturum etkinlikleri ve oturumun sonlandırılması şeklinde düzenlenmiştir. Grup oturumlarının *giriş bölümleri* ısınma alıştırmaları ile başlamakta ve (varsa) ev ödevlerinin gözden geçirilmesi ile bitirilmektedir. İkinci aşama olan *oturum etkinlikleri* ise ilgili oturuma özgü önceden belirlenmiş uygulamaların öğrencilerle birlikte doğrudan gerçekleştirilmesiyle devam etmekte ve (varsa) ev ödevlerinin verilmesiyle sona ermektedir. *Oturumu sonlandırma* aşamasında da oturumun kısa bir özeti ve değerlendirilmesi yapılmakta, (varsa) öğrencilere çalışma kılavuz kartları dağıtılmakta ve grup oturumu sona ermektedir.

Uygun koşullar altında ve yeterli sürenin olduğu durumlarda, grup oturumları yine bir kısa alıştırmaya ile sonlandırılabilir. Kısaca her bir grup oturumu, önceden belirlenmiş ve yapılandırılmış bir gündemi izler. Oturumlardaki etkinlikler kapsamında ısınma alıştırmaları, etkileşimli tartışma ve sosyal uyum odaklı uygulamalar bulunmaktadır.

SOSYAL UYUM GRU P MÜDAHALE PROGRAMI UYGULAMALARI İÇİN GEREKSİNİM DUYULAN MATERYALLER NELERDİR?

Uygulamalarda gereksinim duyulabilecek temel materyaller, bu el kitabında yer alan ve her bir oturum için hazırlanan uygulama yönergeleri içinde yer almaktadır. Genel olarak çalışmalar boyunca kullanılacak temel materyaller arasında yazı tahtası, tahta kalemleri, su, peçete, yumuşak top, resim kâğıdı, renkli boya kalemleri ve bazı oturumlarda öğrencilere dağıtılacak *öğrenci kılavuz kartları* bulunmaktadır. Bu program kapsamında öğrencilerin kişisel çalışmalarını saklayacakları bir dosya bulundurmaları da öğrenciler açısından uygun ve yararlı olabilir.

GRU P OTURUMLARI İÇİN NASIL BİR YER SAĞLANMALIDIR?

Bir göç deneyimi sonrası sosyal uyum kapsamında öğrencilerin güven, emniyet ve süreklilik açısından kaygı yaşayabilecekleri göz önünde bulundurulduğunda, grup oturumları için sağlanan mekânın beş hafta boyunca müsait olması gerekmektedir. Yine, grup oturumları için belirlenen mekânın yaklaşık 10-12 kişi alabilecek kapasitede olması ve öğrencilerin çember şeklinde oturmalarına olanak sunması gerekmektedir. Mekân içinde kişi sayısı kadar rahat kolçaklı sandalyeler ve yazı tahtası bulundurulmalıdır. Mümkünse öğrencilerin resim yapmalarına ya da yazı yazmalarına imkân sağlayacak birkaç masa da bulundurulabilir. Çalışmaların yapılacağı mekân; ışıklandırma ve iklimlendirme açısından uygun koşulları sağlamalı, güvenli ve sessiz olmalı ve başkalarının dışarıdan grubu dinlemelerine olanak tanımamalıdır.

BİLGİLENDİRİLMİŞ VELİ ONAM FORMU

Sosyal Uyum Grup Programı'nın amacı, öğrencilerin psikolojik sağlamlık ve duygusal-sosyal becerilerini geliştirerek okula ve çevreye sosyal uyumlarını güçlendirmektir. Sosyal Uyum Grup Programı, okulumuzun psikolojik danışmanı/rehber öğretmeni tarafından yürütülecektir. Bu grup çalışmasının 2 bireysel oturum ve 8 grup oturumu olmak üzere toplam 10 oturum olması planlanmaktadır. Her bir oturum yaklaşık 60 dakika sürecektir. Bu grup çalışması sürecinde; öğrencilerin sosyal uyum hakkında bilgi edinmeleri, duygusal-sosyal becerilerini geliştirmeleri ve okula uyum sürecindeki deneyimlerini anlamlandırmaları beklenmektedir. Grup çalışmasında paylaşılan bütün bilgiler psikolojik danışman/rehber öğretmen tarafından gizli tutulacaktır. Ancak öğrenciye ya da başkalarına zarar gelme ihtimali olması durumunda, sizin de bilginiz dâhilinde bilgilerin bir kısmı ilgililer ile paylaşılabilir.

Yukarıda verilen bilgileri okudum, anladım. Anlamadığım yerler için sorular sorup yanıtlarını aldım. Bu doğrultuda, 18 yaşın altında olan ve velisi bulunduğum sınıf öğrencisi'ın okulunuz Rehberlik ve Psikolojik Danışma Servisince yapılacak olan Sosyal Uyum Grup Programı'na katılmasına izin veriyorum.

Öğrenci Velisi

Tarih

Ad-Soyadı ve İmzası

GRUĐ LİDERİ İÇİN UYGULAMA NOTLARI

GRUP LİDERİ İÇİN UYGULAMA NOTLARI

Genel Amaç

Bu bireysel oturumdaki temel amaç, *Sosyal Uyum Grup Müdahale Programı'na* katılacak öğrencilerin program ölçütlerine göre değerlendirilmelerinin yapılması ve ölçütleri karşılayan öğrencilere programın tanıtılmasıdır.

Oturum Gündemi

- | | |
|-----------------------------|---|
| 1. Oturuma Giriş | 1.1. Tanışma ve Bilgilendirme |
| 2. Oturum Etkinlikleri | 2.1. Değerlendirme
2.1.1. Öğrenciyi Tanıma
2.1.2. Tarama ve Değerlendirme
2.1.3. Programın Tanıtılması |
| 3. Oturumun Sonlandırılması | |

Oturumun Amaçları

1. Öğrencinin yaşadığı sosyal uyum zorluklarını ele almak.
2. Öğrencide var olan sosyal uyum riskini değerlendirmek.
3. Öğrencinin program ölçütlerine uygunluğunu değerlendirmek.
4. Öğrencinin gereksinimlerine uygun psikolojik destek almasını sağlamak.
5. Öğrenciyi SU-GMP ve grup kuralları hakkında bilgilendirmek.

Oturum Süresi

30 dakika

Gerekli Malzemeler

1. Su
2. Peçete
3. Ek-1 Tarama Listesi

Grup Lideri İçin Hazırlık

1. Bireysel görüşme için güvenli ve sessiz bir yer belirleyin.
2. Gerekli araç gereçleri temin edin.
3. Program oturumları için çalışma planı ve takvimini oluşturun.
4. Bireysel oturum için uygulama el kitabını tekrar gözden geçirin.

1. Bireysel Oturuma Giriş

Bireysel ön görüşme; grup lideri ile tanışma ve güven ilişkisinin kurulması, aday grup üyelerinin yaşadıkları sosyal uyum zorluklarının belirlenmesi, program ölçütlerine uygun olmayan öğrencilerin belirlenerek farklı uygulamalara yönlendirilmesini içermektedir. Ayrıca bu görüşme ile bir göç deneyimine bağlı olarak yüksek düzeyde Travma Sonrası Stres Bozukluğu belirtileri sergileyen öğrencilerin sevk işlemlerinin gerçekleştirilmesi ile programa alınacak aday grup üyelerine programın tanıtımı ve grup kurallarının aktarılmasını kapsamaktadır.

1.1. Tanışma ve Bilgilendirme

Bireysel ön görüşme öncesinde öğrencinin yaşı, sınıfı ve gelişim düzeyini düşünerek bireysel görüşme süresince ele alacağınız yaklaşım ve kullanacağınız kelimelerin uygunluğunu gözden geçirin. Mümkünse öğrencinin özel bir gereksinimi bulunup bulunmadığını (fiziksel engellilik, kronik hastalık vb.) öğrenin ve görüşme odasında gerekli hazırlıkları yapın. Diğer yandan, iki uzman grup lideri olmaması durumunda da tek grup lideri ile program yürütülebilir. Program boyunca süreklilik ve güven oluşumunun sağlanması amacıyla grup oturumları aynı grup liderleri tarafından ve aynı öğrenci grubuyla birlikte yürütülmelidir. Bireysel oturumlar kapsamında ise grup lideri sayısı doğrultusunda iki grup liderinin ön görüşmede bir arada yer alması önerilmektedir. Bireysel görüşme boyunca liderlerden birinin bireysel görüşmeyi aktif olarak sürdürmesi, diğer liderin bireysel görüşme boyunca yardımcı lider olarak süreçte destekleyici rol üstlenmesi gerekmektedir. İhtiyaçlar doğrultusunda bireysel görüşme tek grup lideri ile gerçekleştirilebilir. Bireysel görüşmelerin tek grup lideri ile sürdürüldüğü durumlarda bireysel görüşmelerin tamamının tek lider tarafından sürdürülmesi gerekmektedir.

Bireysel ön görüşmeler mutlaka her bir öğrenciyle tek tek ve yüz yüze yapılmalı, öğrencilerle grup hâlinde ön görüşme asla yapılmamalıdır.

Psikolojik danışman/rehber öğretmen olarak kim olduğunuzu ve orada ne için bulunduğunuzu ifade ettikten sonra öğrencinin psikolojik danışman kavramının ne olduğunu bilip bilmediğini sorun. Eğer öğrenci bir psikolojik danışmanın/rehber öğretmenin ne yaptığını biliyorsa görüşmenin amacını ifade edin ve gizlilik ilkesinden söz ederek görüşme sürecine geçin. Öğrenci psikolojik danışmanın ne olduğunu bilmiyorsa, öncelikle psikolojik danışmanın ne olduğunu açıklayın ve görüşmenin amacını ifade edin. Daha sonra öğrencinin kendisini rahat ve güvende hissetmesi için son günlerde zamanını nasıl geçirdiğini, nelerden hoşlandığını sorun ve hoşlandığı şeyleri detaylandırmasına yardımcı olun.

Bu süreçte, öğrencinin bir performans/değerlendirilme kaygısı yaşamaması için temel psikolojik danışma becerilerini kullanmanız oldukça önemlidir. Uzman olarak her görüşmenin kendine özgü bir sürecinin olduğunu akılda tutmalısınız.

Aşağıda, örnek olması amacıyla bir açılış cümlesi verilmiştir. Koşullara ve ön bilgilere uygun olacak biçimde kendi tarzınızı göz ardı etmeden bir açılış yapın.

Merhaba (öğrencinin ismi) hoş geldin. Ben'yım, psikolojik danışmanım/rehber öğretmenim. Seninle okulumuza geldiğinden bu yana yaşadıklarını dinlemek, duygu ve düşüncelerini birlikte ele almak, buradaki arkadaş ilişkilerini ve diğer sosyal ilişkilerini geliştirmek amacıyla sana nasıl yardımcı olabileceğimi birlikte belirlemek için bir araya geldik.

Öneri: Sosyal uyum odağında gerçekleştirilen mükemmel bir bireysel ön görüşme şekli olmadığını ya da bu tür görüşmelerde tek bir doğru yöntem bulunmadığını lütfen dikkate alın. Her öğrenci kendine özgüdür ve yaşanan her olayın öğrenciler üzerindeki etkisi çeşitlilik/farklılık gösterir. Bu nedenle ön görüşme esnasında en önemli konunun öğrenciden güvenilir bilgiler almak olduğunu ve etik ilkeler çerçevesinde kişisel ve mesleki tarzınızı göz ardı etmeden süreci ele almanız gerektiğini hatırlayın.

2. Oturum Etkinlikleri

2.1. Değerlendirme

2.1.1. Öğrenciyi Tanıma

Değerlendirme sürecine başlarken güven ve iş birliği zemini oluşturun. Sorularınızı empatik ve yargılayıcı olmayan bir tarzda sorun. Öğrenci yaşadığı olayın ayrıntılarını size anlatırken rahat olmaya çalışsın. Örneğin, öğrenci sizin çok üzüleceğinizi ya da olumsuz bir yargıya varacağınızı hissederse yaşadıklarını ayrıntılarıyla size anlatmaktan kaçınabilir. Psikolojik danışmanın/rehber öğretmenin öğrenci ile görüşme yapmadan önce yetkili kişilerden öğrencinin ne tür sosyal uyum zorlukları yaşadıklarını öğrenmesi sürecin yönetilebilirliği açısından önem arz etmektedir.

İlk olarak öğrencinin açık uçlu bir soruyla kendisini ifade etmesini sağlayın. Ancak bazı durumlarda öğrenciler ne anlatmak istediklerini bilemeyebilirler. Bu tür durumlarla karşılaştığında onlara çevrenizdeki kişilerin kendilerini nasıl tanıttıkları hakkında küçük ipuçları verin.

Öncelikle seni daha yakından tanımak isterim.

- **Kendinle ilgili bana neler söyleyebilirsin?**
- **Eğlenmek için genelde neler yaparsın? Nelerden hoşlanırsın?**
- **Benimle görüşmeye gelmeden önce bugün neler yaptın?**
- **Bir günün nasıl geçiyor, kısaca bana anlatır mısın?**

Öneri: Öğrencilere soracağınız tüm soruları gelişim düzeyine uygun olarak tek tek, yalın, somut bir dil kullanarak sorun ve sistematik bir şekilde ilerleyin.

2.1.2. Tarama ve Değerlendirme

Kendisini daha yakından tanıtmalarını sağladıktan sonra öğrencinin sosyal ilişkilerini anlatmasına yardımcı olun. Ardından, öğrencinin yaşadığı sosyal uyum zorluklarının etkilerini değerlendirmeye

yönelik sorular sorun. Buradaki temel amaç, öğrencinin sosyal uyum odağında yaşadığı stres tepkileri ile özellikle *Sosyal Uyum Grubu Müdahale* odağında duygusal-sosyal beceri düzeylerinin ve psikolojik sağlık özelliklerinin belirlenmesidir. Görüşme sırasında öğrencinin duygu, düşünce ve beden durumunu yakından gözlemleyerek soruların öğrencinin yoğun duygularını tetiklememesine dikkat edin. Sorularınızın ve görüşmedeki yaklaşımınızın şefkatli ve empatik anlayışa uygun olmasına özen gösterin. Aşağıda verilen geçiş soruları ile öğrencinin sizinle görüşme yapma konusundaki düşünce ve duygularını öğrendikten sonra öğrenciye bu görüşmenin amacı hakkında (gerektiğinde) kısa bilgiler vererek değerlendirme sürecine geçiş yapın.

(Öğrencinin ismi) burada benimle neden görüştüğün konusunda neler biliyorsun?

Şu an aklından neler geçiyor?

Neler hissediyorsun?

Değerlendirme sürecinde öğrenciye sorabileceğiniz sorular konusunda bir liste oluşturulmuş ve aşağıda sunulmuştur. Ancak hazırlanan bu listedeki sorular öğrenciye didaktik bir şekilde sorulmamalıdır. Görüşmenin başında ve süreçte öğrencinin yaptığı açıklama ve paylaşımların akışına bağlı olarak soruların yerleri değiştirilebilir ya da bazı sorular sorulmayabilir.

Öneri: Mesleki ilkeler ve etik kurallar çerçevesinde öğrencilerle yapılan bu değerlendirmenin bir *tanı koyma* şeklinde anlaşılmasına ve öğrencinin yaşadığı *sosyal uyum zorluklarını* ve *bu zorlukların etkilerini belirleme* anlamında bir süreç olmasına özen gösterin.

Şimdi, bu okulda bulunduğun süre içerisinde yaşadıklarını tam olarak anlamak üzere sana bazı sorular soracağım.

- ***Öncelikle bana bu okuldaki arkadaş ilişkilerini anlatır mısın?***
- ***Sınıf içinde arkadaşların ile olan ilişkilerin nasıldır?***
- ***Sınıf (dersler) dışında arkadaşlarıyla olan ilişkilerin nasıldır?***
- ***Dersler ya da okul dışındaki boş zamanlarında neler yapıyorsun?***
- ***Dersler ya da okul dışında arkadaşlarıyla görüşür müsün? Onlarla neler yaparsınız?***
- ***Öğretmenleriyle ilişkilerin nasıldır?***
- ***Buradaki ilişkilerinde seni rahatsız eden herhangi bir olay yaşadın mı?***
 - ***Nasıl oldu?***
 - ***Neler oldu?***
 - ***Sonra neler oldu?***
 - ***Ya sonra?***

Öneri: Buradaki temel yaklaşım bir tedavi ya da müdahale içermediğinden, yaşadığı sosyal uyum zorlukları dışında, öğrenciyi yeniden travmatize edebilecek ayrıntılardan kaçınin ve sadece süreç üzerine yoğunlaşın. Diğer yandan öğrenci, yaşadığı olumsuz deneyimleri size anlatırsa sözünü kesmeyin ve empatik bir yaklaşımla dinlemeye devam edin. Ancak bu bir grup ön görüşmesi olduğu için ayrıntılara odaklanan sorular sormayın.

Öğrencinin sosyal uyum odağında yaşadığı somut bir olumsuz olay yoksa daha genel sorularla öğrencinin herhangi bir uyum zorluğu yaşayıp yaşamadığına odaklanın.

- **Arkadaş ilişkilerini geliştirmek için bugüne kadar neler yaptın?**

Öğrencinin yaşadığı sosyal uyum süreci ile ilgili temel konular ele alındıktan sonra (gerekirse) öğrenciye:

- **Bu okuldaki sosyal ortamı nasıl tanımlarsın?**
- **Bu okuldaki sosyal ortama uyum sağladığını düşünüyor musun?**
- **Bu okulun sosyal ortamına uyumunu kolaylaştıran neler var?**
- **Bu okulun sosyal ortamına uyumunu zorlaştıran neler var?**

(Öğrenci sosyal uyumunu etkileyen çeşitli zorluklar olduğunu ifade ederse):

- **Yaşadığın bu zorluklarla baş etmen için birileri yardımcı olmak isteselerdi, senin için ne yapmalarını isterdin?**
- **Sana göre bu okulda ne yapılırsa senin gibi yeni gelen öğrenciler daha az zorlukla karşılaşır?**

Öğrencinin göç sonrası sosyal ilişkilerinde ne gibi değişiklikler olduğunu ve öğrencinin ne tür sorunlarla karşılaştığını belirledikten sonra öğrencinin herhangi bir psikolojik destek alıp almadığını ya da ne tür bir psikolojik destek aldığını öğrenin.

- **Buraya geldikten sonra herhangi bir psikolojik yardım aldın mı?**
- **Nereden, kimden ve ne tür bir yardım aldın?**
- **Sonrasında ne oldu?**

Bir yardım süreci geliştirmek adına detaylı bir tarama yapılabilir. Bunun için göç sonrası öğrencilerin sosyal uyumu kapsamında hazırlanmış çeşitli ölçme araçlarından yararlanılabilir. Bunun dışında Ek-1’de sunulan örneğe benzer bir tarama listesi oluşturulabilir.

Şimdi sana bazı cümleler (ifadeler) okuyacağım. Bu cümleler, yeni bir ülkeye/şehre göç etmiş ya da yeni bir okula başlamış öğrencilerin sosyal ilişkilerine yönelik düşüncelerini anlatıyor. Bura-

Öneri:

- Şayet bir ölçme aracı (ölçek) kullanıyorsanız; bu ölçme aracının öğrencilerin yaş, sınıf ve gelişim düzeyine uygun olduğundan emin olun.
- Örnek tarama listesindeki maddeleri -temel amaç çerçevesinde- öğrencilerin yaş, sınıf ve gelişim düzeyine göre yeniden düzenleyebilir, azaltabilir ya da çoğaltabilirsiniz.
- Örnek tarama listesi puanlama amacıyla değil daha çok öğrencinin sosyal uyuma yönelik düşünce, tutum ya da davranışlarını gözlemlemek amacıyla kullanılmalıdır.
- En iyi tarama sürecinin yapılandırılmış bir görüşme olduğunu ve bu süreçte sizin öğrenciye yönelik gözlemlerinizin oldukça önemli olduğunu hatırlayın.

daki sosyal ilişkilerin sonrasında sende de benzer düşünceler olup olmadığını birlikte gözden geçirelim. Hazırsan başlayalım.

