

İLKOKUL

# PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK PSİKOEĞİTİM PROGRAMI (PSPP-İ)



Özel Eğitim ve  
Rehberlik Hizmetleri  
Genel Müdürlüğü



german  
cooperation  
DEUTSCHE ZUSAMMENARBEIT

Partnerin  
KfW





**PSIKOLOJİK SAĞLAMLIK  
PSIKOEĞİTİM PROGRAMI  
İLKOKUL (PSPP-İ)**



**PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK PSİKOEĞİTİM PROGRAMI İLKOKUL (PSPP-İ)**

**1. Baskı:** Ankara, 2021

**ISBN:** 978-975-11-5857-4

**Genel Yayın No:** 7718

**Yardımcı Kaynak Dizi Yayın No:** 1726

**Yayın Yönetmeni:** Mehmet Nezir GÜL

**Editör:** Dr. Murat AĞAR • Ebubekir AYDIN

**Yazar:** Dr. Öğr. Üyesi Tansu MUTLU ÇAYKUŞ • Prof. Dr. Şerife IŞIK

**Destekleyenler:** Prof. Dr. Özlem KARAIRMAK • Doç. Dr. Didem AYDOĞAN  
Dr. Öğr. Üyesi Nazife ÜZBE ATALAY • 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 • Uğur KERİMOĞLU

**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 .....	23
3. OTURUM .....	32
4. OTURUM .....	40
5. OTURUM .....	51
6. OTURUM .....	60
7. OTURUM.....	70
8. OTURUM .....	77
9. OTURUM .....	82
10. OTURUM.....	90
11. OTURUM.....	98
12. OTURUM.....	105
13. OTURUM.....	113



# PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK PSİKOEĞİTİM PROGRAMI İLKOKUL (PSPPİ)



## 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 arttırmaktır.



## Programın Genel Amaçları

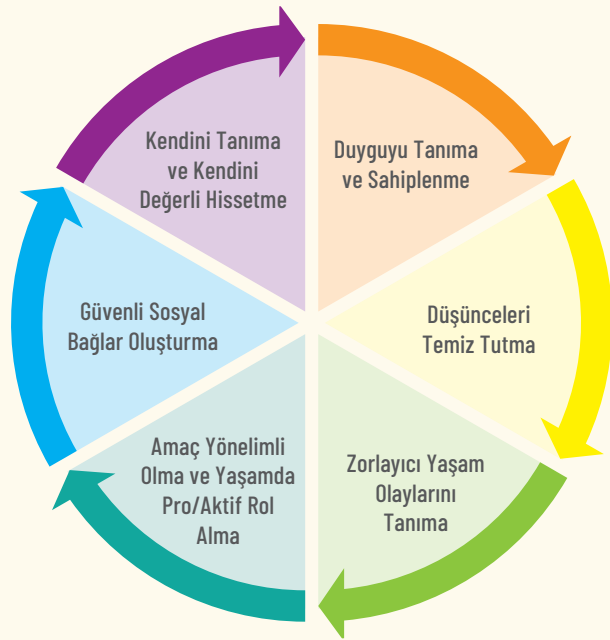
### Çocukların:

- 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 işe vuruk 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, PSPPİ içeriği için öncelikli olan altı temada tanımlanmıştır ve her bir tema için kazanımlar oluşturulmuştur. Kapanış oturumu ile birlikte 13 oturumdan oluşan PSPPİ temaları ve ilgili kazanımları aşağıda verilmiştir.



Tema	Oturum Sayısı	Kazanımlar
Kendini Tanıma ve Kendini Değerli Hissetme	2	<ul style="list-style-type: none"> <li>Güçlü ve geliştirilebilir özelliklerini fark eder.</li> <li>Hoşlandığı ve yapabildiği etkinlikleri fark eder.</li> <li>Sahip olduklarından ve yapabildiklerinden dolayı kendini takdir eder.</li> </ul>
Duyguyu Tanıma ve Sahiplenme	2	<ul style="list-style-type: none"> <li>Duyguların yaşamdaki önemini bilir.</li> <li>Zorlayıcı duygularını yaşadığı durumlarla eşleştirir.</li> <li>Duyguların bedeninde oluşturduğu değişimi tanımlar.</li> <li>Duyguları ifade etmenin gücüne inanır.</li> </ul>
Düşünceleri Temiz Tutma	2	<ul style="list-style-type: none"> <li>Duyguları, düşünceleri ve davranışları arasındaki bağı fark eder.</li> <li>Sahip olduğu akılcı ve akılcı olmayan düşünceyi ayırt eder.</li> <li>Problem durumlarında yeniden bilişsel çerçeveleme yapar.</li> <li>Probleme yönelik özgün çözümler üretir.</li> </ul>
Zorlayıcı Yaşam Olaylarını Tanıma	2	<ul style="list-style-type: none"> <li>Zorlayıcı yaşam olaylarını tanıır.</li> <li>Yaşam öyküsündeki zorlayıcı yaşam olaylarını fark eder.</li> <li>Zorlayıcı yaşam olaylarının etkilerini bilir.</li> <li>Psikolojik sağlık kapasitesini artıran faktörleri bilir.</li> </ul>
Amaç Yönelimli Olma ve Yaşamda Pro/Aktif Rol Alma	2	<ul style="list-style-type: none"> <li>Yaşam amacına uygun hedef belirler.</li> <li>Yaşamında aktif rol alabilmesi için ne yapması gerektiğini bilir.</li> <li>Geleceğe yönelik hedeflerine ulaşmak için sahip olduğu seçenekleri/kaynakları kullanır.</li> <li>Olası risk durumlarını değerlendirir.</li> <li>Olumsuz sonuçlarla karşılaşmamak için neler yapabileceğini bilir.</li> </ul>
Güvenli Sosyal Bağlar Oluşturma	2	<ul style="list-style-type: none"> <li>Kendini sınıfın, okulun, ailenin ve sosyal çevrenin bir parçası olarak tanımlar.</li> <li>Çevresinde destek alabileceği güvenli sosyal bağların farkında olur.</li> <li>Hak savunuculuğu gerektiren durumları (insan hakları, doğayı koruma ve fiziksel kaynaklar) ayırt eder.</li> <li>Hak savunuculuğu gerektiren durumlarda birey ve toplum yararına harekete geçer.</li> </ul>
Kapanış	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>Program kapsamında öğrendiklerini kullanarak öz değerlendirme yapar.</li> <li>Program kapsamında öğrendiklerini günlük yaşama nasıl aktaracağını bilir.</li> <li>Program kapsamında öğrendiklerini kullanarak kendi psikolojik sağlık kapasitesini metaforlarla ifade eder.</li> </ul>



### Programda Temel Alınan İlkeler

- ✓ Bu programda psikolojik sağlık "bireyin incinebilirliğini artıran dezavantajların veya örseleyici yaşantıların sonunda ortaya çıkan riskli durumlara sosyalekolojik bağlamdaki koruyucu faktörlerin aracılığıyla uyum sağlayarak iyi oluş dengesini devam ettirme ve geliştirme kapasitesi" (Kararın ve Işık, 2021; personal communication) olarak tanımlanmaktadır.
- ✓ Psikolojik sağlık 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 karşılaşacakları risklere karşı daha donanımlı hale 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 imkansız 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 yönlerle 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 yönlerle odaklanır (Luthar ve Cichetti, 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 arttırmaya 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 PSPPOÖ 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

PSPPI 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 oturumlarda 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 PSPPI planlaması, uygulanması için gerekli tüm malzeme ve düzenlemelerin sağlanması ile yürütülmesi sürecinden okul müdürü sorumludur.
- ✓ PSPPI okul psikolojik danışmanı tarafından uygulanır.
- ✓ PSPPI müdahale zamanlamasına göre üç farklı şekilde uygulanabilir:
- ✓ Risk faktörlerine maruz kalmadan önce: Beklenen akut ve yoğun etkili bir risk faktöründen önce (ebeveynlerin boşanma riski olması, ölümcül bir hastalığa sahip aile üyesine sahip olma gibi) çocuklarda işlev bozukluklarının 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.
- ✓ PSPPI oturumları haftada bir oturum ya da haftada iki oturum şeklinde uygulanabilir.
- ✓ PSPPI içeriği kendini tanıma ve kendini değerli hissetme, duyguyu tanıma ve sahiplenme, düşünceleri temiz tutma, zorlayıcı yaşam olaylarını tanıma, amaç yönelimli olma ve yaşamda pro/aktif rol alma ve güvenli sosyal bağlar oluşturma şeklinde altı temada tanımlanmıştır. Her tema kendi içinde bağımsız güçlendirici bir misyona sahiptir. Bu nedenle okul psikolojik danışmanı, 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, program içeriğine hakim olmak için uygulamaya başlamadan önce mutlaka Psikolojik Sağlık Kuramsal Kitabını okumalıdır.
- ✓ Programın uygulanmasından önce psikolojik danışman tarafından okul yönetimine, tüm öğretmenlere ve ailelere uygulanacak psiko eğitim programı hakkında bilgi verilmelidir.
- ✓ İlk oturumda mutlaka grup sürecine dair yapılandırma (oturum sayısı, oturum süresi, grubun amacı, gruba devam beklentisi vb.) yapılmalıdır.
- ✓ 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 psiko eğitim oturumlarına başlamadan önce, etkinlikleri dikkatle okuyup ön hazırlıkları tamamlamalıdır.
- ✓ PSPPI psiko eğitim programı olarak planmış olsa da içerik gereği uygulamanın yoğun yaşantıların paylaşıldığı terapötik bir grup ortamına dönüşebileceği akılda tutulmalıdır.
- ✓ PSPPI güçlü bir grup yönetme ve grup liderliği gerektirmektedir. Gruplarla çalışmanın temel ilkelerinin ve grupla psikolojik danışmanın kuramsal yapısının uygulama öncesinde gözden geçirilmesi önerilmektedir.
- ✓ PSPPI esnek yapısı nedeniyle okul psikolojik danışmanın belirlediği ya da öngördüğü şekilde uygulanabilir. Psikolojik danışman tarafından grubun ihtiyacına göre alternatif etkinlikler programa dahil edilebilir.
- ✓ 30 dakika olarak planlanan oturumlar üye sayısı, grup dinamiği gibi etmenlere bağlı olarak uzayabilir veya daha kısa sürebilir. Oturumların uzaması durumunda psikolojik danışman süreci ikiye bölebilir veya 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 dahil edilecek öğrenci sayısı 8-12 arasında olabilir. Kriz durumlarında grup üye sayısının sayısının azaltılması gerekebilir.
- ✓ Programa dahil edilecek öğrencilerin seçiminde kız ve erkek sayısının birbirine yakın olmasına özen gösterilmelidir.
- ✓ Programa dahil edilecek öğrencilerin seçimi için ekte verilen nicel ölçme araçlarından, öğretmen ve aile görüşlerinden, okul psikolojik danışmanının daha önceki uygulamalarında elde ettiği verilerden ve gözlemlerinden yararlanılabilir. Programa dahil 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 olmama 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 öneminin 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

PSPPİ 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 (so ntest) 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 geribildirim 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 geribildirimler 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 (örneğin Oturum 1'de güçlü yönlerin fark edilmesinin psikolojik sağlık kapasitesini arttırmasındaki rolüne vurgu yapılması gibi)		
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 hale 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 kurallara 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 bile olsa birbirleriyle dalga geçmesine izin vermeyin.
- ✓ İçten ve güçlendirici bir lider yaklaşımı benimseyin.
- ✓ Eğer mümkünse eş liderle birlikte çalışın. Lider ve eş lider 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. Güvende hissetmesini 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 duyularını 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.

- ✓ Psiko eğitim programında yer alan metaforların kullanılması grup liderine bırakılmıştır. Metafor kullanımında uygulayıcının liderlik stiline uygun özgün ve öznel yollar bulabileceği düşünülmüştür.
- ✓ Psiko eğitim programının 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 öğretmenler psiko eğitim programının hazırlık, uygulama ve değerlendirme süreçleri ile ilgili donanımlarını gözden geçirmek ve geliştirmek için okumalar yapması önerilmektedir.



- 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 metaanalysis. *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., & SharmaPatel, 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 1379
- Sungur, M. Z. (1993). Depresyonun kognitif teorisi. *Depresyon monografı serisi*, 3, 123134.

# 1. OTURUM

## TEMA

Kendini Tanıma ve Değerli Hissetme

## AMAÇ

Güçlü ve geliştirilebilir özelliklerini, hoşlandıklarını ve yapabildiklerini fark ederek kendilerini tanımalarına yardımcı olmak



## KAZANIMLAR

- ★ Güçlü ve geliştirilebilir özelliklerini fark eder.
- ★ Hoşlandığı ve yapabildiği etkinlikleri fark eder.

## MATERYAL

- ★ Çalışma Yaprağı-1
- ★ Çalışma Yaprağı-2
- ★ Çalışma Yaprağı-3
- ★ Ormandaki hayvanların seslerinin yer aldığı bir müzik
- ★ Müzik için cihaz (hoparlör, telefon, bilgisayar vb.)

## ÖN HAZIRLIK

- ★ Grup ortamı grup üyelerinin U şeklinde oturabileceği şekilde oluşturulur.
- ★ Ormanda yaşayan hayvanların seslerinin yer aldığı müzik oturum öncesinde seçilir.
- ★ Tüm grup üyeleri tarafından müziğin duyulabilmesi için gerekli ortam sağlanır.
- ★ Çalışma Yaprağı-1 grup sayısı kadar çoğaltılır.
- ★ Çalışma Yaprağı-2 ve Çalışma Yaprağı-3 grup üyesi sayısı kadar çoğaltılır.

## UYGULAYICIYA NOT

- ★ Bu oturum psikoeğitim programının ilk oturumu olduğu için oturumun başındaki tanışma etkinliği tamamlandıktan sonra grup kurallarının grup üyelerinin katılımıyla birlikte oluşturulabileceği çalışmaların yürütülmesi gerekmektedir.
- ★ Grup üyeleri Hayvanlar ve Özellikleri kartlarıyla ilgili paylaşım yaparken grup üyeleri hayvanların güçlü ve geliştirilebilir yönlerine, hoşlandıklarına ve yapabildiklerine dair paylaşımlarda bulunmaları için teşvik edilir.
- ★ Grubun özelliklerine göre Çalışma Yapağı-2’de verilen özelliklere eklemeler yapılabilir.
- ★ Çalışma Yapağı-3 açıklanırken “Pekiştirici Etkinlik” bölümünde yazanlar grup üyelerine detaylıca açıklanmalıdır. Grup üyelerinden bu çalışma yapağını aile üyelerine götürmeleri istenmelidir.
- ★ Grup liderinin okuma ve yazma becerileri henüz gelişmemiş bir grupla birlikte bu oturumu yürüttüğü durumlarda; oturum içerisinde ifade edilen “yazınız” ifadelerini “anlatınız/tartışınız” olarak değiştirilmelidir.
- ★ Grup liderinin okuma ve yazma becerileri henüz gelişmemiş bir grupla birlikte bu oturumu yürüttüğü durumlarda; “Hayvanlar ve Özellikleri” kartlarında yazan özellikleri öğrencilere anlatılmalıdır.
- ★ Grup liderinin okuma ve yazma becerileri henüz gelişmemiş bir grupla birlikte bu oturumu yürüttüğü durumlarda; Çalışma Yapağı-2’de belirtilen özelliklerin resimleri grup üyelerine gösterilmeli ve açıklanmalıdır.
- ★ Son oturumda grup üyeleri psikolojik sağlamlık psikoeğitim programına dair çalışmalara katılacağı için bu oturumdan itibaren grup lideri tarafından çalışma yaprakları toplanmaya başlanmalıdır. Çalışma yapağının toplanacağına ve neden toplandığına dair bilgiler grup üyelerine verilmelidir.

## SÜREÇ

1. Grup üyelerinin birbirlerini tanıyabilmeleri için aşağıdaki yönerge verilerek tanışma etkinliği yapılır: “Sevgili çocuklar, bugün kendimizi tanıyabileceğimiz, kendimizle ilgili farkındalığımızı arttıracacağımız, birlikte öğreneceğimiz, farkındalığımız arttıkça ve öğrendikçe güçlenebileceğimiz oturumlarımıza başlıyoruz. Birbirimizi tanıyabilmek için bir oyunla başlangıç yapalım istiyorum. Şimdi hepiniz bir daire oluşturun. Sizden sırayla önce adınızı sonra da bir hayvan söylemenizi istiyorum. Sırası gelen çocuk bir önceki çocuğun söylediği ismi ve hayvanı tekrar edip kendi adını ve bir önceki çocuğun söylediği hayvandan farklı bir hayvan söyleyecek. Herkes sadece bir önceki çocuğun söylediği ismi ve hayvanı tekrar edecek. Önce ben adımlı ve bir hayvan söyleyerek başlıyorum.”
2. Tanışma etkinliğinin tamamlanmasının ardından grup kuralları oluşturulur ve grup üyelerinin beklentileri sorularak ısınma egzersizine geçiş yapılır.
3. “Merhaba sevgili çocuklar. Eğlenceli bir oyunla güne devam ediyoruz. Oyunumuzda bazı hayvan kahramanlarımız olacak. Hadi oyuna başlayalım.” denilerek ısınma egzersizine giriş yapılır.
4. Ormandaki hayvanların seslerinin yer aldığı bir müzik açılır.



5. “Duyuyor musunuz? Ne kadar farklı sesler geliyor. Galiba bu ormanda bir sürü hayvan var. Gelin şimdi hep birlikte bu hayvanları birlikte bulalım. Bu oyunumuzun ismi “Bil Bakalım Ben Hangi Hayvanım?”. Bu oyunu şöyle oynayacağız: Sizlere seslerini duyduğunuz hayvanlara dair bilgiler vereceğim. Örneğin karada hızlı hareket eder veya yüksek yerlere uçabilir diyeceğim. Ben bilgileri verdikçe sizler de bu hayvanın hangi hayvan olduğunu tahmin etmeye çalışacaksınız. Tahmini olanlar parmak kaldırıp söz isteyecek. Eğer tahmini yapan arkadaşınız doğru bilmişse diğer hayvana geçeceğim. Eğer yanlış tahmin etmişse bilgiler vermeye devam edeceğim. Hadi başlayalım.” denilerek ısınma egzersizine dair yönerge verilir.
6. Müzikte sesleri duyulan en az 2 en fazla 4 hayvanın tahmin edilmesinin ardından ısınma egzersizi tamamlanır.
7. Grup üyeleri üçer kişilik gruplara ayrılır ve Çalışma Yaprağı-1’de yer alan “Hayvanlar ve Özellikleri” kartları içerisinde her gruba bir “Hayvanlar ve Özellikleri” kartı gelecek şekilde dağıtılır.
8. Çalışma Yaprağı-1’deki kartlar rastgele gruplara dağıtıldıktan sonra aşağıdaki açıklama yapılarak sürece devam edilir: “Sevgili çocuklar zevkli bir oyunla güne başladık. Şimdi kendinizi tanıyabileceğiniz bir oyunla devam edeceğiz. Bu oyunda az önce birlikte tahmin ettiğimiz hayvanların bazıları olacak. Bu hayvanlar arasında aslan, fil, kartal ve timsah var. Ellerinizdeki kâğıtlarda da bu hayvanları görebilirsiniz. Bu hayvanların tıpkı sizlerin sahip olduğu gibi güçlü ve geliştirilebilir özellikleri, yapabildikleri ve yaparken hoşlandığı etkinlikler var. Güçlü özellikler dediğimizde bizlerin yapabildiği, yaparken başarılı olduğumuz ve işe yarar bulduğumuz özelliklerimizden söz ediyoruz. Örneğin sabah erken kalkabiliyorsanız, her gün dişlerinizi fırçalıyorsanız veya okul eşyalarınızı paylaşabiliyorsanız bu sizlerin sahip olduğu güçlü yönlerdir. Aslanın güçlü yönü ise hızlı koşabilmesi. Geliştirilebilir özellikler ise yapmakta zorlandığımız ama çaba sarf ettiğimize daha iyi yapabildiğimiz özelliklerdir. Aslanın geliştirilebilir özelliği ise nehirlerin üzerinden atlamak olabilir. Örneğin basketbolda henüz iyi atışlar yapamıyorsanız her gün antrenman yaparak bu özelliğinizi geliştirebilirsiniz. Yapmaktan hoşlandıklarınız ise yaparken eğlendiğiniz, mutlu olduğunuz etkinliklerdir. Bisiklet sürerken ve ailenizle birlikte film izlerken mutlu oluyorsanız bu aktiviteler sizlerin yapmaktan hoşlandığınız aktivitelerdir. Bir aslan da yavrularıyla vakit geçirmekten hoşlanır. Bizler de hayvanlarla ilgili bu oyunu oynayarak hangi özelliklerimiz var, neleri yapabiliyoruz ve neleri yapmaktan hoşlanıyoruz onları öğreneceğiz.”
9. Grup üyelerinden kendi gruplarına verilen karttaki hayvanın özellikleri hakkında düşünmeleri ve grup içerisinde tartışarak buldukları özellikleri kartın altına yazmaları istenir.
10. Grup üyelerine “Hayvanlar ve Özellikleri” kartları üzerinde düşünmeleri ve hayvanların güçlü ve geliştirilebilir özelliklerini, yapabildikleri ve hoşlandıkları etkinlikleri yazmaları için süre tanınır.
11. Grup üyeleri kendi gruplarında hazırladıkları kartları diğer gruplarda yer alan üyelere anlatır.
12. Grupların “Hayvanlar ve Özellikleri” kartları üzerine yaptıkları paylaşımlardan sonra grup üyeleri paylaşımları için tebrik edilir.
13. Grup üyelerinin her birine Çalışma Yaprağı-2 dağıtılır.
14. Aşağıdaki açıklama yapılarak sürece devam edilir. “Şimdi sizlerden az önce hayvanlar için yaptığınız gibi kendiniz hakkında düşünmenizi istiyorum. Sizlere dağıttığım kâğıtlarda güçlü ve geliştirilebilir özellikler ve yapılmasından hoşlanılan aktiviteler yer almaktadır. Bu yazılara bakarak istediğiniz özelliği istediğiniz bölüme yazmanızı istiyorum. Örneğin yazı yazmak. Eğer

güzel yazı yazabildiğinizi düşünüyorsanız bu özelliği güçlü özelliklerim altına yazacaksınız. Eğer yazı yazıyorsanız ama çok okunaklı değilse bunu geliştirilebilir özelliklere yazabilirsiniz. Yazı yazmaktan hoşlanıyorsanız bunu da hoşlandıklarım bölümüne yazabilirsiniz. Burada hakkında konuştuğumuz, özelliklerini birlikte bulduğumuz hayvanlarla aynı özelliklere sahip olabilirsiniz. Hadi şimdi bu özelliklerinizi düşünün ve bu özelliklerinizi kâğıtlara yazın.”

15. Grup üyelerine Çalışma Yaprağı-2 üzerinde düşünceleri ve kendi özelliklerini yazmaları için zaman tanınır.
16. Grup üyeleri Çalışma Yaprağı-2'ye yazdıklarını diğer üyelere anlatır.
17. Grup üyelerinin paylaşımları sırasında üyelerin güçlü ve geliştirilebilir yönlerine, hoşlandıklarına ve yapabildiklerine dair paylaşımda bulunmalarına özen gösterilir.
18. Grup üyeleri paylaşım yaparken aşağıdaki sorular sorulur:
  - ★ Bugün ki oturumda hangi özelliklerinizi fark ettiniz?
  - ★ Bu özelliklerinizin hangilerini geliştirmek istersiniz?
  - ★ Bu oturumda öğrendiğiniz ya da fark ettiğiniz hangi özelliklerinizi ileride kullanabileceğinizi düşünüyorsunuz?
19. Grup üyelerinin Çalışma Yaprağı-2'de yazdıklarına dair yaptıkları paylaşımlardan sonra grup üyelerine paylaşımları için teşekkür edilir.
20. Grup üyelerinin oturum sırasında kendileriyle ilgili ifade ettiği güçlü ve geliştirilebilir özellikler, yapabildikleri ve hoşlandıkları etkinlikler arasında benzerlikler vurgulanarak özetleme yapılır.
21. Bir sonraki oturumda bu hafta öğrenilen özellikleri ve etkinliklerini takdir etmeyi ele alınacağı ifade edilir ve Çalışma Yaprağı-3 grup üyelerine dağıtılır. Çalışma Yaprağı-3'ün içeriği anlatılır.
22. Grup üyelerine bu oturumda güçlü yönünü en çok beğendiği hayvanın ne olduğu ve bu hayvanın hangi özelliğini beğendiği sorulur.
23. Grup üyelerinden grup liderinin yanına gitmeleri ve bu hayvanlara dair bir poz vermeleri istenir.
24. Tüm grup üyeleri bir araya geldiklerinde grup lideri eliyle fotoğraf makinesi işareti yaparak grup üyelerinin fotoğrafını çeker.
25. Fotoğraf çekiminin ardından oturum sonlandırılır.



## PEKİŞTİRİCİ ETKİNLİK

Birinci oturumun sonunda grup üyelerinden Çalışma Yaprağı-2'yi eve götürmeleri ve çalışma yapraklarında yazdıklarını aile üyeleriyle paylaşmaları istenir. Aile üyelerinden Çalışma Yaprağı-2'yi inceleyerek çocuklarının güçlü ve geliştirilebilir yönlerine, yapabildikleri ve hoşlandığı etkinliklerine dair gözlemlediklerini çocuklarıyla paylaşmaları istenir. Grup üyelerinden aile üyelerinin paylaşımlarını Çalışma Yaprağı-3'te yer alan ilgili kutucuklara yazmaları istenir.



## Çalışma Yaprağı- 1






**Ben Bir Aslanım.  
Benim...**

Güçlü Yönlerim	Geliştirilebilir Yönlerim	Hoşlandıklarım
 Hızlı koşabilirim.	 Nehirlerin üzerinden atlayabilirim.	 Yavrularıyla oyun oynamaktan hoşlanırım.



**Ben Bir Film.  
Benim...**

Güçlü Yönlerim	Geliştirilebilir Yönlerim	Hoşlandıklarım
 Hafızam çok güçlüdür.	 Sadece hortumumu kullanarak yemek yerim.	 Yüzmekten hoşlanırım.

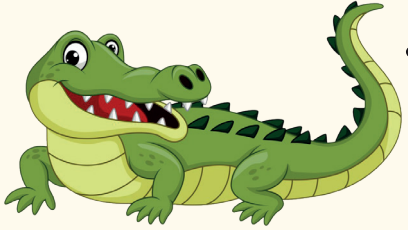


## Çalışma Yaprağı- 1






**Ben Bir Kartalım.  
Benim...**

Güçlü Yönlerim	Geliştirilebilir Yönlerim	Hoşlandıklarım
 <p>Uzak yerleri görebilirim.</p>	 <p>Büyüdükçe kanatlarımı daha iyi kullanabilirim</p>	 <p>Yüksek yerlerde yaşamaktan hoşlanırım.</p>



**Ben Bir Timsahım.  
Benim...**

Güçlü Yönlerim	Geliştirilebilir Yönlerim	Hoşlandıklarım
 <p>Suyun altında uzun süre kalabilirim.</p>	 <p>Çabalarsam karada daha hızlı hareket edebilirim.</p>	 <p>Sıcak havalarda yaşamaktan hoşlanırım.</p>






## Çalışma Yaprağı- 2

Hayatın boyunca öğrenmeye devam edeceksin. Öğrendikçe, çabaladıkça bazı özelliklerini geliştirme imkânın olacak. Kendini tanıdıkça, güçlü ve geliştirebilir özelliklerini fark ettikçe ve yeni beceriler kazandıkça daha çok kendine güveneceksin. Aşağıdaki hangi özelliklere sahipsin? Hangilerini geliştirmek istiyorsun? Hangilerini yapmaktan zevk alıyorsun? Hadi birlikte bulalım....

<b>İki tekerlekli bisiklete binmek</b> 	<b>Kendi başına giyinmek</b> 	<b>Zamanında uyanmak</b> 
<b>Güzel yazı yazmak</b> 	<b>Sayı saymak</b> 	<b>Şarkı söylemek</b> 
<b>Dişleri fırçalamak</b> 	<b>Arkadaşlarla oyun oynamak</b> 	<b>Evde sorumluluk almak (Ev işlerine yardımcı olma vb.)</b> 
<b>Aileyle vakit geçirmek</b> 	<b>Paylaşmak</b> 	<b>Ödev yapmak</b> 



## Çalışma Yaprağı- 2

Güçlü Yönlerim	Geliştirilebilir Yönlerim	Hoşlandıklarım
		
• Aslan gibi....	• Aslan gibi....	• Aslan gibi....
• Timsah gibi.....	• Timsah gibi.....	• Timsah gibi...
• Kartal gibi.....	• Kartal gibi.....	• Kartal gibi.....
• Fil gibi.....	• Fil gibi.....	• Fil gibi.....
•	•	•
•	•	•
•	•	•
•	•	•
•	•	•
•	•	•
•	•	•
•	•	•
•	•	•
•	•	•
•	•	•
•	•	•



## Çalışma Yaprağı- 3

**Sayın Velimiz;**

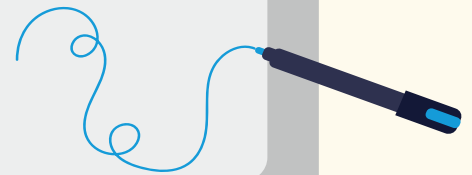
Çocuğunuzun katıldığı Psikolojik Sağlık Psikoeğitim Programının bu haftaki oturumda çocuğunuzun güçlü ve geliştirilebilir özelliklerini, hoşlandıklarını ve yapabildiklerini fark ederek kendisini tanımasına yardımcı olmaya çalıştık. Bu oturumda tüm grup üyeleri hayvanların özelliklerinden yola çıkarak kendi güçlü ve geliştirilebilir özelliklerini, hoşlandıklarını ve yapabildiklerini fark ettiler. Bir sonraki oturumunda, bu oturumda fark ettikleri özellikleri takdir etmelerine yönelik çalışmalar yapılacaktır. Bu oturumdaki öğrenilenlerin kalıcı hale gelebilmesi ve diğer oturuma ilişkin hazırbuluşluğun sağlanabilmesi için sizlerin desteğine ihtiyaç duymaktayız.

Çocuğunuzun eve getirdiği bu çalışma yaprağında çeşitli boşluklar bulunmaktadır. Bu boşluklar çocuğunuzun güçlü ve geliştirilebilir özellikleri ile hoşlandıkları etkinliklerle ilgilidir. Güçlü özellikler; çocuğunuzun yapabildiği, yaparken başarılı olduğu ve işe yarar bulunduğu özelliklerdir. Örneğin sabah erken kalkabilmek veya dişleri fırçalamak, yüzünü yıkamak gibi öz bakım becerilerini sergilemek güçlü özellikler arasındadır. Geliştirilebilir özellikler ise çocuğunuzun yapmakta zorlandığı ama çaba sarf ettiğinde daha iyi yapabildiği özelliklerdir. Çocuğunuz iki tekerli bisikleti süremiyorsa veya paylaşım yapmakta güçlük çekiyorsa bu tür özellikler geliştirilebilir özelliklerdir. Hoşlanılan etkinlikler ise çocuğunuzun yaparken keyif aldığı, mutlu olduğu etkinliklerdir. Örneğin çocuğunuz futbol oynarken veya dondurma yerken mutluyorsa bu tür etkinlikler çocuğunuzun yapmaktan hoşlandığı etkinliklerdir. Çocuğunuzun bu boşlukları doldururken çocuğunuza destek olmanız bu oturumun amacına ulaşmasına ve çocuğunuzun farkındalığının artmasını sağlayacaktır. Çocuğunuz bu boşlukları doldurmadan önce bu oturumda onlara verilen Çalışma Yaprağı-2'de yer alan özellikleri size anlatacaklardır. Sizler bu çalışma yaprağı üzerinde çalışırken çocuğunuzun paylaşımlarını dikkate alabilirsiniz. Çocuğunuz bu boşlukları doldururken güçlük çekiyorsa sizler kutucukların yanında verilen konuşma balonlarında yer alan soruları çocuğunuza sorabilirsiniz.

Sürece katkı verdiğiniziz, ilgi gösterdiğiniziz ve çocuğunuza destek olduğunuz için teşekkür ederiz.

**Psikolojik Danışman/Rehber Öğretmen:**

**Tarih:**





## Çalışma Yaprağı- 3

.....'nın yazan yere kendi adınızı yazmayı unutmayın



Çocuğunuz neyi yaparken başarılı oluyor?  
Çocuğunuz ne yaparken kendisiyle gurur duyuyor?

.....'nın Güçlü Özellikleri

•

•

•



Çocuğunuzun yapmak istediği ama yapmakta zorlandığı etkinlikler nelerdir?  
Çocuğunuzun daha iyi yapmak istediği bir etkinlik veya sahip olmak istediği bir özellik var mı?

.....'nın Geliştirilebilir Özellikleri

•

•

•



Çocuğunuz neleri yapmaktan hoşlanıyor?  
Çocuğunuz neleri yaparken mutlu oluyor?

.....'nın Yapmaktan Hoşlandıkları

•

•

•



## 2. OTURUM

### TEMA

Kendini Tanıma ve Kendini Değerli Hissetme

### AMAÇ

Güçlü ve geliştirilebilir yönlerini, yapabildiklerini ve hoşlandıklarını fark ederek kendilerini takdir etmelerine destek olmak



### KAZANIMLAR

- ★ Sahip olduklarından ve yapabildiklerinden dolayı kendini takdir eder.

### ÖN HAZIRLIK

- ★ Grup ortamı grup üyelerinin U şeklinde oturabileceği, müzikle beraber dans edip yürüyebileceği ve şarkıyı duyabilecekleri şekilde düzenlenir.
- ★ Isınma egzersizi sırasında kullanılacak, grup üyelerinin dikkatini çekebilecek, grup üyelerinin gelişim düzeylerine uygun bir çocuk şarkısı seçilir.
- ★ Çalışma Yaprağı-1 grup üyelerinin sayısı kadar çoğaltılır.
- ★ Destekleyici Görsel 1 ve Destekleyici Görsel 2 A3 boyutunda renkli çıktı alınır.
- ★ Bant yardımıyla beş farklı renkte fon kartonu grup ortamının zeminine yapıştırılır. Yere yapıştırılan fon kartonlarının Destekleyici Görsel 2'de verilen şekilde olmasına özen gösterilir.

### MATERYAL

- ★ Çalışma Yaprağı-1
- ★ Destekleyici Görsel 1
- ★ Destekleyici Görsel 2
- ★ Eğlenceli bir çocuk şarkısı
- ★ Müzik için cihaz (hoparlör, telefon, bilgisayar vb.)
- ★ Renkli fon kartonları
- ★ Kırmızı ve siyah şapka
- ★ Bant
- ★ Kurdele
- ★ Makas
- ★ Yapıştırıcı
- ★ Boya kalemleri

## UYGULAYICIYA NOT

- ★ Fon kâğıtlarına ulaşılmadığı durumlarda fon kâğıtları yerine karton kutuların açılmış hali, A3 ve A4 kâğıtlar yapıştırılabilir.
- ★ Kırmızı ve siyah şapka bulunamadığında kırmızı ve siyah fon kâğıtlarından şapka yapılarak kullanılabilir. Bu noktada bir başka alternatif ise kırmızı ve siyah renklerde fular veya atkı kullanılabilir.
- ★ Grup liderinin oturum sırasında masalı anlatırken olabildiğince dikkat çekici bir şekilde masalı anlatması gerekmektedir. Masalda vurgulanması gereken noktalar kalın olarak ifade edilmiştir. Bu noktalarda grup liderinin sesinin hızını yavaşlatması ve ses tonunu yükseltmesi gerekmektedir.
- ★ Grup ortamının zeminine yapıştırılarak kartonların birbirinden farklı renkte ve grup üyelerinin dikkatini çekecek renklerin olmasına özen gösterilir.
- ★ Grup liderinin Destekleyici Görsel 1 ve Destekleyici Görsel 2 A3 boyutunda renkli çıktı alınmadığı durumlarda A4 kağıdına renkli çıktı alınabilir. A4 kağıdına çıktı alınan görseller grup üyelerinin görebileceği bir yere asılarak görseller açıklanabilir. Bir başka alternatif ise; Destekleyici Görsel 1 ve Destekleyici Görsel 2 grup üyesi sayısı kadar çoğaltılıp grup üyelerine dağıtılarak açıklanabilir.
- ★ Grup liderinin Destekleyici Görsel 2'yi renkli çıktı alamadığı durumlarda grup ortamının zemine yapıştırılan fon kartonları üzerinde grup lideri hareket ederek oyunun kurallarını açıklayabilir.

