



T.C. MİLLİ EĞİTİM BAKANLIĞI
BAĞCILAR REHBERLİK VE ARAŞTIRMA MERKEZİ

ORTAOKUL KADEMESİ AKRAN İLİŞKİLERİ GELİŞTİRME PSİKOEĞİTİM
PROGRAMI

EKİM, 2022

İÇİNDEKİLER

1.OTURUM.....	2
2.OTURUM.....	4
3.OTURUM.....	9
4.OTURUM.....	12
5.OTURUM.....	19
6.OTURUM.....	21
7.OTURUM.....	26
8.OTURUM.....	29
KAYNAKÇA.....	31

1.OTURUM- TANIŞMA

Amaç:

Bu oturumda grup üyelerinin birbirlerini tanıması, süreç hakkında bilgi edinmesi, grup kurallarını öğrenmesi ve kişisel amaçlarını belirlemesi amaçlanmıştır.

Kazanımlar:

Grup üyeleri birbirlerini tanır.

Programın süreci hakkında bilgi edinir.

Grubun kuralları olduğunu fark eder ve grup kurallarını öğrenir.

Kişisel amaçlarını oluşturur.

Materyal:

İp Yumağı, kağıt, kalem

Yöntem ve Teknik:

Soru Cevap, Tartışma

Süre:

40 dakika.

Süreç:

Öncelikle grup üyeleri ve grup liderinin birbirleriyle tanışmaları için,

Etkinlikte her bir üye kendisine atılan ip yumağını tutarak kendi ismini söyler ardından kendisini ifade eden 2 özelliğini söyleyerek ip yumağını bir başka üyeye atar. İp yumağını tutan üye tanıştığına memnun olduğunu ifade ederek aynı şekilde kendi ismini ve kendisine ait olduğunu düşündüğü 2 özelliği söyler. Tüm üyeler bu şekilde kendilerini tanıttıktan sonra ip yumağını aynı şekilde geri toplamak koşuluyla kendisinden önceki üyenin ismini ve özelliklerini söyler. Bu şekilde ip yumağı ilk üyeye ulaştığında etkinlik biter. Ardından grup kurallarını belirlemek için üyelerin U düzeni ile oturmaları istenir. Grup lideri “ Sevgili üyeler sizlerle 8 haftalık Akran İlişkileri Geliştirme Programında birlikte çalışacağız. Bu çalışmayı grup olarak gerçekleştireceğimiz için bazı kurallar koymamız gerekiyor. Bu kuralları hep birlikte belirleyeceğiz. Şimdi her birimiz grupta bulunması gerektiğini düşündüğümüz kuralları söyleyerek başlayalım.” Açıklamasını yaparak etkileşimi başlatır. Üyelerin dile getirdiği kurallar grup liderinin süzgecinden geçerek tahtaya yazılır. Eksik kaldığı düşünülen kurallar grup lideri tarafından eklenir. Grupta bulunması gereken kurallar:

-Gizlilik

-Gruba aktif katılım ve katılımın sürekliliğinin sağlanması

- Oturumlara zamanında gelinmesi
- Oturumlara ara verilmeyeceği için buna hazırlıklı, ihtiyaçların karşılanmış bir şekilde gelinmesi
- Diğer üyelere ve grupta anlatılanlara saygı duyma
- Diğer üyelerinin sözünün kesilmemesi ve söylenenlere müdahale etmeme
- Grup lideri ile grup dışında iletişim kurmama

Kurallar oturum sonrasında lider tarafından yazılı hale getirilir.

Kuralların belirlenmesinin ardından grup lideri katılımcılara kâğıt ve kalem dağıtarak grup süreci için kişisel amaç belirlemelerini ve bu amaçları dağıtılan kağıtlara yazmalarını ister. Oluşturulan bu amaçları katılımcıların paylaşmalarını ister. Grup lideri amaçların somut, ulaşılabilir ve olumlu olması gerektiğini katılımcılara aktarır ve bu doğrultuda oluşturulan kişisel amaçlara dönütler sağlar. Katılımcılara amaçlarını ilerleyen oturumlarda değiştirebilecekleri ya da amaçlarına eklemeler yapabilecekleri aktarılır. Katılımcılardan amaçlarını yazdıkları kâğıtlar saklanmak ve sonraki oturumlarda getirilmek üzere toplanır.

Grup lideri oturumun değerlendirmesini yapar. Bu değerlendirmenin içerisinde tanışma etkinliğinde üzerinde durulan kişisel farkındalık kazanmadan bahseder. Ardından üyelerden oturumu değerlendirmeleri, bu oturumda neler hissettikleri ve kazanımlarının neler olduğu belirtilmesi istenir. Üyelerden 1. Oturumda neler öğrendiklerini dağıtılan kâğıtlara yazmasını ister ve bu kâğıtlar toplanır. Ardından grup lideri oturumu özetler ve sonlandırır.

2. OTURUM-AKRAN ZORBALIĞI

Amaç:

Bu oturumda grup üyelerinin akran zorbalığı kavramını, türlerini ve akran zorbalığı rollerini tanıması amaçlanmıştır.

Kazanımlar:

Akran zorbalığını tanırlar.

Akran zorbalığı türlerini tanırlar.

Akran zorbalığı yapan, maruz kalan ve tanıklarını ayırt eder.

Akran zorbalığını zorbalık olmayan davranıştan ayırt eder.

Materyaller:

FORM-1, FORM-2, kağıt, kalem.

Yöntem ve Teknik:

Bilgi verme, soru cevap, grup tartışması.

Süre: 40 dakika.

Süreç:

Lider bir önceki oturumu kişisel farkındalık kazanmanın öneminden bahsederek özetler.

Ardından üyelerden bir önceki oturumdan bu yana kişisel farkındalıklarıyla ilişkili bir yaşantılarının olup olmadığını sorar ve paylaşmak isteyenlerden bu yaşantıları paylaşmalarını ister.