Öğrencinin yaşadığı süreç ve öğrencide gözlemlenen sosyal uyum zorlukları ve bu zorlukların yoğunluğu belirlendikten sonra bir özetleme yapmanız uygun olacaktır. Uzman olarak yapacağınız bu özetlemede, öğrenciyi travmatize edebilecek ayrıntılardan kaçınarak genel belirtiler üzerine odaklanmaya özen gösterin (Örneğin "Son günlerde arkadaşların ile ilişkilerinin pek de istediğin gibi gitmediğini, zaman zaman bu okul ortamına uyum sağlamakta zorlandığını söyledin." gibi.).

Görüşmenin bu aşamasına kadar (Özetleme yapınız).

Sana sorduklarım dışında benimle paylaşmak istediğin/bana anlatmak istediğin herhangi bir şey var mı?

2.1.3. Programın Tanıtılması

Öğrencinin olası geri bildirimlerini aldıktan sonra kendisine paylaştığı bilgiler için teşekkür edin ve bundan sonraki süreç hakkında bilgi verin. Şayet öğrencinin SU-GMP sürecine katılmasının uygun olduğunu ve öğrenci için yararlı olacağını düşünüyorsanız, grup çalışmaları (Grubun amacı, çalışma takvimi, çalışmanın nasıl yapılacağı vb.) hakkında kısa bilgiler verin ve grup kuralları konusunda öğrenciyle uzlaşarak oturumu sonlandırma sürecine geçin. Öğrencinin bir başka uygulamaya, birim ya da kuruma sevk edilmesi gerekiyorsa, sevk süreçlerini başlatın ve öğrenciyi buna göre yönlendirin.

..... (öğrencinin ismi) benimle paylaştığın bilgiler için teşekkür ederim. Şimdi sana okulumuzda yapacağımız bir grup çalışması hakkında bilgiler vermek istiyorum.

(Öğrenci ile gruba katılım konusunda uzlaşma sağlandıktan sonra):

Şimdi de sana katılacağın bu grup çalışmasında dikkat etmemiz gereken bazı grup kuralları konusunda bilgiler vereceğim.

3. Oturumun Sonlandırılması

İlk bireysel danışma oturumunu tamamlarken öğrencinize sürece sağladığı katkılar için teşekkür edin. Ardından görüşmeyi bitirmeden önce size sormak ya da aktarmak istediği son bir şey olup olmadığını sorun ve görüşmeyi sonlandırın.

..... (öğrencinin ismi) zamanını ve enerjini bu görüşmeye ayırdığın için ve yaşadıklarını benimle paylaştığın için tekrar teşekkür ederim.

Bana sormak istediğin ya da bana aktarmak istediğin son bir şey var mı?

Şu an kendini nasıl hissediyorsun?

Buradan ayrıldıktan sonra neler yapacaksın?

İlk grup oturumunda görüşmek üzere.

Hoşça kal.

TARAMA LİSTESİ	Bana hiç uygun değil.	Bana biraz uygun.	Bana tamamen uygun.
<i>Dersle ilgili etkinliklerde grup çalışmalarına katılırım.</i>			
<i>Okul arkadaşlarımla iyi geçinirim.</i>			
<i>Öğretmenlerimin çoğunu kendime yakın buluyorum.</i>			
<i>Sınıf arkadaşlarımla dersler dışında görüşmüyorum.</i>			
<i>Arkadaşlarım yardım istediğinde onlara yardım ederim.</i>			
<i>Bu okulda arkadaş edinmekte hiç zorlanmam.</i>			
<i>Boş zamanlarımın çoğunu yalnız geçiririm.</i>			
<i>Okuldaki arkadaşlarımla ilişkilerim oldukça iyidir.</i>			
<i>Sınıfta kendimi yabancı gibi hissediyorum.</i>			
<i>Arkadaşlarıma güvenirim.</i>			
<i>Okulda birlikte vakit geçirebileceğim arkadaşlarım var.</i>			
<i>Bu okula geldiğimden beri yakın arkadaşlıklar kuramadım.</i>			
<i>Yardım istediğimde bu okulda kimse bana yardım etmez.</i>			
<i>Sınıftaki arkadaşlarım bana gerçekten ilgili davranıyorlar.</i>			
<i>Arkadaşlarım tenefüste beni de oyunlarına alırlar.</i>			
<i>Ödevlerimi birlikte yaptığım arkadaşlarım var.</i>			
<i>Keşke başka bir okulda okusaydım.</i>			
<i>Bu okuldaki arkadaş ilişkilerimden memnunum.</i>			
<i>Okul dışında arkadaşlarımla görüşmüyorum.</i>			
<i>Öğretmenlerim bana ilgili davranıyorlar.</i>			
<i>Bu okulda arkadaş edinmek benim için zordur.</i>			
<i>Okuldaki sosyal çevremi yeterli buluyorum.</i>			
<i>Arkadaşlarım bana güvenmez.</i>			
<i>Bu okula uyum sağladığımı düşünüyorum.</i>			

GRUP LİDERİ İÇİN UYGULAMA NOTLARI

GRUP LİDERİ İÇİN UYGULAMA NOTLARI

Genel Amaç	Bu oturumdaki temel amaç grup üyeleri arasında birliktelik oluşturulmasına ve üyelerin güvenlik algısının güçlendirilmesine yardımcı olmaktır.
Oturum Gündemi	<p>1. Oturuma Giriş</p> <p>1.1. Grup Çalışmasının Başlatılması</p> <p>1.1.1. Tanışma</p> <p>1.1.2. Programın Tanıtılması ve Çalışma Takvimi</p> <p>1.1.3. Gizlilik ve Grup Kuralları</p> <p>2. Oturum Etkinlikleri</p> <p>2.1. Bilgilendirme ve Normalleştirme</p> <p>2.1.1. Örnek Olay</p> <p>2.1.2. Sosyal Uyum Süreci ve Normalleştirme</p> <p>2.2. Güvenli Yer Çalışması</p> <p>2.3. Koruma/Korunma</p> <p>3. Oturumun Sonlandırılması</p>
Oturumun Amaçları	<p>1. Grup üyeleri arasında güven ve grup birlikteliği oluşturmak.</p> <p>2. Sosyal uyum süreci konusunda farkındalık geliştirmek.</p> <p>3. "Güvenli Yer Oluşturma" becerisi kazandırmak.</p> <p>4. Grup üyeleri arasında destek algısı oluşturmak.</p>
Oturum Süresi	60 dakika
Gerekli Malzemeler	<p>1. Yazı tahtası ve kalemleri</p> <p>2. Küçük plastik top</p> <p>3. Su</p> <p>4. Peçete</p>
Grup Lideri İçin Hazırlık	<p>1. Grup çalışması için güvenli ve sessiz bir yer belirleyin.</p> <p>2. Çalışma için gerekli kurum içi iş ve işlemleri yürütün, bilgilendirmeleri yapın.</p> <p>3. Gerekli araç gereçleri temin edin.</p> <p>4. Grup çalışma plan ve takvimini oluşturun.</p> <p>5. Grup oturumu için uygulama el kitabını tekrar gözden geçirin.</p> <p>6. Grup oturumu sonrası (iki lider birlikte) değerlendirme için zaman ayırın.</p>

1. Grup Oturumuna Giriş

Öncelikle grup üyelerini selamlayın ve kısa bir tanışma ile oturuma başlayın. Ardından *Sosyal Uyum Grup Müdahale Programı* ve çalışma takvimi konusunda grup üyelerini bilgilendirin. Sonrasında ise grup üyeleri ile birlikte gizlilik ve grup kurallarının belirlenmesini sağlayın.

1.1. Grup Çalışmasının Başlatılması

Grup üyelerini büyük bir çember oluşturacak şekilde sandalyelere oturmalarını sağlayın. Grup liderleri de (şayet grupta iki lider bulunuyorsa) birbirleriyle yan yana oturmamaya dikkat ederek (karşılıklı oturarak) çember içinde yer almalıdır.

1.1.1. Tanışma

Grup üyelerinin, grupla birlikte olmaya alışabilmeleri için aşağıdaki alıştırmalardan birine birkaç dakika ayırın. Birbirleriyle tanışmaya hangi yönden başlayacaklarına grup üyeleri karar verebilir. Tanışma etkinliğini, gönüllü üyenin söz alması ile başlatın. Liderler de kendilerini gruba tanıtmak için diğer grup üyeleri gibi sıranın kendilerine gelmesini beklemelidir.

Tanışma için kullanılabilir örnek alıştırmalar şunlardır:

- Grup oturumları için hazırlanan küçük plastik topu üyeler birbirlerine atarlar. Oyun liderler tarafından başlatılır. Topu yakalayan üye, adını ve kendisi hakkında grupla paylaşmak istediği iki özelliğini söyler. Üyeler kendini tanıttıktan sonra alıştırma son bulur.
- Grup üyeleri iki kişilik gruplara ayrılır ve birbirlerine basit sorular (isim, yapmaktan hoşlandıkları şeyler, sevdikleri yiyecekler, vb.) sormaları istenir. Verilen sürenin tamamlanmasıyla grup çemberine geri dönlür. Ardından tüm üyeler eşleştiği diğer üyeyi gruba tanıtır.
- Grup üyelerinden ayağa kalkmaları istenir. Çember şeklinde ayakta duran grup üyelerinden isimlerinin ilk harfiyle başlayan "olumlu bir sıfatı" isimlerinin önüne getirerek söylemeleri istenir. Ardından tüm grup üyeleri, üyenin kendisini ifade ettiği biçimde üç kez sıfat-isim ikilisini tekrarlar. İsmi söyleyen üye, dilediği bir grup üyesini devam etmesi için çemberin ortasına getirir. Tüm üyeler kendisini tanıttıktan sonra oyun sonlandırılır.

Öneri: Grup üyelerinin gelişim özellikleri ve okulun bulunduğu çevrenin kültürel özellikleri çerçevesinde siz de kısa ve farklı tanışma alıştırmaları uygulayabilirsiniz.

1.1.2. Programın Tanıtılması ve Çalışma Takvimi

Tanışma aşamasının ardından öğrencilere bu grubun amacı ve çalışma takvimi hakkında bilgi verin. Bu oturumun, birlikte yapacağınız sekiz grup oturumunun ilki olduğunu söyleyin.

1.1.3. Gizlilik ve Grup Kuralları

Grubun tanıtılması ve çalışma takviminin paylaşılmasının ardından grup kurallarının belirlenmesini sağlayın. Grup üyelerine gizliliğin, grup çalışmasının en önemli ilkesi olduğunu belirtin.

Grup üyelerinin aşağıdaki kuralları belirlemesini sağlamaya çalışın ve kurallar yeterince açık değilse, açık ve anlaşılır hâle getirin. Eğer mümkünse, bu kuralları bir fon kartonuna yazın ve herkesin görebileceği bir duvara asın.

Temel Grup Kuralları:

- Gizlilik ilkesine göre davranmalıyız.
- Birbirimize saygılı olmalıyız.
- Her zaman konuşmak zorunda değiliz ancak birbirimizi dinlemeliyiz.
- Başkaları hakkında değil yalnızca kendimiz hakkında konuşmalıyız.
- Bir başkası sözünü bitirene kadar dinlemeliyiz.
- Başkalarını susturmaya çalışmamalıyız.
- Tüm oturumlara gelmeliyiz.

Öneri: Temel grup kurallarını belirlerken gizlilik ilkesini en sona bırakabilir ve gizliliğin önemi, gizliliğin ortadan kalktığı durumlar ve nelerin gizlilik sınırları içinde olup olmadığını üyelere açıklayabilirsiniz. Örneğin, birinin grup içinde kendi yaptıklarını ya da yaşadıklarını grup dışında başkalarıyla paylaşmasının sorun olmayacağını ancak diğer grup üyelerinin paylaşımlarının ya da yaptıklarının grup dışında paylaşılması gerektiğini belirtin.

2. Oturum Etkinlikleri

2.1. Bilgilendirme ve Normalleştirme

Tanışma, programın tanıtılması ve grup kurallarının belirlenmesinin ardından “bilgilendirme ve normalleştirme” aşamasına geçilir. İkinci grup oturumu itibarıyla sosyal uyuma yönelik sosyal-duygusal becerilerin geliştirilmesine yönelik uygulamalara geçmeden önce öğrencilerin sosyal uyum sürecine ilişkin bilgi sahibi olmaları oldukça önemlidir. Bu bölümün genel anlamda üç amacı vardır:

1. Sosyal uyum ile ilgili sorunların tanımlanabilir ve yönetilebilir hâle gelebilmesi için öğrencilerin bir göç sonrası karşılaşabilecekleri sosyal uyum zorlukları hakkında bilgilencmeleri.
2. Öğrencilerin kendilerini yalnız ve kontrolünü kaybetmiş hissetmemeleri için tepkilerinin normalleştirilmesi.
3. Öğrencilerin grup olarak bir araya gelebilmeleri için göç sonrası sosyal uyuma yönelik yaşantılarını paylaşmaya başlamaları.

Bu eğitim ve normalleştirme süreci, genel bir başlangıç noktasıdır. Grup üyelerinin kendi deneyimleri hakkında konuşmaya başlamalarını sağlamak üzere “tehdit edici olmayan” bir yöntem olarak grup liderlerinden biri, başlangıçta hayali bir öğrenci ile ilgili bir örnek verir. Ancak bu bölümün çok fazla öğretici olmamasına gayret edilmelidir. Bu örnek durum ile amaçlanan, grup üyelerinin kendilerini, hakkında konuştuğunuz örnekle kısmen özdeşleştirmelerini sağlamak olduğu için arada bir görüşünü açıklamak ya da soru sormak isteyen olup olmadığını sorun.

Öneri: Bu aşamada kullanacağınız öyküyü içinde bulunduğunuz toplumun kültürüne, var olan koşullara ve bölgede yaşananlara göre dilediğinizce uyarlayın. Ancak uyarladığınız öyküdeki olayın göç sonrası sosyal uyum kapsamında karşılaşılabilecek durumlar içerdiğinden ve ajite durumlar içermediğinden emin olun.

Örnek olay olarak aşağıda verilen öyküyü kullanabilirsiniz. Bununla birlikte, içinde bulunduğunuz bölgede sıklıkla karşılaşılan bir sosyal uyum problemi yaşamış birinin öyküsünü de anlatabilirsiniz.

Birbirimizi tanıyıp kurallarımızı da belirlediğimize göre artık sosyal ilişkilerimiz hakkında konuşabiliriz. Böylece, kendimizi ve sosyal/arkadaş ilişkilerimizi geliştirmenin bazı yollarını öğrenebiliriz. Ama bunu yapmadan önce sizlere, tanıdığım bir çocuğun başından geçenleri anlatmak istiyorum. Sizin tanıdığınız birisi değil ama onun yaşadığı bazı şeyler size de tanıdık gelebilir.

Doğup büyüdüğü yerdeki* (Şehir ya da ülke adı verilebilir.) ***çeşitli sorunlar nedeniyle ailesi ile birlikte Türkiye’ye geldiğinde (göç ettiğinde) Ali (Grup üyelerinden birine ait olmayan bir isim kullanılması önerilmektedir.) ***hemen hemen sizlerle aynı yaşıyordu. Zorlu bir yolculuktan sonra Ali ve ailesi önce Türkiye’de başka bir şehre, bir süre sonra ise İstanbul’a geldi. Geçmiş yaşantılarını bir şekilde geride bırakan Ali için yeni bir hikâyenin burada başladığını söyleyebiliriz.*****

Ali, İstanbul’un çok büyük ve oldukça farklı bir kent olduğunu duymuştu. Bir yandan bu şehirdeki yaşamı ve insanları çok merak eden Ali, diğer yandan burada yaşamaya alışıp alışamayaacağı konusunda kaygılanıyordu. Ali’nin babası bir işte çalışmaya başlamış ve küçük, sevimli bir eve taşınmışlardı. Evlerine en yakın okula kayıt olan Ali, “dil” konusunda biraz endişeleniyordu. Türkçeyi tam olarak konuşamıyordu ve derslerde zorluk yaşamaktan korkuyordu. Ali’nin okulunda, farklı şehirlerden göç etmiş başka öğrenciler de vardı. Ali okulda başka yerlerden gelen öğrenci arkadaşlarının olmasından memnundu, çünkü ortak yaşantıları vardı.

Ali, öğretmenlerini sevmişti. Öğretmenler onunla ilgileniyorlar, ona her konuda yardımcı olmaya çalışıyorlardı. Sınıf arkadaşları da ona yakınlık gösteriyorlardı. Ama okuldaki bazı çocuklar da keşke diğerleri gibi ona iyi davransalardı. Bu çocuklardan bazıları, Türkçe konuşmakta zorlandığında ona gülüyorlardı. Bazıları da teneffüste oynadıkları oyunlara onu almıyorlardı. Hatta bir keresinde diğer yerlerden göç ile gelen arkadaşlarıyla oyun oynarken birkaçı gelip oyunlarını bozmuştu. Ali neden bu şekilde davrandıklarını bir türlü anlayamıyordu. Sınıfta tartışma çıkmasını diye bu yaşananları öğretmenlerine de söylememişti.

Bazı zamanlar okulda öğrenci etkinlikleri oluyordu, sınıftaki arkadaşları ısrar etse de Ali pek katılmak istemiyordu bu etkinliklere. Okul sonrası da arkadaşları onu birlikte ödev yapmaya ya da oyun oynamaya çağırıyorlar ama Ali gitmemişti. Sanırım, arkadaşlarına uyum göstere-memekten korkuyordu. Çünkü arkadaşlarının bazı davranışları ona farklı geliyordu. Yanlış bir şey söylemekten ya da hata yapmaktan çekiniyordu. Ya beni beğenmezlerse ya beni bir daha aralarına almazlarsa diye düşünerek evde kalmayı tercih ediyordu hep. Sanırım en çok kimse-nin onu anlayamayacağını düşünüyordu.

Bazen de Ali doğup büyüdüğü şehre geri dönmeyi istiyordu. Oradaki okulunu, arkadaşlarını, öğretmenlerini düşünüyordu. En çok da arkadaşlarıyla birlikte vakit geçirmeyi özlüyordu. Böy-le zamanlarda Ali oldukça üzgün ya da sinirli olabiliyordu.

Bu durum bir süre böyle devam etti. Sonrasında ise Ali, her şeyin yavaş yavaş yoluna girmeye başladığını hissetti. Sınıftaki birkaç arkadaşıyla giderek daha da yakın arkadaş olmaya baş-lamışlardı. Teneffüste birlikte oyunlar oynuyorlar, okul dışında birlikte ödev yapıyorlardı. Bu hafta sonu için de Ali çok heyecanlıydı. Hafta sonu tüm sınıf birlikte bir tiyatro etkinliğine gide-ceklerdi. En yakın arkadaşlarıyla sözleşmişlerdi. Üçü yan yana oturacaktı ve sonrasında birlikte dondurma yemeye gideceklerdi. Ali bir şeyi çok iyi anlamıştı. Biraz zaman ve karşılıklı çaba ile her şey çözüme ulaşıyordu.

Grubun benzer olaylar hakkında konuşmaya başlamasını teşvik etmek için bu öyküyü ya da sizin hazırladığınız benzer bir öyküyü kullanın. Grup üyelerinden birinin, kendisinin ya da tanıdığı birisinin (Gruptakilerden biri olmamalı.) başına benzer olaylar geldiğini anlatmak istemesi durumunda, bunu teşvik edin ve konuşmasına izin verin. Kişisel bir olayı kendi isteğiyle anlattığı ya da grup üyeleriyle paylaştığı için o öğrenciyi tebrik edin.

- **Sizce bu hikâyedeki kişi/kişiler neler yaşıyordu? Neden?**
- **Siz bu öyküde anlatılan olaylara benzer şeyler yaşadınız mı?**

Gruptan hiç kimse katkıda bulunmazsa, aşağıdakine benzer bir şeyler söyleyin:

Ali'nin yaşadıklarına benzer bir durumu daha az ya da daha çok herkes yaşayabilir. Gerçekten de hepimiz yeni bir okula/şehre/ülkeye geldikten sonra Ali'nin yaşadıklarına benzer türde kay-gılar yaşayabiliriz. Yeni bir ortama girdiğimizde yeni arkadaşlıklar kurup kuramayacağımız, bu yeni çevreye uyum sağlayıp sağlayamayacağımız, kabul görüp göremeyeceğimiz, orada ba-şarılı olup olamayacağımız konusunda endişelenmemiz ve bazı zorluklar yaşamamız oldukça normaldir. Tüm bunlar "Sosyal Uyum Süreci"nin bir parçasıdır aslında. Sosyal uyum; insanların yeni taşındıkları yerlerde diğer insanlarla sağlıklı ilişkiler kurabilmesi, çevresindeki sosyal et-kinliklere katılması ve bu etkinliklerden hoşnut olması, yer değiştirme nedeniyle karşılaşabi-leceği zorluklarla başa çıkabilmesi ve kendini o çevreye ait hissetmesi anlamına geliyor. Hadi gelin ilk önce, sosyal uyum sürecinde ne tür zorluklarla karşılaşabileceğimizi hep birlikte dü-şünelim.