## SÜREÇ

1. “Sevgili çocuklar bugün ikinci oturumumuzdayız. Geçen hafta ormandaki hayvanlarla ilgili oyunlar oynamıştık. Ne kadar çok eğlenmiştik. Her biriniz güçlü ve geliştirilebilir yönlerinizi, hoşlandıklarınızı, yapabildiklerinizi arkadaşlarınıza ve bana anlattınız. Geçtiğimiz oturumda kendinizle ilgili çok şey fark ettiniz.” denilerek ikinci oturuma başlanılır.
2. Birinci oturumda grup üyelerinin kendileriyle ilgili fark ettikleri güçlü ve geliştirilebilir yönleri, hoşlandığı ve yapabildikleri etkinlikler arasında benzerlikler bu oturum başında özetlenir.
3. Birinci oturumun sonunda grup üyelerinden Çalışma Yaprağı-2'yi aile üleriyle paylaşmaları, aile üyelerinin çocuklarıyla ilgili yaptığı gözlemleri çocuklarıyla paylaşmaları, grup üyelerinin bu paylaşımları Çalışma Yaprağı-3'e yazmaları istendiği için ikinci oturuma başlanmadan önce grup üyelerinden Çalışma Yaprağı-3'e neler yazdığı sorulur.
4. Her bir grup üyesinden Çalışma Yaprağı-3'te yer alan her bir satıra ilişkin birer tane örnek vermesi istenir ve grup üyelerinin yaptıkları paylaşımlar özetlenir.
5. Aşağıdaki açıklama yapılarak bu oturumun ısınma egzersizine geçiş yapılır: “Sevgili çocuklar bugün tıpkı geçen oturum gibi oyunlar oynayacağız. İlk oyunumuzun ismi “Birlikte hareket ediyoruz”. Şimdi müziği açacağım ve müzikle beraber yürümeye başlıyoruz. Müzik durduğunda ben bir hareket yapacağım ve sizler de ben ne yaparsam aynısını yapacaksınız. Hadi bakalım başlayalım.”
6. Grup lideri, grup üyelerinin oluşturduğu dairenin ortasına geçer. Çocuk şarkısı açılır ve grup üyeleri şarkıyla birlikte daire şeklinde dans ederek yürümeye başlarlar.

7. Uygun görüldüğü anda çocuk şarkısı durdurulur ve grup lideri tarafından grup üyelerinin taklit edebileceği bir hareket (örn., alkış tutma, elleri havada sallama, zıplama vb.) yapılır.
8. Gruptaki tüm üyelerin grup lideri tarafından yapılan hareketin aynısını yapmaları beklenir. Grup üyeleri hareketi tekrar ettikten sonra tekrar çocuk şarkısı açılır ve süreç en az 2 kez tekrarlanır.
9. Bu ısınma egzersizi için en fazla beş dakika süre ayrılır.
10. “Sevgili öğrenciler dans ettiğimiz hareketli bir oyunla güne başladık. Bir önceki oturum hangi özelliklere sahip olduğunuzu fark ettiniz. Bugün de bu özelliklerimizi takdir etmeyi, bu özellikleriniz için “Pek çok özelliğim var. İyi ki varlar. Benim çok işime yarıyorlar. Bu özelliklerle mutluyum” demeyi öğreneceksiniz. Önce bir masal anlatacağım sonra da bu masaldaki kahramanları canlandırarak bir oyun oynayacağız. Bu kahramanın sahip olduğu özellikler sayesinde gökyüzü simsiyah bulutlarla kaplı bir ülkeyi hep birlikte kurtaracağız. Hadi bakalım önce masalla başlayalım. Bakalım masalı kimler sevecek?” denilerek sürece devam edilir ve Destekleyici Görsel 1 tahtaya asılır.
11. Grup lideri tarafından destekleyici görsellerde yer alan resimler gösterilerek dikkat çekici bir şekilde aşağıdaki masal anlatılır: “Çok çok uzaklarda gökyüzünün masmavi olduğu, kelebeklerin uçtuğu, çocukların mutlulukla oyunlar oynadığı, yemyeşil ağaçların olduğu sıcacık bir ülke varmış. Bu güzel ülkede çocukların pek çok özelliği varmış. Bazı çocuklar erken kalkar, yüzünü yıkar, kahvaltısını yapar ve tam zamanında okulunda olurmuş. Bazı çocuklar da hissettiği duyguları sevdiği yetişkinlere anlatır, bazıları ise güzel yazı yazarlarmış. Bazı çocuklar bu ülkede yaşayan hayvanlara mama ve su verirken bazıları da yardıma ihtiyaç duyan insanlara yardım edermiş. Bu ülkede çiçekleri ve meyve ağaçlarını sulayan pek çok çocuk varmış. Bu özelliklerinden dolayı kendilerini çok severlmiş. Çünkü zamanında okula varan çocuklar derslerin hiçbirini kaçırmazmış. Duygularını paylaşan çocuklar ise daha kolay sakinleşebilirmiş. Güzel yazı yazan çocuklar ise derslerinde başarılı olurlarmış. Çiçekleri sulayan, hayvanlara mama ve su veren çocuklar ise hayvanları sevip ve çiçekleri seyredip mutlu olurlarmış. Günler, aylar, yıllar geçmiş. Bir gün gökyüzünü simsiyah bulutlar kaplamış. Bulutların gelişiyile birlikte yemyeşil ağaçlar griye dönmüş, kelebekler uçmamış ve çocuklar sahip olduğu özellikleri fark edemedikleri için bu özelliklerini kullanamamış. Öfkelendiklerinde veya korktuklarında sakinleşememişler, okullarına gidememişler, yazı yazamadıkları için derslerinde başarılı olamamışlar, hayvanlara su ve mama vermedikleri için hayvanları artık göremez olmuşlar. Çiçekler solmuş ve bu güzel çiçekleri seyredemeyip mutlu olamamışlar. Bu nedenle kendilerine hiç güvenemiyorlarmış.”
12. Grup üyelerine “Hadi şimdi kendimizi düşünelim. Bizler hangi ülkedeyiz? Simsiyah bulutların olduğu ülke mi? Yoksa masmavi gökyüzünün olduğu ülke mi?” denilerek grup üyelerinin sahip olduklarına ve yapabildiklerine dair ne kadar farkındalıkların olduğu öğrenilir.
13. Grup üyelerinin paylaşımları alındıktan sonra aşağıdaki yönerge verilerek sürece devam edilir: “Bu masaldaki ülkeyi eski haline geri döndürelim mi? Eskisi gibi çocuklar neleri yapmaktan hoşlandıklarını, neleri yapabildiklerini ve neye sahip olduklarını fark etsinler, kendilerini tanıyarak tekrar mutlu olsunlar ve oyunlar oynamaya başlasınlar. Hep birlikte bu ülkeyi eski haline döndürelim. Hem de oyun oynayarak!”
14. Destekleyici Görsel 2 tahtaya asılır ve oyunun kuralları aşağıdaki gibi açıklanır: “Sevgili çocuklar, masal ülkesini kurtarmamız için bir kahramana ihtiyacımız var. Merak etmeyin hepiniz birer kahramansınız. Fakat bu ülkeyi kurtarabilmeniz için bazı görevleri yapmanız gerekiyor.

Önce sizlerin arasından bir kahraman ve bir de siyah bulut seçeceğim. Siyah bulut olarak seçtiğim kişi siyah şapkayı takacak. Kahraman olarak seçtiğim kişi ise kırmızı şapkayı takacak. Siyah bulut kahramanın bir adım gerisinde duracak. Gördüğünüz gibi yerde kartonlar var. Kahraman başlangıç çizgisinde duracak ve bir adım atarak ilk kartona basacak. Kahraman her bir kartona bastığında kahramana sorular soracağım. Bu sorular sizin yapabildiklerinizle, sahip olduklarınızla veya başardıklarınızla ilgili. Örneğin size “Sizi mutlu eden sahip olduğunuz en güzel şey nedir?” diye sorduğumda “ailem” dersanız hemen ardından “Ailem; çünkü onlarla oyunlar oynuyorum. Oyun oynayınca mutlu oluyorum” gibi cevabınızın nedenini söyleyeceksiniz. Eğer kahraman soruya cevap verebilirse bir sonraki fon kartonuna geçebilir. Tabi kahramanın belli bir süresi olacak. Cevapları verirken hızlı olmanız gerekiyor. Eğer zamanında tamamlamazsa siyah buluta harekete geç diyeceğim ve kahramanı yakalayacak. Yakalanan kahraman siyah bulut olacak. Siyah bulut da kahraman. Eğer kahraman zamanında tamamlarsa bir sonraki kartona geçecek. Kahraman kartonları geçerken diğer arkadaşları onu alkışlayacaklar. Tüm soruları tam zamanında tamamlarsa masaldaki ülkeyi kurtarmış ve eski günlerine döndürmüş olacak. Sonra aranızda başka bir kahraman ve siyah bulut seçeceğim.”

15. Grup üyeleri arasından bir kahraman ve bir de siyah bulut seçilir. Kahraman ve siyah bulut olarak seçilen grup üyelerinden şapkalarını takmaları istenir.
16. İki grup üyesinden oyun parkurunun bittiği yerde durmaları ve kurdeleyi tutması istenir, çocuk şarkısı açılır ve oyuna başlanır.
17. Kahraman olarak seçilen grup üyesi ilk fon kartonuna bastığında aşağıdaki soru sorulur:
  - ★ “Neyi yaptığında kendini başarılı hissediyorsun?”
18. Kahraman olarak seçilen grup üyesi ikinci fon kartonuna bastığında aşağıdaki soru sorulur:
  - ★ “En sevdiğin özelliğin nedir?”
19. Kahraman olarak seçilen grup üyesi üçüncü fon kartonuna bastığında aşağıdaki soru sorulur:
  - ★ “Yapmaktan en çok hoşlandığın etkinlik nedir?”
20. Kahraman olarak seçilen grup üyesi dördüncü fon kartonuna bastığında aşağıdaki soru sorulur:
  - ★ “İyi ki ona sahibim dediğin şey ne?”
21. Kahraman olarak seçilen grup üyesi beşinci fon kartonuna bastığında aşağıdaki soru sorulur: “Üzgün ya da kızgın olduğunda yaptığın, sakinleşmeni sağlayan nedir?”
22. Oyunun kurallarına göre süreç devam ettirilir.
23. Tüm grup üyeleri kahraman olup oyun parkurunun bitiş noktalarına ulaştığında oyun sonlandırılır ve grup üyelerinden yerlerine geçmeleri istenir.
24. Oyun parkurunun bitiş noktasında bulunan kırmızı kurdele grup lideri tarafından grup üyesi sayısı kadar kesilir ve kesilen kırmızı kurdele parçaları grup üyelerine dağıtılır. Grup üyelerine kurdele parçaları dağıtılırken kahramanlıkları için teşekkür edilir.
25. Grup üyelerinin oyunu oynarken neleri fark ettiklerine yönelik paylaşım yapmaları için aşağıdaki sorular sorulur:
  - ★ Hangi başarımla gurur duyuyorsunuz?
  - ★ Sakinleşmek için yaptıklarınız arasından hangisini en çok işlevsel buluyorsunuz?

- ★ Sahip olmaktan mutluluk duyduklarınız nelerdir?
  - ★ Oyun tamamlandığında hangi özelliğiniz için “İyi ki bu özelliğim var.” dediniz?
  - ★ Bu hafta bu oturumda takdir ettiğiniz veya iyi ki var dediğiniz hangi özelliklerinizi kullanabileceğinizi düşünüyorsunuz?
26. Grup üyelerinin oturum sırasında kendilerinde takdir ettikleri sahip oldukları ve yapabildikleri arasında benzerlikler vurgulanarak özetleme yapılır.
  27. Grup üyelerinin kahraman oldukları oyunda fark ettiklerine yönelik yaptıkları paylaşımlardan sonra grup üyelerine paylaşımları için teşekkür edilir.
  28. Grup üyelerinin olumlu duygularla ayrılmalarına yönelik yapılacak etkinliğe dair aşağıdaki yönerge verilir: “Sevgili çocuklar, bugün gördük ki hepinizin ortak özellikleri olduğu gibi birbirinden farklı özellikleri de var. Hepinizin sahip oldukları ve yapabildikleri var. Bunlar bizim davranışlarımızı, duygularımızı kısacası hayatımızı etkiliyor. Eğer bu sahip olduklarımızın ve yapabildiklerimizin farkına varırsak daha mutlu olabiliriz. Şimdi bu özelliklerimize teşekkür edebilmek ve “iyi ki varsınız” diyebilmek için küçük bir oyun oynayacağız.”
  29. Grup üyelerine Çalışma Yaprağı-1 dağıtılır.
  30. Grup üyelerinden ellerinde bulunan kırmızı kurdele parçalarını Çalışma Yaprağı-1’de yer alan pelerine yapıştırmaları istenir. Çalışma Yaprağı-1’de yer alan maskeleri ve kalkanı istediği renklere boyamaları istenir.
  31. Bir sonraki oturumda grup üyelerinin duyguların yaşamdaki rolünü fark etmelerine ve yaşadıkları ile duyguları arasındaki bağı kurmaya yönelik çalışmalar yürütüleceği açıklanır.
  32. Grup üyelerinin boyamaları tamamlandığında Çalışma Yaprağı-1’i eve götürmeleri, bu oturumda fark ettikleri sahip olduklarını ve yapabildiklerini aile üyelerine anlatmaları istenir. Aile üleriyle birlikte bu çalışma yaprağını tamamlamaları istenir ve oturum sonlandırılır.

## PEKİŞTİRİCİ ETKİNLİK

Grup üyelerinden Çalışma Yaprağı-1’i eve götürmeleri ve kurdelenin parçasını yapıştırdıkları oyun sırasında fark ettikleri özellikleri aile üyelerine anlatmaları istenir. Aile üleriyle birlikte Çalışma Yaprağı-1’de sorulan sorulara cevaplar bulmaları ve bu cevapları yazmaları istenir.

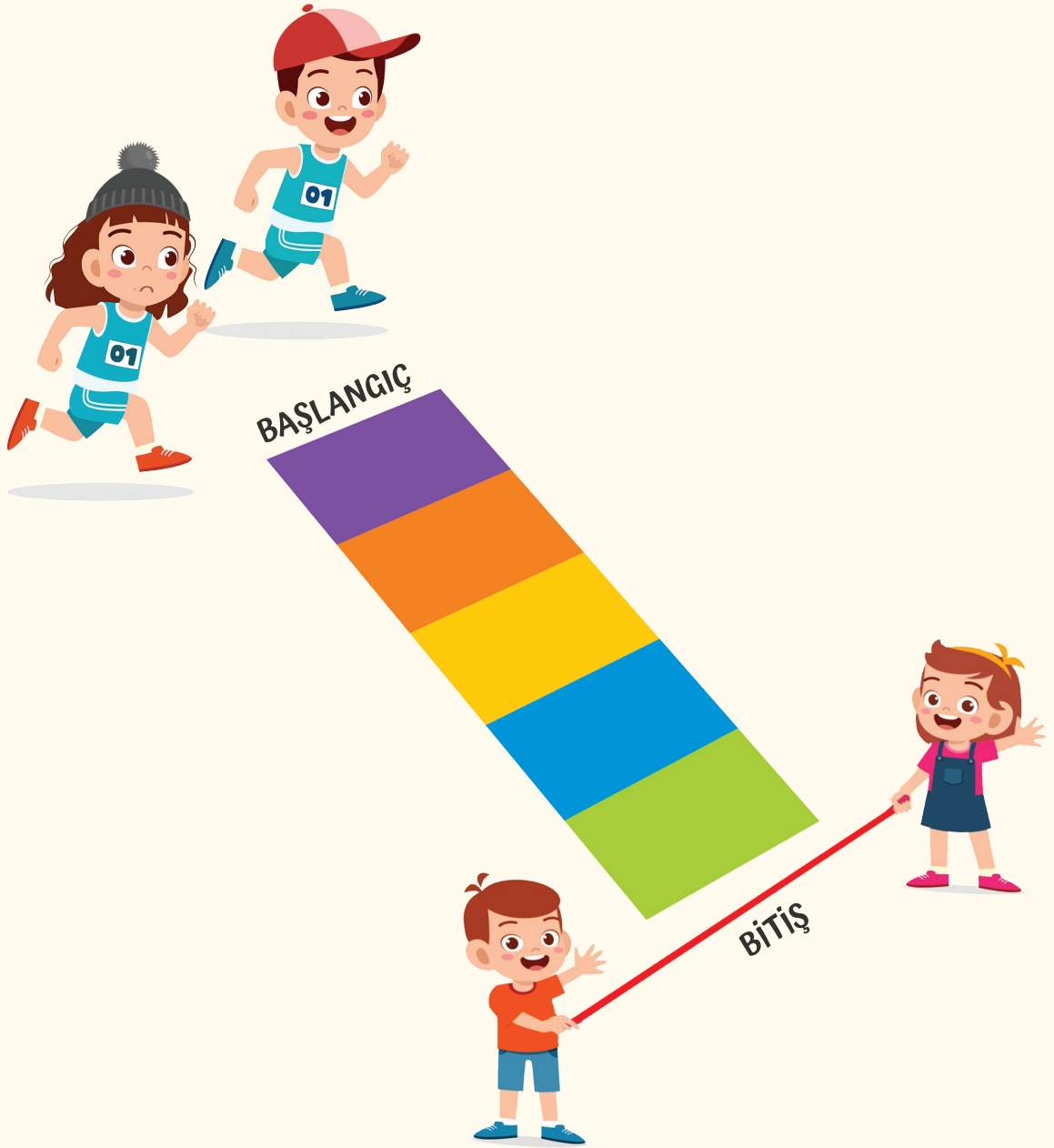


## DESTEKLEYİCİ GÖRSEL 1





## DESTEKLEYİCİ GÖRSEL 2





## Çalışma Yapağı- 1

### Süper Kahraman Ben

Sayın Velimiz;

Çocuğunuzun katıldığı Psikolojik Sağlık Psikoeğitim Programının bu haftaki oturumunda çocuğunuzun güçlü ve geliştirilebilir özelliklerini, hoşlandıklarını ve yapabildiklerini takdir etmesi için çalışmalar yaptık. Bu oturumda tüm çocuklar bir hikâye dinlediler ve bu hikâyedeki kahramanı canlandırdılar. Kahramanı canlandırırken başarılı olduğunu düşündüğü etkinlikleri, en sevdiği özelliği, yapmaktan hoşlandığı etkinlikleri ve sakin kalmak için yaptıklarını fark ederek bu özelliklerini takdir etmeyi öğrendiler. Bu oturumdaki öğrenilenlerin kalıcı hale gelebilmesi ve diğer oturuma ilişkin hazır bulunuşluğun sağlanabilmesi için sizlerin desteğine ihtiyaç duymaktayız.

Çocuğunuzun eve getirdiği bu çalışma yapağında bir kahramanda olabilecek maske, pelerin ve kalkan resimleri bulunmaktadır. Pelerinin üzerine yapıştırılmış kumaş çocuğunuzun oynadığı oyunu tamamladığı anlamına gelmektedir. Sizlerden öncelikle çocuğunuzun bu oturumda hangi özelliklerini takdir ettiğini öğrenmenizi istiyoruz. Çocuğunuza aşağıdaki soruları sorarak çocuğunuzun oturumu hatırlamasına yardımcı olabilirsiniz:

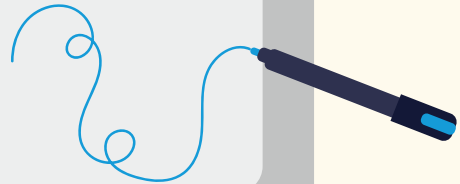
- Neyi yaptığında kendini başarılı hissediyorsun?
- En sevdiğin özelliğin nedir?
- Yapmaktan en çok hoşlandığın etkinlik nedir?
- İyi ki ona sahibim dediğin şey ne?
- Üzgün ya da kızgın olduğunda yaptığın, sakinleşmeni sağlayan nedir?

Çocuğunuzla paylaşım yaptıktan sonra Çalışma Yapağı-1'de "Sahip Olduklarım" ve "Yapabildiklerim" başlıklı iki tane kutucuk göreceksiniz. Bu kutucuklardaki boşlukları çocuğunuzla birlikte doldurabilirseniz bize destek olabilirsiniz. Bu kutucuklardaki boşlukları doldururken çocuğunuza dair gözlemlerinizi çocuğunuzla paylaşabilirsiniz.

Sürece katkı verdiğiniz, ilgi gösterdiğiniz ve çocuğunuza destek olduğunuz için teşekkür ederiz.

**Psikolojik Danışman/Rehber Öğretmen:**

**Tarih:**





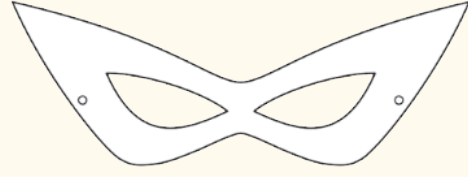
Benim adım .....

**Sahip Olduklarım**

- 1.....
- 2.....
- 3.....
- 4.....
- 5.....



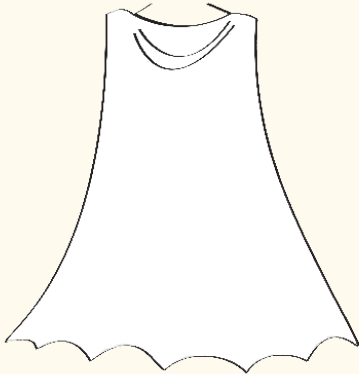
**Maskeni Boya** 😊



**Kalkanını Boya** 😊



**Kumaşınla Pelerini Yap** 😊



**Yapabildiklerim**

- 1.....
- 2.....
- 3.....
- 4.....
- 5.....



## 3. OTURUM

### TEMA

Duyguyu Tanıma ve Sahiplenme

### AMAÇ

Duyguların yaşamdaki rolünü fark ederek yaşantıları ile duyguları arasında bağ kurmalarına ve zorlayıcı duygular ile yaşadıkları durumları ilişkilendirmelerine destek olmak



### KAZANIMLAR

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

### MATERYAL

- ★ Çalışma Yaprağı-1
- ★ Çalışma Yaprağı-2
- ★ Çalışma Yaprağı-3
- ★ Tahta kalem
- ★ 2 tane küçük boy sepet
- ★ Düdük
- ★ Kavanoz
- ★ Yapışkanlı kâğıt büyüklüğünde küçük kâğıt

### ÖN HAZIRLIK

- ★ Grup ortamı grup üyelerinin U şeklinde oturabileceği şekilde düzenlenir.
- ★ Oturum öncesi iki adet küçük boy sepet, düdük ve kavanoz grup ortamına getirilir.
- ★ Çalışma Yaprağı-1'de yer alan "Durumlar Listesi" kartlarında yer alan durumlar çıktı alınır, gösterilen yerlerden kesilir, kesilen her bir parça dörde katlanır ve kavanoza atılır.
- ★ Çalışma Yaprağı-2 ve Çalışma Yaprağı-3 grup üyesi sayısı kadar çoğaltılır.
- ★ Grup üyelerinin duygularını yazacakları yapışkanlı kâğıt büyüklüğünde küçük kâğıtlar hazır hale getirilir. Her bir grup üyesi için en az 10 küçük kâğıt hazırlanmalıdır.

## UYGULAYICIYA NOT

- ★ Grup lideri ısınma egzersizi sırasında duygularını ifade etmekte veya duygularını hava durumuna benzetmekte güçlük yaşayan grup üyelerini cesaretlendirmelidir.
- ★ Isınma egzersizi sırasında grup üyelerinin farklı duyguları ifade etmemesi veya edememesi durumunda; grup lideri ısınma egzersizi tamamlandığında yapacağı özete şu cümleleri ekleyebilir: “Sizlerin ifade etmediği ya da sizlerin akıllarına gelmeyen başka duygular da olabilir. Örneğin gök gürültüsü o kadar şiddetli ki çok korkuyorum. Gökyüzünde kara bulutlar var. Gökyüzünün mavisini göremeyeceğimi düşünecek kadar umutsuzum.”
- ★ Grup lideri ısınma egzersizi sonrasında yaptığı özette mümkün olduğunca farklı ve fazla duyguya yer vermeye özen göstermelidir.
- ★ Isınma egzersizinde ifade edilen duygular tahtaya yazılırken grup üyelerinin ifade etmediği fakat bu yaş grubunun deneyimlediği duygular bu listeye eklenmelidir. Duygular içerisinde; kızgın, üzgün, korkmuş, mutlu, utanmış, kaygılı, neşeli, şaşkın, umutlu yer alabilir.
- ★ Grup lideri sepet yerine çöp kovası, koli ya da karton kutu kullanabilir.
- ★ Grup lideri Çalışma Yaprığı-1’de yer alan “Durumlar Listesi” kartlarını çıktı alamadığında söz konusu durumları küçük kâğıtlara yazıp dörde katlayıp kavanoza atabilir.
- ★ Grup lideri düdük kullanması gerektiği fakat düdüğü bulamadığı durumlarda alkış yapabilir veya parmaklarını şıklatabilir.
- ★ Grup lideri kavanoz yerine kalem kutusu, bardak, küçük karton kutu kullanabilir.
- ★ Grup üyelerinin paylaşımları sırasında zorlayıcı ve olumlu duygularından söz etmelerine özen gösterilir.
- ★ Grup üyelerinin sepetlere duyguları atarken dikkatli olmaları uyarısı yapılmalıdır.
- ★ Grup üyelerinin paylaşımları sırasında duygu ve durum eşleştirmelerinin yapılmasına özen gösterilir. Örneğin grup lideri grup üyesine “Ailen sana hediye aldığımda (durumlar listesinde yer alan durumlar) mutlu oluyorsun.” diyebilmelidir.
- ★ Grup üyelerinin “Sence bu duygun ne işe yaradı?” yanıt verirken hissettikleri duygunun yaşamdaki yerine/işlevselliğine dair paylaşımlarda bulunmasına dikkat edilir. Örneğin “Öğretmenin sana aferin dediğinde mutlu oldun.” denildiğinde “Öğretmenin seni tekrar takdir edebilmesi için çalışmaya devam etmen gerektiğini de anladın. Motivasyonun arttı.” veya “Çok fazla ödevin olduğunda yetiştiremeyeceğinden korktun.” denildiğinde “Ödevlerini yetiştirebilmen için zamanını iyi kullanman gerektiğini de anladın.” ifadesi eklenebilir.
- ★ Çalışma Yaprığı-1’de yer alan “Durumlar Listesi” kartlarında görüldüğü gibi durumların hem resimleri hem de durumların kendisi yazmaktadır. Eğer grup lideri bu oturumda okuma ve yazma becerileri henüz gelişmemiş bir grupla çalışacaksa kartların üzerindeki resimleri grup üyelerine göstererek resmi açıklar.
- ★ Eğer grup lideri bu oturumda okuma ve yazma becerileri henüz gelişmemiş bir grupla çalışacaksa; grup üyeleri duygularını anlattıktan sonra duygunun ilgili olduğu sepetin etrafında toplanmalarını istemelidir.

## SÜREÇ

1. “Sevgili çocuklar bugün yine sizlerle birlikteyiz. Bundan önceki görüşmemizde kendinizde sevdiğiniz, iyi ki bunlara sahibim, bu özelliklerimle daha güçlüyüm, mutluyum dediğiniz özellikleri benimle ve arkadaşlarınızla paylaşmıştınız. Bunları bize anlatırken oyunlar oynamıştık ve resimler çizmiştik. Hem çok şey öğrendik hem de çok eğlendik.” denilerek üçüncü oturuma başlanılır.
2. İkinci oturumda grup üyelerinin paylaşımında bulunduğu, kendilerini takdir ettikleri özellikleri ve yapabildikleri arasında benzerlikler vurgulanarak bir önceki oturuma dair bir özetleme yapılır.
3. İkinci oturumun sonunda grup üçüncü oturuma gelene kadar Çalışma Yaprağı-1’de yer alan boşlukları aile üleriyle konuşarak doldurmaları istenmişti. Bu nedenle aile üleriyle birlikte ne tür eklemeler yaptıkları grup üyelerine sorulur. Grup üyelerinden gönüllü olanlardan örnekler alınır.
4. Grup üyelerinin yaptıkları paylaşımlar özetlenir.
5. Grup lideri tarafından “Bir önceki oturumla ilgili konuştuğumuza göre; öğrenmeye ve eğlenmeye devam edelim istiyorum. Bugün sizlerle duygularla ilgili çalışmalar yapacağız. Bu çalışmalarda; Hangi duygularımız var? Bu duygular ne işe yarıyor? gibi sorulara birlikte cevap bulacağız. Hadi ilk oyunumuzla başlayalım. Oyunumuzun ismi “Bugün hava nasıl?”. Bu oyunumuzda bugün nasıl hissediyorsak bu duygularımızı hava durumuna benzeterek anlatacağız. Örneğin; Bugün o kadar mutluyum ki sanki güneş tam tepede, birdenbire sağanak yağmur yağmaya başladı çok şaşkıyım ya da bugün hava bulutlu, hiç keyifli hissetmiyorum diyebilirsiniz. İstedığınız duyguyu istediğiniz şekilde ifade edebilirsiniz. Şimdi sizin hava durumunuzu birlikte öğreneelim.” denilerek ısınma egzersizine giriş yapılır.
6. Grup lideri tarafından ilk örnek verilerek ısınma egzersizi başlatılır ve grup üyelerinin tamamı kendi duygularına dair birer örnek verdiklerinde ısınma egzersizi tamamlanır.
7. Grup lideri tarafından ısınma egzersizi sırasında ortaya çıkan duygular özetlenir.
8. Özetleme yapılırken grup üyelerinin ifade ettiği duygular tahtaya yazılır.
9. Grup üyelerine duygularını yazacakları küçük kâğıtlar grup üyelerine dağıtılır.
10. Aşağıdaki açıklama yapılarak sürece devam edilir. “Sevgili çocuklar; hava bir gün güneşli bir gün bulutlu olabilir. Bir gün yağmur yağabilir, bir gün güneş açabilir. Tıpkı hava gibi duygularımız da değişebilir. Az önceki egzersizimizde bunu gördük. İfade ettiğiniz duyguları tahtaya yazdım. Şimdi yapacağımız etkinlikte duygularımızla ilgili konuşmaya devam edeceğiz. Konuşurken duygularımızın önemini fark edeceğiz, hangi durumlarda hangi duygularımızı hissettiğimizi öğreneceğiz. Etkinliğimizin ismi “Sepetlerimi Kim Doldurdu?”. Gördüğünüz üzere burada iki tane sepetimiz var. Sepetimizin birine bizi rahatlatan, bizi olumlu şekilde davranmaya iten, enerjimizi arttıran kısacası olumlu duygularımızı; diğerine ise bize rahatsızlık veren, bizi istemediğimiz şekilde davranmaya iten, enerjimizi tüketen kısacası zorlayıcı duygularımızı atacağız. Her birinize küçük kâğıtlar dağıttım. Birazdan elimde gördüğünüz kavanozdan kâğıtlar seçip bu kâğıtlarda yazanları size okuyacağım. Bu kâğıtlarda yazan durumları yaşadığınızda ne hissediyorsanız bu kâğıtlara yazmanızı ve ben düdüğü çaldığımda yazdığınız bu kâğıtları bu duyguyla ilgili olan sepete atmanızı istiyorum. Şimdi başlıyoruz.”

11. Grup lideri tarafından kavanozdan rastgele bir kâğıt seçilir ve kâğıdın üzerinde yazılan durum grup üyelerine okunur.
12. Aşağıdaki sorular grup üyelerine sorulur:
  - ★ Eğer siz ..... (Kartın üzerinde yazan durum) olduğunda ne hissedersiniz?
13. Grup üyelerinden grup liderinin sorduğu sorunun cevabını dağıttığı kâğıtlara yazmaları istenir.
14. Grup üyelerinin yazması tamamlandığında şu yönerge verilir: “Şimdi sepetlerimizi tekrar hatırlayalım. İki sepetimiz vardı. Birinde olumlu duygular birinde zorlayıcı duygularımız yer alacak. Yazdığınız kâğıtlardaki duyguları düşünün. Bu duygular hangi sepete uygun ise düdüğü çaldığımda gidip elinizdeki kâğıtları o sepetin içine atın. Kâğıtları attıktan sonra kâğıtları attığınız sepetin yanında durun.”
15. Grup üyelerine düşünmeleri için zaman tanındıktan sonra düdüğü çalınır ve grup üyelerinin sepetlere yazdıkları kartları sepetlere atmaları istenir.
16. Grup üyeleri kâğıtları sepete attıktan sonra sepetin etrafında duran grup üyelerine aşağıdaki sorular sorulur:
  - ★ Hangi duyguyu sepete attın?
  - ★ Bu duyguyu senin için olumlu ya da zorlayıcı yapan ne?
  - ★ Bu duyguyu başka ne zaman hissediyorsun?
  - ★ Hangi duyguları daha çok hissediyorsun?
  - ★ Sence bu duygun ne işe yaradı?
17. Çalışma Yaprığı-1’de yer alan “Durumlar Listesi” kartları tamamlana kadar süreç bu şekilde devam ettirilir.
18. “Durumlar Listesi” kartları tamamlandığında tüm grup üyelerinden yerlerine geçmeleri istenir, Çalışma Yaprığı-2 grup üyelerine dağıtılır ve grup üyelerine aşağıdaki soru sorulur:
  - ★ Bugün hangi duyguları öğrendiniz?
19. Sorunun ardından grup üyelerine aşağıdaki yönerge verilir: “Size verdiğim kâğıtlarda duygularınız var. Bugün hangi duyguları öğrendiyseniz bu duyguları işaretlemenizi istiyorum.”
20. Grup üyeleri işaretleme yaptıktan sonra “İnsanların pek çok duygusunun olabileceği, bu duygulardan bazılarının (temel duygular: mutluluk, korku, öfke, utanç, hayal kırıklığı, üzüntü gibi) diğer duygulara göre daha sık deneyimlenebileceği ve duyguların bizi harekete geçirdiği bu nedenle de bizler için faydalı olduğu” ifade edilir.
21. Çalışma Yaprığı-2’de yer alan ikinci bölüme geçilir ve aşağıdaki yönerge verilir: “Hem olumlu hem de zorlayıcı duygularınızın olduğunu ve bu duyguların faydalarını öğrendiniz. Şimdi sizden önünüzdeki kâğıtlarda yer alan karikatürdeki çocuğun nasıl hissettiğini karikatürün altındaki daireye çizmenizi istiyorum.”
22. Grup üyeleri duyguları çizdiğinde aşağıdaki soru sorularak sürece devam edilir: “Karikatürdeki çocuk önce korkmuş sonra da ödevlerini yetiştirmek için yapılacaklar listesi yapmış ve zamanı planlamış. Böylelikle ödevini zamanında planlamış. Bu durumda bu duygu ne işe yaramıştır?”
23. Grup üyeleri soruya dair cevaplarını paylaştıktan sonra duyguların harekete geçirici olduğunu ve bu duygular sayesinde karşılaşılan olaylarda doğru tepkiler verildiği vurgulanır.

