

OKUL ÖNCESİ

PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK PSİKOEĞİTİM PROGRAMI (PSPP-0Ö)



Özel Eğitim ve
Rehberlik Hizmetleri
Genel Müdürlüğü



Bankierin
KfW



PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK
PSİKOEĞİTİM PROGRAMI
OKUL ÖNCESİ (PSPP-00)



PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK PSİKOEĞİTİM PROGRAMI OKUL ÖNCESİ (PSPP-OÖ)

1. Baskı: Ankara, 2021

ISBN: 978-975-11-5856-7

Genel Yayın No: 7717

Yardımcı Kaynak Dizi Yayın No: 1725

Yayın Yönetmeni: Mehmet Nezir GÜL

Editör: Dr. Murat AĞAR • Ebubekir AYDIN

Yazar: Dr. Öğr. Üyesi Nazife ÜZBE ATALAY • Prof. Dr. Şerife IŞIK

Destekleyenler: Prof. Dr. Özlem KARAIRMAK • Doç. Dr. Didem AYDOĞAN
Dr. Öğr. Üyesi Tansu MUTLU ÇAYKUŞ • Dr. Öğr. Üyesi Özgür Osman DEMİR
Arş. Gör. Selin Merve YAŞAR

Yayına Hazırlayan: Uzm. Psk. Dan. İsmail YILDIRIM • Uzm. Psk. Dan. Yalçın ÇINAR
Serap ERDEĞER • Murat TANRIKOLOĞLU

Tashih: Erdoğan MURATOĞLU • Sevil CANPOLAT

Baskı:

T.C. Millî Eğitim Bakanlığı Gazi Mesleki Eğitim Merkezi Matbaası
Adres: Emniyet Mahallesi, Abant 1 Caddesi, No:12, Yenimahalle/ANKARA
Tel:0312 212 62 18

Bu yayın Millî Eğitim Bakanlığı tarafından UNICEF'in finansal desteği ile hazırlanmıştır.
Yayında beyan edilen görüşler kişilerin kendi sorumluluğundadır ve hiçbir şekilde
Millî Eğitim Bakanlığı ve UNICEF'in görüş ve politikalarını yansıtmamaktadır.

İÇİNDEKİLER

Programın Temel Amacı.....	5
Programın Genel Amaçları	5
Program Modeli.....	5
Programda Temel Alınan İlkeler	6
Programın Dayandığı Kuramsal Yapı	7
Programda Kullanılan Yöntem ve Teknikler.....	8
Programın Uygulanması.....	8
Programın Uygulanmasında Dikkat Edilmesi Gereken İlkeler	9
Programın Değerlendirilmesi	10
Programın Etkili Uygulanmasını Sağlayacak Öneriler.....	11
Kaynakça	12
1. OTURUM.....	13
2. OTURUM	22
3. OTURUM	29
4. OTURUM	39
5. OTURUM	44
6. OTURUM	54
7. OTURUM.....	58
8. OTURUM	68
9. OTURUM	71
10. OTURUM.....	75
11. OTURUM.....	82
12. OTURUM.....	90
13. OTURUM.....	97



PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK PSİKOEĞİTİM PROGRAMI-OKUL ÖNCESİ (PSPP-OÖ)



Programın Temel Amacı

Çocukların karşılaşabilecekleri akut ya da süregelen örseleyici yaşantılar karşısında, zorluklarla başa çıkabilme, esnek düşünebilme ve uyum sağlamalarına yardımcı olma ile iyi oluş düzeylerini artırmaktır.



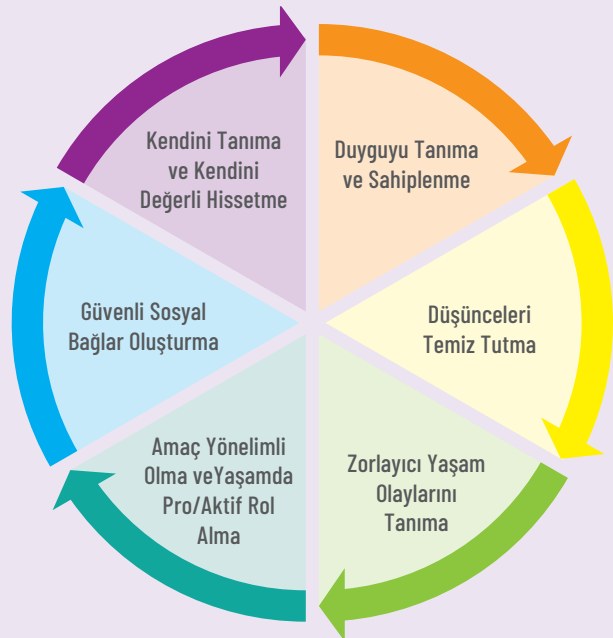
Programın Genel Amaçları

Çocukların;
• Güçlü ve geliştirilebilir özellikleri açısından kendilerini tanımalarını sağlama
• Duygu düzenleme becerisine sahip olmalarını destekleme
• Düşünme biçimlerini anlamalarına ve zor durumlarda alternatif çözümler üretme becerilerini geliştirmelerine yardımcı olma
• Yaşamlarında meydana gelen zorlayıcı yaşam olaylarını ve etkilerini anlamalarına yardımcı olma
• Yaşamlarında aktif rol üstlenmelerini cesaretlendirme
• Kendilerine uygun hedefler belirlemelerini, hedeflerine uygun planlar yapmalarını ve bu planları denerken kişisel kaynaklarını kullanmalarını teşvik etme
• Sosyal destek kaynaklarını fark etmelerini sağlama
• Ait olma duygularını güçlendirme
• Geleceğe ilişkin olumlu bakış açısı kazandırma



Program Modeli

Psikolojik sağlamlık şemsiye bir kavram olarak ifade edilebilir. Dinamik yapısı nedeniyle işevuruk tanımını yapmak kolay değildir. İlgili alanyazın temel alınarak psikolojik sağlamlığa doğrudan etki eden ve yakından ilişkili kavram ve değişkenler çocuk ve ergen grup gözetilerek belirlenmiştir. Bu doğrultuda, PSPP-OÖ içeriği için öncelikli olan altı temada tanımlanmıştır ve her bir tema için kazanımlar oluşturulmuştur. Kapanış oturumu ile birlikte 13 oturumdan oluşan PSPP-OÖ temaları ve ilgili kazanımları aşağıda verilmiştir.



Tema	Oturum Sayısı	Kazanımlar
Kendini Tanıma ve Kendini Değerli Hissetme	2	- Güçlü ve geliştirilebilir özelliklerini fark eder. - Hoşlandığı ve yapabildiği etkinlikleri fark eder. - Sahip olduklarından ve yapabildiklerinden dolayı kendini takdir eder.
Duyguyu Tanıma ve Sahiplenme	2	- Duyguların yaşamdaki önemini bilir. - Zorlayıcı duygularını yaşadığı durumlarla eşleştirir. - Duyguların bedeninde oluşturduğu değişimi tanımlar. - Duyguları ifade etmenin gücüne inanır.
Düşünceleri Temiz Tutma	2	- Duyguları, düşünceleri ve davranışları arasındaki bağı fark eder. - Sahip olduğu akılcı ve akılcı olmayan düşünceyi ayırt eder. - Problem durumlarında yeniden bilişsel çerçeveleme yapar. - Probleme yönelik özgün çözümler üretir.
Zorlayıcı Yaşam Olaylarını Tanıma	2	- Zorlayıcı yaşam olaylarını tanır. - Yaşam öyküsündeki zorlayıcı yaşam olaylarını fark eder. - Zorlayıcı yaşam olaylarının etkilerini bilir. - Psikolojik sağlamlık kapasitesini artıran faktörleri bilir.
Amaç Yönelimli Olma ve Yaşamda Pro/Aktif Rol Alma	2	- Yaşam amacına uygun hedef belirler. - Yaşamında aktif rol alabilmesi için ne yapması gerektiğini bilir. - Geleceğe yönelik hedeflerine ulaşmak için sahip olduğu seçenekleri/kaynakları kullanır. - Olası risk durumlarını değerlendirir. - Olumsuz sonuçlarla karşılaşmamak için neler yapabileceğini bilir.
Güvenli Sosyal Bağlar Oluşturma	2	- Kendini sınıfın, okulun, ailenin ve sosyal çevrenin bir parçası olarak tanımlar. - Çevresinde destek alabileceği güvenli sosyal bağların farkında olur. - Hak savunuculuğu gerektiren durumları (insan hakları, doğayı koruma ve fiziksel kaynaklar) ayırt eder. - Hak savunuculuğu gerektiren durumlarda harekete geçer.
Kapanış	1	- Program kapsamında öğrendiklerini kullanarak özdeğerlendirme yapar. - Program kapsamında öğrendiklerini günlük yaşama nasıl aktaracağını bilir. - Program kapsamında öğrendiklerini kullanarak kendi psikolojik sağlamlık kapasitesini metaforlarla ifade eder.



Programda Temel Alınan İlkeler

- ✓ Bu programda psikolojik sağlamlık "bireyin incinebilirliğini artıran dezavantajların veya örseleyici yaşantıların sonunda ortaya çıkan riskli durumlara sosyal-ekolojik bağlamdaki koruyucu faktörlerin aracılığıyla uyum sağlayarak iyi oluş dengesini devam ettirme ve geliştirme kapasitesi" (Karairmak ve Işık, 2021; personal communication) olarak tanımlanmaktadır.
- ✓ Psikolojik sağlamlık kapasitesi risk faktörleri, koruyucu faktörler ve olumlu sonuçlar bileşenlerinin dinamik etkileşimini barındıran bir süreçtir.
- ✓ Psikolojik sağlamlık kapasitesi çocukların bireysel özelliklerine, ailelerine, içinde yaşadığı sosyal çevreye ve

topluma bağlıdır. Bu bağlamda okul risk faktörlerinin ve koruyucu faktörlerin etkin olduğu önemli bir sosyal bağlamdır. Okulda psikolojik sağlamlığın sistematik olarak desteklenmesi gelişimsel sorunlara ve kriz durumlarındaki risklere karşı panzehir niteliğindedir.

- ✓ Çocuklarda psikolojik sağlamlığın gelişimine yardımcı olan içsel ve dışsal koruyucu faktörler, okulda ve ailede desteklenebilir ve geliştirilebilir.
- ✓ Koruyucu ve geliştirici faktörler desteklendiğinde ve geliştirildiğinde çocukların yaşamları boyunca karşılaşılabilecek risklere karşı daha donanımlı hâle gelmeleri; bu bağlamda ruh sağlığı problemlerinin azalması ve iyi oluşlarının artması mümkündür.
- ✓ Psikolojik sağlamlık kapasitesinin geliştirilmesi önleyici ruh sağlığı hizmetleri arasında yer almaktadır.



Programın Dayandığı Kuramsal Yapı

Psikolojik sağlamlığın gelişimi, çocuk ve ergenlerin iyi oluşunun artmasına yönelik yapılan araştırmalarda etkili bir psikolojik sağlamlık programının bilişsel davranışçı terapi temeline dayandırılmasının önemli bir rol oynadığı vurgulanmaktadır (Bastounis vd., 2016; Brunwasser ve Gillham, 2018; Dray vd., 2017; Happer vd., 2017).

Bilişsel davranışçı terapi düşüncelerin, duygu ve davranışları etkilediği varsayımına dayanır. Bir kişinin bir duruma duygusal ve davranışsal anlamda nasıl tepki verdiği o durumu kişinin nasıl algıladığı ve nasıl yorumladığı ile ilişkilidir (Sungur, 1993). Bu nedenle dış dünyada yaşanan olayların nasıl algılandığı ve yorumlandığı önemli bir belirleyicidir. Çocuk ve ergenlerin karşılaştığı olaylar sonrasında kendisini kusurlu ve yetersiz görmesi, yapabileceği herhangi bir şey olmadığı sonucuna varması, yaşadığı zorlanmaların ve güçlüklerin sonsuza dek süreceğine inanması, geleceğe yönelik olumsuz bakış açısına sahip olması, yaşamı aşılması imkânsız engellerle dolu olarak görmesi sonucu çevresini ve kendini olumsuz bir bakış açısıyla algılamaya başlayarak akılcı olmayan inançları geliştirir. Akılcı olmayan çekirdek inançları güçlenmesi risk faktörlerin olumsuz etkisini daha çok artıracaktır. Bu bağlamda bilişsel davranışçı terapi, bireyde sorunlara neden olan düşünce yapılarının yerine uyum sürecinin güçlendirilmesi için işlevsel ve esnek düşüncelerin yerleşmesini sağlar. Psikolojik sağlamlığı geliştirmeye yönelik koruyucu faktörler incelendiğinde, öz yeterlik, öz düzenleme, benlik değeri, problem çözme becerileri, bilişsel esneklik, duygu ifade etme ve duygu düzenleme becerileri gibi koruyucu faktörler işlevsel düşünme biçiminin gelişimine ve güçlendirilmesinde önemli görülmektedir.

Öte yandan hazırlanan bu programın dayandığı bir diğer yaklaşım güç temelli terapidir. Problem odaklı yaklaşımlardan bireylerin zorluklar karşısında hayatta kalmasına ve büyümesine ortam sağlayan güçlü yönleri odaklanan yaklaşımlara geçişi savunan pozitif psikoloji hareketi, psikolojik sağlamlık alanındaki gelişmelere de katkı sağlamıştır. Bu bağlamda psikolojik sağlamlık zorluklardan basit bir şekilde kurulmaktan çok; zorlukların büyüme, kendini anlama ve kişisel güçlerin keşfi ile sonuçlandığı bir süreç olarak görülmektedir (Richardson, 2002). Dolayısıyla psikolojik sağlamlık çalışmaları olumlu sonuçları ve sağlıklı gelişimi anlamaya ve yetersizlikler yerine güçlü yönleri odaklanır (Luthar ve Cicchetti, 2000).

Güç temelli terapi her insanın gelişimi için en büyük kaynağın kendi güçleri olduğu varsayımına dayanır. Bireyin güçlü yönlerine, becerilerine, ilgi alanlarına ve destek sistemlerine odaklanarak sorunlara çözüm getirir. Bireyin yaşam sorunlarından nasıl kurtulduğuna ve psikolojik sağlamlığı geliştirmek için hangi kaynaklardan yararlanabileceğine odaklanır (Rapp ve Goscha, 2006). Böylece bireylerin sorunlarının çözümünü destekleyen koruyucu faktörleri vurgular. Bunların bir sonucu olarak da güç temelli terapi, olumlu deneyimler aracılığı ile bireylerin iyi oluşlarını artırmaya çalışan ve böylece onların ruhsal sağlıklarını koruyan ve geliştiren bir yaklaşım olarak değerlendirilmektedir.

Güç temelli terapide pozitif genç gelişimi için önerilen sekiz temel psikolojik sağlamlık yeterliliği geliştirilmeye çalışılır (Smith, 2006): aile, okul ve toplum desteği; pozitif kimlik, öz saygı ve öz yeterlik; okula ait hissetme; kültürel yeterlik; başa çıkma becerileri ve öz kontrol; sosyal yeterlik becerileri; hayata olumlu bakış açısı ve amaç duygusu; kişinin eylemlerine rehberlik eden ahlaki sorumluluk. Görüldüğü gibi psikolojik sağlamlığın geliştirilmesinde güç

temelli terapinin temel alınması, ergenlere hem kişisel kaynaklarını geliştirme fırsatı sağlayacak hem de sosyal çevrelerindeki koruyucu faktörlere erişime odaklanmalarını kolaylaştıracaktır. Bu anlamda hazırlanan bu programda doğrudan çocukların ve ergenlerin kişisel kaynaklarını geliştirmelerine yönelik etkinlikler planlanırken, aile, okul ve çevre etkileşimlerini geliştirecek etkinliklere de yer verilmiştir. Bu anlamda hazırlanan PSPP-OÖ olumlu deneyimler aracılığı ile çocukların ve ergenlerin iyi oluşlarını artırmaya çalışan ve böylece onların ruhsal sağlıklarını koruyan ve geliştiren bir program olarak değerlendirilmektedir.



Programda Kullanılan Yöntem ve Teknikler

PSPP-OÖ için aktif öğrenme yaklaşımı benimsenmiştir. Aktif öğrenme yaklaşımı ile çocukların öğrenmeyi kendilerinin deneyimleme ve keşfetmeleri, yeni anlayışlar kazanmaları, kendi öğrenmeleri için sorumluluk almaları, süreçte öğrendiklerini içselleştirmeleri ve öğrendiklerini günlük yaşama aktarabilmeleri hedeflenmiştir. Bu bağlamda otumlarda aşağıdaki aktif öğrenme stratejileri kullanılmıştır:

- ✓ Drama etkinlikleri
- ✓ İş birliği öğrenme
- ✓ Görsel materyaller
- ✓ Tartışma
- ✓ Çizme ve boyama etkinlikleri
- ✓ Hikâye anlatma
- ✓ Hareket ve oyun temelli etkinlikler
- ✓ Beyin fırtınası
- ✓ Yaşantısal deneyimleme
- ✓ İmajinasyon teknikleri



Programın Uygulanması

- ✓ Okulda PSPP-OÖ planlaması, uygulanması için gerekli tüm malzeme ve düzenlemelerin sağlanması ile yürütülmesi sürecinden okul müdürü sorumludur.
- ✓ PSPP-OÖ okul psikolojik danışman/rehber öğretmeni tarafından uygulanır.
- ✓ PSPP-OÖ müdahale zamanlamasına göre üç farklı şekilde uygulanabilir:
- ✓ *Risk faktörlerine maruz kalmadan önce:* Beklenen akut ve yoğun etkili bir risk faktöründen önce (ebeveynin boşanma riski olması, ölümcül bir hastalığa sahip aile üyesine sahip olma gibi) çocuklarda işlev bozuklukların meydana gelmesini önlemek için yürütülür.
- ✓ *Risk faktörlerine maruz kalma sırasında:* Risklerin olumsuz etkilerini azaltmak amacıyla yürütülür.
- ✓ *Risk faktörlerine maruz kaldıktan sonra:* Risk durumu son bulduktan sonra çocuklarda bıraktığı olumsuz etkileri azaltmak ve ileride karşılaşılabilecek risk durumlarına hazırlık yapmayı sağlamak amacıyla yürütülür.
- ✓ PSPP-OÖ oturumları haftada bir oturum ya da haftada iki oturum şeklinde uygulanabilir.
- ✓ PSPP-OÖ içeriği *kendini tanıma ve kendini değerli hissetme, duyguyu tanıma ve sahiplenme, düşünceleri temiz tutma, zorlayıcı yaşam olaylarını tanıma, amaç yönelimli olma ve yaşamda proaktif rol alma ve güvenli sosyal bağlar oluşturma* şeklinde altı temada tanımlanmıştır. Her tema kendi içinde bağımsız güçlendirici bir misyona sahiptir. Bu nedenle okul psikolojik danışman/rehber öğretmeni, *programı bir bütün olarak* uygulayabileceği gibi öğrenci, okul ve bölge özelliklerini dikkate alarak *bazı temaları ve ilgili oturumları* seçerek de uygulayabilir.



Programın Uygulanmasında Dikkat Edilmesi Gereken İlkeler

- ✓ Psikolojik danışman/rehber öğretmen, program içeriğine hâkim olmak için uygulamaya başlamadan önce mutlaka Psikolojik Sağlamlık Kitabını okumalıdır.
- ✓ Programın uygulanmasından önce psikolojik danışman/rehber öğretmen tarafından okul yönetimine, tüm öğretmenlere ve ailelere uygulanacak psikoeğitim programı hakkında bilgi verilmelidir.
- ✓ Programa katılan öğrencilerin ailelerinden programın amacı, program kapsamında ele alınacak konular ve uygulayıcı hakkında bilgileri içeren Ebeveyn İzin Formu ile yazılı izinleri alınmalıdır.
- ✓ Psikolojik danışman/rehber öğretmen psikoeğitim oturumlarına başlamadan önce, etkinlikleri dikkatle okuyup ön hazırlıkları tamamlamalıdır.
- ✓ İlk oturumda mutlaka grup sürecine dair yapılandırma (oturum sayısı, oturum süresi, grubun amacı, gruba devam beklentisi vb.) yapılmalıdır.
- ✓ PSPP-OÖ psikoeğitim programı olarak planmış olsa da içerik gereği uygulamanın yoğun yaşantıların paylaşıldığı terapötik bir grup ortamına dönüşebileceği akılda tutulmalıdır.
- ✓ PSPP-OÖ güçlü bir grup yönetme ve grup liderliği gerektirmektedir. Gruplarla çalışmanın temel ilkelerinin ve grupla psikolojik danışman/rehber öğretmenin kuramsal yapısının uygulama öncesinde gözden geçirilmesi önerilmektedir.
- ✓ PSPP-OÖ esnek yapısı nedeniyle okul psikolojik danışman/rehber öğretmenin belirlediği ya da öngördüğü şekilde uygulanabilir. Psikolojik danışman/rehber öğretmen tarafından grubun ihtiyacına göre alternatif etkinlikler programa dâhil edilebilir.
- ✓ 30 dakika olarak planlanan oturumlar üye sayısı, grup dinamiği gibi etmenlere bağlı olarak uzayabilir veya daha kısa sürebilir. Oturumların uzaması durumunda psikolojik danışman/rehber öğretmen süreci ikiye bölebilir, kısa sürmesi durumunda grup paylaşımlarına ağırlık vererek süreyi dengeleyebilir.
- ✓ Oturumlardaki etkinliklere tüm üyelerin katılımı beklenmektedir. Ancak etkinlikleri yapmakta zorlanan üyeler olabileceğinden grup liderinin bu üyeleri takip etmesi ve gerekli yerlerde desteklemesi gerekmektedir.
- ✓ Programın sistematik ve yapılandırılmış olması öğrencilerin tüm oturumlara katılımını gerektirmektedir. Bu nedenle oturumlara devamlılığın sağlanması için gönüllü öğrencilerle yürütülmesi önemlidir.
- ✓ Programa dâhil edilecek öğrenci sayısı 8-12 arasında olabilir. Kriz durumlarında grup üye sayısının sayısının azaltılması gerekebilir.
- ✓ Programa dâhil edilecek öğrencilerin seçiminde kız ve erkek sayısının birbirine yakın olmasına özen gösterilmelidir.
- ✓ Programa dâhil edilecek öğrencilerin seçimi için ekte verilen nicel ölçme araçlarından, öğretmen ve aile görüşlerinden, okul psikolojik danışman/rehber öğretmenin daha önceki uygulamalarında elde ettiği verilerden ve gözlemlerinden yararlanılabilir. Programa dâhil edilmesi planlanan öğrencilerle bir ön görüşme ayarlanmalıdır. Bu ön görüşmede psikiyatrik tanı almamış olma, psikiyatrik ilaç kullanmama ve grup oturumlarına katılmaya engel olabilecek herhangi bir durum olmaması gibi kriterler dikkate alınmalıdır.
- ✓ Ayrıca grup etkinliklerinden ve konusundan yararlanacak, grup yaşantısına katılmaya ve grup kurallarına uyma ve yönergelerini takip etmeye istekli ve gönüllü, tüm grup oturumlarına gelmeyi kabul eden, ailesinin onay vereceğini belirten öğrenciler grup üyesi olarak seçilmelidir.
- ✓ Programın her oturumunun sonunda pekiştirici etkinlik olarak öğrencilere çeşitli etkinlikler verilmiştir. Programın uygulama sürecinde mutlaka bu aktivitelerin önemini hatırlatılması ve takip edilmesi gerekmektedir.
- ✓ Pekiştirici etkinlik kapsamında yapılanlar bir sonraki oturumun başında ele alınmalı ve iki oturum arasında bağlantı kurulmalıdır.
- ✓ Grup oturumlarında ortaya çıkan paylaşımlara sonraki oturumlarda atıf yapılması, üyeler arasındaki benzerliklere ve farklılıklara dikkat çekilmesi, oturumlar arasında bağlantıların kurulması grup üyelerini olumlu etkileyeceğinden dikkate alınması önerilmektedir.



Programın Değerlendirilmesi

PSPP-OÖ etkililiğini değerlendirmek amacıyla süreç değerlendirmesi ve sonuç değerlendirmesi yapılmalıdır.

- ✓ Süreç değerlendirme, oturumların ilerleyişi ve ihtiyaçların karşılanıp karşılanmadığı ile ilgili bilgi verir. Bunun için hazırlayacağınız açık uçlu sorularla her oturumun sonunda öğrencilerin oturuma ilişkin duygu ve düşüncelerini ifade etmelerini sağlayabilirsiniz. Ayrıca aşağıda verilen Oturum Değerlendirme Formu ile sizin oturuma ilişkin hazırlıklarınız ve deneyimleriniz ile ilgili kendinizi değerlendirmeniz mümkün olabilir.
- ✓ Sonuç değerlendirme ise programın genel amaçlarına ne kadar ulaşıldığının saptanması ile ilgilidir. Psikolojik Sağlık kitabında yer verilen ölçme araçları öğrencilere program uygulanmadan önce (ön test) ve program uygulandıktan hemen sonra (son test) uygulanarak programın etkililiği test edilebilir. Ayrıca program uygulaması bittikten 4-8 hafta sonra bir izleme oturumunun yapılması ve bu oturumda hem açık uçlu sorularla hem de ön test ve son test olarak verilen ölçme araçlarının uygulanması ile programın etkilerinin kalıcılığını test etmek önemli görülmektedir. Bununla birlikte program sonunda öğretmenlerden ve ailelerden öğrencilerde fark ettikleri ilerleme ve potansiyel değişiklikler hakkında da geri bildirim alınması, öğrencilerin bütünsel gelişimi için önemli görülmektedir.

OTURUM DEĞERLENDİRME FORMU

Değerli Psikolojik Danışman/Rehber Öğretmenler,

Aşağıda Psikolojik Sağlık Psikoeğitim Programı kapsamında yapılan oturumların ilerleyişi ve ihtiyaçların karşılanıp karşılanmadığı ile ilgili maddelere yer verilmiştir. Bu formda yer alan maddeleri oturumlara başlamadan önce ve her oturumun sonunda hazırlıklarınızı ve süreci değerlendirmek amacıyla kullanmanız, programın etkili şekilde uygulanmasında size geri bildirimler sağlayacaktır.

S.No	Oturum Değerlendirme Soruları	Evet	Hayır
1	Oturumla ilgili materyaller oturum öncesi hazırlanmıştır.		
2	Ön hazırlık bölümünde belirtilen hususlara dikkat edilmiştir.		
3	Yürütülen oturumun amacına dair bilgi verilmiştir.		
4	Bir önceki oturumda verilen pekiştirici etkinliğe dair paylaşımların yapılması için grup üyeleri desteklenmiştir.		
5	Bir önceki oturumla yapılanlarla bu oturumun içeriği ilişkilendirilmiştir.		
6	Programın genel amaçları ile oturumun amacı ilişkilendirilmiştir.		
7	Oturum yönergeleri takip edilmiştir.		
8	Oturum içerisinde belirtilen yöntemlere bağlı kalınarak süreç yürütülmüştür.		
9	Terapötik ilişkinin kurulması için çaba gösterilmiştir.		
10	Grup üyeleri paylaşım yapmaları için cesaretlendirilmiştir.		
11	Grup üyelerinin ihtiyaçlarına göre (gerekli görüldüğünde) alternatifler üretilmiştir.		
12	Süreç içerisinde oturumların amaçlarına uygun vurgular yapılmıştır yapılmıştır. (Örneğin Oturum 1'de güçlü yönlerin fark edilmesinin psikolojik sağlık kapasitesini artırmadaki rolüne vurgu yapılması.)		
13	Grup üyelerinin paylaşımları arasında ilişkiler kurulmaya özen gösterilmiştir.		
14	Oturum içerisinde pekiştirici etkinliğe dair açıklamalar yapılmıştır.		
15	Oturumun sonunda özetleme yapılmıştır.		
16	Yürütülen oturum, oturuma ilişkin kazanımların elde edilmesini sağlamıştır.		



Programın Etkili Uygulanmasını Sağlayacak Öneriler

- ✓ Uygulamaya geçmeden önce programdaki etkinliklerini kendiniz deneyin.
- ✓ Her oturum öncesinde içeriği dikkatle gözden geçirin ve yönergelerdeki ifadelerin çalıştığınız grubun sosyal ve kültürel özelliklerine uygun olup olmadığını kontrol edin.
- ✓ Program kitapçığında yer alan yönergeleri kendi ifadelerinizle özgün hâle getirin.
- ✓ Çalıştığınız grubun özelliğine ve ihtiyaçlarına göre zaman konusunda duyarlı ve esnek olun.
- ✓ Grubun gücüne inanın, üyelerin bu konuda sizi model alacaklarını unutmayın.
- ✓ Grup kurallarını grup üyeleriyle birlikte oluşturun ve her ihtiyaç ortaya çıktığında kuralla dair hatırlatmalarda bulunun.
- ✓ Sınır aşımı olmadan önce kuralların belirlenmesi önleyici olduğundan grup kuralları ile sınırları net olarak belirleyin.
- ✓ Oturumun içeriğine ve paylaşımlara bağlı olarak gizlilik ilkesini yeniden hatırlatın.
- ✓ Üyeler daha önce grup yaşantısına katılmamış olabilir. Yeni yaşantı karşısında kaygılı ve meraklı hissedeceklerinden -ihtiyaç duyarsanız- grupta ilgili duygularını ifade etmelerine izin verin.
- ✓ Üyelerin şaka yollu olsa bile birbirleriyle dalga geçmesine izin vermeyin.
- ✓ İçten ve güçlendirici bir lider yaklaşımı benimseyin.
- ✓ Eğer mümkünse eş liderle birlikte çalışın. Lider ve eşlider rollerini önceden belirleyin.
- ✓ Her fırsatta grup katılımını ve güven ortamını besleyin.
- ✓ Grupta başarı odaklı üyeler olma ihtimalini göz önünde tutun. Grubun amacının akademik başarıyla ilgili olmadığını hatırlatın.
- ✓ Eğer grupta direnç gözlemlerseniz önce direncin kaynaklarını konuşmayı seçin.
- ✓ Grup üyelerinin ve kendinizin sözel olmayan ifade yollarına karşı dikkatli olun.
- ✓ Eğer herhangi bir sebeple üyelerden biri paylaşımı sonrasında utanç hissederse şefkatle ele alın ve model olun. Diğer üyelerin saygıyla yaklaşmasını sağlayın.
- ✓ Örselenmiş çocuklar için gözleri kapatmak zor olabilir. Gevşeme ve imajinasyon etkinliklerinde güçlük çekebilirler. Böyle çocukların güvende hissetmelerini sağlamak için şimdi ve burada vurgusu yapın ve süreci yavaşlatın.
- ✓ Nefes egzersizleri zorlayıcı olabilir, üyeler yapamadıklarını düşünebilirler. Bu durumda, esnek yaklaşın ve nefes almayı zaten bildiklerini hatırlatın. Süreci ve yönergeleri yavaşlatın.
- ✓ Psikoeğitim programındaki her oturum ısınma etkinliği, ana etkinlik, kapanış etkinliği ve pekiştirme etkinliğinden oluşmaktadır. Pekiştirme etkinlikleri kazanımları destekleyecek şekilde planlandığında kullanılması programın etkililiğini artıracaktır.
- ✓ Psikoeğitim programının içinde yer alan sanat temelli etkinliklerin kullanımı keşfedici olmayı kolaylaştıran ve özgürleştiren bir grup lideri tutumu gerektirmektedir.
- ✓ Duyguların işlendiği oturumlarda ve somatik bellek ve duyguların bedenselleştirilmesi kullanılmıştır. Bu amaçlar duyguların bedende deneyimlenmesi ve hissedilen duyguya sahip çıkma ifadeleri tercih edilmiştir.
- ✓ Psikoeğitim programı içinde yer alan nefes ve rahatlama egzersizleri grup üyelerine bedensel duyuları izlemeye ve kendi kendine sakinleştirmeye yarayan oturum dışında kullanabilecekleri kolaylaştırıcı araçlar olarak sunulmalıdır.
- ✓ Oturum içeriklerinde yer alan psikoeğitim amaçlı bilgilerin düz aktarım yerine grup sürecine serpiştirilerek ve harmanlanarak kullanılması önerilmektedir.
- ✓ Psikoeğitim programında yer alan metaforların kullanılması grup liderine bırakılmıştır. Metafor kullanımında

uygulayıcının liderlik stiline uygun özgün ve öznel yollar bulabileceği düşünülmüştür.

- ✓ Psikoeğitim pogramının yönergelerinin bilinçli olarak uzun tutulmasının amacı, vurgulanmak istenen noktaların olabildiğince somutlaşmasıdır. Grup liderine oturum planının ve amacının net ve anlaşılır bir şekilde sunulması hedeflenmiştir. Yönergelerin olduğu gibi hiç değiştirilmeden uygulanması beklenmemektedir.
- ✓ Oturumlar sonrasında yorgun hissedebilirsiniz, kendi fiziksel ve duygusal iyi oluşunuza zaman ayırın.



Psikolojik danışman/rehber öğretmenlerin psikoeğitim programının hazırlık, uygulama ve değerlendirme süreçleri ile ilgili donanımlarını gözden geçirmek ve geliştirmek için okumalar yapması önerilmektedir.



Kaynakça

- Bastounis, A., Callaghan, P., Banerjee, A., & Michail, M. (2016). The effectiveness of the Penn Resiliency Programme (PRP) and its adapted versions in reducing depression and anxiety and improving explanatory style: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Adolescence*, 52, 37-48.
- Brunwasser, S. M., & Gillham, J. E. (2018). Identifying moderators of response to the Penn Resiliency Program: A synthesis study. *Prevention Science*, 19(1), 38-48.
- Dray, J., Bowman, J., Campbell, E., Freund, M., Wolfenden, L., Hodder, R. K., et al. (2017). Systematic review of universal resilience-focused interventions targeting child and adolescent mental health in the school setting. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*, 56(10), 813-824.
- Happer, K., Brown, E. J., & Sharma-Patel, K. (2017). Children's resilience and trauma-specific cognitive behavioral therapy: Comparing resilience as an outcome, a trait, and a process. *Child Abuse & Neglect*, 73, 30-41.
- Luthar, S. S., & Cicchetti, D. (2000). The construct of resilience: Implications for interventions and social policies. *Development and Psychopathology*, 12(4), 857-885.
- Rapp, C. & Goscha, R. J. (2006). *The Strengths Model: Case Management with People Suffering Severe and Persistent Mental Illness*. New York: Oxford Press.
- Richardson, G.E. (2002). The metatheory of resilience and resiliency. *Journal of Clinical Psychology*, 58(3), 307-21.
- Smith, E. J. (2006). The counseling psychologist, Vol. 34 No. 1, January 2006 13-79
- Sungur, M. Z. (1993). Depresyonun kognitif teorisi. Depresyon monografı serisi, 3, 123-134.

1. OTURUM

TEMA

Kendini Tanıma ve Değerli Hissetme

AMAÇ

Grup üyelerinin güçlü, geliştirilebilir özelliklerini fark etmesi sağlanarak kendini tanıma ve değerli hissetmelerine yardımcı olmak.



KAZANIMLAR

- ★ Güçlü ve geliştirilebilir özelliklerini fark eder.
- ★ Hoşlandığı ve yapabildiği etkinlikleri fark eder.
- ★ Sahip olduklarından ve yapabildiklerinden dolayı kendini takdir eder.

MATERYAL

- ★ Çalışma Yapağı-1
- ★ Çalışma Yapağı-2
- ★ Destekleyici Görsel-1
- ★ Destekleyici Görsel-2
- ★ Makas, Karton, Yapıştırıcı, Çift Yönlü Bant, Kese/Kutu, Top

ÖN HAZIRLIK

- ★ Çalışma Yapağı-2'de yer alan görseller ilgili yerlerden kesilerek benzer ebatta kartonlar üzerine yapıştırılır. Arkalarına çift yönlü bant yapıştırılarak bir kese/kutu içine koyulur.
- ★ Destekleyici Görsel-1'in tahtaya asılmak üzere A3 boyutunda çıktısı alınır.
- ★ Destekleyici Görsel-2'nin tahtaya asılmak üzere A4 boyutunda çıktısı alınır ve ilgili yerlerden kesilir.
- ★ Çalışma Yapağı-4 grup üyesi sayısı kadar çoğaltılır.
- ★ Sınıf U düzeninde oturacak şekilde ayarlanır.

UYGULATICIYA NOT

- ★ Çalışma Yapağı-1'de yer alan hikâye okunurken renkli yazılmış alanlara vurgu yapılır.
- ★ Çalışma Yapağı-1'de yer alan hikâyede farklı renklere boyanmış ifadeler Çalışma Yapağı-2 ile ilgili uygulama yapılırken kullanılabilecek cevap anahtarı niteliğindedir. Buna göre kırmızı ifadeler Geliştirilebilir Özellikleri; turuncu ifadeler Güçlü Özellikleri ve mavi ifadeler ise Yapmaktan Hoşlandıklarını ifade etmektedir.