Ardından ısınma etkinliğine geçilir. Üyelerden müzik eşliğinde dans ederek dönmeleri istenir. Müzik bittiğinde en yakınlarındaki arkadaşlarıyla eşleşmeleri ve eşleşen üyelerin karşılıklı olarak kendilerini tanıtmaları istenir. Ardından üyelerden eşleştikleri diğer katılımcıyı kısaca anlatmaları istenir. Üyelerin anlatımından sonra üyelere “kendinizi başka arkadaşınızdan dinlemek nasıl hissettirdi?” “O an neler düşündünüz?” “Eşiniz tarafından anlaşılma nasıl bir deneyimdi?” soruları iletilir ve alınan cevaplara dönüt verilir.

Verilen dönütlerin ardından üyelere FORM-1 de bulunan akran zorbalığı, türleri ve rollerinin neler olduğu bilgileri aktarılır.

Yapılan açıklamanın ardından üyelere akran zorbalığı ile ilgili dikkatlerini çeken noktalar olup olmadığı açıklamalarıyla istenir. Alınan dönütlerin ardından üyelere “şimdi sizlere Form 2’yi dağıtacağım. Bu formdaki hikayelerin akran zorbalığı olup olmadığını, akran zorbalığı ise hangi zorbalık türüne dahil olduğunu belirtmenizi isteyeceğim” açıklaması yapılır.

Ardından üyelere Form-2’de bulunan hikâyeler okunur ve üyelere cevaplar alınır. Cevaplar alındıktan sonra grup lideri akran zorbalığı türleri üzerine kısa bir özetleme yapar; oturum sonunda ise grup lideri üyelere kağıt ve kalem dağıtır oturumun değerlendirmesini ve bu oturumda neler öğrendiklerini kısaca yazmalarını ister. Ardından üyelere bu değerlendirmeyi sözlü olarak da yapmalarını ister. Liderin değerlendirmesi ardından oturumu özetlemesiyle oturum sonlandırılır.

FORM-1

Akran Zorbalığı Nedir?

Akran zorbalığı bir ya da birkaç öğrencinin bir başka öğrenciye bilerek ve isteyerek yaptığı saldırgan davranışlar göstermesi, rahatsız etmesi ve incitmesi olarak tanımlanmaktadır.

Akran Zorbalığının 3 Temel Özelliği

1. Bilinçli ve kasıtlı olarak karşı tarafı incitmeye ve zarar vermeye yönelik olması
2. Tekrarlayıcı ve sürekli olması
3. Güç dengesizliği olması (zorbalık yapan öğrencinin fiziksel, zihinsel veya yaş olarak daha büyük olması)

Akran Zorbalığının Türleri

Fiziksel Zorbalık: Öğrenciye yönelik olarak yapılan fiziksel güç içeren davranışlardır.

Tekme atmak	Tokat atmak	Çelme takmak
Vurmak	İtmek	Tükürmek
Saçını çekmek, kesmek	Kendine ait olmayan eşyalara zarar vermek, eşyaları çalmak	Haraç almak
Sınıfa/tuvalete kilitlemek	Tuvaletin kapısını izinsiz açmak	Uygunsuz el hareketleri yapmak

Sözel Zorbalık: Öğrenciye veya ailesine yönelik olarak yapılan olumsuz yargılar, atıflar veya sözel davranışlardır.

İsim/lakap takmak	Hakaret etmek	Küfürlü konuşmak
Alay etmek	Dalga geçmek	Bağırarak
Azartlamak	Laf ile sataşmak	Küçük düşürücü sözler söylemek

Duygusal Zorbalık: Öğrencinin sosyal ilişkilerine zarar vermeyi hedefleyen davranışlardır.

Hakkında dedikodu yapmak ve yaymak	Asılsız söylentiler yaymak	Sırlarını ortaya çıkarmak
Arkadaş grubundan dışlamak, soyutlamak	Yanına oturmasını istememek	Toplum içinde utandırmak veya küçük düşürmek

Siber Zorbalık: Teknolojinin gelişmesi ile birlikte hayatımıza giren bilgisayar ve cep telefonlarını kullanarak yapılan davranışlardır.

Kişiden habersiz onun bilgilerini kullanarak hesap açmak	Sosyal medya aracılığıyla uygunsuz içerik paylaşmak	Sosyal medyada kötü yorumlar yazmak ve hakaret etmek
Sosyal medya hesaplarından dışlamak	İzinsiz olarak fotoğrafını/videosunu paylaşmak	Özel fotoğraflarını ve görüşmelerini başkaları ile paylaşmak

FORM-2

1. Ali bahçede Hasan'ı gördüğünde sürekli itip kakmakta, Hasan'ı rahatsız etmektedir. Hatta bir gün Hasan'ı iterek yere düşürmüş ve yaralanmasına sebep olmuştur. Hasan Ali'ye göre daha kısa ve zayıf olduğu için sessiz kalmaktadır. Ali de bunun farkında olduğu için davranışlarına devam etmektedir. (Fiziksel zorbalık)
2. Hilal yasak olmasına rağmen okula telefon getirmekte ve gizlice arkadaşlarının fotoğraflarını çekerek onların izni olmadan sosyal medya hesabında paylaşmaktadır. Arkadaşlarının bu durumdan rahatsız olduğunu bilmesine rağmen Hilal bu davranışlarına devam etmektedir. (Siber zorbalık)
3. Can arkadaşlarına göre kilolu bir öğrencidir. Arkadaşları Can'ı oyunlara dahil etmemekte, onu dışlamaktadır. Hatta Can'a "Dombili Can, Canburger" gibi lakaplar takmakta bu durum ise Can'ı çok üzmektedir. (Sözel zorbalık)
4. Okulda çete lideri olarak tanınan Emre, Soner'e sınıf arkadaşlarında para toplarsan bizim çeteye girebilirsin diye teklifte bulunmaktadır. Soner bunun yanlış olduğunu ve yapmak istemediğini söylediğinde onu tehdit etmektedir. Bu durum Soner'i çok korkutmaktadır. (Duygusal zorbalık)
5. Halil maç yaparken yanlışlıkla arkadaşı Mert'i düşürmüştür. Mert'ten özür dileyerek yerden kaldırmış ardından maç yapmaya devam etmişlerdir.
6. Sibel sınıfındaki en yakın arkadaşı olan Büşra ile birlikte bir fotoğraf çekilmiştir. Fotoğraf çok hoşuna gidince Büşra'dan izin alarak sosyal medyasında paylaşmıştır.