24. Aşağıdaki açıklama yapılarak bir sonraki oturumdan önce neler yapılacağına dair bilgi verilir: “Sevgili çocuklar haftaya duygularımızın bedenimizdeki yarattığı değişiklikler ve bu duyguları ifade etmenin önemini konuşacağız. Gelecek görüşmemize kadar sizlerden günlük tutmanızı istiyorum. Bir hafta boyunca kendinizi gözlemlemenizi, duygularınız değiştiğinde bu duyguları ve bu duyguları hissettiğiniz durumları not etmenizi istiyorum. Bu günlüğü tutarken sizlere dağıttığım Çalışma Yaprığı-3 kullanacaksınız.”
25. Grup üyelerinin olumlu duygularla oturumu tamamlayabilmeleri için aşağıdaki yönerge verilir: “Sevgili çocuklar bugün harikaydınız. Hem olumlu hem de zorlayıcı duygularınızı fark ettiniz. Duyguların yaşamımızdaki önemini öğrendiniz. Hangi duygularınızı ne zaman hissettiğinizi anlattınız. Şimdi sizlerden olumlu duygular sepetinden bir kart seçmenizi ve o duyguyu hissettiğinizde nasıl görüldüğünüzü canlandırmanızı istiyorum. Canlandırma sırasında kollarınızı, yüzünüzü, ayaklarınızı özetle tüm bedeninizi kullanmanızı istiyorum. Herkes kartlarını çektikten sonra hep birlikte canlandırma yapacağız. Hadi bakalım sırayla kart çekmeye başlayalım.”
26. Grup üyelerinin tamamı kartları çekip yazılan duyguyu okuduktan sonra o duyguyu hissettiğinde nasıl görüldüğünü düşünür.
27. Grup üyeleri çektikleri kartlarda yazan duygulara göre canlandırmasını yapar ve oturum sonlandırılır.



### PEKİŞTİRİCİ ETKİNLİK

Grup üyelerinden bir hafta boyunca günlük tutmaları istenir. Bir hafta boyunca kendilerini gözlemlemeleri, duyguları değiştiğinde bu duyguları ve bu duyguları hissettiği durumları not etmesi istenir. Bu günlüğü tutarken Çalışma Yaprığı-3'ü kullanmaları söylenir.



## Çalışma Yaprağı- 1



Çok fazla ödevim olduğunda



Sınavlarımdan yüksek puan aldığımda



Kardeşimle kavga ettiğimde



Biri bana bağırdığında



Okula geç kaldığımda



Ailem bana hediye aldığımda



Arkadaşlarım beni oyunlarına almadığında



Öğretmenim bana "aferin" dediğinde



Ödevimi yapmayı unuttuğumda



Arkadaşım bana kalemimi verdiğinde





## Çalışma Yaprağı- 2



Sevgi

Mutluluk

Üzüntü

Öfke

Utanç

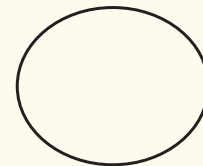
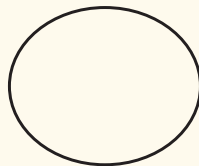
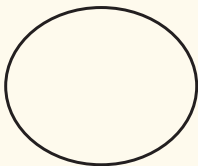
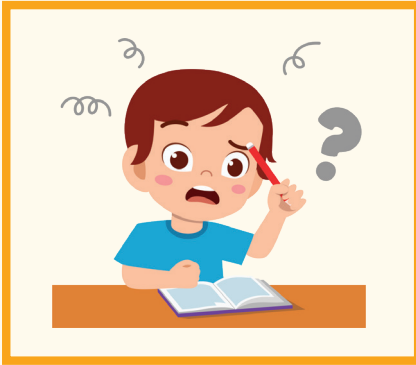


Keyifli

Şaşkın

Korku

Hayal Kırıklığı







## 4. OTURUM

### TEMA

Duyguyu Tanıma ve Sahiplenme

### AMAÇ

Duygu ve beden arasındaki ilişkiyi fark ederek duyguların bedende oluşturduğu değişiklikleri inceleyebilmelerine ve duyguları ifade etmenin gücüne inanmalarına yardımcı olmak



### KAZANIMLAR

- ★ Duyguların bedeninde oluşturduğu değişimi tanımlar.
- ★ Duyguları ifade etmenin gücüne inanır.

### MATERYAL

- ★ Çalışma Yaprağı-1
- ★ Çalışma Yaprağı-2
- ★ Çalışma Yaprağı-3
- ★ Destekleyici Görsel 1
- ★ A4 kâğıt
- ★ Bant
- ★ Çift taraflı bant
- ★ Kuru Boya Kalemleri (Renk fark etmeksizin)

### ÖN HAZIRLIK

- ★ Grup ortamı grup üyelerinin U şeklinde oturabileceği şekilde oluşturulur.
- ★ Grup üyelerinin sayısı kadar A4 kâğıt grup ortamına getirilir. A4 kâğıtlarını yapıştırmak için bantlar küçük küçük kesilir.
- ★ Grup lideri ısınma egzersizi kapsamında çizeceği resmi oturumdan önce bir kâğıda çizerek ekte verilen resme benzer şekilde yapıp yapmadığını kontrol eder.
- ★ Çalışma Yaprağı-1 A3 kâğıda çıktı alınır.
- ★ Çalışma Yaprağı-2 ve Çalışma Yaprağı-3 grup üye sayısından bir fazla kadar çoğaltılır.
- ★ Destekleyici Görsel 1 A4 kâğıdına çıktı alınır.
- ★ Grup üyelerine yetecek kadar farklı renklerde kuru boya kalemleri oturum öncesi hazır hale getirilir.
- ★ Çalışma Yaprağı-1'deki Duygu ve Beden Çemberi Çalışma Yaprağı-1'in başında verilen şekilde oturum öncesi hazır hale getirilir. Tüm çemberler çift taraflı bantla yapıştırılır.

## UYGULAYICIYA NOT

- ★ Oturum boyunca grup üyeleri boyama yaparken çocuklar için eğlenceli olabilecek bir şarkı açılabilir.
- ★ Isınma egzersizi sırasında tahta yerine grup ortamında bulunan herhangi bir pano ya da duvar kullanılabilir. Son grup üyesinin çizdiği resim bu duvara veya panoya asılabilir. Bu noktada önemli olan grup liderinin ve son grup üyesinin resimlerinin yan yana durması ve tüm grup üyelerinin her iki resmi de görebilmesidir.
- ★ Grup lideri ısınma egzersizinin sonunda resimleri asabileceği bir duvar, tahta ya da pano bulamadığında hem kendi resmini hem de son grup üyesinin çizdiği resmi eline alarak tüm grup üyelerinin görebileceği şekilde gösterebilir.
- ★ Duygu-Beden Çemberiyle ilgili durumlar anlatılırken bir önceki oturumda sepete atılan duygular ve bu duyguların hissedildiği durumlar örnek verilebilir.
- ★ Duygu-Beden Çemberiyle ilgili durumlar anlatılırken grubun ihtiyacına ve özelliklerine göre durumlar çoğaltılabilir.
- ★ Eğer uygulayıcı bu etkinliği okuma ve yazma becerileri henüz gelişmemiş bir grupla çalışacaksa; bu etkinlik içerisinde geçen “yazınız” ifadelerini “söyleyiniz/anlatınız/tartışınız” olarak değiştirmelidir.

## SÜREÇ

1. “Sevgili çocuklar bugün sizlerle oyun oynamaya ve oyunlarla öğrenmeye, fark etmeye ve güçlenmeye devam edeceğiz. Bundan önceki görüşmemizde hem olumlu hem de zorlayıcı duygularınızın neler olduğunu fark ettiniz. Ne zaman öfkelenmişinizi, mutlu olduğunuzu, kaygılandığınızı anlattınız. Böylelikle hem olumlu duyguların hem de zorlayıcı duyguların yaşamımızda olduğunu gördünüz.” denilerek dördüncü oturuma başlanılır.
2. Üçüncü oturumda grup üyelerinin paylaşımda bulunduğu hem olumlu hem de zorlayıcı duygular ve bu duyguların yaşandığı durumlara dair bir özetleme yapılır.
3. Üçüncü oturumun sonunda grup üyelerinden bir hafta boyunca günlük tutmaları ve bu günlüğe hangi durumda hangi duyguyu hissettiklerine dair notlar almaları istendiği için grup lideri tarafından grup üyelerine günlüğüne neleri not ettikleri sorulur.
4. Grup üyelerinden paylaşım yapmak için gönüllü olanlardan duygularıyla ve bu duyguları hissettikleri durumlarla ilgili örnekler alınır.
5. Grup üyelerinin yaptıkları paylaşımlar özetlenir.
6. Aşağıdaki açıklama yapılarak ısınma egzersizine geçiş yapılır: “Bir önceki görüşmemizle ilgili konuştuğumuza göre bugün etkinliklerle öğrenmeye ve eğlenmeye devam edelim istiyorum. Bugün sizlerle duygularımızın bedenimizle ilişkisiyle ve duyguları ifade etmeyle ilgili etkinlikler yapacağız. Bu etkinliklerde duygularımızın bedenimizde ne tür değişimler yaratıyor? Duygularımızı ifade edersek ne olur? gibi sorulara birlikte cevap bulacağız. Hadi ilk oyunumuzla başlayalım. İlk oyunumuzun ismi “Çiziyorum, gülüyorum”. Oyunun isminden anlayacağınız gibi bu oyunumuzda resimler çizeceğiz. Fakat tek başımıza değil, tüm arkadaşlarımızla birlikte bir resim çizeceğiz. Şimdi hepimiz arka arkaya olacak şekilde sıra oluşturacağız. Her birinizin sırtına elimde gördüğümüz kâğıdı bir bantla yapıştıracağım. Oluşturduğumuz sıranın başında du-

ran ben, benim önümde olan çocuğun sırtındaki kâğıda bir resim çizeceğim. Ama arkadaşınız bu çizdiğim resmi görmeyecek. Sırtındaki kâğıda ne çizdiğimi düşünüyorsa önünde arkadaşının sırtına o resmi çizecek. Hepimiz resimleri çizdiğinizde oyun bitecek. Hadi bakalım başlayalım.”

7. Tüm grup üyeleri resimlerini tamamladıklarında son grup üyesinden çizdiği resmi grup liderine vermesi istenir.
8. Son grup üyesi tarafından çizilen resim bir bant yardımıyla tahtaya asılır.
9. Uygulayıcının çizdiği Destekleyici Görsel 1'deki resim, son grup üyesinin çizdiği resmin yanına asılır.
10. Grup üyelerine aşağıdaki açıklama yapılarak sürece devam edilir: “Sevgili çocuklar eğlendiğimiz bir oyunla bugüne başladık. Hadi şimdi eğlenmeye devam edelim ve herkes elindeki kuru boyaları alarak yanıma gelsin ve bu vücudu rengarenk boyayalım.”
11. Grup üyelerinin katılımıyla Destekleyici Görsel 1'deki resimde yer alan insan vücudu şablonu farklı renklerdeki kuru boyalarla boyanır.
12. Aşağıdaki açıklama yapılarak sürece devam edilir: “Evet çocuklar, şöyle bir yaptığımız resme bakıyorum da rengarenk harika bir insan vücudumuz oldu. Bu oyun bizi eğlendirdiği kadar aynı zamanda öğretici de. Nasıl öğretici biliyor musunuz? Daha önceki görüşmelerimizde öğrendiğimiz gibi insanların duyguları değişkenlik gösterir. Bazen mutlu oluyoruz bazen üzülürüz. Bazen de korkuyoruz. Tıpkı birlikte boyadığımız insan vücudundaki renkler gibi duygularımız da farklı farklı. Bugün sizlerle birlikte “Bedenimde Duygularım” adlı etkinliği yaparak bu birbirinden farklı duygularımızın vücutlarımızı nasıl etkilediğini öğreneceğiz. Her duyguyu hissettiğimizde vücudumuzda değişimler olur. Örneğin korktuğumuzda kalp atışlarımız artar, nefes alışverişlerimiz hızlanır. Mutlu olduğumuzda midemizde uçuşan kelebekler hissederiz, şaşırduğumuzda gözlerimiz kocaman açılır. Kısacası her bir duygu vücudumuzda farklı yerlerde değişiklik yaratır. Şimdi sizlere duygu beden çemberini dağıtırken sizler de bir önceki görüşmemizde paylaştığınız duygularınız hakkında düşünmeye başlayabilirsiniz.”
13. Her bir grup üyesine Çalışma Yaprağı-1'de verilen Duygu-Beden Çemberleri dağıtılır.
14. Grup üyelerine Duygu ve Beden Çemberlerini incelemeleri için süre tanınır.
15. Aşağıdaki açıklama yapılarak sürece dair bilgi verilir: “Sevgili çocuklar sizlere dağıttığım bu çemberlerin ön yüzünde duygularınız var. Bir önceki görüşmemizdeki duygularımızı bir hatırlayalım: Mutluluk, öfke, korku, üzüntü, suçluluk ve sevgi. Bu duyguları yazıldığı ve gösterildiği kâğıtları kaldırdığımızda bedeninizi gösteren bir resim bulacaksınız. Şimdi bu duyguları ve bu duyguları hissettiğiniz durumları hatırlayalım. Ben size bazı durumlar söyleyeceğim sizler de bu durumlara özgü hissettiğiniz duyguyu seçeceksiniz ve duygu resminin altını kaldırıp bu duyguyu bedeninizde hissettiğiniz bölgeyi istediğiniz renge boyayabilirsiniz.”
16. Grup lideri tarafından bir örnek verilerek grup üyelerinin bu çalışmayı nasıl yapacakları anlatılır. Grup lideri kendisi için çıktı aldığı Duygu-Beden Çemberini gösterir “Örneğin çok güvendiğim ve sevdiğim biri beni sevdiğini söylerse sevildiğimi hissederim. (Grup lideri duygu çemberinden sevgiyi grup üyelerine gösterir.) Sevginin olduğu yeri kaldırıyorum ve bu sevgiyi kalbimde sıcaklık his oluştuğu ve midemde kelebek uçuyor gibi hissettiğim için hem kalbimin hem de midemin olduğu yeri istediğim kalemle boyuyorum (Grup lideri ilgili bölgeleri boyar)” ve süreci açıklar.

17. Grup üyelerine aşağıdaki durumlar verilerek duygularını ve bu duyguları hissettiklerinde bu duyguları bedenlerinin hangi bölgesinde hissettikleri sorulur:
- ★ Durum 1: Arkadaşlarınla oynadığın bir oyunu kaybettiğinde ne hissedersin? Bu duyguyu bedeninin neresinde hissedersin?
  - ★ Durum 2: Çok çalıştığın bir etkinlikte istediğin bir sonucu alamadığında ne hissedersin? Bu duyguyu bedeninin neresinde hissedersin?
  - ★ Durum 3: Parkta oynayan çocukların yanına gittiğinde ama onlar seni oyuna almadıklarında ne hissedersin? Bu duyguyu bedeninin neresinde hissedersin?
  - ★ Durum 4: Sınıfta söz aldığında ve öğretmenin bu cevabı çok beğenip sana aferin dediğinde ne hissedersin? Bu duyguyu bedeninin neresinde hissedersin?
  - ★ Durum 5: Arkadaşının en çok sevdiği kalemi istemeden kırdığında ne hissedersin? Bu duyguyu bedeninin neresinde hissedersin?
  - ★ Durum 6: Ailenle birlikte tatildeyken ailen sana “seni seviyorum” dediğinde ne hissedersin? Bu duyguyu bedeninin neresinde hissedersin?
18. Her bir durum söylendikten sonra grup üyelerine duygularını seçmeleri ve bu duyguları hissettiklerinde bedenlerinde bu duyguları hissettikleri bölgeleri boyamaları için süre verilir.
19. Grup üyelerinin seçimleri ve boyamaları tamamlandıktan sonra grup üyelerine grup lideri tarafından aşağıdaki sorular sorulur:
- ★ Bu durumda hangi duyguyu hissedersin?
  - ★ Bu duyguyu bedeninin neresinde hissedersin?
  - ★ Söylediğin bu duygudan başka hangi duyguyu hissettiğinde bedenin bu şekilde oluyor?
20. DuyguBeden Çemberindeki tüm duygulara dair durumlar verildiğinde, grup üyeleri söz konusu duyguları hissettiği bölgeleri boyadığında ve yaptıklarına dair paylaşımlar yapıldığında süreç tamamlanır.
21. Grup üyelerinin yaptığı paylaşımlar tamamlandığında Çalışma Yaprağı-2 grup üyelerine dağıtılır ve aşağıdaki açıklama yapılır: “Duygularımızın bedenimizde bazı değişiklikler yaptığımızı birlikte öğrendik. Bu değişiklikleri kontrol edebilmenin, zorlayıcı duygularla baş edebilmenin, mutlu olmamın pek çok yolu var. Sizler duygularınızı ifade ederek, birden beşe kadar sayarak, resim yaparak, oyun oynayarak, dans ederek veya hayal kurarak vb. pek çok şey yaparak bedeninizdeki değişiklikleri kontrol edebilirsiniz veya mutluluğunuzu daha çok arttırabilirsiniz. Örneğin öfkelendiğinizde yavaşça birden beşe kadar sayarak sakinleşebilir ve kalp atışlarınızı normale döndürebilirsiniz. Kaygılandığınızda müzik dinleyebilir, anne babanıza bu kaygınızdan söz edebilir ve karın ağrınızı azabilir. Şimdi bu tür duygularınızı hissettiğinizde yaptıklarınızı düşünmenizi istiyorum. Sizlere dağıttığım kâğıtlarda başka çocukların yaptığı, yaparak duygularını ve bedenindeki değişiklikleri kontrol edebilmesine yarayan bazı aktiviteler var. Sizlerden bu kâğıtta yer alan bu aktivitelerden hangilerini yapıyorsanız veya yaptığınızda duygularınızı kontrol edebildiğinizi düşünüyorsanız bu aktiviteleri seçmenizi istiyorum.”
22. Çalışma Yaprağı-2’den aktiviteleri seçen grup üyelerine aşağıdaki sorular sorulur:
- ★ Hangi aktiviteleri yapıyorsun?
  - ★ Hangi duyguyu hissettiğinde bu aktiviteyi yapıyorsun?

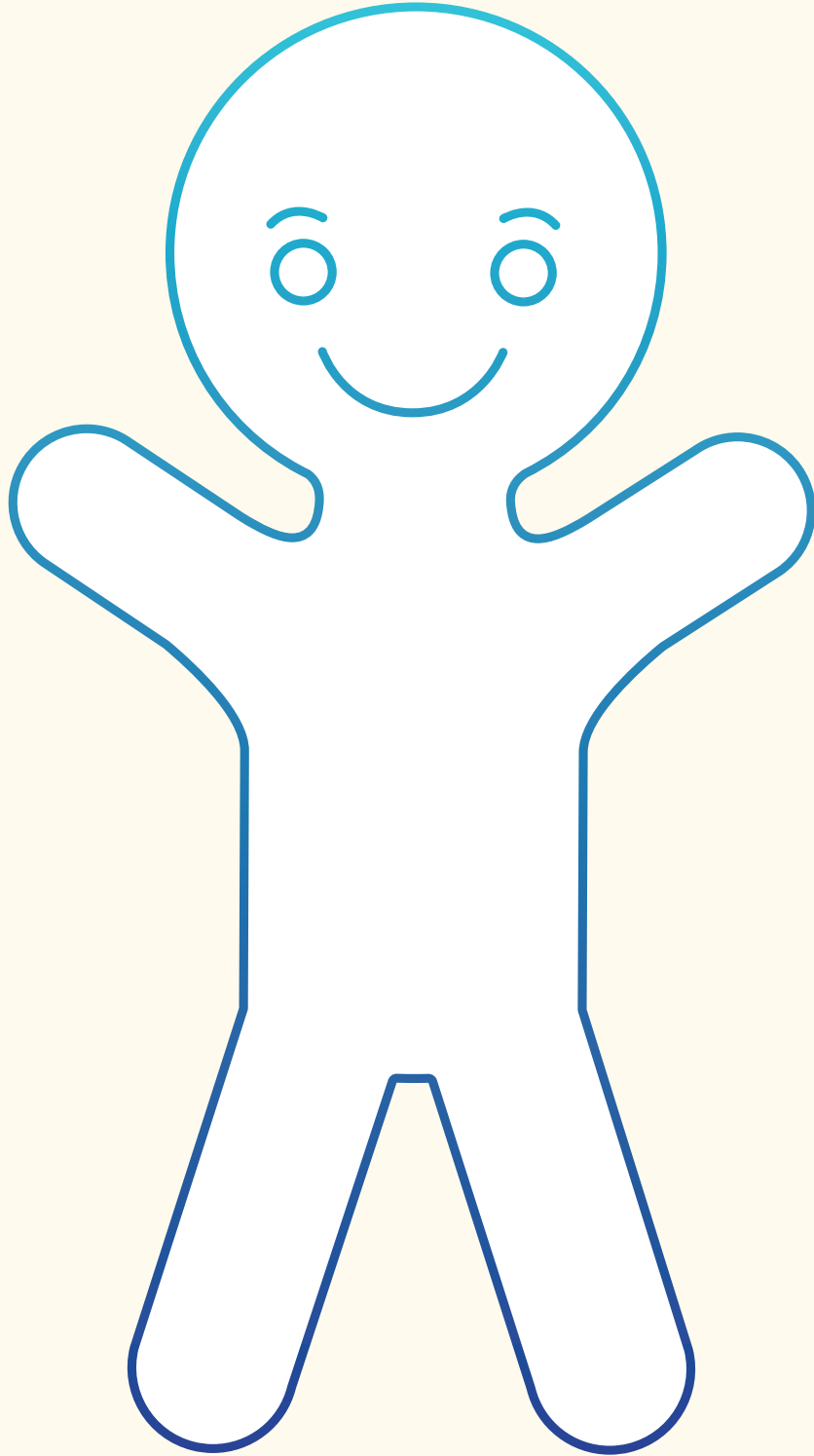
- ★ Bu aktiveyi başka hangi duyguyu hissettiğinde yapıyorsun?
- 23. Grup üyelerinin paylaşımlarının ardından her bir grup üyesinin Çalışma Yaprağı-1'i ellerine tekrar almaları istenir.
- 24. Grup üyelerinden Çalışma Yaprağı-1'de yer alan çemberdeki duygu ve beden dilimlerini kaldırmaları ve Çalışma Yaprağı-2'nin en son sayfasında yer alan boş çembere bakmaları istenir.
- 25. Çalışma Yaprağı-2'nin en sondaki boş çember dilimine en üstte yer alan duyguyu hissettiklerinde neler yaptıklarını yazmaları istenir. Bu son çember dilimine yazacaklarını Çalışma Yaprağı-2'den seçerler.
- 26. Tüm çember dilimlerine dair çalışmalar ve paylaşımlar yapıldığında aşağıdaki açıklama yapılır: "Sevgili çocuklar, bugün boyama yaparken, duygularınızın bedeninizde ne tür değişimler yaptığınızı anlatırken ve hangi aktivitelerle vücudunuzdaki değişimleri kontrol ettiklerinizi anlatırken çok güzel paylaşımlarda bulundunuz. Hepinizi tebrik ediyorum. Hepinizin öğrendiği farklı şeyler olmalı. Şimdi sizlerden neler öğrendiğinizi anlatmanızı istiyorum."
- 27. Grup üyelerine aşağıdaki sorular sorulur:
  - ★ Hangi duygularla ilgili boyama yaparken güçlük çektiniz?
  - ★ Hangi duygularınız vücudunuzda daha fazla değişikliğe neden oluyor?
  - ★ Duygularınızın yarattığı değişimi farklılaştırmak için yaptıklarınızdan farklı olarak bugün ne öğrendiniz?
  - ★ Bugün ki oturumda öğrendiğiniz ve bundan sonra kullanacağınız aktivite nedir?
- 28. Grup üyelerinin paylaşımlardan sonra grup üyelerinin sorulara verdiği cevaplar arasındaki benzerlikler vurgulanarak özetleme yapılır ve paylaşımlar için grup üyelerine teşekkür edilir.
- 29. "Sevgili çocuklar haftaya aklımızdan geçenler ile hissettiklerimiz ve yaptıklarımız arasında ilişki kuracağız. Gelecek görüşmemize kadar sizlere dağıttığım kâğıtlardaki resimleri boyamanızı istiyorum. Bir hafta boyunca her gün en yoğun hissettiğiniz duygunun bedeninizde değişim yarattığı bölgeyi boyamanızı istiyorum. Bu kez istediğiniz rengi kullanabilirsiniz." denilerek bir sonraki oturuma dair açıklama yapılır.
- 30. Grup lideri Çalışma Yaprağı-3'ü grup üyelerine dağıtır.
- 31. Grup üyelerinin olumlu duygularla oturumu tamamlayabilmeleri için aşağıdaki yönerge verilir: "Bugün ki oturumumuzu bitiriyoruz çocuklar. Şimdi sizlerden bugün kullandığınız çemberlere bir isim vermenizi istiyorum. İsimleri yazdıktan sonra hep birlikte bu çemberleri tahtaya asabiliriz."
- 32. Resimler tahtaya asıldıktan sonra oturum sonlandırılır.

## PEKİŞTİRİCİ ETKİNLİK

Grup üyelerinden Çalışma Yaprağı-3'te verilen Haftalık Duygu-Beden Grafiğim adlı formu doldurmaları istenir. Grup üyeleri bir hafta boyunca duygularını ve duygularının bedenlerinde yarattığı değişimleri gözlemleyip duygularını yazacaklardır. Duygularını "Duygum" bölümüne yazdıktan sonra boş şablonda yer alan insan vücudundaki bölgeleri boyayacaklardır.

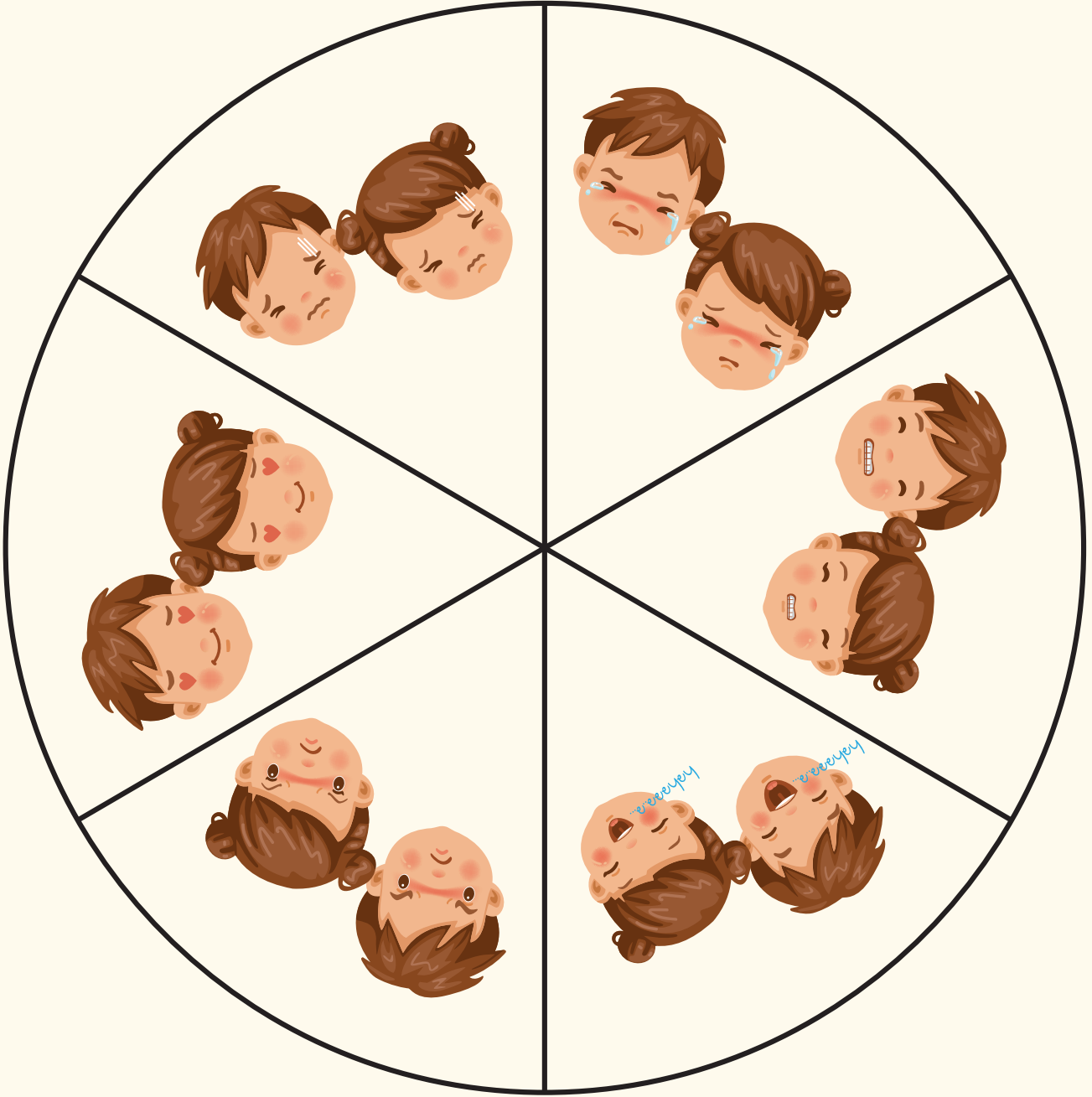


## DESTEKLEYİCİ GÖRSEL 1





## Çalışma Yapağı- 1







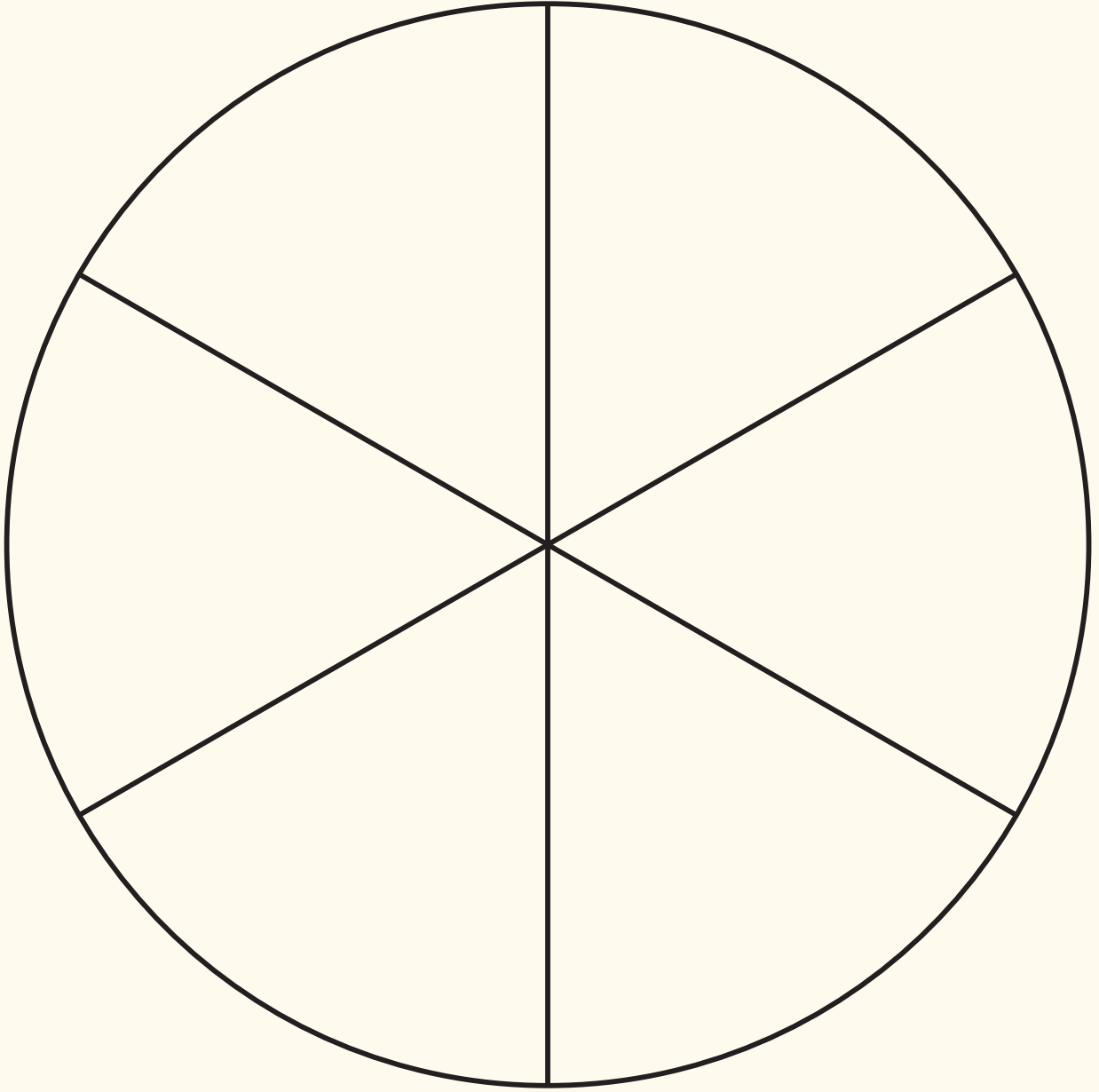


## Çalışma Yaprağı- 2

<b>Sevilen biriyle konuşmak</b> 	<b>Birden beşe kadar saymak</b> 	<b>Müzik dinlemek</b> 	<b>Evcil hayvanı sevmek</b> 	<b>Günlük tutmak</b> 
<b>Resim yapmak</b> 	<b>Dans etmek</b> 	<b>Yüksek sesle şarkı söylemek</b> 	<b>Balon şişirmek</b> 	<b>Sahip olunan şeyleri düşünmek</b> 
<b>Bisiklet sürmek</b> 	<b>Komik bir video izlemek</b> 	<b>Oyun hamuru, kil gibi nesnelere oynamak</b> 	<b>Süt içmek</b> 	<b>Kıyafetleri katlamak</b> 
<b>Boyama yapmak</b> 	<b>Hayal kurmak</b> 	<b>Sevilen oyuncuğa gününü anlatmak</b> 	<b>Pasta, kek, omlet yapmak</b> 	<b>Odayı toplamak</b> 
<b>Benim Yaptığım</b> 	<b>Benim Yaptığım</b> 	<b>Benim Yaptığım</b> 	<b>Benim Yaptığım</b> 	<b>Benim Yaptığım</b> 



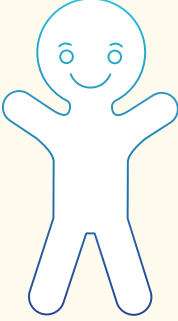
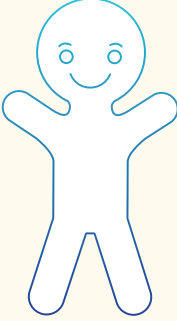
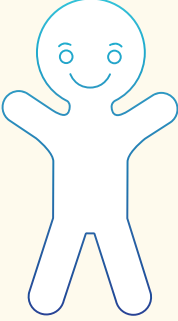
## Çalışma Yaprağı- 2

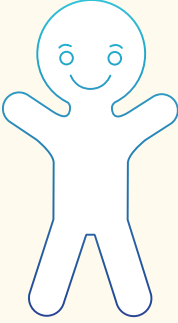
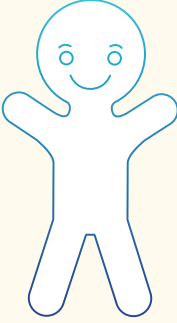
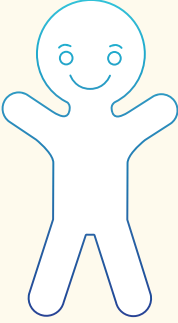


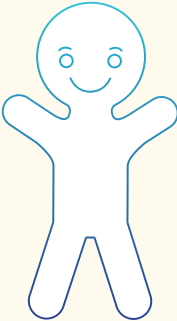


## Çalışma Yaprağı- 3

### Haftalık Duygu- Beden Grafiğim

Pazartesi	Salı	Çarşamba
		
<b>Durum:</b>	<b>Durum:</b>	<b>Durum:</b>
<b>Duygum:</b>	<b>Duygum:</b>	<b>Duygum:</b>

Perşembe	Cuma	Cumartesi
		
<b>Durum:</b>	<b>Durum:</b>	<b>Durum:</b>
<b>Duygum:</b>	<b>Duygum:</b>	<b>Duygum:</b>

Pazar

<b>Durum:</b>
<b>Duygum:</b>

## 5. OTURUM

### TEMA

Düşünceleri Temiz Tutma

### AMAÇ

Duygu, düşünce ve davranış arasındaki ilişkiyi fark ederek akılcı olan ve olmayan düşünceleri birbirinden ayırt etmelerine yardımcı olmak



### KAZANIMLAR

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

### MATERYAL

- ★ Çalışma Yaprağı-1
- ★ Çalışma Yaprağı-2
- ★ Destekleyici Görsel 1
- ★ Destekleyici Görsel 2
- ★ Destekleyici Görsel 3
- ★ Küçük taşlar: 3-5 cm arasında  
Büyük taşlar: 6-10 cm arasında
- ★ Küçüklü büyüklü pamuklar
- ★ Renkli fon kâğıtları (3 farklı renk)

### ÖN HAZIRLIK

- ★ Farklı büyüklüklerdeki taşlar ve pamuklar oturum öncesi oturum öncesi hazır hale getirilir.
- ★ Pamuklar taşlarla benzer boyutlarda koparılmalıdır.
- ★ Grup ortamı grup üyelerinin U şeklinde oturabileceği şekilde oluşturulur.
- ★ Çalışma Yaprağı-1 grup üyesi sayısı kadar çoğaltılır.
- ★ Çalışma Yaprağı-1 A3 kâğıt boyutunda renkli çıktı alınır.
- ★ 3 farklı renkte fon kartonu Destekleyici Görsel 1'de düşünce, davranış ve duygunun temsil edildiği şekilde kesilir. Düşünce balonu şeklinin üzerine "Ne Düşünüyorum?"; Kalp şeklinin üzerine "Nasıl Hissediyorum?"; Kare şeklinin üzerine "Ne Yapıyorum?" yazılır.
- ★ Destekleyici Görsel 3'te verilen taş ve pamuk şekilleri grup üyesi sayısı kadar çoğaltılır. Her bir grup üyesine en az 2 pamuk, en az 2 taş şeklindeki kâğıtlardan dağıtılır.