2.2. Güvenli Yer Çalışması

İkinci oturumdan önce grup üyelerinin hayallerinde “güvenli bir yer” oluşturma alıştırmaları yararlı olur. Bu çalışma; öğrencilere hayallerini ustalıkla yönetme, hissedebilecekleri yoğun duyguları istediklerinde azaltabilecekleri ve hayallerinde geri dönebilecekleri güvenli bir dayanak olma işlevi görür. Bu alıştırma öncesinde öğrencilerin ayağa kalkmalarını, etrafta dolaşmalarını ve yukarı aşağı zıplamalarını isteyin. Ardından yine geniş bir çember oluşturun ve herkesin rahatça oturmasını sağlayın.

Şimdi sizlerle birlikte güzel, rahatlatıcı, huzur verici, mutluluk dolu hoş görüntüler ve duygular yaşamak için hayal gücümüzü kullanma alıştırmaları yapacağız.

Sizlerden, kendinizi sakın, güvenli ve mutlu hissedeceğiniz bir yer ya da manzara hayal etmenizi isteyeceğim. Bu yer, tatilden hatırladığınız ve çok hoşlandığınız bir yer olabilir, bir masalda dinlediğiniz ve zihninizde canlandırdığınız bir yer olabilir ya da bütünüyle kendi oluşturduğunuz, size huzur veren hayali bir yer olabilir.

Burada, toplumsal alışkanlıklara uyan bazı örnekler verin. Bu, deniz kenarında bir kumsal, ormanlık bir alan içinde bir yer ya da sakın, huzur dolu bir başka yer olabilir. Aşağıdaki yönergeyi verirken gruptan herhangi birinin zorluk çekip çekmediğini belirleyebilmek için dikkatinizi gruptan ayırmayın.

Vereceğiniz yönergenin hızını, öğrencilere imgelem güçlerini kullanacak yeterli zamanı tanıyacak şekilde ayarlayın. Bu yönergeleri istediğiniz gibi uyarlayın ancak grup üyelerinde kapsamlı bir görsel imgelem geliştirecek yeterli zamanı tanıyın ve grup üyelerini tüm duyumsal boyutları (beş duyu) kullanmak üzere yönlendirmeyi unutmayın.

Birkaç defa derin ve düzenli nefes alıp verin. Gözlerinizi kapatın ve normal nefes almaya devam edin. Güvenli yerinizi, gözlerinizin önüne getirin ve orada oturduğunuzu ya da ayakta durduğunuzu düşünün. Kendinizi orada görebiliyor musunuz?

Hayalinizdeki yerde çevrenizi inceleyin. Neler görüyorsunuz? Yakınızdaki neler görebiliyorsunuz? Ayrıntılarına bakın ve gördüğünüz nesnelerin nelerden yapıldığını görmeye çalışın. Değişik renkleri fark edin. Onlara dokunduğunuzu hayal edin. Bu size neler hissettiriyor? Şimdi daha uzağa bakın. Etrafınızda neler görüyorsunuz? Uzaklarda neler görüyorsunuz? Değişik renkleri, şekilleri ve gölgeleri görmeye çalışın.

Burası size özel bir yer ve orada olmasını istediğiniz her şeyi orada hayal edebilirsiniz. Orada olduğunuzda, kendinizi sakın ve rahat hissediyorsunuz. Yalın ayakla yere bastığınızı hayal edin. Yere basmak size neler hissettiriyor? Yavaş yavaş yürüyün ve etrafınızdaki şeyleri fark etmeye çalışın. Neye benzediklerini ve size neler hissettirdiklerini görmeye çalışın.

Neler duyabiliyorsunuz? Belki hafif bir rüzgâr sesini, kuşların ya da denizin sesini duyuyorsunuz. Yüzünüzde güneşin sıcaklığını hissedebiliyor musunuz? Nasıl bir koku alıyorsunuz? Bu,

belki de deniz havasının, çiçeklerin ya da pişmekte olan en sevdiğiniz yemeğin kokusudur. Bu güvenli yerinizde, istediğiniz her şeyi görebilirsiniz. Bunlara dokunduğunuzu, kokladığınızı ve hoş sesler duyduğunuzu hayal edin. Kendinizi sakin ve mutlu hissediyorsunuz.

Hayalinizde, etrafınıza bir kez daha bakın. Ama iyice bakın. Burası sizin oluşturduğunuz özel bir yer ve her zaman burada olacak. Kendinizi sakin, güvenli ve mutlu hissetmek istediğiniz her zaman, burada olduğunuzu hayal edebilirsiniz. Şimdilik güvenli yerinizden ayrılın, istediğiniz zaman geri dönebilirsiniz. Gözlerinizi açtığınızda, kendinizi daha sakin ve mutlu hissedeceksiniz.

Bu alıştırmaya son verirken grup üyelerine neler hayal ettiklerini sorun. Bu alıştırmayın onlara neler hissettirdiğini sorun. İmgelem gücü ile duygular arasındaki bağlantıya işaret edin. Hayal gücüyle gördüklerini nasıl denetim altına alabiliyorlarsa, hissettikleri şeyleri de denetim altına alabileceklerini belirtin. Bunu yapmanın eğlenceli bir şey olduğunu, kendilerini mutsuz ya da yalnız hissettiklerinde, kaygılandıklarında ya da korktuklarında “güvenli yerlerini” hayal edebileceklerini ve bunun kendilerini daha iyi hissetmelerine yardımcı olacağını özellikle vurgulayın. Ne kadar çok alıştırma yaparlarsa, güvenli yerlerini hayal etmelerinin o kadar kolay olacağını belirtin.

2.3. Koruma/Korunma

İlk grup oturumunu sonlandırmadan önce üyelerin birlikte hareket edebilme ve iş birliği yapabilme becerilerini güçlendirmek ve güvenlik algısı oluşturmak amacıyla aşağıdaki uygulama yapılabilir.

Bu alıştırma kapsamında öncelikle tüm üyeler yan yana gelerek çember oluştururlar. Çemberdeki üyeler, birbirinin elini bırakmadan mümkün olduğu kadar gerildikten sonra ellerini bırakır. Ardından, gönüllü olan iki grup üyesinden çemberin içine girmeleri istenir. Çemberdeki diğer üyeler, bu iki üyenin çıkması nedeniyle oluşan boşlukları doldurur.

Çember içindeki iki üyeden biri “korunan çocuk” diğeri ise “onun koruması” olur. Çemberi oluşturan üyelerden birine plastik küçük bir top verilir. Burada çemberi oluşturan grubun amacı “korunan çocuğu” çemberin şeklini bozmadan topla vurmaktır. İyi bir atış yapmak için plastik top, grup üyeleri arasında değiştirilebilir. Bu sırada korunan çocuk, koruması onu plastik top ile vurulmaktan korunurken sağa sola doğru hareket etmeye çalışır. Koruma, arkadaşının vurulmasını engellemek için kendi vurulabilir.

Oyun içerisinde 15 ile 30 saniye arasında olan bölümlerde roller değişir ve tüm grup üyelerinin koruma ya da korunan çocuk olarak rol almaları sağlanır.

Öneri: Alıştırma, başlangıçta grup üyelerinin uygulamanın ne şekilde olduğu hakkında fikir sahibi olana kadar grubun tümüyle birlikte yapılabilir. Bununla birlikte, alıştırma başlamadan önce güvenlik önlemleri açısından öğrencilerin bilgilendirilmesi yararlı olabilir (Örneğin plastik küçük topun öğrencilerin baş bölgesine ya da yüzlerine atılmaması gibi.).

3. Oturumun Sonlandırılması

İlk oturumu tamamlarken kısaca bu oturumda yapılanları özetleyin. Ardından öğrencilere bir sonraki oturuma kadar *Güvenli Yer Çalışması'nı* tekrar etmelerinin yararlı olacağını anlatın ve onlardan ev ödevi olarak bu çalışmayı yapmalarını isteyin.

GRUP LİDERİ İÇİN UYGULAMA NOTLARI

GRUP LİDERİ İÇİN UYGULAMA NOTLARI

Genel Amaç	Bu oturumdaki temel amaç öğrencilerin duygu farkındalığı geliştirmelerine yardımcı olmaktır.						
Oturum Gündemi	<table><tr><td>1. Oturuma Giriş</td><td>1.1. Grup Çalışmasının Başlatılması 1.2. Oturum Gündemi</td></tr><tr><td>2. Oturum Etkinlikleri</td><td>2.1. Duygu-Beden İlişkisi 2.2. Duygu Farkındalığı, Olumsuz Duygularla Baş Etme</td></tr><tr><td>3. Oturumun Sonlandırılması</td><td></td></tr></table>	1. Oturuma Giriş	1.1. Grup Çalışmasının Başlatılması 1.2. Oturum Gündemi	2. Oturum Etkinlikleri	2.1. Duygu-Beden İlişkisi 2.2. Duygu Farkındalığı, Olumsuz Duygularla Baş Etme	3. Oturumun Sonlandırılması	
1. Oturuma Giriş	1.1. Grup Çalışmasının Başlatılması 1.2. Oturum Gündemi						
2. Oturum Etkinlikleri	2.1. Duygu-Beden İlişkisi 2.2. Duygu Farkındalığı, Olumsuz Duygularla Baş Etme						
3. Oturumun Sonlandırılması							
Oturumun Amaçları	<ol style="list-style-type: none">1. Duygulara yönelik farkındalık geliştirmek.2. Duygu-beden ilişkisi farkındalığını güçlendirmek.3. Farklı duyguların ifade biçimlerine yönelik farkındalık geliştirmek.4. Duygu düzenleme stratejileri geliştirmeye yardımcı olmak.						
Oturum Süresi	60 dakika.						
Gerekli Malzemeler	<ol style="list-style-type: none">1. Su ve peçete2. Plastik küçük top3. Yazı tahtası ve kalem4. Ek-1 Bedensel Teknikler5. Ek-2 İlgii Başka Yere Çekme6. Ek-3 Bedensel Teknikler						
Grup Lideri İçin Hazırlık	<ol style="list-style-type: none">1. Grup çalışması için güvenli ve sessiz bir yer belirleyin.2. Gerekli araç gereçleri temin edin.3. Grup oturumu için uygulama el kitabını tekrar gözden geçirin.4. Oturum sonrasında öğrencilere dağıtacağınız kılavuz kartlarını hazırlayın.5. Grup oturumu sonrası -iki lider birlikte- değerlendirme için zaman ayırın.						

1. Grup Oturumuna Giriş

Öncelikle grup üyelerini selamlayın. Gerekli gördüğünüz durumlarda kısa bir ısınma alıştırmaları ile oturuma başlayabilirsiniz. Ardından (varsa) üyelerin ev ödevleri üzerinde konuşmalarını sağlayın. Sonrasında ise bugünkü oturumun gündemi hakkında üyelere kısaca bilgi verin.

1.1. Grup Çalışmasının Başlatılması

Grup çalışmasına hoş geldiniz. Şimdi, bu plastik topu birbirinize atmanızı, topu yakalayanın ilk oturumdan sonra bugüne kadar yaptığı ya da yaşadığı olumlu, keyifli ve hoş bir şeyi anlatmasını istiyorum.

Tüm üyeler yaptıkları ya da yaşadıkları hoş bir şeye ilişkin paylaşımlar yaptıktan sonra üyelere tekrar grup kurallarını hatırlatın.

Öncelikle, geçen oturumda belirlediğimiz grup kurallarını hatırlayalım. Bu kurallar nelerdi?

1.2. Ev Ödevinin Gözden Geçirilmesi

Grup kurallarının yeniden gözden geçirilmesinin ardından bir önceki grup oturumunda yapılanları kısaca gözden geçirin, özetleyin. Grup üyelerinin bir önceki oturumdan bu yana yaptıkları “güvenli yer” çalışmasına ilişkin deneyimlerini ele alın.

Geçen oturumda sosyal ilişkilerimiz üzerinde konuşmaya başlamıştık. Ne tür olaylar yaşandığından, ilişkilerinizde yaşadıklarınız sonrasında sizde ne gibi değişiklikler olduğundan söz etmiştik. Ardından, kendinizi rahatsız hissettiğinizde kendinizi iyi hissetmek için uygulayabileceğiniz tekniklerden biri olan “güvenli yer” çalışmasını yapmıştık. Bu oturuma kadar geçen sürede güvenli yerinize gittiniz mi? Nasıl hissettiniz? Kim başlamak ister?

Grup üyelerinin güvenli yer çalışmasına ilişkin deneyimlerini gözlemleyin. Üyelerin güvenli yer uygulaması esnasında karşılaştıkları (varsa) problemlere yönelik kısa çözüm önerileri sunun.

1.3. Oturum Gündemi

Öğrencilerin paylaşımlarından sonra bu oturumda yapılacakları grup üyeleriyle kısaca paylaşın.

Bugün ilk olarak duygularımız ve bedenimiz arasındaki ilişkiye odaklanacağız. Ardından, duygularımızın farkındalığımızı geliştirmek üzere çalışmalar yapacağız.

2. Oturum Etkinlikleri

2.1. Duygu-Beden İlişkisi

Bu alıştırma için grup üyelerinin ayağa kalkmalarını ve geniş bir çember oluşturmalarını isteyin:

Bugün sizlerle yoğun olarak yaşadığımız duygularla ilgili neler yapabileceğimizi konuşacağız. Tüm duygularımızı bedenimizde hissederiz. Mesela heyecanlandığımızda kalbimizin ritmi hızlanabilir, utandığımızda yüzümüz kızarabilir, kaygılandığımızda midemiz ağrıyabilir.

Sizler yaşadığınız duyguları bedeninizde nerede hissediyorsunuz?

Grup üyelerinin paylaşımlarından sonra aşağıdakine benzer bir açıklama yapın:

Bedenimizde biriken bu duyguları yoğun bir şekilde hissettiğimizde, hareket ederek kendimizi rahatlatırız. Bugün de sizlerle eğlenceli bir etkinlikle, bedenimizi nasıl hareket ettirebileceğimizi öğreneceğiz.

Ardından uygulamaya şu yönerge ile devam edin:

Herkes kollarını açsın ve birbirimize değmeyecek şekilde bir çember oluşturalım. Şimdi hep birlikte bazı hareketler yapacağız.

Mevsimlerden sonbahar. Hafif hafif rüzgâr esiyor (Herkes yavaşça sallanır.). Sonra rüzgâr öyle şiddetleniyor ki yerimizde durmakta zorlanıyoruz (Herkes ileri geri öne arkaya sallanır.). Sonra bir de baktık ki ağaçlardan yapraklar yere dökülüyor. Yaprakları yakalamaya çalışıyoruz (Herkes yukarı uzanıp yaprak topluyormuş gibi yapar.). Yaprakları yakalamaya çalışırken birden gökyüzünde göçmen kuşları fark ediyoruz. Hep birlikte başka ülkelere göç ediyorlar. Bizler de kollarımızı açıp kuşlar gibi uçtuğumuzu hayal ediyoruz.

Günler geçip giderken havalar soğumaya başlıyor ve kış mevsimi geliyor. Şimdi hava buz gibi, üşüyoruz. Isınmak için montumuza sıkı sıkıya sarılıyoruz (Herkes üşüyormuş gibi yapar.). Ve birden lapa lapa kar yağmaya başlıyor. Karlar yerde o kadar çok birikti ki yürümekte çok zorlanıyoruz (Herkes karın üstünde yürüyormuş gibi yapar.).

Sonra yavaş yavaş havalar ısınmaya, karlar erimeye başlıyor ve ilkbahar mevsimi geliyor. Ağaçlar rengârenk çiçek açıyor. Her yer mis gibi bahar kokuyor. Sonra birden yağmur başlıyor. Şimdi hep birlikte koşuyoruz, yağmurdan kaçıyoruz. Kaçarken bir de ne görelim. Minik bir tavşan! O da yağmurdan kaçmaya çalışıyor, zıp zıp zıplıyor. Biz de zıplıyoruz.

Havalar daha da ısınıyor ve artık yaz geliyor. Ağaçlarda meyveler çıkmaya başladı. Şimdi hep birlikte ağaçtan kiraz topluyoruz (Eller yukarıda meyve topluyormuş gibi yapılır.). Çilekler de çıkmış. Şimdi yerden çilek topluyoruz. Şimdi de topladığımız meyveleri yiyoruz.

Uygulama sonrasında şu açıklamayı yapın:

Nasıl ki bazen bir fırtına çıkar kasıp kavurur her yeri ama hemen sonrasında güneş pırlıl pırlıl parlayarak kendini gösterir, duygularımız da hava durumu gibidir. Bazı duygular bizi ziyarete gelir ama sonrasında gider. Yani duygularımız anbean değişebilir.

Bazen yoğun duygular hissederiz ve bu duygu hiç geçmeyecek gibi düşünebiliriz. İşte bu anlarda bu uygulamayı hatırlayın. Kendinize bu duygunun da bir süre sonra geçeceğini söyleyin ve bedeninizi rahatlatmak için harekete geçin.

Sonrasında aşağıdakilere benzer sorular sorun:

- **Alıştırmaya başlamadan önce nasıl hissediyordunuz?**
- **Alıştırmayı yaptıktan sonra kendinizi nasıl hissediyorsunuz?**

Paylaşımlar alındıktan sonra aşağıdaki açıklama ile uygulamayı sonlandırın:

Her yeni durumda bazı duygular yaşamamız çok normaldir. Şehir ya da ülke değiştirmek de hayatımızdaki önemli değişimlerden biridir ve böyle zamanlarda farklı duygular hissedebiliriz. Bu gibi durumlar ile ilgili kendimizi huzursuz ya da kötü hissettiğimiz zamanlarda, bugün yaptığımız gibi bedenimizi hareket ettirerek kendimizi rahatlatabiliriz.

Bedenimizi harekete geçirmeye yönelik farklı uygulamaları bugünkü grup çalışması sonrasında size dağıtacağımız uygulama kartlarında bulabilirsiniz.

Öneri: Grup üyelerine model olması açısından, uygulama boyunca grup liderinin de hareketleri yapması önemlidir.

2.2. Duygu Farkındalığı, Olumsuz Duygularla Baş Etme

Bu alıştırma ile grup üyelerinin çeşitli duygularını fark etmeleri, farklı duygularını nasıl ifade ettiklerini görmeleri ve duygularını yönetebileceklerine yönelik farkındalık kazanmaları amaçlanmaktadır. Bu amaç doğrultusunda beş temel duygu (korku, öfke, üzüntü, güç ve mutluluk) ele alınmaktadır.

Gruptan öncelikle bir gönüllü seçin, gönüllünün **yönetmen** olduğunu varsaymasını ve beş temel duygusunu (korku, öfke, üzüntü, güç ve mutluluk) düşünmesini isteyin.

- **Yönetmen**, ilk olarak "korku" duygusu için üyeler arasından birini seçer. Seçtiği bu üyeye, korkusunu nasıl ifade edeceğini ve duygusunu bedeninde nasıl yaşadığını gösterir. Ardından, seçilen üyenin bu duyguyu yönetmenin gösterdiği şekilde oynamasına yardımcı olur. Yönetmen, korkuyu oynayan üyeyi sahnede istediği bir yere yerleştirir ve beklemesini ister.
- **Yönetmen**, bu kez "öfke" duygusu için gruptan başka bir üye seçerek benzer yönergeyi uygular ve öfke duygusunu korku duygusunu canlandıran üyeye göre sahnede konumlandırır.
- Benzer şekilde **yönetmen**, "üzüntü", "güç" ve "mutluluk" duyguları için de ayrı ayrı birer grup üyesi seçer ve aynı yönergeye göre bu üyeleri de sahnede konumlandırır.

- Son olarak **yönetmen**, sahnede duygularını canlandıran grup üyelerinin hep birlikte ve aynı anda rollerini oynamalarını ister.

Yönetmen olan grup üyesinden sahnede canlandırılan duyguları izlemesinin kendisine ne hissettirdiğini sorun ve paylaşımlarını alın.

Daha sonra yönetmene sahnede bulunan duygularına neler söylemek istediğini **tek tek** sorun.