3. OTURUM – ÇATIŞMA ÇÖZME VE İLETİŞİM BECERİLERİ

Amaç:

Grup üyelerinin çatışma çözme becerileri ve etkili iletişim becerilerini kazanması amaçlanmıştır.

Kazanımlar:

İletişime engel olan faktörleri tanır.

Sen dili ve ben dili cümlelerini tanır ve bu cümleleri ayırt eder.

Ben dilini kullanarak kendini ifade eder.

Çatışma durumunda kendini etkili olarak ifade eder.

Materyaller:

FORM-3, fanus, kalem, kağıt.

Yöntem ve Teknik:

Anlatım, rol oynama, soru cevap, grup tartışması.

Süre:

40 dakika.

Süreç:

Lider bir önceki oturum olan akran zorbalığı konulu oturumu özetler. Üyelerin akran zorbalığı ile ilgili bilgileri tazelenir.

Ardından ısınma etkinliğine geçilir. Üyeler ikişerli olarak eşleşir ve sırayla tüm eşler sırt sırta olacak şekilde sandalyelere oturur. Daha sonra lider bir üyeye kendi seçtiği bir materyali; diğer üyeye ise kalem ve kağıt verir. Materyali alan üye bir dakika süre içerisinde elindeki materyali diğer üyeye tanıtmaya çalışır. Elinde kalem ve kağıt olan üye materyali tahmin etmeye çalışır ve doğru çizmesi halinde puan kazanır. Bu süreç tüm eşler ile uygulanana kadar devam eder ve daha sonra ısınma etkinliği sona erer. Ardından üyelere “ eşinizin anlattığımız nesneyi tam olarak anlaması nasıl bir duyguydu?” “eşinizin anlattığı nesneyi anlamış olmak nasıl bir duyguydu?” soruları sorulur.

Isınma etkinliğinin ardından üyelere çatışma çözme ve etkili iletişim becerileri açıklaması için paylaşım yapılır. “Çatışma, birbiri ile uyumlu olmayan davranışların var olduğu durumlarda iki ya da daha fazla kişi arasında ortaya çıkan durumdur. Çatışmalar hayatımızın doğal bir parçasıdır. Olumsuz yönleri olduğu gibi olumlu yönleri de vardır. Düşünce, görüş, çıkar farklarından kaynaklanabildiği gibi etkili iletişim kuramamak da çatışmaların nedeni olabilir. Bazen kendimizi tam ve net ifade edebilmek çatışmaların başlamadan son bulmasında ve çözülmesinde etkili olabilir.

İletişim kurduğumuz kişiyi yargılamak, eleştirmek suçlamak, emir vermek, ona lakap takmak ve onunla alay etmek birbirimizi anlamamızı ve sağlıklı bir iletişim kurmamızı engeller. Bir diğer iletişim engeli ise ben dili yerine sen dili kullanmaktır. Ben dili, karşımızdaki kişiyi suçlamadan duygu ve düşüncelerimizi iletmeektir. Sen dili ise karşımızdaki kişiyi suçladığımız bir dildir. Mesela bizi öfkeliendiren bir durum olduğunda arkadaşımıza “yeter, konuşma beni sinirlendiriyorsun” demek yerine “bu şekilde konuştuğunda ben öfkeleniyorum” demek sen dili yerine ben dili kullanmanın bir örneğidir. Kendimizi bu şekilde ifade ettiğimiz zaman karşımızdaki kişiyi suçlayıp onu aşağılamak yerine kendimizi daha etkili bir şekilde ifade etmiş oluruz. Şimdi hepimiz birer ben dili cümlesi kullanalım”. Açıklamanın ardından üyelere birer ben dili cümlesi kurmaları istenir. Cümlelere dönütler sağlanır.

Uygulanan “Çatışma Çözme ve Etkili İletişim Becerileri” konulu anlatımdan sonra içinde FORM-3’te belirtilen çatışma durumlarının bulunduğu kağıtlar fanusa atılır. Üyeler ikişer kişilik ekip oluşturur ve bu ekipler fanustan bir kağıt çeker. Daha sonra bu ekipler sırayla, çektikleri kağıtta yazan çatışma durumunu canlandırır. Canlandırma esnasında üyelerin kullandığı sen dili ve iletişim engelleri lider tarafından dönütler sağlanarak ben diline çevrilir. Canlandırmanın ardından üyelere “ ben dili kullanmak çatışmayı nasıl etkiledi?” “ Bu durumda çatışmayı çözmek için ne gibi yollar izlendi?” “ben dili kullanımı iletişimi nasıl etkiledi?” soruları yöneltilir ve üyelere cevaplar alınır. Tüm durumlar canlandırıldıktan sonra oturumun değerlendirilmesi üyelere alınır. Lider özetlemenin ardından oturumu sonlandırır.

FORM-3

1. Esra kantin sırasında beklemekte olan Koray'ın önüne geçer ve çok acelesi olduğunu söyler. Koray'ında hemen yemeğini yiyip bahçede oyun oynayan arkadaşlarına katılması gerekmektedir.
2. Can kendisinden kitabını isteyen Elif'e kitabını verir. Fakat Elif bu kitabı kaybeder. Can Elif'e kitabın yenisini alıp kendisine vermesi gerektiğini söyler. Elif, sen bu kitabı bana "Al, senin olsun" diyerek verdin, der.
3. Sabah otobüste arkadaşı Deniz'i gören Arda selam vermiştir, ancak Deniz Arda'ya cevap vermemiştir. Arda kendisinin görmezden geldiğini düşünmüştür. Okulda tekrar karşılaştıklarında ise Arda Deniz'i görmezden gelerek sınıfına gitmiştir. Arda'nın neden böyle davrandığını anlayamayan Deniz sinirli bir şekilde Arda'nın yanına gider.
4. Merve ve Aslı grup ödevlerini yapmak için eş olurlar. Grup ödevinin konusunu belirlerken fikir ayrılığı yaşarlar ve kavga edip konuşmama kararı alırlar. Bu durumu fark eden öğretmenleri Merve ve Aslı'ya aralarındaki problemi halletmeleri gerektiğini, farklı kişilerle tekrar eşleşme olamayacağını söyler ve onları konuşmaları için yalnız bırakır.
5. Ali ve Mehmet sinemaya gitmeye karar verir. Ali komedi filmine gitmek istemekte, Mehmet ise bilim-kurgu filmine gitmek istemektedir. Hangi filme gideceklerine karar verememişlerdir ve iki filmin de başlamasına çok az süre kalmıştır, bir an önce karar vermeleri gerekir.
6. Seda ve Tuğba iki kardeştir ve arkadaşlarının doğum gününe gideceklerdir. Giysilerini hep ortaklaşa giyerler, o gün ikisi de aynı kazak ve pantolonu giymek isterler. Doğum gününe gitmek için kısa süreleri kalan Seda ve Tuğba ne giyeceklerine hala karar verememiştir.

