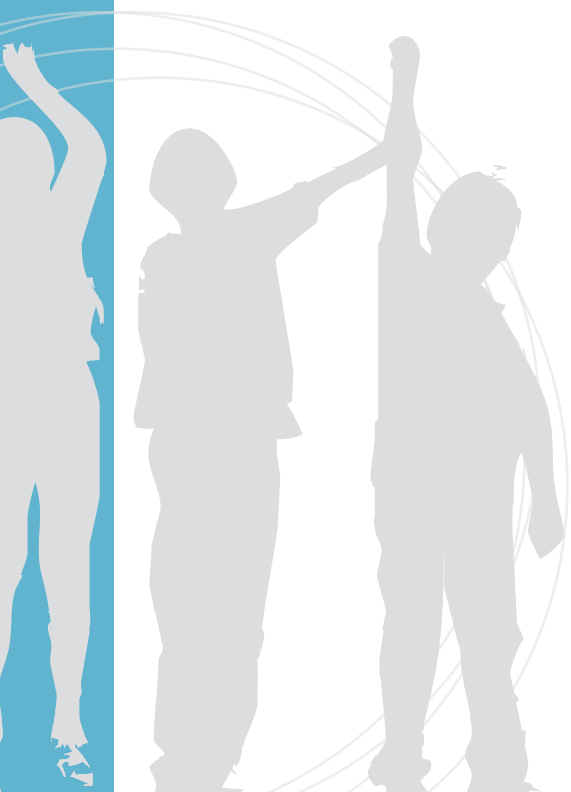
ERGENLER İÇİN
YAŞAM BECERİLERİ EĞİTİMİ

AKRAN EĞİTİMCİSİNİN
EL KİTABI



Kitabın içeriğinin tüm sorumluluğu yazarlarına aittir.

Ankara, 2008

Bandrol Uygulamasına İlişkin Usul ve Esaslar Hakkında Yönetmeliğin 5 inci maddesinin ikinci fıkrası çerçevesinde bandrol taşıması zorunlu değildir.

Para ile satılmaz.

ISBN: 978-92-806-4332-9

İÇİNDEKİLER

1. Bölüm: Yaşam Becerileri Eğitimi Kılavuzu 7

1. Ergenler İçin Yaşam Becerileri Eğitimi Programı 8
2. Ergenlik Dönemi "Ben Bir Ergenim" 12
3. Akran Eğitimcisinin Özelliklerini Geliştirme Yolları 16
4. Yaşam Becerileri Eğitiminde Kullanılan Yöntemler 30
5. Yaşam Becerileri Eğitiminin Adımları 42
6. Yaşam Becerileri Eğitiminde Grupları Yönetmek 45

2. Bölüm: Yaşam Becerileri Eğitim Programı Oturumları 51

Tanıtım Oturumu 52
1. Oturum: İletişim Becerileri 55
2. Oturum: Kendini İfade Etme 72
3. Oturum: Stresle Başetme 83
4. Oturum: Uzlaşma Becerileri 96
5.Oturum: Çocuk Hakları 104
6. Oturum: Geleceğimizi Planlamak 118

3. Bölüm: Günlük 131

Kaynakça 138

Merhaba, aramıza hoş geldiniz akran eğitimcileri! Bu rehber, Yaşam Becerileri Eğitimi Programını uygularken sizlere yol gösterici olması amacıyla hazırlandı. Rehber 3 bölümden oluşuyor:

İlk bölüm akran eğitimcisi olarak var olan bilgi ve becerilerinizi güçlendirmeyi amaçlıyor. İkinci bölüm, akranlarınızın yaşam becerilerini güçlendirmek için yapacağınız oturumları kapsıyor. Üçüncü bölümde ise eğitimlerinize ilişkin gözlemlerinizi, aldığınız geri bildirimleri gözetmeninizle gerçekleştireceğiniz görüşmeleri, kısaca eğitimlerinizle ilgili her şeyi kaydedebileceğiniz "eğitim günlüğünüz" yer alıyor.

Bu rehber farklı yaşlarda olan 9 arkadaşınızın yardımıyla ve yaşam becerileri konusunda deneyimli-bilgili yetişkinler tarafından hazırlandı. Bize yardımcı olan akranlarınıza teşekkür ediyor ve sizlere kolay gelsin diyoruz.

Unutmayın yalnız değilsiniz!

Ne zaman ihtiyacınız olursa danışmanızdan destek alabilir; bu el kitabından yararlanabilirsiniz.



1. BÖLÜM

YAŞAM BECERİLERİ EĞİTİMİ KILAVUZU

1 ERGENLER İÇİN YAŞAM BECERİLERİ EĞİTİMİ PROGRAMI

YAŞAM BECERİLERİ EĞİTİMİ PROGRAMI NEDİR?

Yaşam Becerileri Eğitimi Programı, ergenlere bazı beceriler kazandırarak yaşamlarında karşılaşabilecekleri zorluk ve riskler karşısında kendilerini korumalarını ve yaşama hazırlanmalarını sağlamayı amaçlayan bir programdır.



YAŞAM BECERİLERİ EĞİTİMİ PROGRAMI KİMLER İÇİN HAZIRLANDI?

Yaşam Becerileri Eğitimi Programı (YBE), okulda ve okul dışındaki 10–19 yaş arasındaki siz ergenler için tasarlanmıştır.

YAŞAM BECERİLERİ EĞİTİMİ PROGRAMINI KİMLER HAZIRLADI?