SÜREÇ

1. Grup lideri tarafından “Merhaba sevgili çocuklar. Bugün sizlerle eğlenceli bir oyun oynayarak güne başlayacağız.” açıklaması yapılarak ısınma egzersizine giriş yapılır.
2. Grup lideri öğrencilerden çember oluşturmasını ister ve çemberin ortasına geçerek süreci başlatır. Grup üyelerine “Şimdi “Bil Bakalım Kim?” oyununu oynayacağız. Sizlere bazı özelliklerinizi içeren sorular soracağım ve siz bu kişinin kim olduğunu bulacaksınız. İsmi bulunan kişiye topu atacağım ve sonra yeni sorular gelecek. O da ismi bulunan kişiye topu atacak. Haydi başlayalım.” yönergesi verilerek oyun başlatılır.
3. Grup lideri tarafından her grup üyesinin bir özelliğini söyleyecek şekilde “Bugün kırmızı kazak giyen kim? Elbisesinde pembe çiçek olan kim? Kimin saçları örgülü?” vb. sorular sorulur ve topun grup üyesinden grup üyesine geçmesi sağlanır.
4. Isınma oyunu tamamlandıktan sonra grup üyelerine “Şimdi sizlere Nil’in bir gününü anlatan bir hikâye okuyacağım. Bu hikâyeyi dinlerken Nil’in sevdiği, yapabildiği ve yapmakta zorlandığı şeylere dikkat ederek dinlemenizi istiyorum.” yönergesi verilerek Çalışma Yaprağı-1’de yer alan hikâye okunur.
5. Hikâye tamamlandıktan sonra Destekleyici Görsel-1 tahtaya asılır. Grup üyelerine aşağıdaki sorular yöneltilerek paylaşımları alınır:
 - ★ Nil bir gününü nasıl geçirmiş?
 - ★ Nil’in hikâyesini dinlerken neler hissettiniz?
6. Gönüllü üyelerin paylaşımları alındıktan sonra, tahta Destekleyici Görsel-1 tam ortada olacak şekilde üçe bölünür. Grup üyelerine “Dinlediğiniz hikâyede Nil’in yapmakta başarılı olduğu bazı özellikleri vardı. Örneğin sabah kalktığı anda annesine günaydın demesi onun nezaketli birisi olduğunu gösterir. Bu güçlü bir özelliktir. Bizde böyle özellikler varsa bu bizim güçlü bir yanımadır. Sizlerden birazdan kutudan çekeceğiniz kartlarda Nil’e ait bu tür güçlü özellikler varsa bu kartları tahtanın bu kısmına yapıştırmanızı istiyorum.” açıklaması yapılarak tahtanın üçe bölünen kısmının birine Destekleyici Görsel-2’de yer alan “GÜÇLÜ ÖZELLİKLERİ” yazılı görsel tahtaya asılır.
7. Grup üyelerine “Nil’in hikâyesinde, bir de yapmakta zorlandığı bazı şeyler vardı hatırlayacak olursanız. Bazen bizlerin de yapmakta başarılı olamadığı ancak yeterince çabalarsak zaman içinde gerçekleştirebileceğimiz bazı özelliklerimiz vardır. Bu özelliklerimize geliştirilebilir özelliklerimiz diyoruz. Örneğin, bazen arkadaşlarımızla oyuncaklarımızı paylaşmak isteyebiliriz. Ancak paylaşmanın da güzel bir özellik olduğunu biliriz ve oyuncaklarımızı arkadaşlarımızla paylaştıkça mutlu olduğumuzu fark ederiz. Böylece paylaşmayı sevebilir ve geliştirilebilir özelliğimiz artık güçlü özelliğimiz olmuş olur. Sizlerden birazdan kutudan çekeceğiniz kartlarda Nil’e ait bu tür geliştirilebilir özellikler varsa bunu tahtanın bu kısmına yapıştırmanızı istiyorum.” açıklaması yapılarak tahtanın üçe bölünen kısmının birine Destekleyici Görsel-2’de yer alan “GELİŞTİRİLEBİLİR ÖZELLİKLERİ” yazılı görsel tahtaya asılır.
8. Grup üyelerine “Nil’in hikâyesinde ayrıca yapmaktan hoşlandığı ve yapmayı çok sevdiği bazı şeyler vardı. Hatırladınız mı? Örneğin Nil’in dans etmeyi çok sevmesi ve dans edebilmesi gibi. Sizlerden birazdan kutudan çekeceğiniz kartlarda Nil’e ait, yapmaktan hoşlandığı bu tür etkinlikler varsa bunu tahtanın bu kısmına yapıştırmanızı istiyorum.” açıklaması yapılarak tahtanın üçe bölünen kısmının birine Destekleyici Görsel-2’de yer alan “YAPMAKTAN HOŞLANDIKLARI” yazılı görsel tahtaya asılır.

9. İçinde Çalışma Yaprığı-2’de yer alan görsellerden oluşan kartların olduğu kutu grup üyelerinin tam ortasına koyulur. Her bir grup üyesinin bir kart seçmesi sağlanır. Grup üyeleri kartı çektikten sonra bu kartın ne anlamına geldiği ve Nil’in hangi özelliğini yansıttığı üzerine konuşmalar gerçekleştirilir. Grup üyelerinin çektiği kartları tahtada ilgili boşluğa yapıştırmaları sağlanır.
10. Etkinlik tamamlandıktan sonra aşağıdaki sorularla süreç değerlendirilir:
 - ★ Nil’in hikâyesindeki güçlü, geliştirilebilir ve yapmaktan hoşlandığı özellikleri bulup tahtaya yapıştırırken neler hissettiniz?
 - ★ Sizler de kendinize ait güçlü özelliklerinizden örnek verebilir misiniz?
 - ★ Peki kendinize ait geliştirilebilir özelliklerinize örnek verebilir misiniz?
 - ★ Neleri yapmaktan hoşlanırsınız?
 - ★ Neleri iyi yaptığınızı düşünüyorsunuz?
11. Grup üyelerinin paylaşımları alındıktan sonra grup üyelerine “Bugün sizlerle güçlü ve geliştirilebilir özelliklerimiz ile yapmaktan hoşlandığımız etkinlikler hakkında konuştuk. Her birimizin kendimize ait çok güçlü özellikleri olduğunu fark ettik. Bir de yapmaktan zorlandığımız bazı özelliklerimiz olduğunu da gördük. Çok güzel oyunlar oynadık ve paylaşımlar yaptık. Hepinize çok teşekkür ediyorum. Burada bir çok şeyi paylaşıyor olabilmeniz de hepinizin güçlü özelliklerinden biri. Şimdi bu güzel paylaşımlar ve etkinliğe katılımınız için kendimizi alkışlayalım.” yönergesi verilerek süreç sonlandırılır.

PEKİŞTİRİCİ ETKİNLİK

Grup üyelerine Çalışma Yaprığı-3 dağıtılır ve üyelerden tıpkı Nil’in öyküsünde yaptıkları sınıflandırma gibi kendi özelliklerine özgü bir sınıflama yapmaları istenir. Bu çalışmayı velileri ile birlikte gerçekleştirmeleri gerektiği hatırlatılır.



ÇALIŞMA YAPRAĞI 1

Nil'in bir günü.

Tek başına kendi odasında uyumakta zorlanan, ancak son zamanlarda buna alışmaya çalışan Nil, her sabah olduğu gibi saat 8'de annesinin odaya gelmesiyle uyandı. Nil ve annesi birbirlerine günaydın dediler. Daha sonra Nil yüzünü yıkamak, tuvaletini yapmak ve dişlerini fırçalamak için banyoya gitti. Banyodan çıktıktan sonra kahvaltı yapmak için mutfığa gittiğinde babasının yumurta pişirdiğini gördü ve ona da günaydın dedi. Yumurtalar pişince tüm aile birlikte kahvaltıya oturdular. Nil kahvaltıda yumurta, ekmek, peynir yedi ve süt içti. Nil sağlıklı kahvaltı yapmayı çok seviyordu. Kahvaltıdan sonra odasına okul için hazırlanmaya gitti. Odasına girdiğinde annesinin onun için hazırladığı kıyafetleri kendi başına giyebildi. Ancak Nil ayakkabılarını tek başına giyip bağlamakta zorlanıyordu. Babası onun ayakkabılarını giymesine yardımcı oldu. Servis evin önüne gelip kornaya bastığında Nil anne ve babasıyla vedalaşıp servise bindi. Nil okula gelince öğretmenine ve sınıf arkadaşlarına günaydın diyerek sandalyesine oturdu. Öğretmeni bugün derste kartondan kuş yapabilecekleri bir kesme etkinliği yapacaklarını söyledi. Nil buna çok sevindi. Çünkü kuşları çok seviyordu ve kesme etkinliklerini güzel yapabildiği konusunda kendine çok güveniyordu. Etkinlik bittiğinde yaptığı kuşu çok beğendi ve onu odasına asmaya karar verdi. Sonraki derste bahçede basketbol oynayacaklarını öğrenince biraz üzüldü. Çünkü basket atma konusunda çok iyi değildi. İsabetli atış yapmakta zorlanıyordu. Nil ilk basket atışını kaçırdı. Sonra tekrar sıraya girdi. Sıra kendisine gelene kadar basket atabilen arkadaşlarını izledi ve iyi basket atan arkadaşı Ayşe'ye topu nasıl tutup fırlatması gerektiğini sordu. Sonra sıra kendisine geldiğinde bu sefer atışı basket oldu. Nil buna çok sevindi ve basket atma üzerine biraz daha çalışması gerektiğini düşündü. Öğretmeni tüm sınıfa etkinliklerinin bittiğini ve beslenme saatinin geldiğini hatırlattı. Tüm sınıf ellerini yıkadıktan sonra beslenme çantalarını açtılar Nil'in en sevdiği meyveler muz ve elmaydı. Bu nedenle annesi beslenmesine muz koymuştu. Nil'in hemen yanında oturan Mert de beslenme olarak elma getirmişti. Mert ile en sevdikleri meyvelerin neler olduğunu konuşurken onun da en çok muz ve elmayı sevdiğini öğrendi. Nil ile Mert beslenmelerini paylaşmaya karar verdiler. Nil arkadaşıyla meyvesini paylaştığı için çok mutlu olduğunu fark etti. Beslenme saatinden sonra öğretmeni derste tüm sınıfa yeni bir şarkı öğretti. Nil şarkı söylemeyi ve dans etmeyi çok seviyordu. Keyifle etkinliğe katıldı. Okuldan sonra eve dönerken havanın güneşli olduğunu fark etti. Nil güneşli havalarda parkta oynamayı çok severdi. Okuldan döndüğünde annesine parka gitmeyi teklif etti ve annesi ile birlikte parka gitti. Nil salıncakta sallanmayı çok seviyordu ama parktaki tüm salıncaklar doluydu. Nil sıra beklemek zorundaydı ama sıra beklemeyi hiç sevmiyordu. Sıra beklememek için neler yapabileceğini düşündü ama bu sefer diğer çocuklara haksızlık yapabileceğini düşündüğü için sırasını beklemeye karar verdi. Sıra kendine geldiğinde salıncağa bindi ve bir süre sallandı. Daha sonra annesi ile eve döndüler. Akşam yemeğinde annesi ve babasına gününün nasıl geçtiğini anlattı. Babası da sofrada iş yerinde olan komik olayları anlattı. Gülüştüler. Nil babasının yaptığı şakalara çok gülüyordu. Yemekten sonra hep beraber mısır patlatıp film izlediler. Film izlemeden önce de mısır patlağını bir şeye benzetme oyununu oynadılar. Nil ailecek film izlemeyi ve patlamış mısır oyununu oynamayı çok seviyordu. Film bitince uyku saati yaklaşmıştı. Nil yatmadan önce dişlerini fırçalamayı ve o gün okulda hazırladığı kuşu odasına asmayı unutmadı. Anne ve babasına iyi geceler diyerek yine zorlansa da tek başına uyumak üzere odasına girdi, yatağına yattı ve mışıl mışıl uyudu.



DESTEKLEYİCİ GÖRSEL 1





DESTEKLEYİCİ GÖRSEL 2

GÜÇLÜ YÖNLERİ



GELİŞTİRİLEBİLİR YÖNLERİ



YAPMAKTAN HOŞLANDIKLARI





ÇALIŞMA YAPRAĞI 2





ÇALIŞMA YAPRAĞI 3

Sevgili Velimiz,

Psikoeğitim grubumuzun bugünkü oturumunda çocuklarımızın güçlü ve geliştirilebilir özelliklerini fark etmesi sağlanarak kendini tanıma ve değerli hissetmelerine yardımcı olmak amacıyla bir etkinlik gerçekleştirdik. Etkinlik sırasında çocuklarımızın elde ettiği kazanımları pekiştirmek amacıyla sizin desteğinize ihtiyacımız var.

Sizden bu formda yer alan boş şablondaki çocuk yüzünü çocuğunuzun saç rengi, saç tipi, göz rengi vb. özellikleriyle boyayarak tamamlamalarına yardımcı olmalarını istiyoruz. Ayrıca şablonda yer alan bölmelerde “Güçlü Özelliklerim”, “Geliştirilebilir Özelliklerim” ve “Yapmaktan Hoşlandığım Etkinlikler” başlıklarını göreceksiniz. Bu başlıkların olduğu bölümde yer alan yuvarlak boşluklara ilgili özelliklerini içeren çizimler yapmalarına ve boyamalar yapmalarına yardımcı olmanızı istiyoruz.

Öğrencimizin bu çizimleri yaparken zorlandığı noktalarda ona aşağıdaki sorulara benzer sorular sorarak onu yönlendirebilirsiniz.

İlginiz, desteğiniz ve katılımınız için teşekkür ederiz.

Psikolojik Danışman/Rehber Öğretmen

Güçlü özellikler:

- ✓ Yapmakta başarılı olduğumu düşündüğün özellikler nelerdir?
- ✓ Neler yaptığında kendini güçlü hissedersin?
- ✓ En sevdiğin başarıyı buraya çizmek ister misin?
- ✓ Başardığında kendinle gurur duyduğun bir etkinliği çizer misin?

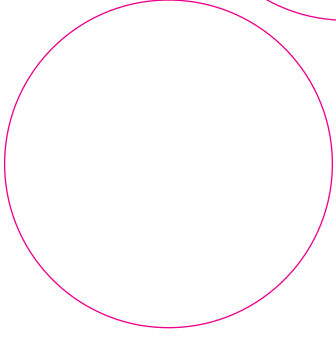
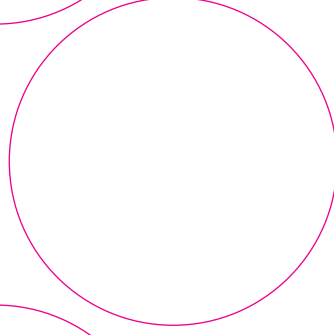
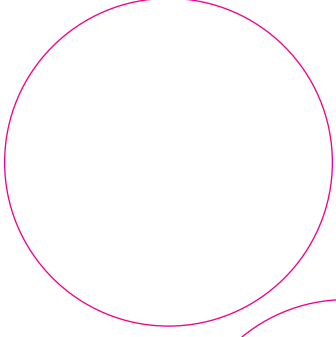
Geliştirilebilir özellikler:

- ✓ Bazen yapmakta zorlandığın ama çok yapmak istediğin şeyler oluyor mu? Bunlar neler?
- ✓ Bazen yapmak istemediğin, ama yaparsan kendini mutlu hissedeceğin davranışlar oluyor mu? Bunlar neler olabilir? Birlikte düşünelim mi?
- ✓ Üzerinde çabalaman/çalışman gerektiğini düşündüğün bir özelliğin var mı?
- ✓ Daha iyi yapabileceğini düşündüğün bir özelliğin var mı?
- ✓ Şunu da yapabilirsem iyi olurdu diye düşündüğün bir özelliğin var mı?

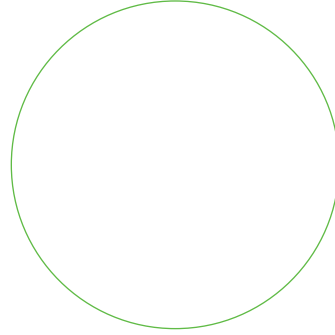
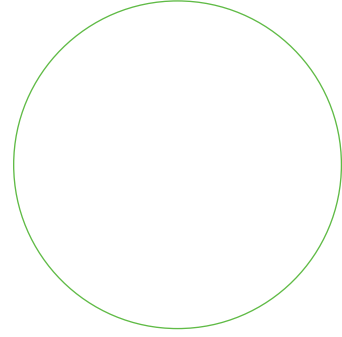
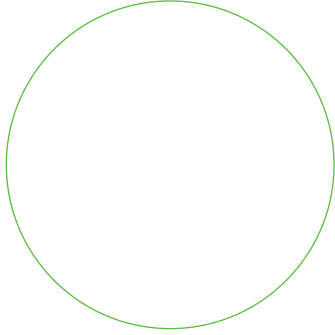
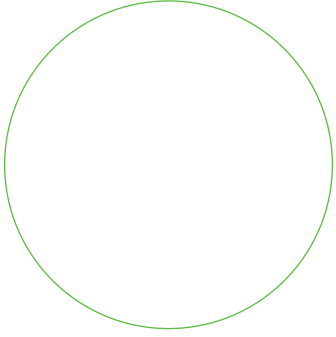
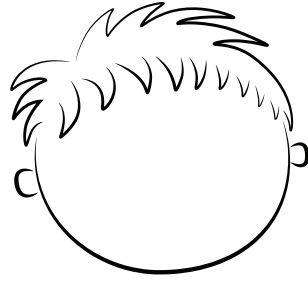
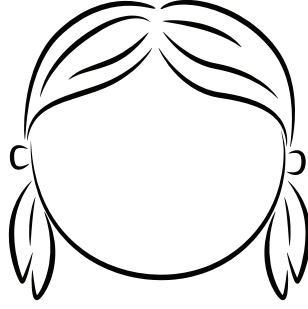
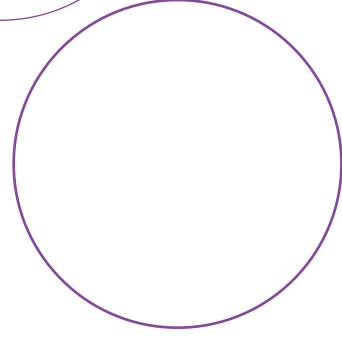
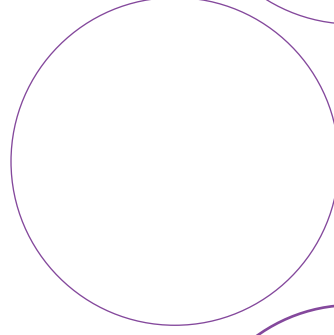
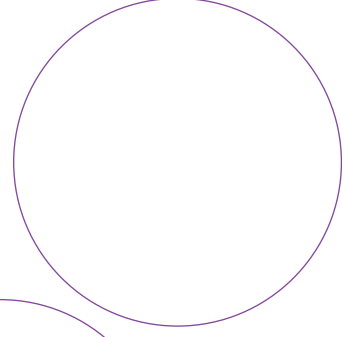
Yapmaktan hoşlandığı özellikler:

- ✓ Neleri yapmaktan hoşlanırsın?
- ✓ Yaparken ya da yaptıktan sonra mutlu olduğun etkinlikler neler?
- ✓ En sevdiğin renk/yemek/oyun/aktivite vb. hangisidir?

GÜÇLÜ ÖZELLİKLERİM



GELİŞTİRİLEBİLİR ÖZELLİKLERİM



YAPMAKTAN HOŞLANDIKLARIM

2. OTURUM

TEMA

Kendini Tanıma ve Değerli Hissetme

AMAÇ

Kendi güçlü yönlerini fark ederek hep sahip olduklarından hem de yapabildiklerinden dolayı kendini takdir etmelerine yardımcı olmak.



KAZANIMLAR

- ★ Sahip olduklarından ve yapabildiklerinden dolayı kendini takdir eder.

ÖN HAZIRLIK

- ★ Kırmızı, beyaz, yeşil ve mavi renkteki fon kartonlarından içine kâğıt koyulabilecek basit bir kutu yapılır. Beyaz renkteki kutunun dış yüzeyi birden fazla renk içerecek şekilde boyanır.
- ★ Çalışma Yaprığı-1'de yer alan kartların çıktısı alınır. İlgili yerlerden kesilir ve katlanarak farklı renklerde hazırlanan 4 kutuya eşit bir şekilde dağıtılır.
- ★ Çalışma Yaprığı-2'de yer alan şablondan yararlanarak kartondan bir küp prizma hazırlanır. Küpün her iki yüzeyi kırmızı, mavi ve yeşil renklerine boyanır.
- ★ Çalışma Yaprığı-3 grup üyesi sayısı kadar çoğaltılır.

MATERYAL

- ★ Çalışma Yaprığı-1
- ★ Çalışma Yaprığı-2
- ★ Kırmızı, beyaz, mavi ve yeşil fon kâğıtları
- ★ Farklı renklerde parmak boyası
- ★ Büyük boy beyaz fon kartonu ya da resim kâğıdı
- ★ Kalın karton

UYGULAYICIYA NOT

- ★ Küp prizma oyunu için fon kartonundan kutu yapmak yerine hazır beyaz kutular ilgili renklere boyanarak kullanılabilir.
- ★ Küp prizma oyununda çekilen kartlar grup lideri tarafından okunacaktır. Grup lideri çekilen karta ilişkin grup üyeleri paylaşımlarını yaparken empatik tepki verme, bağlama ve paylaşırma gibi terapötik becerilerini kullanarak her verilen yanıtın kendilerinin nasıl bir özelliğine ilişkin bilgi verdiğini keşfetmelerine yardımcı olmalıdır.
- ★ 9. aşamada yer alan parmak boyası etkinliği gerçekleştirilirken sürece eğlenceli bir müzik dâhil edilebilir.

SÜREÇ

1. Grup lideri tarafından bir önceki haftanın özeti yapılarak ve bu oturumun amacı açıklanarak süreç başlatılır.
2. Grup üyelerine bir önceki oturumda verilen pekiştirici etkinliği aile üyeleri ile birlikte gerçekleştirdiklerinde hissettikleri duygular ve farkındalıklar sorulur. Gönüllü öğrencilerin paylaşımları alınarak ısınma etkinliğine geçiş yapılır.
3. Grup üyelerine “Bugüne de eğlenceli bir oyunla başlayacağız. Haydi bakalım herkes ayağa kalsın. Biraz hareketlenelim.” yönergesi verilir.
4. Isınma etkinliği kapsamında grup üyesi grup üyelerinin ismini farklı bir hıza ve ritimle söyler ve melodiye uygun bir şekilde dizlerine vurarak ritim oluşturur. Diğer grup üyelerinden de ilgili isim söylendiğinde aynı melodi ve ritmi yakalayarak tekrarlama istenir. Tüm grup üyelerinin adı ritmik bir şekilde söylendikten sonra ana çalışmaya geçilir.
5. Çalışma Yaprağı-1’deki yer alan ifadelerin içinde yer aldığı, önceden hazırlanmış farklı renkteki dört kutu daire şeklinde düzenlenen sınıfın ortasındaki masa üzerine koyulur ve tüm üyelerin masanın etrafında toplanmaları istenir.
6. Grup üyelerine “Şimdi sizlerle çok eğlenceli bir oyun oynayacağız. Herkes sırayla elimde görmüş olduğunuz bu küp prizmayı havaya fırlatacak. Yere düştüğünde üzerinde hangi renk varsa o renkteki kutunun içinden bir kâğıt seçecek. Bu kutuların içinde geçen oturumda konuştuğumuz güçlü ve geliştirilebilir yönlerimiz hakkında bilgi sahibi olacağımız bazı sorular var. Eğer küpü attığınızda üstte kalan renkteki kutuda sorular bitmiş olursa bu sefer çok renkli bonus kutusundan soru seçebileceksiniz.” yönergesi verilir ve grup üyelerinin hepsinin cevapları alınana kadar süreç devam ettirilir.
7. Etkinlik tamamlandıktan sonra süreç tartışma sorularıyla yönlendirilir:
 - ★ Oyununda yer alan soruları beğendiniz mi? En beğendiğiniz soru hangisiydi?
 - ★ Bu soruları yanıtlarken kendi özelliklerinizle ilgili neler fark ettiniz?
 - ★ Bu sorular yanıtlanırken arkadaşlarınızla benzer ya da farklı özellikleriniz olduğunu fark ettiniz mi? Bu size nasıl hissettirdi?
8. Sizin ve arkadaşlarınızın cevaplarını düşündüğünüzde hangi özelliklerin güçlü hangi özelliklerin geliştirilebilir yönünüz olduğunu fark ettiniz?
9. Grup üyelerinin paylaşımları alındıktan sonra “Sevgili çocuklar, gördüğünüz gibi hem kendi cevaplarımızdan hem de arkadaşlarımızın cevaplarından kendi güçlü ve geliştirilebilir özelliklerimize ilişkin farkındalıklar edindik. Bu özelliklerimiz bizi biz yapan, duygularımıza, düşüncelerimize ve davranışlarımıza yön veren çok güzel parçalarımız. Kendi özelliklerimizi -güçlü yönümüzü yansıtsın ya da yansıtmayın- çok seversek daha mutlu insanlar olabiliriz.” yönergesi verilerek olumlu sonlandırma etkinliğine geçiş yapılır.
10. Sınıfın ortasındaki masanın üzerine büyük boy bir resim kâğıdı ya da fon kartonu yerleştirilir. Farklı renkte hazırlanan parmak boya da masanın üzerine koyulur. Grup üyelerine “Şimdi sizlerden iki oturum boyunca konuştuğumuz sahip olduğunuz, yapabildiğiniz ya da yapmaktan çok hoşlandığınız özelliklerinizi düşünmenizi istiyorum. Sırayla her birinizin seçtiğiniz renkteki boyaya elinizi bastırmanızı ve kendinize ilişkin “...’yı yapabildiğim için kendime teşekkür ediyorum.”, “... Özelliğim iyi ki var.”, “...’yı yaptığım için kendimi çok seviyorum.” cüm-

lelerini tamamlayacak bir şeyler söylemenizi istiyorum. Cümlesini tamamlayan el izini resim kağıdına bastırarak ve hep birlikte grup takdiri resmi oluşturacağız.” yönergesi verilerek süreç tüm grup üyelerinin paylaşımları tamamlanınca sonlandırılır.

11. Grup üyelerine aşağıdaki sorular yöneltilerek süreç değerlendirilir:
 - ★ Bugünkü oturumumuz nasıl geçti? Bu oturumda neler fark ettiniz?
 - ★ Hep beraber etkinlikler yapmak size neler hissettirdi?
12. Grup üyelerinin paylaşımları alındıktan sonra “Bugünkü buluşmamızda ben gerçekten hem çok eğlendim hem de sizlerle ilgili çok güzel özellikler öğrenmiş oldum. Etkinliklere katıldığınız için çok teşekkür ediyorum. Şimdi ben de bu grubun bir parçası olduğuma göre, resme bir katkıda bulunmak istiyorum. Ama ben kendime ilişkin bir özelliği takdir etmek yerine, sizleri bu oturuma kattığınız renk için, etkinliklere katılımınız için ve kendi özelliklerinizi keşfettiğiniz için takdir ediyorum.” yönergesi verilerek süreç sonlandırılır.
13. Grup lideri yönergeyi verirken elini boyayarak resim kâğıdına baskı yapar ve tamamlanan resim sınıfın duvarına asılır.

PEKİŞTİRİCİ ETKİNLİK

Grup üyelerine Çalışma Yaprığı-3 dağıtılır ve bugün el baskı etkinliğinde ifade ve takdir ettikleri özelliklerini düşünerek boş kalp yapbozunun parçalarına bunları çizmeleri ve boyamaları gerektiği açıklanır. Bu çalışmayı velileri ile birlikte gerçekleştirmeleri gerektiği hatırlatılır.



ÇALIŞMA YAPRAĞI 1



En sevdiğin oyuncakçın?

Neleri daha iyi yaparsın?

Bir süper kahraman olsan
hangi özelliğin olsun
isterdin?

En sevdiğin spor?



En sevdiğin hayvan?

Üzüldüğünde ne yapmak
sana iyi gelir?

Birisi sana sürpriz yapacak
olsa bunun ne olmasını
isterdin?

En çok nelere gülersin?



Neleri daha iyi yapmak
istersin?

En sevdiğin şarkı nedir?

Uyumayı mı daha çok
seversin, yemek yemeyi mi?

Bir başarını paylaşmak ister
misin?



Canın sıkıldığında eğlenmek
için neler yaparsın?

En son ne zaman/neye
ağladın? Bunu nasıl çözdün?

Çılgın bir şey yapacak olsan
bu ne olurdu?

En sevdiğin yemek?



Diş fırçalamak mı daha kolay
ayakkabılarını giymek mi?

Kendinde sevdiğin özellikler
neler?

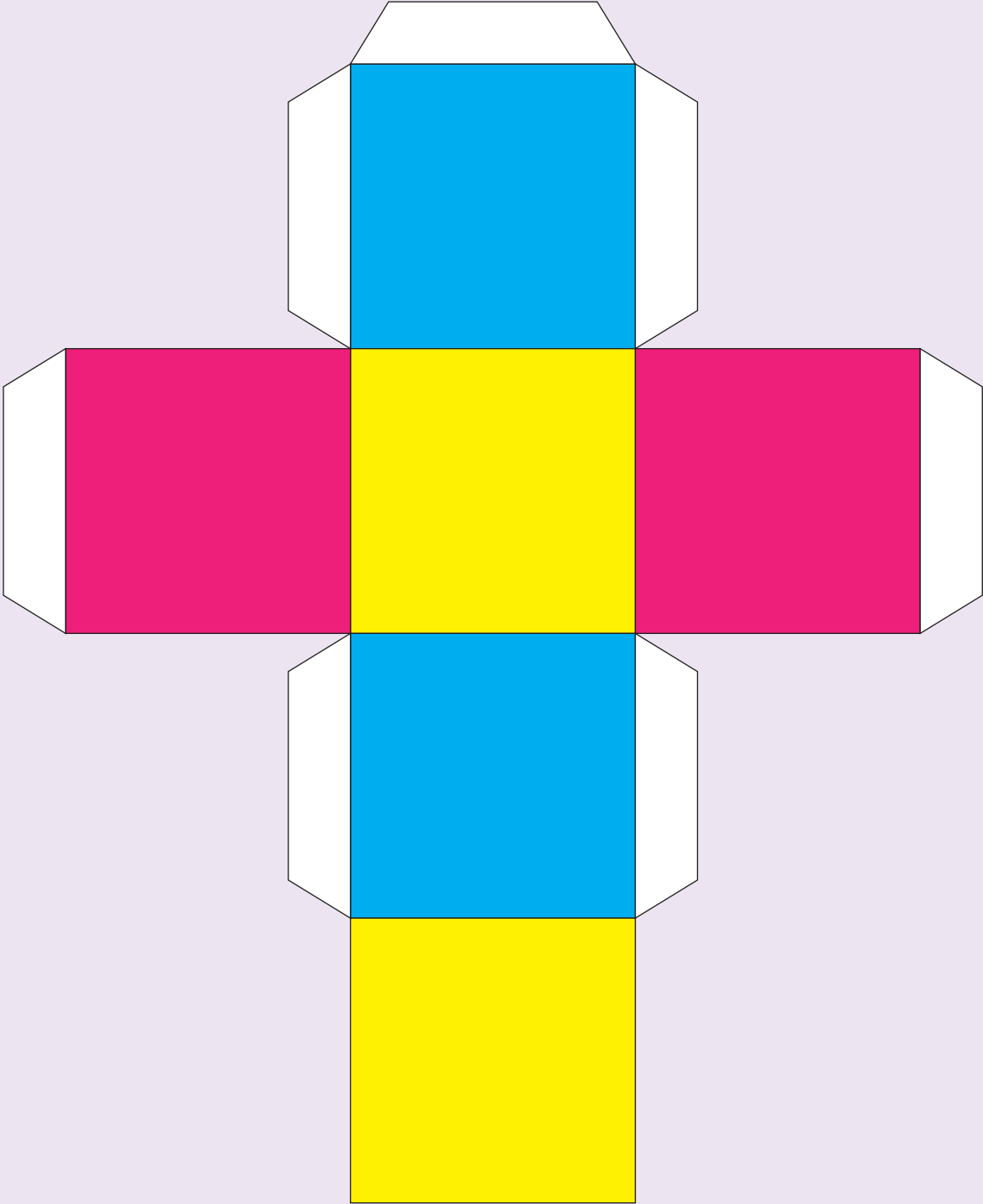
Her gün mutlaka yaptığın
şeyler neler?

En sevdiğin çizgi film?





ÇALIŞMA YAPRAĞI 2





ÇALIŞMA YAPRAĞI 4

Sevgili Velimiz

Psikoeğitim grubumuzun bugünkü oturumunda çocuklarımızın kendi güçlü yönlerini fark ederek hem sahip olduklarından hem de yapabildiklerinden dolayı kendini takdir etmelerine yardımcı olmak amacıyla bir etkinlik gerçekleştirdik. Etkinlik sırasında çocuklarımızın elde ettiği kazanımları pekiştirmek amacıyla sizin desteğinize ihtiyacımız var.

Sizlerden, çocuğunuz bu formda yer alan boş şablondaki kalp şeklindeki yapboz parçalarının içlerine sahip olduğu ve yapabildiği etkinlikler ile ilgili çizimler yaparken onlara destek olmanızı istiyoruz. Eğer çocuğunuz çizim yapmakta zorlanır ya da isteksiz kalırsa bu özellikleri beraber keşfederek yapboz parçalarının içine sizler yazabilir; çocuğunuzun parçaları renkli boya kalemleri ile boyamalarını sağlayabilirsiniz.

Öğrencimiz bu çizimleri yaparken zorlandığı noktalarda onlara aşağıdaki sorulara benzer sorular sorarak onları yönlendirebilirsiniz.

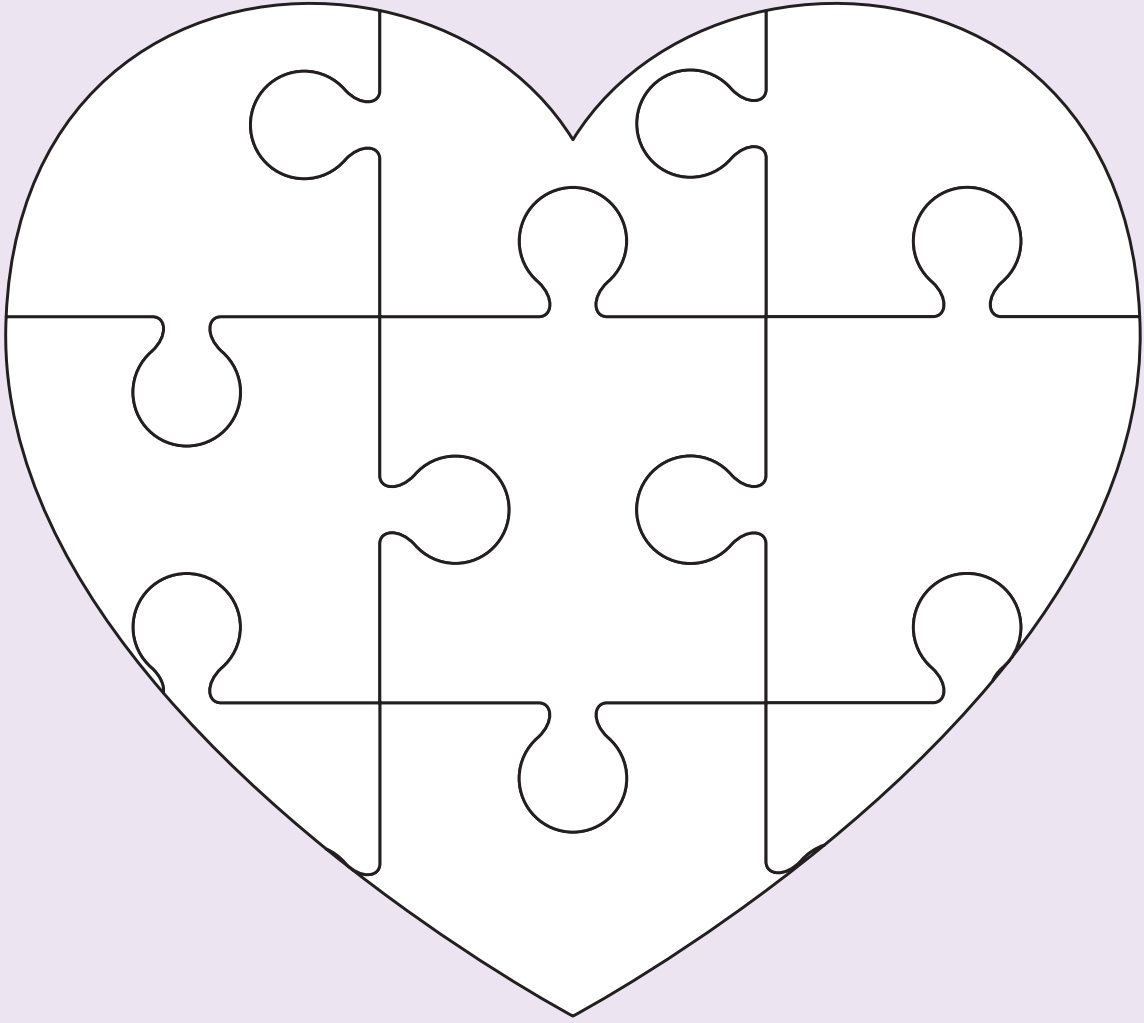
İlginiz, desteğiniz ve katılımınız için teşekkür ederiz.