- **Şimdi üzüntüne ne söylemek istersin?**
- **Öfkene ne söylemek istersin?**
- **Onlara (bu duygularına) neden ihtiyacın olduğunu anlatabilir misin?**

Ardından, yönetmenden duyguları canlandıran üyeleri rollerinden çıkararak yerlerine göndermesini isteyin. Son olarak yönetmene teşekkür ederek yerine geçebileceğini belirtin.

Öneri:

- Yeterli zaman olması hâlinde diğer gönüllüler ile uygulamaya devam edebilirsiniz. Yeterli zaman yoksa grup üyelerine uygulama esnasında kendi beş duygusu ile ilgili neler fark ettikleri konusunda kısa bir tartışma yaptırabilirsiniz.
- Duyguların ifade edilmesi sırasında grup üyelerinin kendilerine veya bir başkasına zarar vermeyecek şekilde duygularını paylaşmasına dikkat edin.
- Bu uygulamada grup üyelerinde oluşabilecek yoğun duygusal tepkilere karşı hazırlıklı olun.

3. Oturumun Sonlandırılması

Bu oturumda yapılanları aşağıdaki gibi özetleyin:

Bugün duygularımız ile bedenimiz arasındaki ilişkiyi anlamaya ve duygu farkındalığımızı artırmaya yönelik bazı alıştırmalar yaptık. Bugün gerçekten çok güzel çalıştınız.

- **Bugün çalıştıklarınız arasında en çok hoşunuza giden uygulama hangisiydi?**
- **Bu uygulamada en çok neler hoşunuza gitti?**

Bunların dışında şimdi size dağıtacağım ve kullanabileceğiniz bedensel teknikleri içeren uygulama kartlarını da inceleyin.

Bir sonraki oturumda tekrar görüşmek üzere.

Öneri: Uygulama kartlarını dağıtırken öğrencilerin gelişimsel özelliklerini göz önünde bulundurunuz ve sadece yaş grubuna uygun olduğunu düşündüğünüz uygulama kartlarını dağıtınız.

ALİŞTIRMA

FİZİKSEL EGZERSİZ

Bir müzik ya da ses eşliğinde ritmik -düzenli ve sese uyumlu bir şekilde- hareketler yapmanın insanları sakinleştirici ve yatıştırıcı bir etkisi vardır.

Bu nedenle -mümkünse bir müzik eşliğinde- ritmik hareketler yapmak, bize rahatsızlık veren bir olayın getirdiği stresi azaltmamıza yardımcı olabilir.

Aşağıda kolaylıkla yapabileceğiniz ritmik hareketlere ve seslere çeşitli örnekler bulabilirsiniz. Lütfen bu ritmik hareketlerden sizin için en uygun olanlarını deneyiniz.

- Sallanan sandalyede sallanmak
- Müzik aleti çalmak
- Ayaklarınız ile ritim tutmak
- Dans etmek
- Top ile oynamak, top sürmek
- Şarkı söylemek
- Trambolinde zıplamak
- Deniz dalgalarını dinlemek

Sizin aklınıza gelen bir şey var mı?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Kendinizi üzgün, yalnız ya da kızgın hissettiğinizde, ilginizi başka yöne çekmek için çeşitli etkinlikler yapabilirsiniz. Aşağıda size bazı öneriler verilmiştir. Siz de bu önerileri deneyebilir ya da size uygun olduğunu düşündüğünüz farklı etkinlikler yapabilirsiniz.

Olumsuz Duygulardan Uzaklaşmak İçin Yapılacaklar Listesi

- Baştan sona, ayrıntılı bir biçimde başka bir şey düşünmek
- Çeşitli etkinliklere katılmak
- Müzik dinlemek
- Bir müzik aleti çalmak
- Kitap okumak
- Televizyon izlemek
- Çeşitli hobilerle ilgilenmek
- Koşmak
- Oyun oynamak
- Futbol ya da basketbol oynamak
- Farklı sporlarla uğraşmak

ALİŞTIRMA

FİZİKSEL EGZERSİZ

Fiziksel egzersiz ya da spor yapmak bedenimizin sağlıklı olması için gereklidir. Fiziksel egzersiz ayrıca ruh sağlığımız için de oldukça yararlıdır. Örneğin fiziksel egzersiz, kendimizi daha iyi hissetmemize ve daha iyi öğrenmemize yardımcı olur.

Fiziksel Egzersizin Yararları:

- Stres ve kaygılarımızı azaltır.
- Sakin kalmamıza yardımcı olur.
- Gevşememize yardımcı olur.
- Dikkatimizi artırır ve odaklanmamızı kolaylaştırır.
- Hafızamızı güçlendirir.
- Motivasyonumuzu artırır.
- Enerjimizi yükseltir.
- Kendimize olan güvenimizi artırır.
- Daha iyi uyumamızı sağlar.
- Psikolojik sağlamlığımızı artırır.

Günlük yaşamınızda bilinen anlamda egzersiz (spor) yapmadığınız durumlarda aşağıda yer alan basit etkinliklerle fiziksel hareketliliğinizi artırabilirsiniz. Sizi zinde tutabilecek ve çevrenize rahatsızlık vermeyecek türden farklı etkinlikleri siz de belirleyebilirsiniz:

- Asansör yerine merdivenleri kullanmak.
- Bir arkadaşınızla konuşarak yürümek.
- Sürekli oturmak yerine ayakta durmak.
- Uzun süre oturduğunuzda ayağa kalkıp esneme hareketleri yapmak.
- Dans etmek.
- Gün içinde sizin belirlediğiniz bir oranda (5000 adım / 10000 adım) yürüyüş yapmak.
- Televizyon izlerken reklam aralarında şınav ya da mekik çekmek.
- Gün içinde uygun yer ve zamanlarda ip atlamak.
- Gün içinde uygun yer ve zamanlarda belinizde çember çevirmek.
- Parkta oynamak.

Kendinize günlük/haftalık bir fiziksel egzersiz planı yapın. Grup çalışmaları bitene kadar bu egzersiz planını uygulayın. Dilerseniz egzersiz planınız için bir kayıt defteri tutabilirsiniz.

Grup çalışmaları bitene kadar haftada defa dakika süreyle fiziksel egzersizlerini yapacağım.

Ayrıca, gün içinde etkinliklerini yaparak günlük hareketliliğimi artıracam.

GRUP LİDERİ İÇİN UYGULAMA NOTLARI

GRUP LİDERİ İÇİN UYGULAMA NOTLARI

Genel Amaç

Bu oturumdaki temel amaç grup üyelerinin duygu düzenleme becerilerini geliştirmelerine yardımcı olmaktır.

Oturum Gündemi

- | | |
|-----------------------------|--|
| 1. Oturuma Giriş | 1.1. Grup Çalışmasının Başlatılması
1.2. Ev Ödevlerinin Gözden Geçirilmesi
1.3. Oturum Gündemi |
| 2. Oturum Etkinlikleri | 2.1. Duygu Tanımlama
2.2. Zorlu Duygular 1
2.3. Zorlu Duygular 2 |
| 3. Oturumun Sonlandırılması | |

Oturumun Amaçları

1. Duyguları tanımlama becerisi geliştirmek.
2. Duyguları kabul etme becerisi geliştirmek.
3. Kontrol algısını güçlendirmek.

Oturum Süresi

60 dakika.

Gerekli Malzemeler

1. Yazı tahtası ve kalemleri
2. Su ve peçete
3. Gazete ve dergiler
4. Karton
5. Resim kâğıdı
6. Boya kalemleri

Grup Lideri İçin Hazırlık

1. Grup çalışması için güvenli ve sessiz bir yer belirleyin.
2. Gerekli araç gereçleri temin edin.
3. Grup oturumu için uygulama el kitabını tekrar gözden geçirin.
4. Grup oturumu sonrası (iki lider birlikte) değerlendirme için zaman ayırın.

1. Grup Oturumuna Giriş

Öncelikle grup üyelerini selamlayın. Gerekli gördüğünüz durumlarda kısa bir ısınma alıştırmaları ile oturuma başlayabilirsiniz. Sonrasında ise bugünkü oturumun gündemi hakkında üyelere kısaca bilgi verin.

1.1. Grup Çalışmasının Başlatılması

Duyguların Anlamı Oyunu. Çalışmanın başında lider, üyelerden tek tek ayağa kalkmalarını ve beden dillerini kullanarak bu oturuma hangi duyguyla geldiklerini anlatmalarını ister. İzleyen grup üyeleri sahnedeki üyenin duygularını tahmin etmeye çalışırlar. Duygu doğru söylendiği zaman bir diğer üye ayağa kalkarak duygusunu beden diliyle anlatır.

Merhaba, hepiniz hoş geldiniz. Lütfen çember şeklinde oturun. Şimdi, son görüşmemizden bu yana bugünkü oturuma hangi duygularla geldiğinizi göstermeniz için kısa bir oyun oynayacağız. Önce gönüllü olanlardan başlayarak sırayla ayağa kalkacağız ve şu anki duygumuzu konuşmadan ya da ses çıkarmadan sadece beden dilimizle anlatacağız. Diğer üyeler de ayaktaki üyenin duygusunu tahmin etmeye çalışacaklar. Ayaktaki üyenin duygusu belirlendikten sonra bir diğer arkadaşınıza geçeceğiz. Kim başlamak ister?

1.2. Ev Ödevinin Gözden Geçirilmesi

Grup üyelerinin paylaşımlarından sonra önceki oturumda yapılanları kısaca gözden geçirin. Grup üyelerinin bir önceki oturumdaki deneyimlerini ele alın.

- ***Geçtiğimiz oturumda duygularımız ve bedenimiz arasındaki ilişkiler ile farklı duygularımızı nasıl ifade ettiğimiz üzerinde durmuştuk. Bu oturuma kadar geçen sürede, ne tür farklı duygular yaşadınız? Kim başlamak ister?***
- ***Peki, kılavuz kartlarında yazılan etkinlikleri uygulama şansınız oldu mu? Nasıl hissettiniz?***

1.3. Oturum Gündemi

Öğrencilerin paylaşımlarından sonra bu oturumda yapılacakları grup üyeleriyle kısaca paylaşın.

2. Oturum Etkinlikleri

2.1. Duygu Tanımlama

Bu alıştırma ile grup üyelerinin duygularını keşfetme, tanıma ve kabul etme becerilerini geliştirmek amaçlanmaktadır.

Bu alıştırmaya başlamadan önce hazırlık yapmak gerekmektedir.

Alıştırmadan önce grup üyelerinin gelişimsel ve kültürel özelliklerine uygun gazete ve dergi (*grup üyelerine yetecek miktarda*) toplayın. Alıştırma için bu dergi ve gazeteleri oturum salonunda bir masa üzerine dağıtın. Ayrıca birleştirildiğinde A4 kâğıdını çevreleyen bir çerçeve olacak şekilde grup üye sayısının 2 katı kadar "L" şeklinde kesilmiş karton hazırlayın.

Bu alıştırma için grup üyelerinin ayağa kalkmalarını ve gazete/dergileri koyduğunuz bir masa etrafında toplanmalarını isteyin. Ardından uygulamaya şu yönerge ile devam edin:

Şimdi masada duran gazete ya da dergilerdeki fotoğrafları (Yazıları değil.) inceleyin.

Bu fotoğraflardan dikkatinizi ya da ilginizi çeken, sizi etkileyen, size oldukça anlamlı gelen fotoğrafları makasla keserek ya da elinizle dikkatlice kopararak bir kenara ayırın.

Öneri: Öğrencilere yazılara odaklanmalarını belirtmek oldukça önemlidir. Alıştırma esnasında dergi ve gazetede yazılar öğrencilerin tüm dikkatini üzerine çekebilir. Bu nedenle öğrencilerin dikkatini sadece **fotoğraflara** odaklamalarına yardımcı olun.

Şimdi gazete ve dergileri kaldırın.

Kestiğiniz fotoğrafları önünüze koyun ve üç tanesini seçin.

Şimdi ikişerli grup olun ve arkadaşınıza neden bu fotoğrafları seçtiğinizi, seçtiğiniz bu fotoğraflarda sizi neyin etkilediğini anlatın.

Sizlere dağıtacağım "L" şeklindeki iki kartonu bir çerçeve gibi kullanarak fotoğrafları bu çerçevenin içine dilediğiniz gibi yerleştirin. Fotoğrafların size en çok ilham veren, sizi etkileyen bölümlerini kullanın.

Şimdi bu çerçeve ve içine yerleştirdiğiniz fotoğrafları olduğu gibi bir A4 kâğıdına yapıştırın.

Kalan boşlukları dilediğiniz gibi şekillendirip renklendirerek şu anki duygularınızı ortaya koyan resminizi tamamlayın.

Uygulama sonrasında grup üyelerinin çember şeklinde yerlerine oturmalarını sağlayın ve aşağıdakilere benzer sorular sorun:

- ***Bu etkinliği yaparken fotoğraflara kolayca odaklanabildiniz (konsantre olabildiniz) mi?***
- ***Fotoğrafları kolayca seçebildiniz mi?***
- ***Seçtiğiniz fotoğraflarda size ilgi çekici gelen ya da sizi etkileyen şeyler neydi?***
- ***Bundan ne anladınız?***
- ***Bitirdiğiniz çalışmanıza bakmak size neler hissettirdi?***

2.2. Zorlu Duygular (Acı) 1

Bu alıştırma ile grup üyelerinin üzüntü ve acı gibi olumsuz duygulardan kaçmak ya da kaçınmak yerine bu duyguları kabul etmenin iyileştirici rolü üzerinde bir farkındalık kazanmaları amaçlanmaktadır.

Uygulamaya şu yönerge ile başlayın:

Zaman zaman hepimiz bir şeylere üzülürüz ya da içimizde bir acı hissederiz. Burada, elimize diken batması gibi fiziksel bir acıdan söz etmiyorum. Daha çok istediğimiz bir şeye ulaşamadığımızda, bir şey için pişmanlık yaşadığımızda, birisine kırıldığımızda, bir kayıp yaşadığımızda hissettiğimiz duygusal acıdan söz ediyorum.

Şimdi yaşadığınız duygusal bir acıyı düşünmenizi ve zihninizde canlandırmanızı istiyorum.

- **Bu tür bir duygusal acıyı ne zaman hissetmiştiniz?**
- **Acıyı bedeninizin neresinde hissetmiştiniz?**
- **Acıyı yaşarken bedensel tepkileriniz oldu mu?**
- **Acıyı yaşarken ne tür bedensel tepkileriniz oldu?**
- **Bu acı duygusuyla ne yapmıştınız?**
- **Bu soruları duyduğunuzda, bu duygusal acınız yeniden geliyor mu?**
- **Duygusal acınız neye (ne tür bir şekle ya da nesneye) benziyor?**

Şimdi zihninizde canlanan bu acı duygusunun resmini çizelim.

Bu duygusal acıyı dilediğiniz gibi resmedebilirsiniz.

Resim çizme işlemi bittikten sonra yerlerine geçen grup üyelerine aşağıdakilere benzer sorular sorun:

- **Ne çizdin? Resmini anlatır mısın?**
- **Duygusal acıyı nasıl ele aldın?**
- **Duygusal acının resmini yaparken neler yaşadın? Neler hissettin?**
- **Resmi yaparken duygusal acıyı hissetmeye başladığında ne yaptın?**

Öneri:

- Grup üyelerinin resimleri üzerine konuştukları son bölümde duygusal acılarını ya da bu duygusal acılarıyla ilişkili yaşantılarını asla derinlemesine ele almayınız. Buradaki odak nokta grup üyelerinin duygusal acıları ile baş etmek için neler yaptıklarına odaklanmalarını sağlamaktır.

- Gelişimsel özellikleri dikkate alındığında küçük yaştaki çocuklar için acı kavramını tam olarak oluşturamadıklarını düşünüyorsanız, üzüntü ya da öfke gibi olumsuz duyguları da ele alabilirsiniz. Ancak duygusal acının daha kapsayıcı bir niteliği olduğunu hatırlayın.

Grup üyelerinin paylaşımları sonrasında aşağıdakine benzer bir açıklama yapın:

Günlük hayatta hepimiz baş etmek durumunda olduğumuz engellerle, güçlüklerle, sorunlarla karşılaşabiliyoruz. Örneğin uyanamadığımız için okula geç kalabiliriz, ödevimizi yapmayı unuttuğumuz için öğretmenimiz bizi uyarabilir ya da arkadaşımızla dışarı çıkmak için plan yaptığımızda ailemiz izin vermeyebilir. Bu tür durumlar karşısında üzüntü, kızgınlık, suçluluk gibi bizi etkileyen olumsuz duygular yaşayabiliriz.

Ancak bize duygusal bir acı veren şeylerden kaçmak ya da kaçınmak bizi rahatlatmaz, aksine bu duygusal acının devam etmesine yol açar. Aynı zamanda duygusal acılarımızı bastırmak ya da yokmuş gibi davranmak da benzer durumlar yaşamaktan korkmamıza yol açar. Bu nedenle üzüntü ve acılarımızla baş etmek için en iyi yol, bu duygularımızla yüzleşmek ve onlara gitmeleri için yol vermektir.

2.3. Zorlu Duygular (Acı) 2

Bu alıştırmayı Zorlu Duygular 1 etkinliğinin devamı şeklinde yürütülmelidir:

Şimdi tekrar yaptığınız resimlere dönelim.

Resminize bu duygusal acının etkisini azaltacak ya da onu ortadan kaldıracak ve size ulaşmasını engelleyecek bir şeyler ekleyin. Onunla nasıl başa çıkmak istersiniz?

(Onu yok edebilir, hapse atabilir, izole edebilirsiniz.)

İçinizden ne geliyorsa, resminizi ona göre tamamlayın.

Resimlerini tamamladıktan sonra yerlerine geçen grup üyelerine aşağıdakilere benzer sorular sorun:

- **Duygusal acı ile baş etmek için resminde neler yaptın?**
- **Duygusal acıyı engellerken neler yaşadın? Neler hissettin?**
- **Bitirdiğiniz çalışmanıza bakmak size neler hissettirdi?**

3. Oturumun Sonlandırılması

Kısaca bu oturumda yapılanları özetleyin. Ardından bugün zorlu duygularıyla cesurca çalıştıkları için öğrencileri kutlayın.

Grup üyelerinin paylaşımları sonrasında aşağıdakine benzer bir açıklama yapın ve uygulamayı sonlandırın:

Duygular; yaşadığımız olaylar karşısında ne hissettiğimizi, neye ihtiyaç duyduğumuzu ve ilişkilerimizi yönlendirmesi bakımından çok önemlidir.

Sevgili öğrenciler, bazı zamanlar duygularımızı fark etmekte veya onları ifade etmekte zorlanabilmekteyiz. Ama bu durum duygularımızın varlığını değiştirmez. Özellikle zorlu duygularımızdan kaçmamak ve bu duyguların farkında olmak, duygularımızı yönetmek için kullanabileceğimiz en sağlıklı yoldur.

Bireyin karşılaştığı zorlu durumlarda yaşadığı duyguları ifade etmesi ve güvendiği biriyle (arkadaş, aile üyeleri ya da bir öğretmen) bu zorlu duyguları hakkında konuşması da oldukça etkili bir yoldur.

Bu oturumda çok güzel çalıştınız.

Bugün buradan hangi duyguyla ayrılıyorsunuz?

Lütfen birer kelime ile duygunuzu paylaşın.

Sonraki oturumda görüşmek üzere.

GRUP LİDERİ İÇİN UYGULAMA NOTLARI

GRUP LİDERİ İÇİN UYGULAMA NOTLARI

Genel Amaç

Bu oturumdaki temel amaç grup üyelerinin öz farkındalık ve öz güvenlerini artırmaya yardımcı olmaktır.

Oturum Gündemi

1. Oturuma Giriş

1.1. Grup Çalışmasının Başlatılması

1.2. Ev Ödevlerinin Gözden Geçirilmesi

1.3. Oturum Gündemi

2. Oturum Etkinlikleri

2.1. Kendi Portrem

2.2. Büyük Ben Küçük Ben

2.3. Kendinle Gurur Duy

3. Oturumun Sonlandırılması

Oturumun Amaçları

1. Öz farkındalık becerisi geliştirmek.
2. Olumlu özelliklerini belirleyerek kendini güçlendirmesine destek olmak.
3. Öz güven geliştirmesine yardımcı olmak.
4. Kişisel özelliklerini başkalarına ifade etmesine katkı sağlamak.