## UYGULAYICIYA NOT

- ★ Çalışma Yaprağı-1'de verilen çalışma yaprağının büyütüp tahtaya asılmadığı durumlarda çalışma yaprağının grup üyelerinin hepsinin görebileceği bir şekilde elde tutularak açıklanabilir.
- ★ Çalışma Yaprağı-1'de pamuk ve taş düşünceler açıklanırken hikâye dışında örnekler verilmesine özen gösterilir.
- ★ Akılcı ve akılcı olmayan düşüncelere dair örnekler verilirken eşit düzeyde verilmesine ve düşünceler ile duygu davranış arasındaki bağın kurulmasına özen gösterilir.
- ★ Düşünce balonları, kalp ve kare şekilleri üzerinde duran grup üyelerine örnek verilirken; verilen örneklerin grup üyelerinin duygu davranış ve düşünce bağını kurana verilmesine özen gösterilir.
- ★ Grup üyeleri düşünce balonu, kalp ve kare şekilleri üzerinde hareket ederken; grup üyelerinin akılcı olan ve olmayan düşünceleri birbirinden ayırt edip edilmediğine dikkat edilir. Eğer grup üyeleri ayırt edemiyorsa grup lideri tarafından gerekli düzeltmeler yapılır.

## SÜREÇ

1. “Merhaba çocuklar. Diğer tüm görüşmelerimizde olduğu bugün de eğlenerek fark etmeye ve öğrenmeye devam edeceğiz. Bundan önceki görüşmemizde hem olumlu hem de zorlayıcı duygularımızın bedenimizde neleri değiştirdiğini fark ettiniz. Duygularınızı ifade ederek bu değişimleri nasıl kontrol edebileceğinizi öğrendiniz.” denilerek beşinci oturuma başlanır.
2. Dördüncü oturumda grup üyelerinin paylaşımında bulunduğu hem olumlu hem de zorlayıcı duyguların bedenlerinde yaratmış olduğu değişimlere ve duyguları ifade etmenin önemine dair kısa bir özetleme yapılır.
3. Dördüncü oturumun sonunda grup üyelerinden bir hafta boyunca “Haftalık Duygu-Beden Grafiğim” çalışma yaprağını doldurmaları istendiği için gönüllü olan grup üyelerinden haftalık duygu beden grafiği çalışma yapraklarını diğer grup üyelerine göstermeleri ve anlatmaları istenir.
4. Grup üyelerinin yaptıkları paylaşımlar özetlenir.
5. Aşağıdaki açıklama yapılarak ısınma egzersizine dair yönerge verilir: “Sevgili çocuklar gördüğünüz gibi elimde bir pamuk bir de taş var. İkisinin de boyutları aşağı yukarı aynı. Hepinizden bir daire oluşturmanızı istiyorum. Önce pamuğu, sonra da taşı vereceğim. Bu pamuklar ve taşlar size geldiğinde elinizde sıkıya çalışın. Hissedin. Onlarla oynayın. Sonra yanınızdaki arkadaşınıza verin.”
6. Bütün grup üyeleri taşlarla ve pamuklarla oynadıktan sonra grup üyelerine neler hissettiği sorulur ve pamuk ve taşları bir kenara bırakmaları istenir.
7. Grup lideri tarafından aşağıdaki açıklama yapılarak sürece dair bilgi verilir: “Sevgili çocuklar elinizdekiler aynı boyutta olmalarına rağmen ağırlıkları ve elinizde sıkı olduğunuzda aldıkları şekil birbirinden farklı. Bugün ki oturumumuzda bu pamuk ve taşları kullanacağız. Bu pamuk ve taşlar aklımızdan geçenleri anlatacak bize. Bugün hissettiklerimiz ile aklımızdan geçen düşüncelerle yaptıklarımız arasında bağ kuracağız. Aklımızdan geçenleri bir başka deyişle düşüncelerimizin neler olduğunuz öğreneceğiz. Bazı düşünceler zorlayıcı duyguları hissetmemize veya bazı

istemediğimiz davranışları yapmamıza neden olabilir. Ki bu düşünceler taş gibi düşüncelerdir. Nasıl ki taşı elimizde uzun süre tuttuğumuzda bize ağır geliyorsa veya elimizi acıtabiliyorsa bu düşüncelere uzun süre sahip olduğumuzda zorlayıcı duygular yani öfke, karamsarlık, kızgınlık gibi duygular hissedebiliriz. Biz bunlara akılcı olmayan düşünceler diyoruz. Bazı düşünceler de bir durum karşısında daha akılcı davranmamızı, çözüm üretmemizi veya sakin kalabilmemizi sağlar. Ki bu düşünceler de pamuk gibi düşüncelerdir. Nasıl ki pamuğu elimize aldığımızda hafif bir his bırakıyorsa veya elimizi acıtmıyorsa bu düşünceler de zorlayıcı duyguların azalmasına veya daha hafif hissetmemizi sağlar. Biz bu düşüncelere akılcı olan düşünceler diyoruz. Bugün her birlikte biz düşüncelerimizi akılcı olan ve olmayan şeklinde ayırmaya çalışacağız.”

8. Çalışma Yaprağı-1 A3 kağıdına çıktı alınmış hali tahtaya asılır ve Çalışma Yaprağı-1'in A4 kağıdına çıktı alınmış hali ise grup üyelerine dağıtılır.
9. Çalışma Yaprağı-1'de verilen durumlar aşağıdaki gibi grup üyelerine anlatılır: “Sevgili çocuklar önünüzdeki kâğıtlarda gördüğünüz gibi oyun oynayan çocukları gören bir çocuk var. Bu çocuk oyun oynayan çocukları tanımıyor. Onlarla arkadaşlık kurmak ve onlarla oynamak istiyor. Fakat zihnindeki düşünceleri, aklından geçenleri durduramıyor. Şimdi sanki elimizde bir büyüteç varmış ve bu çocuğun zihnindeki düşünceleri görebiliyormuş gibi düşünelim. Ve birlikte bu çocuğun aklından geçenleri yakından bakalım. Bakalım düşünceleri taş mı pamuk mu?”
10. Çalışma Yaprağı-1'deki ikinci satırda verilen resimlere bakılır. Grup üyelerinden ikinci satırdaki resimlere bakarak bir hikâye oluşturmaları ve oluşturdukları hikâyeyi anlatmaları istenir. Hikâye anlatılırken aşağıdaki sorular sorularak grup üyelerinin ikinci satırdaki resimlerden bir hikâye oluşturmalarına destek olunur:
  - ★ Sizce çocuk neden ağlıyor olabilir?
  - ★ Sizce çocuk oynamak istediği halde neden diğer çocuklarla birlikte ip atlamıyor olabilir?
  - ★ Çocuk oynamak için tam gidecekken o sırada aklından ne geçmiş olabilir?
11. Çalışma Yaprağı-1'deki üçüncü satırda verilen resimlere bakılır. Grup üyelerinden üçüncü satırdaki resimlere bakarak bir hikâye oluşturmaları ve oluşturdukları hikâyeyi anlatmaları istenir. Hikâye anlatılırken aşağıdaki sorular sorularak grup üyelerinin üçüncü satırdaki resimlerden bir hikâye oluşturmalarına destek olunur:
  - ★ Sizce çocuk neden mutlu olmuş olabilir?
  - ★ Sizce çocuk ne yapmış da diğer çocuklarla oyun oynayabilmiştir?
  - ★ Çocuk diğer çocuklarla ip atlamaya giderken o sırada aklından neler geçmiş olabilir?
12. Grup üyelerinin anlattıkları hikâyelerde duygu, davranış ve düşünce arasındaki bağlara dikkat çekilir ve aşağıdaki açıklama yapılır: “Bu hikâyelerde gördüğünüz gibi aynı durumla karşılaşsak bile bu durum karşısında aklımızdan geçenler bizlerin duygularını ve davranışlarını etkiler. Örneğin bu hikâyedeki çocuk taş düşüncelere sahip olduğunda yani “beni kesin sevmeyecekler” diye düşündüğünde diğer çocuklarla oynamak için harekete geçmemiştir. Diğer çocuklarla oynamadığı için üzülmüş ve yalnız hissetmiştir. Hikâyenin diğer bölümde çocuk pamuk düşüncelere sahip olduğunda “onlara sorarsam belki beni oyuna alırlar. Bir sorayım” diye düşündüğünde diğer çocuklara selam vermiş ve sorusunu sormuştur. Onlarla oyun oynayabildiği için mutlu olmuştur. Hadi şimdi ağlayan çocuğun zihninden çıkan düşünce baloncuğuna taşlar, mutlu olan çocuğun zihninden çıkan düşünce baloncuğuna pamuklar çizelim ve boyayalım.”
13. Pamuk ve taş düşüncelere ilişkin örnekler çoğaltılır ve grup üyelerine hangi durumlarda pamuk

düşünceleri ve hangi durumlarda taş düşünceleri olduğu sorulur. Bu durumlarda hangi duyguları hissettikleri ve nasıl davrandıkları sorulur.

14. Grup üyeleri paylaşımın ardından renkli fon kartonları, Destekleyici Görsel 2'de gösterildiği şekilde grup ortamının zeminine yerleştirir.
15. Grup üyelerinden sıraya geçmeleri ve sırayla önce düşünce balonu (düşünce) üzerinde, sonra kalp (duygu) ve kare (davranış) şekli üzerinde durmaları istenir. Grup üyeleri düşünce balonuna geldiklerinde aşağıdaki düşünceler söylenir:
  - ★ Bu üstesinden gelemeyeceğim kadar zor bir durum.
  - ★ Kimse benim arkadaşım olmak istemiyor.
  - ★ Hata yapacağım.
  - ★ Bunu yapabilirim.
  - ★ Beni seven insanlar var.
16. Grup üyeleri grup liderinin söylediği düşünceyi duyduktan sonra kalp şekline gider ve bu düşünceyi aklından geçirdiklerinde ne hissedeceklerini söyler. Ardından kare şekline giderler ve bu düşünceyi aklından geçirdiklerinde ve bu şekilde hissettiklerinde ne yapacaklarını anlatırlar. Destekleyici Görsel 2'deki şekil düşünceden başlanılınca davranış şeklinde son bulur.
17. Grup üyelerinden tekrar sıraya geçmeleri ve sırayla önce kalp (duygu), sonra kare (davranış) ve en son düşünce balonu (düşünce) şekli üzerinde durmaları istenir. Grup üyeleri duygu balonuna geldiklerinde duygular verilir.
  - ★ Üzüntü
  - ★ Öfke
  - ★ Mutluluk
  - ★ Korku
18. Grup üyeleri grup liderinin söylediği duyguyu duyduktan sonra kare (davranış) şekline gider ve bu duyguyu hissettiklerinde ne yaptıklarını anlatır. Ardından düşünce balonuna (düşünce) giderler ve bu duyguyu hissettiklerinde ve bu şekilde davrandıklarında aklından ne geçirdiklerini anlatırlar. Destekleyici Görsel 2'deki şekil duygudan başlanılınca düşünce şeklinde son bulur.
19. Son olarak grup üyeleri kare (davranış) şekline giderler ve aşağıdaki davranış türleri söylenir.
  - ★ Ağlarım.
  - ★ Eşyalarım zarar verir.
  - ★ Sevdiğim bir etkinliği yaparım.
  - ★ Sevdiğim bir büyükle konuşurum.
20. Grup üyeleri grup liderinin söylediği davranışı duyduktan sonra düşünce balonuna (düşünce) gider ve bu davranışı hangi durumlarda yaptığını düşünür ve bu davranışı yaparken aklından neler geçtiğini anlatır. Ardından kalp (duygu) şekline giderler ve bu davranışı yaptıklarında ve bu düşünceyi aklından geçirdiklerinde hangi duyguyu hissettiğini anlatırlar.
21. Grup üyelerinin akılcı olan ve olmayan düşünceler arasındaki ayrımı fark ettiklerinden emin olduğunda aşağıdaki açıklama yapılarak sürece devam edilir "Evet, benim verdiğim örneklerle ilgili çok güzel cevaplar verdiniz. Şimdi bir tur da sizin düşündüklerinizle ilgili olmasını



istiyorum. Sizlere dağıttığım kâğıtlarda taş ve pamuk şekilleri var. Önce bir taş şeklindeki kâğıdın üzerine akılcı olmayan düşünceyi, yani taş gibi düşüncelerinizi yazmanızı istiyorum. Bu düşünceleri yazdıktan sonra da pamuk şeklinde kâğıdın üzerine akılcı olan düşünceyi, bir başka deyişle problemi çözmenizi sağlayan, sizi sakinleştiren pamuk gibi düşüncelerinizi yazmanızı istiyorum.”

22. Grup üyelerine taş ve pamuk şekillerindeki kâğıtlar dağıtılır. Grup üyelerinin yönergeye uyarak düşünceleri yazmaları istenir.
23. Destekleyici Görsel 2'deki gibi düşünce balonundan başlamak üzere sırayla şekillerin üzerinden geçilir.
24. Grup üyelerine aşağıdaki sorular sorulur:
  - ★ Hangi düşünceler taş düşüncelerdir?
  - ★ Hangi düşünceler pamuk düşüncelerdir?
  - ★ Taş düşünceler zihninizde olduğunda nasıl hissedersiniz ve ne yaparsınız?
  - ★ Başarmak istediğin bir etkinlik öncesi taş düşünceleriniz varsa ne olur? Peki ya pamuk düşünceleriniz olsa ne olur?
  - ★ Bugün ki oturumdan sonra hangi düşüncelerinizi değiştirmek istersiniz? Taş olanları mı pamuk olanları mı değiştirmek istersiniz? Neden?
25. Grup üyelerinin paylaşımları özetlenir ve yapılan paylaşımlar için grup üyelerine teşekkür edilir.
26. Çalışma Yaprığı-2 grup üyelerine dağıtılır ve insanları mutsuz, huzursuz, kaygılı hissetmenize neden olan düşüncelerin insanları daha iyi hissetmesini, mutlu olmasını sağlayan düşüncelere dönüştürmenin öğrenileceği ifade edilir.
27. Grup üyelerinden taş ve pamuk düşünceleri ayırmaları ve üzerlerine yazı yazmadıkları tarafı boyamaları istenir. Taş düşünceleri yazdıkları kâğıtları buruşturup çöp kovasına atmaları istenir.

### PEKİŞTİRİCİ ETKİNLİK

Grup üyelerinden Çalışma Yaprığı-2'deki ilgili boşlukları doldurmaları istenir. Bir hafta boyunca zorlayıcı bir duygu hissettiklerinde bu duyguyu ilgili sütuna yazmaları ve bu duyguyu hissederken aklından geçenleri ve yaptıkları davranışları yazmaları istenir.



## Çalışma Yaprağı- 1

### Pamuk Mu Taş Mı?

Ne güzel ip atlıyorlar.  
Ben de oynamayı istiyorum.  
Ne yapmalıyım acaba?



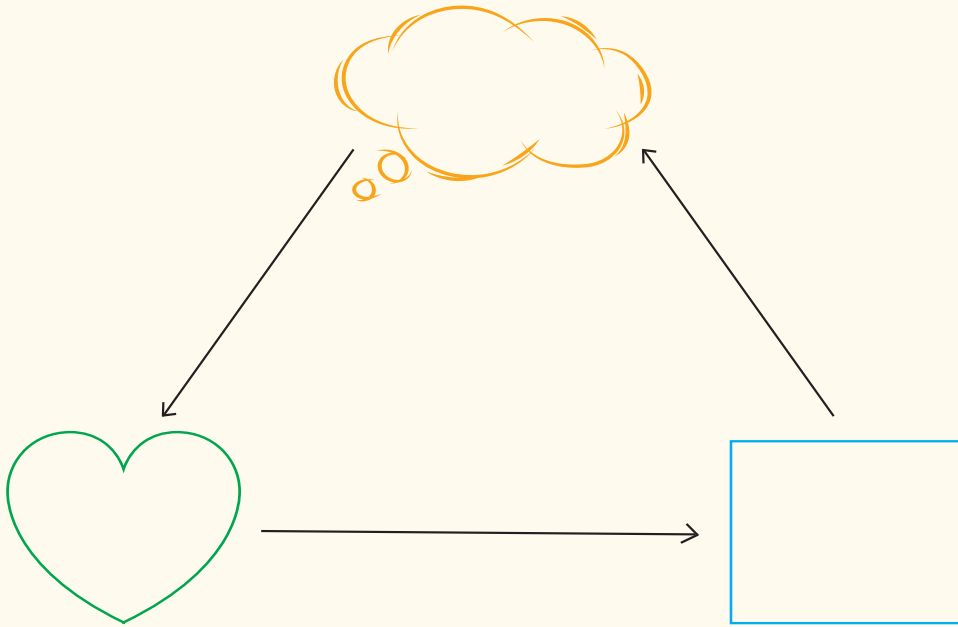


## DESTEKLEYİCİ GÖRSEL 1

<b>Düşünce</b>	
<b>Duygu</b>	
<b>Davranış</b>	



## DESTEKLEYİCİ GÖRSEL 2





## DESTEKLEYİCİ GÖRSEL 3

**TAŞ**






**PAMUK**





## Çalışma Yaprağı- 2

Duygu-Düşünce ve Davranışlarımı İnceliyorum

NE OLDU?	NE HİSSETTİM?	AKLIMDAN NE GEÇTİ?	NE YAPTIM?
			

## 6. OTURUM

### TEMA

Düşünceleri Temiz Tutma

### AMAÇ

**P**roblem durumlarında düşündüklerini gözden geçirerek problem durumunun çözümü için alternatif düşünceler geliştirmelerine yardımcı olmak

### KAZANIMLAR

- ★ Problem durumlarında yeni bilişsel çerçeveleme yapar.



SÜRE  
40 DAKİKA

### MATERYAL

- ★ Çalışma Yaprağı- 1
- ★ Destekleyici Görsel 1
- ★ Destekleyici Görsel 2
- ★ Destekleyici Görsel 3
- ★ Destekleyici Görsel 4
- ★ Destekleyici Görsel 5
- ★ Kırmızı ve Yeşil Fon Kartonları
- ★ Yapışkanlı kâğıtlar (İki farklı renkte)
- ★ Bant
- ★ 4 adet karton kutu

### ÖN HAZIRLIK

- ★ Grup ortamı grup üyelerinin U şeklinde oturabileceği şekilde oluşturulur.
- ★ Destekleyici Görsel 1 A3 boyutunda çıktı alınır ve kesim noktaları olarak gösterilen yerlerden kesilir. İkiye bölünen kâğıdın bir tarafı (yağmurlu havada oynayan çocukların resmi) tahtanın soluna, kâğıdın diğer tarafı (yağmurlu havada üzgün çocukların resmi) ise tahtanın sağına yapıştırılır.
- ★ Grup üyesi sayısının iki katı kadar yapışkanlı kâğıtlar hazırlanır. Yapışkanlı kâğıtların yarısının üzerine pamuk resmi çizilir ve üzerine PAMUK yazılır. Yapışkanlı kâğıtların diğer yarısının üzerine ise taş resmi çizilir ve üzerine TAŞ yazılır.
- ★ Grup zeminine dört tane Destekleyici Görsel 2'den yapıştırılır.
- ★ Destekleyici Görsel 3 ve Destekleyici Görsel 4 A3 kağıdına renkli çıktı alınır.
- ★ Destekleyici Görsel 5 A4 kağıdına renkli çıktı alınır.
- ★ Destekleyici Görsel 3'te verilen "DUR! BURADA TAŞ VAR" yazılı görsel kırmızı fon kartonun üzerine, "GEÇ! BURADA PAMUK VAR" yazılı görsel yeşil fon kartonun üzerine ise yapıştırılır.
- ★ Kırmızı ve yeşil fon kartonlarından dörder tane hazırlanır.
- ★ Destekleyici Görsel 4'te gösterilen şekilde uygun yerlerinden kesilir ve grup üyesi sayısı kadar hazır hale getirilir.
- ★ Destekleyici Görsel 5'teki taş düşünceler gösterilen yerlerden kesilerek dörde katlanır ve karton kutulara atılır.

## UYGULAYICIYA NOT

- ★ Grup liderinin okuması gereken hikâyede vurgulanacak noktalardan kalın olarak belirtilmiştir. Bu nedenle grup liderinin kalın olarak belirtilen cümleleri vurgulayarak okuması gerekmektedir.
- ★ Hikâyenin anlatımı sırasında ses tonu ve hızına dikkat edilmesi gerekmektedir.
- ★ Hikâyenin “Taş mı Pamuk mu?” sorusuyla bölündüğü yerlerde bu soru yüksek sesle vurgulanarak sorulur. Grup üyelerinin cevabı alındıktan sonra hikâyedeki çocukların sahip olduğu düşünceler duygular ve davranışlar arasında bağlantı kurulur.
- ★ Hikâyenin bölündüğü ilk kısımda söylenecek tekerleme şudur:

“Pamuk düşünceler yoktu! Taş düşünceler vardı!  
Keşke gitselerdi!  
Of of of!”

- ★ Hikâyenin bölündüğü ikinci kısımda söylenecek tekerleme şudur:

“Taş düşünceler gitti! Pamuk düşünceler geldi!  
Hoş geldi!  
Oh Oh Oh!”

- ★ Tekerlemeler söylenirken yüksek sesle tekrar edilecek kısım “Of Of Of” ifadesi üzgün, yorgun ve bıkkın bir şekilde ifade edilmelidir.
- ★ Tekerlemeler söylenirken yüksek sesle tekrar edilecek kısım “Oh Oh Oh” ifadesi mutlu, neşeli ve enerjik bir şekilde ifade edilmelidir.
- ★ Destekleyici Görsel 3 renkli çıktığı alınmadığı durumlarda siyah beyaz çıktı alınarak kullanılabilir. Kırmızı ve yeşil fon kartonlarına siyah beyaz hali yapıştırılabilir.
- ★ Destekleyici Görsel 3 renkli ya da siyah beyaz olmayan bir şekilde çıktı alınmıyorsa Destekleyici Görsel 3’te verilen çizime yakın bir şekilde kırmızı fon kartonun üzerine trafik lambası ve taş resmi çizilir. Üzerine “DUR! BURADA TAŞ VAR” yazılır. Yeşil fon kartonun üzerine ise trafik lambası ve pamuk resmi çizilir. Üzerine “GEÇ! BURADA PAMUK VAR” yazılır.
- ★ Gruplar oluşturulurken grup üyelerinin eşit dağılmadığı durumlarda grup lideri gruplara dahil olabilir.
- ★ Karton kutu yerine kalemlik, kavanoz, sepet gibi materyaller kullanılabilir.
- ★ Grup üyelerinden kendi yaşamlarında karşılaştıkları bir problemi örnek vermeleri istenirken gönüllü olan grup üyelerinden paylaşımları alınmaya özen gösterilmelidir.
- ★ Grup üyeleri kendi yaşamlarında karşılaştıkları probleme dair örnek verirken oyun içerisinde ele alınan problemlerin ve düşüncelerin olmamasına dikkat edilmelidir.

## SÜREÇ

1. Grup lideri tarafından “Merhaba çocuklar bugün yine sizlerle yeni bir şeyler öğrenmek için bir aradayız. Bir önceki görüşmemizde sizler hangi durumlarda ne düşündüğünüzü, neler hissettiğinizi ve neler yaptığınızı paylaşmıştınız. Taş ve pamuk düşünceler, bir başka deyişle akılcı olan ve olmayan düşünce arasındaki farkları öğrenmiştiniz. Taş düşünceler zihninizde olduğunda nasıl hissettiğinizi ve ne yaptığınızı anlattınız. Pamuk gibi düşünceler ise taş düşünceler kadar ağır değildi ve sizlerin mutlu olmasını ve öfke, kızgınlık gibi duygular hissettiğinizde sakinleşmenizi sağlıyordu. Hem çok şey öğrendiniz hem de çok eğlenmiştiniz.” denilerek altıncı oturuma başlanılır.
2. Beşinci oturumda grup üyelerinin paylaşımında bulunduğu, düşünce, davranış ve duygu arasındaki bağa ilişkin benzerlikler vurgulanarak bir önceki oturuma dair bir özetleme yapılır.
3. Beşinci oturumun sonunda bu oturuma gelene kadar grup üyelerinden Çalışma Yapağı-2'nin doldurulması istendiği için grup üyelerinin bu çalışma yapağına neler yazdıkları sorulur ve paylaşımına başlanır. Grup üyelerinden gönüllü olanlardan örnekler alınır ve grup üyelerinin yaptıkları paylaşımlar özetlenir.
4. Destekleyici Görsel 1 ön hazırlık bölümünde ifade edilen şekilde tahtaya asılır, grup üyelerine oturum öncesi hazırlanan yapışkanlı kâğıtlar dağıtılır ve ardından aşağıdaki açıklama yapılarak ısınma egzersizine geçiş yapılır: “Sevgili çocuklar taş ve pamuk düşünceleri hatırlıyor musunuz? Taş düşüncelerimiz olduğunda bu düşünceler bize ağır geliyordu, sorunumuzu çözemiyorduk, öfkeleniyor, kızıyor ama sakinleşemiyorduk. Pamuk düşünceler olduğunda pamuk gibi hafif hissediyor, sorunumuzu çözebiliyorduk, öfkelensek bile pamuk düşünceleri bulup sakinleşebiliyorduk. Sizlere dağıttığım yapışkanlı kâğıtların birinde taş resmi ve yazısı var, diğerinde ise pamuk resmi ve yazısı var. Şimdi hep birlikte üzerinde taş yazan yapışkanlı kâğıtları yukarı kaldırıyoruz ve ben 3 dediğimde “Of of of” diyoruz.1, 2 ve 3. “Of of of”. Şimdi ise hep birlikte üzerinde pamuk yazan yapışkanlı kâğıtları yukarı kaldırıyoruz ve ben 3 dediğimde “Oh oh oh” diyoruz. 1, 2 ve 3. “Oh oh oh”. Harikasınız çocuklar. Şimdi tahtaya bakmanızı ve iki resmi de incelemenizi istiyorum. Size bir hikâye anlatacağım. Hikâyeyi anlatırken bazı yerlerde duracağım. Durduğum yerde “Taş mı Pamuk mu?” diyeceğim. Sizler eğer taş olduğunu düşünüyorsanız üzerinde taş yazan yapışkanlı kâğıtı tahtanın sağ tarafına resmin üstüne yapıştıracaksınız. Eğer pamuk olduğunu düşünüyorsanız üzerinde pamuk yazan yapışkanlı kâğıtı tahtanın sol tarafına resmin üstüne yapıştıracaksınız. Tüm yapışkanlı kâğıtlar yapıştığında birlikte bir tekerleme söyleyeceğiz. Hadi bakalım başlayalım.”
5. Aşağıdaki hikâye grup üyelerine anlatılır: “Bir gün çocuklar güneşli havada top oynamış, ip atlarmış ve çok eğlenmiş. Birdenbire gök gürlemiş, gökyüzünü bulutlar kaplamış ve yağmur yağmaya başlamış. Top oynayan çocuklar ne yapacağını bilememiş, ağlamaya başlamışlar. Üzerlerinde bir tek tshirt olduğu için ıslanmışlar ve oyun oynayamamışlar. Bu nedenle de yağmura çok kızmışlar. Akıllarından “Daha çok ıslanacağız, hep böyle oluyor zaten, tam oyun oynarken yağmur yağıyor. Biz bu yağmuru durduramayız.” diye geçirmişler. Evet çocuklar şimdi oyun oynayan bu çocukların akıllarından geçenleri ve bu düşüncelerden sonra hissettiklerini ve yaptıklarını düşünün ve sorumu cevaplayın: “Taş mı Pamuk mu?”
6. Grup üyelerinin cevaba uygun yapışkanlı kâğıtları ilgili görsele yapıştırmaları ve tüm grup üyelerinin yapışkanlı kâğıtlarının yapıştırdığı resmin altında durmaları istenir. Tüm grup üyelerinin altında durduğu resmin üzerinde yazan tekerleme birlikte söylenir.
7. Tekerleme tamamlandıktan sonra grup üyeleri yerlerine geçer ve hikâyenin ikinci kısmına ge-



çilir. Aşağıdaki hikâye anlatılır: “Bir önceki hikâyemizde bahsettiğimiz çocuklar bir başka gün güneşli havada top oynamış, ip atlamış ve çok eğlenmişler. Bu kez yine gök gürlemiş, gökyüzünü bulutlar kaplamış ve yağmur yağmaya başlamış. Top oynayan çocuklar ne yapacağını bilememiş ve etraflarına bakmaya başlamışlar. Üzerlerinde bir tek tshirt olduğu için ıslanmışlar ve oyun oynamayı bırakmışlar. Oynamayı bırakan çocuklardan biri aklından “Yağmur çok yağıyor. Islanabilirim. En iyisi eve gidip çizmelerimi ve yağmurluğu giyeyim.” diye geçirmiş ve bunu arkadaşlarına anlatmış. Tüm çocuklar üstlerini değiştirmeye gitmiş. Çocuklardan biri eve gitmiş aklından “Yağmur durana kadar şemsiye kullanabilirim. Yağsa bile bu şemsiye beni ıslanmaktan korur.” diye geçirmiş ve arkadaşlarıyla tekrar buluştuğunda şemsiyesini arkadaşlarıyla paylaşmış. Yağmur yağmasına rağmen oyun oynamaya ve eğlenmeye devam etmişler. Evet çocuklar şimdi oyun oynayan bu çocukların akıllarından geçenleri ve bu düşüncelerden sonra hissettiklerini ve yaptıklarını düşünün ve sorumu cevaplayın: “Taş mı Pamuk mu?”