.....
Psikolojik Danışman/Rehber Öğretmen

1. Hangi özelliklerin seni çok mutlu ediyor?
2. Kendinle ilgili en çok neleri seviyorsun?
3. İyi ki bunu yapabiliyorum dediğin bir etkinlik var mı?
4. Neleri daha iyi yaptığını düşünüyorsun?
5. Kendine aferin demek istediğin bir özelliğin olsa bu ne olurdu?

Bu tür soruların ardından etkinlik tamamlandığında siz de çocuğunuzun evde, okulda ve sosyal çevresinde gerçekleştirdiği sorumluluk ya da davranışlarını takdir ederek etkinliğin çocuğunuzda yaratabileceği olumlu kazanımları pekiştirebilirsiniz.

Bir de ona kucak dolusu sarılarak ne kadar değerli ve özel olduğunu ona söyleyebilir; kendini değerli hissetmesi konusunda onu cesaretlendirebilirsiniz.



3. OTURUM

TEMA

Duyguyu Tanıma ve Sahiplenme

AMAÇ

Duyguların yaşamdaki rolünü ve önemini fark ederek yaşadıkları ile duyguları arasında bağ kurmalarına yardımcı olmak



KAZANIMLAR

- ★ Duyguların yaşamdaki önemini bilir.
- ★ Zorlayıcı duygularını yaşadığı durumlarla eşleştirir.

MATERYAL

- ★ Çalışma Yaprığı-1
- ★ Çalışma Yaprığı-2
- ★ Renkli boyama kalemleri

ÖN HAZIRLIK

- ★ Çalışma Yaprığı-1'in A3 boyutunda renkli çıktısı alınarak sert bir kartona ya da yüzeye yapıştırılır.
- ★ Çalışma Yaprığı-2 grup üyesi sayısı kadar çoğaltılır.
- ★ Renkli boya kalemlerinin arasında mutlaka sarı, mavi, yeşil, mor ve kırmızı renklerin olması sağlanır.

UYGULATICIYA NOT

- ★ Çalışma Yaprığı-1 bir kitap hâline getirilebilir ya da sınıfta gerekli ekipmanlar varsa sunum hâlinde tahtaya yansıtılabilir.
- ★ Isınma egzersizinde grup üyeleri dudak okumakta zorlanırsa daha yavaş hareketlerle heceleme yaparak tahmin etmeleri kolaylaştırılır.
- ★ Pekiştirici etkinlik kapsamında grup üyelerinin velilerine, birlikte duygu temalı bir resim yapmalarını hatırlatmak amacıyla bir mesaj, ileti, mail ya da davet mektubu yollanabilir. Yollanacak içerikte etkinlik kapsamında gerçekleştirilen faaliyetler (Buki'nin hikâyesi, duygu renk eşleştirmesi vb.) açıklanabilir.

SÜREÇ

1. Grup lideri tarafından bir önceki haftanın özeti yapılarak ve bu oturumun amacı açıklanarak süreç başlatılır.
2. Grup üyelerine bir önceki oturumda verilen pekiştirici etkinliği aile üyeleri ile birlikte gerçekleştirmelerinin yarattığı hisler ve farkındalıklar sorulur. Gönüllü öğrencilerin paylaşımları alınarak ısınma etkinliğine geçiş yapılır.

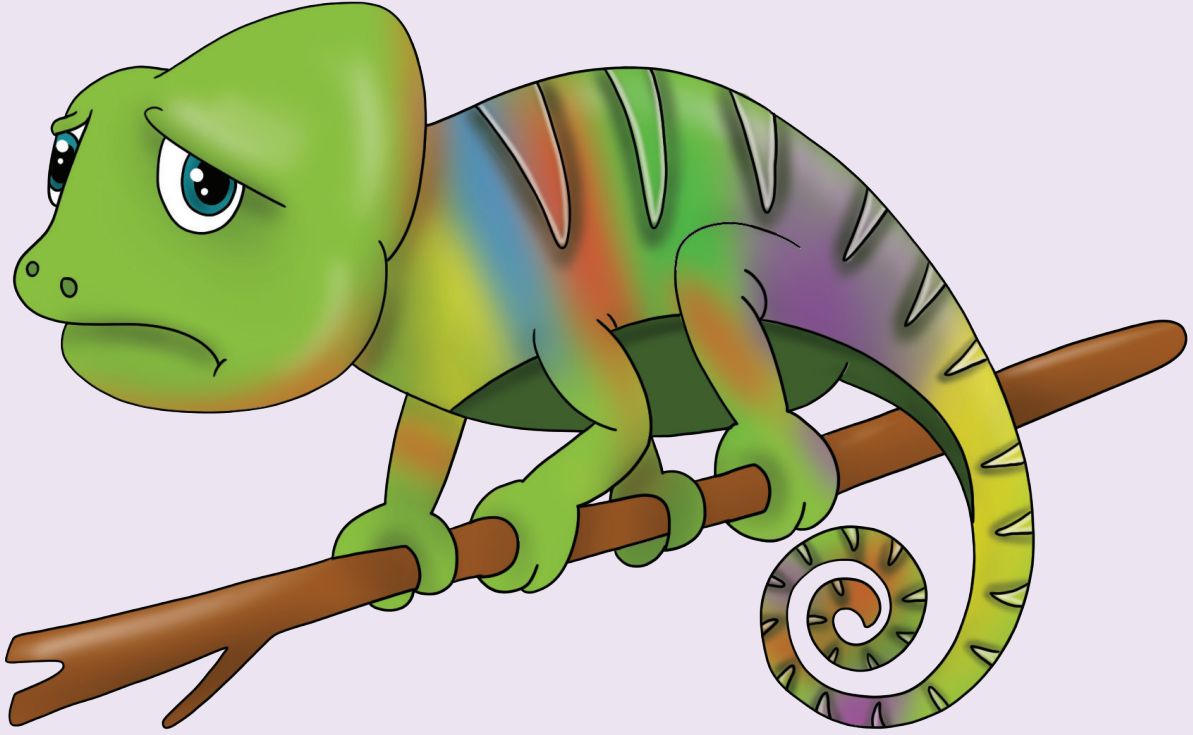
3. Grup üyelerine “Bugüne de eğlenceli bir oyunla başlayalım mı? Ne dersiniz? Şimdi sizlere se-simi çıkarmadan bazı renkler söyleyeceğim. Sizler de bu renklerin neler olduğunu tahmin et-meye çalışacaksınız” yönergesi verilir. Grup lideri tarafından mavi, kırmızı, yeşil, mor ve sarı başta olmak üzere birkaç farklı renk söylenir. Grup üyelerinin dudak okuyarak söylenen renk-leri tahmin etmeleri sağlanır.
4. Isınma etkinliği tamamlandığında grup üyelerinin kendilerini alkışlamaları sağlanarak çalış-ma aşamasına geçilir.
5. Grup üyelerine Çalışma Yaprığı-2 ve renkli boya kalemleri dağıtılır.
6. Grup üyelerine “Şimdi sizlerle Buki adlı bukalemunun başından geçen bir öyküyü paylaşaca-ğım. Bunu yaparken beni dikkatlice dinlemenizi istiyorum. Aralarda durup size dağıtmış ol-duğum kağıdın üst kısmında yer alan emojileri (yüz ifadelerini) farklı renklere boyayacağız.” yönergesi verilerek öykü anlatımına geçilir.
7. Grup üyelerine öncelikle Çalışma Yaprığı-1’in ilk sayfasında yer alan görsel gösterilir ve yanın-daki açıklama okunur. Grup üyelerine “Hep birlikte Buki’ye yardım edelim mi?” diye sorularak ikinci sayfaya geçilir. Bu aşamadan sonraki her sayfada, grup üyelerinin Çalışma Yaprığı-2’nin üst kısmındaki ilgili duygu emojilerini bukalemunun deneyimlediği duygular çerçevesinde de-ğiş-tirdiği renklere boyamaları sağlanır. Buna göre ilk emoji olan neşe sarıya; ikinci sıradaki üzü-nü maviye; üçüncü sıradaki şaşırma yeşile; dördüncü sıradaki korku mora ve beşinci sütundaki öfke kırmızıya boyanacaktır. Kalan boş iki şablon ile bir sonraki aşamada çalışılacaktır.
8. Hikâye okuma işlemi tamamlandıktan sonra grup üyelerine Çalışma Yaprığı-2’nin ilk sütu-nunda yer alan ifadeler sırasıyla okunur. Grup üyelerinin o durumlarda neler hissettiklerini ilgili emojilerin altında yer alan sütunla eşleştirmeleri ve o kareyi belirlenen duygunun rengine boyamaları istenir. Her ifade bütün grup üyeleri tarafından tamamlanana kadar diğer ifadele-re geçilmemelidir.
9. Grup üyelerine okunan durumda birden fazla duygu hissediyorlarsa birden fazla kareyi doldu-rabilecekleri hatırlatılır.
10. Grup üyelerine aşağıdaki sorular yöneltilerek süreç değerlendirilir:
 - ★ Bugünkü etkinliklerimizi yaparken neler hissettiniz?
 - ★ Hissettiğiniz bu duygular hangi renkteler?
 - ★ Bugün öyküde yer almayan ama sizin aklınıza gelen başka bir duygu var mı?
 - ★ Bu duyguya bir renk vermek isteseniz ne olurdu?
11. Grup üyelerinin paylaşımları alındıktan sonra “Önünüzde yer alan boyama kâğıtlarına bak-tığınızda, duygularınıza ilişkin bir grafik oluşturduğunuzu göreceksiniz. Hem Buki’nin öykü-sünden hem de size okuduğum durumlarda hissettiklerinizin aslında yaşamımızı renklendi-ren önemli şeyler olduğunu fark ettiniz mi? Unutmayalım çocuklar tüm duygular önemlidir. Duygularımızı hissedebilmek ve ifade edebilmek hayatımıza renk katar.” açıklaması yapılır ve grup üyelerine katılımları için teşekkür edilerek süreç sonlandırılır.

PEKİŞTİRİCİ ETKİNLİK

Grup üyelerinden, bu gün oturumda öğrenmiş oldukları Buki’nin hikâyesini ailelerine anlatmaları is-tenir. Aileleri ile birlikte duygular üzerinde konuşmaları ve aileleri ile birlikte istedikleri renkleri kulla-narak duyguları anlatan bir resim yapmaları istenir.



ÇALIŞMA YAPRAĞI 1



Merhaba Benim Adım Buki.

Son zamanlarda duygularım birbirine karışmış durumda.

Duygularımı tanıyamadığım için renklerim bu şekilde birbirine karıştı.

Biliyorsunuz renk değiştirebilmek benim en güçlü özelliğim.

Bu şekilde yemek bulup yiyebiliyorum.

Ve tehlikelerden korunabiliyorum.

Ama duygularımı tam olarak anlayamadığım için böyle rengârenk kaldım.

Güzel gibi göründüğüme bakmayın sakın.

Şu an hiç renk değiştiremiyorum.

Duygularımı keşfetmeme ve renklerimi ayırtırmama yardım eder misiniz?

Sevgili çocuklar, görüyorsunuz Buki bizden yardım istiyor hadi onun yolculuğunu hep beraber dinleyelim... Duyguları karma-karışık olan Buki yuvasından çıkarak içinde türlü türlü çiçeklerin olduğu bir seraya doğru ilerlemeye karar vermiş. Ormandaki arkadaşlarından bu serada birbirinden çok farklı renkte, konuşabilen ve hissedebilen çiçeklerin olduğunu duymuş. Belki bu çiçekler ona renk değiştirebilme gücünü yeniden kazanması konusunda yardım edebilirmişler.

Buki büyüü seraya girdiğinde ilk olarak şarkı söyleyip kahkahalar atan sarı bir papatyaya rastlamış.

Buki sarı papatyaya ne hissettiğini sormuş.

Sarı papatya, "Ben her daim neşeliyim.

Baksana hava ne kadar güzel, güneş pırıl pırıl parlıyor.

Neşeli olduğumda içim kıpır kıpır olur. Hep dans etmek şarkı söylemek isterim" demiş.

Buki papatyaya, "Bana da neşeli olmayı öğretir misin? Duygularımı fark edemediğim için renk değiştiremiyorum. Bana yardım eder misin?" diye sormuş.

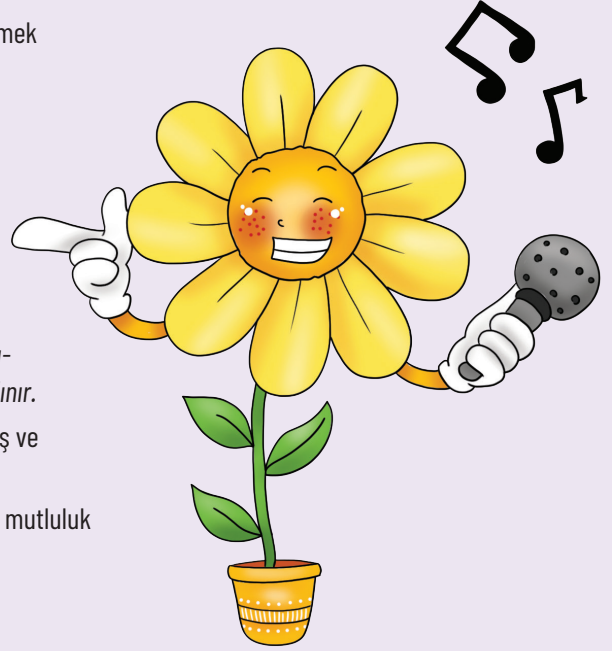
Sarı papatya, "Bana dokun, gözlerini kapat ve çok mutlu olduğun, içini kıpır kıpır yapan bir anını düşün." demiş.

Burada öykü durdurulur ve grup üyelerine "Sizce Buki nasıl bir anısını düşünürse kendisini neşeli hissedebilir? Siz en çok neler yaptığınızda kendinizi neşeli hissedersiniz?" diye sorulur ve paylaşımlar alınır.

Buki, arkadaşları ile eğlenceli oyunlar oynadığı bir anısını düşünmüş ve gözlerini açtığında bir de bakmış ki sarıya dönüşmüş.

Buki çok sevinmiş. Uzun zamandır ilk defa renk değiştirmiş. Bence mutluluk ve neşenin rengi SARI olmalı diye haykırmış.

Sarı papatyaya teşekkür ederek serada dolaşmaya devam etmiş.



Burada öykü durdurulur ve grup üyelerinin Çalışma Yapağı-2'nin üst satırında yer alan Neşe emojisini sarıya boyamaları sağlanır. Grup üyeleri boyamalarını tamamladıklarında diğer sayfaya geçilir.

Buki serada ilerlerken mavi bir lale görmüş ve ona neler hissettiğini sormuş.

Mavi lale,

"Bugün çok üzüntülüym.

Sanki olmayan bir şeylerin özlemini çekiyorum.

Üzüntülü olduğumda canım pek bir şey yapmak istemez.

Böyle zamanlarda yalnız kalmak isterim." demiş.

Buki laleye, "Bana da üzüntülü olmayı öğretir misin? Duygularımı fark edemediğim için renk değiştiremiyorum. Bana yardım eder misin?" diye sormuş.

Mavi lale "Bana dokun. Gözlerini kapat ve mutsuz olduğun, canının hiçbir şey yapmak istemediği, hatta belki de ağladığın bir anını düşün." demiş.

Burada öykü durdurulur ve grup üyelerine "Sizce Buki nasıl bir anısını düşünürse kendisini üzüntülü hissedebilir? Siz en çok neler olduğunda kendinizi üzüntülü hissedersiniz?" diye sorulur ve paylaşımlar alınır.

Buki uzun süredir renk değiştiremediği için ne kadar üzgün olduğunu düşünmüş ve gözlerini açtığında bir de bakmış ki maviye dönüşmüş.

Buki çok sevinmiş. Uzun zamandır mavi renge dönüşmüyormuş. Üzüntülü bir anısını düşünmüş olmasına rağmen renk değiştirebildiği için çok mutlu olmuş. "Bence mutsuz ve üzüntülü olmak bile güzel bir şey. Yani bu duyguları hissedebiliyor olmak harika." demiş ve üzüntünün rengi MAVİ olmalı diye haykırmış.

Mavi laleye teşekkür ederek serada dolaşmaya devam etmiş.



Burada öykü durdurulur ve grup üyelerinin Çalışma Yaprağı-2'nin üst satırında yer alan Üzüntü emoji'sini maviye boyamaları sağlanır. Grup üyeleri boyamalarını tamamladıklarında diğer sayfaya geçilir.

Buki serada ilerlerken yeşil bir kaktüs görmüş ve ona neler hissettiğini sormuş.

Yeşil kaktüs,

"Bugün çok şaşkınım.

Hiç beklemediğim bir haber aldım ve şok oldum.

Genelde bana sürprizler yapıldığında önce şaşırırım, sonra sevinirim.

Şaşkın olmayı çok seviyorum. Şaşırdığım zamanlar önce ne yapacağımı bilemem.

Sonra şaşkınlık yerini başka bir duyguya bırakır. Bazen üzüntülü durumlara da

şaşırabilirim; bazen sevinçli durumlara da şaşırabilirim." demiş.

Buki kaktüse, "Bana da şaşkınlığı hissetmeyi öğretir misin?

Duygularımı fark edemediğim için renk değiştiremiyorum.

Bana yardım eder misin?" diye sormuş.

Yeşil kaktüs "Bana dokun. Gözlerini kapat ve şaşırdığın, karşılaştığında şok olduğun bir anını düşün." demiş.

Burada öykü durdurulur ve grup üyelerine

"Sizce Buki nasıl bir anısını düşünürse kendisini şaşırmış hissedebilir?

Siz en çok neler olduğunda kendinizi şaşırmış hissedersiniz?"

diye sorulur ve paylaşımlar alınır.

Buki seraya gelirken harika bir ormanın içinden geçmişti. Gözlerini kapatıp türlü türlü güzelliklere sahip ormanı hayranlık ve şaşkınlıkla izlediği anı düşünmüştü.

Gözlerini açtığında bir de bakmış ki yeşile dönmüştü. Buki çok sevinmişti. Uzun zamandır yeşil renk

olmamış. "Şu an yeşile dönüşebildiğim için bile şaşkınım, bence şaşırmak harika bir duygu." demiş ve şaşırmamanın rengi YEŞİL olmalı diye haykırmış.

Yeşil kaktüse teşekkür ederek serada dolaşmaya devam etmişti.



Burada öykü durdurulur ve grup üyelerinin Çalışma Yapağı-2'nin üst satırında yer alan Şaşıрма emoji'sini yeşile boyamaları sağlanır. Grup üyeleri boyamalarını tamamladıklarında diğer sayfaya geçilir.

Buki serada ilerlerken mor bir menekşe görmüş ve ona neler hissettiğini sormuş.

Mor menekşe,

"Bugün çok korkuyorum.

Birazdan karanlık olacak ve bu güzelliğim içime doğru kapanacak.

Bazen tekrar açamazsam diye korkuyorum.

Bazen benden beklenen şeyleri yapamayacağım diye korkuyorum.

Bazen de karanlıktan, şimşek çakmasından..." demiş.

Buki menekşeye, "Bana da korku duygusunu öğretir misin? Duygularımı fark edemediğim için renk değiştiremiyorum. Bana yardım eder misin?" diye sormuş.

Mor menekşe, "Bana dokun, gözlerini kapat ve kendini içine kapanmış hissettiğin ve çok korktuğun bir anını düşün." demiş.

Burada öykü durdurulur ve grup üyelerine "Sizce Buki nasıl bir anısını düşünürse kendisini korkmuş hissedebilir? Siz en çok neler olduğunda kendinizi korkmuş hissedersiniz?" diye sorulur ve paylaşımlar alınır.

Buki karanlık bir ormanda tek başına kaldığını ve korkudan titrediğini düşünmüş ve gözlerini açtığı anda bir de bakmış ki mora dönüşmüş.

Buki çok sevinmiş. Çünkü uzun zamandır mor renk olmamış. Korkulu bir anısını düşünmüş olmasına rağmen renk değiştirebildiği için mutlu olmuş. "Bence korkmak bile güzel bir şey. Nasılsa yalnız kalsam bile yanıma gelip korkumu giderebilecek sevdiklerim var. Bu duyguları hissedebiliyor olmak harika." demiş ve korkunun rengi MOR olmalı diye haykırmış.

Mor menekşeye teşekkür ederek serada dolaşmaya devam etmiş.



Burada öykü durdurulur ve grup üyelerinin Çalışma Yaprağı-2'nin üst satırında yer alan Korku emojiğini mora boyamaları sağlanır. Grup üyeleri boyamalarını tamamladıklarında diğer sayfaya geçilir.

Buki serada ilerlerken kırmızı bir gül görmüş ve ona neler hissettiğini sormuş.

Kırmızı gül,

"Bugün çok öfkeli ve kızgınım.

Sahibim köklerimi ilaçlamadığı için böcekler gövdemde dolaşiyor.

Benim bakıma özen göstermediği için ona çok öfkeliyim.

Öfkeli olduğumda yüzüm böyle kıpkırmızı olur.

Bazen haksızlığa uğradığımda da öfkelenirim." demiş.

Buki güle, "Bana da öfkeli olmayı öğretir misin? Duygularımı fark edemediğim

için renk değiştiremiyorum. Bana yardım eder misin?" diye sormuş.

Kırmızı gül "Bana dokun. Gözlerini kapat ve haksızlığa uğradığın, içinde bir ateş

yanıyormuş gibi hissettiğin, hatta her ne kadar uygun olmasa da hıncını

başkalarından çıkarmak istediğin bir anını düşün." demiş.

Burada öykü durdurulur ve grup üyelerine "Sizce Buki nasıl bir anısını düşünürse

kendisini öfkeli hissedebilir? Siz en çok neler olduğunda kendinizi öfkeli

hissedersiniz?" diye sorulur ve paylaşımlar alınır.

Buki kardeşlerinin onun eşyalarını ondan izinsiz aldıklarını ve eşyalarına zarar verdiklerini

düşünmüş. Gözlerini açtığında bir de bakmış ki kırmızıya dönüşmüş. Buki çok sevinmiş

çünkü uzun zamandır kırmızı renk olmamış. Kızgın olduğu hâlde mutlu olmuş.

Nasıl da kardeşini nazikçe uyayarak bu durumu ortadan kaldıracı olduğunu düşünmüş.

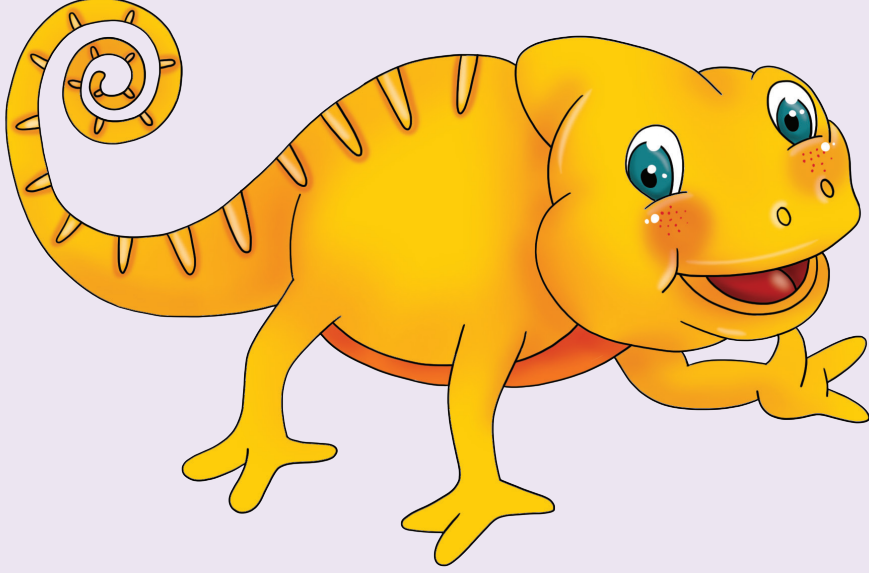
"Bence öfkeli ve kızgın olmak bile güzel bir şey. Vücuduma bir enerji geldi sanki."

demiş ve öfkenin rengi KIRMIZI olmalı diye haykırmış.

Kırmızı güle teşekkür ederek seradan ayrılmış.



Burada öykü durdurulur ve grup üyelerinin Çalışma Yapağı-2'nin üst satırında yer alan Öfke emojisini kırmızıya boyamaları sağlanır. Grup üyeleri boyamalarını tamamladıklarında son sayfaya geçilir.



Benimle bu yolculuğa çıktığınız için çok teşekkür ederim.

Artık en güçlü özelliklerimden biri olan renk değiştirebilmeyi başarabiliyorum. Bunu başarabildiğim için kendimi takdir ediyorum.

O kadar mutlu ve neşeliyim ki bakın, sap sarı oldum.

Çünkü sarı hangi duygunun rengiydi?

Grup üyelerinin cevap vermesi beklenir.

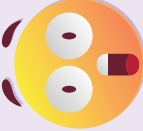
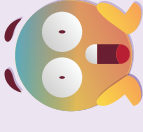
Çok iyi anladım ki yaşamımızdaki tüm duyguları hissedebilmek çok önemli.

Umarım sizler de farklı duyguları hissederek ve yaşamınıza renk katabilirsiniz.

SON



ÇALIŞMA YAPRAĞI 2

	 NEŞE	 ÜZÜNTÜ	 ŞAŞIRMA	 KORKU	 ÖFKE
1. İzlememen gereken korkunç bir film/video izleyip akşam tek başına yatağa girdiğinde ne hissedersin?					
2. Arkadaşların ve öğretmenlerin doğum gününden birkaç gün önce sana sürpriz doğum günü yapsalar ne hissedersin?					
3. Uzun zamandır kumbaranda biriktirdiğin paranın istediğin oyuncacı alabilecek olduğunu öğrendiğinde nasıl hissedersin?					
4. Çok sevdiğin arkadaşınla tartışıp küerseniz nasıl hissedersin?					
5. En sevdiğin ya da en güvendiğin insan sana kızdığında ve bağırduğunda nasıl hissedersin?					
6. Kardeşinin en çok sevdiğin oyuncacığını kırdığını fark ettiğinde nasıl hissedersin?					

4. OTURUM

TEMA

Duyguyu Tanıma ve Sahiplenme

AMAÇ

Duyguların bedeninde oluşturduğu değişimi fark ederek duyguları ifade etmenin gücü ve önemini keşfetmelerine yardımcı olmak.



KAZANIMLAR

- ★ Duyguların yaşamdaki önemini bilir.
- ★ Zorlayıcı duygularını yaşadığı durumlarla eşleştirir.
- ★ Duyguların bedeninde yarattığı değişimi tanımlar.
- ★ Duyguları ifade etmenin gücüne inanır.

MATERYAL

- ★ Çalışma Yapağı-1
- ★ Çalışma Yapağı-2
- ★ Beyaz yapışkanlı kâğıt
- ★ Renkli pastel boya
- ★ Karton, uzun çubuk
- ★ Hareketli bir müzik

ÖN HAZIRLIK

- ★ Çalışma Yapağı-1'de yer alan görsellerin renkli çıktıları alınır ve her bir görsel kesilerek sert bir kartona yapıştırılır. Kartondun arkasına uzun bir çubuk yapıştırılır. Elinizde toplamda 6 adet çubuklu kart olmalıdır.
- ★ Beyaz yapışkanlı kâğıt küçük kareler hâlinde kesilir. Küçük kareler grup üyesi sayısının 6 katı kadar olmalıdır.

UYGULATICIYA NOT

- ★ Grup üyeleri duygulara ilişkin boyama işlemi yaparken bir önceki oturumdaki duygu-renk eşleştirmeleri hatırlatılabilir.
- ★ Çalışma Yapağı-1'de yer alan durum kartlarının hepsi kullanılmak zorunda değildir. Kaç adet durum kullanılacağı süreye göre ayarlanabilir.
- ★ Çalışma Yapağı-1'de yer alan ifadelerdeki "Bunu bedeninin neresinde hissedersin?" ifadesi grup üyeleri duygularını ifade ettikten sonra duygu ifadeleri ile şekillendirilmelidir. Örneğin bir karta mutsuz hissettiğini belirten bir katılımcı için "Mutsuzluğunu bedeninde nerede hissedersin?" şeklinde ifade edilebilir.

SÜREÇ

1. Grup lideri tarafından bir önceki haftanın özeti yapılarak ve bu oturumun amacı açıklanarak süreç başlatılır.
2. Grup üyelerine bir önceki oturumda verilen pekiştirici etkinliği aile üyeleri ile birlikte gerçekleştirdiklerinde hissettikleri duygular ve farkındalıklar sorulur. Gönüllü üyelerden çizdikleri resimleri kısaca sınıfla paylaşımları istenir. Tüm resimler toplanır ve etkinlik sonunda sınıfta yer alan panoya asılır.
3. Grup üyelerine “Bugüne de eğlenceli bir oyunla başlayalım. Şimdi sizlerden çember oluşturmamızı ve sırt sırta vermenizi istiyorum. Aranızdan bir kişiye bir şey söyleyeceğim ve o kişi hemen önündeki kişinin sırtına onu çizecek. Sonra sırasıyla o arkadaş ne anladiysa bir önündekinin sırtına çizecek. En sonda kalan kişi bu çizimin ne olduğunu tahmin etmeye çalışacak.” yönergesi verilir. Gönüllü grup üyesinden başlayarak birkaç kere çizim işlemi yaptırılabilir. Grup lideri tarafından başlangıç çizimini yapacak kişiye, ev, kalem, çiçek vb. objeler söylenir.
4. Isınma etkinliği tamamlandığında grup üyelerinin kendilerini alkışlamaları sağlanarak çalışma aşamasına geçilir.
5. Grup lideri Çalışma Yaprığı-1’de yer alan ve önceden çubuklara yapıştırılan kartları eline alır. Beyaz yapışkanlı kâğıtlar ve renkli pastel boyalar sınıfta yer alan bir masanın üzerine koyulur.
6. Grup üyelerinden sınıfın farklı köşelerine dağılmaları istenir ve grup üyelerine “Evet sevgili çocuklar şimdi hareket zamanı, şimdi sizlere eğlenceli bir müzik açacağım. Müzik esnasında müziğin ritminin size neler hissettirdiğini düşünerek dilediğiniz gibi dans edebilirsiniz. Müzik durduğunda sizlere elimde bulunan kartları göstererek bazı durumlardan bahsedeceğim. Sizlerden bu durumları yaşamış olsaydınız ya da yaşadıysanız neler hissettiğinizi bulmanızı isteyeceğim.” yönergesi verilir ve ilk durum kartı grup üyelerine gösterilerek durumda yer alan ifade anlatılır.
7. Durum kartında yer alan ifadeye ilişkin tüm grup üyeleri paylaşımlarını gerçekleştirdikten sonra, grup üyelerine “Her birinizin durumlara ilişkin duygularını fark etmesi harika. Şimdi şöyle devam edeceğiz. Bir önceki buluşmamızda size Buki’nin hikâyesini anlatmıştım. Hatırlayacak olursanız Buki, farklı duygular hissettiğinde bedeninde bazı değişimler oluyordu. Ne oluyordu? (Üyelerin cevap vermesi beklenir.) Aslında tıpkı Buki’de olduğu gibi bazı duyguları hissettiğimizde bizim de bedenimizde bazı değişiklikler olur. Mesela mutlu olduğumuzda içimiz kıpır kıpır olur. Elimiz ayağımız hiç durmaz, hep hareket etmek isteriz. Bazen utandığımızda yüzümüzde bir sıcaklık hissederiz ya da belki birazcık karnımız ağrıyabilir. Şimdi sizlerden bu durum kartının ifade ettiği duyguyu vücudunuzun neresinde hissettiğinizi düşünmenizi isteyeceğim.” yönergesi verilir.
8. Grup üyelerine duyguların bedende yansımalarını keşfederken acele etmemeleri ve dilerlerse gözlerini kapayıp düşünebilecekleri hatırlatılır.
9. Grup üyelerinin düşünme süreleri bittiğinde, gönüllü bir üyeden başlanır ve durum karşısında ne hissettiği ve bu duyguyu vücudunun neresinde hissettiği sorulur. Gönüllü üyenin paylaşımının ardından “Şimdi senden masanın üzerinde yer alan yapışkanlı kâğıt parçalarından birini alarak, hissettiğin o duyguyu istediğin bir renge boyamanı istiyorum.

Sonra da duyguyu vücudunda nerede hissediyorsan oraya yapıştırabilirsin.” açıklaması yapılır.

10. Gönüllü grup üyesinin ardından tüm üyelerin benzer süreçleri gerçekleştirmesi sağlanır.
11. İlk duruma ilişkin paylaşım bittikten sonra tekrar müzik açılır ve tekrar farklı bir durum kartı kaldırılır. Her bir durum kartı için benzer süreçler gerçekleştirilir.
12. Grup üyelerine aşağıdaki sorular yöneltilerek süreç değerlendirilir:
 - ★ Bugünkü etkinliklerimizi yaparken neler hissettiniz?
 - ★ Hangi duyguların bedeninizdeki yerini bulmakta zorlandınız?
 - ★ Bir duygu bedeninin farklı yerlerinde hissedilebilir mi? Örnek verebilir misiniz?
 - ★ Duygularımızın bedenimizde yarattığı değişim genelde olumlu muydu yoksa olumsuz mu?
 - ★ Bedenimizde olumsuz bir his yaratan duygularımızın yarattığı o rahatsızlıkla nasıl başa çıkabiliriz?
13. Grup üyelerinin paylaşımları alındıktan sonra “Bazen bazı zorlayıcı duyguların bedenimizde olumsuz bir his yarattığını fark edebiliriz. Bazı olumlu duygular ise bedenimizde rahatlatma yaratabilir. Her iki durumda da içimizde yaşadığımız duyguları uygun bir şekilde ifade ederek hissettiğimiz rahatsızlıktan kurtulabiliriz. Ya da hissettiğimiz rahatlığın daha fazla artmasını sağlayabiliriz. Olumlu duygular paylaştıkça artarken zorlu duygular paylaştıkça azalır.” açıklaması yapılır ve grup üyelerine katılımları için teşekkür ederek süreç sonlandırılır.

PEKİŞTİRİCİ ETKİNLİK

Çalışma Yapağı-2’de yer alan boş insan bedeni şablonu grup üyelerine dağıtılır. Grup üyelerinden bir sonraki oturuma kadar şablonun alt kısmında yer alan emojiğin hangi duyguyu temsil ettiğini bulmaları ve o duyguyu daha önce hissettikleri bir durumu düşünmeleri istenir. Bu durumu düşündüklerinde o duygunun bedeninde yarattığı değişim her neredeyse o emojiyi keserek şablon üzerine yapıştırmaları istenir. Bu etkinliği gerçekleştirirken ebeveyninden destek alabilecekleri grup üyelerine hatırlatılır.



ÇALIŞMA YAPRAĞI 1



Çok sevdiğiniz ya da en güvendiğiniz biri size kızdığında ya da bağırdığında ne hissedersiniz?

Bunu bedeninin neresinde hissedersin?



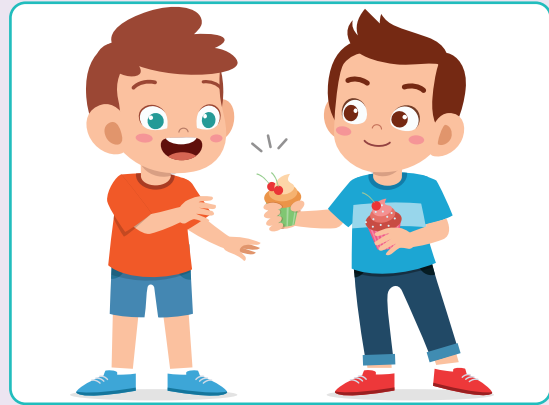
Arkadaşlarıyla birlikte parkta oyun oynadığında ne hissedersin?

Bunu bedeninin neresinde hissedersin?



Sizden bir şeyleri çok hızlı yapmanız istense ne hissedersiniz?

Bunu bedeninin neresinde hissedersin?



Beslenmeni evde unuttuğun bir gün arkadaşın seninle yiyeceğini paylaştığında ne hissedersin?

Bunu bedeninin neresinde hissedersin?



Evin içinde topla oynarken kazara masanın üzerindeki vazoyu kırdın?

Bunu bedeninin neresinde hissedersin?