Oturum Süresi

60 dakika.

Gerekli Malzemeler

1. Yazı tahtası ve kalemleri
2. Su ve peçete
3. A4 kâğıt ve renkli boya kalemleri

Grup Lideri İçin Hazırlık

1. Grup çalışması için güvenli ve sessiz bir yer belirleyin.
2. Gerekli araç gereçleri temin edin.
3. Grup oturumu için uygulama el kitabını tekrar gözden geçirin.
4. Grup oturumu sonrası (iki lider birlikte) değerlendirme için zaman ayırın.

1. Grup Oturumuna Giriş

Öncelikle grup üyelerini selamlayın. Gerekli gördüğünüz durumlarda kısa bir ısınma egzersizi ile oturuma başlayabilirsiniz. Sonrasında ise bugünkü oturumun gündemi hakkında grup üyelerine kısaca bilgi verin.

1.1. Grup Çalışmasının Başlatılması

Dördüncü grup oturumuna gelen grup üyelerini **“Hoş geldiniz!”** diyerek içtenlikle karşılayın. Grup üyelerinin çember şeklinde ayakta durmalarını isteyin. Her üye sıra ile bir hareket yapacak, tüm üyeler de bu hareketi tekrar edecektir. Tüm üyelerin gruba bir hareket yaptırmısından sonra lider, oturumun bir sonraki çalışmasına geçebilir:

Hepiniz hoş geldiniz. Şimdi ayakta bir grup çemberi oluşturalım. Şimdi sırayla her biriniz içinizden gelen ve hoşunuza giden bir hareketi grup çemberinin ortasına gelerek gösterin. Ortaya gelen üyeden sonra çemberdeki grup üyeleri de onu taklit etsin.

1.2. Oturum Gündemi

Grup üyelerinin paylaşımlarından sonra bu oturumda yapılacakları grup üyelerine kısaca açıklayın.

2. Oturum Etkinlikleri

2.1. Kendi Portrem

Bu alıştırma için grup üyelerine A4 boyutunda birer boş beyaz kâğıt ve renkli kalemler dağıtın. Ardından, aşağıdakine benzer bir açıklama yapın:

Bugün, hep birlikte kendi portremizi çizeceğiz. Bildiğiniz gibi portre, insanların genellikle bel- den yukarısını gösteren fotoğraf ya da resimdir. Portreler, insanların görünüşleri ve kişilikleri ile ilgili diğerlerine bilgi de verir.

Şimdi sizlerden kendi portrenizi çizmenizi istiyorum. Portreniz sadece bir yüz resmi olmak zorunda değil. Bu resim; sizi anlatan soyut bir tasarım, üç-boyutlu bir şekil, bir nesne ya da sizin kendinize özgü paylaşmak istediğiniz her şey olabilir. Yani, portrenizi nasıl tasarlayacağınız tamamıyla size bağlı.

Bu paylaşımdan sonra aşağıdakine benzer bir açıklama ile devam edin:

- ***Kendi portrenizi resmederken şimdi sizlere söyleyeceğim dört cümleden birini ele alarak bu cümleden esinlenebilirsiniz. Yani bu cümle kendinizle ilgili size ne çağırıştırıyor, bunu düşünün. Hazır mıyız?***

GRUP OTURUMU 4

ÖZ FARKINDALIK VE ÖZ GÜVEN

Ardından aşağıda yer alan dört cümleyi tek tek okuyun:

- **Ben kimsem, oyum.**
- **Ben gördüğünden (ya da görüdüğümünden) daha fazlasıyım.**
- **Henüz kendim ile ilgili her şeyi göstermedim.**
- **Belki, sadece görüdüğüm kişiyimdir.**

Dilerseniz bir köşeye resminizi tanımlayan ve bir iki cümleden oluşan kısa bir not da ekleyebilirsiniz.

Öneri: Grup üyelerinin konudan uzaklaşmamları için her bir cümleyi tahtaya yazabilir ya da öğrencilere bu dört cümlelerin yazılı olduğu kartlar dağıtabilirsiniz.

Uygulama sonrasında, öncelikle her bir grup üyesinin çizdiği resim ile ilgili grubun görüşlerini ele alın:

- **Bu resimde ne görüyorsunuz?**

Paylaşımlar alındıktan sonra her bir grup üyesine kendi portresi ile ilgili -yönerge çerçevesinde- aşağıdaki soruları sorun:

- **En çok hangi cümle seni etkiledi ya da sen hangi cümleden esinlendin?**
- **Esinlendiğin bu cümle ile ne yaptın ya da yapmak istedin?**
- **Paylaştığın portren ile anlatmak istediklerin gruptaki arkadaşlarını nasıl etkilemiş olabilir?**
- **Yaptığın portreye bakınca grup üyeleri senin hakkında neler öğrendiler?**

Paylaşımlar alındıktan sonra aşağıdaki açıklama ile uygulamayı sonlandırın:

Kendimizi nasıl gördüğümüz ve kendimizi başkalarına nasıl gösterdiğimiz önemlidir. Girdiğimiz her yeni ortamda karşılaştığımız kişilere kendimizle ilgili ne gösterdiğimizi anlayabiliriz. Kendimizle ilgili olumlu düşüncelere sahipsek, başkalarına da bu olumlu yönlerimizi gösteririz.

Ancak, kendimizle ilgili olumsuz düşüncelere sahipsek, başkalarına da kendimizle ilgili bu olumsuz yönlerimizi bilerek veya bilmeden gösteririz. Dolayısıyla, mümkün olduğunca kendimizi tanımaya çalışmalıyız. Bu sayede kendimizi başkalarına doğru tanıtabilir ve sosyal ilişkilerimizi geliştirebiliriz.

2.2. Büyük Ben Küçük Ben

Bu alıştırma için grup üyelerine A4 boyutunda birer boş beyaz kâğıt ve renkli kalemler dağıtın. Ardından, aşağıdakine benzer bir açıklama yapın:

Kendinizi oldukça güçlü (ya da büyümüş) hissettiğinizde neler yaşıyorsunuz? Şimdi kendinizi güçlü hissettiğiniz zamanlardaki hâlinizin, yani “büyük ben”in resmini çizin.

Peki, kendinizi oldukça kaygılı, öfkeli ya da nedenini bilmediğiniz bir şekilde üzgün hissettiğinizde neler yaşıyorsunuz? Şimdi kendinizi üzgün ya da kaygılı hissettiğiniz zamanlardaki hâlinizin, yani “küçük ben”in resmini çizin.

Şimdi, “büyük ben” ile “küçük ben” arasındaki ilişkiye odaklanmanızı istiyorum:

- ***Çizdiğiniz “büyük ben” ile “küçük ben” arasında ne tür benzerlikler var?***
- ***Çizdiğiniz “büyük ben” ile “küçük ben” arasında ne tür farklılıklar var?***
- ***Sizin çizdiğiniz “büyük ben”iniz ile “küçük ben”iniz arasındaki ilişki nasıl? Bu iki parçanız birbirlerine nasıl davranıyorlar?***
- ***Eğer “büyük ben”iniz ile “küçük ben”iniz arasında bir konuşma (diyalog) olsaydı hangisi diğerine bir şey söylemek isterdi? Konuşmak isteyen parçanız diğerine ne söylerlerdi? Peki “dinleyen ben”iniz diğerine yanıt olarak ne söylerdi?***

Şimdi bunları konuşma balonları yaparak yazalım.

- ***Peki, siz hangi parçanızı daha iyi tanıyorsunuz? Gün içinde hangi parçanız daha çok konuşuyor, hangi parçanız daha az konuşuyor?***

2.3. Kendinle Gurur Duy

Bu alıştırma için grup üyelerine A4 boyutunda birer boş beyaz kâğıt dağıtın ve aşağıdakine benzer bir açıklama yapın:

Şimdi kendinizin en olumlu özelliklerine odaklanmanızı istiyorum. Kendinizde en çok beğendiğiniz “beş” (Grup üyelerinin gelişim özelliklerine göre 10 özellik de isteyebilirsiniz.) özelliğiniz nedir? Bu özellikler, sahip olduğunuz beceriler, en iyi yaptığınız şeyler, kişilik özellikleriniz (kendinize yakıştırdığınız özellikler) ya da öğrendiğiniz bir şey olabilir. Yine bu özellikler, sizin için önemli olan bir şeyler ya da başkalarıyla iletişim kurarken önem verdiğiniz şeyler olabilir.

Grup üyelerini bir yarım ay oluşturacak şekilde ayağa kaldırın ve karşlarına boş bir sahne oluşturun. Ardından her bir grup üyesinin sırayla sahneye çıkarak ***“Ben, benim en önemli özelliğim”*** şeklinde yazdıkları özelliklerden birini yüksek sesle söylemelerini isteyin. Bu şekilde,

tüm grup üyelerinin kendi olumlu özellikleri ile ilgili en az bir özelliklerini ifade etmelerini sağlayın. Yeterli süreniz varsa grup üyelerinin birden fazla özelliğini ifade etmelerine olanak sağlayın.

Son olarak grubun tekrar çember şeklinde oturmasını sağlayın ve üyelerin aşağıdaki sorulara ya da benzer sorulara yanıt vermelerini isteyin.

- **Sahnede bu uygulamayı yaparken neler hissettiniz?**
- **Kendinizle ilgili en çok gurur duyduğunuz -sizi gururlandıran- şey nedir?**
- **Kendinizle ilgili sık sık gurur duyar mısınız?**
- **Yoksa sadece arada bir mi gurur duyarsınız? Peki bu gerçekçi mi?**

3. Oturumun Sonlandırılması

Kısaca bu oturumda yapılanları özetleyin. Ardından grup üyelerine bugün öğrendiklerini (mümkün olduğunca) tekrarlamalarını hatırlatın:

Bu oturumda çok güzel çalıştınız. Bugün buradan hangi duyguyla ayrılıyorsunuz? Lütfen birer kelime ile duygunuzu paylaşır mısınız?

Sonraki oturumda görüşmek üzere.

GRUP LİDERİ İÇİN UYGULAMA NOTLARI

GRUP LİDERİ İÇİN UYGULAMA NOTLARI

Genel Amaç

Bu oturumda temel amaç grup üyelerinin ilişki başlatma, devam ettirme, hayır diyebilme ve sosyal mesafe gibi kişiler arası ilişkilerdeki temel konularda farkındalık kazanmalarınıdır.

Oturum Gündemi

- | | |
|-----------------------------|---|
| 1. Oturuma Giriş | 1.1. Grup Çalışmasının Başlatılması
1.2. Oturum Gündemi |
| 2. Oturum Etkinlikleri | 2.1. Uzaylı Oyunu
2.2. Sor ve Reddet
2.3. Sosyal Mesafe |
| 3. Oturumun Sonlandırılması | |

Oturumun Amaçları

1. Kişiler arası ilişkilerde ilişki başlatmanın önemine yönelik farkındalık kazandırmak.
2. Soru sorma ve hayır diyebilme becerisi kazandırmak.
3. Sosyal mesafe ve kişisel mesafe konusunda farkındalık geliştirmek.
4. Farklı başa çıkma stratejileri kullanılmasına yardımcı olmak.

Oturum Süresi

60 dakika

Gerekli Malzemeler

1. Yazı tahtası ve kalemleri
2. Su ve peçete
3. Plastik küçük top
4. A4 kâğıt ve boya kalemleri

Grup Lideri İçin Hazırlık

1. Grup çalışması için güvenli ve sessiz bir yer belirleyin. Gerekli araç gereçleri temin edin.
2. Grup oturumu için uygulama el kitabını tekrar gözden geçirin.
3. Grup oturumu sonrası (iki lider birlikte) değerlendirme için zaman ayırın.

1. Grup Oturumuna Giriş

Öncelikle öğrencileri selamlayın. Gerekli gördüğünüz durumlarda kısa bir ısınma alıştırması ile oturma başlayabilirsiniz. Sonrasında ise bugünkü oturumun gündemi hakkında öğrencilere kısaca bilgi verin.

1.1. Grup Çalışmasının Başlatılması

Grup lideri olarak öğrencilerin ikiyeşerli eşleşmesini isteyin. Bunu yaparken grubu mümkün olduğunca heterojen bir biçimde eşleştirmeye özen gösterin. İkili olarak eşleşen öğrencilere grup odasının farklı noktalarına dağılmalarını ve sırayla birinin ayna diğerinin aynanın karşısındaki kişi olmalarını isteyin.

Ayna rolündeki öğrenci, diğer öğrencinin ayna karşısında yaptığı her şeyi taklit eder. Bir süre sonra eşleşen öğrenciler rol değiştirir ve diğer öğrenci de ayna rolünü deneyimler. Oyun tamamlandıktan sonra öğrencilere hem ayna hem de ayna karşısındaki kişi rollerinde neler yaşadıklarını sorun:

Merhaba, hoş geldiniz.

(6 kişilik bir grupta):

Şimdi 1'den 3'e kadar sayın ve 1'ler bir tarafta, 2'ler bir tarafta ve 3'ler bir tarafta eşleşin.

Şimdi kendi aranızda A ve B olmayı seçin.

Önce A'lar "ayna" ve B'ler "ayna önündeki kişi" olacak. Bu sırada B'ler istedikleri hareketleri sergileyecekler ve "ayna" olan A'lar bunların aynısını yapmaya çalışacak.

(Birkaç dakika sonra ...)

Şimdi B'ler "ayna" rolüne geçsin ve A'lar da "ayna karşısındaki kişi" olsun. Şimdi B'ler A'ların yaptıklarının aynısını yapmaya çalışsın.

Grup bir süre daha oyunu oynadıktan sonra oyunu sonlandırın.

Çok güzel oynadınız, şimdi grup çemberine dönebilirsiniz.

"Ayna" ve "ayna karşısındaki kişi" olmak nasıldı? Neler oldu?

1.2. Oturum Gündemi

Öğrencilerin paylaşımlarından sonra bu oturumda yapılacakları grup üyelerine kısaca açıklayın.

2. Oturum Etkinlikleri

2.1. Uzaylı Oyunu

Üyelerden ikişerli grup olmalarını isteyin. Ardından eşlerin kendi aralarında A ve B olarak ikiye ayrılmasını sağlayarak A'lardan grup odasının dışına çıkmalarını ve sizi (grup liderini) dışarıda beklemelerini isteyin. Bu arada herkesin eşleştiği arkadaşını unutmaması konusunda grup üyelerini uyarın.

İçeride kalan grup B'lere şu açıklamayı yapın:

Şimdi sizler uzaylı oldunuz ve olağanüstü güçlere sahipsiniz. Ancak sizin bir de “pin kodunuz” (şifreniz) var. Bu “pin kodu” bulunmadan siz iletişime giremiyorsunuz. Eşleştiğiniz arkadaşınızın sizinle iletişim kurabilmesi için “pin kodunuzu” çözmesi gerekiyor. Şimdi herkese birer “pin kodu” belirleyeceğiz.

Grup B'lere örnek pin kodlarını ayrı ayrı dağıtın: “merhaba”, “nasılsın”, “tokalaşmak”, “gözlerinin içine bakarak gülümseme”, “bir iltifat veya takdir ifadesi”, “el sallama ya da el ile selam verme”, “kıyafetine yönelik bir iltifat” vb. gibi...

Grup B'lerin pin kodları oluşturulduktan sonra:

Şimdi herkes pin kodunu biliyor. Dışarıdaki eşleştiğiniz arkadaşınızı içeriye aldığımızda ayakta bir robot gibi hareketsiz durmanızı istiyorum. Eşleştiğiniz arkadaşınızın sizin pin kodunuzu bulup sizinle iletişime geçmeye çalışacak. Bunun için 3 hakkı var. Yanlış pin kodu girdiğinde 1 ve 2. yanlış denemede “Kilitleniyorum.” 3. yanlış denemede ise “Kilitlendim.” diyorsunuz ve beni çağırıyorsunuz. Eşleştiğiniz arkadaşınızın pin kodunuzu bulduğunda ise ona “Seni dinlemeye hazırım.” deyip onu etkin bir şekilde dinleyerek oyunu sonlandırılıyorsunuz.

Bu defa dışarıda bekleyen grup A'ların yanına giderek şu açıklamayı yapın:

İçerideki eşleştiğiniz arkadaşlarınızın değişim geçirdi ve uzaylı oldular. Şu an olağanüstü güçlere sahipler. Onlara arkadaşlarınızla veya ailenizle yaşadığınız bir sorununuzu, durumunuzu ya da anınızı anlatabilirsiniz. Sizi etkin bir şekilde dinlemeye hazırlar. Ancak onların bu güçlerinden yararlanmak için onların pin kodlarını çözmeniz gerekiyor. Size verebileceğim tek ipucu, onlar uzaylılar ancak insani özellikler taşıyorlar. Yani başkalarıyla iletişime ilk geçtiğimizde kullandığımız sözel veya sözel olmayan davranışları düşünün. Şimdi eşleştiğiniz arkadaşlarınızla paylaşabileceğiniz, arkadaşlarınızla veya ailenizle ilgili bir sorunu, bir durumu veya anıyı düşünün. İçeriye girdiğinizde lütfen eşinizin karşısına geçin ve pin kodunu bulmaya çalışın.

Uygulama esnasında pin kodunu bulmakta zorlanan üyelere pin kodunu bulmalarında yardımcı olun.

Herkes pin kodunu bulduktan sonra çember şeklinde yerine oturan grup üyelerine aşağıda yazılı olan soruları sorarak paylaşımları alın:

- **Pin kodunu bulma süresi uzadıkça neler hissettiniz?**
- **Pin kodu bulununca neler hissettiniz?**
- **Günlük hayatta farklı pin kodlarına sahip insanlarla karşılaşıyor musunuz?**
- **Kendinizi ve yakın çevrenizi düşündüğünüzde arkadaşlarınızın, aile üyelerinizin pin kodları neler?**
- **Çevrenizdeki insanlarla olan ilişkinizde yanlış pin kodları girdiğinizde neler oluyor?**
- **Farklı bir ülkede ve farklı kültüre sahip insanlarla iletişim kurarken pin kodlarından yararlandınız mı? Neler oldu?**

Uygulamayı sorulara verilen yanıtları alarak sonlandırın.

2.3. Sor ve Reddet

Bu uygulama ile grup üyelerinin kişiler arası ilişkilerde sıklıkla karşılaşılabileceği birilerine bir şey sorma ya da izin isteme ve hayır diyebilme gibi çeşitli durumları deneyimlemesi ve herhangi bir konuda olası reddedilmenin düşünüldüğü kadar kötü bir durum olmayacağına yönelik farkındalık geliştirmeleri amaçlanmaktadır. Aşağıda yer alan yönerge çerçevesinde uygulamayı gerçekleştirebilirsiniz:

Şimdi hep birlikte bir natürmort resim yapacağız. Natürmort, resim sanatında kullanılan bir terimdir ve hareketsiz durgun doğa anlamına gelir. Yani bir eşya ya da dalından koparılmış bir çiçek, bir meyve ya da sebzenin bir masa üzerinde konumlandırılmış hareketsiz resmi demek natürmort.

Bu odada bulunan bir eşyayı ya da birkaç eşyayı seçin. Bir kurşun kalem ile bu eşyaların ya da nesnelerin masa üzerinde duran bir resmini yapın (Yaklaşık 10 dakika süre verin).

Şimdi, boya kalemlerinden birini alarak kendi resminizin sadece küçük bir parçasını renklendirin.

Üyeler, kendi resimlerinin küçük bir parçasını boyadıktan sonra:

Şimdi, resimlerinin bir bölümünü boyamak için diğer arkadaşlarınızdan izin isteyin.

Arkadaşlarınız da sizin resminizin bir bölümünü boyamak için sizden izin isteyecekler. Bu sayede hem kendi resminiz hem de arkadaşlarınızın resimleri boyanmış olacak.

Ama bir kuralımız var.

Sizden boyama için izin isteyenlere en az bir kere “hayır” demek zorundasınız.

Ne zaman ve kime hayır diyeceğinize siz kendiniz karar vereceksiniz.

Hadi başlayalım.