8. Grup üyelerinin cevaba uygun yapışkanlı kâğıtları ilgili görsele yapıştırmaları ve tüm grup üyelerinin yapışkanlı kâğıtlarının yapıştırdığı resmin altında durmaları istenir. Tüm grup üyelerinin altında durduğu resmin üzerinde yazan tekerleme birlikte söylenir.
9. Isınma egzersizinin ardından bu oturumun amacının grup üyelerine karşılaştıkları durumlarda düşünceleri gözden geçirmelerine, problem durumlarında alternatif düşünceler üretmelerine ve çözüm yolu bulmalarına destek olmak olduğu açıklanır.
10. Destekleyici Görsel 1’de verilen yağmurlu havada oyun oynayan çocukların resmi tahtada kalır ve yağmurlu havada üzgün şekilde duran çocukların resmi tahtadan kaldırılır.
11. Grup, dört gruba ayrılır, grup liderleri seçilir, grup liderlerine kırmızı ve yeşil fon kartonları dağılır. Yeşil ve kırmızı fon kartonlarının anlamları şu şekilde açıklanır:
  - ★ Kırmızı Fon Karton: DUR! BURADA TAŞ VAR: Bu düşünce senin daha iyi hissetmeni sağlamaz. Problemin çözümüne yardımcı olmaz. Çocukların yanına gidemezsin!
  - ★ Yeşil Fon Karton: GEÇ! BURADA PAMUK VAR: Bu düşünce senin problemini çözmene yardımcı olur. Senin daha mutlu olmanı ve iyi hissetmeni sağlar. Çocukların yanına gidebilirsin!
12. Aşağıdaki açıklama yapılarak oturumun ikinci kısmına geçilir. “Sevgili çocuklar hikâyede duyduğunuz gibi bu çocuklar karşılaştıkları durumlarda pamuk düşünceler ürettiler ve çözüm yolu buldular. Oynamaya, eğlenmeye ve mutlu olmaya devam ettiler. Bizler de yaşamımızda bu tür durumlarla karşılaşabiliriz. Bu nedenle taş düşünceler yerine pamuk düşünceler üretmeliyiz ki mutlu olmaya devam edelim veya sakin kalmayı başarabilelim. Şimdi sizlerle birlikte bu mutlu, eğlenen çocukların yanına gideceğiz. Sizin de gördüğünüz gibi bu çocukların yanına giden bir yol var. Bu çocukların yanına gidebilmek için yapmamız gerekenler var. Yolculuğumuz boyunca her bir grupta bir tane karton kutu bulunacak. Bu karton kutularda taş düşünceler yer alıyor. Oyun boyunca bu karton kutularda yer alan taş düşünceler yerine pamuk düşünceler üretmeye çalışacağız. Elimizdeki karton kutuyu hafifletmeye ve daha hızlı hareket etmeye çalışacağız. Taş düşünceler yerine pamuk düşünceler üreteceğimiz, karton kutunun hafifleyeceği yerler trafik ışıkları olacak. Gördüğünüz gibi bu yolun üzerinde dört tane trafik ışığı var. Trafik ışıklarına geldiğimizde duracağız. Karton kutuda yer alan taş düşüncelerden birini çekeceğiz, çektiğimiz bu taş düşüncüyü söyleyeceğiz. Taş düşüncüyü bırakıp pamuk düşüncelerle gidebilmek için taş düşüncenin üzerinde yazana alternatif bir pamuk düşünce üretmeliyiz. Aklimıza pamuk düşünce geldiğinde bunu söyleyeceğiz. Eğer söylediğiniz düşünce pamuk düşünce ise arkadaşlarınız yeşil kartonları kaldırarak size “Oh Oh Oh” diyecekler. Sizler de bir sonraki adıma geçebileceksiniz. Eğer söylediğiniz düşünce taş düşünce ise arkadaşlarınız kırmızı kartonları kaldırarak size “Of Of Of” diyecekler. Sizler de büyük bir adım atarak (isterseniz zıplayarak) yağmurlu ha-

- vada oyun oynayan çocukların yanına geçeceksiniz. Sizin kaldığınız son trafik ışığının yanına sizin arkanızda yer alan grup gelecek ve tekrar aynı adımları atacağız. Hadi başlayalım.”
13. Her bir trafik ışığında duran grup üyeleri karton kutulardan bir tane taş düşünce çekip bu düşünceyi diğer grup üyeleriyle paylaşır. Taş düşünceyi söyledikten sonra kendi grubuna döner ve pamuk düşünce üretmeye çalışırlar. Pamuk düşünce olduğuna inandıklarında bu düşünceyi diğer grup üyeleriyle paylaşırlar.
  14. Pamuk düşünce olarak ifade edilen düşüncenin söylenmesinin ardından grup lideri tarafından aşağıdaki sorular sorulur:
    - ★ Bu düşüncenin pamuk düşünce olduğuna nasıl karar verdiniz?
    - ★ Böyle bir düşünceye sahip olsaydınız ne hissederdiniz? Neler yapardınız?
    - ★ Taş yerine bu pamuk düşünceye sahip olsaydınız ne değişirdi? Karşılaştığınız problemi çözebilir miydiniz? Nasıl çözerdiniz?
  15. Renkli fon kartonları kaldırıldığında düşüncenin alternatif bir düşünce (pamuk düşünce) olup olmadığına grupla birlikte karar verilir. Eğer grup tarafından bu düşüncenin alternatif bir düşünce olduğuna karar verilirse trafik ışığında duran grup üyeleri tahtadaki resmin yanına geçer.
  16. Her bir trafik ışığında bir grup duracak şekilde süreç yukarıda anlatıldığı gibi devam ettirilir.
  17. Tüm grup üyeleri tahtada bulunan resmin yanına geldiğinde süreç tamamlanmış olur.
  18. Grup üyelerinden yerlerine geçmeleri ve kendi yaşamlarında karşılaştıkları bir soruna dair örnek vermeleri istenir. Bu örnekteki düşünceler tartışılır ve alternatif düşünceler grupla birlikte üretilir.
  19. Grup üyeleri paylaşım yaparken aşağıdaki sorular sorulur:
    - ★ Hangi durumları sorun olarak görüyorsunuz?
    - ★ Sorun olarak gördüğünüz bu problem durumlarında zihninizdeki taş düşünceler neler?
    - ★ Bu taş düşünceler olduğunda probleminiz çözülüyor mu? Nasıl?
    - ★ Sorun olarak gördüğünüz bu durumlarda zihninizdeki pamuk düşünceler neler?
    - ★ Bu pamuk düşünceler olduğunda probleminiz çözülüyor mu? Nasıl?
    - ★ Pamuk düşünceler bulup soruna çözüm bulduğunuzda neler hissettiniz?
  20. Grup lideri tarafından sürece dair değerlendirme yapılır.
  21. Oturumun özetlenmesinin ardından Destekleyici Görsel 4'te yer alan rozetler grup üyelerine dağıtılır.
  22. Çalışma Yaprığı-1 grup üyelerine dağıtılır ve pekiştirici etkinlik bölümünde yazılanlar doğrultusunda Çalışma Yaprığı-1 grup üyelerine açıklanır.
  23. Bir sonraki oturumda zorlayıcı yaşam olayları ve etkilerinin öğrenileceği ifade edilir ve oturum sonlandırılır.

## PEKİŞTİRİCİ ETKİNLİK

Grup üyelerinden Çalışma Yaprığı-1'i kullanarak bir hafta boyunca onlar için zorlayıcı, onlarda stres yaratan bir problem olarak algıladıkları durumu not etmeleri, bu durumlarda aklından geçenleri yazmaları ve bu düşüncelere alternatif düşünceler üretmeleri ve ürettikleri bu düşünceleri yazmaları istenir.



## DESTEKLEYİCİ GÖRSEL 1



**Taş düşünceler gitti! Pamuk düşünceler geldi!  
Hoşgeldi! Oh Oh Oh!**



**Pamuk düşünceler yoktu! Taş düşünceler vardı!  
Keşke gitselerdi! Of of of!**



## DESTEKLEYİCİ GÖRSEL 2



## DESTEKLEYİCİ GÖRSEL 3





## DESTEKLEYİCİ GÖRSEL 4



**Taş düşünceler gitti! Pamuk düşünceler geldi!  
Hoş geldi! Oh Oh Oh!**



**Taş düşünceler gitti! Pamuk düşünceler geldi!  
Hoş geldi! Oh Oh Oh!**



**Taş düşünceler gitti! Pamuk düşünceler geldi!  
Hoş geldi! Oh Oh Oh!**



**Taş düşünceler gitti! Pamuk düşünceler geldi!  
Hoş geldi! Oh Oh Oh!**



**Taş düşünceler gitti! Pamuk düşünceler geldi!  
Hoş geldi! Oh Oh Oh!**



**Taş düşünceler gitti! Pamuk düşünceler geldi!  
Hoş geldi! Oh Oh Oh!**



**Taş düşünceler gitti! Pamuk düşünceler geldi!  
Hoş geldi! Oh Oh Oh!**



**Taş düşünceler gitti! Pamuk düşünceler geldi!  
Hoş geldi! Oh Oh Oh!**



**Taş düşünceler gitti! Pamuk düşünceler geldi!  
Hoş geldi! Oh Oh Oh!**



**Taş düşünceler gitti! Pamuk düşünceler geldi!  
Hoş geldi! Oh Oh Oh!**



**Taş düşünceler gitti! Pamuk düşünceler geldi!  
Hoş geldi! Oh Oh Oh!**



**Taş düşünceler gitti! Pamuk düşünceler geldi!  
Hoş geldi! Oh Oh Oh!**





## DESTEKLEYİCİ GÖRSEL 5



Bir kardeşim olacak. Kardeşim olduğunda annem ve babam benimle oynamayacak. Hep onunla vakit geçirecekler.



Ödevimi evde unuttum. Öğretmenim bana çok kızacak.






Basketbolu arkadaşlarım gibi oynayamıyorum. Arkadaşlarım benim gibi yeteneksiz bir çocuğu oyuna almazlar. Sanırım beni hiç sevmeyecekler.



Arkadaşımın en sevdiği kalemi yanlışlıkla kırdım. Bir daha bana hiçbir eşyasını vermeyecek.



## Çalışma Yaprağı- 1

Karşılaştığın Sorun	Düşüncelerin	Alternatif Düşüncelerin
<p>Bu hafta hangi durum karşısında "Ben bunun üstesinden gelemem. Bu benim için bir sorun." dedin?</p> 	<p>Bu sorunu karşılaştığında aklından neler geçti? Düşüncelerin pamuk muydu? Yoksa taş mı?</p> 	<p>Taş düşüncelere karşı hangi pamuk düşünceleri buldun?</p> 

## 7. OTURUM

### TEMA

Zorlayıcı Yaşam Olaylarını Tanıma

### AMAÇ

Zorlayıcı yaşam olaylarının içeriğini ve yaşamları üzerindeki etkilerini bilmelerine ve zorlayıcı yaşam olaylarını diğer yaşam olaylarından ayırt etmelerine destek olmak



### KAZANIMLAR

- ★ Zorlayıcı yaşam olaylarını tanıır.
- ★ Zorlayıcı yaşam olaylarının etkilerini bilir.
- ★ Yaşam öyküsündeki zorlayıcı yaşam olaylarını fark eder.

### MATERYAL

- ★ Çalışma Yaprağı-1
- ★ Çalışma Yaprağı-2
- ★ Bilgi Notu 1
- ★ Boya Kalemleri
- ★ Resim Kâğıdı
- ★ Plastik Kaşık
- ★ Pinpon topu
- ★ Karton Kutu

### ÖN HAZIRLIK

- ★ Grup ortamı grup üyelerinin U şeklinde oturabileceği şekilde düzenlenir.
- ★ Çalışma Yaprağı-1 ve Çalışma Yaprağı-2 grup üye sayısı kadar çoğaltılır.
- ★ Grup ortamına getirilen boya kalemlerinin farklı renklerde olmasına özen gösterilir.
- ★ Grup üye sayısı kadar resim kâğıdı ve kaşıklar grup ortamına getirilir.
- ★ Grup üyelerinin pinpon toplarını atabilecekleri karton kutu grup ortamına getirilir.



## UYGULAYICIYA NOT

- ★ Çalışma Yaprağı-1 dağıtılmadan önce zorlayıcı yaşam olayının bazı etkileri olduğundan söz edilmeye özen gösterilir. Bu noktada grup üyeleri bulmacayı tamamlamadan fazla detay vermemeye çalışılır.
- ★ Grup lideri grup üyelerinden zorlayıcı yaşam olayını çizmeleri ve boyamalarını isterken grup üyelerinin istediği bir şekilde çizebileceği ve istediği rengi kullanabileceğine vurgu yapılmalıdır.
- ★ Çalışma Yaprağı-2 dağıtılırken grup üyelerinin “Yaşadığım Olay” başlıklı kareye daha önce yaşadığı, üstesinden gelmekte zorlandığı ama zamanla üstesinden geldiği bir olayı çizmeleri istenir. Yönerge verilirken çizecekleri resmin istedikleri şekilde olabileceği ve istedikleri renge boyayabilecekleri ifade edilir.
- ★ Öğrencilerle Çalışma Yaprağı-2 uygulaması yapılırken güçlük yaşayan öğrenciler olabilir. Uygulayıcının bu duruma dikkat etmesi.
- ★ Grup üyeleri boyadıkları resmi anlatırken diğer grup üyelerinin sessiz kalmasına dikkat edilir.
- ★ Hikâyedeki Mimi'nin zorlayıcı yaşam olayı sonrası yaşadıklarını grup üyelerine hatırlatırken aşağıdaki kısım kullanılır: “Günlerden bir gün öyle bir şey olmuş ki Mimi eskisi gibi mutlu olamamış. Mimi o günden sonra uykuya dalmakta güçlük yaşamış, okula gitmek istememiş ve arkadaşları onu oyun oynamak için çağırırsa bile dışarı çıkmamış.”
- ★ Isınma egzersizi ve resim yapma sırasında müzik açılabilir.
- ★ Bu oturumda grup üyeleri zorlayıcı yaşam olayına dair paylaşımlarda bulunduğu için grup lideri duygu yansıtma, kişiselleştirme gibi psikolojik danışma becerilerini kullanmaya özen göstermelidir.

## SÜREÇ

1. Grup lideri tarafından bir önceki oturumun amaçlarına ve süreçte yapılanlara dair kısa bir özetleme yapılır.
2. Grup üyelerine kaşıklar ve pinpon topları dağıtılır ve aşağıdaki yönerge verilerek ısınma egzersizine geçiş yapılır: “Sevgili çocuklar bugün sizlerle bu kaşıklarla pinpon toplarını karton kutulara atacağız. Hepinizin ikişerli gruplar oluşturmanızı istiyorum. Oluşturduğunuz bu gruplar arka arkaya gelecek şekilde sıralanacak. Kaşıklarınızın üzerine pinpon toplarını koyun ve burada bir tur atın. Eğer kaşığın üzerindeki pinpon topunu düşürürseniz arkanızdaki arkadaşınız sizin topu düşürdüğünüz yerden başlayarak pinpon topunu taşımaya devam edecek. Hadi başlayalım.”
3. Tüm pinpon topları kutuya atıldığında ısınma egzersizi tamamlanır.
4. “Evet çocuklar bu oyunda gördüğünüz gibi gezerken bazı engellere takılabiliyoruz, pinpon topunu istediğimiz yere ulaştıramıyoruz. Hayat da böyle bir yolculuk. Zaman zaman bazı engellerle zorlukla karşılaşabiliyoruz. Bu oturumda karşılaştığımız bu engellerin neler olabileceğini, bu engellerin zorlayıcı yaşam olayı olarak adlandırıldığını ve bu zorlayıcı yaşam olaylarının bedeninizde, duygularınızda, düşüncelerinizde ve davranışlarınızda bazı değişiklikler yarattığını

göreceksiniz.” denilerek oturumun amaçları açıklanır:

5. Grup lideri tarafından aşağıdaki hikâye anlatılarak sürece başlanır: “Uzaklarda bir yerde Mimi adında sevimli bir tavşan yaşarmış. Ormandaki bütün hayvanlar onun dostuymuş. Mimi ormanda gezmeyi, dostlarıyla oynamayı, havuç yemeyi ve orman okulunda arkadaşlarıyla yeni şeyler öğrenmeyi çok severmiş. Mimi’nin günleri neşe içinde geçermiş. Günlerden bir gün öyle bir şey olmuş ki Mimi eskisi gibi mutlu olamamış. Mimi o günden sonra uykuya dalmakta güçlük yaşamış, okula gitmek istememiş ve arkadaşları onu oyun oynamak için çağırrsa bile dışarı çıkmamış.”
6. Grup lideri hikâyeyi anlattıktan sonra aşağıdaki soruları sorarak sürece devam eder:
  - ★ Sizce Mimi neden üzölmüş olabilir?
7. Aşağıdaki açıklama yapılarak zorlayıcı yaşam olayları tanımlanır ve bu olaylara dair örnekler verilir. “Mimi gibi sizler de sizde stres yaratan, hayatınızda değişimler oluşturan ve öfke, korku, üzüntü gibi duygular hissetmenize neden olan bir olayı yaşamış olabilirsiniz. Bu tür olaylara zorlayıcı yaşam olayı denir. Bu olay bir sınavınızın olması, arkadaşlarınızla tartışma yaşamış olmanız veya anne babanızla ilgili herhangi bir olay olabilir.”
8. Zorlayıcı yaşam olayına dair bilgi verildikten sonra aşağıdaki yönerge verilerek grup üyelerinden yaşadıkları zorlayıcı yaşam olayını resmetmesi istenir. “Sizlere dağıttığım resim kâğıtlarına bu olayı resmetmenizi istiyorum. İstedığınız şekilde bu olayı çizebilirsiniz, istediğiniz renkte boya kalemle boyayabilirsiniz. Güzel ya da mükemmel olmak zorunda değil. İçinizden nasıl geliyorsa o şekilde çizebilirsiniz.”
9. Grup üyelerinin boyadıkları resmi diğer grup üleriyle paylaşmaları istenir.
10. Grup üyelerinin zorlayıcı yaşam olayına dair paylaşımlarının ardından zorlayıcı yaşam olaylarının çeşitli etkileri olduğundan söz edilir. Hikâyedeki Mimi’nin zorlayıcı yaşam olayı sonrası yaşadıklarını grup üyelerine hatırlatır.
11. Grup lideri tarafından aşağıdaki sorular sorularak sürece devam edilir:
  - ★ Bu olay sonrasında Mimi’nin yaşamında neler değişmiştir?
12. Grup üyelerinin paylaşımları özetlenir ve Çalışma Yaprığı-1 grup üyelerine dağıtılır.
13. Grup üyelerinden çalışma yaprağında yer alan bulmacadaki “zorlayıcı yaşam olayı etkilerini” bulmaları istenir.
14. Grup üyeleri bulmacayı tamamladıktan sonra aşağıdaki sorular sorularak sürece devam edilir:
  - ★ Hangi kelimeleri buldunuz?
  - ★ Bu kelimeler size neyi çağırştırdı?
  - ★ Bu kelimeleri ne zaman deneyimleriz?
15. Grup üyelerinin bulmacada bulduğu kelimeler üzerinde paylaşımlar yapıldıktan sonra grup li-

deri bulmacada yer almayan, fakat bulmacanın üstünde yer alan kelimelere dair açıklamalar yapar. Bu kelimelerin zorlayıcı yaşam olaylarının etkileri olduğu açıklanır.

16. Grup üyelerine aşağıdaki sorular sorularak sürece devam edilir:
  - ★ Sizler buna benzer duyguları hangi olaylar sonrasında hissettiniz?
  - ★ Sizler buna benzer davranışları hangi olaylar sonrasında sergilediniz?
17. Yukarıda verilen sorulara dair cevaplar alındıktan sonra grup lideri tarafından grupta paylaşılanlar arasındaki benzerliklere vurgu yapılarak özetleme yapılır.
18. Grup lideri bu oturumda grup üyelerinin deneyimlerine dair paylaşımda bulunmaları için aşağıdaki soruları sorar:
  - ★ Bugün ki oturumda zorlayıcı yaşam olaylarla ilgili neler öğrendiniz?
  - ★ Yaşamınızda hangi olaylar sizin için zorlayıcıydı?
  - ★ Yaşadığınız bu olaylara dair paylaşımda bulunmak size nasıl hissettirdi?
19. Grup lideri tarafından sürece dair bir değerlendirme yapılır.
20. Grup lideri tarafından oturum özetlenir ve ardından bir sonraki oturumdan önce yapılması gerekenlere dair bilgi verilir. Pekiştirici etkinlik bölümünde verilen ödev grup üleriyle paylaşılır.
21. Yedinci oturum sonlanmadan önce grup lideri tarafından aşağıdaki yönerge verilir: “Mimi gibi sizler de bazı zorluklar yaşamışsınız. Bu zorluklar karşısında duygularınız, düşünceleriniz, bedeniniz ve davranışlarınız değişmiş. Sizler de Mimi gibi bu zorluklarla baş etmek için çaba sarf etmişsiniz. Bu zorluklar yaşansa da Mimi gibi eski günlerinize dönebilirsiniz. Şimdi hepinizin Mimi'nin eskisi gibi mutlu, öğrenmeye istekli ve arkadaşlarıyla oyun oynadığı bir anını düşünmenizi istiyorum. Mimi artık üzülüyor, kolayca uyuyabiliyor ve arkadaşlarıyla oyunlar oynuyor. Yaşadığı olay sonrası eskisi gibi mutlu artık. Hepiniz Mimi'nin bu mutlu anlarını düşünün ve Mimi'yi canlandırın.”
22. Grup üyelerinin Mimi'yi canlandırmasının ardından oturum sonlandırılır.

## PEKİŞTİRİCİ ETKİNLİK

Grup lideri tarafından oturum sonlandırılmadan ve grup üyeleri Mimi'yi canlandırmadan önce Çalışma Yapağı-2'yi (Zorlayıcı Yaşam Olaylarının Etkileri Kontrol Listesi) grup üyelerine dağıtır. Grup üyelerinden Çalışma Yapağı-2'de yer alan etkileri okumaları istenir. Grup üyelerinden bir sonraki oturuma gelmeden önce yaşadıkları zorlayıcı yaşam olayını düşünmeleri ve Çalışma Yapağı-2'de yer alan kutucuğa bu olayı resmetmeleri istenir. Zorlayıcı yaşam olayını resmettikten sonra grup üyelerinden çizdikleri bu olay sonrasında gösterdikleri tepkileri kutucuklara işaretlemeleri istenir.



## Çalışma Yaprağı- 1

Korku	Söylenileni yapmakta zorluk yaşama	Ağrı	Bu olayla ilgili konuşma	Uykusuzluk	Yalnızlık
Aşırı hareketlilik	Arkadaşlarla vakit geçirmeme	Okula gitmek istememe	Dikkatsizlik	Ders çalışmayı istememe	Derste söz almama





## Çalışma Yaprağı- 2

### Zorlayıcı Yaşam Olaylarının Etkileri Kontrol Listesi

#### Yaşadığım Olay

- Karın ağrısı
- Baş ağrısı
- Uykusuzluk
- Uyuma isteği
- Aileyle sürekli birlikte olma isteği
- Sevdiklerinin zarar göreceğine ilişkin korku
- Çaresizlik
- Güvende hissetmeme
- Kendini suçlama
- .....
- .....
- .....
- .....

- Oyuncaklara zarar verme
- Okul eşyalarına zarar verme
- Arkadaşlarla oyun oynamama
- Yemek yememe
- Aşırı hareketli olma
- Ders içi söz almama
- Ödevleri yapmayı unutma
- Okula gitmek istememe
- Sürekli etrafı kontrol etme
- Yeni konuları anlamama
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....



## BİLGİ NOTU-1

### Zorlayıcı Yaşam Olaylarının Tanımı

Zorlayıcı yaşam olayları bireylerde stres yaratan, bazen okulda bazen evde bazen de yaşanan mahallede veya ülkede deneyimlenen, bireylerin günlük rutinlerinin bozulmasına neden olan, onların korku, kaygı, öfke gibi duyguları hissetmesine neden olan, baş etme ve problem çözme becerilerini kullanmalarına engel olan beklenmedik bir şekilde meydana gelen olaylardır. Sizlere hikâyesini anlattığım Mimi de zorlayıcı bir yaşam olayı deneyimlemiştir. Bu sevimli tavşan bu olay öncesinde ormanda gezmeyi, dostlarıyla oynamayı, havuç yemeyi ve orman okulunda arkadaşlarıyla yeni şeyler öğrenmeyi çok seviyormuş. Bu olay olduktan sonra eskisi gibi okula gitmek istememiş, yeni şeyler öğrenmek ona zor gelmiş. Uykuya dalamamış ve arkadaşlarıyla oyun oynamak istememiş. Mimi beklenmedik bir olayla karşılaşmış ve korku, kaygı, üzüntü gibi duyguları hissetmiştir.

### Zorlayıcı Yaşam Olaylarına Dair Örnekler

Zorlayıcı yaşam olayları birbirinden farklı olabilir. Bu tür olaylar içerisinde zorlayıcı bir sınavın olması, arkadaşlarınızın sizi oyuna almaması veya anne-babanızın aynı evde yaşamaması olabilir. Sizin ve sevdiğiniz birinin hastanede kalmak zorunda kalması, eskiden alabildiğiniz ama artık alamadığınız pek çok şeyin olması, trafik kazası geçirmeniz veya sevdiğiniz biriyle artık görüşmemeniz de zorlayıcı yaşam olaylarına örnek olarak verilebilir. Bu örneklerden de anlayabileceğiniz gibi bu zorlayıcı yaşam olayları bazen okulda bazen evde bazen de büyüdüğünüz yerde beklenmedik bir şekilde gelir. Bu zorlayıcı yaşam olayları bazen anne babanızla bazen arkadaşlarınızla bazen de sevdiğiniz bir akrabanızla veya öğretmeninizle ilgili olabilir.

## 8. OTURUM

### TEMA

Zorlayıcı Yaşam Olaylarını Tanıma

### AMAÇ

Psikolojik sağlık kapasitelerini artıran faktörleri öğrenmelerine yardımcı olmak



### KAZANIMLAR

- ★ Psikolojik sağlık kapasitesini artıran faktörleri bilir.

### MATERYAL

- ★ Destekleyici Görsel 1
- ★ A4 Kâğıt
- ★ Karton Kutu
- ★ Pinpon topu
- ★ Keçeli kalemler

### ÖN HAZIRLIK

- ★ Grup üyesi sayısının en az 5 katı kadar A4 kâğıdı grup ortamına getirilir.
- ★ Grup ortamı grup üyelerinin U şeklinde oturabileceği şekilde oluşturulur.
- ★ Grup üyesi sayısı kadar pinpon topu grup ortamına getirilir.
- ★ Grup ortamına getirilen boya kalemlerinin farklı renklerde olmasına özen gösterilir.
- ★ Karton kutu grup ortamına getirilir.
- ★ Destekleyici Görsel 1 A3 boyutunda çıktı alınır.

## UYGULAYICIYA NOT

- ★ Destekleyici Görsel 1'de yer alan poster büyütülüp çıktı alınmadığı durumlarda posterde yer alan psikolojik sağlamlık kapasitesini arttıran özellikler tahtaya yazılabilir.
- ★ Destekleyici Görsel 1'de yer alan poster büyütülüp çıktı alınmadığı durumlarda posterde yer alan psikolojik sağlamlık kapasitesini arttıran özelliklerin listesini grup üyesi kadar çoğaltılıp bu listeler grup üyelerine dağıtılabilir.
- ★ Psikolojik sağlamlık ve bu kavramla ilgili diğer unsurlara dair açıklama yapılırken birer tane örnek verilmesine ve bir önceki oturumla ilişkilendirilmesine özen gösterilir.
- ★ Grup üyelerinin postere bakarak sahip oldukları veya poster açıklanırken sahip olmayı diledikleri özellikler yazılırken her bir özelliğin A4 kağıdına yazılmasına dikkat edilir.
- ★ Pinpon topu bulunmadığı durumlarda gazete kâğıdı gibi kâğıtlar bir araya getirilerek pinpon topu büyüklüğünde bir top hazırlanır ve hazırlanan bu top oturumda kullanılır.
- ★ Karton kutunun olabildiğince hafif olmasına ve ilk verilen pinpon topunun deviremeyeceği fakat ikinci hazırlanan topun devirebileceği ağırlıkta olmasına özen gösterilir.
- ★ Eğer uygulayıcı bu etkinliği okuma ve yazma becerileri henüz gelişmemiş bir grupta çalışacaksa; Grup üyeleri psikolojik sağlamlık kapasitelerini artıran faktörleri yazamadığında grup lideri sözel olarak anlatmalarını isteyebilir ve grup üyelerinin söylediklerini kâğıtlara kendi yazabilir.

## SÜREÇ

1. Grup lideri tarafından “Merhaba çocuklar bir önceki oturumda zorlayıcı yaşam olayının sizde strese yol açan, zorlayıcı duyguları yaşamınıza neden olan olaylar olduğunu öğrendiniz. Bu olayların yaşamınızı, bedeninizi duygularınızı, davranışlarınızı ve düşüncelerinizi etkilediğini fark ettiniz.” denilerek sekizinci oturuma giriş yapılır.
2. Yedinci oturumun sonunda verilen pekiştirici etkinlik üzerine paylaşımlarda bulunulur. Grup üyeleri arasından gönüllü olan öğrencilerden Zorlayıcı Yaşam Olaylarının Etkileri Kontrol Listesinde hangi etkileri işaretlediklerine dair paylaşımda bulunmaları istenir.
3. Bu oturumun amacının grup üyelerinin psikolojik sağlamlık kapasitelerini arttıran faktörleri bilmeleri olduğu açıklanır.
4. Grup üyelerinin görebileceği bir yere karton kutu konur ve grup üyelerinin her birine pinpon topları dağıtılır.
5. Grup lideri zorlayıcı yaşam olayını bir önceki oturumu hatırlatacak şekilde grup üyelerine tanımlar.
6. Grup lideri tarafından psikolojik sağlamlık, risk, koruyucu ve olumlu sonuç göstergeleri tanımlanır ve bu kavramlara ilişkin örnekler verilir.



7. Grup üyelerinden her birinin bu karton kutuyu yaşamlarında karşılaştıkları bir zorlayıcı yaşam olayının etkilerini; ellerinde bulunan pinpon toplarını psikolojik sağlamlık kapasiteleri olarak hayal etmeleri istenir.
8. Grup üyelerine hayal etmeleri için yeteri kadar süre verildikten sonra grup üyelerinden sırayla bu pinpon topunu karton kutuya atmaları istenir.
9. Grup lideri tarafından aşağıdaki sorular grup üyelerine sorularak sürece devam edilir:
  - ★ Karton kutu hangi zorlayıcı yaşam olayıyla ilgiliydi?
  - ★ Bu yaşam olayının etkileri neydi?
  - ★ Pinpon topu neden karton kutuyu devirememiş olabilir?
  - ★ Karton kutuyu deviremediğinde neler hissettin?
10. Grup üyelerinin cevapları alındıktan sonra Destekleyici Görsel 1'de yer alan poster tüm grup üyelerinin görebileceği şekilde tahtaya asılır.
11. Grup lideri tarafından aşağıdaki açıklama yapılarak sürece dair bilgi verilir: “Sevgili çocuklar bugün sizlerin psikolojik sağlamlık kapasitenizi arttıran faktörler üzerine konuşacağız. Sizlerin de biraz önce oynadığınız oyunda olduğu gibi bazen karşılaştığımız bizim için stres yaratan durumlarda psikolojik sağlamlık kapasitemiz bu zorlu olay sonrası uyum sağlamamız için yeterli gelmeyebilir. Yani pinpon topumuz küçük olabilir. Size güzel bir haberim var. O da şu: Bizler psikolojik sağlamlık kapasitemizi artırabiliriz yani pinpon topumuzu daha büyük bir top haline getirebiliriz. Şimdi sizlerle psikolojik sağlamlık kapasitesini arttıran faktörleri birlikte görelim.”
12. Destekleyici Görsel 1'de yer alan poster grup üyelerine açıklanır.
13. Posterin açıklanmasının ardından boş A4 kâğıtlar grup üyelerine dağıtılır.
14. Grup lideri grup üyelerinin postere bakarak onların sahip olduğu veya poster açıklanırken sahip olmayı dilediği özelliklerin her birini onlara dağıtılan A4 kâğıtlarına yazmaları istenir.
15. Grup üyelerinin yazmaları tamamlandığında hangi özelliklerin yazıldığına dair paylaşım başlatılır.
16. Paylaşımların ardından tüm grup üyelerinden A4 kâğıtlarında yazan özellikleri sahip olduğu özellikler ve olmayı dilediği özellikler olarak ikiye ayırmaları istenir.
17. Grup üyelerden önce sahip olduğu özelliklerin sonra sahip olmayı dilediği özelliklerin yazıldığı A4 kâğıtları pinpon topu kaplanacak şekilde pinpon topuna yapıştırılmaları istenir.
18. Grup üyelerinden önce sahip olduğu özellikleri sonra sahip olmayı dilediği özellikleri paylaşımları istenir.
19. Paylaşımların ardından grup üyelerinden pinpon topunun ağırlığını ellerinde hissetmeleri istenir ve ellerindeki topu karton kutuya tekrar atmaları istenir.
20. Grup üyelerine bu karton kutunun yaşamlarında karşılaştıkları bir zorlayıcı yaşam olayının etkileri; ellerinde bulunan bir önceki oyuna göre daha büyük olmuş pinpon toplarının psikolojik sağlamlık kapasiteleri olarak düşünülüp hatırlatılır.
21. Grup lideri tarafından aşağıdaki sorular grup üyelerine sorularak sürece devam edilir:
  - ★ Daha büyük bir topa karton kutuya vurduğunda karton kutuda neler oldu?

- ★ Daha büyük bir topla bu karton kutuda neler değişmiş olabilir?
22. Grup üyelerinin paylaşımları alındıktan sonra grup lideri tarafından aşağıdaki açıklama yapılır ve açıklamayı takip eden sorular sorulur: “Bugün psikolojik sağlık kapasitesini arttıran faktörleri öğrenmeye yönelik oyunlar oynadık. Sizlerin bu oturumda neler öğrendiğinizi merak ediyorum.”
    - ★ Bugün oturumda hangi faktörlerin psikolojik sağlık kapasitesini arttırdığını öğrendiniz?
    - ★ Hangi faktörlerin sizde var olduğunu düşündünüz?
    - ★ Bugün ki oturumdan sonra hangi faktörlerin sizde var olmasını istediniz?
    - ★ Bugün ki oturumdan sonra bu özelliklerinizle ilgili neleri değiştirmek istersiniz?
  23. Grup lideri tarafından sürece dair bir değerlendirme yapılır.
  24. Oturumun özetlenmesinin grup lideri tarafından yapılmasından sonra bir sonraki oturumdan önce yapılması gerekenlere dair bilgi verilir. Bu noktada grup lideri tarafından pekiştirici etkinliğe dair açıklamalar yapılır.
  25. Grup üyelerinin olumlu duygularla oturumdan ayrılmaları için grup üyelerinden ellerinde bulunan topu keçeli kalemlerle boyamaları istenir.
  26. Farklı renklere boyanan toplar havaya atılır ve oturum sonlandırılır.

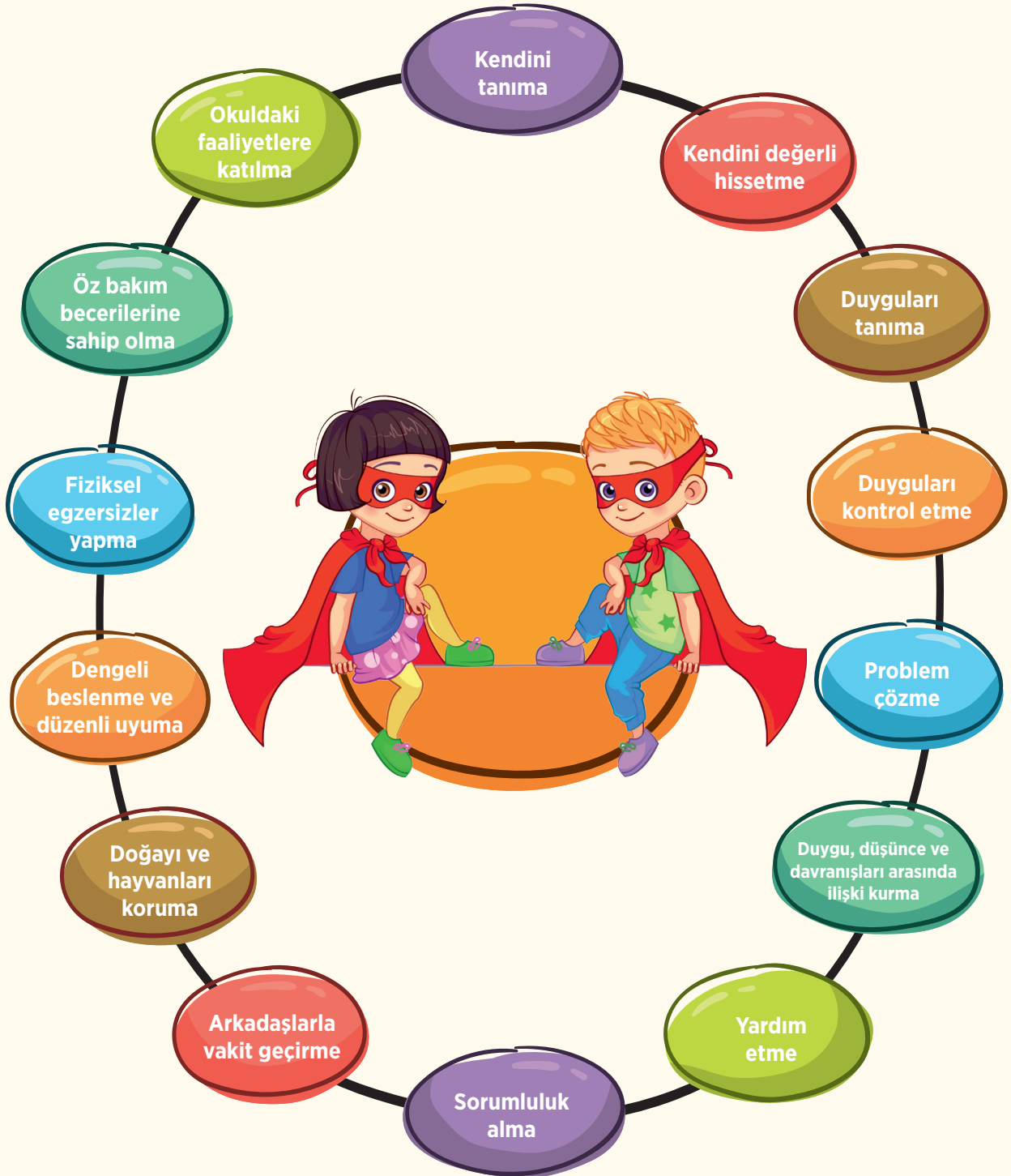
### PEKİŞTİRİCİ ETKİNLİK

Grup üyelerinden oturumun başında tahtaya asılan postere benzer bir poster hazırlamaları istenir. Bu posterin ortasına kendilerini çizmeleri, boyamaları ve ardından sahip olduğunu düşündüğü özellikleri bu resmin etrafına yazmaları istenir.