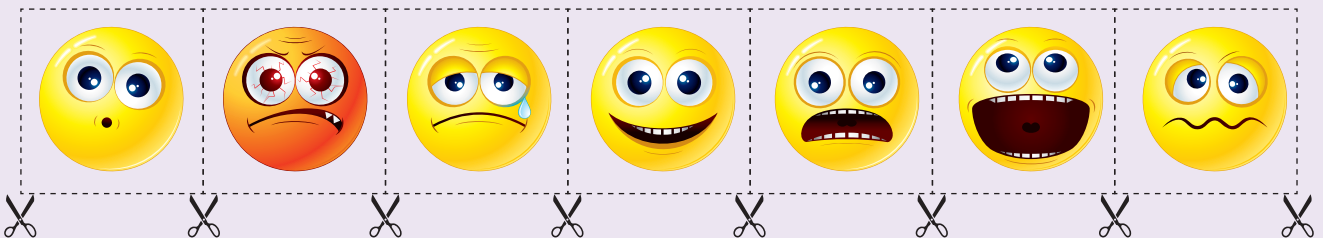
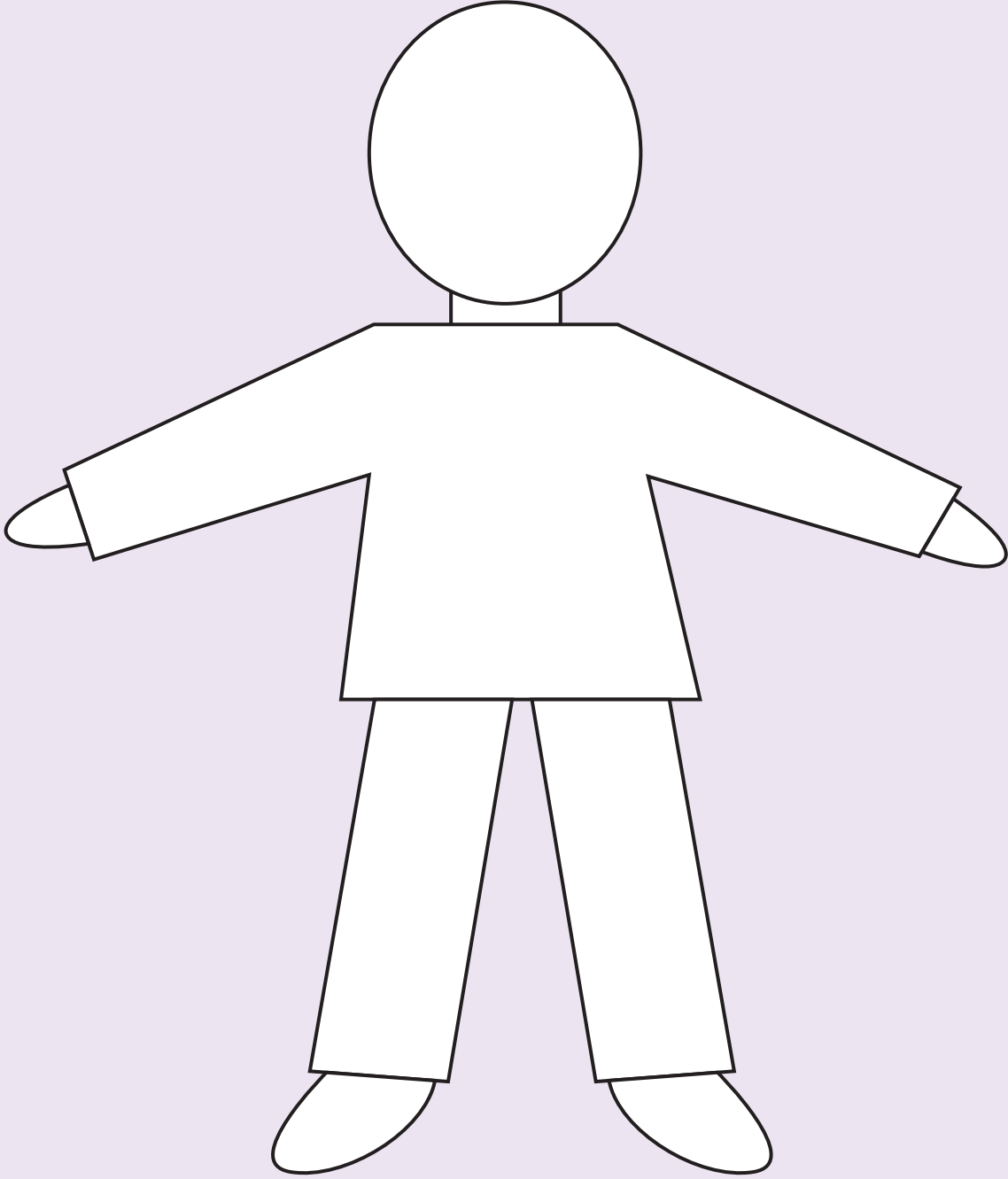
Etkinliklere katıldığın ve dersle sürekli söz aldığın için öğretmenin sana aferin dediğinde ne hissedersin?

Bunu bedeninin neresinde hissedersin?



ÇALIŞMA YAPRAĞI 2

Duygum Nerede?



5. OTURUM

TEMA

Düşünceleri Temiz Tutma

AMAÇ

Duygu, düşünce ve davranışları arasındaki bağı fark ederek işlevsel olmayan düşüncelerle işlevsel olan düşünceler arasındaki farkı öğrenmelerine yardımcı olmak.



KAZANIMLAR

- ★ Duyguları, düşünceleri ve davranışları arasındaki bağı fark eder.
- ★ Sahip olduğu akılcı ve akılcı olmayan düşünceyi ayırt eder.

ÖN HAZIRLIK

- ★ Çalışma Yaprağı-1 grup üyesi sayısı kadar çoğaltılır.
- ★ Çalışma Yaprağı-2 grup üyesi sayısı kadar çoğaltılır.
- ★ Destekleyici Görsel 1, 2, 3 ve 4'ten 1 adet çıktı alınır ve şablonlar tahtaya asılmak üzere kesilir.

MATERYAL

- ★ Çalışma Yaprağı-1
- ★ Çalışma Yaprağı-2
- ★ Çalışma Yaprağı-3
- ★ Destekleyici Görsel-1
- ★ Destekleyici Görsel-2
- ★ Destekleyici Görsel-3
- ★ Destekleyici Görsel-4
- ★ Bant, tebeşir ya da tahta kalem
- ★ Akıllı tahta ya da bilgisayar

UYGULATICIYA NOT

- ★ 10 numaralı süreçte duygu-düşünce ve davranış bağlamı anlatılırken tahtaya üçgen çizilebilir ya da üç tekerlekli bisiklet metaforu kullanılabilir. Bisiklet metaforu kullanırken ön tekerlerin yön verici olduğu arka tekerlerin ön tekerleğin gittiği yolu takip ettiği vurgulanabilir.
- ★ 12 numaralı süreçte yer alan formülasyon süreci grup üyelerinin paylaşımlarına göre şekillendirilmelidir. Ancak üzerinde uzlaşamayan bir durum olduğunda "Annem Beni Sevmiyor" düşüncesi "Ağlama" davranışı ve "Annenin Çok İşi Olabileceği" alternatif düşüncesi kullanılabilir.

SÜREÇ

1. Grup lideri tarafından bir önceki haftanın özeti yapılarak ve bu oturumun amacı açıklanarak süreç başlatılır.
2. Grup üyelerine bir önceki oturumda verilen pekiştirici etkinliği aile üyeleri ile birlikte gerçekleştirmelerinin yarattığı hisler ve farkındalıklar sorulur. Gönüllü üyelere duyularını yapıştırdıkları şablonları kısaca grupla paylaşımları istenir.
3. Grup üyelerine “Bu sizinle beşinci buluşmamız. Bugüne kadar kendimizi tanıdık, güçlü yönlerimizi fark ettik, duygularımızı tanıdık ve duygularımızın bedenimiz üzerindeki etkilerini öğrendik. Şimdi sizlere iki duygu arkadaşın hikâyesinden bahsedeceğim: “Duygu arkadaşlarının adları Neşe ve Üzüntü. Üzüntü günlerden bir gün yine kendini çok üzgün hissediyormuş. Neşe de Üzüntü’nün yanına gelip onun neden üzgün olduğunu sormuş. Üzüntü, neden üzgün olduğunu bilmediğini ama tıpkı onun gibi neşeli olmak istediğini söylemiş. Neşe arkadaşı Üzüntü’yü neşelendirebileceğini söylemiş. Üzüntü’ye ‘Dışarıya çıkıp oyun oynamaktan bahsedelim.’ demiş. Üzüntü ‘Ben yağmurlu havaları severim.’ cevabını vermiş. Aldığı cevap karşısında şaşırarak Neşe, ‘Yağmurlu havalarda dışarıda dolaşmak eğlenceli değil mi? Renkli şemsiyelerimizi açarız. Su birikintilerinde hop hop zıplarız.’ demiş coşkuyla. Üzüntü biraz düşünmüş. Ardından, ‘Yağmurlu hava demek benim için daha çok soğuktan tir tir titremektir.’ demiş. Neşe hemen arkadaşına dönerek ‘O zaman biraz farklı mı düşünsek acaba? Üşümek dedin değil mi? Kış mevsiminde karlar yağar, kardan adamlar yaparız, arkadaşlarımızla kar topu oynarız. Çok çok çok eğleniriz.’ Üzüntü Neşe’yi dinledikten sonra ‘Ama kar yağınca her yer daha da soğuk olur; ellerim, ayaklarım çok üşür; botlarım hep kara saplanır; doğru düzgün yürüyemem bile. Bir de kayıp düşerim.’ demiş.” şeklinde hikâye anlatılır.
4. Grup üyelerine aşağıdaki sorular yöneltilerek süreç yönlendirilir:
 - ★ Neşe yağmurlu bir olayı eğlenceli bir olay olarak anlatırken; Üzüntü aynı olayı nasıl üzüntülü bir anı olarak anlatıyor olabilir?
 - ★ Neşe ve Üzüntü aynı olaylar hakkında konuşurken nasıl farklı duygular hissediyor olabilirler?
 - ★ Sizce yağmurlu ya da karlı havadan bahsederken Neşe ve Üzüntü’nün akıllarından neler geçiyordu?
5. Grup üyelerinin paylaşımları alındıktan sonra “Bazen aynı durumlarda farklı duygular hissedebiliriz. Böyle farklı duygular hissetmemizin temel nedeni aklımızdan geçen düşüncelerin farklı olmasından kaynaklıdır. Mesela yağmurun yağmasını düşünürken Neşe’nin aklından geçen yağmurda hoplayıp zıplamak ve yağmurun eğlenceli yanlarıydı. Üzüntü’nün aklından geçen ise yağmurda ıslanıp üşümek gibi yağmurun olumsuz yanlarıydı.” açıklaması yapılır ve grup üyelerine “Acaba aklımızdan geçen düşüncelerimizi farklılaştırabilirsek, olumsuz bir durumda hissettiğimiz zorlu duyguları olumlu duygularla değiştirebilir miyiz?” sorusu sorulur.
6. Grup üyelerinin paylaşımları alındıktan sonra “Evet düşüncelerimizi değiştirerek duygu ve davranışlarımızı da değiştirebiliriz. Ama önce duygularımız, düşüncelerimiz ve davranışlarımız arasındaki ilişkiyi iyi anlamamız gerekir. Şimdi sizlerle Neşe ve Üzüntü’nün konuştukları yağmurlu havanın tam tersi güneşli bir havayı düşünerek böyle durumlarda ne düşünür, ne hisseder ve nasıl davranırız birlikte bulalım mı?” açıklaması yapılır.
7. Öğrencilere Çalışma Yapağı-1 dağıtılır ve Destekleyici Görsel-1, 2, 3 ve 4’te yer alan şablonlar Çalışma Yapağı-1’de yer alan konumlandırma ile aynı olacak şekilde tahtaya asılır.
8. Grup üyelerine “Evet sevgili çocuklar, öncelikle tahtaya çizdiğimiz şekillerin ne anlama geldiğini size anlatayım. Bu gördüğünüz karenin içine bizi üzen ya da neşelendiren durumları çizeceğiz. (Ve bize düşünce balonunu göstererek) Bu gördüğünüz şekil neye benziyor? (Üyelerin paylaşımları alınır.) Evet bu gördüğünüz düşünce balonları aynı okuduğumuz hikâye kitaplarında kahramanların aklından geçen bir şeyler olduğunda yer aldığı gibi. Biz bu baloncukların içine yaşadığımız durumlarda aklımızdan geçen düşünceleri çizeceğiz. Gördüğünüz bu üçgenlerin içine de bu durumlarda nasıl davranırız onları çizeceğiz.” açıklaması yapılır.
9. Grup lideri tarafından tahtada yer alan ilk karenin içine bir güneş çizimi yapılır ve grup üyelerinin de Çalışma Yapağı-1’de yer alan şablona aynı çizimi yapmaları istenir. Aşağıdaki sorular ve yönerge

akışı ile süreç yönlendirilir:

“Güneşli bir havada aklımızdan geçen düşünceler neler olabilir? (Öğrencilerin paylaşımları alındıktan sonra) Diyelim ki “bugün hava çok güzel” diye düşündük (Denir ve üst kısımda yer alan ilk baloncığa bir tick işareti koyulur.) Böyle düşünürsek ne hissederiz? (Öğrencilerin paylaşımları alındıktan sonra) diyelim ki mutlu hissettik (Denir ve hemen yanındaki kalbin içine bir gülen yüz çizilir.) Böyle düşünür ve hissedersek ne yaparız? (Öğrencilerin paylaşımları alındıktan sonra.) Mesela parka ya da denize gidebiliriz (Denir ve üçgenin içine bir kaydırak/salıncağ ya da deniz resmi çizilebilir). Peki bir de havanın güneşli olduğunu gördüğümüzde “Off ya bugün hava çok sıcak!” diye düşündüğümüzü var sayalım (Denir ve altta yer alan düşünce balonunun içine bir ateş çizimi yapılabilir). Böyle düşündüğümüzde nasıl hissederiz? (Öğrencilerin paylaşımları alındıktan sonra.) Kendimizi sıkılmış ya da üzgün hissedebiliriz (Denir ve hemen sonraki kalbin içine yine sıkılmış ya da üzgün bir yüz ifadesi çizilir). Peki havanın çok sıcak olduğunu düşünüp kendimizi üzgün hissedersek ne yaparız? (Öğrencilerin paylaşımları alındıktan sonra.) evden dışarı çıkmak istemeyebiliriz. Bu sefer belki daha çok sıkılabiliriz.”

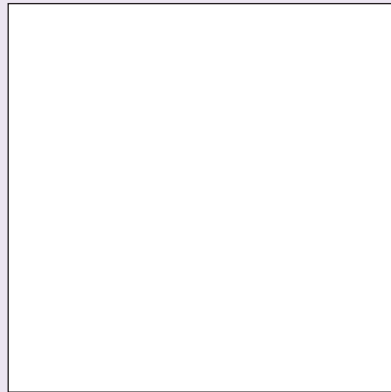
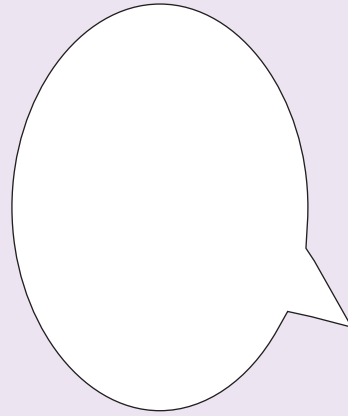
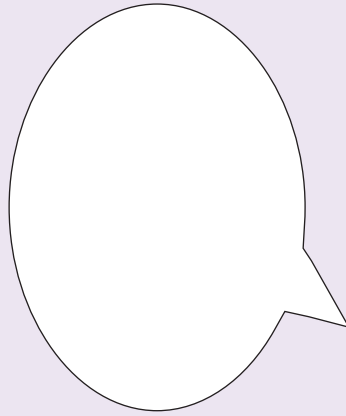
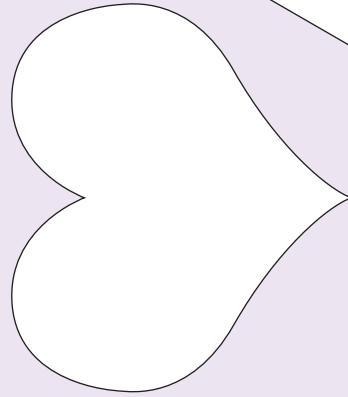
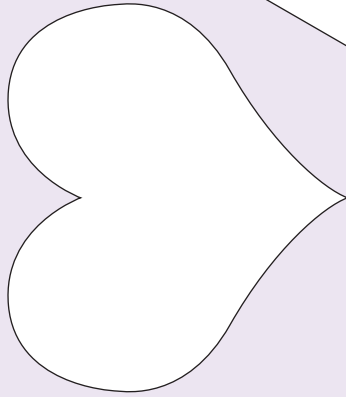
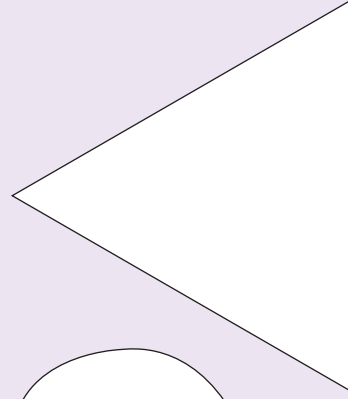
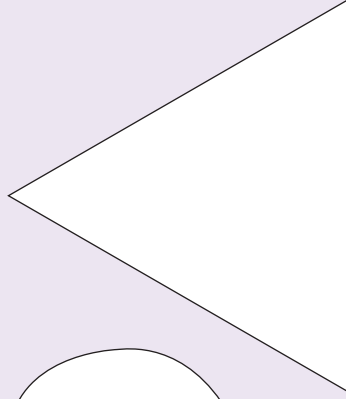
10. Akış tamamlandıktan sonra durumdan başlayarak düşünce, duygu ve davranış şablonları arasına oklar koyarak “Gördüğümüz gibi çocuklar, aynı durumda farklı şeyler aklımızdan geçtiğinde, farklı duygular hissedebilir ve farklı davranışlar sergileyebiliriz. Düşüncelerimiz aklımızdan geçenlerdir. Bazen iyi şeyler bazen kötü şeyler aklımızdan geçer. Düşüncelerimiz duygularımızı da belirler. Örneğin iyi futbol oynayamadığımı düşündüğüm için kendimi üzgün hissederim. Düşüncenin ardından gelen duygulara göre de davranırız. Mesela neşeli hissediyorsak dans ederiz, mutsuz hissediyorsam futbol oynamayabilirim.” açıklaması yapılır.
11. Etkinlik tamamlandıktan sonra grup üyelerine Çalışma Yapağı-2 dağıtılır ve “Evet çocuklar bugün öğrendiğimiz düşünce, duygu ve davranış arasındaki bağı bir de Ali’nin hikâyesi üzerinde görelim mi?” sorusu sorulur ve grup üyelerinin ellerindeki formdaki ilk kare içinde yer alan duruma bakmaları söylenir. Grup üyelerine “Ali okulda annesi için bir resim yapmış ve ona göstermek için yanına gitmiştir. Ama annesi o anda Ali ile ilgilenmemiştir.” denir.
12. Süreç bir önceki örnekte olduğu gibi grup üyelerinin paylaşımları alınarak yönlendirilir. Süreç yönlendirilirken grup üyelerinin şablonda yer alan düşünce, duygu ve davranış görselleri arasına oklar koymaları sağlanır. Süreç yönlendirilirken aşağıdaki sorulardan faydalanılır:
 - ★ Annesi onunla ilgilenmediğinde Ali’nin aklından neler geçmiş olabilir?
 - ★ Böyle düşündüğünde Ali nasıl hissetmiş olabilir?
 - ★ Ali böyle düşünüp böyle hissettiğinde ne yapmış, nasıl davranmış olabilir?
 - ★ Peki annesi Ali ile o anda neden ilgilenememiş olabilir?
 - ★ Ali annesinin çok işi olduğu için o anlığına onunla ilgilenemediğini düşünse nasıl hissederdi?
 - ★ Böyle bir durumda nasıl davranırdı?
 - ★ Sizler buna benzer bir durum yaşadınız mı? Paylaşmak ister misiniz?
13. Öğrencilerin paylaşımları alındıktan sonra grup üyelerine “Evet sevgili çocuklar, gördüğümüz gibi duygularımız, aklımızdan geçenler ve yaptığımız davranışlar arasında gerçekten güçlü bir ilişki var. Bu nedenle bunları iyi anlamamız yaşayabileceğimiz bazı problemleri çözmemize yardımcı olabilir.” yönergesi verilir ve grup üyelerine katılımları için teşekkür edilerek süreç sonlandırılır.

PEKİŞTİRİCİ ETKİNLİK

- ★ Çalışma Yapağı-3 grup üyelerine dağıtılır ve tıpkı Ali’nin hikâyesinde olduğu gibi kendi yaşadıkları bir problem durumunu düşünmeleri, o problem durumunu formda yer alan durum şablonunun içine çizmeleri istenir. Etkinlik gerçekleştirilirken ailelerinden yardım alabilecekleri grup üyelerine hatırlatılır.
- ★ Çalışma Yapağı-3’ün bir sonraki oturuma kadar doldurulup getirilmesi hatırlatılır.

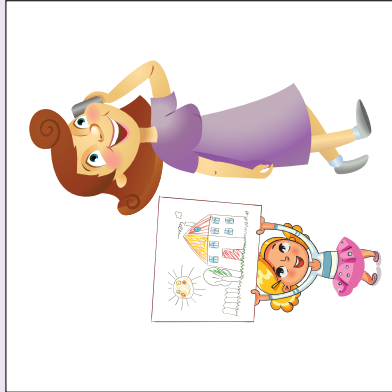
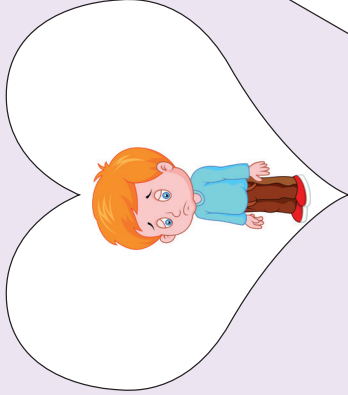
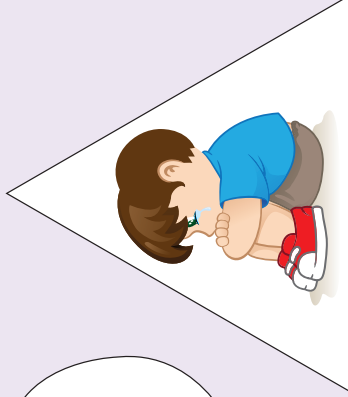


ÇALIŞMA YAPRAĞI 1



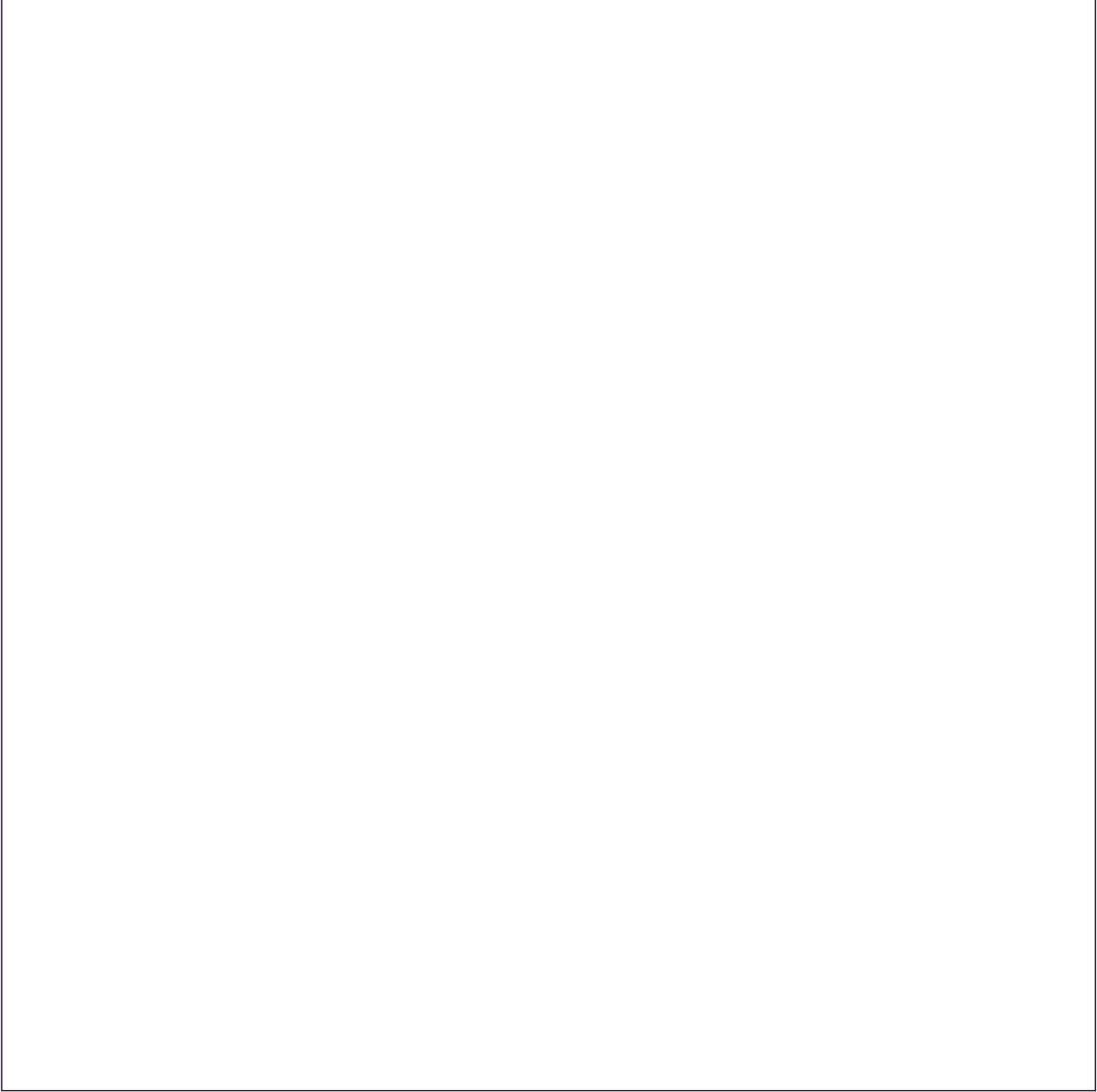


ÇALIŞMA YAPRAĞI 2





DESTEKLEYİCİ GÖRSEL 1



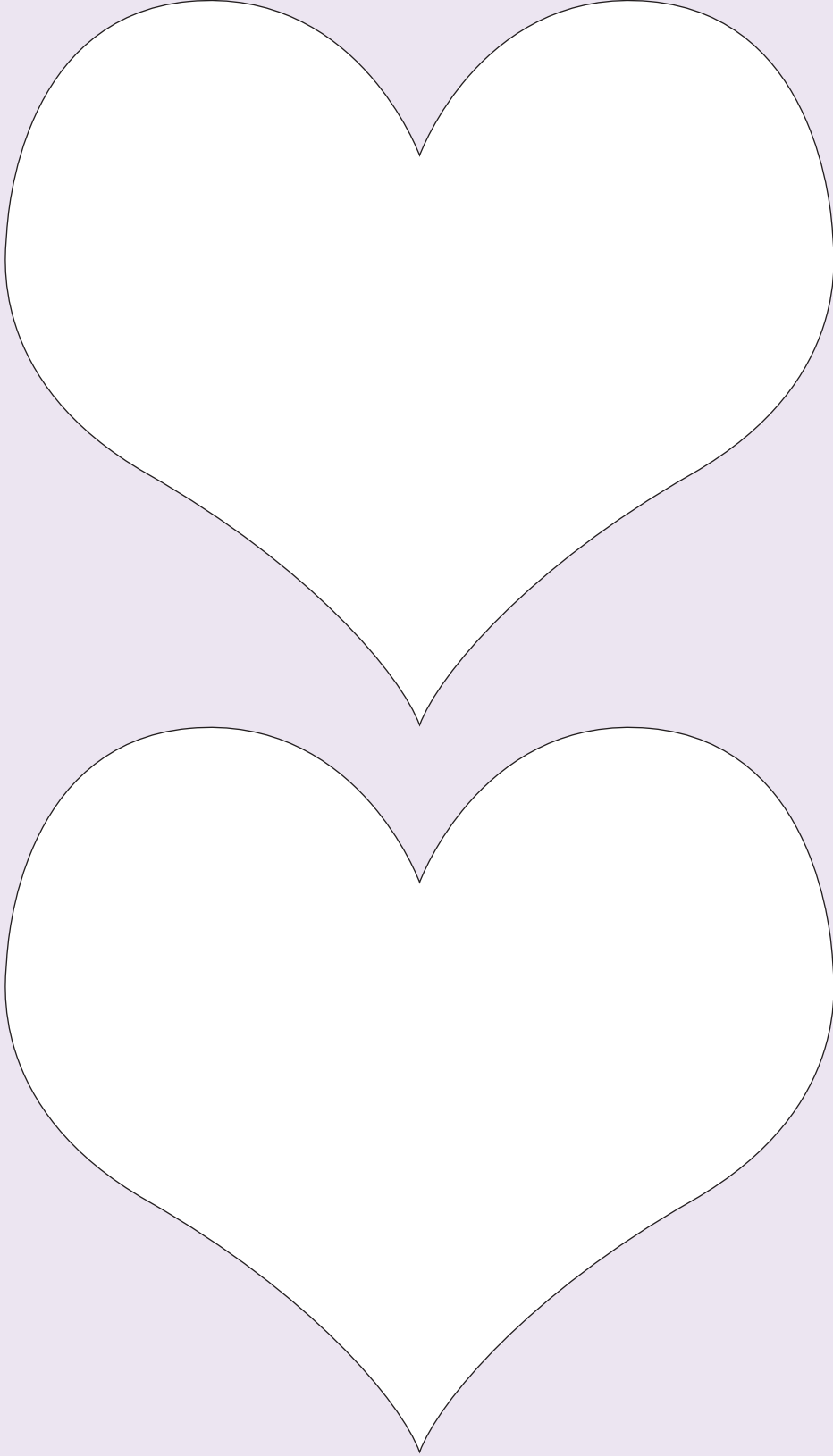


DESTEKLEYİCİ GÖRSEL 2



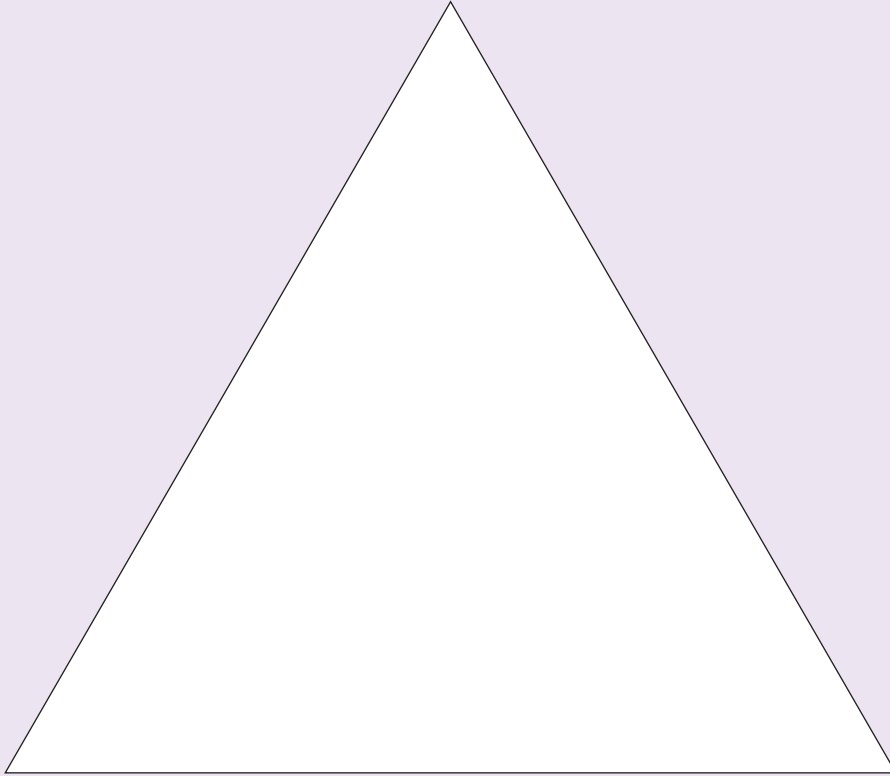
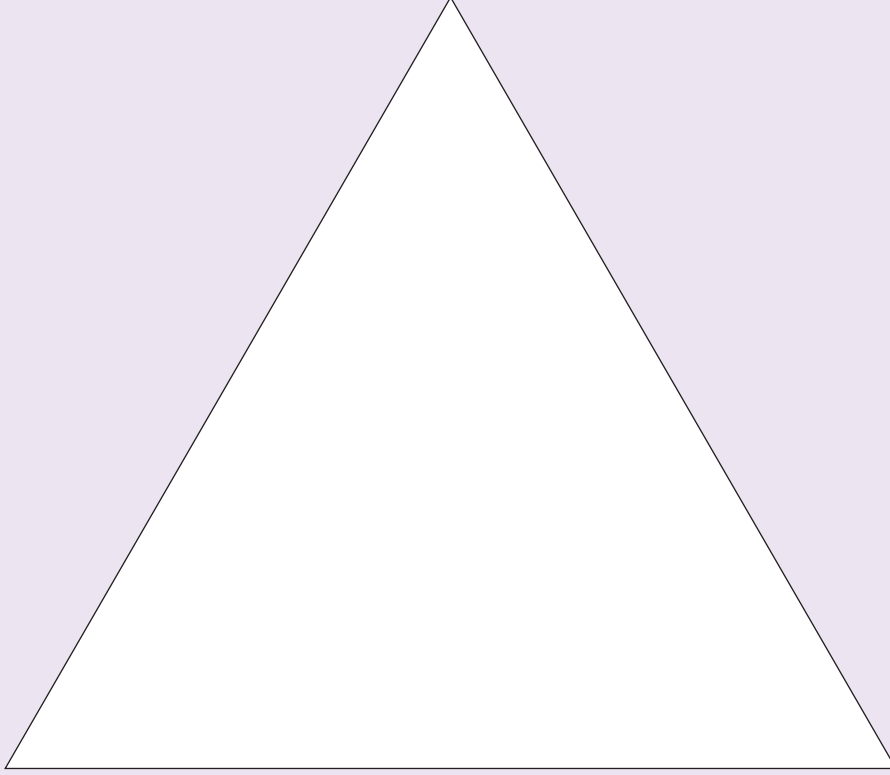


DESTEKLEYİCİ GÖRSEL 3





DESTEKLEYİCİ GÖRSEL 4





ÇALIŞMA YAPRAĞI 3

Sevgili Velimiz,

Bugünkü oturumumuzda öğrencilerimizin yaşayabilecekleri bazı durumlara yönelik düşünce, duygu ve davranışları arasındaki bağı fark etmelerini sağlayacak bir etkinlik gerçekleştirdik. Etkinlikte yer alan amacın pekiştirilmesi amacıyla çocuğunuzun bir sonraki oturuma kadar, kendisinin yaşadığı bir problem durumunu düşünmesi ve bunu aşağıdaki boşluğa çizmesi ya da resimlemesi gerekmektedir.

Sizden bu konuda çocuğunuzu zorlandığı noktalarda desteklemenizi bekliyoruz. Çocuğunuz bu çizimi yaparken yaşamış olduğu (çözümlemiş olsun ya da olmasın) problem durumunu çizerken yönlendirici olmamanızı rica ederiz.

Destekleriniz ve katkılarınız için teşekkür ederiz.

Psikolojik Danışman/Rehber Öğretmen

.....

6. OTURUM

TEMA

Düşünceleri Temiz Tutma

AMAÇ

Yaşanan problem durumlarından yola çıkarak probleminin çözümü için alternatif düşünceler geliştirmelerine yardımcı olmak.



KAZANIMLAR

- ★ Problem durumlarında yeniden bilişsel çerçeveleme yapar.
- ★ Probleme yönelik özgün çözümler üretir.

MATERYAL

- ★ Beyaz ve Siyah fon kâğıdı
- ★ Makas, Yapıştırıcı
- ★ Destekleyici Görsel-1

ÖN HAZIRLIK

- ★ Destekleyici Görsel-1'de yer alan şapka şablonlarından faydalanılarak beyaz ve siyah olmak üzere iki adet koni şeklinde şapka hazırlanır.
- ★ 5. oturumda pekiştirici etkinlik olarak verilen Çalışma Yaprığı-3 etkinlik sırasında kullanılacaktır. Bu nedenle grup üyelerine ve velilere formun doldurularak grup sürecine getirilmesi hatırlatılır.

UYGULAYICIYA NOT

- ★ Grupta paylaşılacak durumlar belirlenirken varsa gönüllü öğrencilerin paylaşımları sağlanabilir. Durumların birbirinden farklı olmalarına dikkat edilir.
- ★ Sürecin 7 No.lu aşamasına geçilmeden önce, bir önceki oturumda bahsedilen duygu-düşünce-davranış üçgenine atıf yapılabilir.
- ★ Sürecin 7. ve 8. No.lu basamaklarında yer alan sorular grup üyelerin paylaşımları doğrultusunda uyarlanmalıdır. Grup üyesi yaşadığı problem durumundan bahsederken duygusu, düşüncesi ve nasıl tepki verdiği soruların içine dâhil edilmelidir.
- ★ Grup üyelerinin uygun problem durumları çizememeleri durumunda önceki etkinliklerde yer alan okul öncesi çocuklarının sıklıkla yaşadığı 2-3 problem durumuna ilişkin canlandırmalar yapılabilir.
- ★ Grup üyelerinin uygun problem durumları çizememeleri durumunda okul öncesi çocuklarının sıklıkla yaşayabileceği kardeş kıskançlığı, gece korkuları, ayrılık kaygısı gibi problem durumları süreçte ele alınabilir.
- ★ Şapka metaforunun düşüncüyü temsil ettiği, şapka değiştiğinde düşüncenin değiştiğinin Şapka Oyunu süreci boyunca vurgulanmalıdır.
- ★ 12. No.lu süreçle yer alan parmak oyunu, açık el ve kapalı el şeklinde de oynatılabilir.