Uygulama için ayırdığınız süre sona erdiğinde grup üyelerinin çember şeklinde yerlerine oturmalarını sağlayın ve onlara aşağıdaki soruları yöneltin:

- **Resminizi boyama işi tam anlamıyla bitti mi?**
- **İzin istemek için nasıl bir soru sordunuz?**
- **Soru sorma şeklinize diğerleri ne tür tepkiler gösterdi?**
- **Hayır demek nasıldı?**
- **Hayır demek sizin için zor mu kolay mı oldu?**
- **Kime hayır diyeceğinizi önceden düşündünüz mü?**
- **Hayır yanıtı almak size ne hissettirdi?**
- **Size hayır denilince tepkiniz ne oldu?**

Tüm yanıtları aldıktan sonra kişiler arası ilişkilerde zaman zaman birilerine istemediğimiz bir şey için “Hayır.” demenin ya da başkalarının da istemedikleri şeyler için bize “Hayır.” demelerinin olumsuz/kötü bir durum olmadığını, arkadaşlarının kendilerini değil o işi yapmalarını reddettiklerini kısaca açıklayın.

2.3. Sosyal Mesafe

Grup üyelerinden ikiye olmalarını isteyin. Üyelerin daha önce hiç birlikte çalışmadıkları üyelerle eşleşmeleri gerektiğini belirtin. Ardından üyelerin oda içinde istedikleri bir yerde aralarında en az 5-6 büyük adım olacak (*Grup odası geniş ise aralarındaki mesafe daha da uzak olabilir.*) ve yüz yüze bakacak şekilde ayakta beklemelerini söyleyin ve aşağıdakine benzer bir açıklama yapın:

Birazdan sizlerden eşleştiğiniz arkadaşınızla herhangi bir konuda sohbet etmenizi isteyeceğim. Ben size elimle işaret verdiğimde birbirinize birer adım yaklaşp sohbeta devam edeceksiniz. Ben sohbeti sonlandırın diyene kadar bu şekilde ilerleyeceğiz. Hazır mıyız? Hadi başlayalım.

Grup üyelerinin birbirlerine iyice yaklaşp huzursuzlanmaya başladıklarını görene kadar etkinliği devam ettirin. Bu aşamada grup üyelerinin gelişimsel ve kültürel özelliklerine göre davranmaya özen gösterin, birbirlerine çok yaklaştıklarında etkinliği devam ettirme konusunda huzursuzluk yaşayan üyelere yaklaşarak kendilerini en rahat hissettikleri mesafede durabileceklerini ifade edin.

Bu noktada gülüşmeler ya da huzursuzluk belirtileri gözlemlediğinizde tüm üyelere kendilerini en rahat hissettikleri mesafeyi ayarlamalarını ve sohbe devam etmelerini isteyin. Bir süre sonra etkinliği sonlandırarak üyelere yerlerine geçmelerini söyleyin. Ardından aşağıda yer alan sorularla grup üyelerinin düşünce ve duygularını ifade etmelerine yardımcı olun.

- **Arkadaşınızla çok uzak mesafede konuşurken neler yaşadınız? Neler hissettiniz?**
- **Arkadaşınızla en yakın mesafede konuşurken neler yaşadınız? Neler hissettiniz?**
- **Arkadaşınızla sohbet ederken kendinizi rahat hissettiğiniz mesafe neydi?**

Ardından, sosyal mesafe ve kişisel mesafe konularında kısa bir bilgilendirme yaparak herkesin kişisel mesafesinin farklı olabileceğine ve karşımızdaki kişinin kişisel mesafesine dikkat etmemizin kişiler arası ilişkilerdeki önemine yönelik açıklamalarda bulunun ve uygulamayı sonlandırın.

3. Oturumun Sonlandırılması

Bu oturumda yapılanları özetleyin, grup oturumunda gösterdikleri çabadan dolayı grup üyelerini kutlayın ve oturumu sonlandırın:

Bu oturumda çok güzel çalıştınız.

- ***Bugün buradan hangi duyguyla ayrılıyorsunuz?***
- ***Lütfen birer kelime ile duygunuzu paylaşır mısınız?***

Sonraki oturumda görüşmek üzere.

GRUP LİDERİ İÇİN UYGULAMA NOTLARI

GRUP LİDERİ İÇİN UYGULAMA NOTLARI

Genel Amaç	Bu oturumdaki temel amaç grup üyelerinin sosyal uyum odağında yaşadıkları kaygılar temelinde kendileri için önemli olan ilişkilere yönelik farkındalık kazanmalarıdır.	
Oturum Gündemi	1. Oturuma Giriş	1.1. Grup Çalışmasının Başlatılması 1.2. Oturum Gündemi
	2. Oturum Etkinlikleri	2.1. Renkli Gözlükler 2.2. Endişe Kartları 2.3. Sosyal Atom (Sosyogram)
	3. Oturumun Sonlandırılması	
Oturumun Amaçları	1. Grup üyelerin kişiler arası ilişkiler odağında yaşadıkları ya da gözlemledikleri olayları yorumlama biçimlerini değerlendirmek. 2. Grup üyelerinin sosyal uyum odağında kişiler arası ilişkilerde yaşadıkları kaygıları ele almak. 3. Grup üyelerinin sosyal destek kaynaklarına yönelik farkındalık kazanmalarını sağlamak.	
Oturum Süresi	60 dakika	
Gerekli Malzemeler	1. Yazı tahtası ve tahta kalemleri 2. Su ve peçete 3. Plastik küçük top 4. Eklerde yer alan basılı uygulama kâğıtları 5. Renkli kalemler	
Grup Lideri İçin Hazırlık	1. Grup çalışması için güvenli ve sessiz bir yer belirleyin. 2. Gerekli araç gereçleri temin edin. 3. Grup oturumu için uygulama el kitabını tekrar gözden geçirin. 4. Grup oturumunda kullanacağınız varsa uygulama kartlarını alın. 5. Grup oturumu sonrası (iki lider birlikte) değerlendirme için zaman ayırın.	

1. Grup Oturumuna Giriş

Öncelikle grup üyelerini selamlayın. Gerekli gördüğünüz durumlarda kısa bir ısınma alıştırması ile oturuma başlayabilirsiniz. Sonrasında ise bugünkü oturumun gündemi hakkında üyelere kısaca bilgi verin.

1.1. Grup Çalışmasının Başlatılması

Grup oturumuna gelen öğrencilere “Hoş geldiniz” diyerek içtenlikle karşılayın. Çember şeklinde yerini alan grup üyelerine kahkaha oyunu oynayacağınızı söyleyin. Liderden başlayarak grup çemberi içerisinde her bir üye yanındakine dönerek kendinden önceki kişi sayısı kadar “ha” der. Grup lideri, saat yönündeki üyeye bakarak “ha” der, bir sonraki üye “ha ha”, diğer üye “ha ha ha”, ve diğer yandaki üye “ha ha ha ha” der ve tüm çemberdeki üyeler bu sırayı tamamladıktan sonra oyun sonlandırılır. Grup üyelerinin eğlendiğini düşünüyorsanız son bir kez daha oyunu bu kez ters yönden tekrar edebilirsiniz.

Merhaba. Hepiniz hoş geldiniz.

Dilerseniz grup çalışmamıza başlamadan önce bir kahkaha oyunu oynayalım.

Biraz da gülelim (Saat yönündeki üyeye bakarak.).

Benden sonra yanındaki arkadaşına dönerek tekrar etmeni istiyorum.

Her biriniz kendinizden önceki kişi sayısı kadar “ha” demelisiniz.

Anlaştık mı? Hazırsanız başlayalım.

Evet, nasıl geldi oyun? Eğlenceli miydi?

Dilerseniz, şimdi bugünkü oturumuza başlayalım.

1.2. Oturum Gündemi

Öğrencilerin paylaşımlarından sonra bu oturumda yapılacakları grup üleriyle kısaca paylaşın.

2. Oturum Etkinlikleri

2.1. Renkli Gözlükler

Bu alıştırma, grup üyelerinin kişiler arası ilişkiler odağında yaşadıkları ya da gözlemledikleri olayları yorumlama biçimlerine yönelik bir farkındalık kazandırmayı amaçlamaktadır.

Bu çalışma ön hazırlık yapmayı gerektirmektedir.

Ön hazırlık için Ekler Bölümü’ndeki (1A) uygulama kartlarını kullanabilirsiniz.

Grup üyelerinden öncelikle bir kâğıt/karton üzerinde çizdiğiniz iki adet gözlük resmini kesmelerini ve bu gözlüklerden birini siyaha bir diğerini ise istediği bir renge boyamalarını söyleyin. Her üye kendi gözlüğünü boyama işlemini bitirdiğinde grubu tekrar çember düzenine getirin ve aşağıdaki gibi bir açıklama yaparak etkinliği sürdürün:

Bu gördüğünüz gözlükler bizim için bir sembol aslında. İnsanlar, taktıkları gözlüklerin rengine göre çevrelerini gözlemler ve olayları kendi bakış açılarına göre yorumlarlar.

Buradaki renkli gözlükler sevgi dilini temsil ediyor ve bu gözlükler herkesi ve her şeyi hoş, sevimli ve güzel gösteriyor.

Morali bozuk, canı sıkkın ya da bunalım içindeki insanlar siyah gözlükleri kullanıyor ve o zaman bu gözlükler her şeyi karamsar, hüznü, üzücü, sönük ve karanlık gösteriyor.

Şimdi yaptığınız renkli gözlüğü takın ve gözlüğünüzün çevrenizi ya da yaşadıklarınızı oldukça hoş ve güzel göstermesine izin verin.

Şimdi yaptığınız siyah gözlüğü takın ve gözlüğünüzün çevrenizi ya da yaşadıklarınızı üzücü ve kötü göstermesine izin verin.

Şimdi biraz sizin kendi gözlükleriniz hakkında konuşalım:

- ***Renkli gözlüğü taktığınızda ne oldu?***
 - o Neler gördünüz?
 - o Neler hissettiniz?
- ***Siyah gözlüğü taktığınızda ne oldu?***
 - o Neler gördünüz?
 - o Neler hissettiniz?
- ***Bu gözlükleri en çok ne zaman kullanıyorsunuz?***
- ***Bu gözlükleri kullanmanın olumlu yanları (avantajları) neler?***
- ***Bu gözlükleri kullanmanın olumsuz yanları (dezavantajları) neler?***

Grup üyelerinin yanıtlarını özetleyerek aslında sosyal ilişkilerimizde de arkadaşlıklarımızda da bu gözlükleri kullandığımızı ifade edin. Ardından, kişiler arası ilişkiler odağında yaşanan çatışmaları/sorunları farklı bakış açılarıyla görmek için gözlük değiştirmenin sağlayacağı katkılardan söz edin.

2.2. Endişe Kartları

Bu alıştırma, grup üyelerinin kişiler arası ilişkiler ya da sosyal uyum odağında yaşadıkları kaygılar üzerinde çalışmayı amaçlamaktadır.

Bu çalışma ön hazırlık yapmayı gerektirmektedir.

Grup oturumu öncesi 3 farklı kart seti hazırlanması gerekmektedir. Karakter kartları olarak tanımlanan birinci kart setinde farklı özelliklere sahip öğrencilerin içinde buldukları durumu tanımlayan kartlar bulunmaktadır. Endişe kartları olarak tanımlanan ikinci kart setinde ise çok çeşitli kaygı durumları ifade edilmektedir. Üçüncü kart seti ise dört endişe simgesi (1. "şimdi endişelen", 2. "sonra endişelen", 3. "endişe yok", 4. "emin değilim") içermektedir. Grup çalışmaları için en az 3 karakter kartı ve en az 10 endişe kartı hazırlanması uygun olacaktır.

Ön hazırlık için Ekler Bölümü'ndeki (1B, 1C, 1D) uygulama kartlarını kullanabilirsiniz.

Endişe kartlarının bazıları grup üyelerinin sosyal uyum ve kişiler arası ilişkiler boyutundaki kaygılarını ifade ederken bazı endişe kartlarının ise öğrencilerin mevcut durumu ile ilişkisiz olmasına dikkat edilmelidir.

"Kişi Kartları" ve "Endişe Kartları" ayrı ayrı karıştırılarak bir masaya konur.

Bu kartların altına ise 4 endişe simgesi (işareti) yerleştirilir:

1. İlk gönüllü üye (birinci oyuncu), grubun karşısına geçer ve bir adet "kişi kartı" seçerek kişi kartını okur.
2. Birinci oyuncu bir "endişe kartı" seçer ve bu kartı da okur.
3. Birinci oyuncu yüksek sesle düşünerek çektiği kartlardaki kişi ve kaygıya yönelik en uygun olduğunu düşündüğü "endişe simgesinden" birini seçer.
4. Birinci oyuncu neden bu "endişe simgesini" seçtiğini gruba açıklar.
5. Diğer grup üyeleri "endişe simgesi" konusunda kendi düşüncelerini söylerler.
6. Birinci oyuncu yerine geçer.
7. İkinci gönüllü üye (ikinci oyuncu) grubun karşısına geçer ve süreç tekrarlanır.

Öneri: Grup üyelerine soracağınız tüm soruları gelişim düzeyine uygun olarak tek tek, yalın ve somut bir dil kullanarak sorun. Ağır ağır acele edin ve sistematik bir şekilde ilerleyin.

2.3. Sosyal Atom

Bu alıştırmaya, grup üyelerinin kişiler arası ilişkilerde kendileri için önemli olan ilişkilere yönelik farkındalık kazanmalarına odaklanmaktadır.

Bu çalışma ön hazırlık yapmayı gerektirmektedir.

Ön hazırlık için Ekler Bölümü'ndeki (1E) uygulama kartlarını kullanabilirsiniz.

Bu alıştırmaya için grup üyelerine önceden hazırladığınız A4 boyutundaki kâğıtları ve renkli kalemleri dağıttın. Ardından, aşağıdakine benzer bir açıklama yapın:

Şimdi sizi ve sizin için çok önemli olan kişilerle ilişkilerinizi tasvir eden bir alıştırma yapacağız. Bu gördüğünüz şekli, (üyelere dağıttığınız A4 kâğıdını göstererek) suya atılan bir taşın oluşturduğu dalgalar gibi düşünebilirsiniz. Şeklin ortasında siz varsınız. Size yakın duran daireler, kendinize en yakın durduğunu düşündüğünüz ya da çok güvendiğiniz kişilerin yerlerini, en uzak daireler ise kendinize uzak hissettiğiniz kişilerin durduğu yerleri gösteriyor.

Lütfen kendi ilişkilerinizi düşünün.

- **Kim ya da kimler size çok yakındır?**
- **Kim ya da kimler size çok uzaktır?**
- **Bu kişilerle olan ilişkilerinizdeki farklılıkları siz nasıl değerlendiriyorsunuz?**

Gerçek kişi resimleri çizmek zorunda değilsiniz. Bu kişileri temsil eden farklı şekiller, semboller ya da renkler kullanabilirsiniz. O kişi ile ilişkinizi diğerlerinden farklı kılan şeyleri de düşünebilir ve çizebilirsiniz.

Süre bitiminde gönüllü öğrencilerden paylaşımlarını alın:

- **Senin resmindeki semboller kimleri temsil ediyor?**
- **Bu kişi ile olan ilişkiyi diğerlerinden farklı kılan şey ya da şeyler nedir?**
- **Bu kişinin hangi özellikleri onu diğerlerinden farklı kılıyor?**

Son olarak aşağıdaki ifadelerle benzer bir açıklama yapın ve uygulamayı sonlandırın:

Gördüğünüz gibi hepimizin farklı ilişkileri var. Bazı insanların çok ilişkisi varken bazılarının daha az insanla ilişkisi olabilir ya da kimileri için aile ilişkileri oldukça önemliyken kimileri için arkadaşlarıyla olan ilişkileri daha önemlidir. Bu durum daha çok hangi sosyal ilişkilerden ne tür beklentilerimiz olduğu ile yani bizim kişisel ihtiyaçlarımız ile ilgili olabilir.

Öneri: Zaman sınırlılığı durumlarında öğrencilerin paylaşımlarını almak için ikili ya da üçlü gruplar oluşturarak tüm öğrencilerin sosyogram çizimleri ile paylaşımında bulunmalarını sağlayabilirsiniz.

3. Oturumun Sonlandırılması

Bu oturumda yapılanları özetleyin ve oturumu sonlandırın:

Bu oturumda çok güzel çalıştınız.

- **Bugün buradan hangi duyguyla ayrılıyorsunuz?**
- **Lütfen birer kelime ile duygunuzu paylaşır mısınız?**

Sonraki oturumda görüşmek üzere.



Örnek Kişi (Karakter) Kartları

KİŞİ KARTI 1

9 yaşındaki A, ilkokula gidiyor. A, annesi ve ablası ile birlikte yaşıyor. A'nın babası başka bir şehirde yaşıyor ve A babasını çok fazla göremiyor. A'nın yaşadığı bazı kaygıları var, bunlar:

.....

.....

.....

KİŞİ KARTI 2

B, 12 yaşında ve ortaokula başlıyor. Annesi, babası ve ikiz kardeşi C ile yaşayan B geçen yıl başka bir ülkeden göç etmiş. B okulu çok seviyor ve yeni arkadaşları olmasını çok istiyor. B'nin yaşadığı bazı kaygıları var, bunlar:

.....

.....

.....

KİŞİ KARTI 3

D, 17 yaşında ve lisede öğrenim görüyor. Annesi, üvey babası ve iki küçük kardeşi ile (biri kız, diğeri erkek) birlikte yaşıyor. D'nin ders notları oldukça iyi ve gelecekte üniversiteye gitmek istiyor. D'nin yaşadığı bazı kaygıları var, bunlar:

.....

.....

.....

Endişe Kartları (Cümle Örnekleri)

Endişe 1

Ya matematik sınavında başarısız olursam?

Endişe 2

Ya annem ve babam yeniden hastalanırsa?

Endişe 3

Ya okuldaki arkadaşlarım benden hoşlanmazsa?

Endişe 4

Ya hasta olursam?

Endişe 5

Ya Türkçe öğretmenim yarın arkadaşlarımin önünde bana kızarsa?

Endişe 6

Ya en sevdiğim arkadaşım bu mahalleden taşınıp başka bir okula giderse?

Endişe 7

Ya babamı bir daha hiç göremezsem?

Endişe 8

Ya sınıftaki çocuklar beni aralarına almazsa?

Endişe 9

Ya biyoloji dersinden geçen yılki gibi başarılı olamazsam?

Endişe 10

Ya annem ve babam hastalanırlarsa?

Endişe 11

Annem/Babam çok çalışıyor ve çok yoruluyor. Ya benimle ilgilenemezlerse?

Endişe 12

Ya başka bir yere yeniden göç etmek zorunda kalırsak?

Endişe 13

Arkadaşlarım hasta olduğumu bildikleri hâlde beni aramadılar. Ya beni sevmiyorlarsa?

Endişe 14

Ya üniversite sınavını kazanamazsam?

Endişe 15

Arkadaşlarım sinemaya gittiler ama beni çağırmadılar. Ya beni aralarına almak istemiyorlarsa?

Öneri: Özellikle bulunduğunuz bölgede ya da okulda öğrencilerin sosyal uyum odağında sıklıkla dile getirdikleri kaygı cümlelerinden uygun gördüklerinizi mutlaka endişe kartlarına ekleyiniz.