4.OTURUM - EMPATİ

Amaç:

Grup üyelerinin empati tanımını öğrenmesi, empati becerisinin geliştirilmesi, empatinin yararlarını öğrenmesi amaçlanmıştır.

Kazanımlar:

Empati tanımını öğrenir.

Empatinin faydalarını öğrenir.

Empatinin yaşamına etkileri konusunda farkındalık oluşturur.

Empati becerisini geliştirir.

Materyal:

Kağıt, kalem, FORM-4, FORM-5.

Yöntem ve Teknik:

Soru Cevap, Tartışma

Süre:

40 dakika.

Süreç:

Lider bir önceki oturumun özetlemesini yapar ve ısınma etkinliğine geçer.

Etkinlikte grup içinden gönüllü olan 2 üye seçilerek diğer üyeler dışarı çıkarılır. İçeride kalan 2 üye kendi yaşadıkları bir olay seçerler ve bu olayları duygularını ifade etmeden diğer üyelere anlatmaları istenir. Üyeler olayları belirledikten sonra dışarıdaki üyeler sınıfa girerek arkadaşlarının anlatacağı olayları dinlemeye başlarlar. Her olay sonunda üyelere söz hakkı verilerek bu olay karşısında anlatıcının neler hissettiğini tahmin etmeleri istenir. Isınma etkinliğinin değerlendirilmesi alınarak etkinlik sonlandırılır.

Isınma etkinliği bittikten sonra grup üyelerinden yerlerine geçmesi istenir ve lider empatinin tanımını yapar: “Empati, kişinin kendisini karşısındaki kişinin yerine koyup olaylara o kişinin bakış açısıyla bakması, o kişinin duygu ve düşüncelerini doğru bir şekilde anlaması, hissetmesi ve bu durumu ona iletme sürecidir. Kişinin karşısındaki insanı anladığını, onu önemseydiğini gösterir. Böylelikle iletişim kolaylaşır. Empati yaparsak yanlış anlaşılmalardan azalır, samimiyet ve güven ortamı gelişir, sorunlar daha kolay dile getirilir ve böylelikle bunlara daha hızlı, kolay çözümler üretilir. Örneğin, yakın arkadaşın sınavdan çok düşük not aldığı zaman kendisini onun yerine koyup duygularına ortak olmak, bir hayvan çok acıktığı zaman kendini onun yerine koyup yemeğini ona vermek gibi. Peki sizin hayatınızda bunlara

benzer empati yaptığımız olaylar oldu mu? Düşünmenizi istiyorum.” Üyeler kendi hayatlarından örnekler paylaşır ve o anki duygu düşüncelerini anlatmaları istenir.

Tüm örnekler bittikten sonra lider, fanusa FORM-4’te bulunan 6 farklı durum kağıdını ve sayı kağıtlarını yerleştirir. Bu durum kağıtlarında farklı olaylar ve numara, sayı kağıtlarında ise birden altıya kadar olan rakamlar bulunmaktadır. Sahnede biri olay sandalyesi diğeri duygu sandalyesi olmak üzere karşılıklı iki sandalye bulunur. Daha sonra lider, üyelere birer kağıt çekmelerini ister. İlk olarak 1 numarayı çeken kişi duygu sandalyesine, 1 numaralı durum kağıdını çeken üye ise olay sandalyesine oturur. Lider duygu sandalyesindeki üyeye duygu kartlarını verir. Olay sandalyesindeki üye elindeki kağıdı okur ve ardından karşısındaki üye kağıtta yazan duruma ilişkin doğru duygu kartını seçerek kaldırır. Daha sonra diğer üyelere “Arkadaşınızın seçtiği duygu kartı sizin için de uygun kart mı?” sorusunu yöneltir. Üyeler duygu kartında hemfikir ise duygu sandalyesinde oturan üye seçtiği duyguyu ifade edecek şekilde empatik cümle oluşturur. Aynı fikirde olmayan üyeler var ise lider onlara da söz verir ve kendi duygularına yönelik empatik cümle oluşturmalarını ister. Bu süreç tüm durum kağıtları tamamlanana kadar devam eder. Etkinliğin tamamlanmasının ardından üyelere süreci değerlendirmeleri istenir. Alınan değerlendirmelerden sonra lider oturumu özetler ve süreci sonlandırır.

FORM-4

DURUM-1

Zeliha Suriye'den 2 yıl önce ailesiyle birlikte gelmiş bir öğrencidir. Zeliha okula uyum sürecinde çok zorlanmaktadır. Özellikle Türkçe dersi kendisine çok zor gelmektedir ve 1 hafta sonra da Türkçe sınavı vardır. Zeliha'nın yakın arkadaşı olan Elif ise Zeliha'ya sınava birlikte çalışmayı teklif etmiştir.

DURUM-2

Merve'nin geçirdiği bir kazadan sonra yüzünde yara izi çıkmıştır. Sınıflarından bir grup öğrenci ise bu yara izi ile sürekli dalga geçmektedir.

DURUM-3

Doğum gününün unutulduğunu düşünen Umut sınıfa girdiğinde arkadaşlarının sınıfı balonlarla süslendiğini ve kendisine bir doğum günü sürprizi hazırlandığını gördü

DURUM-4

23 Nisan kutlamalarına katılacak olan Pelin en sevdiği kıyafetlerini giydikten sonra okula gitmek üzere yola çıkmıştır. Pelin'in yanından hızla geçen bir araba ise Pelin'e su sıçratmış ve Pelin'in en sevdiği kıyafetini ıslatmıştır.