SÜREÇ

1. Grup lideri tarafından bir önceki haftanın özeti yapılarak ve bu oturumun amacı açıklanarak süreç başlatılır.
2. Grup üyelerine bir önceki oturumda verilen pekiştirici etkinliği aile üyeleri ile birlikte gerçekleştirmelerinin oluşturduğu hisler ve farkındalıklar sorulur.
3. Grup üyelerinden pekiştirici etkinlik kapsamında kendi yaşadıkları problem durumlarına yönelik çizimleri sıralarının üzerine koymaları istenir.
4. Grup üyelerine “Sevgili çocuklar, bir önceki buluşmamızda bazı durumlara ilişkin düşünce, duygu ve davranışlarımız arasındaki ilişkiden bahsetmiştik. Bugün de yine benzer bir konu üzerinde duracağız. Ancak ele alacağımız durumlar sizlerin ailelerinizin desteği ile çizmiş olduğunuz sizi üzen ya da kötü hissettiren durumlarla ilgili olacak. Her birimiz yaşadığımız durumları diğer arkadaşlarımızla paylaşacağız. Haydi başlayalım.” yönergesi verilir ve tüm grup üyelerinin kısaca çizimlerinden bahsetmeleri sağlanır.
5. Yapılan paylaşımların ardından grup lideri tarafından üç durum seçilir. (Seçim yapılırken durumların birbirinden farklı olmasına ve grup üyelerinden gelen durumun onların kontrolünde olan bir durum olmasına dikkat edilmelidir. Örneğin salgın nedeniyle okula gelememek ya da arkadaşının oyuncağını vermek istememesi gibi durumlar çocuğun kontrolünde değildir. Bu nedenle ele alınacak örnek durumların grup üyelerinin kontrolünde olan durumlar olmasına dikkat edilir) Seçilen durumlar arasından gönüllü bir üye seçilir ve çizimini detaylı olarak grupta paylaşması istenir.
6. Gönüllü üye paylaşımını yapmadan önce grup lideri tarafından önceden hazırlanmış olan beyaz ve siyah şapka grup üyelerine şu şekilde tanıtılır: “Şimdi bizleri üzen ya da kötü hissettiren durumları paylaşmadan önce sizleri beyaz ve siyah şapka ile tanıştırmak istiyorum. Şimdi sizlerle şapka değiştirme oyunu oynayacağız. Oyun şu şekilde olacak. Bir önceki oturumumuzda aynı duruma ilişkin iyi ve kötü bazı düşüncelerimiz vardı hatırlayacak olursanız. Bu şapkalar da bizim aklımızdan geçen olumsuz ve olumlu düşünceleri temsil ediyor. Şimdi arkadaşınız önce problem yaşadığı bir durumdan bahsedeceği için önce ona siyah şapkayı takacağız. Paylaşımı bittikten sonra ise bir de beyaz şapkayı takacağız ve paylaştığı durumda onu daha az üzebilecek ya da daha iyi hissettirebilecek şeyleri nasıl bulabileceğini hep birlikte düşüneceğiz.” açıklaması yapılır.
7. Gönüllü grup üyesi paylaşımını yaparken siyah şapka kafasına takılır ve kendisini üzen durumlardan bahsetmesi sağlanır. Yaşadığı problem durumundan bahsederken aşağıdaki sorularla süreç yönlendirilir:
 - ★ Bu durumu yaşadığında aklından neler geçiyordu?
 - ★ Bu durumu yaşadığında neler hissettin?
 - ★ Bu durumu yaşadığında nasıl tepkiler verdin?
8. Gönüllü üyenin paylaşımı tamamlandıktan sonra beyaz şapka grup üyesine takılır ve yaşadığı problem durumunu olumlu düşünerek nasıl çözebileceği değerlendirilir. Değerlendirme süreci aşağıdaki sorularla yönlendirilir:
 - ★ Bu durumu yaşadığında ne olsaydı üzülmezdin?
 - ★ Ne olsaydı ağlamazdın/öfkelenmezdin?

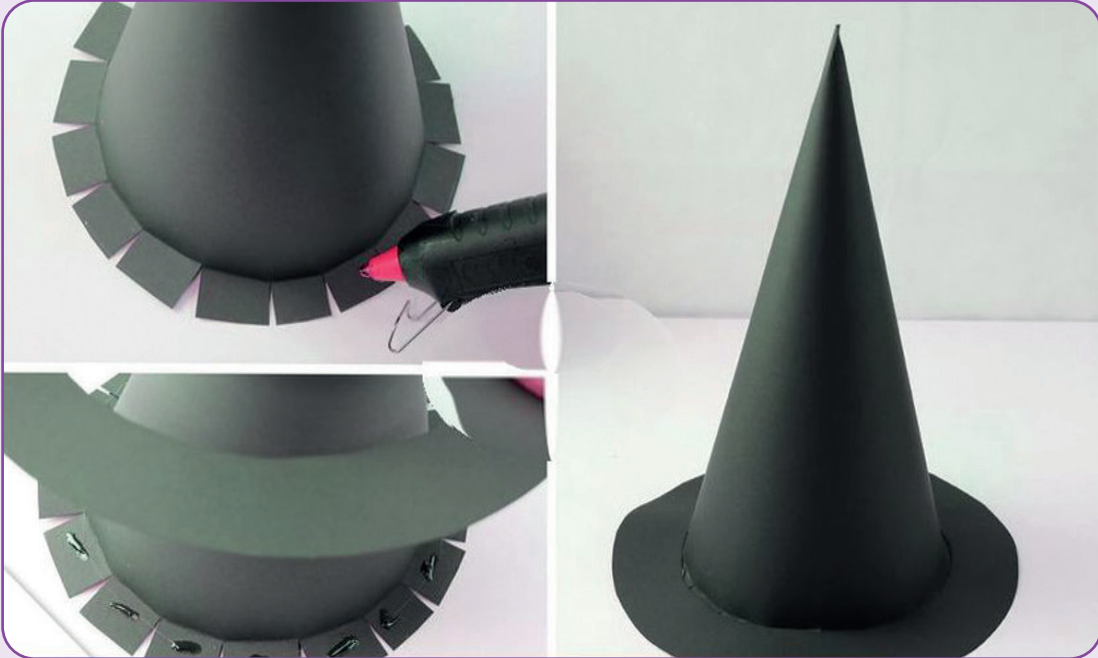
- ★ Aklından daha farklı neler geçirmeye çalışsan daha iyi hissederdin?
 - ★ Bu durumla ilgili daha iyi hissetsen neler yapardın/nasıl tepkiler verirdin?
9. Gönüllü grup üyesinin paylaşım sürecinde problem çözümüne ilişkin alternatif düşünce ve duygu geliştirme sürecinde tüm grup üyelerine dönülür ve aşağıdaki sorularla süreç yönlendirilir:
- ★ Arkadaşınızın belirttiği problem durumuna benzer bir çizim yapan var mı?
 - ★ Bu durum karşısında nasıl düşünseydik daha az üzülürdük?
 - ★ Yaşadığımız problem durumlarını çözümlerken başımızda beyaz şapkanın olması faydalı mıydı?
10. Gönüllü üyenin paylaşımı tamamlandıktan sonra farklı bir problem durumu çizimi yapan diğer bir üyenin paylaşımı ile devam edilir. Süreç bir önceki paylaşımına benzer şekilde yönlendirilir.
11. Tüm seçilen problem durumlarının çözümü süreci değerlendirildikten sonra grup üyelerine “Evet sevgili çocuklar, gördüğümüz yaşadığımız birçok problem durumuna farklı düşünerek çözüm yolu bulabiliyoruz. Sizlerden bugün burada öğrendiğiniz şapka değiştirme oyununu evde ailenize de anlatmanızı istiyorum. Yaşayabileceğiniz her durumda şapka değiştirir gibi düşüncemizi değiştirebilmek kendimizi daha iyi hissetmemizi sağlayacak.” yönergesi verilir ve grup üyelerine katılımları için teşekkür edilir.
12. Oturum sonlandırılmadan önce küçük bir parmak oyunu oynanır. Oyunda grup lideri tüm grup üyelerinin onu göreceği şekilde yüzünü onlara döner ve bir elinin 1, diğer elinin 5 parmağını açar. Grup üyelerinin de ellerini 1 ve 5 yapmaları istenir. Grup lideri değiştir dediğinde hem kendi hem de tüm üyelerin 1 yaptıkları eli 5; 5 yaptıkları eli 1 yapmaları sağlanır. Değiştir komutu önce yavaş yavaş verilir. Sonra biraz hızlanılır.

PEKİŞTİRİCİ ETKİNLİK

Grup üyelerine problem durumlarının çizili olduğu form geri verilir ve eve ailesi ile şapka değiştirme oyunu oynayarak problem çözme mekanizmalarını yeniden farklı bir gözle ele almaları istenir.



DESTEKLEYİCİ GÖRSEL 1



7. OTURUM

TEMA

Zorlayıcı Yaşam Olaylarını Tanıma

AMAÇ

Zorlayıcı yaşam olaylarını fark ederek bu süreçte koruyucu işlev gören faktörleri tanımalarına yardımcı olmak.



KAZANIMLAR

- ★ Zorlayıcı yaşam olaylarını tanır.
- ★ Yaşam öyküsündeki zorlayıcı yaşam olaylarını fark eder.
- ★ Psikolojik sağlamlık kapasitesini artıran faktörleri bilir.

MATERYAL

- ★ Destekleyici Görsel-1
- ★ Destekleyici Görsel-2
- ★ Destekleyici Görsel-3
- ★ Çalışma Yaprağı-1
- ★ Çalışma Yaprağı-2
- ★ Balon
- ★ Beyaz fon kağıdı
- ★ Makas, yapıştırıcı, bant
- ★ Hareketli müzik, hoparlör sistemi

ÖN HAZIRLIK

- ★ Destekleyici Görsel-1'den faydalanılarak beyaz fon kâğıdından grup üyesi sayısı kadar tavşan kulakları hazırlanır. Beyaz fon kâğıdı tüm grup üyelerine tavşan kulağı hazırlayabilecek kadar fazla olmalıdır.
- ★ Destekleyici Görsel-2 ve Destekleyici Görsel-3 A3 boyutunda renkli çıktı alınır. Tahta ya da sınıfın bir duvarına arasına boşluk olacak şekilde asılır.
- ★ Balonlar şişirilir ve Destekleyici Görsel-2 ile Destekleyici Görsel-3'ün arasına grup üyelerinin ulaşabileceği şekilde duvara asılır.
- ★ Çalışma Yaprağı-1'de yer alan görseller ilgili yerlerden kesilir ve balonların hemen üzerinde yer alan boşluklara gelişigüzel şekilde bantla yapıştırılır.

UYGULAYICIYA NOT

- ★ Uygulama sırasında uçan balonlar da kullanılabilir. Normal balon kullanılıyorsa şişmiş balonlar bant ile grup üyelerinin boy hizasında olmak üzere boşluğa sırasıyla yapıştırılır. Uçan balon kullanılıyorsa iplerin grup üyelerin kolayca tutabileceği uzunlukta olması sağlanır.
- ★ Grup lideri öyküyü anlatırken kendisi de tavşan kulaklığı takarak grup üyelerini öykü sırasında yönlendirebilir.
- ★ Uygulama sırasında Tavşan Tavşisi'nin hikâyesi anlatılırken el kuklalarından

yararlanılabilir.

- ★ Çalışma Yaprakı-1’de yer alan görselleri grup üyeleri tahmin etmekte zorlandığında görsellerin hemen altında yer alan yazılardan yararlanarak çocuklar yönlendirilebilir. Ancak grup üyeleri görselde yer alan durumdan farklı ancak yine de koruyucu faktör olarak sayılabilecek bir durumdan bahsediyorsa yönlendirme yapılmamalıdır.

SÜREÇ

1. Grup lideri tarafından bir önceki haftanın özeti yapılarak ve bu oturumun amacı açıklanarak süreç başlatılır. Grup üyelerine bir önceki oturumda verilen pekiştirici etkinliği aile üyeleri ile birlikte gerçekleştirmelerinin yarattığı hisler ve farkındalıklar sorulur.
2. Grup üyelerinin paylaşımları alındıktan sonra “Sevgili çocuklar, bugün sizlerle yine çok güzel oyunlar oynayacağız ve çok güzel bir öykü dinleyeceğiz. Bugünkü kahramanımız Tavşan Tavşi. Onun başından geçen esrarengiz öyküyü dinlemeden önce hepimiz Tavşi’yi daha iyi anlayabilmek için onun kılığına girelim mi?” açıklaması yapılır ve tüm grup üyelerine tavşan kulakları dağıtılır. Bu kulakları kafalarına takmaları istenir.
3. Grup üyelerine “Şimdi hepimiz sevimli tavşan Tavşi’ye benzedik. Bakalım onun kadar iyi zıplayabiliyor muyuz?” yönergesi verilir ve hareketli bir müzik açılarak grup üyelerinin müzik eşliğinde zıp zıp zıplamaları sağlanır.
4. Müzik bittiğinde grup üyelerine Tavşi’nin başından geçen öykü anlatılırken onların da öykünün bir parçası olacağı açıklanır.
5. Grup üyeleri Destekleyici Görsel-2’de yer alan karanlık ormandan uzak bir yere toparlanırlar ve öykü anlatımına geçilir. Süreç aşağıdaki akışla yönlendirilir:

“Evet çocuklar şimdi toplandığımız yer Tavşi’nin güzel ve sıcak yuvası olsun ve öykümüze başlayalım. Tavşan Tavşi bir gün güzel ve sıcak yuvasından çıkıp ormanda dolaşmak istemiş. Eğer şanslıysa biraz havuç ve lahana bulabileceğini düşünüyormuş. (grup üyelerinin zıplayarak çevrelerinde dolaşmaları istenir.) Orman çok güzelmiş ve Tavşi gülerken zıp zıp zıplıyormuş. Güzel ormanda gezinirken yolunu kaybederek farklı patikalara yönelmiş. İlerledikçe yeşilliğin azaldığı daha karanlık bir yere doğru ilerliyormuş. Ancak minik burnuna güzel havuç kokuları geliyormuş. Sonra birden duraksamış tavşan. İçini kötü bir duygu kaplamış. Sanki bir anda kendini mutsuz ve üzgün hissettiğini fark etmiş. (Grup üyeleri Destekleyici Görsel-2’de yer alan karanlık ormanın önüne doğru getirilir.)”

6. Öykü durdurulur ve aşağıdaki sorularla süreç yönlendirilir:

- ★ Sizce ne olmuş olabilir?
- ★ Neden Tavşi’nin içini kötü bir duygu kaplamış olabilir?
- ★ Bazen sizlerin de içinizin kötü duygularla kaplandığı oluyor mu?
- ★ Sizi mutsuz eden üzgün hissettiren durumlar neler oluyor? Örnek verir misiniz?

7. Öyküye aşağıdaki akışla devam edilir:

“Tavşan fark etmeden derin bir uçurumun kenarında biraz karanlık ve ürkütücü bir ormanın içinde bulmuş kendini. Oraya nasıl geldiğini hiç anlamamış. Oradan hızla uzaklaşmak istiyormuş fakat ayağı taşlara takılıp düşüyormuş. Hava karanlık olduğundan önünü de tam olarak göremiyormuş.

Tam uçurumun kenarına geldiğinde uçurumun tam karşısında güzel mi güzel, yeşil mi yeşil bir orman olduğunu fark etmiş. Bir de ne görsün burnuna gelen kokular doğruymuş. Keskin gözleriyle taa oradan turuncu güzel havuçları, mis gibi lahanaları görmüş. (Grup üyelerine Destekleyici Görsel-3 işaret edilir ve bakmaları sağlanır)

Peki oraya nasıl gidebilir? Tam o sırada karşısına büyüü bir baykuş çıkmış. Kendisine 15 adet (grup üyesi kadar) uçan balon vermiş. Ancak her balonun uçan hava ile şişebilmesi için yaşamında onu mutlu eden, zorlukların üstesinden gelebileceğine inandıran bir durum ya da özellikten bahsetmesi gerekiyormuş. Ancak bu şekilde balonlar şişebilir ve tavşan o balonlara tutunarak uçurumun karşısına geçebilirmiş.

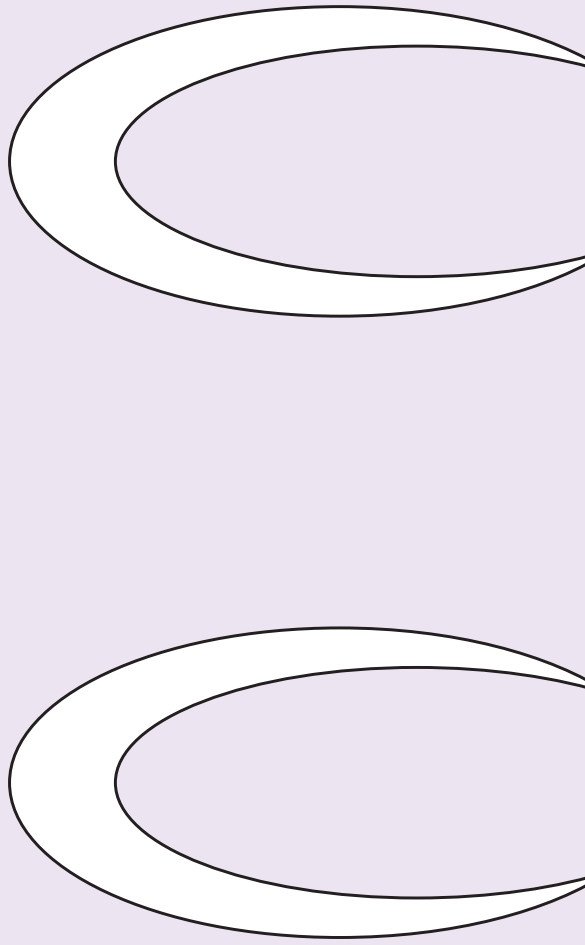
Şimdi Tavşan Tavşi'ye yardım edelim mi?"

8. Grup üyelerinden balonların hemen üzerinde yer alan görselleri incelemeleri ve onların Tavşi'yi koruyan hangi güçlü özellikler olduğunu tahmin etmeleri istenir. Daha sonra grup üyelerinden karanlık orman görselinin önünde sıraya girmeleri istenir. Grup üyelerine "Şimdi sizden tahtada asılı görsellerden birini seçerek bu görselin Tavşi'yi koruyan hangi özellik olduğunu söylemenizi istiyorum. Daha sonra o görseli alıp size en yakın balonun üzerine yapıştırmanızı ve zıplayarak karşı taraftaki bol havuçlu güzel ormana geçmenizi istiyorum." yönergesi verilir.
9. Grup üyelerine model olmak amacıyla öncelikle grup lideri tarafından görsellerden biri seçilir, ne olduğu açıklanır ve karşıya zıplanarak geçilir. Sonrasında sırasıyla tüm grup üyelerinin süreci tamamlamaları sağlanır.
10. Süreç tüm grup üyelerinin karşıya geçmesi ile sonlandırılır ve aşağıda yer alan tartışma sorularıyla değerlendirilir:
 - ★ Tavşi'nin yaşadığı zor durumdan kurtulması için hangi özellikler ona yardımcı oldu?
 - ★ Size göre bu özelliklerden hangisi daha önemliydi?
 - ★ Sizin de yaşamınızda karşılaştığınız ve zorlandığınız bazı durumlar oluyor mu? Bunlar neler?
 - ★ Siz bu zorluklarla başa çıkmak için neler yapıyor/nelerden faydalaniyor/kimlerden destek alıyorsunuz?

PEKİŞTİRİCİ ETKİNLİK

Grup üyelerine Çalışma Yaprağı-2'de yer alan boş balon şablon dağıtılır ve grup üyelerinden tıpkı Tavşan Tavşi'yi koruyan özellikler gibi kendilerini de zorluklar karşısında koruyan özellikleri balonların içine çizmeleri ve sonrasında balonları istedikleri renge boyamaları istenir. Etkinliği gerçekleştirirken ailelerinden destek alabilecekleri grup üyelerine hatırlatılır.

DESTEKLEYİCİ GÖRSEL 1





DESTEKLEYİCİ GÖRSEL 2





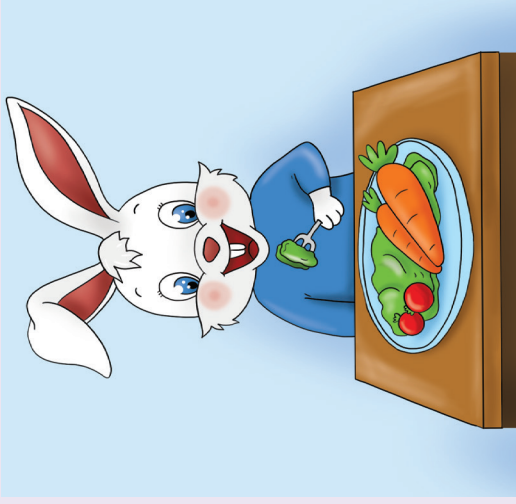
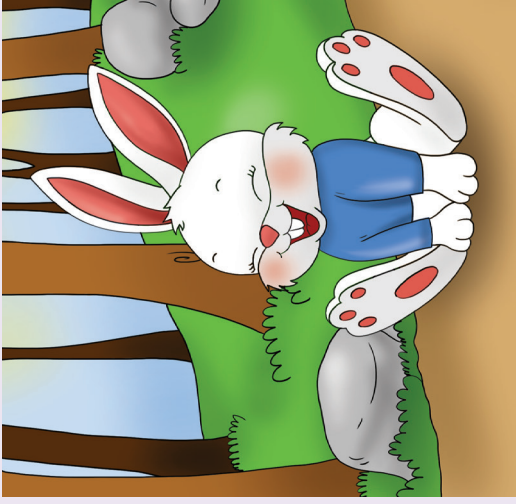
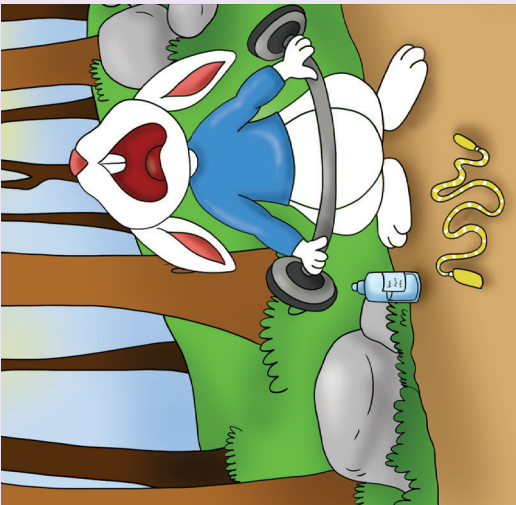
DESTEKLEYİCİ GÖRSEL 3

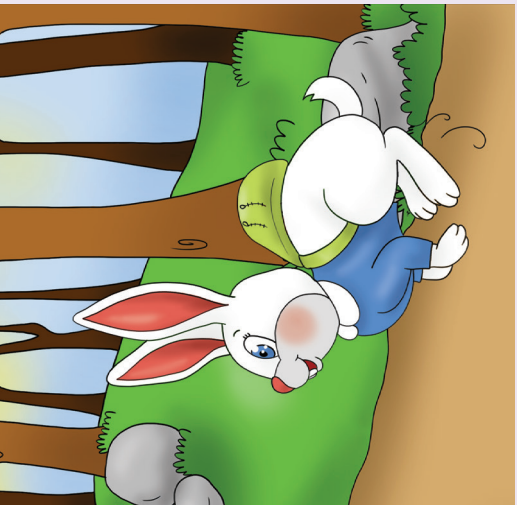
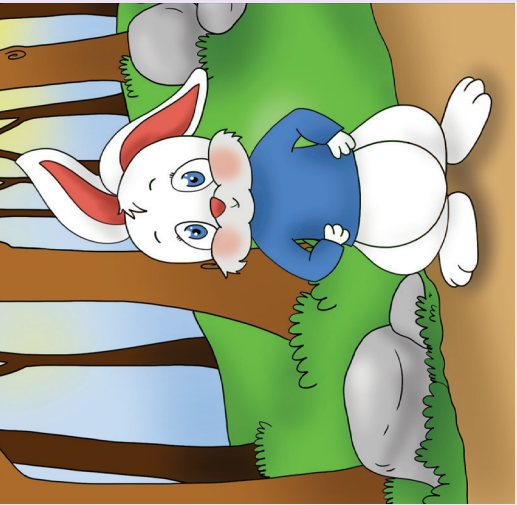
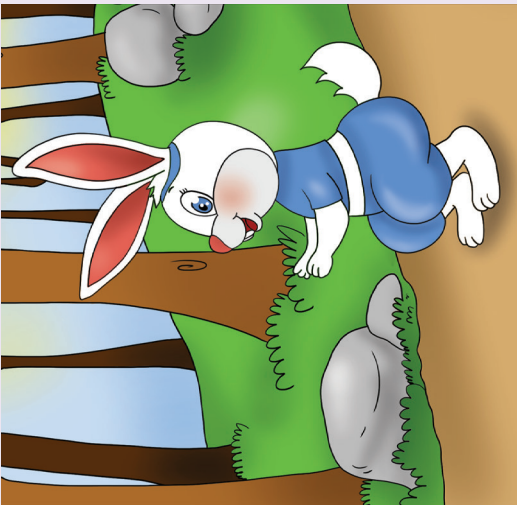
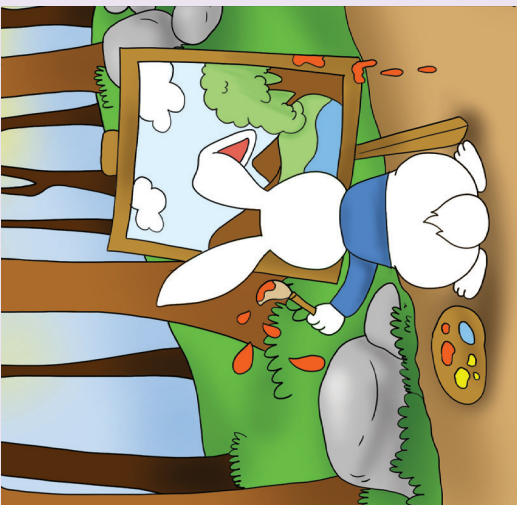
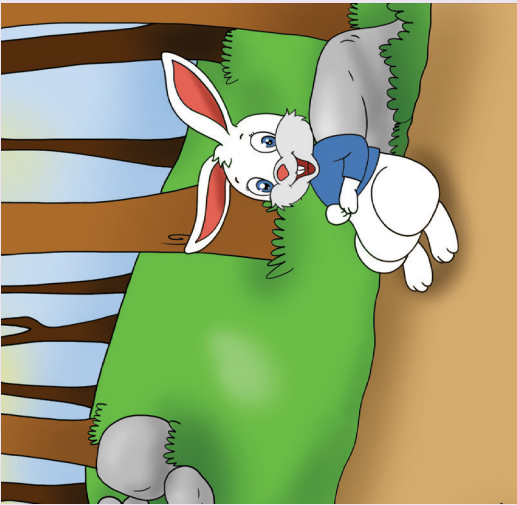




ÇALIŞMA YAPRAĞI 1

	Ormanda gezinmeyi severim.		Duygularımı ifade edebiliyorum.
	Öğrenmeye meraklıyım.		Öğrenmeye meraklıyım.
	Arkadaşlarımla oynamayı severim.		Diğer tavşanlarla oyuncakımı paylaşabiliyorum.
	Ailemle yemek yemeyi severim.		

			
	Ellerimi yıkar, temizliğime özen gösteririm.		Güçlük yaşadığımda yardım isteyebilirim.
	Spor yaparım.		Sabah erken kalkar, akşam erken yatarım.
	Sağlıklı Beslenirim.		Bol bol kahkaha atar, gülerim.

		
Okulum her gün zevkle, koşa koşa gelirim.	Öğretmenimi çok severim.	Stresle başa çıkabilirim.
		
Egzersiz yaparım.	Resim yapmayı severim.	Doğada vakit geçiririm.



ÇALIŞMA YAPRAĞI 2

Sevgili Velimiz,

Bugünkü etkinliğimizde, öğrencilerimizin yaşamda karşılaşabilecekleri zorluklar ile mücadele ederken kendilerini güçlü kılacak özelliklerin neler olduğunu fark etmelerini amaçladık. Çocuğunuzdan kendi yaşamında, onları üzen bir durumla karşılaştıklarında nelerden/kimlerden destek alabildiklerini ya da hangi güçlü özelliklerinin zorluklar karşısında onları koruduğunu şablonda yer alan balonların içine çizmeleri ve boyamalarını istedik. Çocuğunuz bu aktiviteyi gerçekleştirirken ona destek olabilir ve onu cesaretlendirebilirsiniz memnun oluruz.

Destekleriniz ve katkılarınız için teşekkür ederiz.

.....
Psikolojik Danışman/Rehber Öğretmen



8. OTURUM

TEMA

Zorlayıcı Yaşam Olaylarını Tanıma

AMAÇ

Zorlayıcı yaşam olaylarının yarattığı risk faktörleri ile koruyucu faktörler arasındaki ilişkiyi anlayarak psikolojik sağlamlık kapasitesini artıran faktörleri tanımlarına yardımcı olmak.



KAZANIMLAR

- ★ Yaşam öyküsündeki zorlayıcı yaşam olaylarını fark eder.
- ★ Zorlayıcı yaşam olaylarının etkilerini bilir.
- ★ Psikolojik sağlamlık kapasitesini artıran faktörleri bilir.

ÖN HAZIRLIK

- ★ Fasulye deneyinde kullanılmak üzere iki adet şeffaf küçük kap, 2 avuç kuru fasulye, pamuk, su ve orta boy 2-3 adet taş hazırda bulundurulur.
- ★ Sınıfın tam ortasına sandalye ve uzun tahta kullanılarak tahterevalli düzeneği kurulur. Tahterevallinin her iki ucuna büyük şeffaf kaplar koyulur. Bu süreçte kullanılmak üzere grup üyesi sayısının 2 katı kadar orta-büyük boy taş hazırlanır.
- ★ Grup üyesi sayısı kadar A4 kağıdı hazırda bulundurulur.

MATERYAL

- ★ Küçük şeffaf kap
- ★ Büyük şeffaf kap
- ★ Pamuk, su
- ★ Kuru fasulye
- ★ Küçük çakıl taşı
- ★ Büyük çakıl taşı
- ★ Sandalye
- ★ Uzun ve geniş bir tahta
- ★ A4 kâğıdı
- ★ Renkli boya kalemleri

UYGULATICIYA NOT

- ★ Tahterevalli düzeneğinin iki yanına 5 litrelik plastik şişe şeffaf kap olarak kullanılabilir. Kurulan düzenek önceden test edilir.
- ★ Tahterevalli düzeneği istenilen başka mekanizmalarla da oluşturulabilir. Bulunabiliyorsa kefeli tartı ve minik ağırlıklar da kullanılabilir ya da okulun bahçesinde tahterevalli varsa etkinliğin bu kısmı açık hava etkinliği olarak planlanabilir.

- ★ Grup lideri fasulyelerin filizlenmesi için su vermeli, güneş ışığı gibi faktörler oturumların sonuna kadar takip etmelidir. Eğer fasulyeler çocukların her gün gözlemleyebileceği bir yere koyulabiliyorsa, günlük bakımlarının takibi ve su verme gibi sorumlulukların gerçekleştirilmesi grup üyelerinden istenebilir. Buna göre sırayla her gün bir grup üyesinin fasulyeyi gözlemlemesi ve suyunu vermesi istenebilir.

SÜREÇ

1. Grup lideri tarafından bir önceki haftanın özeti yapılarak ve bu oturumun amacı açıklanarak süreç başlatılır. Grup üyelerine bir önceki oturumda verilen pekiştirici etkinliği aile üyeleri ile birlikte gerçekleştirmelerinin yarattığı hisler ve farkındalıklar sorulur.
2. Grup üyelerinin paylaşımları alındıktan sonra “Sevgili çocuklar, bugün sizlerle esrarengiz bir deney yapacağız. Birlikte fasulye filizlendireceğiz. Bunun için gerekli malzemelerimiz pamuk, su, plastik kap ve fasulye taneleri. Şimdi deneyimizi gerçekleştirmeye başlayalım. Herkes masanın etrafında toparlansın.” açıklaması yapılır ve tüm grup üyelerinin masanın etrafında toparlanmaları sağlanır.
3. Fasulye filizlendirme deneyi aşağıdaki süreç aşamaları ile gerçekleştirilir:

“Evet çocuklar bir tohumun filizlenmesi, büyümesi ve gelişmesi için nelere ihtiyacı var? (Grup üyelerinin paylaşımı alınır.) Evet, çok güzel öncelikle güzel bir zemini olmalı. (İki şeffaf kabın içine de pamuk yerleştirilir.) Bu zemin şimdilik pamuk olacak ancak fasulyeler filizlendiğinde onları esas evleri olan toprakla buluşturacağız. (Pamukların üzerine 1 avuç fasulye serpiştirilir.) Daha sonra fasulyelerin üstünü yine pamukla örtmeliyiz. (Fasulyelerin üzeri pamuk ile örtülür.)

Az önce söylediğiniz gibi bir tohumun yetiştirilmesi, büyümesi, gelişmesi ve güzel bir filiz olabilmesi için suya, havaya ve güneş ışığına ihtiyacı var. Tıpkı çocuklar gibi değil mi? Sizlerin büyüyüp gelişebilmeniz sağlıklı ve mutlu olabilmeniz için nelere ihtiyacınız var? (Grup üyelerinin paylaşımı alınır.) Ne güzel şeyler söylediniz. Sizlerin de mutlu bir şekilde gelişebilmeniz için sağlıklı beslenmeye, düzenli uyumaya, hoşlandığınız aktiviteleri yapmaya, sevdiklerinizle birlikte vakit geçirmeye vb. ihtiyacınız var. (Her iki kaba da bir miktar su dökülür.) Haydi fasulyenin ihtiyaçlarını karşılayalım.”

İşlem tamamlandıktan sonra kaplardan birine küçük-orta boydaki taşların koyulması süreci gerçekleştirilir. Taşlar koyulurken aşağıdaki yönerge verilir:

“Yaşamımızda bazen gelişmemizi ya da mutlu olmamızı engelleyen bazı olaylar yaşayabiliriz. Örneğin bazen en sevdiğimiz ve en güvendiğimiz yakınlarımız (annemiz-babamız) bizlere kızabilir ya da kendi aralarında tartışabilirler ya da bazen çok sevdiğimiz evimizden taşınmak zorunda kalabiliriz, anne-babamızın çok işi olduğu için bazen bizimle oyun oynamak istemeyebilirler, bazen yeterli paramız olmadığı için istediğimiz oyuncakları alamayabiliriz. Bunlar üzülmemize ya da bazen endişelenmemize neden olabilir. Bu taşları engeller olarak düşünelim.”

4. Aşağıdaki sorularla süreç yönlendirilir:

- ★ Sizce fasulye tohumları engellere rağmen filizlenebilecek mi?
*Sizce fasulye tohumları engellere rağmen nasıl filizlenebilir?
- ★ Yaşamınızda sizi üzen engeller karşısında tekrar mutlu olabilmeyi nasıl başarıyorsunuz?
- ★ Neler tekrar mutlu olmanızı sağlıyor?

5. Grup üyelerinin paylaşımı alındıktan sonra tahterevalli düzeneğine geçilir. İlk aşamada tıpkı fasulyelerin gelişimini engelleyebilecek küçük taşlar gibi, grup üyelerinin yaşamlarındaki engelleri olarak temsil edilen taşlar tahterevallinin bir ucunda yer alan şeffaf kap içine yavaş yavaş koyulur. Taşlar kaplara koyulurken grup üyeleriyle kendi yaşamlarındaki engeller hakkında konuşulur ve grup üyelerinin örnekler vermeleri istenir.
6. Tahterevallinin bir ucu ağırlık nedeniyle aşağıya çöktüğünde grup üyelerinin her birine bir adet taş ve A4 kâğıdı verilir. Aşağıdaki yönerge ile süreç yönlendirilir:

“Bazen yaşadığımız engeller bizi tıpkı bu tahterevallinin ucu gibi aşağı çekebilir. Yani mutsuz edebilir. Şimdi sizlerden bu engeller karşısında güçlü kalabilmek için nelere ihtiyacınız olduğunu düşünmenizi istiyorum. Önceki buluşmalarımızda Tavşi’yi balonla havalara uçuran özellikler gibi sizleri de mutlu eden şeyleri, yapmaktan hoşlandığınız aktiviteleri ve birlikte olmaktan hoşlandığınız kişileri düşünmenizi istiyorum. Arasından seçtiğiniz bir tanesini bu kâğıtların üzerine çizmenizi istiyorum.”