ŞİMDİ ENDİŞELEN

Endişelenecek
Bir Durum Var



**SONRA
ENDİŞELEN**

Şimdi/Hemen
Endişelenecek
Bir Durum Yok

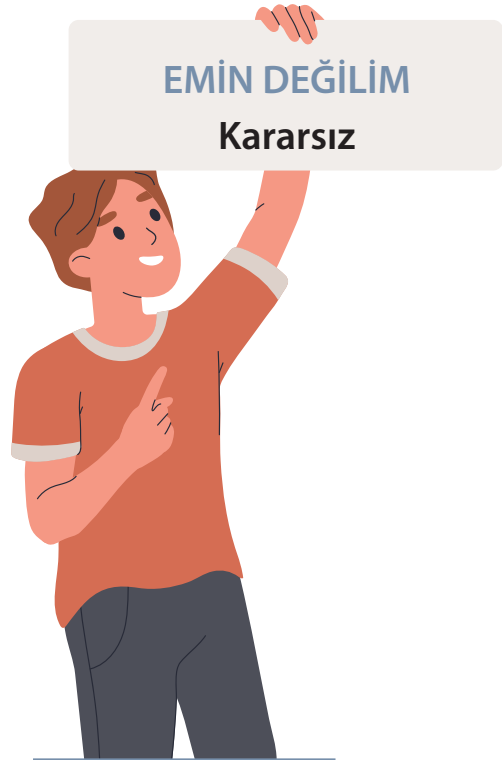


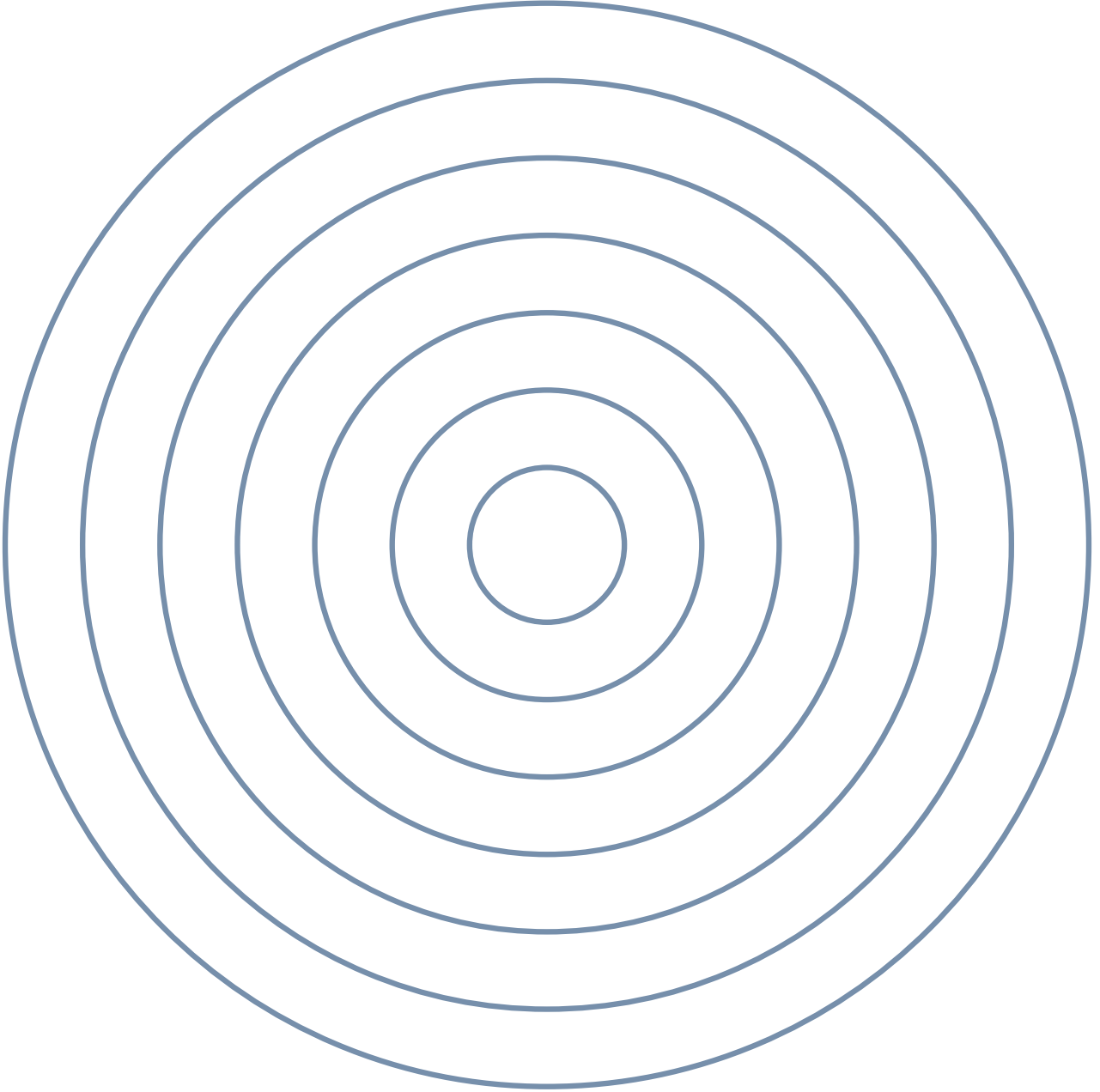
ENDİŞE YOK

Endişelenecek
Bir Durum Yok



**EMİN DEĞİLİM
Kararsız**





GRUP LİDERİ İÇİN UYGULAMA NOTLARI

GRUP LİDERİ İÇİN UYGULAMA NOTLARI

Genel Amaç

Bu oturumdaki temel amaç grup üyelerinin kendi yaşantılarına yönelik yaşam amacı ve gelecek hedefleri oluşturmalarına yardımcı olmaktır.

Oturum Gündemi

1. Oturuma Giriş

2. Oturum Etkinlikleri

2.1. Beş Yıl Sonra Neredeyim?

2.2. Yol Haritam

2.3. Geleceğe Mektup

3. Oturumun Sonlandırılması

Oturumun Amaçları

1. Grup üyelerinin gelecek hedefi oluşturmalarına yardımcı olmak.
2. Grup üyelerinin geleceğe yönelik olumlu beklentilere sahip olmalarını kolaylaştırmak.
3. Grup üyelerinin hayata karşı olumlu bakış açıları geliştirmelerini desteklemek.

Oturum Süresi

60 dakika

Gerekli Malzemeler

1. Yazı tahtası ve tahta kalemleri
2. Su ve peçete
3. Plastik küçük top
4. A4 kâğıt ve kalemler
5. Yol Haritam Çalışma Kâğıdı

Grup Lideri İçin Hazırlık

1. Grup çalışması için güvenli ve sessiz bir yer belirleyin.
2. Gerekli araç gereçleri temin edin.
3. Grup oturumu için uygulama el kitabını tekrar gözden geçirin.
4. Grup oturumunda kullanacağınız varsa uygulama kartlarını alın.
5. Grup içinde dağıtacağınız *Yol Haritam Çalışma Kâğıdını* alın.
6. Grup oturumu sonrası (iki lider birlikte) değerlendirme için zaman ayırın.

1. Grup Oturumuna Giriş

Öncelikle grup üyelerini selamlayın. Gerekli gördüğünüz durumlarda kısa bir ısınma egzersizi ile gruba başlayabilirsiniz. Sonrasında ise bugünkü oturumun gündemi hakkında üyelere kısaca bilgi verin.

2. Oturum Etkinlikleri

2.1. Beş Yıl Sonra Neredeyim?

Bu alıştırmaya, grup üyelerinin kendi yaşantılarına yönelik gelecek hedefleri oluşturmalarına ve hayata karşı olumlu bakış açıları geliştirmelerine yardımcı olmayı amaçlamaktadır.

Bu uygulama çerçevesinde grup üyelerine, “bugün beş yıllık bir zaman yolculuğuna çıkacaklarını” söyleyin.

Sonra grup üyelerinden arkalarına yaslanıp rahat bir şekilde oturmalarını isteyin. Rahat oturdukları bu pozisyonda gözlerini kapatmalarını ve verilen yönergeleri zihinlerinde canlandırmalarını isteyin. Eğer grupta gözlerini kapatmaktan rahatsız olan varsa bu kişiler yere doğru bakarak yönergeleri dinleyebilirler.

Ardından aşağıdaki yönergeyi takip edin:

Şimdi sizlerle geleceğe doğru hayali bir yolculuğa çıkıyoruz. Bu yolculukta adım adım 5 yıl sonraya gidiyoruz (Grup üyelerinin düşünmeleri için kısa bir süre bekleyin.).

Şimdi 1 yıl sonrasını düşünmenizi istiyorum.

- **Nerede olacaksınız?**
- **Neler yapıyor olacaksınız?**
- **Yanınızda kimler olacak?**
- **Okula gidiyor musunuz?**
- **Okulda neler yapıyorsunuz?**
- **Okul dışında neler yapıyorsunuz?**

Şimdi 3 yıl sonrasını düşünmenizi istiyorum.

- **Kaç yaşındasınız?**
- **Neredesiniz, neler yapıyorsunuz?**
- **Hayatınızda neler değişti?**
- **Yanınızda kimler var?**

Şimdi 5 yıl sonrasını düşünmenizi istiyorum.

- **Kaç yaşındasınız?**
- **Neredesiniz, neler yapıyorsunuz?**
- **Yanınızda kimler var?**
- **Hayatınızda neler değişti?**
- **Okul bitti mi veya devam ediyor mu, çalışıyor musunuz?**

Ardından, yavaş yavaş gözlerini açmalarını isteyin. Sonrasında ise üyelerin ikili ya da üçerli gruplar hâlinde eşleşmelerini sağlayın. Zaman yolculuğu sırasında geleceğe yönelik hayal ettiklerini eşleştikleri arkadaşlarıyla karşılıklı olarak paylaşmalarına yardımcı olun ve alıştırmayı sonlandırın.

Öneri:

- Bu alıştırmada grup üyelerinde oluşabilecek olası yoğun duygusal tepkilere karşı grup liderinin hazırlıklı olması gerekmektedir.
- Grup üyelerinin gelişim düzeylerine göre 1, 3, 5 yıllık süreler yerine 1, 5, 10 yıllık süreler belirlenebilir.

2.2. Yol Haritam

Bu alıştırma, grup üyelerinin hedef belirlemenin önemini kavramalarına ve geleceğe umutla bakmanın hedeflere ulaşmadaki rolüne yönelik farkındalık kazanmalarını amaçlamaktadır.

Bu çalışma ön hazırlık yapmayı gerektirmektedir.

Ön hazırlık için Ekler Bölümü'ndeki (1A) uygulama kartlarını kullanabilirsiniz.

Grup üyelerine bu uygulamada hedef/hedefler belirleyeceklerini belirtin. Grup üyelerine ulaşmak istedikleri nihai hedefi/hedefleri düşünmelerini sağlayın.

Grup üyelerine Yol Haritam Çalışma Kâğıdını dağıtın ve bir önceki uygulamadaki hayallerini de dikkate alarak hedeflerini yazmalarını isteyin.

- **Şu an merdivenin hangi basamağındasın?**

Sorusunun yanıtını aldıktan sonra neden o basamakta olduğunu açıklamasını isteyin. Hedefleri ile buldukları yer arasındaki mesafeyi görmelerine/anlamalarına yardımcı olun.

Ardından grup üyesinin güçlü yönlerini belirlemesini sağlayın.

Bu hedefe ulaşmak için sana yardımcı olacak güçlü yönlerin neler? (Grup üyesinin güçlü yönlerini uygun kutucuğa yazmasını isteyin.)

Sonrasında grup üyesinin sosyal destek kaynaklarını belirlemesine yardımcı olun:

Bazen hedefe ulaşmak için etrafımızdaki güvendiğimiz kişilerden yardım isteyebiliriz. Yardım isteyebileceğimiz bu kişiler bizim sosyal desteklerimizdir. Güçlüklerle karşılaştığında nelerden veya kimlerden destek alabilirsin? (Grup üyesinin destek kaynaklarını uygun kutucuğa yazmasını isteyin.)

Böylece grup üyesi “Yol Haritası”nı belirlemiş olur. Ardından, öğrenciler arasında paylaşım yaptırın ve aşağıdakine benzer bir açıklama ile uygulamayı bitirin:

Gördüğünüz üzere hedefe ulaşmak için küçük adımlar oldukça önemlidir. Zaman zaman hedefe doğru basamakları çıkarken çeşitli engeller ya da sorunlarla karşılaşabiliriz. Böyle bir durumda güçlü yönlerimize odaklanmak ve güvendiğimiz kişilerden yardım almak oldukça önemlidir. Unutmayın ki hedefe giden en kısa yol basamakları tek tek aşmaktır.

Öğrencinin “Yol Haritası”nı yanında bulundurması ya da görebileceği bir yere asması istenir. “Yol Haritası”nı dilediği zaman görmek öğrencinin hedefine giden yolda onu ileriye doğru iten enerjiyi ve güveni sağlamasına destek olacaktır.

Öneri: Grup liderinin üyelerin hedef belirlemeye yönelik olumlu bakışı destekleyen tavrında ısrarcı olması gerekmektedir.

2.3. Geleceğe Mektup

Grup üyelerine *Geleceğe Mektup* adında bir uygulama yapacaklarını söyleyin. Beş dakika düşünceleri/hayal etmeleri için süre tanıyın, isteyen grup üyeleri bu esnada gözlerini kapatabilir. Ardından grup üyelerinden gelecekteki kendilerine bir mektup yazmalarını isteyin:

Şu ana kadar 5 yıl sonra nerede olduğumuzu hayal ettik. Ardından gelecekteki hedeflerimizin üzerinde durduk. Şimdi gelecekte bu hayallerinize ulaştığınızı ve bu hedeflerinizi gerçekleştirdiğinizi düşünerek gelecekteki kendinize bir mektup yazın.

Yazma işlemi bittikten sonra mektuplarını grupta paylaşmak isteyen gönüllülere söz hakkı verin.

Uygulama sonunda grup üyelerinden mektubu yazarken ve gelecek hayalleri kurarken neler hissettiklerini sorun.

Grup üyelerinden yazdıkları mektupları saklamalarını isteyerek uygulamayı sonlandırın.

Öneri:

- Okuma-yazma konusunda zorlanan/zorluk çeken öğrencilere grup liderinin yardım etmesi gerekmektedir.
- Grup liderinin, gelecek hayali kurmakta zorlanan ve olumsuz bakış açısına sahip grup üyelerine yardımcı olması gerekmektedir.

3. Oturumun Sonlandırılması

Bu oturumda yapılanları özetleyin ve oturumu sonlandırın:

Bu oturumda çok güzel çalıştınız.

- ***Bugün buradan hangi duyguyla ayrılıyorsunuz?***
- ***Lütfen birer kelime ile duygunuzu paylaşır mısınız?***

Sonraki oturumda görüşmek üzere.

GÜVENDİĞİM KİŞİLER

GÜÇLÜ YÖNLERİM

HEDEFLERİM

10

8

6

4

2

YOL HARİTAM

Ek-1A Yol Haritam

GRUP LİDERİ İÇİN UYGULAMA NOTLARI

GRUP LİDERİ İÇİN UYGULAMA NOTLARI

Genel Amaç	Bu oturumdaki temel amaç Sosyal Uyum Grup Temelli Müdahale sürecinin değerlendirilmesi, öğrencilerin birbirlerine geri bildirim vermesi ve grup üyelerinin geleceğe umutla bakmalarına yardımcı olarak çalışmalarını sonlandırmaktır.
Oturum Gündemi	<ol style="list-style-type: none">1. Oturuma Giriş<ol style="list-style-type: none">2.1. Oturumların Özetlenmesi2.2. Grup Çalışmalarının Değerlendirilmesi2.3. Ne Aldın Ne Bırakıyorsun2.4. Kapanış Etkinliği: Tohum2. Oturum Etkinlikleri3. Oturumun Sonlandırılması
Oturumun Amaçları	<ol style="list-style-type: none">1. SU-GTM grup çalışmalarının değerlendirilmesi.2. Grup çalışmaları sürecindeki deneyimlerin değerlendirmesi.3. SU-GTM sürecinin sonlandırılması.
Oturum Süresi	60 dakika
Gerekli Malzemeler	<ol style="list-style-type: none">1. Yazı tahtası ve tahta kalemleri2. Su ve peçete3. Plastik küçük top4. A3 ve A4 kâğıtları, koli bandı5. Renkli boya kalemleri6. Bitki tohumları7. Katılım Belgesi (eğer öğrencilere verilecekse)8. Kuru pasta ve içecek (eğer kısa bir kutlama yapılacaksa)
Grup Lideri İçin Hazırlık	<ol style="list-style-type: none">1. Grup çalışması için güvenli ve sessiz bir yer belirleyin.2. Gerekli araç gereçleri temin edin.3. Grup oturumu için uygulama el kitabını tekrar gözden geçirin.4. Oturum sonunda varsa dağıtacağınız katılım belgelerini hazırlayın.5. Oturum sonunda, dilerseniz kutlama için kuru pasta ve içecek temin edin.6. Grup oturumu sonrası (iki lider birlikte) değerlendirme için zaman ayırın.

1. Grup Oturumuna Giriş

Öncelikle öğrencileri selamlayın. Gerekli gördüğünüz durumlarda kısa bir ısınma alıştırmaları ile gruba başlayabilirsiniz. Sonrasında ise bugünkü oturumun gündemi hakkında öğrencilere kısaca bilgi verin.

2. Oturum Etkinlikleri

2.1. Oturumların Özetlenmesi

Bu aşamada, beyaz tahtaya bir kontrol listesi yazılarak her oturumdaki belli başlı uygulamaları/ alıştırmaları kısaca gözden geçirmek oldukça yararlı olur:

Hepinizin bildiği üzere bu son oturumumuz.

Dilerseniz önce birlikte olduğumuz oturumlar boyunca neler yaptık, neler öğrendik kısaca hatırlayalım.

Bu genel özetleme çalışmasından sonra öğrencilere güler yüzle harika bir iş çıkardıklarını belirtin.

2.2. Grup Çalışmalarının Değerlendirilmesi

Oturumun bu aşamasında öğrencilerin her birine oturumlarda en çok hoşlarına giden şeyi ya da kendileri için en yararlı olacağını düşündükleri şeyi söylemelerini isteyin. Örneğin, şimdi diğer öğrencilere nasıl yardım edebilirler ve ne gibi önerilerde bulunabilirler? Özellikle grup oturumları hakkında ki geri bildirimlerini sorun:

Dilerseniz şimdi de birlikte geçirdiğimiz dört haftayı değerlendirelim.

- **Bu çalışmalar boyunca (kendi adınıza) neler öğrendiniz?**
- **Bu çalışmalar boyunca en çok hoşlandığınız/sevdiğiniz şey neydi?**
- **Bu çalışmalarda en çok etkilendiğiniz şey neydi?**
- **Şayet bu gruba yeni bir üye gelse, ona nasıl yardımcı olurdunuz, ona neler söylerdiniz?**
- **Bu çalışmalarda en çok zorlandığınız şey neydi?**
- **Grup çalışmalarımızı başarılı bir şekilde bitiriyoruz. Bu size ne hissettiriyor?**

Öneri: Öğrencilerin kültürel ve gelişimsel özelliklerine uygun olarak yukarıda belirtilen soruları ya da sizin belirleyeceğiniz farklı soruları ele alarak öğrencilerin duygu ve düşüncelerini ifade etmelerine yardımcı olun. Bu noktada öğrencilerin grup sürecini değerlendirmelerini, geri bildirim vermelerini ve duygularını ifade etmelerini sağlayacak küçük alıştırmalar da yapabilirsiniz.

Öneri: Öğrencilerin grup çalışmalarının bitmesiyle ilgili olarak bir yandan mutluluk ve başarı duygusu diğer yandan ayrılık kaygısı yaşamaları oldukça olasıdır. Özellikle grubun sona ermesi nedeniyle ortaya çıkan duyguların normalleştirilmesi ve öğrenciler için bu durumun bir son olmadığı aksine yeni bir başlangıç olduğu vurgulanarak geleceğe odaklanmaları sağlanmalıdır. Bu noktada grup liderleri tutum ve davranışlarıyla öğrencilere rol model olabilir.

2.3. Ne Aldın Ne Bırakıyorsun?

Bu uygulama ile grup üyelerinin yakın zamandaki yaşam deneyimleri odağında olumlu ya da olumsuz değerlendirmelerini ifade etmelerine olanak sunulması amaçlanmaktadır. Bu çerçevede aşağıda yazılı olan yönergeye göre uygulamayı gerçekleştirin:

Şimdi herkes bir tahta kalemi ve iki A4 kâğıdı alsın.

Birinci kâğıda büyük bir daire çizin. Çizdiğiniz bu dairenin, bir çöp kutusunun yukarıdan görünüşünü temsil ettiğini düşünün.

İkinci A4 kâğıdına ise kulplu (saplı) bir dikdörtgen çizmenizi istiyorum. Çizdiğiniz bu kulplu dikdörtgenin bir bavulu temsil ettiğini düşünün.

Ardından şu şekilde devam edin:

Şimdi son dönemde yaşadıklarınızı düşünün. Sonra da geride bırakmak (ardınızda bırakmak) istediğiniz şeylere ve yanınızda taşımak istediklerinize karar verin.

Öncelikle, renkli boya kalemlerini kullanarak çöp kutusuna atmak (geride bırakmak) istediğiniz şeylerin resmini çizin.

Şimdi de yanınızda taşımak istediğiniz şeylerin resmini bavulun içine çizin.