DURUM-5

Melisa örümceklerden çok korkmaktadır. Melisa'nın sıra arkadaşı Arda ise Melisa'nın defterinin arasına oyuncak bir örümcek koyarak şaka yapmıştır. Melisa derste aniden defterinin arasındaki oyuncak örümceği görmüştür.

DURUM-6

4/B Sınıfının öğretmeni olan Kemal öğretmen sınıfına sene sonu etkinliği yapmayı planlamaktadır. Kemal Öğretmen, öğrencilere çok seveceklerini düşündüğü bir yere götüreceğini söyleyerek sürpriz yapar ve yola çıkarlar.

①

②

③

④

⑤

⑥

FORM-5







5.OTURUM – BİREYSEL FARKLILIKLARIMIZ

Amaç:

Bu oturumda grup üyelerinin bireysel farklılıklarının var olduğunu fark etmesi amaçlanmıştır.

Kazanımlar:

Bireysel farklılıkları anlar.

Farklılıklarımızın önemini anlar.

Materyaller:

İp, tahta kalem, kağıt, kalem.

Yöntem ve Teknik:

Anlatım, soru-cevap, tartışma.

Süre:

40 dakika.

Süreç:

Lider bir önceki oturumu empatinin önemine vurgu yaparak özetler. Üyelere “Geçtiğimiz haftadan bu zamana empatik tepki verdiğiniz durumlar oldu mu?” sorusunu sorar ve paylaşım yapmak isteyenlerden paylaşımlarını alır. Paylaşımların bitmesiyle ısınma etkinliğine geçilir.

Isınma etkinliğinde üyeler biri ebe diğerleri ebenin etrafını saracak şekilde daire olurlar. Ebe grup üyelerinde bulunduğunu düşündüğü bir özellik ya da bir durum cümlesi kurar. Örneğin “Bugün siyah ayakkabı giyenler yer değiştirdin.” ya da “Kendini mutlu hissedenler yer değiştirdin.” yönergesi verilir. Kendinde bunun bulunduğunu düşünen üyeler ebe de dahil olmak üzere yer değiştirirler. Yer değiştirme esnasında yan yana bulunan üyeler yer değiştiremezler ve ebe söylediği cümlenin kendisini de kapsadığını düşünürse o da yer değiştirir. Herhangi bir yere yerleşemeyen üye yeni ebe olur. Bu etkinlik 10 yer değiştirme gerçekleşene kadar devam eder. Isınma etkinliğinin ardından bir diğer etkinlik olan “Farklılıklar köprüsü” etkinliğine geçilir.

Lider elindeki ipi kullanarak temsili bir köprü oluşturur. Lider “Herkesin birbirine benzediği ve aynı konularda yetenekli olduğu bir dünya sıkıcı olurdu. Neyse ki hepimiz birbirimizden farklıyız ve özeliiz. Şimdi sizlerden en yakın arkadaşınızdan farklı bir özelliğiniizi düşünmenizi istiyorum. Daha sonrasında farklı olduğunuz noktayı belirterek köprüdeki tahtaya bunu resmedeceksiniz.” açıklamasını yapar ve örnek olması için bu etkinliği ilk olarak lider gerçekleştirir. Ardından üyeler sırayla köprüye gelir ve temsili olarak çizdikleri arkadaşları ve kendilerinin üzerine farklı bir özellik yazar ve bunu ifade ederler.

Lider “ Daha önceden de belirttiğimiz gibi her birimiz birbirimizden farklı özelliklere sahibiz. Farklılıklarımızla bizler birbirimizi tamamlayan parçalarıız. Benzer yanlarımız kadar farklı yanlarımızın da olması bizlerin daha iyi uyum sağlamasına, birbirimizin iyi yanlarını desteklememize, geliştirilmesi gereken yanlarımızın da geliştirilmesine katkı sağlıyor. Kendimizi tanımak, çevremizdekileri tanımak ve farklılıklarımızı görüp kabullenmek bizleri daha güçlü hale getirir.” Açıklamasını yapar. Üyelere “Farklılıklarımızı görmek size neler hissettirdi?” “Siz farklılıklarımızla ilgili neler düşünüyorsunuz?” “Kimse farklı olmasaydı neler değışirdi?” soruları iletilir ve değerlendirmeler alınır. Lider değerlendirme yapar, oturumu özetler ve ardından oturumu sonlandırır.

6. OTURUM - ÖZGÜVEN

Amaç:

Bu oturumda grup üyelerinin güçlü ve geliştirilmesi gereken yanlarını fark edip bunları kabul etmesi amaçlanmıştır.

Kazanımlar:

Güçlü yanlarını tanırlar.

Geliştirilmesi gereken yanlarını fark ederler.

Kendine güvenmenin önemini fark ederler.

Materyaller:

FORM-6, FORM-7, bant, kalem, makas.

Yöntem ve Teknik:

Anlatım, soru-cevap, tartışma.

Süre:

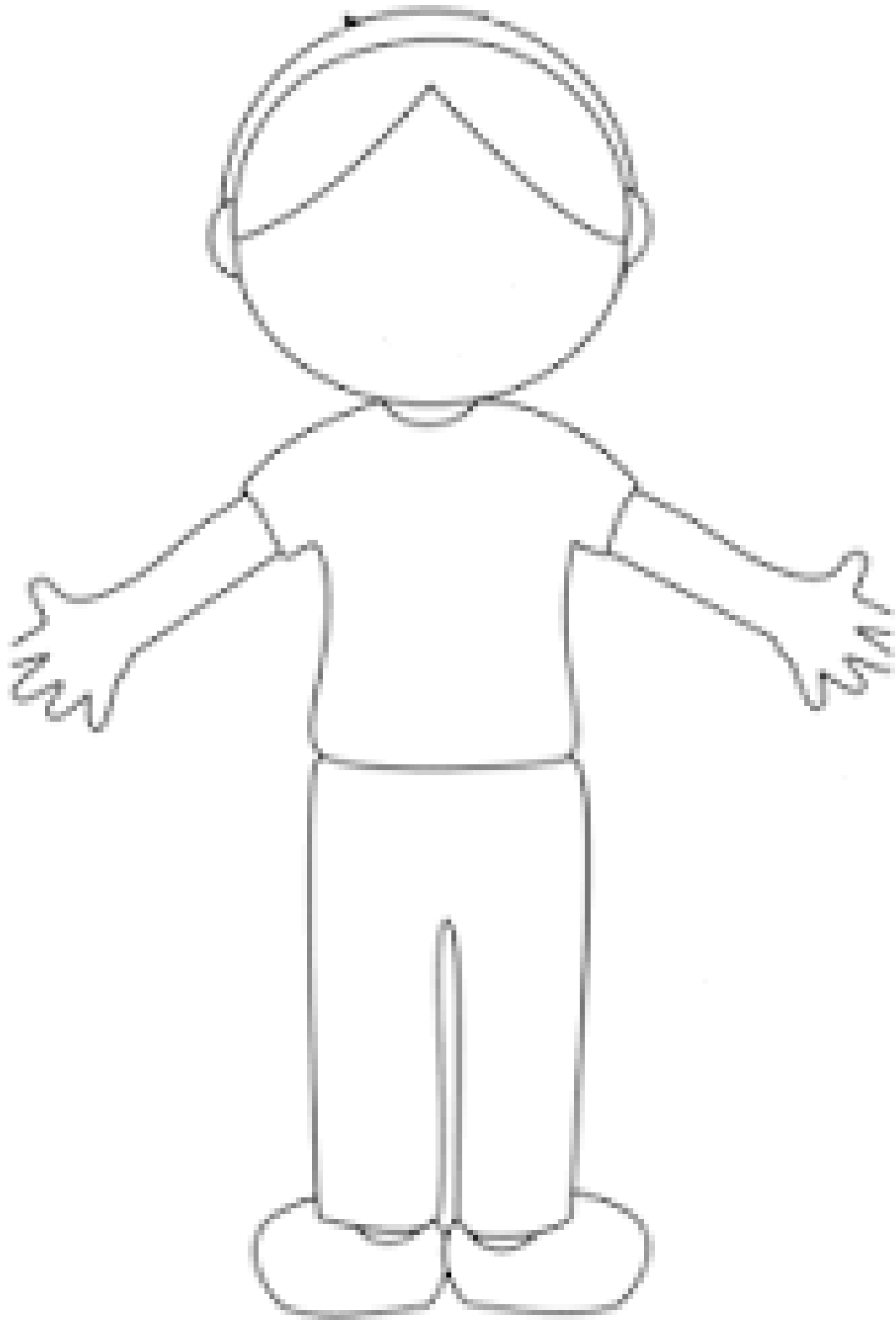
40 dakika.

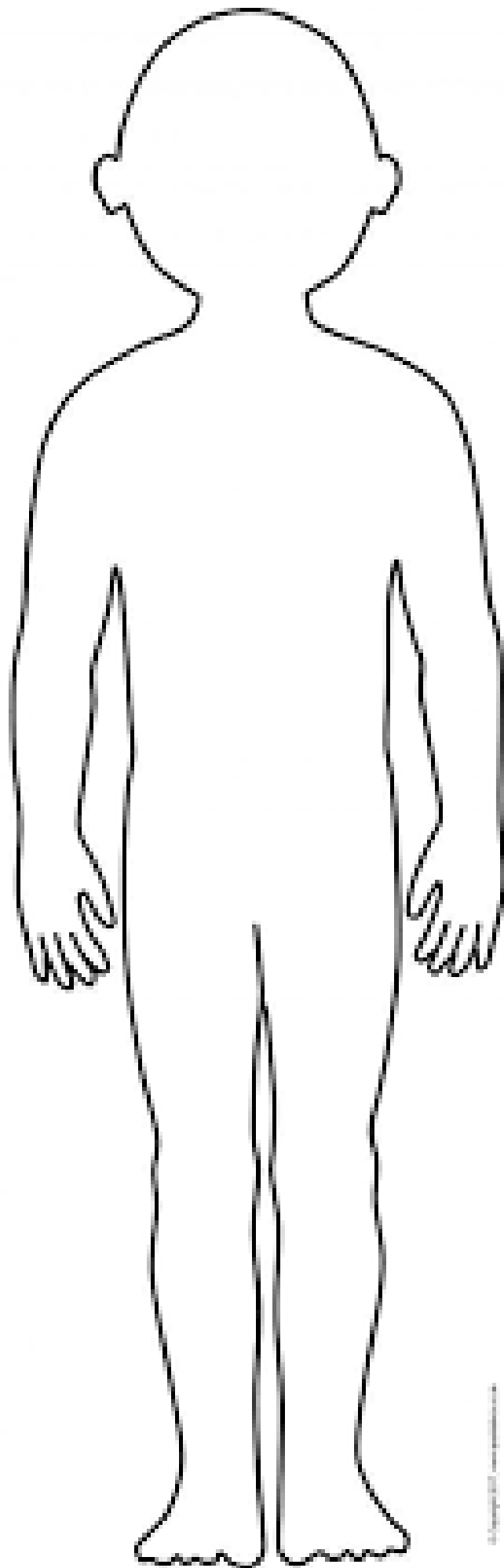
Süreç:

Lider bir önceki oturumu özetler. Isınma etkinliği ile süreci başlatır. Lider hayali bir ip sallar ve üyeler sırayla bu ipten atlarlar. Her 3 atlamadan sonra ip atlayan üye kendinde güçlü gördüğü bir özelliğini söyler. Tüm üyeler bu hayali ipten atlar ve güçlü gördükleri yanlarını söyledikten sonra etkinlik sonlandırılır. Lider “Özgüven, kişiliğin en önemli belirleyicilerinden biri olup bireyin hayatının her anını etkilemekte ve her alanda kendini göstermektedir. Özgüvene sahip kişi kendisiyle barışık olmakta, yeteneklerine güvenmektedir, bu durum da bireye arkadaş ilişkilerinde, iş yaşamında ve okul hayatında artılar kazandırmaktadır. Özgüven eksikliği ise pek çok ruhsal, duygusal ve sosyal problemin temelini oluşturmaktadır. Bununla birlikte özgüvenin en önemli özelliklerinden biri geliştirilebilir ve sonradan öğrenilebilir olduğudur.” açıklamasını yapar ve etkinlik sürecini başlatır.