7. Grup üyelerinin çizimi tamamlandıktan sonra her üyenin sırayla tahterevallinin yanına gelerek boş kabın önünde durması ve kâğıtlara ne çizdiğini paylaşması istenir. Paylaşımını tamamlayan grup üyesinin kâğıtları kendilerine verilen taşlara sarmaları ve boş olan kabın içine bırakmaları sağlanır.
8. Tüm grup üyeleri için benzer süreç tekrarlanır. Tüm grup üyelerinin süreçleri tamamlandığında aşağıdaki sorularla süreç değerlendirilir:

- ★ Bugünkü oyun ve etkinliklerimizden neler öğrendiniz?
- ★ Bugünkü oyun ve etkinliklerimizi yaparken neler hissettiniz?
- ★ Taşa sardığınız koruyucu özellikler (koruyucu faktörler) dışında aklınıza gelen daha başka neler var?

Grup üyelerinin paylaşımları alındıktan sonra “Bugün sizlerle zorluklarla karşılaştığımızda bozulan dengemizi yeniden kazanabilmemiz adına nelere ihtiyacımız olduğunu öğrendik. Hepimizin yaşamında bizi üzen şeyler kadar mutlu eden şeyler de var. Bizi üzen bir durumla karşı karşıya kaldığımızda bizi mutlu eden şeylerden destek alarak tıpkı tahterevalli gibi kendi dengemizi geri kazanabiliriz.” yönergesi verilir ve grup üyelerine katılımları için teşekkür edilerek süreç sonlandırılır.

PEKİŞTİRİCİ ETKİNLİK

- ★ Grup üyelerinden bir sonraki buluşmaya kadar ailesi ya da yakın akrabaları ile içinde tahterevalli olan bir parka giderek birlikte oyun oynamaları ve etkinlik kapsamında öğrendiklerini onlarla paylaşmaları istenir.
- ★ Grup üyelerinden oturumların sonuna kadar fasulyelerin filizlenmesini takip etmeleri istenir.

9. OTURUM

TEMA

Amaç Yönelimli Olma ve Yaşamda Proaktif Rol Üstlenme

AMAÇ

İhtiyaçlarına uygun hedefler belirleyerek hedeflerine ulaşabilmek için neler yapabileceğini fark etmelerine yardımcı olmak.



KAZANIMLAR

- ★ Yaşam amacına uygun hedef belirler.
- ★ Yaşamında aktif rol alabilmesi için ne yapması gerektiğini bilir.
- ★ Geleceğe yönelik hedeflerine ulaşmak için sahip olduğu seçenekleri/kaynakları kullanır.

MATERYAL

- ★ Destekleyici Görsel-1
- ★ Çalışma Yaprığı-1
- ★ Renkli Yapışkanlı Kâğıtlar
- ★ Renkli boya kalemleri
- ★ Rahatlatıcı bir müzik

ÖN HAZIRLIK

- ★ Destekleyici Görsel-1'in A3 boyutunda çıktısı alınır ve tahtaya asılır.
- ★ Çalışma Yaprığı-1 grup üyesi sayısı kadar çoğaltılır.

UYGULATICIYA NOT

- ★ 2 No.lu süreçte yer alan yönerge, müzik eşliğinde ve yavaş yavaş konuşularak verilir.

SÜREÇ

1. Grup lideri tarafından bir önceki haftanın özeti yapılarak ve bu oturumun amacı açıklanarak süreç başlatılır. Grup üyelerine bir önceki oturumda verilen pekiştirici etkinliği aile üyeleri ya da yakınları ile birlikte gerçekleştirmelerinin yarattığı hisler ve farkındalıklar sorulur.
2. Grup üyelerinin paylaşımları alındıktan sonra "Sevgili çocuklar, bugün sizlerle büyülü bir ormana gideceğiz. Şimdi gözlerinizi kapatın. (Rahatlatıcı müzik açılır.) Hep birlikte olduğumuzu hayal edin. Çok güzel yemyeşil bir ormandayız. Türlü türlü çiçekler var ve mis gibi kokuyorlar. Kokuyu içinize çekin. Ohhhh misss... Çok tatlı bir patikada yürüyorsunuz. Kelebekler uçuşuyor etrafınızda. Kelebekleri kovalarken çok parlak bir ışık görüyorsunuz. Işığa doğru yanaştığınızda sihirli bir lamba olduğunu fark ediyorsunuz. Daha önce masallarda dinlediğiniz sihirli lamba şimdi karşınızda. Bu öyle sihirli bir lamba ki ona dokunduğunuzda konuşmaya başlıyor ve size 'Merhaba, dile benden ne dilerse.' diyor ve ekliyor 'Dilediğin şeyi gerçekleştireceğim, ancak dileğin şu anda senin ihtiyacın olan bir şey olmalı. Üç dilek hakkın var. Bu nedenle iyi düşün. Dileğin ihtiyacın olan bir nesne, geliştirmek istediğin bir özelliğin ya da başarmak istediğin bir şey de olabilir.' Hep beraber sihirli lam-

badan ne dileyebileceğinizi düşünün bakalım. Ne dileyebileceğinizi bulduğunuzda gözlerinizi açabilirsiniz.” açıklaması yapılır.

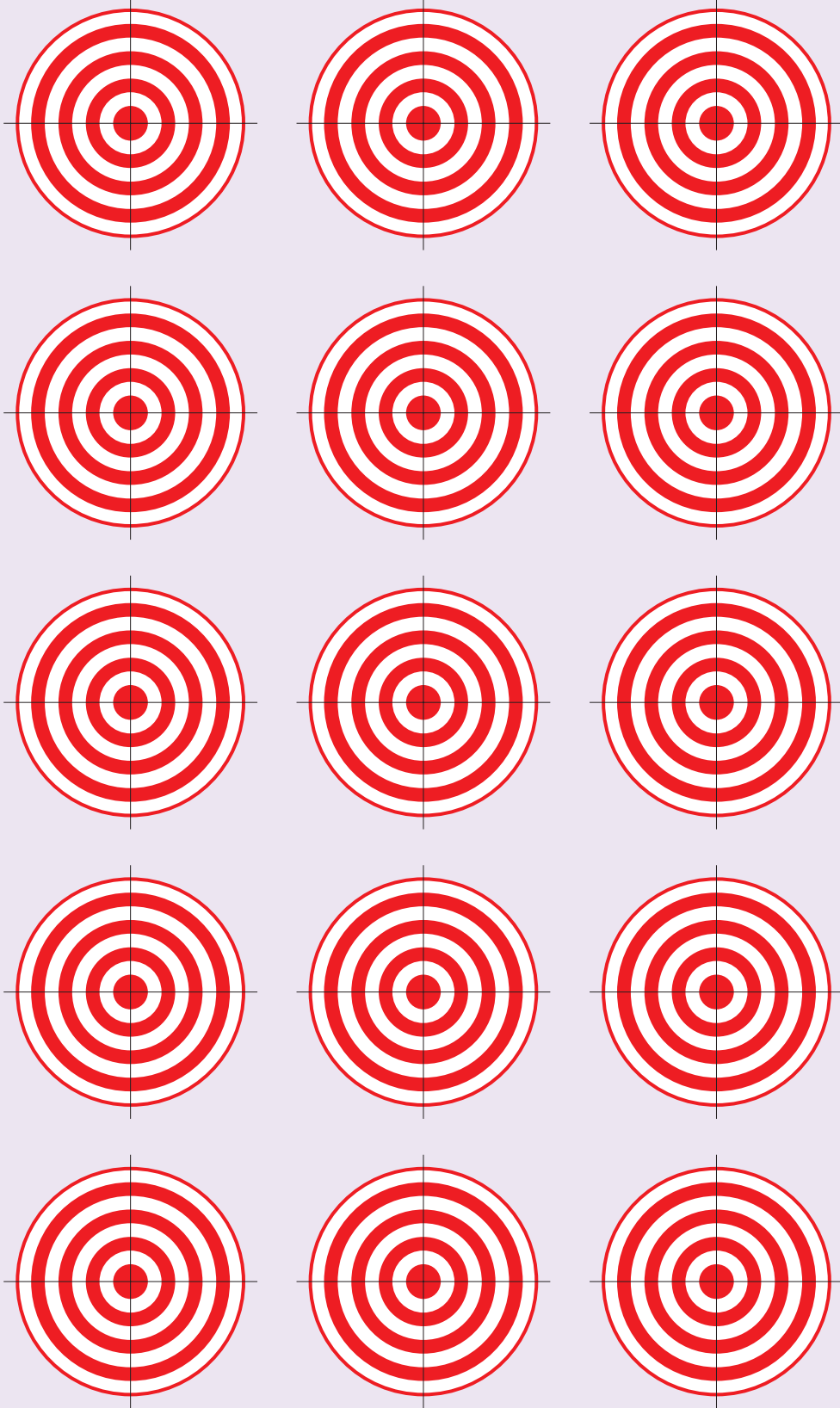
3. Grup üyeleri gözlerini açtıktan sonra aşağıdaki sorularla süreç yönlendirilir:
 - ★ Sihirli lambadan neler dilemeyi düşündünüz?
 - ★ Neden bu dileği tercih ettiniz?
 - ★ Bu dilekler gerçekten ihtiyacınız olan şeyler mi?
 - ★ Bu dileklerin gerçek olursa neler olur?
 - ★ Bu dileklerin gerçekleşirse nasıl hissedersiniz?
4. Grup üyelerin paylaşımları alındıktan sonra dileklerinin gerçekten yaşamlarında geliştirmek istedikleri bir özellik ya da ihtiyaçları olan bir durum olup olmadığı üzerine tartışılır.
5. Grup üyelerinden dilekleri içinden en çok gerçekleşmesini istediklerini seçmeleri istenir. Seçtikleri bu dileklerin yaşamlarında ulaşmak istedikleri hedefler ile ilişkisi tartışılır. Grup üyelerine “Yaşamımızda sahip olmak ya da geliştirmek istediğimiz bazı özelliklerimiz vardır. Bazen de bazı davranışları daha iyi sergilemek isteyebiliriz. Ya da bir şeye sahip olmak isteriz. Bunlar bizim hedeflerimizdir. Hedeflerimiz ne olursa olsun onlara bir anda sahip olamayabiliriz. Bazen beklemek, elde etmek için çaba göstermek gerekebilir. Örneğin, çok beğendiğimiz bir oyuncak alabilmek için bir süre kumbaramızda para biriktirmemiz gerekebilir. Ya da bir spor alanında başarılı olabilmek için çaba göstermemiz, çokça egzersiz yapmamız gerekebilir. Bu konuda ne düşünüyorsunuz?” açıklaması yapılır.
6. Grup üyelerinin paylaşımları alındıktan sonra onlara renkli yapışkanlı kâğıtlar ve boya kalemleri dağıtılır. Seçtikleri bu dileğin yaşamlarında gerçekleştirmek istedikleri bir hedef olup olmadığını düşünmeleri ve eğer öyleyse dağıtılan yapışkanlı kâğıtların üzerine çizimleri istenir. Çizim yaparken semboller kullanabilecekleri hatırlatılır.
7. Destekleyici Görsel-1 tahtaya grup üyelerinin boy hizasında asılır. Grup üyelerine “Gördüğünüz gibi burada sizler için özel olarak hazırladığım hedef tahtaları var. Şimdi her birinizin çizdiğiniz hedefi hepimizle paylaşmanızı ve seçtiğiniz hedef tahtalarından birinin tam ortasına yapıştırmasını istiyorum.” açıklanır ve yapıştırma işlemi gerçekleştirilirken her bir grup üyesine belirlediği hedefler için neler yapabileceği sorulur.
8. Tüm grup üyeleri için benzer süreç tekrarlanır. Tüm grup üyelerinin süreçleri tamamlandığında aşağıdaki sorularla süreç değerlendirilir:
 - ★ Bugünkü oyun ve etkinliklerimizden neler öğrendiniz?
 - ★ Bugünkü oyun ve etkinliklerimizi yaparken neler hissettiniz?
 - ★ Sihirli lambadan üçten fazla dilek dilemek imkânınız olsaydı daha başka neler dilerdiniz?
9. Grup üyelerinin paylaşımları alındıktan sonra “Bugün sizlerle yaşamımızda ihtiyaç duyduğumuz bazı hedeflerimiz hakkında konuştuk. Bu hedeflere ulaşabilmek neler yapabileceğimizi öğrendik. Eğer hedeflerimizin gerçekleşmesini istiyorsak bunun için küçük adımlar atmamız gerektiğini keşfettik. Umarım hedeflerinize ulaşmak için bol bol çaba göstererek istediklerinizi elde edebilirsiniz.” yönergesi verilir ve grup üyelerine katılımları için teşekkür edilerek süreç sonlandırılır.

PEKİŞTİRİCİ ETKİNLİK

Çalışma Yaprakı-1 grup üyelerine dağıtılır ve etkinlik kapsamında belirledikleri hedeflere ulaşma yolunda neler yapabileceklerini aile üyeleri ile tartışmaları istenir. Birlikte plan yapmaları ve hedeflerine ulaşabilmek için izleyecekleri adımları belirlemeleri istenir.



DESTEKLEYİCİ GÖRSEL 1





ÇALIŞMA YAPRAĞI 1

Sevgili Velimiz,

Bugünkü etkinliğimizde, öğrencimizin ihtiyaçlarına uygun hedefler belirleyerek hedeflerine ulaşabilmek için neler yapabileceğini fark etmelerine yardımcı olmayı amaçladık. Bu kapsamda çocuğunuz yaşamında ihtiyaç duyduğu bazı hedefler belirledi. Sizden çocuğunuzla bu hedefler hakkında konuşmanızı, bu hedefe ulaşabilme sürecinde aktif rol alabileceği işlem basamaklarını çocuğunuzla beraber belirlemenizi ve yandaki bu forma adım adım yazmanızı rica ediyoruz. Birlikte doldurduğunuz formu evde hepinizin de rahatça görebileceği bir yere asmanızı ve ara sıra çocuğunuza bu hedefe ulaşmak için belirlediğiniz basamakları ki adamların hangisini gerçekleştirebildiğini sormanızı ya da gözlemlemenizi rica ediyoruz. Formda adamları yazdığınız sekmenin hemen yanında olan boş sütuna çocuğunuz adamlara ulaştıkça gülen yüz ya da sticker yapıtırarak çocuğunuzun belirlediği hedeflerine ulaşma sürecini destekleyebilirsiniz. Yazdığınız adamların basitten karmaşığa doğru olmasına, gerçekçi olmasına ve çocuğunuzun seviyesine uygun olmasına dikkat ediniz.

Destekleriniz ve katılımınız için teşekkür ederiz.

.....

Psikolojik Danışman / Rehber Öğretmen



HEDEFİM:

S.N	İzleyeceğim Adımlar	Durumum
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		

10. OTURUM

TEMA

Amaç Yönelimli Olma ve Yaşamda Proaktif Rol Üstlenme

AMAÇ

Risk yaratabilecek durumların farkına vararak olumsuz sonuçlarla karşılaşmamak için alabilecekleri önlemleri öğrenmelerine yardımcı olmak.



KAZANIMLAR

- ★ Kriz durumlarında risk değerlendirmesi yapar.
- ★ Olumsuz sonuçlarla karşılaşmamak için neler yapabileceğini bilir.

ÖN HAZIRLIK

- ★ Çalışma Yaprığı-1'de yer alan durum kartlarının renkli çıktısı alınarak ilgili yerlerden kesilir. Katlanır ve kutu içerisine koyulur.
- ★ Destekleyici Görsel-1'den yararlanarak grup üyesi sayısının yarısı kadar kırmızı, yarısı kadar yeşil olmak üzere kafalarına takabilecekleri şerit şapkalar hazırlanır.
- ★ Çalışma Yaprığı-2 grup üyesi sayısı kadar çoğaltılır.

MATERYAL

- ★ Çalışma Yaprığı-1
- ★ Çalışma Yaprığı-2
- ★ Destekleyici Görsel-1
- ★ Eğlenceli ve hareketli müzikler
- ★ Kutu, bant, makas, tebeşir

UYGULAYICIYA NOT

- ★ Müzikli oyun sırasında bazı grup üyelerinin çemberin dışına çıkması durumunda müzik durdurulmalıdır.
- ★ Çalışma Yaprığı-1'de yer alan durumlar gözlemleriniz çerçevesinde çeşitlendirilebilir. Ancak mutlaka grup üyesi sayısı kadar farklı durum kartı hazırlanmalıdır.

SÜREÇ

1. Grup lideri tarafından bir önceki haftanın özeti yapılarak ve bu oturumun amacı açıklanarak süreç başlatılır. Grup üyelerine bir önceki oturumda verilen pekiştirici etkinliği aile üyeleri ile birlikte gerçekleştirmelerinin yarattığı hisler ve farkındalıklar sorulur.
2. Grup üyelerinin paylaşımları alındıktan sonra "Sevgili çocuklar, bugün sizlerle çok eğlenceli bir oyun oynayacağız. Güzel müzikler dinleyip dans edeceğiz." açıklaması yapılır ve hareketli bir müzik açılarak grup üyelerinin kısa bir süre dans etmeleri sağlanır.
3. Grup ikiye bölünür; grubun yarısına kırmızı şeritli bantlar, yarısına yeşil şeritli bantlar dağıtılır. Öğrencilerden bu bantları şapka gibi kafalarına takmaları istenir.

4. Çalışma Yaprağı-1'de yer alan görsellerin olduğu kutu grup üyelerinin görebileceği bir masanın üzerine koyulur.
5. Yere tebeşirle yuvarlak bir çember çizilir. Grup üyelerine “Dans etme sürecimiz bitti sanmayın, daha çok dans edeceğiz. Şimdi bu kutunun içinde yaşamımızda karşılaşılabileceğimiz ve bizim için tehlikeli olabilecek bazı riskli durumlar yer alıyor. Kırmızı şeritli çocuklar! Sizden bu kutudan birer tane kart çekmenizi istiyorum. Kartınızı şimdilik kimselere göstermeyin! Sadece siz bakın ve bu durumun nasıl bir risk olabileceğini tahmin etmeye çalışın. Yeşil şeritli çocuklar! Yere bir çember çizdim, gördüğünüz üzere bu çember bizim güvenli alanımız. Sizlerden çemberin içine girmenizi istiyorum. Birazdan size tekrar müzik açacağım ve dans edebileceğimiz bir oyun oynayacağız.” açıklaması yapılır.

Oyun aşağıdaki işlem basamakları ile gerçekleştirilir:

- ★ Kırmızı şeritli grup üyelerine kendilerinin tehlikeyi temsil ettikleri söylenir. Görevlerinin çemberin dışına çıkan yeşil şeritli grup üyesine kartta yer alan riskli durumu açıklamak olduğu anlatılır.
 - ★ Yeşil şeritli grup üyelerine güvenliği temsil ettikleri söylenir. Görevlerinin, eğer çember dışında kalırlarsa tehlikenin söylediği riskler karşısında kimsenin zarar görmemesi için (olumlu sonuçlara ulaşabilmek için) neler yapılabileceğini açıklamak olduğu anlatılır.
 - ★ Müzik açıldığında tüm yeşil şeritli grup üyelerinin çember dışına çıkmaları sağlanır. Müzik esnasında dans edebilecekleri arada çemberin içine girebilecekleri; ancak çemberin içine girdiklerinde en fazla 5 saniye durabilecekleri, sonra tekrar çember dışına çıkmak zorunda oldukları söylenir.
 - ★ Müzik durduğunda çember dışında kalan grup üyesinin yanına kırmızı şeritli grup üyesinin geleceği ve ona elindeki kartta yer alan tehlikeli durumu açıklayacağı söylenir.
 - ★ Yeşil şeritli grup üyesi bu risk durumunda neler yaparak tehlike karşısında zarar görmeden olumlu bir sonuç elde edebileceğini bulmaya çalışacaktır. Eğer bulabilirse çemberin içine girerek bir daha çıkmak zorunda kalmadan dans edebilecektir. Eğer bulamazsa çemberin dışında dans etmeye devam edebilecektir.
6. Tüm eşleşmeler tamamlandıktan sonra, kırmızı şeritli ve yeşil şeritli grup üyelerinin şapkalarını değiştirmeleri sağlanır. Süreç yukarıdaki akışta tekrarlanır.
 7. Tüm grup üyelerinin süreçleri tamamlandığında aşağıdaki sorularla süreç değerlendirilir:
 - ★ Bugünkü oyun ve etkinliklerimizden neler öğrendiniz?
 - ★ Bugünkü oyunumuz ve etkinliğimiz sırasında neler hissettiniz?
 - ★ Kartlarda yer almayan ancak sizin daha önce gözlemlediğiniz farklı, riskli durumlara örnek vermek ister misiniz?
 - ★ Riskli durumlarda alınabilecek önlemler üzerine düşünebilmek neden önemlidir?
 - ★ Olumsuz sonuçlarla karşılaşmamak için önlem almak neden önemlidir?
 8. Grup üyelerinin paylaşımları alındıktan sonra “Bugün sizlerle bazı riskler karşısında olumlu sonuçlar almak için neler yapabileceğimizden bahsettik. Tıpkı bir önceki oturumda konuştuğumuz zorlu yaşıntılarda bizi koruyabilecek özelliklerimiz olduğu gibi riskli durumlarda da neler yapabileceğimizi bilmek bizi tehlikelere karşı koruyacaktır.” yönergesi verilir ve grup üyelerine katılımları için teşekkür edilerek süreç sonlandırılır.

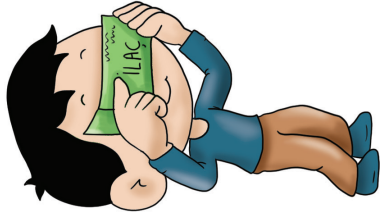
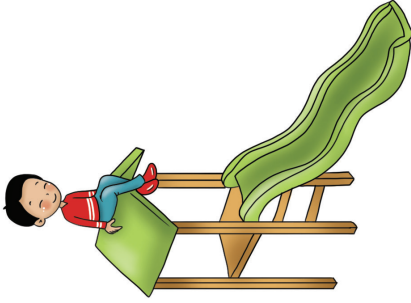
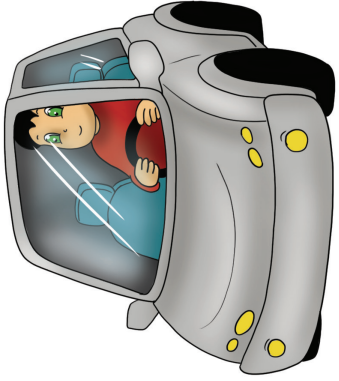
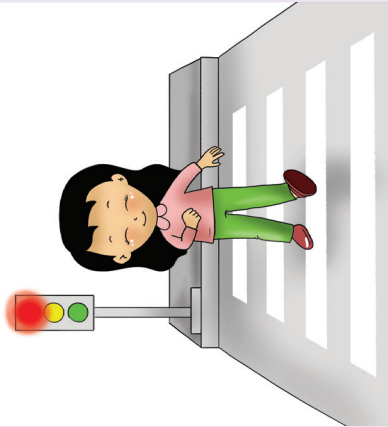
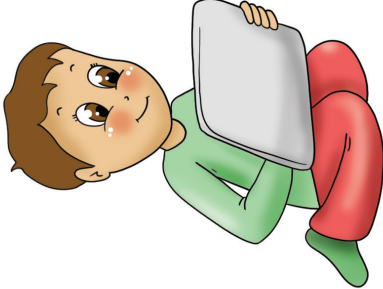
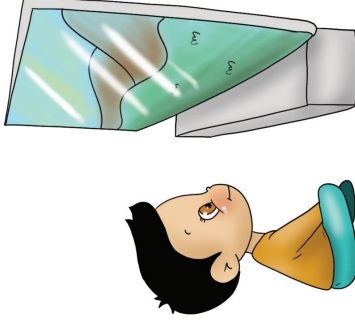
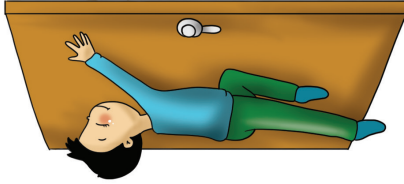
PEKİŞTİRİCİ ETKİNLİK

Grup üyelerine Çalışma Yaprağı-2 dağıtılır. Aileleri ile birlikte formda yer alan araba, ev, okul ve parkta karşılaşılabileceği risk oluşturabilecek tehlikeli durumları ilgili boş görselin içine çizmeleri istenir. Bu durumlarla karşılaşmamak için alınabilecek önlemler ya da karşılaşılsa nasıl hareket edebileceklerini aileleri ile tartışmaları istenir.



ÇALIŞMA YAPRAĞI 1

Yola bakmadan oynamaya çıkan bir çocuk gördüğünde ne yaparsın?	Kardeşinin evde prizle oynadığını fark ettiğinde ne yaparsın?	Elinde kesici alet olan bir çocuk gördüğünde ne yaparsın?	Hasta olduğunda maske takmadan hapşırarak birini gördüğünde ne yaparsın?
Okul koridorunun yeni silinmiş olduğunu ve yerlerin kaygan olduğunu fark ettiğinde ne yaparsın?	Babanın kahve yaptıktan sonra ocağı kapatmadığını fark ettiğinde ne yaparsın?	Arkadaşının ayakkabı bağcığını bağlamadan koşmaya çalıştığını görersen ne yaparsın?	Kardeşinin camdan ya da balkondan sarktığını görersen ne yaparsın?

				ilaç kutularıyla oynayan bir çocuk görsen ne yaparsın?	Çakmakla oynayan bir çocuk gördüğünde ne yaparsın?	Oyun parkında yanında yetişkin olmadan çok yüksek bir yere çıkan bir çocuk gördüğünde ne yaparsın?	Arabaya bindiğinde emniyet kemeri takmayan bir yetişkin gördüğünde ne yaparsın?
				Yolda yürürken kırmızı ışıkta karşıdan karşıya geçmeye çalışan birini gördüğünde ne yaparsın?	Uzun süre tablet ve telefonla oynayan bir çocuk gördüğünde ne yaparsın?	Çok yakından televizyon izleyen birini gördüğünde ne yaparsın?	Kapıya, eşyalara ya da yüksek yerlere tırmanmaya çalışan bir çocuk görsen ne yaparsın?



DESTEKLEYİCİ GÖRSEL 1



ÇALIŞMA YAPRAĞI 2

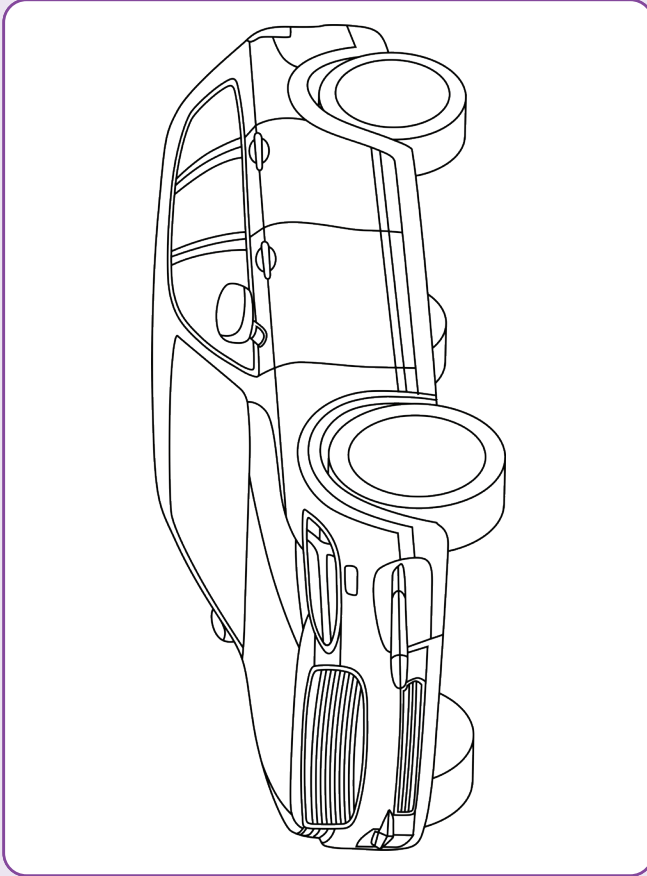
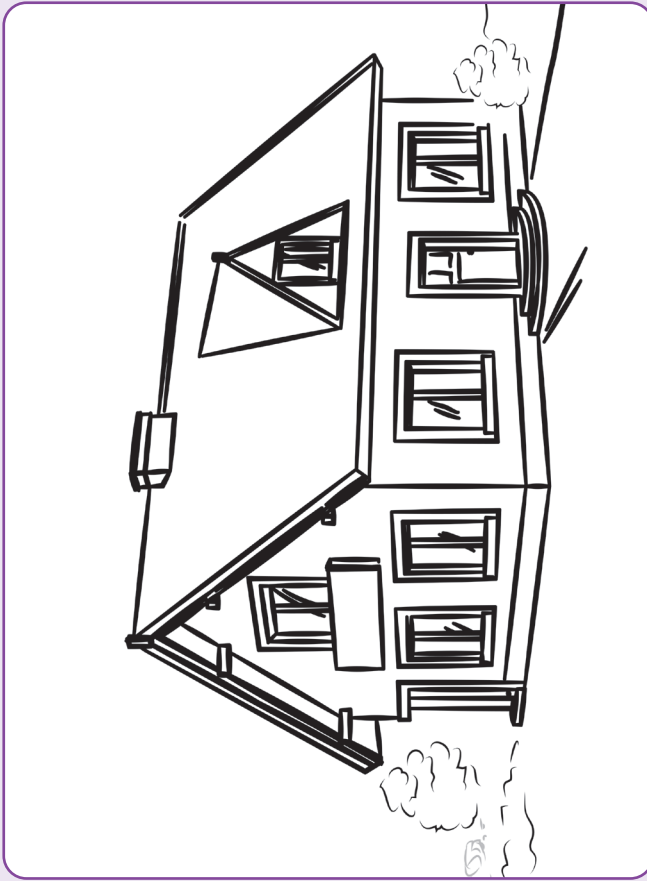
Sayın Velimiz,

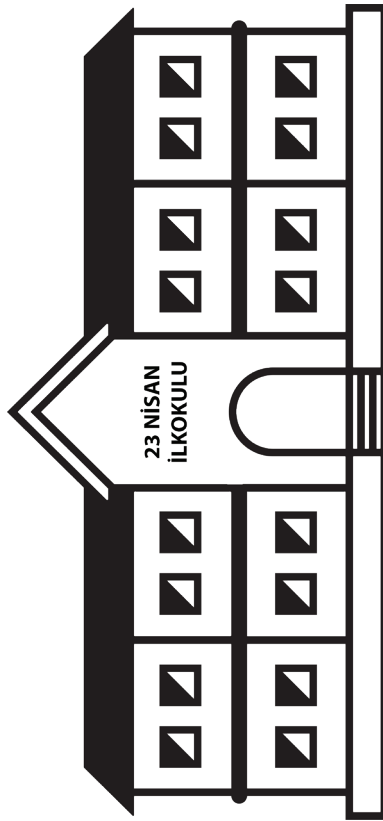
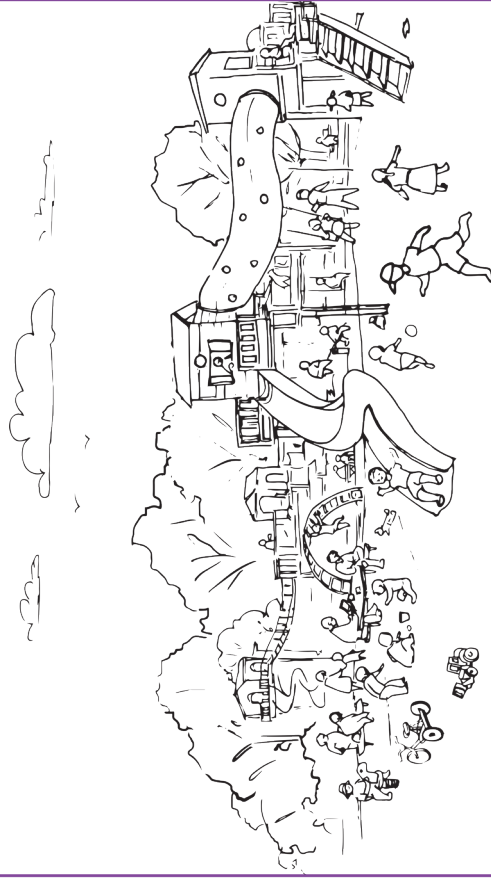
Bugünkü etkinliğimizde öğrencilerimizin risk yaratabilecek durumların farkına vararak olumsuz sonuçlarla karşılaşmamak için alabilecekleri önlemleri öğrenmelerine yardımcı olmayı amaçladık. Bu kapsamda sizlerin yardımlarına ihtiyacımız var. Aşağıda yer alan şablonlarda ev, okul, araba ve oyun parkı olmak üzere dört farklı ortam göreceksiniz. Çocuğunuzla birlikte bu ortamlarda ne gibi tehlikeli durumlarla karşılaşabileceği üzerine konuşunuz ve çocuğunuzun bulunduğu bu durumları ilgili şablonun içine çizmesini sağlayınız. Daha sonra çocuğunuzla bu durumlarda, olumsuz sonuçlarla karşılaşmamak için neler yapabileceğiniz üzerine sohbet ediniz.

Destekleriniz ve katılımınız için teşekkür ederiz.

.....

Psikolojik Danışman/Rehber Öğretmen





11. OTURUM

TEMA

Güvenli Sosyal Bağlar Oluşturma

AMAÇ

Okula, aile ve arkadaş çevresine, içinde yaşadığı topluma aidiyet duygusu geliştirmelerine yardımcı olmak.



KAZANIMLAR

- ★ Kendini sınıfın, okulun, ailenin ve sosyal çevrenin bir parçası olarak tanımlar.
- ★ Çevresinde destek alabileceği güvenli sosyal bağların farkında olur.

MATERYAL

- ★ Destekleyici Görsel-1
- ★ Çalışma Yaprığı-1
- ★ Büyük boy karton
- ★ Eğlenceli ve hareketli müzikler
- ★ Bant, yapıştırıcı, makas

ÖN HAZIRLIK

- ★ Destekleyici Görsel-1'de yer alan yapboz şeklindeki araba şablonu kullanılarak büyük boyutta kartondan bir yapboz hazırlanır. Yapbozun parçaları sınıfın farklı yerlerine saklanır. Şablonun dış çerçevesi grup liderinin elinde olur.
- ★ Çalışma Yaprığı-1 grup üyesi sayısı kadar çoğaltılır.

UYGULAYICIYA NOT

- ★ 2 No.lu süreçteki ileri geri gitme oyununda, grup üyelerinin gidecek bir alanı kalmamışsa yana, çapraz gibi farklı yönlerde gidebilecekleri söylenir.
- ★ 3 No.lu süreçte grup üyelerinin sayısı çift kişilik grup oluşturmak için uygun değilse 3 kişilik gruplar da oluşturulabilir.
- ★ Hazırlanan yapboz parçaları oluşturulacak küçük grup sayısı kadar olmalıdır.

SÜREÇ

1. Grup lideri tarafından bir önceki haftanın özeti yapılarak ve bu oturumun amacı açıklanarak süreç başlatılır. Grup üyelerine bir önceki oturumda verilen pekiştirici etkinliği aile üyeleri ile birlikte gerçekleştirmelerinin yarattığı hisler ve farkındalıklar sorulur.
2. Grup üyelerinin paylaşımları alındıktan sonra “Sevgili çocuklar, bugün sizlerle farklı bir oyun oynayacağız. Bu oyunu oynayabilmemiz için diğer arkadaşlarımıza ihtiyacımız olacak. Ama önce biraz hareketlenelim değil mi? Şimdi herkesten ayağa kalkmasını ve odanın farklı yerlerine dağılmasını istiyorum. Şimdi size müzik açacağım müzik esnasında herkes odanın içinde istediği yöne doğru yürüyecek. Müzik durduğunda herkes olduğu yerde kalacak.” açıklaması yapılır ve hareketli bir müzik açılarak grup üyelerinin kısa bir süre oda içinde yürümeleri sağlanır. Müzik durdurulduğunda aşağıdaki yönergeler verilerek ısınma oyunu gerçekleştirilir:
 - ★ Arkadaşlarımla oyun oynamaktan hoşlanırım diyenler bir adım ileri, yalnız başıma oyun oynamaktan hoşlanırım diyenler bir adım geri gitsin.
 - ★ Tek başına kardan adam yapmak isterim diyenler 3 adım ileri, ailemle kardan adam yapmak isterim diyenler 2 adım geri gitsin.
 - ★ Oyuncaklarımı paylaşmaktan hoşlanırım diyenler 2 adım ileri, hoşlanmam diyenler 2 adım geri gitsin.
3. Yönlendirme süreci tamamlandığında herkesin en yakınındaki kişi ile grup oluşturacağı söylenir.
4. Küçük gruplar oluşturulduktan sonra hazırlanan araba yapbozunun dış çerçevesi grup üyelerine gösterilir ve grup üyelerine “Evet sevgili çocuklar, şimdi sizlerle güzel bir araba yolculuğuna çıkacağız. Ancak yola çıkabilmemiz için sizlerin desteğinize ihtiyacımız var. Sınıfın içinde gizli bazı araba parçaları var. Sizlerin görevi bu parçaları bularak arabamızı tamamlamak. Her grup bir yapboz parçasını bulduğunda yapbozu tamamlamaya bir adım daha yaklaşmış olacağız. Yapboz parçalarını bulanlar buraya yapıştıracak ve benim yanımda duracaklar. Aramaya devam etmeyecekler, ancak arayan arkadaşlarına destek olmaya devam edebilirler. Başlayalım mı?” açıklaması yapılır ve süreç başlatılır.
5. Süreçte parçalar bulundukça “Evet arabamızın direksiyonu geldi, ama hâlâ eksiğiz. Tamamlanmak ve yola çıkabilmek için size diğer parçalara ve sizin desteğinize ihtiyacımız var.” ifadesine benzer açıklamalar yapılır.
6. Tüm parçalar tamamlandıktan sonra grup üyelerine “Hepinize çok teşekkür ediyorum. Birbirinizden destek alarak çok güzel bir şekilde eksik parçaları tamamladınız. Artık yola çıkabiliriz. Arabamız nereye gitsin istersiniz? (Paylaşımlar alınır) Aslında bu oyunu oynarken şunu fark ettim. Hepimiz bir yapbozun parçası gibiyiz. Mesela bu grup bir yapboz olsaydı her biriniz bu yapbozun en güzel renkli parçaları olurdunuz. Bu grupta birlikte oynuyor ve birbirimizden güç ve destek alıyoruz. Tıpkı burası gibi ailemizle, akrabalarımızla, sınıfımızla da birlikte yaşıyoruz. Onlarla konuşuyor, sohbet ediyor ve birlikte etkinlikler yapıyoruz. Bazen kendimizi kötü hissettiğimizde onlara danışabiliyoruz. Bazen de mutlu olduğumuzda onlarla paylaşabiliyoruz. Tıpkı bu yapbozun parçaları gibi biz de hem ailemizin, hem okulumuzun, hem sınıfımızın hem de yakın çevremizin bir parçasıyız.” açıklaması yapılır.
7. Grup üyelerinden yapboz aşamasında eşleştiği arkadaşıyla karşılıklı durmaları istenir. Her grup üyesine karşısındaki arkadaşının güçlü bir özelliğini söylemesi ve “Sende en sevdiğim özellik.....”