Süre bitiminde öğrencilerden paylaşımlarını alın. Bunun için aşağıdakilere benzer sorular sorun ve ardından uygulamayı bitirin:

- **Çizdiğiniz resimlerde neler var?**
- **Neleri geride bırakıyorsunuz?**
- **Bu size nasıl hissettiriyor?**
- **Neleri yanınızda taşıyorsunuz?**
- **Bu size nasıl hissettiriyor?**
- **Gruptaki arkadaşlarınız bu tür bir tercih yapacağınızı tahmin etmişler midir?**

2.4. Kapanış Etkinliği

Bu grup çalışmasının bitirilmesiyle birlikte SU-GTM grup çalışmalarının da biteceği göz önüne alındığında, geleceğe yönelik planlama etkinliğinin devamı niteliğinde bir uygulamayla öğrencilerin umutlu bir şekilde gruba veda etmelerini kolaylaştırmak oldukça önemlidir. Özellikle bu aşamada ve sonrasında öğrencilerin daha çok olumlu paylaşımlarda bulunmalarına özen gösterilmeli ve bu konuda grup üyeleri desteklenmelidir.

Grup Çalışması (Ağaç Hikâyesi)

Şimdi, birbirimizle vedalaşmadan önce, son bir etkinlik yapmak istiyoruz.

Öncelikle size kısa bir hikâye anlatacağım/okuyacağım.

Bundan çok çok eski çağlarda insanlar bir gün ağacı keşfetti. Ağacın meyve verdiğini ve bu meyve ile karınlarını doyurabildiklerini anladılar. Hemen bazı dalları koparıp meyveleri yediler. Derken bir sorun olduğunda ağacın içine girip saklanabileceklerini keşfettiler. Bazı ağaçları oymaya başladılar. Zamanla bu ağaçlarla daha pek çok şey yapabileceklerini fark ettiler. Mesela oturmak için sandalye yapacaklarını keşfettiler.

Yeni dallar kestiler. Ateş yakmak için kullanabileceklerini keşfettiler, yeni ağaçlar kestiler. Sonra, kâğıt üretebileceklerini keşfettiler, biraz daha ağaç kestiler. Tüm bunlar olurken buldukları bölgede bulunan en yüksek dağın tepesinde oturup tüm bunları seyreden yaşlı bir bilge adam vardı. Yaşlı adam tüm ağaçların birer birer kesilişini hiç sesini çıkarmadan seyrediyordu. Ama her kesilen ağaçtan bir tohum alıp, torbasında saklıyordu.

İnsanlar kesmeye devam ettiler. Kestiler, kestiler, kestiler, taa ki sonunda tek bir ağaç kalana kadar. Sadece bir ağacın kaldığını fark edince dehşetle ve korku içinde etraflarına bakındılar. Kuzeye, güneye, doğuya, batıya doğru baktılar. Ama gördükleri doğruyd.

Sadece ve sadece tek bir ağaç kalmıştı ortalıkta. Hepsi şaşkın şaşkın etraflarına bakınırken yaşlı bilge adam oturduğu dağdan yavaş yavaş aşağıya indi ve herkese torbasında biriktirdiği tohumlardan birini verdi.

Şimdi lütfen gözlerinizi kapatın ve avuçlarınızı açın.

(Edindiğiniz farklı türden tohumları, birer birer grup üyelerinin avuçlarına bırakın.)

Şimdi gözlerinizi açmadan elinizdeki tohuma dokunun, onu hissedin. Şeklini zihninizde canlandırın. Dilerseniz tohumu koklayın. Şimdi, bu tohumun büyüdüğünde nasıl bir ağaç olacağını hayal edin. Bu sizin ağacınız olacak. Onu hayal edip gözünüzde canlandırın.

(Bu esnada grup üyelerinin oturdukları yere birer resim kâğıdı bırakın.)

Şimdi gözlerinizi açın. Hayal ettiğiniz ağacı bu resim kâğıdına çizin. Ağacın büyüyeceği noktaya tohumunuzu koyun (Yapıştırın.) ve çizime öyle başlayın.

(Resimler bittikten sonra, resim kâğıdının arkasına...)

Ağacınızdan kendiniz için bir şey dileyin ve yazın.

Şimdi, siz ağacınız için bir şey dileyin ve yazın.

GRUP OTURUMU 8

GELECEĞE UMUTLA BAKMA

(Grup üyeleri iki gruba ayrılacak ve ardından herkes hangi ağacı neden çizdiğini birbiriyle paylaşım dileklerini söyleyecek.)

Şimdi (A3 kağıdına) her grup üyesi kendi resmini grup arkadaşlarıyla tartışarak, bu boş sayfanın üstüne yerleştirerek bir grup resmi oluşturacak. Birbirinize fikir verebilirsiniz ve daha sonra boş kalan yerlere yeni resimler ekleyebilirsiniz.

(Bu çalışma bittikten sonra...)

Şimdi herkes kendi ağacına bir mektup yazacak.

(Mektup yazma işlemi bittikten sonra...)

Şimdi yazdığınız mektubu yanınızda oturan arkadaşınıza verin. Arkadaşınız mektubu okuduktan sonra, kendini ağacın yerine koyarak ağaç sahibine yanıt vermek için bir mektup yazacak ve mektubu ağacın sahibine verecek.

Şimdi her iki mektubu da grubunuzdaki diğer üyelerle paylaşın.

Şimdi grup resminizi panoda size yakın olan bir yere asın ve diğer grubun resimlerini teker teker inceleyin.

(Ardından, grup üyelerinin çember olacak şekilde tekrar oturmalarını sağlayın.)

- **Bu süreçte neler yaşadınız?**
- **Bu sürecin sizin yaşadıklarınızla ve bu grup çalışması süresince yaşadıklarınızla bir ilişkisi var mı?**

Grup üyelerinin duygu ve düşüncelerinin grupta paylaşımı sonrasında, siz de kendi duygu ve düşüncelerinizi aktarın ve ardından etkinliği sonlandırın.

3. Oturumun Sonlandırılması

Grubun o günkü çalışmasının bittiğini ve bunun aynı zamanda grup çalışmalarının da sonu olduğunu söyleyin. Grup çalışmalarına katıldıkları, çok çalıştıkları, yaşadıkları şeyler hakkında düşünme ve konuşma cesareti gösterdikleri için öğrencileri övün. Mümkünse yine her öğrenciyi ayrı ayrı, sergiledikleri bir özellik nedeniyle övün.

Hem bugünkü oturumumuz hem de grup çalışmalarımız sona erdi. Bu çalışmalara geldiniz ve gerçekten çok çalıştınız. Bu süreçte yaşadıklarınız hakkında düşünme ve konuşma cesareti gösterdiniz. Sizleri göstermiş olduğunuz tüm bu gayretleriniz için tebrik ediyoruz.

Birkaç cümle ile sizin son sözlerinizi alabiliriz.

Kim başlamak ister?

GRUP LİDERİ İÇİN UYGULAMA NOTLARI

GRUP LİDERİ İÇİN UYGULAMA NOTLARI

Genel Amaç	Bu bireysel oturumdaki temel amaç Sosyal Uyum Grup Müdahale Programı'nın bireysel olarak değerlendirilmesi ve çalışmanın sonlandırılmasıdır.	
Oturum Gündemi	1. Oturuma Giriş	1.1. Bireysel Oturumun Başlatılması
		2.1. Süreç Değerlendirmesi
	2. Oturum Etkinlikleri	2.2. Kazanımların Değerlendirilmesi
		2.3. Tarama ve Değerlendirme
	3. Oturumun Sonlandırılması	
Oturumun Amaçları	1. SU-GMP sürecinin bireysel olarak değerlendirilmesini sağlamak. 2. SU-GMP ile geliştirilen becerilerin sürdürülebilirliğini desteklemek. 3. Öğrencinin sosyal uyum düzeyini yeniden değerlendirmek. 4. SU-GMP'yi sonlandırmak.	
Oturum Süresi	30 dakika	
Gerekli Malzemeler	1. Su ve peçete 2. Tahta ve kalemler 3. Renkli yapışkanlı kâğıtlar 4. Renkli kalemler 5. Renkli fon kâğıdı	
Grup Lideri İçin Hazırlık	1. Sonlandırma oturumu için güvenli ve sessiz bir yer belirleyin. 2. Gerekli araç gereçleri temin edin. 3. Bireysel oturum için uygulama el kitabını tekrar gözden geçirin. 4. Son bireysel oturum sonrası (iki lider birlikte) değerlendirme için zaman ayırın.	

1. Bireysel Oturuma Giriş

Genel olarak bireysel sonlandırma; her bir grup üyesi ile SU-GMP çalışmalarının bireysel olarak değerlendirilmesi, ilk bireysel oturumda öğrenciden alınan bilgiler doğrultusunda öğrencinin sosyal uyum düzeyinin yeniden ele alınması, program sonunda sosyal uyum güçlüğü azalan ve iyilik hâli her geçen gün artan öğrencilerle çalışmanın sonlandırılarak vedalaşılması ve hâlen yüksek düzeyde sosyal uyum zorluğu yaşayan öğrencilerin sevk işlemlerinin gerçekleştirilmesini içermektedir.

1.1. Bireysel Oturumun Başlatılması

Bu oturum, SU-GMP'ye katılan öğrencilerle yüz yüze ve bireysel olarak gerçekleştirilecek son oturumdur. Oturuma bir süreç özetlemesi ile başlayın. Aşağıda, örnek olması amacıyla bir özetleme cümlesi verilmiştir. Koşullara uygun olacak biçimde kendi tarzınızı göz ardı etmeden bir özetleme yapın:

Merhaba, hoş geldin.

Bildiğin üzere seninle okulumuza geldiğinden bu yana yaşadıklarını paylaşmak, duygu ve düşüncelerini birlikte ele almak, buradaki arkadaş ilişkilerini ve diğer sosyal ilişkilerini geliştirmek için bir araya geldik. Seninle ilk görüşmemizden bu yana beş hafta geçti ve bu sürede sekiz grup oturumunu birlikte tamamladık. Bu görüşme, seninle birlikte yaptığımız çalışmalar kapsamındaki son görüşmemiz.

- ***Çalışmamızın bitmesiyle ilgili neler hissediyorsun?***

2. Oturum Etkinlikleri

2.1. Süreç Değerlendirmesi

Süreç değerlendirme, öğrencinin SU-GMP'ye katılmış olmasının varsa kendisine olan katkıları, var olan değişimler ve yaşadığı sosyal uyum süreci konusunda öğrenciden geri bildirim alınmasını amaçlamaktadır. Bu aşamada, açık uçlu sorular yardımıyla, öğrencinin kendini ifade etmesine ve çalışma süresince yaşamında olup bitenler hakkında (varsa) size anlatmak istediklerini aktarmasına yardımcı olun. Öğrencinin SU-GMP sürecinde yaşadıklarına ilişkin deneyimlerini paylaşması konusunda onu teşvik edin:

- ***Öncelikle, seninle bir araya geldiğimiz ilk görüşmemizden bu yana hayatında neler oldu? Neler değişti ya da değişmedi?***
- ***Seninle birlikte gerçekleştirdiğimiz bu çalışmalar senin açımdan nasıl geçti?***
- ***Grup oturumlarına katılmış olmak yaşamında neleri değiştirdi/neleri değiştirmene yardımcı oldu? Bununla ilgili neler söylemek istersin?***
- ***Bu çalışmalar boyunca en çok nelerden hoşlandın?***
- ***Bu çalışmalar boyunca en çok nelerde zorlandın?***

- **Grup çalışmalarında öğrendiklerin içinde en çok hangilerini sevdi ya da kullanıyorsun?**
- **Grup çalışmalarında öğrendiklerin içinde en az hangilerini sevdi/kullanıyorsun?**

Öneri:

- Öğrencilerin kültürel ve gelişimsel özelliklerine uygun olarak yukarıda belirtilen soruların bazılarını ya da sizin belirleyeceğiniz farklı soruları ele alarak öğrencilerin duygu ve düşüncelerini ifade etmelerine yardımcı olun. Bu noktada öğrencilerin SU-GMP sürecini değerlendirmelerini, geri bildirim vermelerini ve duygularını ifade etmelerini kolaylaştıracak uygulamalar da yapabilirsiniz.
- Öğrencilerin sosyal uyum çerçevesinde grup çalışmalarından bu yana kendilerinde gözlemledikleri değişimleri açığa çıkarmak, bu değişimlerin pekiştirilmesi açısından oldukça önemlidir. Bu yüzden temel psikolojik danışma becerilerinizi kullanarak öğrencinin varsa yaşadığı değişimler konusunda detaylı bir inceleme yapmasını sağlamaya çalışın.

2.2. Beceri Kazanımlarının Değerlendirilmesi

Öğrencilerin grup oturumları ile birlikte yaşadığı olası değişimleri yeterince detaylandırdıktan sonra bu değişimlere yardımcı olan becerileri yazılı olarak değerlendirin. Bu değerlendirme öğrencilerin gereksinim duyduklarında yararlanabilecekleri bir kaynak ya da hatırlatıcı olabilir. Bunun için aşağıda yer alan etkinliği öğrenci ile birlikte gerçekleştirin.

Bu alıştırmaya öncesinde, üzerinde aşağıdaki soruları içeren küçük kutucukların bulunduğu (uygun ebatlarda) bir fon kartonu hazırlayın. İlk olarak öğrenciye farklı renklerde yapışkanlı kâğıtlar verin. Ardından, her öğrencinin her ifadeye ilişkin deneyimlerini özetleyen cümlelerini yapışkanlı kâğıda yazarak ifadenin yer aldığı fon kartonunun altına yapıştırmasını sağlayın:

Öncelikle bu renkli fon kâğıdı üzerinde yazılı olan her bir ifadeyi oku lütfen.

Ardından, katılmış olduğun grup sürecinde öğrendiklerini göz önünde bulundurarak her bir ifadeyi ayrı ayrı tamamlamanı istiyorum. Burada renkli yapışkanlı kâğıtlar var. Şimdi, her bir ifade için farklı renkte bir yapışkanlı kâğıt seç. Sonra yanıtını, seçtiğin renkli kâğıda yaz ve bunu o ifadenin altına yapıştır.

- **Katıldığım etkinliklerde bana en çok iyi gelen**
- **İhtiyaç duyduğumda destek aldıklarım**
- **Bu süreçte bana iyi gelen şeyler**
- **Üzüldüğümde yapacağım şeyler**

Öğrenci her bir cümleyi tamamladıktan sonra bu ifadeleri birlikte tekrar gözden geçirin, birlikte okuyun ve eklemek istediği bir şey olup olmadığını sorun. Eğer öğrenci eklemek istediği başka şeyler olduğunu söylerse bunları da ilgili kâğıda yazarak fon kartonuna yapıştırın:

- **Her bir ifadeyi tamamladın. Çok güzel.**
- **Şimdi yazdıklarını tekrar gözden geçir lütfen.**
- **Değiştirmek ya da eklemek istediğin bir şey var mı?**

Öğrenci değişiklik ve ekleme yaptıktan sonra ya da herhangi bir değişiklik ve ekleme yapmayacağını söylese kendisini övün ve teşekkür edin. İsterse, renkli fon kâğıdını evde uygun bir yere asabileceğini, odasında saklayabileceğini ve ihtiyaç duyduğunda yazdıklarına tekrar bakabileceğini söyleyerek etkinliği sonlandırın:

Harika bir iş çıkardın. Bundan sonra ihtiyaç duyduğunda burada yazdıklarını tekrar okuyarak sana iyi gelen şeyleri hatırlayıp uygulayabilirsin.

Bu etkinliğin ardından, öğrencinin son olarak duygularına yönelik bir çalışma yapılması yerinde bir yaklaşım olur. Bu amaçla öğrenciye ilk olarak “sizinle görüşmeye geldiğin ilk günkü duygularını” sorun ve bu duygularını yine farklı renkteki bir yapışkanlı kâğıda yazı, sembol ya da küçük bir resimle ifade etmesini isteyin. Ardından aynı şeyi bu kez “şimdi nasıl hissettiğin” sorusuna yanıt vererek yapmasını isteyin. Öğrenci dilerse bu yapışkanlı kâğıtları da fon kartonu üzerine yapıştırabilir:

Bildiğin gibi bugün birlikte çalışmamızın son günü. Şimdi benimle görüşmeye geldiğin ilk günü hatırlamanı istiyorum.

- **Benimle görüşmeye geldiğin ilk gün kendini nasıl hissediyordun?**
- **O günkü duygularını farklı renkteki bir yapışkanlı kâğıda yazar mısın?**

İstersen o günkü duygularını bir sembol ya da küçük bir resimle de ifade edebilirsin.

- **Peki, şimdi kendini nasıl hissediyorsun?**

Bu kez de başka bir yapışkanlı kâğıt seç lütfen.

Şimdiki duygularını da ister yazarak ister bir sembolle ya da istersen küçük bir resim çizerek belirtebilirsin.

Dilersen duygularını ifade eden bu kâğıtları da fon kartonuna yapıştırabilirsin.

Öneri: Öğrencilerin programın bitmesiyle ilgili olarak bir yandan mutluluk ve başarı duygusu diğer yandan ayrılık kaygısı yaşamaları oldukça olasıdır. Özellikle çalışmaların sona ermesi nedeniyle ortaya çıkan duyguların normalleştirilmesi ve öğrenciler için bu durumun bir son olmadığı aksine yeni bir başlangıç olduğu vurgulanarak geleceğe odaklanmaları sağlanmalıdır.

2.3. Tarama ve Değerlendirme

Süreç değerlendirmesi ve beceri kazanımları üzerinde gerekli çalışmalar yapıldıktan sonra -gerektiğini düşünüyorsanız- ilk bireysel oturum üzerinden öğrencinin yaşadığı sosyal uyum zorluklarını yeniden gözden geçirebilirsiniz. SU-GMP'yi bitirdikten sonra bu değerlendirme sonucuna göre öğrenciyi izleme çalışmalarına devam etme, öğrenciyle bireysel psikolojik danışmaya devam etme ya da bir sağlık kuruluşuna sevk kararı verebilirsiniz.

3. Oturumun Sonlandırılması

Bireysel görüşmenin bittiğini ve bunun aynı zamanda SU-GMP'nin de sonu olduğunu söyleyin. Grup çalışmalarına katıldığı, çok çalıştığı, yaşantıları hakkında düşünme ve konuşma cesareti gösterdiği için öğrenciyi övün. Ayrıca, grup çalışmaları boyunca sergilediği çeşitli davranışlar ve gözlemlediğiniz kişisel özellikleri temelinde öğrenciye olumlu geri bildirimler verin. Yine, gerektiğinde size nasıl ulaşabileceğini ya da ihtiyaç hâlinde nerelerden destek alabileceğini öğrenciye hatırlatın.

GRUP LİDERİ İÇİN UYGULAMA NOTLARI

GRUP LİDERİ İÇİN UYGULAMA NOTLARI

KAYNAKÇA

- Haeyen, S. (2018). *Art therapy and emotion regulation problems: Theory and workbook*. Palgrave Macmillan.
- Hallett, K. & Donelan, J. (2019). *Trauma treatment toolbox for teens*. PESI, Inc.
- Southam-Gerow, M. A. (2013). *Emotion regulation in children and adolescents: A practitioner's guide*. The Guilford Press.
- T. C. Millî Eğitim Bakanlığı (2022). *Travma sonrası grup temelli müdahale: Grup lideri el kitabı*. MEB Özel Eğitim ve Rehberlik Hizmetleri Müdürlüğü.
- T. C. Millî Eğitim Bakanlığı (2021). *Travmatik yaşam olayları ve ailede psikolojik sağlık: Aileler için bilgilendirme rehberi*. MEB Özel Eğitim ve Rehberlik Hizmetleri Müdürlüğü.
- T. C. Millî Eğitim Bakanlığı (2021). *Travmatik yaşam olayları ve okulda psikolojik sağlamlığı korumak: Öğretmenler için bilgilendirme rehberi*. MEB Özel Eğitim ve Rehberlik Hizmetleri Müdürlüğü.
- T. C. Millî Eğitim Bakanlığı (2001). *M.E.B. sınıf temelli müdahale programı el kitabı*. MEB Özel Eğitim ve Rehberlik Hizmetleri Müdürlüğü.



This project is funded by the European Union.
Bu proje Avrupa Birliği tarafından finanse edilmektedir.
هذالمشروعتم تمويلهمن قبل الاتحادالأوروبي



Bu kitap Millî Eğitim Bakanlığınca
ücretsiz olarak dağıtılmıştır.
Para ile satılamaz.



**ÖZEL EğİTİM VE REHBERLİK HİZMETLERİ
GENEL MÜDÜRLÜĞÜ**