Lider üyelere FORM-5'i ve FORM-6'yı dağıtır. Üyelerden FORM-5 de bulunan insan çizimine kendi güçlü yanlarını ve geliştirilmesi gerektiğini düşündükleri yanlarını yazmaları istenir. Güçlü ve geliştirilmesi gereken yanlar da FORM-6'da verilen örneklerden de yararlanabilecekleri söylenir. FORM-5'te bulunan bu görseli istedikleri gibi biçimlendirebilecekleri söylenir. Üyelerin bunu tamamlamasının ardından FORM-5 üyelerin gövdelerine bant yardımı ile tutturulur. Her bir üyeden grubun karşısına geçerek önce kendini tanıtmaları ardından güçlü ve geliştirilmesi gereken yanlarından bahsetmesi beklenir. Her üyenin konuşmasını "Güçlü ve geliştirilmesi gereken yanlarımın farkındayım. Kendimi seviyorum, kendime güveniyorum" sözüyle tamamlaması istenir. Tüm üyeler söz aldıktan sonra lider "Hepimizin farklı, güçlü ve zayıf yönleri var. Ortak olarak hepimiz güçlü yanlarımızın farkındayız, kendimizi seviyoruz ve kendimize güveniyoruz. En güçlü yanımız da bu." açıklamasını yapar. Ardından üyelere "Güçlü yanlarınızı fark etmek ve dile getirmek size nasıl hissettirdi?" "Geliştirilmesi gereken yanlarınızı fark etmek ve dile getirmek size nasıl hissettirdi?" "Kendimize güvenmek bize neler kazandırır?" değerlendirme soruları yöneltilir ve üyelerin süreci değerlendirmesi beklenir. Verilen yanıtlara dönütler sağlanır ardından lider değerlendirme yapıp oturumu özetler. Lider tarafından oturum sonlandırılır.

FORM-6





FORM-7**ÖZELLİKLER LİSTESİ**

Cesur olma	Tam bir takım oyuncusu olmak
Arkadaşlarıyla iyi ilişkileri olma	Kimseye kötü/kaba davranmama
Uyumlu birisi olma	Kavgacı olmama
Girişken olma	Sakin olma
Kibar olma	Derslerde başarılı olma
Basketbol oynama	Futbol oynama
Voleybol oynama	Yaratıcı olma
Şakacı olma	Satranç oynama
Resim yeteneğinin olması	Müzik enstrümanı çalma
Şiir yazma	Kitap okumayı sevme
Kendini iyi ifade etme	Azimli olma
Araştırmacı olma	Enerjik olma
Sporu sevme	Duygusal olma
Hevesli olma	Olumlu düşünme
Çabuk vazgeçmeme	İnsanlarla iyi ilişkiler kurabilme
Empati yeteneği gelişmiş olma	Sorumlu davranma
Lider olma	Ciddi olma
Sabırlı olma	Güler yüzlü olma
Neşeli olma	Paylaşımçı olma
Düzenli olma	Yardımsaver olma
Planlı olma

7.OTURUM - ÖFKE KONTROLÜ

Amaç:

Bu oturumda grup üyelerinin öfke duygusunu fark etmesi ve öfkelenedikleri durumda öfke kontrollerini sağlayabilmesi amaçlanmıştır.

Kazanımlar:

Öfke duygusunu tanır.

Öfkelenildiği durumları fark eder.

Öfkelenildiği durumlarda öfke kontrolü stratejilerini uygular.

Materyaller:

Kağıt, kalem, fanus, FORM-8.

Yöntem ve Teknik:

Anlatım, soru-cevap, rol oynama, tartışma.

Süre:

40 dakika.

Süreç:

Lider bir önceki oturumun özetlemesini yapar ve ısınma etkinliğiyle süreç başlatılır. Üyelerden ikişer olarak eşleşmeleri istenir. Mutluluk, kızgınlık, heyecan, şaşkınlık, korku, üzüntü duygularından her biri için eşli yapılabilecek bir hareket belirlenir. Bu hareketlerin kararlaştırılmasının ardından müzik başlar ve üyeler dans eder. Müzik bittiği zaman lider bir duygu söyler ve eşlerden daha önce belirlenen hareketleri gerçekleştirmeleri beklenir. Tüm duyguların söylenmesinin ardından ısınma etkinliği sonlandırılır.

Isınma etkinliğinin ardından lider üyelere “Evet arkadaşlar gördüğümüz gibi çeşitli duygularımız var ve bunları farklı olaylar karşısında hissetmemiz çok normal. Öfke de bu duygulardan biridir. Öfke diğer duygular gibi son derece doğal, evrensel ve sağlıklı olarak ifade edildiğinde yapıcı ve bireyler arası iletişime katkı sağlayan bir duygudur. Ancak öfke kontrol edilemeyen ve yıkıcı bir biçimde davranışlara yansıtılarak saldırgan ve son derece

tahrip edici tepkilere dönüşme potansiyeline sahiptir. Öfkeyi kontrol etmek için çeşitli stratejiler geliştirebilir ve bu yıkıcı tepkilerin önüne geçebiliriz. Örneğin bir arkadaşımız teneffüste bize çelme takıp düşürdüğünde ona öfkelenmemiz doğal bir duygudur fakat buna nasıl tepki verdiğimiz önemlidir. Yıkıcı bir tepkiyi önlemek adına yalnız kalmayı deneyebilir, derin bir nefes alabilir veya içimizden 10'a kadar sayarak sakinleşmeyi bekleyebiliriz.” Açıklamasını yapar ve ardından etkinliğe geçiş yapılır.