İyi ki bu gruptasın.” cümlesini tamamlamaları istenir.

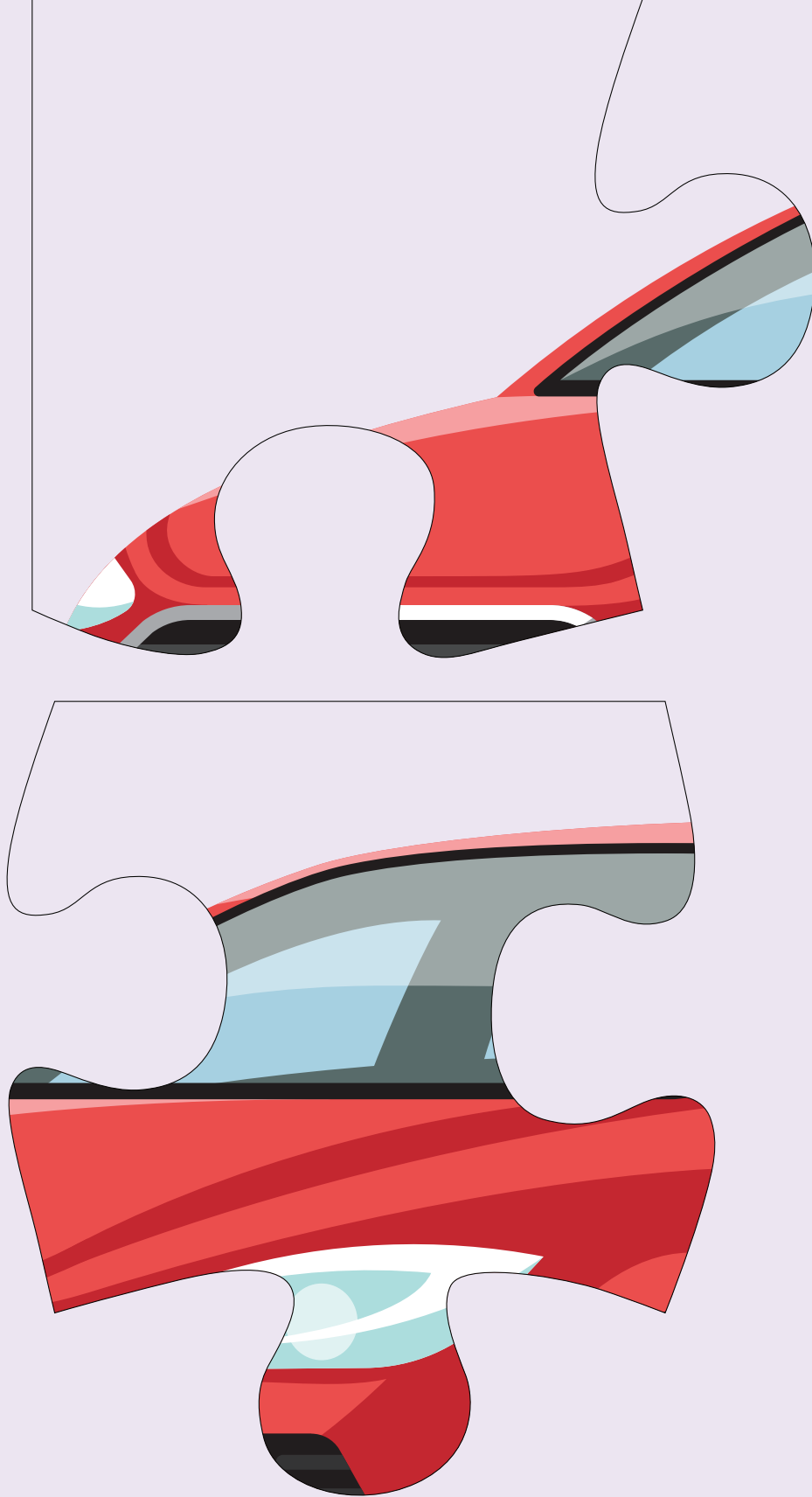
8. Tüm grup üyelerinin süreçleri tamamlandığında aşağıdaki sorularla süreç değerlendirilir:
 - ★ Bugünkü oyun ve etkinliklerimizden neler öğrendiniz?
 - ★ Bugünkü oyunumuz ve etkinliğimiz sırasında neler hissettiniz?
 - ★ Yap bozu tamamlarken bir parçanız eksik olduğunda neler hissettiniz?
 - ★ Arabanın parçalarının tamamlanması için kimlerden destek aldınız? Bu size nasıl hissettirdi?
9. Grup üyelerinin paylaşımları alındıktan sonra grup üyelerine “Her birinize bugünkü oyunumuza renk kattığınız için teşekkür ediyorum. İyi ki bu gruptasınız ve bu grubun bir parçasısınız. Siz olmasaydınız eksik kalırdık.” yönergesi verilerek süreç sonlandırılır.

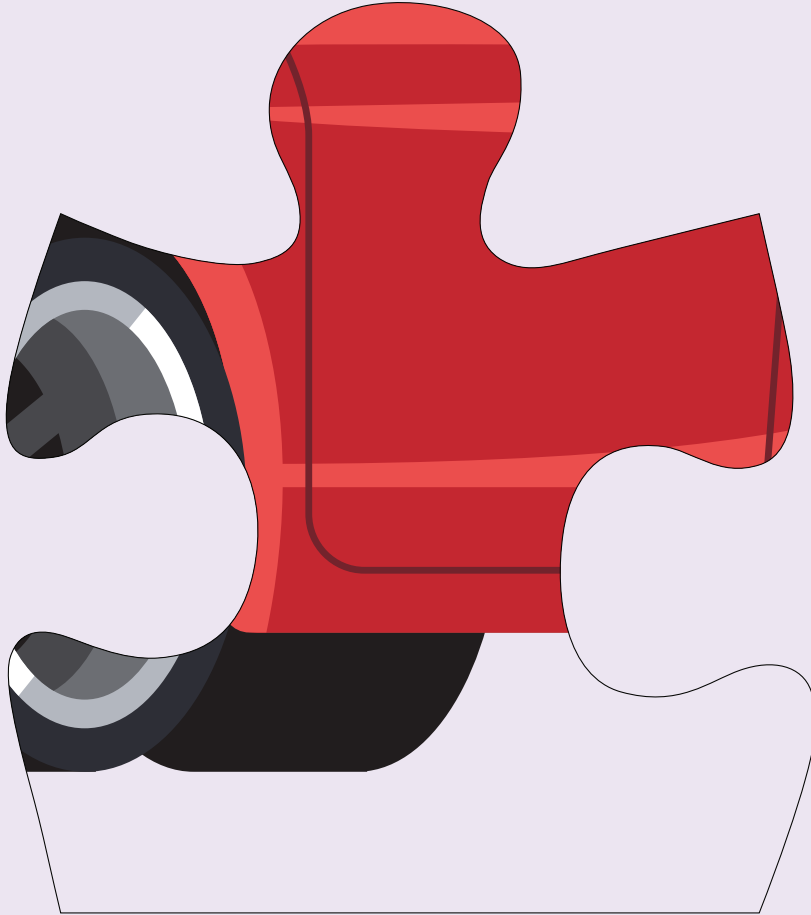
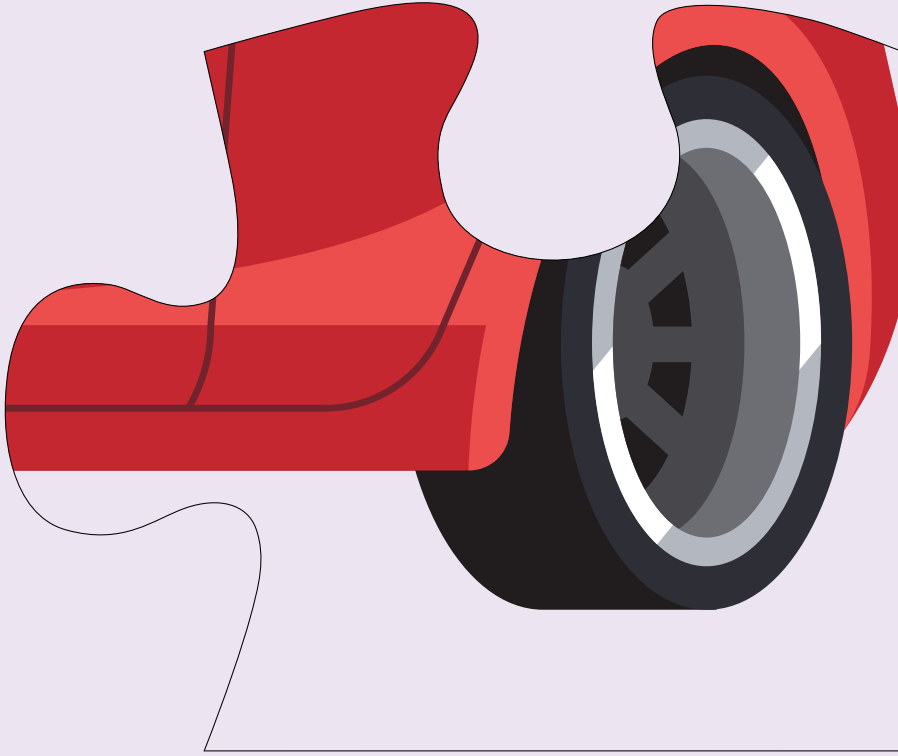
PEKİŞTİRİCİ ETKİNLİK

Grup üyelerine Çalışma Yapağı-1 dağıtılır. Çalışma Yapağı-1’de yer alan gökkuşağının parçalarını tamamlayabilmek için öğretmeninden, aile üyelerinden, yakın bir arkadaşından, yakın bir akraba üyesinden ya da seçeceği diğer kişilerden destek alması istenir. Destek alacağı kişiler gökkuşağının içinde yazan boşlukları tamamlamalı ve ona okumalıdır. Sonra da gökkuşağını seçtikleri bir renge boyamalıdır.

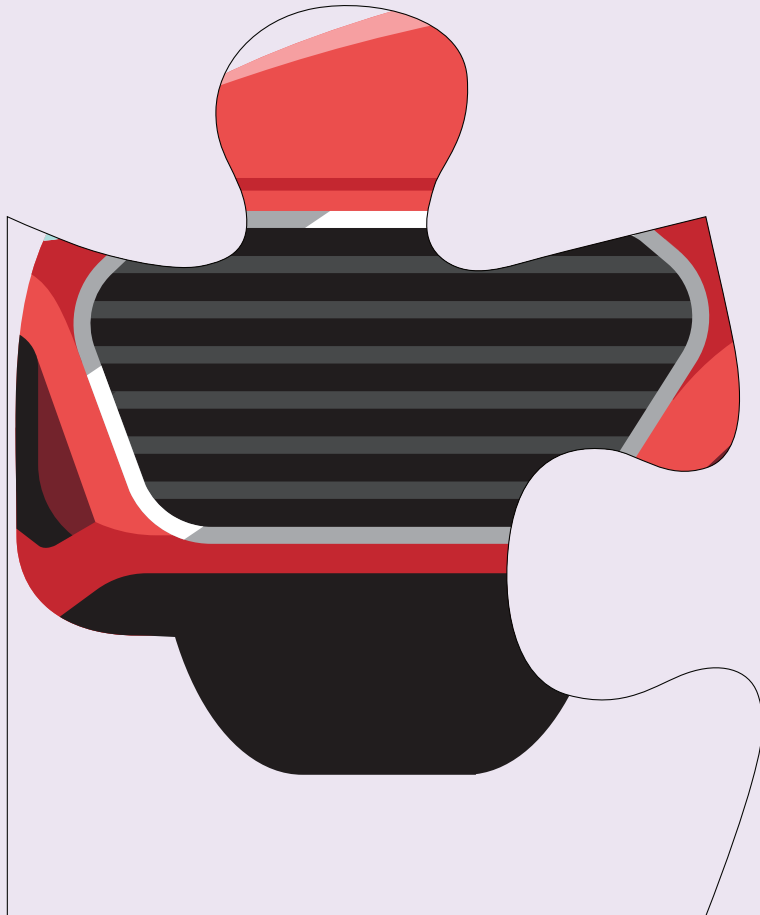
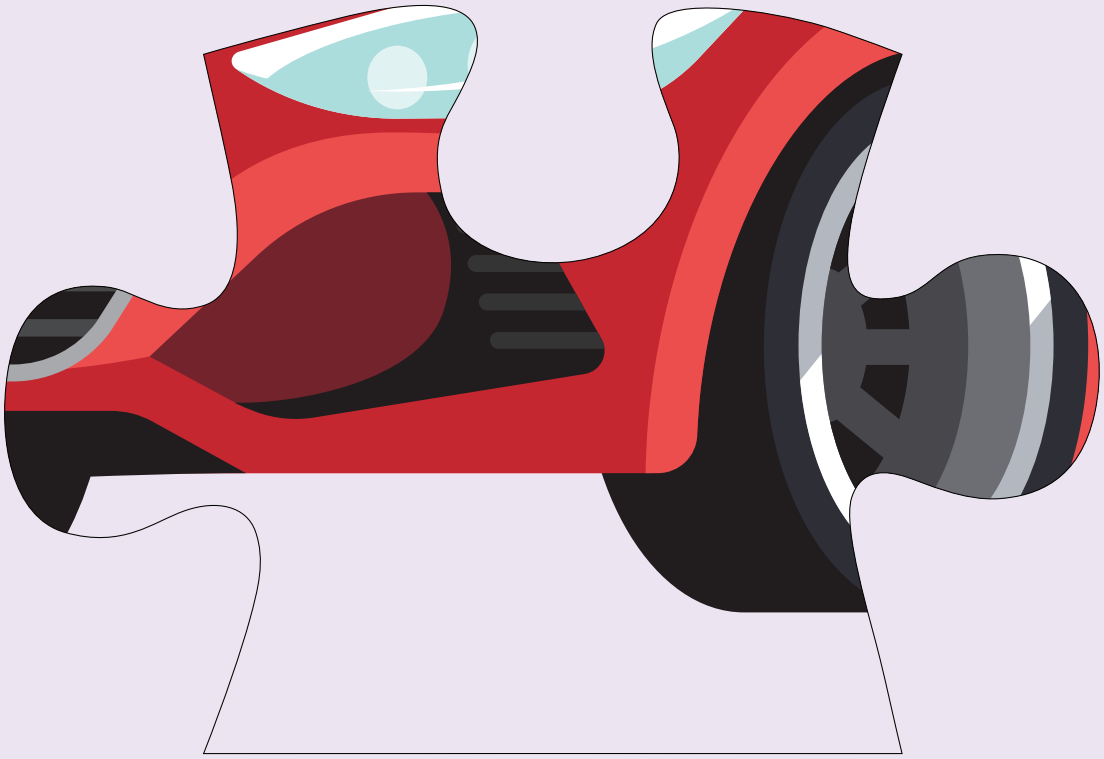


DESTEKLEYİCİ GÖRSEL 1

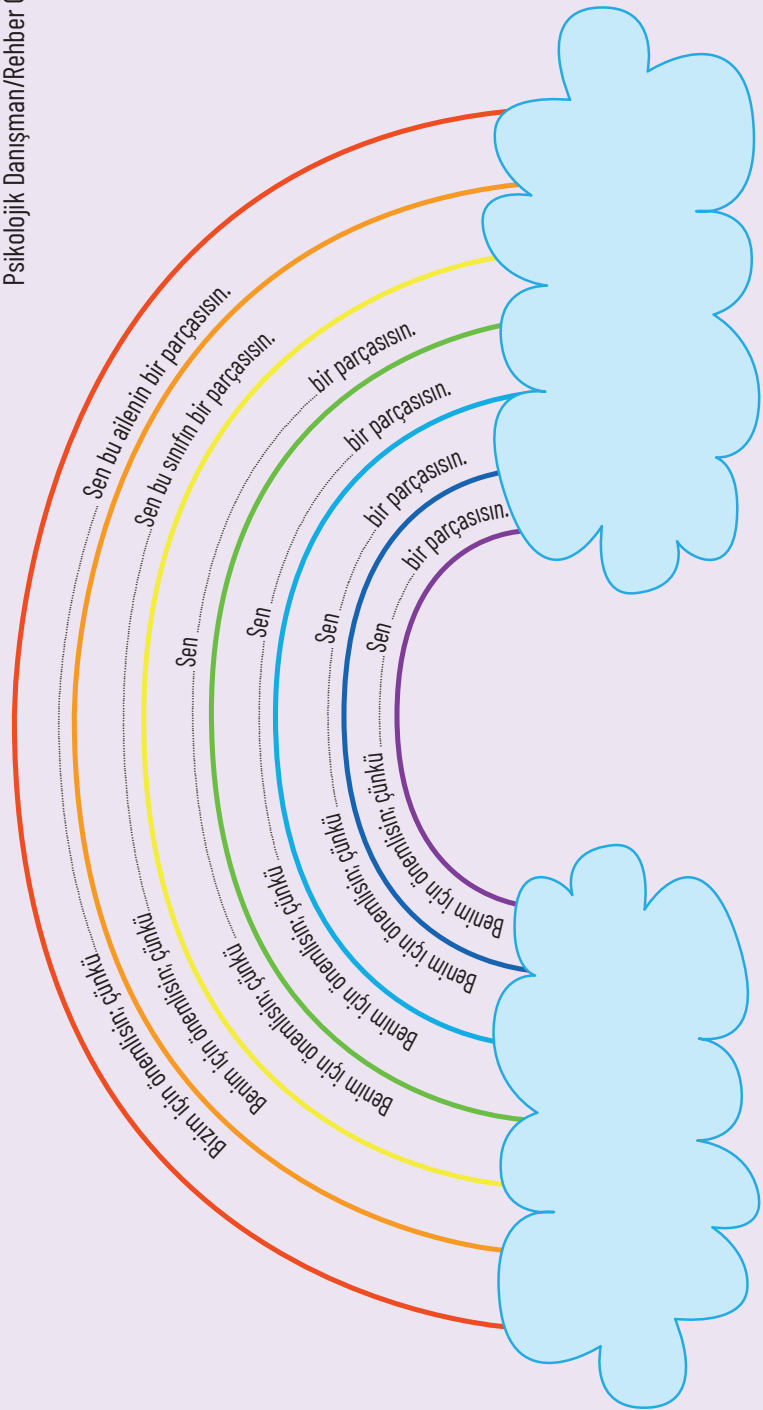








Bugünkü etkinliğimizde; öğrencilerimizin okula, aile ve arkadaş çevresine, içinde yaşadığı topluma aidiyet duygusu geliştirmelerine yardımcı olmak amacıyla bir etkinlik gerçekleştirdik. Etkinliğimizin çocuğunuzda yarattığı gelişimi pekiştirmek adına sizin desteğinize ihtiyacımız var. Aşağıdaki şablonda yer alan gökkuşağını tamamlamak adına sizlere ayrılan sekmelere çocuğunuzun aileniz için ne kadar önemli olduğunu yazmanızı ve istediğiniz bir renge boyamanızı istiyoruz. Ayrıca gökkuşağının diğer sekmelerini doldurabilmek adına çocuğunuzun öğretilmesini, yakın bir akrabası, sevdiği bir arkadaşı ya da komşusu ile görüştürek bu cümleleri tamamlamalarına yardımcı olmanızı bekliyoruz.

Psikolojik Danışman/Rehber Öğretmen
.....

12. OTURUM

TEMA

Güvenli Sosyal Bağlar Oluşturma

AMAÇ

Okula, aile ve arkadaş çevresine, içinde yaşadığı topluma aidiyet duygusu geliştirmelerine yardımcı olmak.



KAZANIMLAR

- ★ Hak savunuculuğu gerektiren durumları (insan hakları, doğayı koruma ve fiziksel kaynaklar) ayırt eder.
- ★ Hak savunuculuğu gerektiren durumlarda birey ve toplum yararına harekete geçer.

MATERYAL

- ★ Çalışma Yaprağı-1
- ★ Çalışma Yaprağı-2
- ★ Bilgi Notu-1
- ★ Çift yönlü bant, makas, tahta kalem

ÖN HAZIRLIK

- ★ Çalışma Yaprağı-1 A3 boyutunda çıktı alınır.
- ★ Çalışma Yaprağı-1 grup üyesi sayısı kadar A4 boyutunda çoğaltılır.
- ★ Çalışma Yaprağı-2'de yer alan rozetlerin grup üyesi sayısı kadar çoğaltılması sağlanır. Bu rozetler ilgili yerlerden kesilir ve arkalarına çift yönlü bant yapıştırılır.

UYGULATICIYA NOT

- ★ Bu oturumda grup üyelerine bir sonraki oturumun son oturum olacağı hatırlatılır.

SÜREÇ

1. Grup lideri tarafından bir önceki haftanın özeti yapılarak ve bu oturumun amacı açıklanarak süreç başlatılır. Grup üyelerine bir önceki oturumda verilen pekiştirici etkinliği aile üyeleri, öğretmenleri ve kendisi için yakın olan kişiler ile birlikte gerçekleştirmelerinin yarattığı hisler ve farkındalıklar sorulur.
2. Grup üyelerinin paylaşımları alındıktan sonra "Sevgili çocuklar, bugün sizlerle hem bizler hem de toplum için çok önemli bir konu üzerine konuşacağız. Hak savunuculuğu kavramını daha önce duymuş muydunuz?" açıklaması yapılır.
3. Grup üyelerinin paylaşımları alındıktan sonra "Bu dünyada hem biz insanların, hem doğadaki ağaçların, bitkilerin, hayvanların hem de evimiz, mahallemiz, okulumuzdaki eşyaların korunabilmesi için özen görmeye ihtiyaçları var. Biz çevremizdeki canlı ve cansız tüm varlıklara özen gösterebilirsek onlar daha sağlıklı, sağlam ve güvende olabilirler. İşte hak savunuculuğu çevremizdeki insanlara, canlı ve cansız varlıkların tümüne özen gösterebilme sürecidir." açıklaması yapılır ve aşağıdaki sorularla süreç

yönlendirilir:

- ★ Hem kendimizin hem de çevremizdeki diğer insanların haklarını nasıl savunabiliriz?
 - ★ Doğadaki hayvanlara, bitkilere ve diğer canlıların haklarını savunabilmek için neler yapılabilir?
 - ★ Peki kıyafetlerimiz, okuldaki eşyalarımız, oyun parklarındaki oyuncaklarımızın da korunmaya ihtiyaçları var mıdır? Bunlar için neler yapabiliriz?
4. Grup üyelerinin paylaşımları alındıktan sonra hak savunuculuğunun hem kendimizi hem de çevremizdeki canlı ve cansız varlıkları koruyabilmek için bir süper güç olduğu vurgulanır.
 5. Grup üyelerine Çalışma Yaprığı-1 dağıtılır ve aynı formun A3 boyutundaki çıktısı tahtaya asılır.
 6. Grup üyelerine “Şimdi sizlerden süper gücü hak savunuculuğu yapmak olan bir süper kahraman gibi düşünmenizi istiyorum. Elinizdeki formun şurasında (İlk sütun gösterilir) hak savunuculuğu süper gücünüzü kullanmanız gereken bazı durumlar var. Şurasında ise (İkinci sütun gösterilir) eğer süper gücümüzü kullanıp hak savunuculuğu yaparsak nasıl bir sonuç elde edeceğimize yönelik görseller var. Şimdi sizlerden bu görselleri incelemenizi ve görselleri birbiri ile eşleştirmenizi istiyorum.” açıklaması yapılır.
 7. Grup üyelerine görseller üzerinde düşünmeleri ve eşleştirmeleri yapabilmeleri için belirli bir süre verilir.
 8. Tüm grup üyelerinin süreçleri tamamlandığında her satırdaki görsel için aşağıdaki sorularla süreç yönlendirilir:
 - ★ Bu görsele bakınca ne anlıyorsunuz?
 - ★ Burada hak savunuculuğunu gerektiren nasıl bir durum var?
 - ★ Böyle bir durumla karşı karşıya kalsanız bir süper kahraman olarak neler yapardınız?
 - ★ Duruma müdahale edilmese nasıl bir sonuç ile karşılaşabilirdik?
 - ★ Bu görseli hangi görselle eşleştirdiniz? Neden?
 - ★ Daha önce bu duruma benzer bir yaşantınız olmuş muydu? Varsa neler yapmıştınız? Artık ne yapabileceğinizi biliyor musunuz?
 9. Tüm görsellerin eşleştirme süreçleri için yukarıdaki sorular ve işlem basamakları tekrarlanır. Tahtaya asılan Çalışma Yaprığı-1 üzerinde grup üyelerinin geri bildirimleri doğrultusunda doğru eşleştirmeler yapılır.
 10. Eşleştirmeler tamamlandıktan sonra aşağıdaki sorularla süreç değerlendirilir:
 - ★ Bugünkü etkinliğimizden neler öğrendiniz?
 - ★ Bugünkü etkinliğimizi yaparken neler hissettiniz?
 - ★ Artık hak savunuculuğu süper gücünüzü yaşamınızda kullanabileceğinizi düşünüyor musunuz?
 11. Grup üyelerinin paylaşımları alındıktan sonra grup üyelerine “Bugün sizlerle kendi güçlü özelliklerimize bir özellik daha eklemiş olduk. Artık sizler kendinizin, başkalarının ve çevrenizdeki tüm varlıkların haklarını koruyabilecek bir süper güç kazandınız. Sizlerle gurur duyuyorum.” yönergesi verilir ve grup üyelerine Çalışma Yaprığı-2’de yer alan hak savunucusu rozetleri dağıtılır. Grup üyelerine pekiştirici etkinlik kapsamında neler yapacakları anlatılarak süreç sonlandırılır.

PEKİŞTİRİCİ ETKİNLİK

- ★ Çalışma Yaprığı-2 de yer alan rozetler grup üyelerine dağıtılır. Her grup üyesine eve gittiğinde ailelerine artık birer hak savunucusu olduğunu söylemeleri istenir. Hafta boyunca hak savunuculuğu gerektiren durumları gözlemlemeleri ve bu durumlarla karşılaştıklarında eyleme geçmeleri istenir.
- ★ Grup üyelerinden aileleri ile birlikte sokak hayvanları için dışarıya su ve mama koyma, ağaç dikme, evinin bahçesindeki çöpleri toplama gibi gönüllü çalışmalar yapması istenebilir.



ÇALIŞMA YAPRAĞI 1



Kantinde sıra beklemeyen bir çocuk



Mutlu sebze ve meyveler



Tabağında yemek bırakan çocuk



Kantinde mutlu bir şekilde
yemek yiyen çocuklar



Çevreye çöp atan bir yetişkin



Sokak hayvanlarına su ve mama bırakan bir
çocuk ve mutlu hayvanlar



Sokak hayvanlarının yuvalarına
zarar veren bir çocuk



Çöp kutusuna çöp atan bir yetişkin



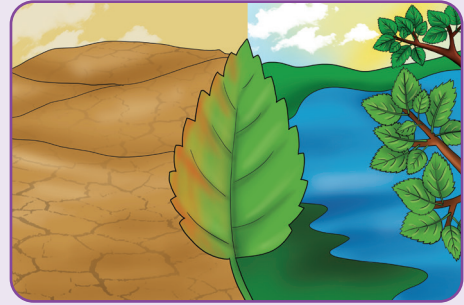
Denize çöp atan çocuk ya da yetişkin



Oyuncakların düzenli olduğu ve çocukların mutlu bir şekilde oynadığı bir sınıf



Orman yangınına sebep olabilecek kirlilik temalı bir çizim



Kuraklıktan kurtarılan bir göl



Okuldaki oyuncaklara zarar veren çocuk



Mutlu bir şekilde su kenarında oynayan çocuklar.



Musluğu gereksiz yere açık bırakmak



Fidan diken çocuklar



ÇALIŞMA YAPRAĞI 2





BİLGİ NOTU-1

Psikolojik Danışma Alanında Sosyal Adalet ve Hak Savunuculuğu

Sosyal adalet vurgusunun öne çıktığı psikolojik danışma anlayışında insanoğlunun saygınlığı, her bireyin yaşam amaçlarına ulaşmak için seçim ve çalışma hakkı, sağlıklı insan gelişimi, bireylerin kendi kaderleri için taşıdıkları sorumluluk ve yaşam kalitesi gibi boyutlar önem kazanır (Lewis, 2011). İyi bir yaşam sürdürmek bireysel bir sorumluluğun yanı sıra aynı zamanda etkin olarak korunması gereken bir haktır. Toplumsal kısıtlamaların sağlıklı insan gelişimini engellediği zamanlarda sosyal adalet ve eşitlik kavramını önemseyen psikolojik danışmanların mesleki odakları genişlemektedir ve sosyal değişim katkıda bulunmak mesleki bir sorumluluk olarak görülmektedir. Bireylerin, ailelerin ve toplumların gelişimini engelleyen sosyal, politik ve ekonomik eşitsizlikleri ele alan psikolojik danışma alanındaki bu yeni anlayış bir paradigma değişimi olarak görülmektedir (Ratts, 2011). Önyargılar ve ayrımcılık gibi sosyal faktörler psikolojik sorunların ortaya çıkmasında rol oynarlar (Chang, Hays, ve Milliken, 2009).

Psikolojik danışma alanında dördüncü güç olan çok kültürlülük akımından sonra alana yön veren hak savunuculuğunu benimsemiş yeni paradigma sosyal sistem içindeki baskı ve ayrımcılığın karşısındadır ve hizmet ve fırsatlara eşit ulaşım hakkını savunmaktadır (Glosoff ve Durham, 2010). Aynı zamanda, optimal iyilik haline ulaşılmasının önündeki engellerin ortadan kaldırılması için uğraşmak sosyal hak savunuculuğuna uygun düşer. Dezavantajlı grupların sonuçlarından etkilendikleri politikalara ve hukuki düzenlemelere katkıda bulunmaları önemlidir çünkü sonuçta, bireyin ihtiyaçları ile çoğunluğun ihtiyaçlarının giderek birbirine yaklaştığı toplumsal bir uyum yakalanacaktır (Crethar, Torres Rivera, ve Nash, 2008). Özetle, fırsat eşitliğini oluşturmak, kaynaklara ulaşım kolaylığını sağlamak, yaşam stilini etkileyen kararlara katılım hakkı vermek ve toplumun işleyişi ile ilgili eylemlerin bireylerin ve azınlıkların haklarını dikkate aldığı uyumlu ve dengeli bir sosyal yapıya ulaşmak yeni paradigmanın odaklandığı başlıklardır (Crethar ve Winterowd, 2012).

Hak savunuculuğu yeterliklerinin altında yatan temel varsayım danışan problemleri içinde olduğu çevrenin şartlarında kavramsallaştırılmaya dayanmaktadır. Hak savunuculuğu yeterlikleri için mikro, mezo ve makro düzey olmak üzere üçlü bir sınıflandırma yapılmıştır (Bronfenbrenner, 1981). Mikro düzeyde hak savunuculuğu danışan adına yapılır. Mikro düzeyde hak savunuculuğu danışanın önündeki çevresel faktörlere bağlı engellerin ortadan kaldırılmasını ve danışanın içinde bulunduğu çevresel şartları anlamasına yardım ederek güçlendirilmesini kapsar. Bu düzeyde, çevresel faktörlerin danışanın akademik, mesleki, kişisel ve sosyal iyilik oluşu üzerindeki etkilerini fark edebilmek kritik bir önem taşır. Mezo düzeyde hak savunuculuğu toplumsal işbirliğini ve sistemsel hak savunuculuğunu kapsar. Toplumsal iş birliği boyutunda, psikolojik danışmanlar sosyal eşitliğin sağlanması için gerekli değişimleri sağlayabilmek adına çeşitli kurum ve kuruluşlarla işbirliği içinde çalışırlar. Sistem hak savunuculuğu boyutunda, psikolojik danışmanlar araştırma bilgisi, liderlik becerileri gibi uzmanlıklarını kullanarak sistemsel engellerin ortadan kaldırılmasına çalışırlar.

Psikolojik danışmanların hak savunuculuğu yapabilmeleri için Kiselica ve Robinson (2001) belli özellik ve becerilerden söz etmişlerdir.

- İhmal edilmiş grubun ihtiyaçlarına yönelik farkındalığın artması ve bu grubun sahip olması gereken insani haklar için savaşmak: Psikolojik danışmanların insanlığın çektiği acı karşısında şefkat duyguları beslemesi, duyarlı olması ve şartların iyileştirilmesi için uğraş vermesi öngörülmektedir.
- Sözel ve sözel olmayan iletişim becerilerine hakim olmak: Sosyal adalet bekleyen danışanları dinlemek ve anlamanın yanı sıra psikolojik danışmanlar danışanların içinde bulunduğu koşulları düzeltmek için kanun koyucularla etkili bir iletişim ağı başlatabilirler.
- Çoklu sistem bakış açısına sahip olmak: Çocuk işçiliği ve aile içi şiddet gibi sosyal problemler danışanın yaşam stilini etkileyen farklı sistemlerdir. Danışanlar farklı sistemlerin parçası halindedir ve danışanın ait olduğu sistemler ayrı ayrı soruna

katkıda bulunur. Psikolojik danışmanların etkili bir değişim başlatabilmeleri farklı sistemlerin danışanın sorununa katkısını değerlendirebilmelidir.

- Bireysel, grup ve organizasyonel müdahalelerde bulunmak: Sosyal değişim için grup ve organizasyonel müdahaleler hedefte olsa da psikolojik danışmanların danışanlarını bireysel olarak desteklemeye devam etmeleri gerekir. Yaşanan sorunun sosyal boyutunun yanı sıra danışanın bireysel olarak yaşadığı sıkıntıların psikolojik danışma sürecinde ele alınması önemlidir. Hak savunuculuğunu benimsemiş psikolojik danışmanların zaman zaman danışanın hayatına olumlu etki yapabilecek gruplarla biraraya gelmesi kaçınılmaz olduğundan grup değişim süreci, grup müdahaleleri, grup liderlik becerileri ve psikoeğitim gibi konulara hâkim olması beklenir. Ayrıca hak savunucusu psikolojik danışmanların danışanın gelişimini engelleyen kurumların uygulama ve politikalarını değiştirmek için çaba sarf etmesi gerekir.

- Medya, teknoloji ve interneti kullanmak: Hak savunuculuğu gerektiren konuların genellikle sosyal sorunlarla ilgili olmasından dolayı kamuoyu duyarlılığı oluşturmak önemli bir aşamadır. Bu bağlamda, etkinliklerin bilinirliğini sağlamak ve geniş kitlelere ulaşmak için psikolojik danışmanların günümüz kitle iletişim araçlarını etkin bir şekilde kullanabilmelidir.

- Değerlendirme ve araştırma becerilerine sahip olmak: Psikolojik danışmanlar hak savunuculuğu girişimlerinin başarıya ulaşarak ulaşmadığını sınamak için araştırma becerilerini kullanabilirler. Etkili ve işe yarayan stratejilere karar vermek ve sürdürülebilirliğini sağlamak için değerlendirme ve raporlama aşaması önem arz etmektedir. Hangi grup için nasıl bir çevrede ne tür etkinliklerin işe yarar olduğu bilgisi araştırma sonuçlarına dayanmalıdır.

Sonuç olarak, sosyal hak savunuculuğu aracılığıyla güç ve kaynakların eşit dağıtılmasını ilke edinerek her bireyin iyi bir yaşama sahip olması için gerekli kaynaklara ulaşmasını sağlamak psikolojik danışmanların sorumluluklarındandır (Lee,2007).