## DESTEKLEYİCİ GÖRSEL 1

### PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK KAPASİTESİNİ ARTIRAN FAKTÖRLER



## 9. OTURUM

### TEMA

Amaç Yönelimli Olma ve Yaşamda Pro/Aktif Rol Üstlenme

### AMAÇ

**H**edef belirleyerek belirlenen hedeflere ulaşmak için sahip olunan kaynakları fark etmelerine, hedeflerine ulaşmak için çaba göstermelerine ve fark edilen kaynakları kullanmalarına destek 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

- ★ Çalışma Yaprağı-1
- ★ Çalışma Yaprağı-2
- ★ Çalışma Yaprağı-3
- ★ Çalışma Yaprağı-4
- ★ Müzik için cihaz (hoparlör, telefon, bilgisayar vb.)
- ★ Yapıştırıcı
- ★ Resim Kâğıdı

### ÖN HAZIRLIK

- ★ Grup ortamı grup üyelerinin U şeklinde oturabileceği şekilde oluşturulur
- ★ Çalışma Yaprağı-1, Çalışma Yaprağı-2, Çalışma Yaprağı-3 ve Çalışma Yaprağı-4 grup üye sayısı kadar çoğaltılır
- ★ Çalışma Yaprağı-1'deki boşluklara yapıştırılacak resimlerin çıktıları alınır ve yapıştırılmak üzere hazır hale getirilir

## UYGULAYICIYA NOT

- ★ Isınma egzersizi sırasında grup üyelerinin canlandırmayı nasıl yaptıklarına dikkat edilir.
- ★ Isınma egzersizi sonrasında çiçek tohumlarının yanında kimlerin hangi rolde olduğuna vurgu yapılır.
- ★ Isınma egzersizi sırasında tüm roller uygun bir şekilde (güneş, hava, su toprak ve tohum bir arada olacak şekilde) canlandırıldıysa Çalışma Yaprağı-1 kullanılmayabilir.
- ★ Çalışma Yaprağı-3'te verilen çiçek ve saksı boyanırken müzik açılabilir.
- ★ Çalışma Yaprağı-4 açıklanırken tohumun çiçek haline dönüşebilmesi için hava, su, toprak ve ışığa ihtiyaç duyduğu hatırlatılır. Grup üyelerinden kendi amaçlarına nasıl ulaşacaklarını ve amaçlarına ulaşırken sahip olduğu kaynakları düşünmeleri istenir.
- ★ Grup üyeleri arasından Çalışma Yaprağı-3 ve Çalışma Yaprağı-4 üzerinde çalışırken günlük yaşayanlar olursa örnekler verilmelidir.

## SÜREÇ

1. “Merhaba sevgili çocuklar. Bugün sizlerle birlikte dokuzuncu oturumumuzu yapacağız. Hadi hep birlikte bir önceki oturumu hatırlayalım. Sizler karşılaştığınız zorlayıcı yaşam olaylarında yani yaşamınızda herhangi bir engelle karşılaştığınızda bu engelle başa çıkmak için nelere ihtiyaç duyduğunuzu ve bu engelle karşılaştığınızda bu engelle başa çıkarken kullanabileceğiniz, sizin sahip olduğunuz özellikleri öğrendiniz. Pinpon topuna yapıştırdığınız kâğıtlarda bu özellikleriniz yazıyordu. Hatırladınız değil mi?” denilerek dokuzuncu oturuma başlanır.
2. Bir önceki oturumda grup üyelerinden bir poster hazırlamaları istendiği için grup üyelerinden hazırladıkları posterleri diğer grup üyeleriyle paylaşmaları istenir.
3. Grup üyelerinin paylaşımları arasındaki benzerlikler vurgulanarak pekiştirici etkinliğe dair özetleme yapılır.
4. “Şimdi sizlerle bir çiçek bahçesinde dolaşacağız. Bu çiçek bahçesinde çiçek tohumları, büyümüş çiçekler, hava, güneş, dondurma, kalem, insan ve su olacak. Hepinizin bir rolü olacak ve bu rolü canlandıracaksınız. Rolünüz hangisi olursa onu canlandıracaksınız.” denilerek ısınma egzersizine geçiş yapılır.
5. Oyundaki roller grup üyelerine rastgele dağıtılır, müzik açılır ve canlandırmaya başlanır.
6. “Çocuklar hepiniz rollerinizi çok güzel bir şekilde canlandırdınız. Aferin size. Sizler canlandırma yaparken ben de sizlere baktım. İnsan rolüne sahip olan arkadaşlarınız büyümüş çiçekleri kokladı, güneş rolündeki arkadaşlarınız çiçek tohumlarının yanında durdu. Hepiniz bir çiçeğin nasıl büyüdüğünü biliyor gibisiniz. Bakalım biliyor musunuz?”
7. Çalışma Yaprağı-1 ve bu çalışma yaprağına yapıştırılacak materyaller grup üyelerine dağıtılır.
8. Tohumların çiçek haline dönüşme evreleri Çalışma Yaprağı-1'deki çiçeğin halleri açıklanarak

grup üyelerine anlatılır.

9. Grup üyelerinden bir tohumun çiçek haline gelebilmesi için nelerin olması gerektiğini düşünceleri ve düşündükleri malzemeleri Çalışma Yaprağı-1'deki boşluklara yapıştırılmaları istenir.
10. "Sevgili çocuklar sizin de yaptığınız gibi güzel ve büyümüş çiçeğe sahip olabilmek için çiçeğin tohumunu toprağa koymamız, suyunu vermemiz, uygun sıcaklıkta tutmamız gerekiyor. Aramızda kimler güzel bir çiçeğe sahip olmak ister? Bazılarınız güzel bir çiçeğe sahip olmak isterken bazılarınız katılmış olduğu yarışmalarda başarılı olmak isteyebilir. Aranızda daha iyi futbol oynamak, ödevlerini zamanında yapmak, erken kalkmak, öğretmeninden aferin almak veya paylaşmayı öğrenmek isteyenler olabilir. Bunlar bizim ulaşmak istediğimiz amaçlarımız, isteklerimizdir. Güzel bir çiçeğe sahip olabilmemiz için adım adım yapmamız gerekenler olduğu gibi istediklerimize ulaşabilmek için de yapmamız gerekenler var. Bazen istediğinize ulaşmak için çalışmanız, denemeniz ve zaman ayırmanız gerekebilir. Örneğin öğretmeninizden aferin almak için öğretmeniniz dersi anlatırken dikkatli dinlemeniz, notlar almanız ve ödevinizi zamanında yapmanız gerekir. Bugün sizlerle bugüne kadar başardıklarınızı, bu başarıları nasıl elde ettiğinizi, amaçlarınızın neler olduğunu ve bu amaçlara ulaşma yollarınızı öğreneceğiz." denilerek Çalışma Yaprağı-2 grup üyelerine dağıtılır.
11. Grup üyelerinden Çalışma Yaprağı-2'yi incelemeleri istenir ve incelemelerinin ardından aşağıdaki soru sorulur:
  - ★ Sizin de böyle yetiştirdiğiniz çiçekler var mı? Yani başardıklarınız, yapmaktan gurur duyduğunuz veya amacınıza ulaştığınızı düşündüğünüz neler oldu?
12. Grup üyelerinin, gönüllü olanlarından cevapları alındıktan sonra Çalışma Yaprağı-2'deki çiçeklerin saksılarına bu başardıklarını yazmaları istenir.
13. Grup üyelerinden yaptıklarını, başardıklarını veya ulaştıkları hedefleri yazdıktan sonra bu çiçekleri ve saksıları boyamaları istenir.
14. Aşağıdaki sorular sorularak sürece devam edilir:
  - ★ Saksına hangi başarıyı yazdın?
  - ★ Bunu ne zaman başardın?
  - ★ Bu amaç senin için neden önemliydi?
  - ★ Bunu başardıktan sonra neler hissettin?
15. Grup üyelerinin başardıklarına ve amaçlarını gerçekleştirmek için gösterdiği çabaya vurgu yapılarak paylaşımları özetlenir.
16. Grup üyelerinden bundan sonra sahip olmak, başarmak veya ulaşmak istediği hedefi Çalışma Yaprağı-3'te verilen Gelecekteki Çiçeğim adlı çalışma yaprağında verilen saksının üstüne yazmaları istenir.
17. Aşağıda verilen yönergeyle birlikte grup üyelerine bu amaca ulaşmak için neler yapacakları sorulur. "Saksıdaki tohumu çiçek haline dönüştürmek için onu suladık, güneşe koyduk, her gün ilgilendik. Yani adım attık. Şimdi siz bu saksıdaki çiçeği nasıl büyüteceksiniz? Neler yapacaksınız?"
18. Grup üyeleri boşlukları tamamladıktan sonra aşağıdaki soruları sorarak paylaşım aşamasına geçilir:

- ★ Hedefin neydi?
  - ★ Buna ulaşmak için neler yapacaksın?
  - ★ Bu yapacaklarını ne zaman/ ne kadar süre içinde yapacaksın?
  - ★ Saksıdaki çiçeğin büyüdüğünü nasıl anlayacaksın?
19. Grup üyelerinin paylaşımlarındaki ortaklıklar vurgulanarak süreç özetlenir.
  20. Grup üyelerinden saksıdaki çiçeğin boş kısımlarını çizmeleri ve boyamaları istenir. Bu hedefe ne zaman ulaşacaklarını düşünüyorlarsa bu tarihi belirtmeleri istenir.
  21. Grup üyelerinden tüm çalışma yapraklarını yan yana koymaları ve aşağıdaki sorulara cevap vermeleri istenir:
    - ★ Bugün oturumda neler öğrendiniz?
    - ★ Hedeflere ulaşmak için çaba ne kadar gereklidir?
    - ★ Bugüne kadar pek çok amacınıza ulaştıysınız. Bunu gördüğünüzde neler hissettiniz?
    - ★ Bugün ki oturumdan sonra amaçlarınıza ulaşmak için hayatınızda neleri değiştirmek istiyorsunuz?
  22. Grup lideri tarafından sürece dair bir değerlendirme yapılır.
  23. Oturumun özetlenmesinin grup lideri tarafından yapılmasından sonra bir sonraki oturumdan önce yapılması gerekenlere dair bilgi verilir. Çalışma Yaprağı-4 grup üyelerine dağıtılır ve bu oturumda öğrendiklerine göre gelecekteki hedeflerine ulaşmak için kullanabilecekleri veya yararlanabilecekleri kaynakları, yapabildiklerini ve sahip olduklarını yazmaları istenir.
  24. Grup üyeleri Çalışma Yaprağı-3'te verilen Gelecekteki Çiçeğim adlı çalışma yapraklarını boyadıklarında resimlerin tamamlanmış halleri grup ortamındaki duvara asılır ve tüm grup üyelerinin çiçekleri incelenir.
  25. Grup üyeleri diğer grup üyelerinin Gelecekteki Çiçeğine bakarken arkadaşına nasıl yardımcı olabileceğini sorar. Kendi gelecekteki çiçeğine ulaşma yollarını diğer grup üyeleriyle paylaşır.
  26. Çiçeklerin incelenmesinin ardından oturum sonlandırılır.

### PEKİŞTİRİCİ ETKİNLİK

Grup üyeleri Çalışma Yaprağı-4'te verilen formu bu oturumda öğrendiklerini göz önünde bulundurarak doldurmaları istenir. Grup üyelerinden belirledikleri amaca ulaşmak için nelere sahip olduklarını düşünmeleri ve amacına ulaşırken kimlerden nasıl yardım alacaklarını not etmeleri istenir. Çalışma Yaprağı-4'te yazan amacı öğretmenleriyle paylaşmaları ve bu amaca nasıl ulaşabileceklerini öğretmenlerine sormaları istenir.



## Çalışma Yaprağı- 1

### ÇİÇEĞİM BÜYÜRKEN



Tohum

Fide

Tomurcuk

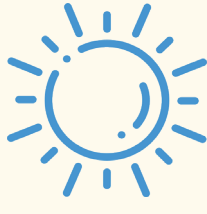
Çiçek



Hava



Su



Güneş



Toprak



Oyuncak



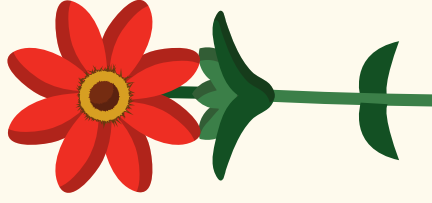
Dondurma



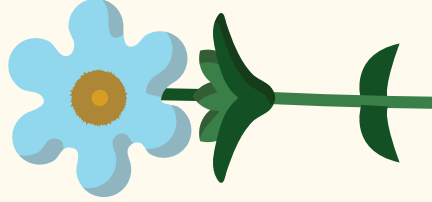


## Çalışma Yapağı- 2

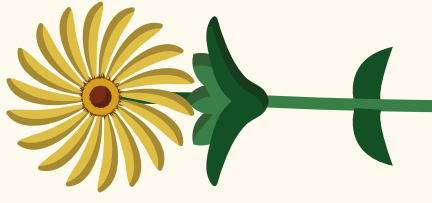
BENİM ÇİÇEKLERİM



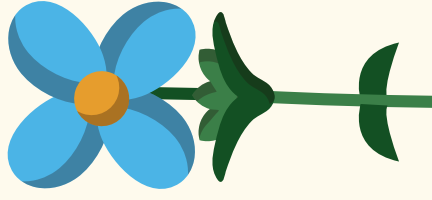
BAŞARDIKLARIM



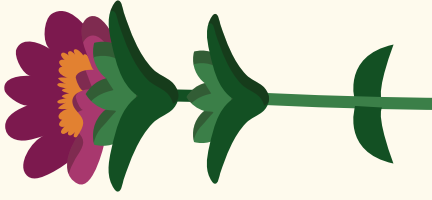
BAŞARDIKLARIM



BAŞARDIKLARIM



BAŞARDIKLARIM




BAŞARDIKLARIM



## Çalışma Yaprağı- 3





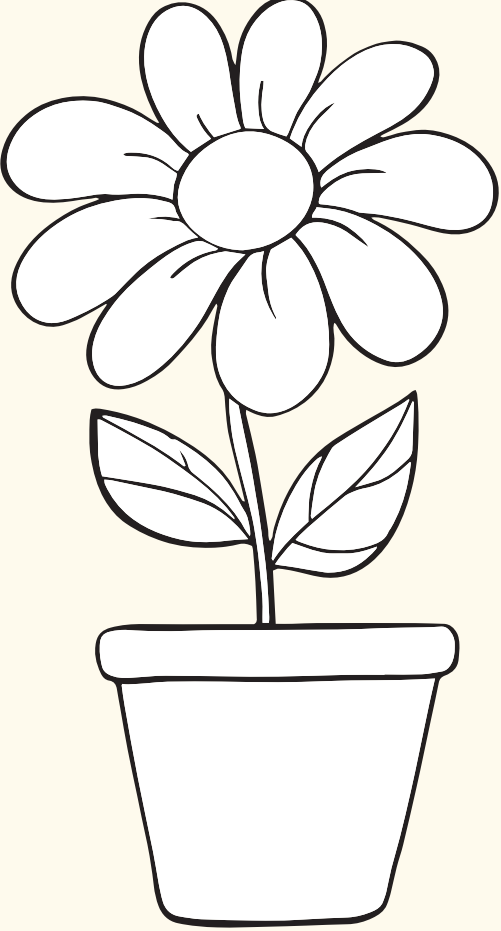
### GELECEKTEKİ ÇİÇEĞİM

Gelecekteki Çiçeğim	Yapacaklarım
 <p>Benim amacım.....</p>	



## Çalışma Yapağı- 4

### GELECEKTEKİ ÇİÇEĞİMİN İSTEDİKLERİ

<p><b>Gelecekteki Çiçeğim</b></p>	<p> Hava</p> <p> Su/Yağmur</p> <p> Güneş</p> <p> Toprak</p>
	<p>Blank space for drawing or writing</p>

## 10. OTURUM

### TEMA

Amaç Yönelimli Olma ve Yaşamda Pro/Aktif Rol Üstlenme

### AMAÇ

**K**arşılaşılan çeşitli durumlarda risk değerlendirmesi yaparak olası riskli durumlarda yapılacakları belirlemelerine yardımcı olmak



### KAZANIMLAR

- ★ Olası risk durumlarını değerlendirir.
- ★ Olumsuz sonuçlarla karşılaşmamak için neler yapabileceğini bilir.

### MATERYAL

- ★ Çalışma Yaprağı-1
- ★ Çalışma Yaprağı-2
- ★ Destekleyici Görsel 1
- ★ Kırmızı ve yeşil fon kartonu
- ★ Fular
- ★ Bant
- ★ Yapışkanlı kâğıt

### ÖN HAZIRLIK

- ★ Çalışma Yaprağı-1 ve Çalışma Yaprağı-2 grup üyesi sayısı kadar çoğaltılır.
- ★ Grup ortamı grup üyelerinin U şeklinde oturabileceği şekilde oluşturulur.
- ★ Grup üyesi sayısı kadar yeşil ve kırmızı fon kartonu grup ortamına getirilir.
- ★ Grup üyesi sayısı kadar fular grup ortamına getirilir.
- ★ Kırmızı fon kartonun üzerine RİSKLİ; yeşil fon kartonun üzerine RİSKLİ DEĞİL ifadesi yazılır.
- ★ Yapışkanlı kâğıtlardan 9 tane çarpı; 9 tane de onay (tik) şekli oluşturulur.
- ★ Destekleyici Görsel 1 A3 boyutunda kâğıda renkli çıktı alınır.

## UYGULAYICIYA NOT

- ★ Oturum sırasında kullanılacak fular bulunamadığında fular yerine eşarp ya da atkı kullanılabilir.
- ★ Isınma egzersizi sırasında grup üyelerinin birbirlerine veya grup ortamındaki engellere çarpmamaları için gerekli önlemler alınmalıdır.

## SÜREÇ

1. “Sevgili çocuklar bir önceki oturumda bugüne kadar başardıklarınızı, bu başarılarınızı nasıl elde ettiğinizi ve bugünden sonra neleri yapmak istediğinizi konuştuk. Hepiniz kendi başardıklarınızı bir çiçek bahçesindeki çiçeklerin saksılarına yazdınız. Şimdi sizlerden gelecekteki çiçeğinizi yetiştirirken nelere ihtiyaç duyduğunuzu ve bunlar arasından hangilerine sahip olduğunuzu söylemenizi istiyorum.” denilerek bir önceki oturumun amaçlarını içerecek şekilde kısa bir özet yapılır ve bir önceki oturumda pekiştirici etkinlik kapsamında yapılanlara değinilir.
2. Aşağıdaki yönerge verilerek ısınma egzersizine geçiş yapılır: “Hepinizin amaçlarını duyduğum için mutluyum çocuklar. Hepinizin bu amaçlara ulaşmasını diliyorum. Bugün sizlerle bir oyun oynayarak oturuma başlayacağız. Sizleri ikiye bölüp gruplara ayıracağım. Birinizin gözünü fular ile kapatacağım. Gözü bağlı olmayan diğer arkadaşınız gözü bağlı olan arkadaşınızın gösterdiği yere ulaşmasına yardım edecek. Gösterdiğim yere ilk ulaşan grup oyunu kazanır ve gözü bağlı olan arkadaşınızın gözü açılır.”
3. Grup üyeleri ikiye bölüp gruplara ayrılır ve eşlerden birinin gözü bağlanır.
4. Bir grup oyunu kazandığında ısınma egzersizi sonlandırılır.
5. “Sevgili çocuklar bu oyunda gözü bağlı olan arkadaşınız göremediği için bazı engellere takıldı veya yolunu bulamadı. Bazıları ayağını çarptı. Bu oyunda olduğu gibi bazen bizi tehlikede olduğumuzu hissettiren durumlarla karşılaşabiliriz. Bu durumlar karşısında bir önlem almazsak bu durum bize veya sevdiğimizimize zarar verebilir. Bu durumlara riskli durumlar denir. Riskli durumlarda yapabileceklerimiz var. Bu oyunda gözü açık olan arkadaşınız gözü kapalı olan arkadaşınıza yardım etti. Bu da riskli durumlarda etrafımızdan destek alabiliriz anlamına geliyor. Bugün sizlerle beraber karşılaşabileceğimiz olası riskli durumları düşüneceğiz ve bu durumlar karşısında neler yapabileceğinizi tartışacağız. Ve tüm bunları yaparken oyunlar oynamaya devam edeceğiz.” denilerek bu oturumun amacı açıklanır ve riskli durumların tanımı yapılır.
6. Destekleyici Görsel 1 tahtaya yapıştırılır ve üzerlerinde RİSKLİ ve RİSKLİ DEĞİL yazan yeşil ve kırmızı fon kartonları grup üyelerine dağıtılır.
7. Çalışma Yaprağı-1'deki sütunlar (A Durumlar, B Risk Durumu Değerlendirmesi, C Yapılacaklar) grup üyelerine açıklanır.
8. Aşağıdaki açıklama yapılarak sürece devam edilir: “Sevgili çocuklar, sizlere dağıttığım çalışma yapraklarındaki ilk sütunla başlıyoruz. Az önce anlattığım gibi ilk sütunda durumlar yazıyor.

Hep birlikte ilk yazanı okuyalım.”

9. Grup üyeleri çalışma yaprağında yer alan ilk durumu okuduktan sonra grup lideri tarafından “Bu durumu okudunuz. Sizce bu durum riskli bir durum mudur? Riskli olduğunu düşünüyorsanız kırmızı kartonu, riskli değil diyorsanız yeşil kartonu havaya kaldırmanızı istiyorum.” denilerek sürece devam edilir.
10. Grup üyeleri durumun riskli olduğunu düşünüyorsa kırmızı kartonu, riskli olmadığını düşünüyorsa yeşil kartonu havaya kaldırırlar.
11. Grup lideri grup üyelerine bu durumun neden riskli bulduklarını veya bulmadıklarını sorar.
12. Grup üyelerinin paylaşımından sonra A sütununda belirtilen durumun riskli mi risksiz mi olduğuna karar verilir. Grup üyeleri durumu riskli bulmuşlarsa çalışma yapraklarındaki B sütununda verilen kırmızı “X” işaretini, riskli bulmamışlarsa yeşil “✓” işaretini daire içine alırlar.
13. Grup üyeleri işaretlemelerini yaparken grup lideri de tahtaya asılan Destekleyici Görsel 1’de yer alan durumlara uygun yapışkanlı kâğıtları yapıştırır.
14. Grup üyelerinden Çalışma Yaprağı-1’de yer alan C sütununa riskli durumlarda ne yapabileceklerini yazmaları istenir.
15. C sütunun doldurulmasının ardından grup üyeleri ikişerli gruplara ayrılır, küçük gruplardan birer kişinin grup lideri ellerini çırpıtığında tahtaya gelmesi ve grup üyelerinin riskli bulunduğu durumlardan birini seçmeleri istenir.
16. Seçilen durumlar sırayla tüm grup üyelerinin duyabileceği şekilde okunur. Durumun okunmasının ardından durumu seçen grup üyeleri eşleştiği arkadaşının yanına gider ve bu riskli durumlarda neleri yapabileceklerini tartışır.
17. Tartışma tamamlandığında durumu seçen grup üyeleri Destekleyici Görsel 1’in yanına gider ve eşleştiği arkadaşıyla bulduğu yöntemleri arkadaşlarına anlatır.
18. Grup üyeleri anlatılan yöntemlerin riskli durumlarda kullanılabilecek yöntem olacağını düşünüyorsa arkadaşlarını alkışlarlar ve durumu seçen grup üyesi kırmızı “X” şeklindeki yapışkanlı kâğıdı çıkartır, yerine onay anlamında kullanılan yeşil “✓” şeklinde olan yapışkanlı kâğıdı yapıştırır.
19. Durumu seçen grup üyesinin dışında farklı fikirleri olan veya C sütununa farklı bir yöntem yazan grup üyeleri varsa kullanabilecekleri yöntemleri paylaşırlar.
20. Durumlara ilişkin onay (tik) şeklinde yapışkanlı kâğıtlar yapıştırıldığında grup üyelerinden
21. Tüm durumların üzerinde onay (tik) şeklinde yapışkanlı kâğıt olduğunda oturumun bu kısmı tamamlanır.
22. Grup lideri tarafından aşağıdaki sorular sorularak oturuma dair paylaşım başlatılır:
  - ★ Çalışma Yaprağı-1’de yer alan hangi durumlarla karşılaştınız?
  - ★ Çalışma Yaprağı-1’de yer almayan ama sizin riskli bir durum olarak düşündüğünüz başka hangi durumlarla karşılaştınız?
  - ★ Karşılaştığınız bu riskli durumlarda neler yaptınız?
  - ★ Yaptıklarınızdan sonra ne gibi sonuçlar elde ettiniz?
  - ★ Bugün ki oturumdan sonra riskli olduğunu düşündüğün bir durumla karşılaşırsanız neler yapacaksınız?

23. Grup lideri tarafından sürece dair bir değerlendirme yapılır.
24. Oturumun özetlenmesinin grup lideri tarafından yapılmasından sonra bir sonraki oturumdan önce yapılması gerekenlere dair bilgi verilir. Çalışma Yaprağı-2 grup üyelerine dağıtılır ve Çalışma Yaprağı-2'yi kullanarak riskli durumlara dair bir haftalık günlük tutmaları istenir. Pekiştirici etkinlik kapsamında grup üyelerinden bu riskli durumlarda yaptıklarını ve yapabileceklerini yazmaları ödevi verilir.
25. Oturumun sonlandırılmasından önce grup üyelerinden oturum boyunca ifade ettikleri, karşılaştıkları riskli durumlara bir örnek vermeleri ve bu durumlarda yaptıkları "iyi ki yaptım" dedikleri bir eylemi grupta paylaşmaları istenir.
26. Paylaşımların ardından tüm grup üyeleri bu riskli durumları değerlendirip harekete geçebildikleri ve bu durumla baş edebildikleri için birbirlerini takdir ederler.
27. Grup üyeleri bu paylaşımlar nedeniyle birbirini alkışladıktan sonra oturum sonlandırılır.
























### PEKİŞTİRİCİ ETKİNLİK

Grup üyelerinden Çalışma Yaprağı-2'yi kullanarak bir hafta boyunca okulda, sınıfta, evlerinde risk durumlarını listelemeleri istenir. Bu listede yer alan durumlarda yaptıklarını ve yapabileceklerini iki farklı sütunda yazmaları istenir.



## Çalışma Yaprağı- 1
























### RİSK DURUMLARINDA NE YAPARIM?

 A (DURUMLAR)	 B (RİSK DEĞERLENDİRMESİ)		 C (BEN NE YAPARIM? / YAPABİLİRİM?)
 <p>Okul koridorunun yeni temizlendiğini ve "kaygan zemin" işaretinin bulunduğunu gördüğünde</p>	 	 	
 <p>Oyun oynamak için eve davet ettiğin arkadaşının ilaç kutularıyla oynadığını gördüğünde</p>	 	 	
 <p>Ocağın açık kaldığını gördüğünde</p>	 	 	
 <p>Koşu yarışından önce arkadaşının bağcıklarını bağladığını gördüğünde</p>	 	 	





## Çalışma Yaprağı- 1

 A (DURUMLAR)	 B (RİSK DEĞERLENDİRMESİ)		 C (BEN NE YAPARIM? / YAPABİLİRİM?)
 Sınıftaki bir sıranın ayağının kırık olduğunu gördüğünde	 	 	
 Kibritle/Çakmakla oynayan bir çocuk gördüğünde	 	 	
 Kardeşin televizyonu çok yakından izlediğinde	 	 	
 Arabaya bindiğinde arabayı kullanan kişinin emniyet kemerini taktığını gördüğünde	 	 	



## DESTEKLEYİCİ GÖRSEL 1

### A (DURUMLAR)



Okul koridorunun yeni temizlendiğini ve "kaygan zemin" işaretinin konduğunu gördüğünde



Sınıftaki bir sıranın ayağının kırık olduğunu gördüğünde



Oyun oynamak için eve davet ettiğin arkadaşının ilaç kutularıyla oynadığını gördüğünde



Kibritle/Çakmakla oynayan bir çocuk gördüğünde



Ocağın açık kaldığını gördüğünde



Kardeşin televizyonu çok yakından izlediğinde



Koşu yarışından önce arkadaşının bağcıklarını bağladığını gördüğünde



Arabaya bindiğinde arabayı kullanan kişinin emniyet kemerini taktığını gördüğünde



## Çalışma Yaprağı- 2

### RİSKLİ DURUMLARDA NE YAPIYORUM?

 <b>NEREDE?</b> 	 <b>NE YAPTIM?</b> 	 <b>FARKLI NE YAPABİLİRDİM?</b> 
 <b>EVDE</b>		
 <b>OKULDA</b>		
 <b>SINIFTA</b>		
 <b>MAHALLEDE</b>		

# 11. OTURUM

## TEMA

Güvenli Sosyal Bağlar Oluşturma

## AMAÇ

**T**oplumun, okulun ve ailenin bir parçası olduklarını anlamalarına ve durumlara özgü kimlerden destek alabileceklerini fark etmelerine destek olmak



## KAZANIMLAR

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

## MATERYAL

- ★ Çalışma Yaprağı-1
- ★ Çalışma Yaprağı-2
- ★ Çalışma Yaprağı-3
- ★ Neşeli çocuk şarkısı
- ★ Müzik için cihaz (hoparlör, telefon, bilgisayar vb.)

## ÖN HAZIRLIK

- ★ Grup üyelerinin U şeklinde düzen oluşturabilmesi için grup ortamında gerekli düzenlemeler yapılır.
- ★ Tüm grup üyeleri tarafından müziğin duyulabilmesi için gerekli ortam sağlanır.
- ★ Isınma egzersizi kapsamında grup üyeleri grup ortamında gezinecekleri için grup üyelerinin takılabileceği veya takılıp düşme olasılığı bulunan nesnelere ortamdan kaldırılır.
- ★ Çalışma Yaprağı-1, Çalışma Yaprağı-2 ve Çalışma Yaprağı-3 grup üyesi sayısı kadar çoğaltılır.
- ★ Grup lideri neşeli çocuk şarkısını oturumdan önce seçer.

## UYGULAYICIYA NOT

- ★ Grup üyelerinin Çalışma Yaprığı-1'deki çizimi tamamlayabilmeleri için yönerge verilirken okuldan, sınıftan, aileden ve toplumdaki bahsetmeye özen gösterilmelidir. Bu noktada grup üyelerinden çevrelerinde yakın veya uzak gördükleri, sık sık veya nadiren görüştüğü kişileri de çizebilecekleri dile getirilmelidir.
- ★ Isınma egzersizinden önce gevşeme egzersizi yaptırılarak egzersizin etkililiği artırılabilir.
- ★ Grup üyeleri arasında farklı özelliklere sahip ve/veya farklı tip ailelere sahip çocuklar olduğunda; orman resmi boyanırken farklı yetişkinlerin olabileceğine de vurgu yapılmalıdır. Çekirdek aileye vurgu yapılması yerine grup üyelerinin çevresinde güvendikleri yetişkinleri temsilen ağaç seçebilecekleri ve bu ağaçları boyayabilecekleri söylenmelidir.

## SÜREÇ

1. Isınma egzersizine geçilmeden önce onuncu oturumun kısa bir özeti yapılır.
2. Onuncu oturumun sonunda grup üyelerinden bir hafta boyunca risk değerlendirmeleri yapmaları istendiği için grup üyelerinin bu hafta boyunca karşılaştıkları durumları diğer grup üyeleriyle paylaşmaları istenir. Paylaşımlar sırasında örnek verilen riskli durumlarda neler yapılabileceğine ilişkin önerilerin diğer grup üyeleri tarafından verilmesi istenir.
3. Müzik açılarak aşağıdaki yönerge verilir ve ısınma egzersizine geçiş yapılır: “Sevgili çocuklar merhaba. Bugün sizlerle masmavi bir gökyüzünün altında yemyeşil bir ormanda gezeceğiz. Şimdi sizlerden böyle bir ormanı hayal etmenizi istiyorum. Müziği açıyorum ve bu ormanda gezmeye başlıyoruz. Ormanda kuş, aslan, geyik, ağaç, kulübe gibi ne görürseniz görün bu oyunu oynarken bizlere gördüklerinizi söyleyebilirsiniz. Siz gördüklerinizi anlattıkça bizler kendi ormanımızda gezmeye devam edeceğiz. Gördüklerinize dokunun, hissedin, zihninizi olabildiğince boşaltmaya gevşeme çalışın. Masmavi gökyüzünün altındaki bu yemyeşil ormanda hissettiğiniz mutluluğun keyfine varın.”
4. Grup üyeleri ormanda gördüklerini anlatır. Bu ısınma egzersizi için beş dakika ayrılır.
5. Grup lideri tarafından bu oturumun amacının grup üyelerinin sınıfın, okulun, ailenin ve sosyal çevrenin bir parçası olduğunu ve çevrelerindeki güvenli sosyal bağlarının neler olduğunu fark etmeleri olduğu açıklanır.
6. Benim Ormanım adlı Çalışma Yaprığı-1 grup üyelerine dağıtılır.
7. Aşağıdaki yönerge verilerek sürece devam edilir: “Sevgili çocuklar yemyeşil ağaçların olduğu bir ormanda ne kadar güzel şeyler hayal ettik. Neşeli bir şekilde bu ormanda gezdik. Sizlere dağıttığım kâğıtlarda sizin ormanınız var. Bugün bu ormanı birlikte boyayacağız, ormanımızda kimler var ve bu kişilerden ne zaman destek almamız onu görecek. Tıpkı ormanlarda aslanlar, geyikler, çitaller nasıl bir arada yaşıyorsa veya benzer ağaçlar bir arada duruyorsa bizler de ailemizle, akrabalarımızla, öğretmenlerimizle bir araya geliyoruz, onlarla konuşuyoruz. Destek alıyoruz. Onlar da bizim bir nevi ormanımızın bir parçası oluyorlar. Şimdi sizlerden bu ağaçları istediğiniz şekilde boyamanızı isteyeceğim. Bu ormanınızı renklendirirken ağaçları anneniz,

babanız, kardeşiniz veya servis şoförü olarak düşünebilirsiniz. Ağaçlara dal ekleyebilir veya meyveler yapabilirsiniz. Kendi ağacınızı farklı bir yere koyabilirsiniz.”