Üyelere kâğıt ve kalem dağıtılır. Dağıtılan bu kâğıtlara daha önceden yaşadıkları, onları öfkeliendiren bir durumu yazmaları istenir. Yazılan durumlar toplanır ve fanus içine atılır. Lider tarafından bir diğer fanusa FORM-7’de bulunan sakinleşme stratejileri atılır. Üyelerden iki fanustan da bir kâğıt çekmeleri ve öfke durumunu düşünüp canlandırmaları ardından sakinleşme stratejisini gerçekleştirmeleri istenir. Her canlandırmanın ardından üyelere canlandırılan öfke durumuna sakinleşme stratejisinin uygunluğu ve daha iyi bir yöntem olup olmadığı sorulur. Her bir üye canlandırmayı gerçekleştirene kadar etkinlik sürdürülür. Tüm canlandırmalar tamamlandıktan sonra grubun süreci değerlendirmesi istenir. Üyelere “Öfke durumlarında bu stratejileri kullanmak bize nasıl bir fayda sağlar” “Öfkeliendiğimiz durumlarda farklı olarak neler yapabiliriz?” “Siz bu etkinlikten önce öfkeliendiğinizde neler yapıyordunuz ve bundan sonra neler yapmayı planlıyorsunuz?” soruları yöneltilir. Üyelerden alınan yanıtlara dönütler verilir ve liderin de değerlendirmesi alınır. Liderin özetlemeyi tamamlamasının ardından sonraki oturumun son oturum olacağı hatırlatması yapılır ve oturum sonlandırılır.

FORM-8

- Derin nefes al
- Seni kızdıran olaydan veya kişiden uzaklaş
- Seni mutlu edecek bir durum düşün
- Seni neyin kızdırdığını olabildiğince sakın bir sesle karşındakine söyle
- İçinden 10'a kadar say ve sakince düşünmek için kendine zaman tanı
- Dışarı çık ve yüzünü yıka

8.OTURUM - SONLANDIRMA

Amaç:

Bu oturumda grup üyelerinin oturumları ve süreci genel olarak değerlendirmesi amaçlanmıştır.

Kazanımlar:

Kişisel amaçlarına ne ölçüde ulaştığını fark eder.

Grup sürecini gözden geçirir ve değerlendirir.

Materyaller:

Kağıt, kalem.

Yöntem ve Teknik:

Soru- cevap, tartışma.

Süre:

40 dk.

Süreç:

Lider bu oturumun son oturum olduğunu ve bu oturumda bütün süreci değerlendireceklerini ifade eder. Ardından lider tüm oturumları özetleyerek süreci başlatır. Özetlemenin ardından üyelere ilk oturumda verilen ve kişisel amaçlarını yazdıkları kağıtlar dağıtılır. Üyelerden kişisel amaçlarına ne ölçüde ulaştıklarını belirtmeleri istenir ve kişisel amaçlarının değerlendirilmesi yapılır. Ardından üyelerle birlikte değerlendirme etkinliğine geçilir.

Bu etkinlikte lider güneş rolünde olur. Üyeler kar, kardan adam, kartopu, buz gibi rollerden istediklerini seçerler. Üyeler rol dağılımı yapıldıktan sonra odanın içinde herhangi bir yerde sabit dururlar. Güneş üyelerin arasında dolaşır ve sırayla üyelere dokunur. Kendisine dokunulan üyeden tüm oturumlarla birlikte süreci değerlendirmesi ve en çok aklında kalan etkinliği, en etkilendiği bölümü, unutamadığı anları paylaşması istenir. Kendisine dokunulup paylaşım yapan üye etkinliği izlemek adına yerine oturur. En son güneş rolündeki lider süreci değerlendirir ve üyelere olumlu geri bildirimler verir.

Etkinlik tamamlandıktan sonra vedalaşma etkinliğine geçilir. Tüm üyeler sırayla ortaya geçer. Liderin önderliğinde, gönüllü olan üyeler ortaya geçmiş olan üyeye olumlu geri bildirimler verir ve “sana değer veriyorum ve senin fikirlerine saygı duyuyorum.” sözünü dile getirerek vedalaşır. Tüm üyeler ortaya geçtikten sonra lider de üyelerle vedalaşır. Ardından süreç sonlandırılır.

KAYNAKÇA

Ağar, M. , Aydın, E. (Eds.). (2021). *Akran zorbalığı yapan öğrencilere yönelik arkadaşlık ilişkileri geliştirme psikoeğitim programı ortaokul*. T.C. Milli Eğitim Bakanlığı Gazi Mesleki Eğitim Merkezi Matbaası.

Bilgin, O. (2011). *Ergenlerde özgüven düzeyinin bazı değişkenler açısından incelenmesi* [Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Sakarya Üniversitesi.

Ersoy, E. ve Köşger, F. (2016). Empati: Tanımı ve Önemi. *Osmangazi Tıp Dergisi/Osmangazi Journal of Medicine*, Mayıs/May, 2016;38 (2), 9-17. DOI: <http://dx.doi.org/10.20515/otd.33993>

Güncel, B. (2022, Ekim 12). Empati nedir? <https://kemalsayar.com/insana-dair/empati->

İlgin, S. (2022, Ekim 11). İletişim nedir? <https://istanbulbogazicienstitu.com/iletisim-nedir>

Keleş, A. , Dilmaçunal, A. ve Şimşek, S. (2019). *İletişim becerileri psikoeğitim grubunun geliştirilmesi*. https://ispartaram.meb.k12.tr/meb_iys_dosyalar/32/01/155082/dosyalar/2021_03/12150846_YletiYim_Becerileri_PsikoeYitim_Grubunun_GeliYtirilmesi.pdf

Soykan, Ç. (2003). Öfke ve öfke yönetimi. *Kriz Dergisi*, 11(2), 19-27.

Sünbül, D. (2005). *Müzakere (Problem çözme) ve arabuluculuk eğitim programının ortaöğretim 9. sınıf öğrencilerinin çatışma çözme becerileri, öfke kontrolü ile özsaygı düzeyleri üzerindeki etkisinin incelenmesi* [Yüksek lisans tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi].

Temüroğlu Sundur, Y. (2012). *Çatışma çözme ve arabuluculuk becerileri*. https://yildirimram.meb.k12.tr/meb_iys_dosyalar/16/01/134930/dosyalar/2021_03/29161539_catYYma_cozme_ve_arabuluculuk_becerisi.pdf