Kaynakça:

Bronfenbrenner, U. (1981). *The ecology of human development: Experiments by nature and design*. Cambridge, MA: Harvard University Press.

Chang, C. Y., Hays, D. G., & Milliken, T. F. (2009). Addressing Social Justice Issues in Supervision: A Call for Client and Professional Advocacy. *Clinical Supervisor*, 28(1), 20-35. doi:10.1080/07325220902855144.

Crethar, H. C., Torres Rivera, E. & Nash, S. (2008). In search of common threads: Linking multicultural, feminist, and social justice, counseling paradigms. *Journal of Counseling & Development*, 86(3), 269-278.

Crethar, H. C., & Winterowd, C. L. (2012). Values and social justice in counseling. *Counseling and Values*, 57, 3-9.

Glosoff, H. L. & Durham, J. C. (2010). Using supervision to prepare social justice counseling advocates. *Counselor Education and Supervision*, 50, 116-129.

Kiselica, M. S., & Robinson, M. (2001). Bringing Advocacy Counseling to Life: The History, Issues, and Human Dramas of Social Justice Work in Counseling. *Journal Of Counseling & Development*, 79(4), 387.

Lee, C. C. (2007). *Counseling for social justice* (2nd ed.) Alexandria, VA: American

Counseling Association.

Lewis, J. A. (2011). Operationalizing Social Justice Counseling: Paradigm to Practice. *Journal Of Humanistic Counseling*, 50(2), 183-191.

Ratts, M. J. (2011). Multiculturalism and social justice: Two sides of the same coin. *Journal of Multicultural Counseling and Development*, 39, 24-37.

Glosoff, H. L. & Durham, J. C. (2010). Using supervision to prepare social justice counseling advocates. *Counselor Education and Supervision*, 50, 116-129.

13. OTURUM

TEMA

Kapanış

AMAÇ

Psikoeğitim programına ilişkin sürecin değerlendirmesini yapmalarına ve gruptan olumlu duygularla ayrılımlarına yardımcı olmak.



KAZANIMLAR

- ★ Program kapsamında öğrendiklerini kullanarak öz değerlendirme yapar.
- ★ Program kapsamında öğrendiklerini günlük yaşama nasıl aktaracağını bilir.
- ★ Program kapsamında öğrendiklerini kullanarak kendi psikolojik sağlıklık kapasitesini metaforlarla ifade eder.

MATERYAL

- ★ Çalışma Yaprığı-1
- ★ Çalışma Yaprığı-2
- ★ 2. oturumda parmak boyası ile yapılan grup resmi
- ★ 3. oturumda Buki'nin öyküsünün ilk sayfası
- ★ 6. oturumda kullanılan beyaz ve siyah şapka
- ★ 7. oturumda kullanılan tavşan şapkası ve balonlar
- ★ 9. oturumda hedef tahtasına yapıştırılmış amaçlar
- ★ 11. oturumda parçaları birleştirilmiş araba maketi
- ★ 8. oturumda gerçekleştirilen fasulye deneyi
- ★ 6 adet masa
- ★ Yapıştırıcı, makas, tahta kalemi

ÖN HAZIRLIK

- ★ Çalışma Yaprığı-1 grup üyesi sayısı kadar çoğaltılır.
- ★ Çalışma Yaprığı-2'de yer alan 6 farklı sembolün her biri grup üyesi sayısı kadar çoğaltılır. Mücevher şekilleri hâlinde kesilir.
- ★ Sınıfın farklı köşelerinde masalar kullanılarak 6 farklı istasyon oluşturulur. 6 istasyon psikoeğitim grubundaki 6 temayı temsil edecek şekilde hazırlanır.
- ★ İlk istasyona 2. oturumda parmak boyası ile yapılan grup resmi asılır ve Çalışma Yaprığı-2'deki renkli el sembolleri kesilerek koyulur.

- ★ İkinci istasyona 3. oturumda Buki'nin öyküsünün ilk sayfası asılır ve Çalışma Yaprığı-2'deki kalp sembolleri kesilerek koyulur.
- ★ Üçüncü istasyona 6. oturumda kullanılan beyaz ve siyah şapka ve Çalışma Yaprığı-2'deki düşünce balonu sembolleri kesilerek koyulur.
- ★ Dördüncü istasyona 7. oturumda kullanılan tavşan şapkası ve balonlar asılır ve Çalışma Yaprığı-2'de yer alan elinde balon olan tavşan sembolleri kesilerek koyulur.
- ★ Beşinci istasyona 9. oturumda hedef tahtasına yapıştırılmış amaçlar asılır ve Çalışma Yaprığı-2'de yer alan hedef tahtası sembolleri kesilerek koyulur.
- ★ Altıncı istasyona 11. oturumda parçaları birleştirilmiş araba maketi koyulur ve Çalışma Yaprığı-2'de yer alan yapboz parçası sembolleri kesilerek koyulur.

UYGULAYICIYA NOT

- ★ İstasyonlar tek tek gezilirken grup üyelerinin oturumları hatırlayıp hatırlamadıkları sorulur. Oturumda oynanan oyunlar, yapılan etkinlikler, yaşanan duygular, öğrenilen bilgiler mutlaka öncelikle grup üyelerinden dinlenmelidir.
- ★ İstasyonlar psikoeğitim grubunun temel amaçlarını yansıtan temaya ait oturumlara göre hazırlanmalıdır.
- ★ İstasyonlar hazırlanırken gerekli materyal listesinde yer alanların dışında grup üyelerinin gerçekleştirdiği materyal temelli etkinlikler ve pekiştirici etkinlikler de istasyonlara hatırlatıcı olarak koyulabilir. Böyle bir durumda mutlaka her üyenin en az bir çalışmasının istasyonların birinde sergileniyor olmasına dikkat edilmelidir.

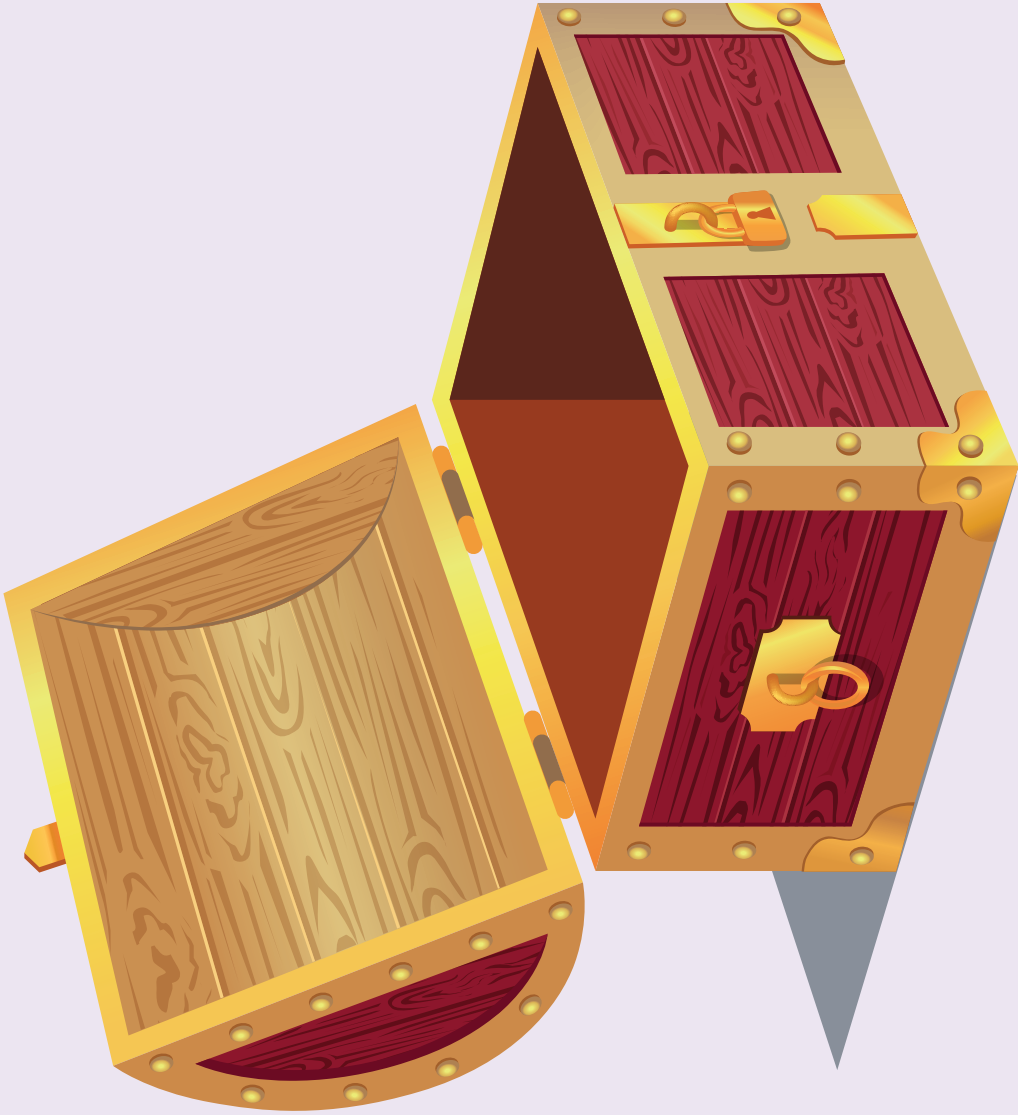
SÜREÇ

1. Grup lideri tarafından bir önceki haftanın özeti yapılarak ve bu oturumun son oturum olduğu hatırlatılarak süreç başlatılır.
2. Grup üyelerine “Sevgili çocuklar, bugün sizlerle son buluşmamız olacak. Uzun zamandır sizlerle bir aradayız. Gerçekten çok keyifli ve eğlenceli zamanlar geçirdik. Tüm buluşmalarımızda çok önemli bilgiler öğrendik. Şimdi hep birlikte ilk buluşmamızdan bu yana neler yapmışız onları hatırlayacağız.” açıklaması yapılır.
3. Grup üyelerine Çalışma Yaprığı-1 dağıtılır ve grup sürecinden elde ettikleri kazanımlar hazine kutusu metaforu üzerinden açıklanır. Grup üyelerine “Şimdi sizlerle bir hazine avına çıkacağız. Sizlere dağıtmış olduğum hazine kutularını bizim tüm buluşmalarımız boyunca hissettiğimiz duygular ve öğrendiğimiz bilgilerle dolduralım mı? Ne dersiniz?” sorusu sorulur.
4. Grup üyelerinin paylaşımları alındıktan sonra grup sürecinin akışı ile paralel olacak şekilde ilk istasyondan başlayarak tüm istasyonlar tek tek dolaşılır. Her istasyonda, öncelikle o oturumlara dair grup üyelerinin neler hatırladıkları sorulur. Daha sonra o temaya ait kazanımlar, grup sürecinde yapılan etkinlikler ve yaşanan duygular özetlenir. Son olarak grup üyelerinin o oturumları hatırlatacak sembolleri alarak bir sonraki istasyona geçmeleri sağlanır.

5. Tüm istasyonlar dolaşıldıktan sonra grup üyelerinin topladıkları sembolleri ÇalışmaYaprağı-1'de yer alan hazine kutularının içine yapıştırmaları sağlanır. Aşağıdaki sorularla süreç yönlendirilir:
 - ★ Tüm buluşmalarımızı tekrar hatırlamak size neler hissettirdi?
 - ★ Buluşmalarımız boyunca en çok hangi oyunu oynarken/etkinliği yaparken mutlu olmuş/eğlenmiştiniz?
 - ★ Hazine kutularınızı doldurmak size neler hissettirdi?
 - ★ Tüm buluşmalarımız içinde asla unutmayacağım dediğiniz bir olay/durum var mı? Bunlar neler?
6. Grup üyelerinin paylaşımları alındıktan sonra, 8. oturumda gerçekleştirilmiş olan fasulye deneyleri grup üyelerinin görebileceği şekilde bir masanın üzerine koyulur.
7. Grup üyelerinden masanın etrafında toparlanmaları istenir ve grup üyelerine “Evet çocuklar, şimdi sizlere birkaç soru soracağım: ‘Fasulye filizlendirme çalışmamızı hatırlıyor musunuz?’, ‘Bunu neden yapmıştık?’, ‘Bu taşlar ne anlama geliyordu?’ (Paylaşımlar alınır.) Yaşamımızda bazen bizi üzen, kendimizi kötü hissetmemize neden olabilecek durumlar yaşayabiliriz. Bu durumlar aslında sanki önümüzde engelmış gibi düşünmemize neden olabilir. Tıpkı bu fasulyelerin üzerine koyduğumuz taşlar gibi. Ancak bakın, fasulyelerimiz taşlara rağmen filizlendiler. Bizler de bu zorluklar karşısında kendimizi tanıyarak, kendimizi değerli hissederek, duygularımızı fark ederek, kötü düşüncelerimizi iyi düşüncelerle değiştirerek, hedefler belirleyerek ailemize, arkadaşlarımıza, sınıfımıza bağlı olarak tehlike anında neler yapılması gerektiğini iyi bilerek ve hak savunuculuğu süper gücümüzü kullanarak güçlü kalabilir ve mutlu olabiliriz.” açıklaması yapılır.
8. Aşağıdaki sorularla süreç değerlendirilir:
 - ★ Bugün son buluşmamızı gerçekleştirirken neler hissettiniz?
 - ★ Bu son buluşmamızdaki hazine avı etkinliğimizi yaparken neler hissettiniz?
 - ★ Tüm buluşmalarımız boyunca neler öğrendiniz?
9. Grup üyelerinin paylaşımları alındıktan sonra grup üyelerine “Sizlerle uzun zamandır birlikteyiz. İlk buluşmamızdan bu yana çok güzel vakit geçirdik, oyunlar oynadık ve etkinlikler yaptık. Bunları yaparken hem çok eğlendik hem de çok öğrendik. Artık, yaşamınızda sizi üzen problemlerle karşılaşırsanız neler yapabileceğinizi çok iyi biliyorsunuz. Tüm buluşmalarımıza katıldığınız için size teşekkür ediyorum ve sizlerle gurur duyuyorum.” yönergisi verilerek süreç sonlandırılır.

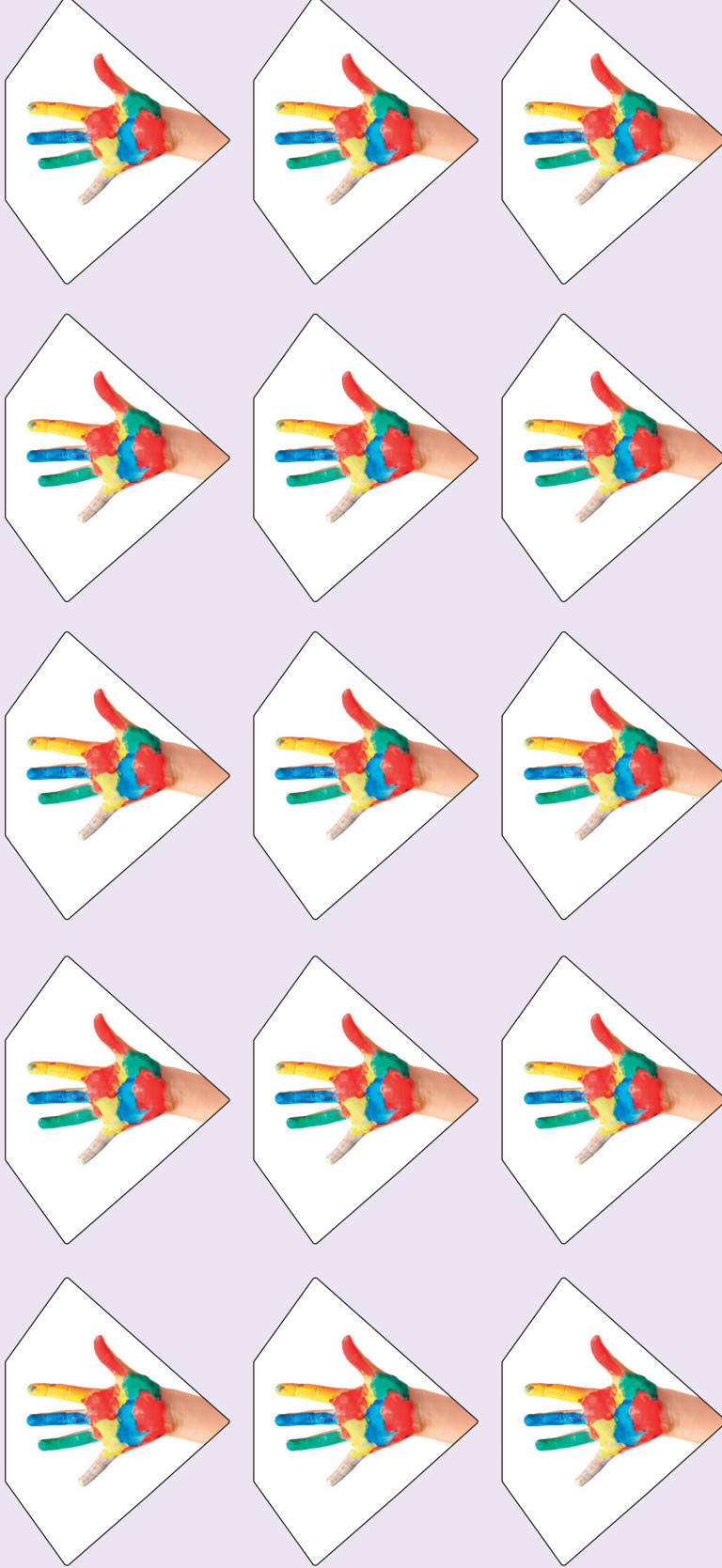


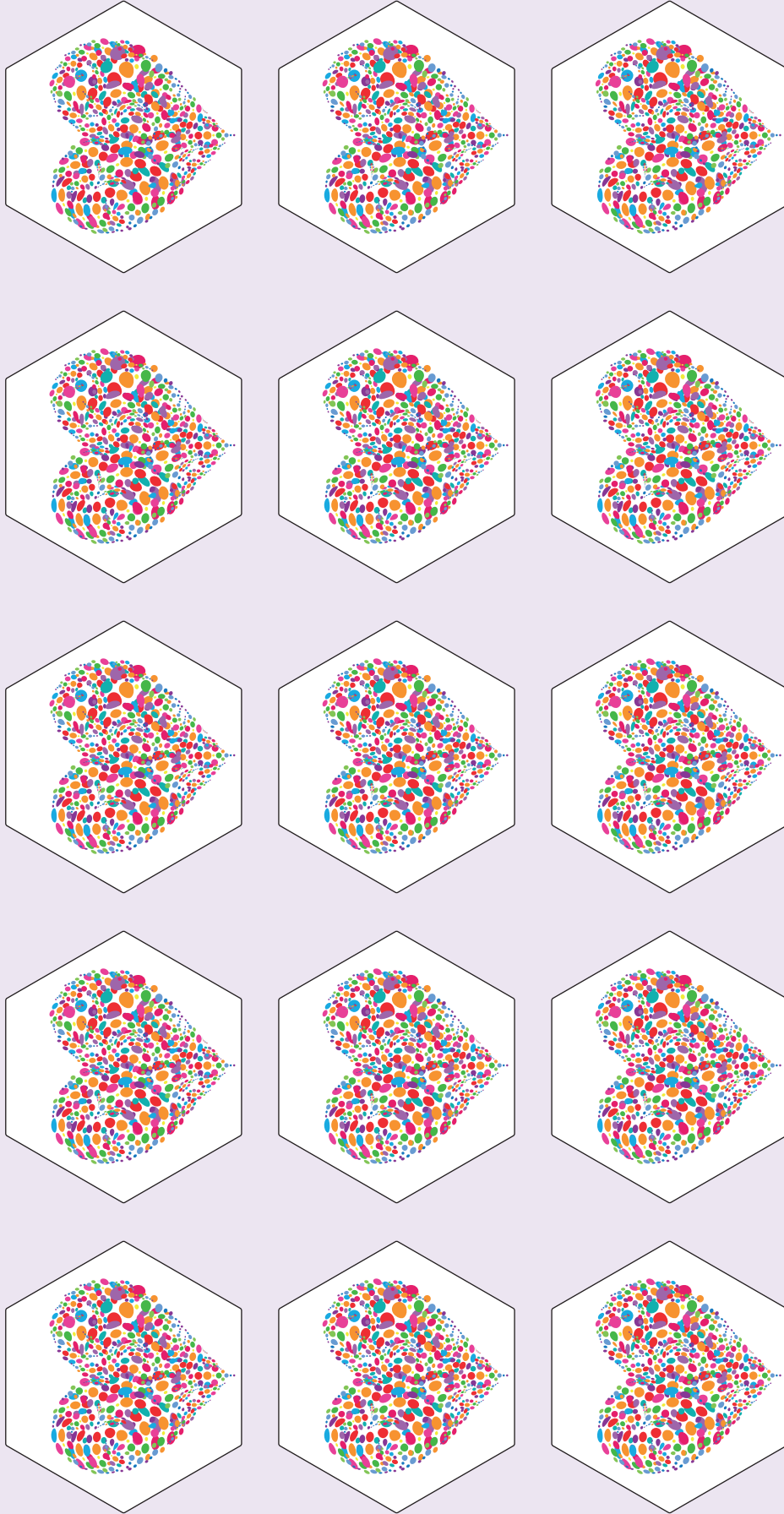
ÇALIŞMA YAPRAĞI 1

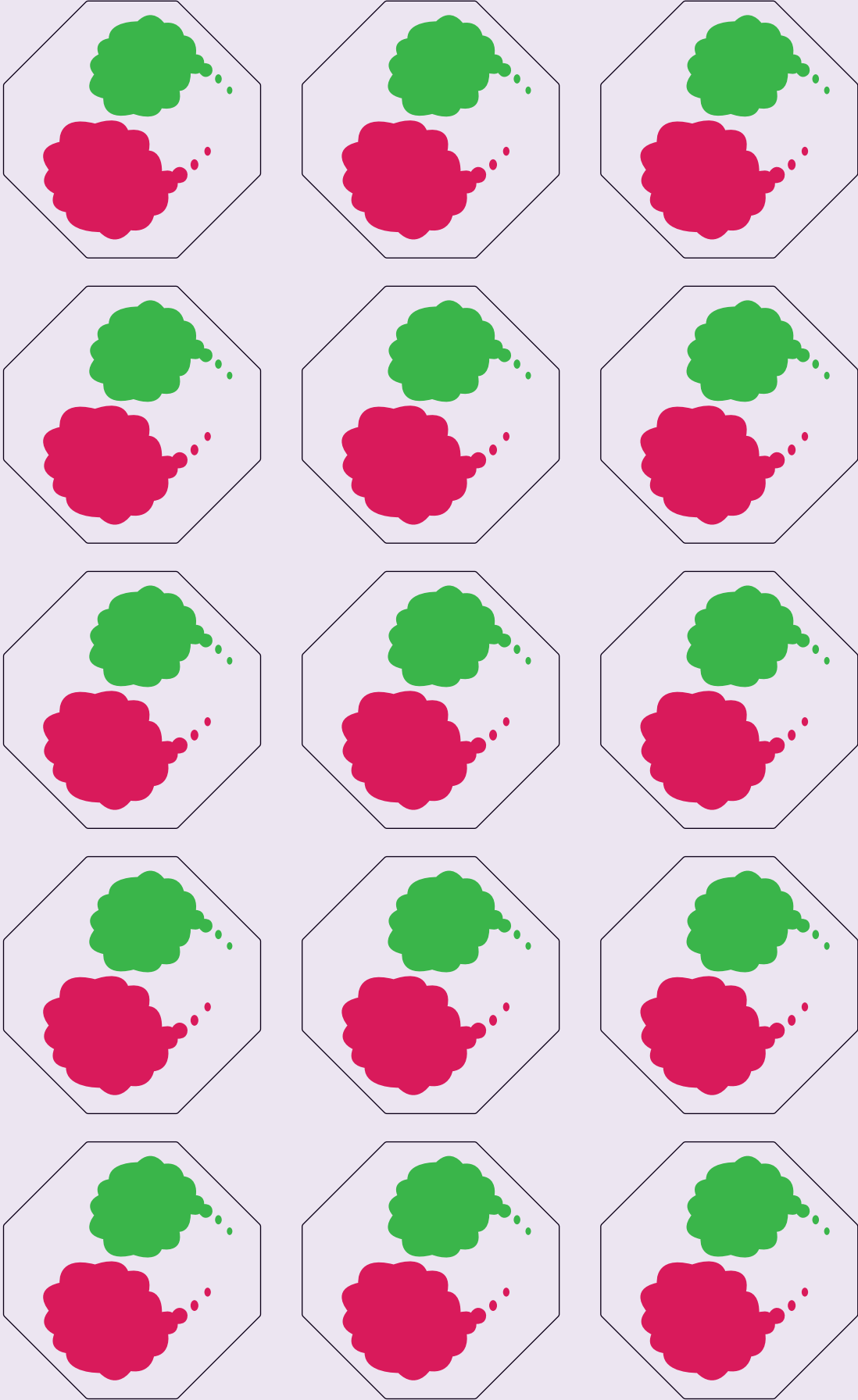


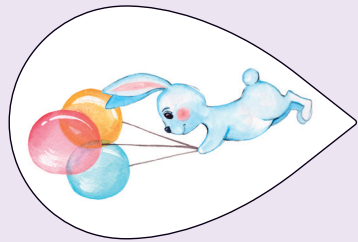
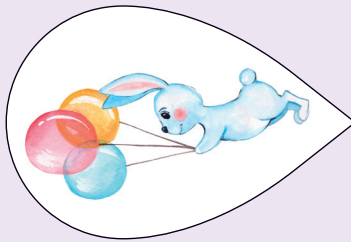
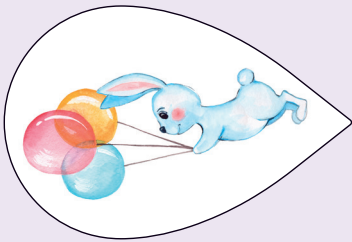
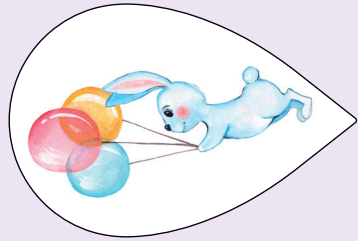
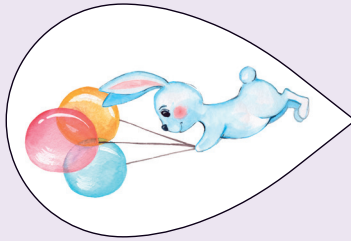
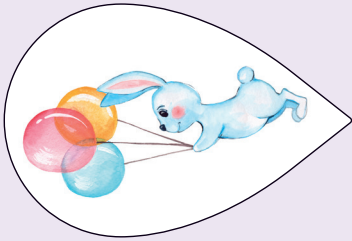
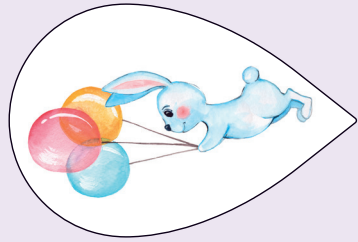
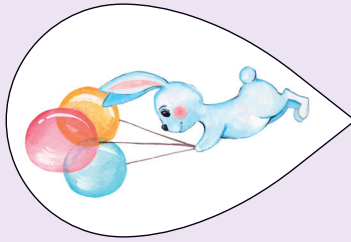
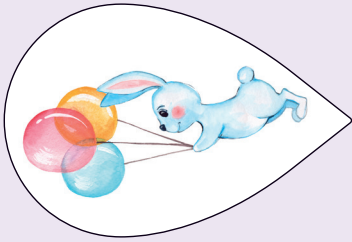
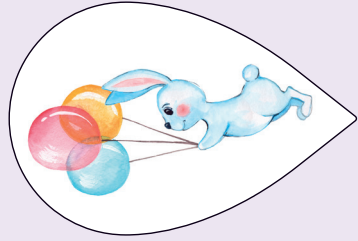
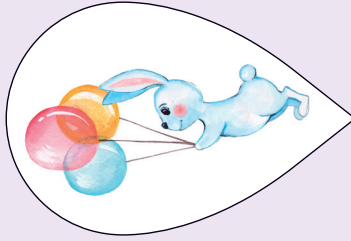
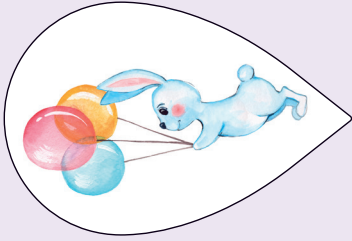
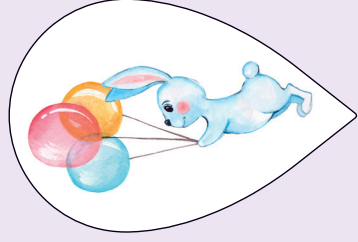
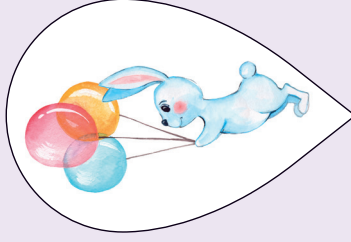
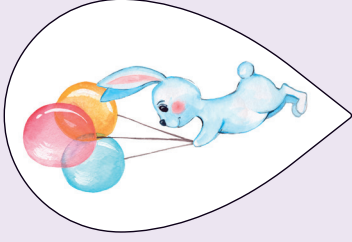


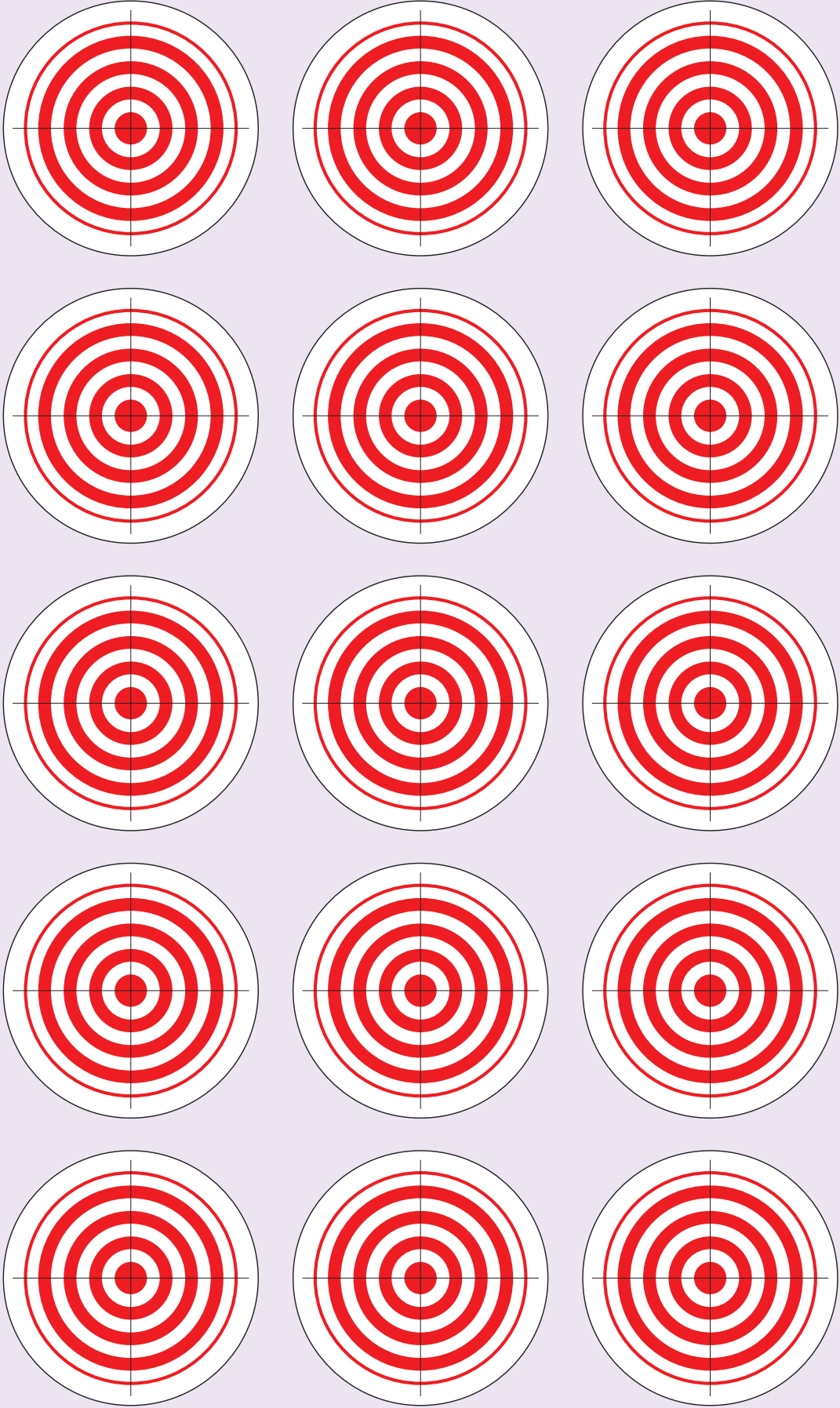
ÇALIŞMA YAPRAĞI 1

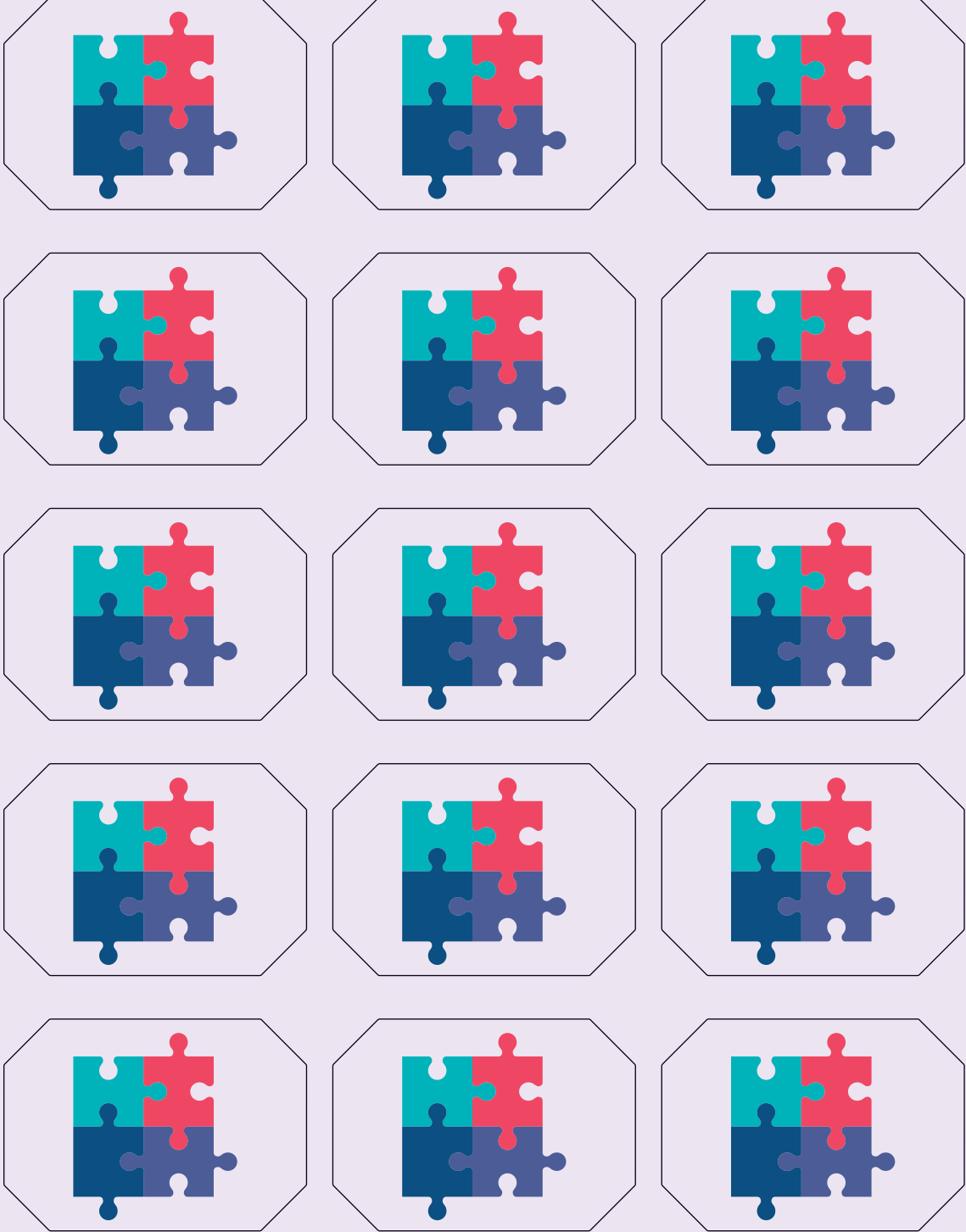














Bu kitap Millî Eğitim Bakanlığı tarafından UNICEF'in finansal desteği ile Zorlayıcı Yaşam Olaylarında Psikoeğitim Projesi (ZOYOP) kapsamında hazırlanmıştır.

Bu kitap Millî Eğitim Bakanlığınca ücretsiz olarak verilmiştir.
Para ile satılmaz.



Özel Eğitim ve
Rehberlik Hizmetleri
Genel Müdürlüğü



KfW