8. Grup üyelerinin Çalışma Yaprağı-1'deki ağaçları boyamaları ve eklemeler yapmaları beklenir.
9. Grup üyelerinin boyamaları tamamlandıktan sonra grup üyelerinden yaptıkları resmi paylaşımları istenir.
10. Grup üyeleri paylaşım yaparken aşağıdaki sorular sorularak süreci kolaylaştırır:
  - ★ Buradaki ormanı bize anlatır mısın?
  - ★ Senin ormanında kimler var?
  - ★ Bu kişileri ne olarak çizdin?
  - ★ Kendini nasıl çizdin? Bu ağacın meyveleri var mı? Bu ağacın dalları veya gövdesi nasıl?
11. Grup üyelerinden paylaşımları alındıktan sonra grup üyelerinin ifade ettikleri arasındaki benzerlikler vurgulanarak özetleme yapılır. Bu özetleme içerisinde grup üyelerinin her birinin sınıfın, okulun, ailenin ve sosyal çevrenin bir parçası olduğu vurgulanır.
12. Grup lideri tarafından Ormanımı Güzelleştiriyorum adlı Çalışma Yaprağı-2 grup üyelerine dağıtılır.
13. Grup üyelerinden kendi resimlerine bakmalarını ve Ormanımı Güzelleştiriyorum adlı Çalışma Yaprağı-2'yi incelemeleri istenir.
14. Aşağıdaki yönerge verilerek sürece devam edilir: “Sevgili çocuklar, hepinizin birbirinden farklı rengarenk ormanları var. Bu ormanlardaki ağaçların pek çok ihtiyacı var. İhtiyaçları karşılanırsa meyveleri sağlıklı olur, pek çok meyve verir, gövdesi büyük olur, yaprakları canlı ve yemyeşil olur. Tıpkı insanlar gibi. Bizler de ihtiyaçlarımızı karşılamak veya üzüldüğümüzde, korktuğumuzda sakinleşebilmek için destek alırız. Şimdi birlikte bu ormandaki ağaçlarımızın ihtiyacı olduğunda ve üzücü bir durum gerçekleştiğinde ormanımızı korumak için kimlerden yardım alacağımızı düşünelim.”
15. Çalışma Yaprağı-2'de yazan durumlar grup üyeleriyle birlikte okunur.
16. Grup üyeleri bu durumlarla karşılaştığında kimlerden yardım alacağını bu durumların karşısındaki boşluğa yazar. Grup üyelerinin boşlukları doldurması için grup üyelerine zaman tanınır.
17. Boşluklar tamamlandığında grup üyelerine bu boşluklara kimleri yazdıkları sorulur. Grup üyeleri cevaplar verdikçe aşağıdaki sorular sorulur:
  - ★ Bu kişiden başka ne zaman yardım aldın?
  - ★ Yazdığın kişi sana nasıl yardımcı oldu?
  - ★ Yazdığın kişi sana yardım ettiğinde neler hissettin?
  - ★ Destek gördüğünde karşılaştığın sorunu daha kolay çözebildin mi?
  - ★ Bu kişinin sana başka hangi konularda yardımcı olabileceğini düşünüyorsun?
18. Grup üyelerinin kimden ve nasıl destek aldıkları arasında bağlantılar kurularak paylaşımlar özetlenir. Çalışma Yaprağı-1'de çizmedikleri veya boyamadıkları, Çalışma Yaprağı-2 üzerinden çalışırken fark ettikleri bir sosyal destek kaynağı varsa bu kaynakları Çalışma Yaprağı-1'e eklemeleri ve boyamaları istenir.

19. Aşağıdaki sorular sorularak grup üyelerinin oturumdaki yaşantılarına dair bilgiler alınır:
  - ★ Bugün oturumda ne (neler) öğrendiniz?
  - ★ Ormanını güzelleştirmek için destek almak size nasıl hissettirdi?
  - ★ Bugün ki oturumdan sonra kimlerden destek almayı istersin?
20. Grup lideri tarafından sürece dair bir değerlendirme yapılır.
21. Oturumun özetlenmesinin grup lideri tarafından yapılmasından sonra Çalışma Yaprığı-3 grup üyelerine dağıtılır ve bir sonraki oturumdan önce yapılması gerekenlere dair bilgi verilir.
22. Grup lideri büyük bir resim kağıdını tahtaya asar. Bu kâğıdın üzerine büyük bir ağacın gövdesini çizer. Tüm grup üyeleriyle birlikte sınıfın ağacını yapacağını söyler. Grup üyelerinin tahtadaki resim kağıdının yanına gelerek boya kalemleriyle ağacı boyamasını ister. Grup üyeleri bu ağaca istediği eklemeyi (yaprak, meyve, dal vb.) yapabilir. İsteyen grup üyesi sadece yaprağı çizebilir diğer grup üyeleri de bu yaprakları boyayabilir. Bu şekilde sınıfın ağacı oluşturulur.

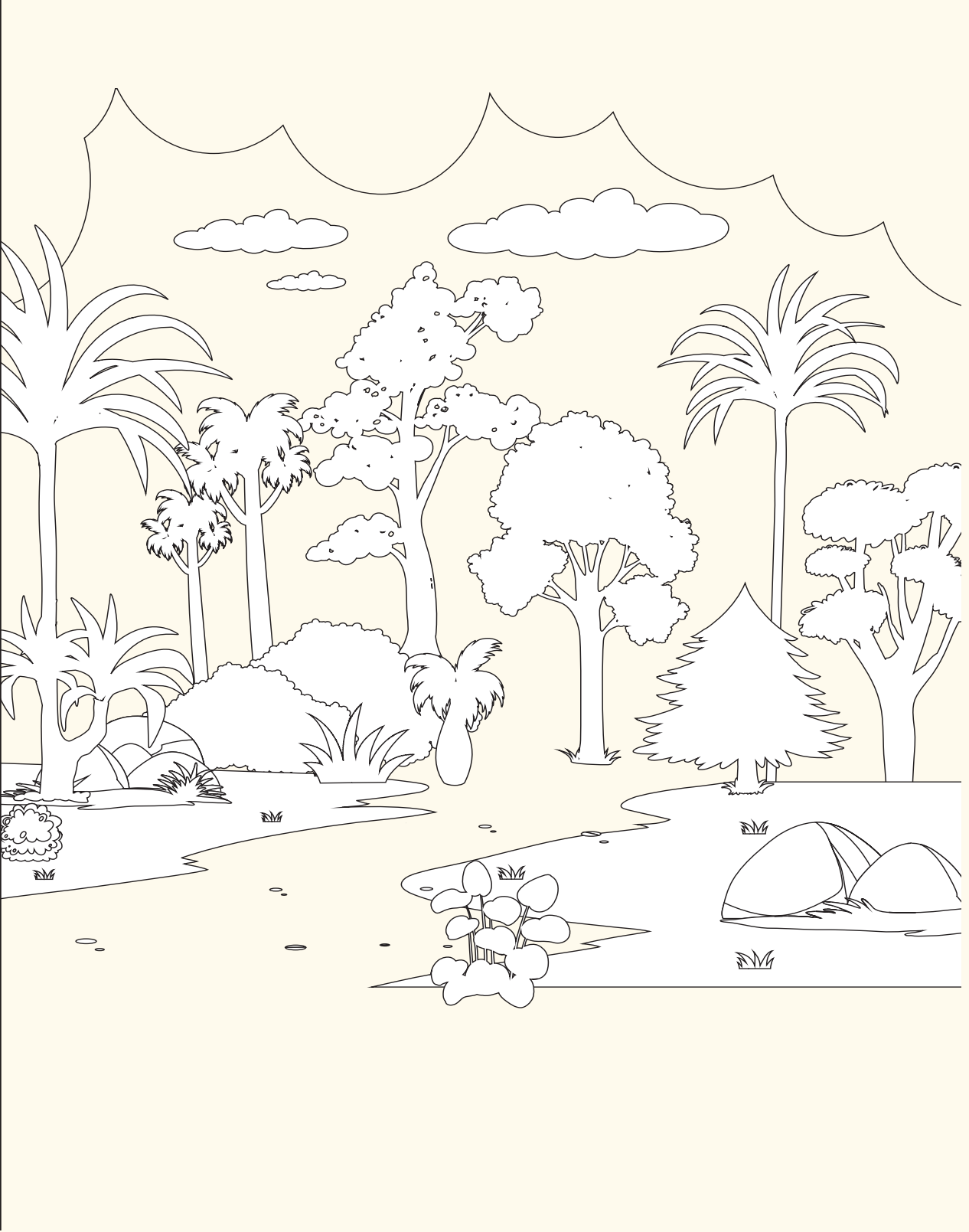
### PEKİŞTİRİCİ ETKİNLİK

Grup üyelerinden yakın çevresinde yer alan bireylerle konuşmaları istenir. Bu kişilerin grup üyesinin annesi, babası, kuzeni, sınıf arkadaşı, öğretmeni gibi farklı kişiler olması gerektiği söylenir. Grup üyelerinin bu etkinlik kapsamında evden, okuldan, sınıftan ve komşu veya akrabalarından birer kişi ile görüşmesi ve onlardan ne zaman yardım aldığını sorması istenir. Çalışma Yaprığı-3'te yer verilen Kişi – Yardım Aldığı Durum-Nasıl Hissettiği başlıklarından oluşan çalışma yaprağını doldurmaları ve doldurdıkları bu formu bir sonraki oturuma getirmeleri beklenir.



## Çalışma Yapağı- 1

### BENİM ORMANIM

















## Çalışma Yaprağı- 2

### ORMANIMI GÜZELLEŞTİRİYORUM

 <b>NELER OLUYOR?</b> 	 <b>KİMDEN DESTEK ALIRSIN?</b> 	 <b>DESTEK ALDIĞIMDA NE OLDU?</b> 
 <p>Biri bu ağaçlara zarar vermek istedi.</p>		
 <p>Ağaçlarının meyvelerini izinsiz kopartıyorlar.</p>		
 <p>Ağaçlar çok kurumuş, sulanmaları gerekiyor.</p>		
 <p>Çok şiddetli bir rüzgâr geliyor. Ağaçlar bu rüzgâra dayanabilecek kadar güçlü değil.</p>		



## Çalışma Yaprağı- 3

KİMDEN, NE ZAMAN VE NASIL DESTEK ALIYORUM?

 <p><b>Kimden?</b></p>	 <p><b>Ne Zaman?</b></p>	 <p><b>Nasıl?</b></p>

## 12. OTURUM

### TEMA

Güvenli Sosyal Bağlar Oluşturma

### AMAÇ

**K**endilerinin, doğanın, canlı ve cansız tüm varlıkların haklarını fark ederek hak savunuculuğu gerektiren durumlarda hak savunuculuğu yapabilmelerine 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
- ★ Destekleyici Görsel 1
- ★ Bilgi Notu 1
- ★ Birbirinden farklı renkteki fon kartonları
- ★ Kalem
- ★ Müzik için cihaz (hoparlör, telefon, bilgisayar vb.)
- ★ Resim Kâğıtları
- ★ Bant
- ★ Renkli Kuru Boya Kalemleri

### ÖN HAZIRLIK

- ★ Grup ortamı grup üyelerinin U şeklinde oturabileceği şekilde oluşturulur.
- ★ Tüm grup üyeleri tarafından müziğin duyulabilmesi için gerekli ortam sağlanır.
- ★ Çalışma Yaprağı-1'de yer alan hak savunuculuğu gerektiren durum kartları renkli fon kartonlarının üzerine yapıştırılır.
- ★ Oturumda kullanılacak müzikler oturumdan önce seçilir.
- ★ Üzerlerinde hak savunuculuğu gerektiren durum kartları olan fon kartonlarının arka yüzleri gelecek şekilde masaya koyar.
- ★ Resim kâğıtları bant kullanılarak grup ortamının görünen bir bölgesine asılır.

## UYGULAYICIYA NOT

- ★ Grup lideri hak savunuculuğu gerektiren durumları gösteren veya bu durumları yazan kartları renkli fon kartonlarının üzerine yapıştırmak için çıktı alamadığında bu durumları renkli fon kartonlarının üzerine yazabilir.
- ★ Grup lideri ısınma egzersizinden önce gevşeme egzersizi yaptırabilir.
- ★ Isınma egzersizi sırasında grup üyelerinden kendilerini, doğayı, canlı ve cansız varlıkların tümünü hayal etmeleri istenir.
- ★ Grup üyeleri oluşturdukları grupta yer alan diğer üyelerle sınıfın köşelerinde birbirlerinin paylaşımlarını duymayacak şekilde gruplarını oluştururlar.
- ★ “Güzel işler birlikte başarılı” sloganı tahtaya yazılırken kelimeler arasında boşluk olmasına özen gösterilir. Kelimelerin altında grup üyeleri duracağı için bu boşluklar uygun olmalıdır.
- ★ Bu oturumdan sonra son oturum yapılacağı için grup lideri tarafından psikoeğitim programı boyunca toplanan çalışma yaprakları kontrol edilmelidir. Eksik olan çalışma yaprağı varsa grup üyelerinden getirilmesi istenmelidir.

## SÜREÇ

1. Grup lideri tarafından bir önceki oturumun amaçlarına ve yapılanlara dair kısa bir özet yapılır.
2. Grup üyelerinden on birinci oturumun sonunda pekiştirici etkinlik kapsamında verilen çalışmaya dair paylaşımlar alınır. Grup üyelerinin gönüllü olanlardan kimlerden, ne zaman ve hangi durumlarda yardım aldıkları sorulur. Yardım aldıklarında neler hissettikleri sorularak paylaşımlar arasındaki benzerlik vurgulanır.
3. Rahatlatıcı bir müzik açılır ve aşağıdaki yönerge verilerek ısınma egzersizine geçiş yapılır: “Sevgili çocuklar bugün sizlerle hayal kuracağız. Şimdi sizlerden gözünü kapatmanızı ve yaşamak istediğiniz, mutlu olduğunuz dünyayı hayal etmenizi istiyorum.”
4. Grup üyeleri istedikleri dünyayı hayal ederler. Ardından, grup üyelerinin hayal ettiği dünyayı diğer üyelerle paylaşmaları istenir.
5. Grup üyeleri hayal ettikleri ve hakkında paylaşım yaptıkları dünyayı tahtaya asılan resim kâğıtlarına yapar.
6. Grup lideri hak savunuculuğunun istedikleri dünyanın var olabilmesi için neden gerekli olduğunu açıklar.
7. Grup lideri tarafından bu oturumun amacının grup üyelerinin hak savunuculuğu gerektiren durumları (insan hakları, doğayı koruma ve fiziksel kaynaklar) ayırt etme ve hak savunuculuğu gerektiren durumlarda eyleme geçme olduğunu açıklar.
8. Grup liderinin fon kartonlarına yapıştırdığı “hak savunuculuğu gerektiren durumlar kartlarının” arka yüzü görünecek şekilde masasına yerleştirir.
9. Grup üyelerinden üçerli grup oluşturmaları ve bu gruplara ad vermeleri istenir.

10. Grup üyeleri oluşturdukları grubun adını diğer üyelerle paylaştıktan sonra her bir üye kendi grubunun bulunduğu yere gider.
11. Gruplar kendi gruplarının liderini seçer ve lider tarafından lideri olduğu grubun adı tahtaya yazılır.
12. Grup lideri aşağıdaki yönergeyi vererek sürece devam eder: “Sevgili çocuklar, kurduğunuz bu hayaller o kadar güzel ki oldukça etkilendim. Bu güzel dünyaları oluşturabilmek veya halihazırda varsa devam ettirebilmek için kendimizin haklarını, doğayı, hayvanları ve fiziksel kaynaklarımızı korumalıyız. Bugün sizlerle bu dünyaya nasıl katkı getirebileceğimizi birlikte keşfedeceğiz. Masamdaki renkli fon kartonlarını görüyorsunuz. Fakat şu anda sadece renklerini görebiliyorsunuz. Sizler gruplar oluşturduunuz. Her grubun bir lideri var. Sizlerden istediğim grubunuzun liderini çağırdığımda yanıma gelmesi, bu liderin bir fon kağıdını seçmesi ve seçtiği kâğıdı bana vermesi. Fon kartonunu seçen lider grubuna geri dönecek ve bu kâğıdın arkasında yazan durumu size söyleyeceğim. Ben söylediğim an grubunuzla düşünmeye başlayacaksınız. Bu durum hak savunuculuğu gerektirir mi? Gerektirirse ne yapılmalıdır? Grup çalışmasını tamamladığınızda ilk el kaldıran grubun lideri düşündüklerini bizimle paylaşacak. Sonrasında diğer el kaldıranlar el kaldırma sıralarına göre söz alacaklar. Olabildiğince fikirler söylemeye çalışacağız. Ben de bu fikirleri tahtaya yazacağım. Bakalım fikirleriniz neler olacak? Hadi başlayalım.”
13. Herhangi bir grubun lideri, grup liderinin yanına çağrılır ve masadaki fon kartonlarından birini seçmesi istenir.
14. Seçilen grubun lideri kendi grubuna döndüğünde grup lideri tüm grup üyelerine durumu anlatır ve gruplar kendi içinde çalışmaya başlar.
15. Grup üyeleri kendi küçük gruplarında çalışmalarını bittiğinde el kaldırırlar ve grup çalışmalarını tamamladıkça liderler el kaldırmaya devam ederler.
16. Tüm grup lideri el kaldırmaları tamamlandığında birinci el kaldıran grup liderinden başlanarak tüm üyelere söz verilir.
17. Grup üyelerinin fon kartonundaki duruma ilişkin paylaşımları tamamlandığında grup lideri aşağıdaki soruları sorar:
  - ★ Sizce bu durum hak savunuculuğunu gerektirir mi?
  - ★ Eğer gerektirmiyorsa neden gerektirmediğini düşünüyorsunuz?
  - ★ Eğer gerektiriyorsa neden gerektiriyor?
  - ★ Eğer gerektiriyorsa bu durumda nasıl davranırsınız?
18. Grup üyelerinin fikirlerini paylaşmalarının ardından fikirler tüm grup üyelerince tartışılır. Fikirlerini paylaşan tüm grupların liderlerinin yakasına grup lideri tarafından Destekleyici Görsel 1’de verilen rozet verilir.
19. Tüm fon kartonları tamamlanana kadar süreç bu şekilde devam edilir.
  - ★ Bugün oturumda hangi durumların hak savunuculuğu gerektirdiğini düşünüyorsunuz?
  - ★ Hak savunuculuğunu yapmadığınızda yaşadığınız dünyada neler değişir?
  - ★ Hayal ettiğiniz dünyada yaşamak için hangi durumlarda hak savunuculuğunu yapmanız gerekir?

- ★ Bugüne kadar yaptıklarınızı düşündüğünüzde hangi durumlarda hak savunuculuğunu yaptınız?
  - ★ Bu hafta öğrendiklerinizi bundan sonra ne zaman kullanabileceğinizi düşünüyorsunuz?
20. Grup lideri tarafından sürece dair bir değerlendirme yapılır.
  21. Oturumun özetlenmesinin ardından bir sonraki oturumdan önce yapılması gerekenlere dair bilgi verilir. Grup üyelerinden aile üleriyle konuşmaları ve anne babalarının hangi durumlarda kimlerin veya nelerin hakkını savunduklarını sormaları istenir.
  22. “Güzel işler birlikte başarılır” sloganı tahtaya yazılmak üzere gruplara rastgele sayılar verilir. 1 numaralı grubun lideri “Güzel”; 2 numaralı grubun lideri “işler”; 3 numaralı grubun lideri “birlikte”; 4 numaralı grubun lideri “başarılır” kelimesini tahtaya yazar. Tüm gruplar sloganın önüne geçer ve 1 numaralı grubun lideri parmaklarıyla “bir”, 2 numaralı grubun lideri “iki”; 3 numaralı grubun lideri “üç”; 4 numaralı grubun lideri “dört” işaretini yapar. Bu şekilde “Güzel işler birlikte başarılır” sloganı tahtaya yazılmış olur. 1 numaralı grubun üyeleri “Güzel”, 2 numaralı grubun üyeleri “işler”; 3 numaralı grubun üyeleri “birlikte”; 4 numaralı grubun lideri “başarılır” kelimesinin altında durur. Tahtadaki slogan dört grup tarafından da birlikte söylenir.
  23. Sloganın söylenmesinin ardından oturum sonlandırılır.

### PEKİŞTİRİCİ ETKİNLİK

Grup üyelerinden anne babalarıyla bu haftaki oturumda öğrendiklerini paylaşmaları ve anne babalarının hangi durumlarda kimlerin veya nelerin hakkını savunduklarını onlara sormaları istenir. Grup üyeleri ebeveynleriyle görüştükten sonra öğrendiklerini not eder.



## Çalışma Yaprağı- 1

### HAK SAVUNUCULUĞU GEREKTİREN DURUMLAR KARTLARI



Başkaları tarafından yere atılan çöpleri toplayan birilerini gördüğünde



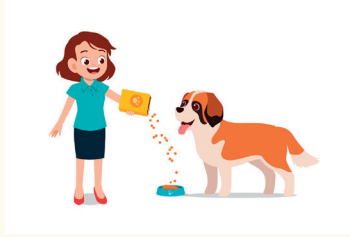
Arkadaşının yemek sırasında önüne biri geçtiğine şahit olduğunda



Arkadaşın parmak kaldırmadan konuştuğunda



Arkadaşının sıraya zarar verdiğini gördüğünde



Bir yetişkinin sokak hayvanlarına mama verdiğini gördüğünde



Bir arkadaşına istemediği bir söz söylendiğini duyduğunda



Arkadaşının bir başka arkadaşının eşyalarına zarar verdiğini gördüğünde



Çöplerin yere atıldığını gördüğünde



Bir çocuğun köpeğin önündeki mama kabını alıp attığını gördüğünde



Fidanların dikildiğini gördüğünde



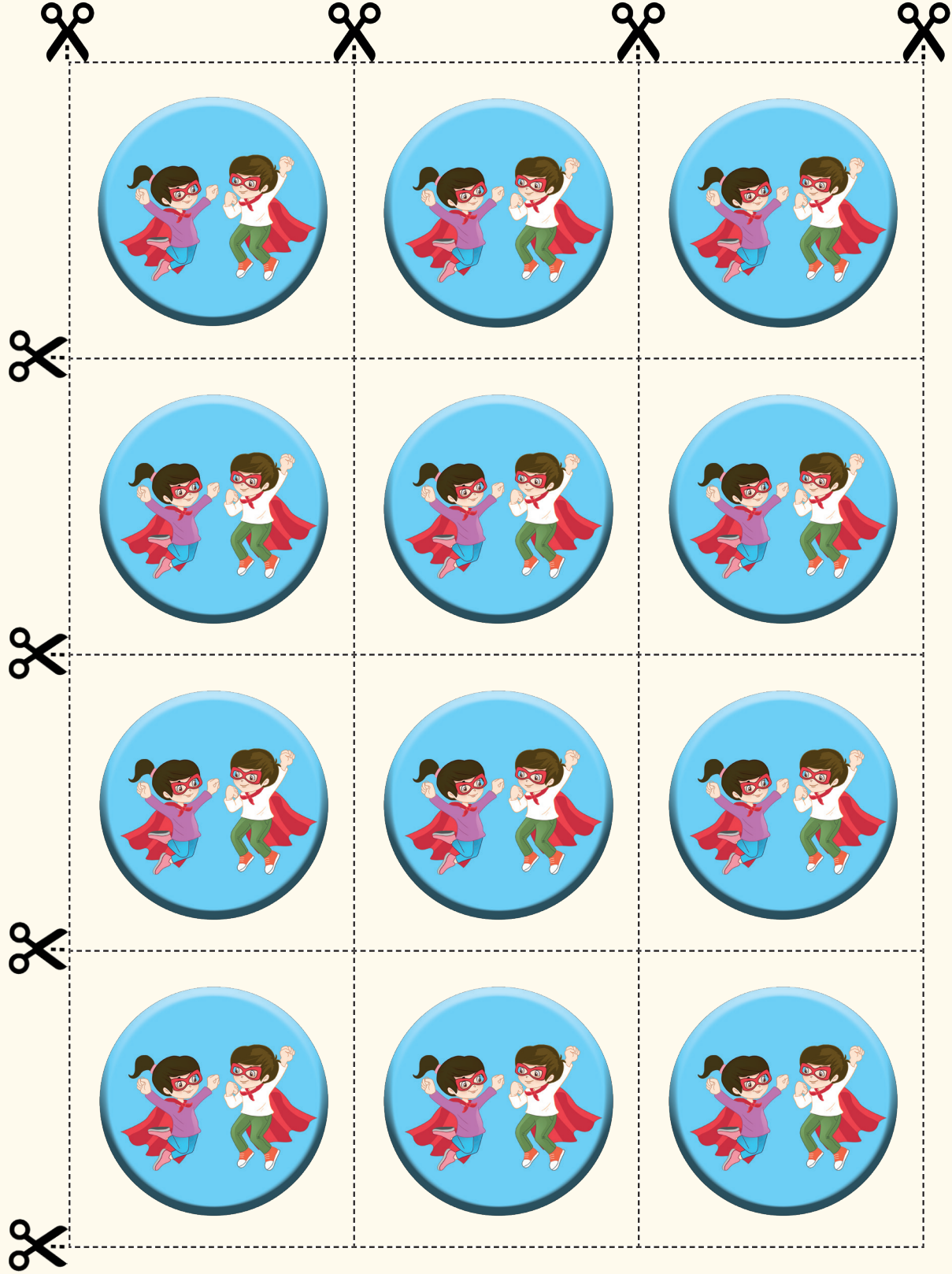
Çöplerin türlerine göre ayrılıp geri dönüşüm kutularına atıldığını gördüğünde



Denizin üstünde plastik şişelerin olduğunu gördüğünde



## DESTEKLEYİCİ GÖRSEL 1







## 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 değişime 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). Ön yargılar 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. 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 iş birliğini ve sistemsel hak savunuculuğunu kapsar. Toplumsal iş birliği boyutunda, psikolojik danışmanlar sosyal eşitliğin sağlanması için gerekli değişimleri sağlayabilmek adına çeşitli kurum ve kuruluşlarla iş birliği 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 anlamının 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 bir araya gelmesi kaçınılmaz olduğundan grup değişim süreci, grup müdahaleleri, grup liderlik becerileri ve psikoeğitim gibi konulara hakim 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 gruplara ulaşmak için psikolojik danışmanların günümüz kitle iletişim araçlarını etkin bir şekilde kullanabilmelidir.

- Değerlendirme ve araştırma becerilerine sahip olmak: Psikolojik danışmanlar hak savunuculuğu girişimlerinin başarıya ulaşip 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

Psikolojik sağlık programındaki öğrendiklerini gözden geçirmelerine ve programda öğrendiklerini günlük yaşama nasıl aktaracaklarını fark etmelerine destek olmak



### KAZANIMLAR

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

### MATERYAL

- ★ Destekleyici Görsel 1
- ★ Destekleyici Görsel 2
- ★ Destekleyici Görsel 3
- ★ Çalışma Yapağı-1
- ★ Karton Kutular
- ★ Küçük El Aynası
- ★ Neşeli bir çocuk şarkısı
- ★ Müzik için cihaz (hoparlör, telefon, bilgisayar vb.)
- ★ Yapıştırıcı
- ★ Renkli fon kartonları

### ÖN HAZIRLIK

- ★ Aynanın üzerine "Süper kahraman" yazısı yazılarak karton kutu içine konulur.
- ★ Tüm grup üyeleri tarafından müziğin duyulabilmesi için gerekli ortam sağlanır.
- ★ Grup üyesi kadar karton kutu grup ortamına getirilir.
- ★ Destekleyici Görsel 1, Destekleyici Görsel 3 ve Çalışma Yapağı-1 A3 boyutunda renkli çıktı alınır.
- ★ Destekleyici Görsel 2 grup üyesi sayısı kadar A4 kağıdına çıktı alınır ve gösterilen yerlerden kesilir.
- ★ Fon kartonlarının üzerine temaların numaraları yazılır. Her bir fon kartonun üzerine 1, 2, 3, 4, 5 ve 6 olmak üzere sayılar yazılır.
- ★ Fon kartonlarının farklı renklerde olmasına özen gösterilir.

## UYGULAYICIYA NOT

- ★ Karton kutunun bulunamadığı durumlarda bir önceki oturumun sonunda grup üyelerinden evden karton kutulara benzer kutular getirmeleri istenebilir. Bu konudaki bir başka alternatif ise karton kutu yerine kavanoz, kalemlik, maske kutusu gibi içine çalışma kâğıdı konabilecek bir materyal kullanılabilir.
- ★ Oyun parkuru hazırlanırken yere tebeşirle kareler çizilebilir veya fon kartonları yere konabilir.
- ★ Grup üyelerinin her bir adımında öncelikle o oturuma dair neler yapıldığına dair kısa bir hatırlatma yapılırken ilgili oturumda kullanılan çalışma yaprakları masaya konur ve grup üyelerinin hatırlamasına yardımcı olunur.
- ★ Oyun parkuru hazırlanırken her bir tema için ayrı ayrı fon kartonları oluşturulmalıdır.
- ★ Tema içerisindeki oturumlar arasındaki bağ kurulmasına özen gösterilir.

## SÜREÇ

1. “Sevgili çocuklar merhaba. Geçen hafta hangi durumlarda hak savunuculuğu yapmanız gerektiğini öğrendiniz. Hak savunuculuğu yaparak hayalini kurduğunuz hepimizin yaşamak istediği canlı ve cansız varlıkların, doğanın ve kendinizin mutlu olduğu o dünyayı koruyabileceğinizi fark ettiniz” denilerek son oturuma başlanır.
2. On ikinci oturumda grup üyelerinin yaptıkları paylaşımlara ve yaşanılanlara dair bir özetleme yapılır.
3. Bir önceki oturumun sonunda gönüllü olan grup üyelerinden anne babalarıyla öğrendiklerini paylaşımları ve anne babalarının hangi durumlarda kimlerin veya nelerin hakkını savunduklarını sormaları istendiği için grup lideri tarafından grup üyelerine aile üyelerinden aldıkları cevapları diğer grup üleriyle paylaşımları istenir.
4. Grup üyelerinin yaptıkları paylaşımlar özetlenir.
5. Aşağıdaki açıklama yapılarak ısınma egzersizine geçiş yapılır. “Elimde bir karton kutu görüyorsunuz. Bu karton kutunun içerisinde sizler için bir sürpriz hazırladım. Bu sürprizi ancak kutuyu açabildiğinizde göreceksiniz. Bu sürpriz sizlerle görüşmelerimiz sırasında bizlerle paylaştığınız bizlere anlattığınız kişilerle ilgili. Kutuyu açtığınızda bu kişinin kim olduğunu tahmin edeceksiniz ama bizlere söylemeyeceksiniz. Sadece o kişiyle ilgili güzel bir özellik söyleyeceksiniz. Şimdi bu müziği açacağım. Müziği açtığımızda hep birlikte bir daire oluşturacağız ve durduğumuz yerde dans etmeye başlayacağız. Önce ben kutuyu açacağım ve kutunun içindekini kim olarak tahmin ettiysem o kişiye dair bir özellik söyleyeceğim. Örneğin güler yüzlü veya dürüst biri diyeceğim. Özelliği söyledikten sonra kutuyu yanımdakine vereceğim. Hadi müziği açıyorum ve dans etmeye başlıyoruz.”
6. İçinde ayna olan karton kutu tüm grup üyeleri tarafından açılır ve görülen kişiye dair tüm grup üyeleri bir özelliği söylemiş olur.

7. “Sevgili çocuklar, ne kadar güzel özellikleriniz var. Bugün bir kez daha görmüş olduk. Fark ettiniz mi? Ayna üzerinde “Süper kahraman” yazıyordu. Sizler bu programa katılarak tıpkı bir süper kahraman gibi artık daha güçlüsünüz. Çünkü özelliklerinizi biliyor, bu özelliklerinizi kabul ediyor ve gerektiğinde kullanıyorsunuz. Söylediğiniz bazı özellikleri bu görüşmelerimiz sırasında kazandınız veya fark ettiniz. Bugün sizlerle son kez bir araya geliyoruz. Bu nedenle geriye dönüp kendinizle ilgili neler keşfettiniz, neler öğrendiniz görmek istiyorum. Tüm süreç boyunca oyunlar oynadık, dans ettik, öğrendik, fark ettik, düşündüklerimizi, hissettiklerimizi paylaştık. Her bir görüşmemizde daha da güçlendiniz.”
8. Destekleyici Görsel 1 tahtaya asılır ve grup üyelerine grup sürecinden elde ettikleri kazanımlar hazine sandığı metaforu üzerinden açıklanır.
9. Destekleyici Görsel 2 ve karton kutular grup üyelerine dağıtılır.
10. Grup üyelerinden karton kutular üzerine Destekleyici Görsel 2’yi yapıştırılmaları istenir ve bu karton kutuların artık onların “Hazine Sandığı” olduğu söylenir.
11. Destekleyici Görsel 3’te olduğu gibi bir oyun parkuru hazırlanır.
12. Çalışma Yaprağı-1’de verilen oturumlarla ilgili görseller grup üyelerine dağıtılır.
13. Grup üyelerine “Gördüğünüz gibi bugün bir oyun oynayacağız. Aslında bir hazine avına çıkıyoruz. Sizlere dağıttığım, birlikte hazine sandığı yaptığımız karton kutulara tüm görüşmelerimizde öğrendiklerinizi ve yaşadıklarınızı koyacağız. Her bir adımda her görüşmemizi gözden geçireceğiz. Haydi başlayalım, bakalım hazine sandıklarına neler koyacaksınız?” denilerek sürece devam edilir.
14. Psikolojik sağlamlık programının tüm oturumlarının üzerinden sırasıyla geçilir. Grup üyelerinin her bir adımında öncelikle o oturuma dair neler yapıldığına dair kısa bir hatırlatma yapılır. Ardından grup üyelerinden o oturumda öğrendiklerine ve deneyimlerine dair paylaşımlarda bulunmaları istenir. İlgili oturum özetlenir.
15. Grup üyelerine hazine sandıklarına koymak istediklerinin ne olduğu sorulur. Çalışma Yaprağı-1’de verilen oturumlarla ilgili görselin arka tarafına koymak istediğini yazmaları istenir. Yazdıklarını hazırlanan hazine sandıklarına atmaları istenir.
16. Oyun parkurunda her bir adımda grup üyeleri görseli seçip yazdıklarını hazine sandıklarına attıktan sonra aşağıdaki sorular sorulur:
  - ★ Bu oturumla ilgili hazine sandığına neler koydun?
  - ★ Bu oturumu hatırlamak sana nasıl hissettirdi?
  - ★ Bu oturumla ilgili en çok beğendiğin özellik neydi?
  - ★ Bu oturumda en çok aklında kalan nedir?
17. Tüm oturumlar tamamlandığında aşağıdaki sorular sorularak grup üyelerinin sürece dair geri bildirimleri alınır:

- ★ Bugün sizlerle son bir araya gelişimiz. Neler hissediyorsunuz?
- ★ Tüm oturumları bugün tekrar hatırladık. Tüm oturumları bir arada hatırlamış oldunuz. Neler düşünüyorsunuz?
- ★ Hazine sandıklarınıza koyduklarınızı düşündüğünüzde öğrendiğinizden en çok memnun olduğunuz nedir?
- ★ Hangi görüşmemizde kendinizi en çok mutlu hissetmiştiniz? Mutlu olmanızı sağlayan neydi?
- ★ Tüm görüşmelerimiz boyunca öğrendikleriniz ve beğendikleriniz artık hazine sandığınızda. Bu sandıkla neler yapmayı planlıyorsunuz?

18. Grup üyelerinin paylaşımları alındıktan sonra paylaşımlar özetlenir.

19. Grup üyelerine tüm oturumlara katıldıkları, kendilerini ve hayatlarını anlattıkları, öğrenmek için çaba gösterdikleri, etkin bir şekilde katılım gösterdikleri için teşekkür edilir ve program sonlandırılır.

## PEKİşTİRİCİ ETKİNLİK

Psikolojik Sağımlık Psikoeğitim Programının son oturumu olduğu için herhangi bir pekiştirici etkinlik bulunmamaktadır.



## DESTEKLEYİCİ GÖRSEL 1





## DESTEKLEYİCİ GÖRSEL 2









# Çalışma Yaprağı- 1

OTURUM-1





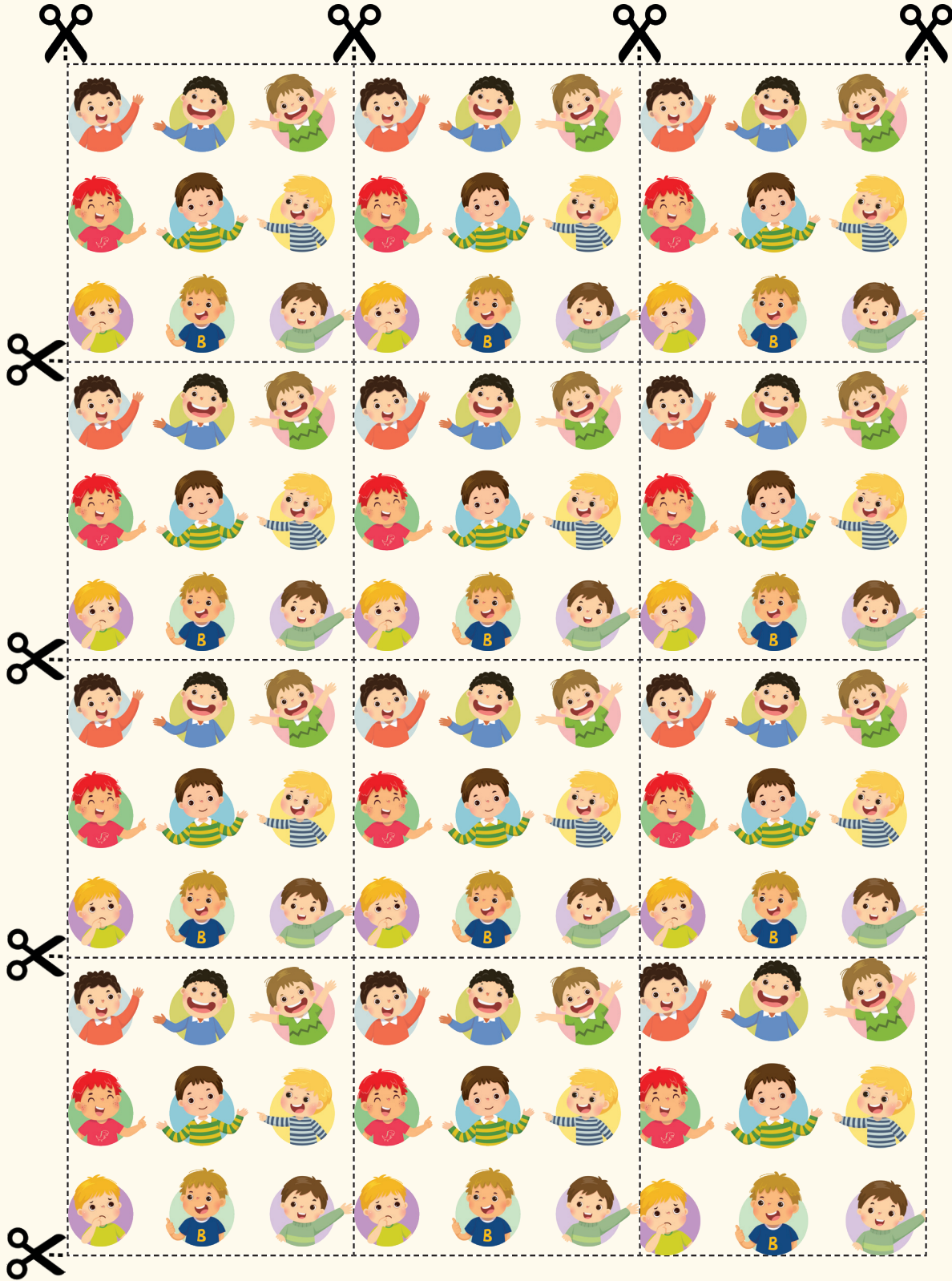
# Çalışma Yaprağı- 1

OTURUM-2




# Çalışma Yaprağı- 1

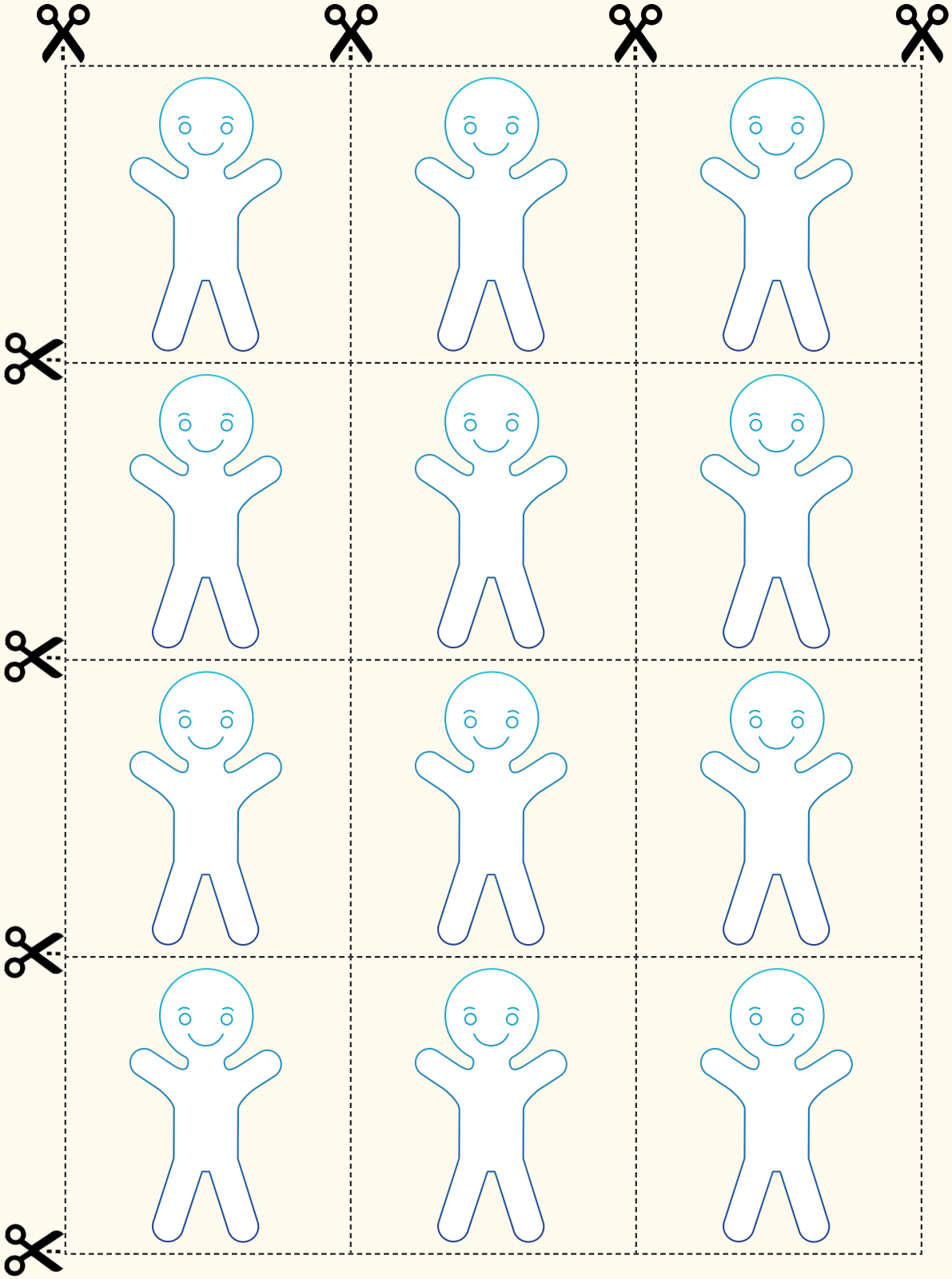
OTURUM-3





## Çalışma Yapağı- 1

OTURUM-4





# Çalışma Yaprağı- 1

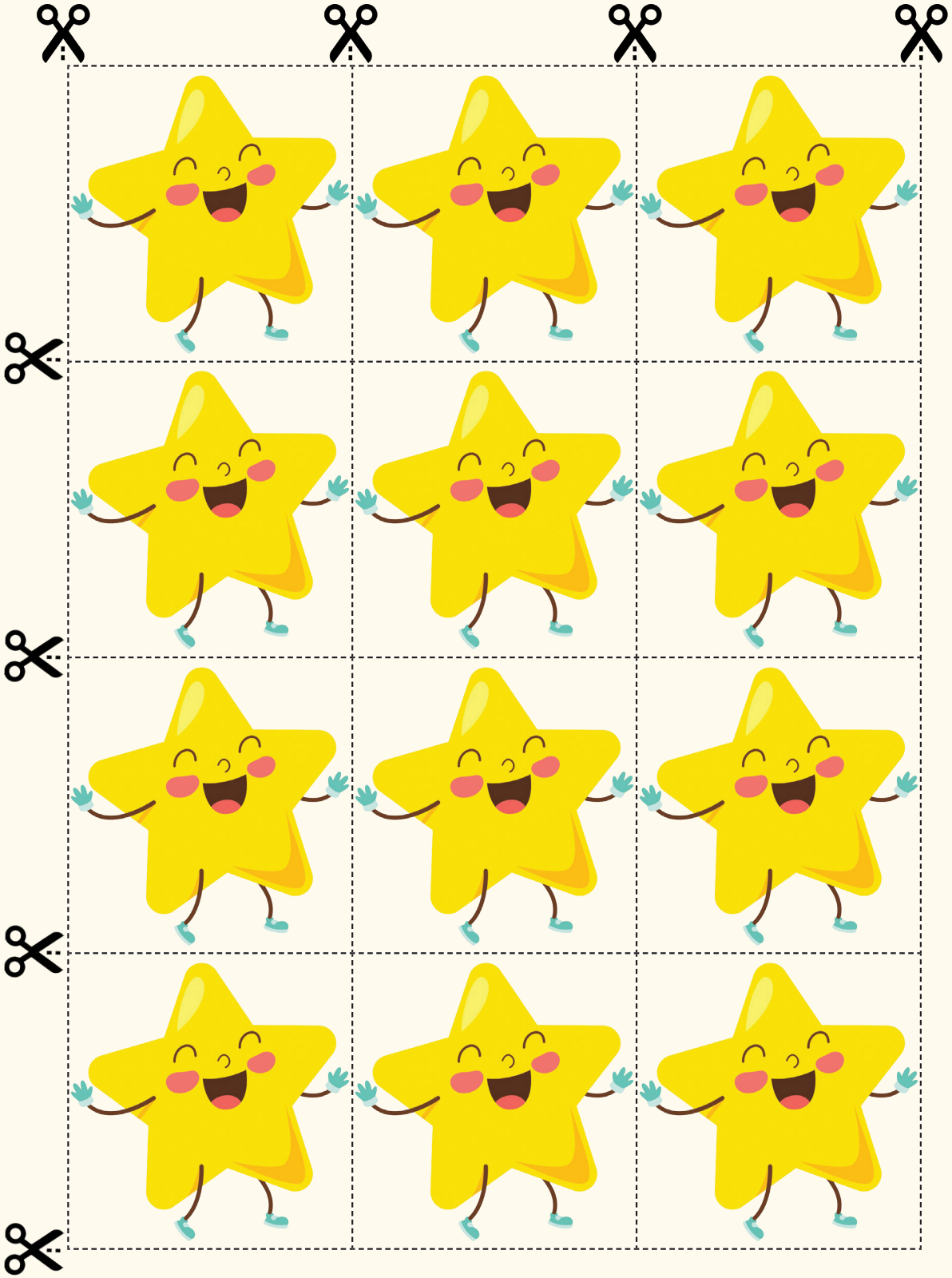
OTURUM-5





## Çalışma Yaprağı- 1

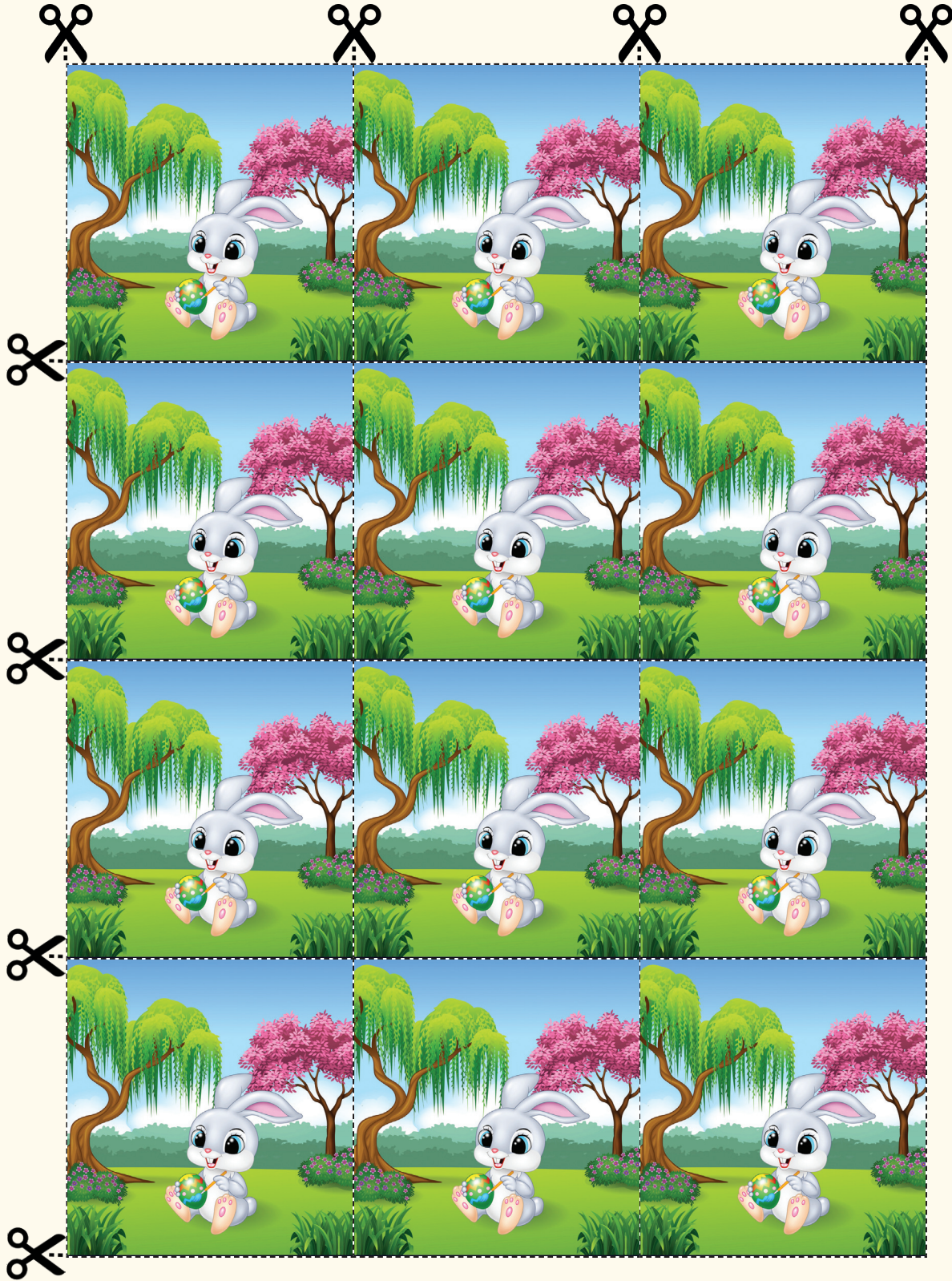
OTURUM-6





# Çalışma Yapağı- 1

OTURUM-7

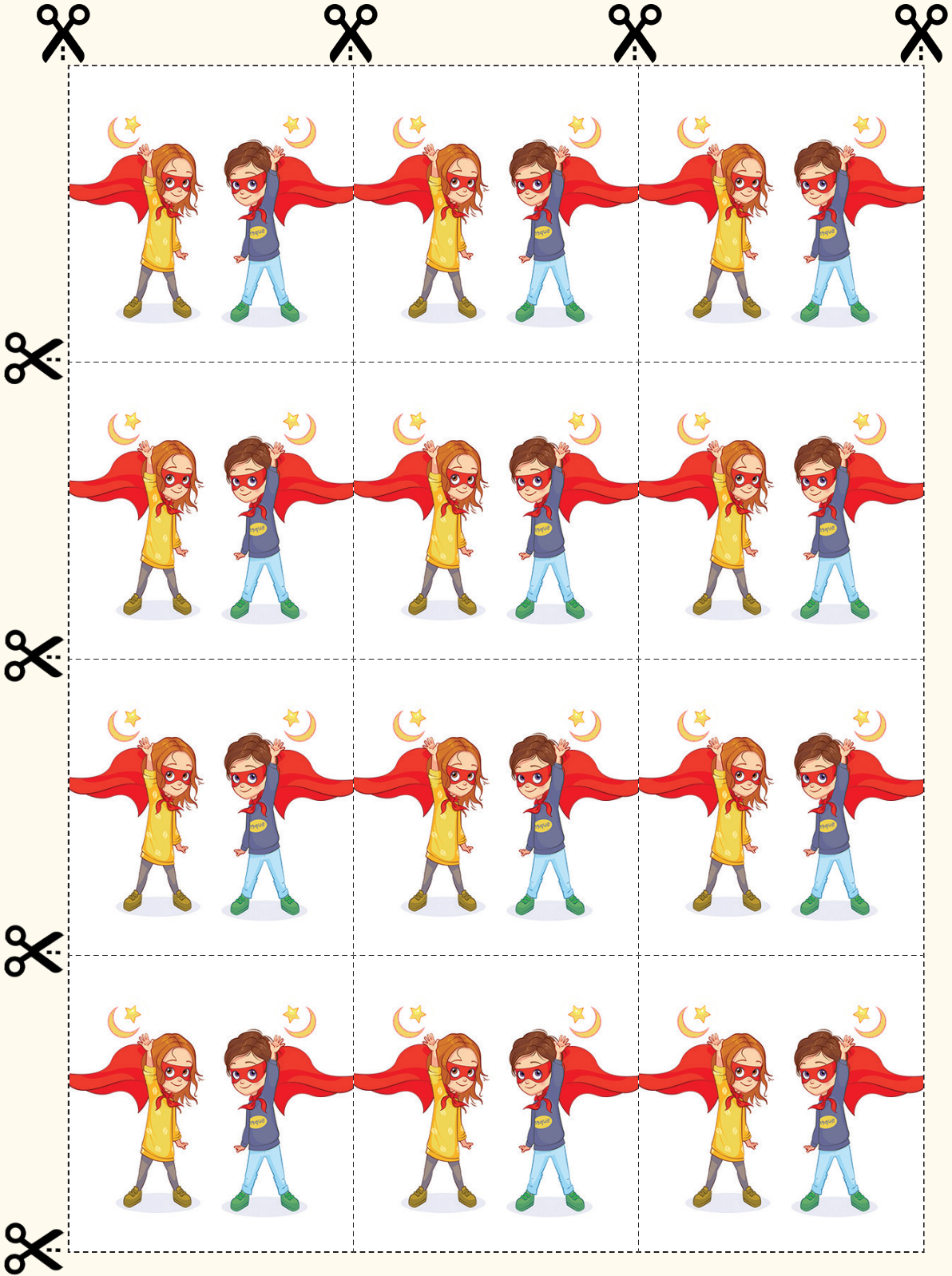






# Çalışma Yaprağı- 1

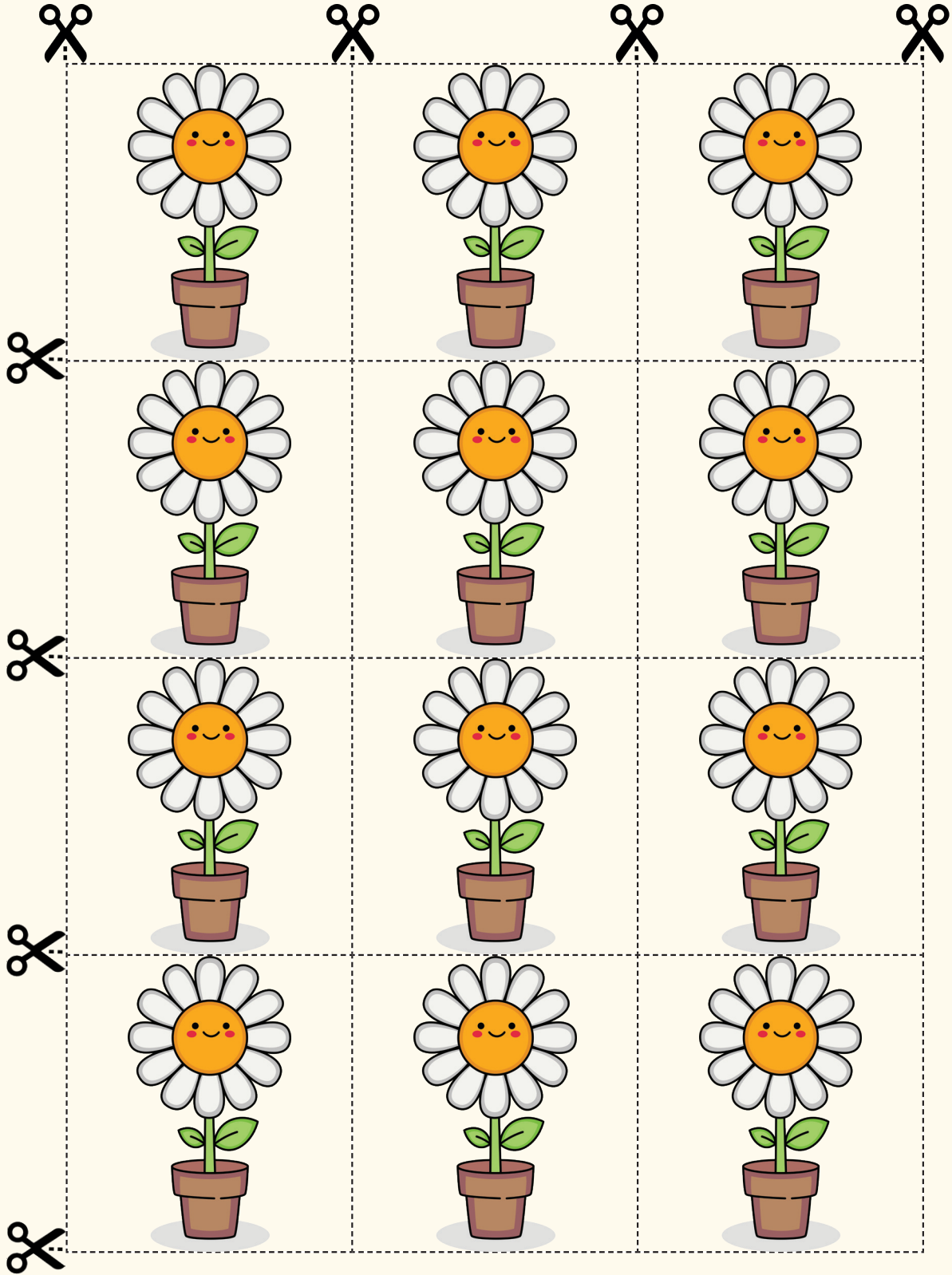
OTURUM-8





# Çalışma Yaprağı- 1

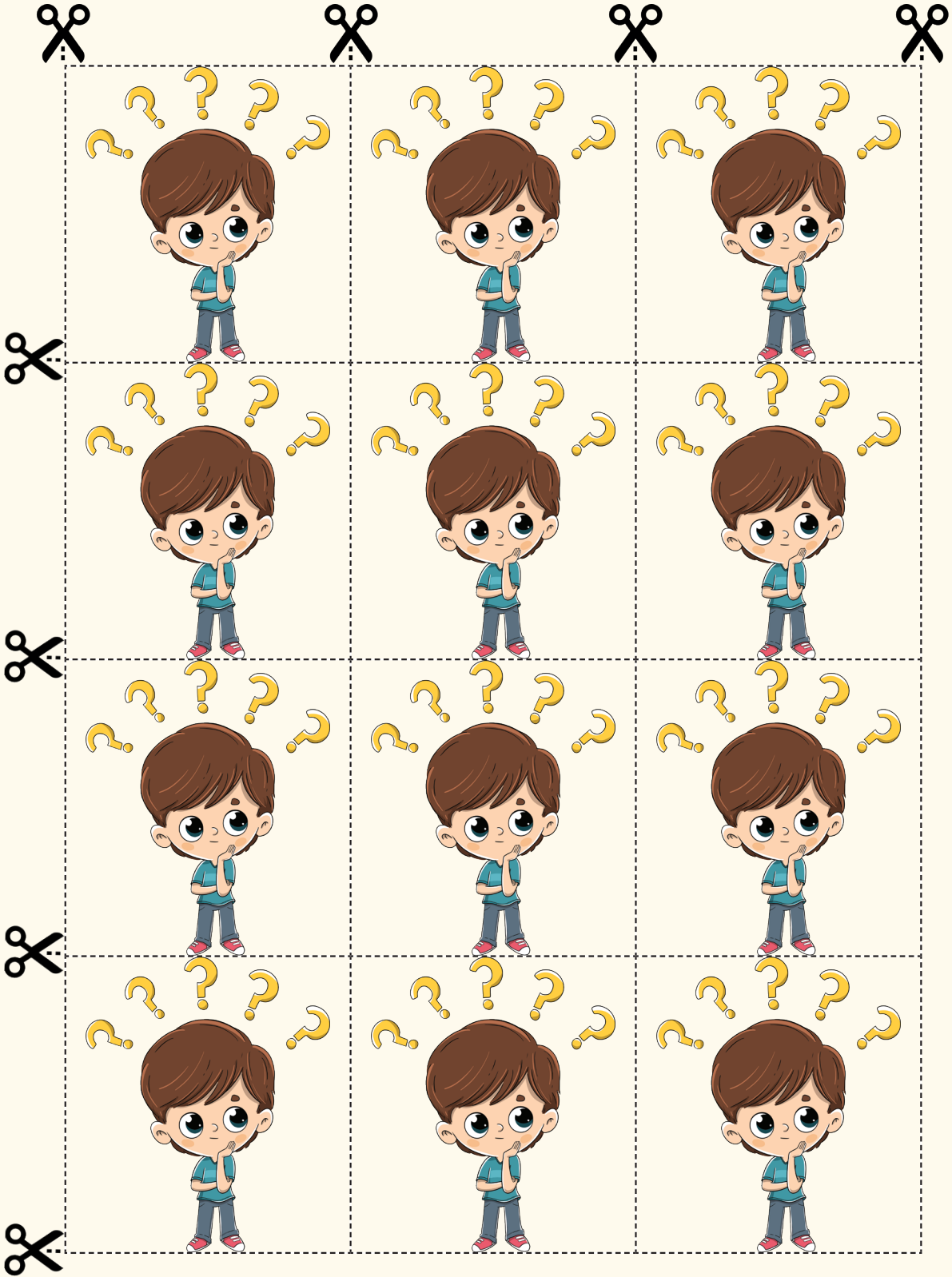
OTURUM-9





# Çalışma Yaprağı- 1

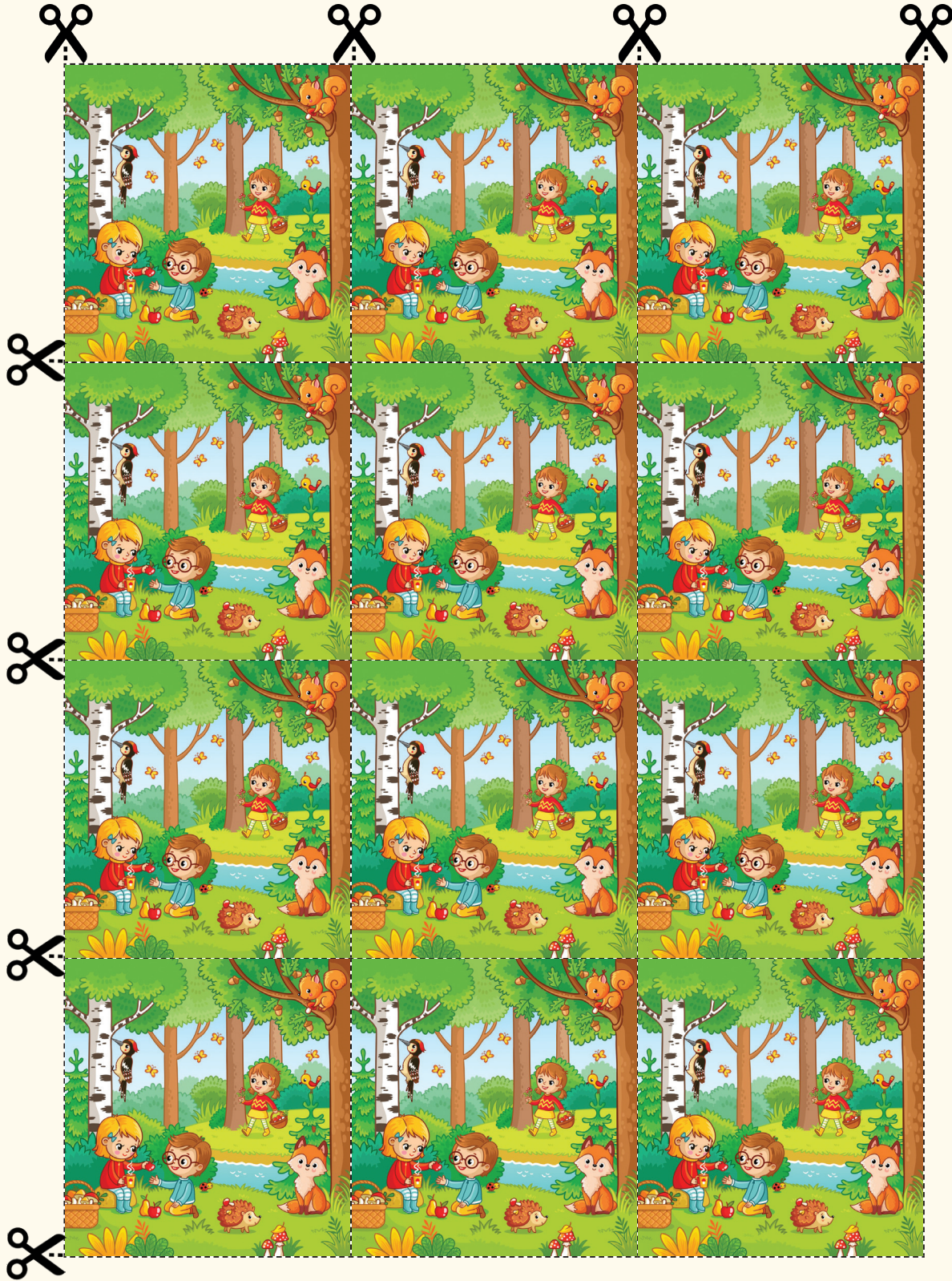
OTURUM-10





# Çalışma Yapağı- 1

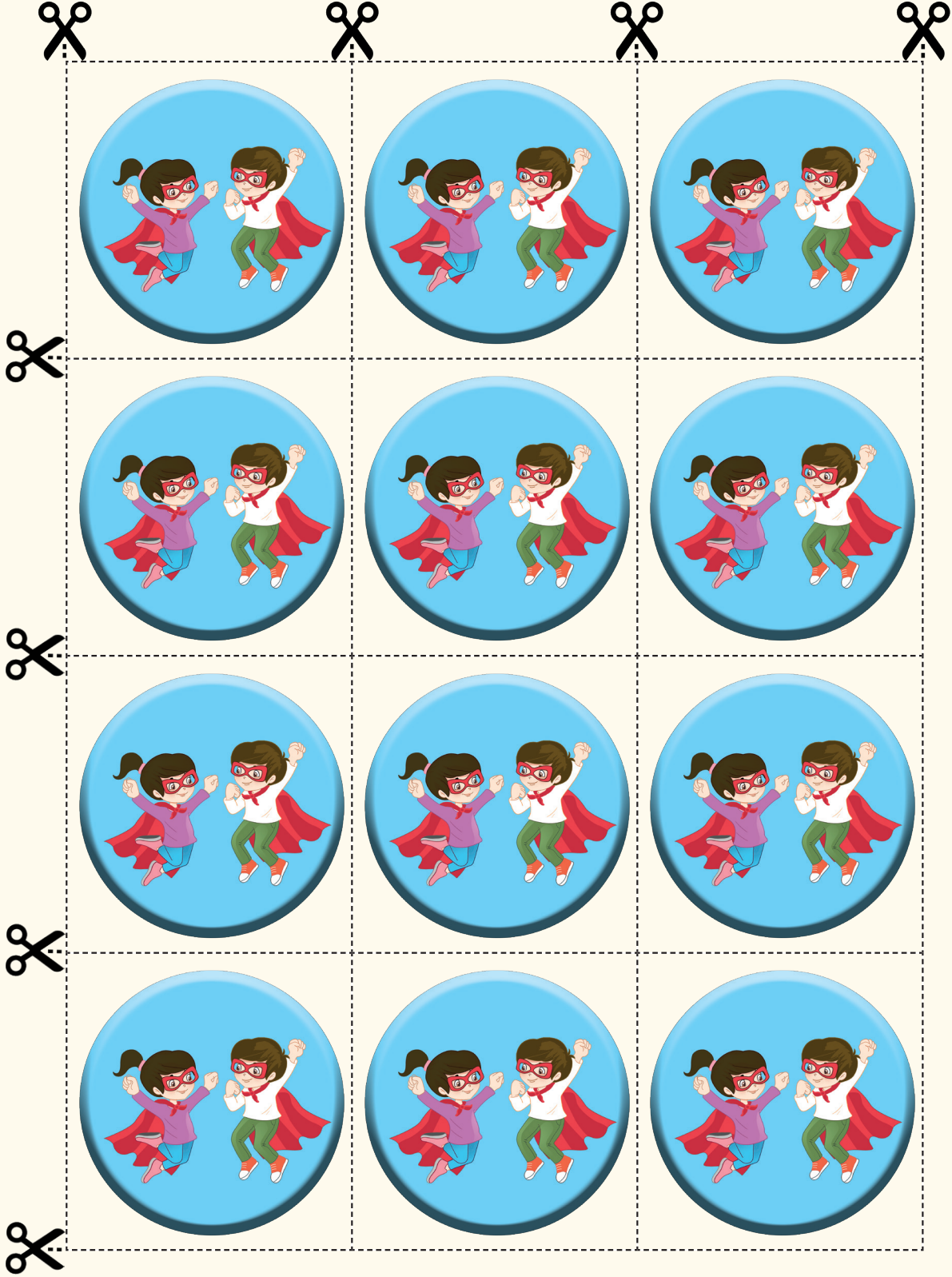
OTURUM-11





# Çalışma Yaprağı- 1

OTURUM-12









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

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



Özel Eğitim ve  
Rehberlik Hizmetleri  
Genel Müdürlüğü



Edinimden  
KfW