Bu program, sadece bir grup yetişkin tarafından hazırlanmadı. Ergenlerin, ailelerin ve onlarla çalışan yetişkinlerin görüşleri de alındı. Bunlara ek olarak, 9 ergenden oluşan bir Danışma Kurulu oluşturuldu. Bu kurul hazırlanan materyalleri inceleyerek geri bildirimler ve öneriler verdiler; ayrıca konulara uygun farklı etkinlikler önerdiler.

HANGİ YAŞAM BECERİLERİNİ KAZANACAĞIZ?

Daha önce de ifade edildiği gibi, YBE Programı çevrenizde sizi etkileyen olaylara karşı sizleri güçlendirmek üzere hazırlanmış bir programdır. Şimdi biraz düşünün: Günlük yaşamınızda ne tür zorluklar ya da risklerle karşı karşıyasınız? Bunları sol sütuna yazabilirsiniz. Şimdi de bu zorluklarla / risklerle baş edebilmek için ne tür becerilere sahip olduğunuzu düşünün ve bunları da orta sütuna yazın. Son olarak bu zorlukları/riskleri yenmede başka ne tür becerilere sahip olmak isterdiniz? Bunları da en sağ sütuna yazabilirsiniz.

KARŞILAŞTIĞIM ZORLUKLAR / RİSKLER	ZORLUKLARLA RİSKLERLE BAŞETMEDE KULLANDIĞIM BECERİLERİM	İHTİYAÇ DUYDUĞUM BECERİLER

Sizlerin akranlarınızla paylaşacağınız **Yaşam Becerileri Eğitimi Programı** ise;

1. **İletişim Becerileri,**
2. **Kendini İfade Etme,**
3. **Stresle Başetme,**
4. **Uzlaşma Becerileri,**
5. **Çocuk Hakları,**
6. **.. Geleceğimizi Planlamak,**

olmak üzere 6 ayrı konu başlığından oluşmaktadır.

YAŞAM BECERİLERİ EĞİTİMİ NASIL VERİLİYOR?

Bu programda yaşam becerilerinin ergenlere öğretilmesinde yöntem olarak ergenden ergene akran eğitimi benimsenmiştir. Akran, aynı yaşlarda, ortak özelliklere ve yaşantılara sahip, aynı gruba üye ve aynı kalıplaşmış "dili" kullanarak etkileşimde bulunan kişilerdir. Akran Eğitimi, en basit tanımıyla eğitim alan kişilerin akran grubuna bilgi ve deneyimlerini aktarmasıdır. Ergenler için Yaşam Becerileri Eğitimi programı'nda akran eğitimi yöntemi kullanılmaktadır. Çünkü akranlar, özellikle de ergenler birbirlerinden etkilenirler ve birlikte çok zaman geçirirler. Ayrıca birbirlerini dinlerler.

Ergenler İçin Yaşam Becerileri Eğitimi Programı'nda katılımcı yöntemler kullanılır. Çünkü katılımcı yöntemler, herkesin katılmasına, birbirini dinlemesine ve birbirinden bir şeyler öğrenmesine izin verir. Bu yöntemler arasında grup çalışmaları, rol oynama, oyunlar sayılabilir.



Akran, aynı yaşlarda, ortak özelliklere ve yaşantılara sahip, aynı gruba üye ve aynı kalıplaşmış "dili" kullanarak etkileşimde bulunan kişilerdir.

Yaşam Becerileri Eğitimi Programı'nın bir diğer özelliği gönüllülük ilkesine dayanmasıdır. Akran eğitimcileri de, eğitimi alacak ergenler de gönüllü olanlar arasından seçilir.

AKRANLARIMLA İLİŞKİLERİM

Her hangi bir biçimde seni etkilediğini düşündüğün arkadaşın (arkadaşların) var mı?

Hangi yönlerinden etkileniyorsun?

Senden etkilendiğini düşündüğün arkadaşın (arkadaşların) var mı?

Hangi yönlerinden etkilendiğini düşünüyorsun?

2



ERGENLİK DÖNEMİ
"BEN BİR ERGENİM"

Bu bölüm sizler için hazırlanmıştır.
Ergenliğe ilişkin yazmak istediğiniz
her şeyi buraya yazabilirsiniz.

DUYGULARIMDAKİ DEĞİŞİKLİKLER

YAŞADIĞIM FİZİKSEL DEĞİŞİKLİKLER

AİLEMİN BEKLENTİLERİNDEKİ VE DAVRANIŞLARINDAKİ DEĞİŞİKLİKLER

DEĞİŞEN DÜŞÜNCELERİM

ARKADAŞLARIMLA İLİŞKİLERİMDE YAŞADIĞIM DEĞİŞİKLİKLER

BENİM İÇİN ÖNEMLİ OLAN KONULAR

EN ÇOK İHTİYAÇ DUYDUKLARIM

YAPMAK İSTEDİKLERİM

DÜNYADA VE ÇEVREMDE BENİ ETKİLEYEN OLAYLAR

EKLEMEK İSTEDİĞİM KONULAR

EKLEMEK İSTEDİĞİM KONULAR

ERGENLİK DÖNEMİNE İLİŞKİN BAZI BİLGİLER

Ortalama olarak kızlar erkeklere oranla yaklaşık iki yıl önce ergenlik dönemine girerler. Ergenliğe girme yaşı kızlar için 10-13, erkekler için 12-14'dür.

"Ergenlik döneminde nasıl davranmamız gerektiği bilgi ve becerilerine ihtiyacım var."

Ergenlik dönemi, fiziksel, cinsel, duygusal ve sosyal birçok değişikliğin yoğun bir biçimde yaşandığı bir dönemdir.

"Bu dönemi nasıl geçireceğimi öğrenmek istiyorum"

Ergenlik dönemine girişte, yaşanılan coğrafi bölgenin iklimi, genetik yapı ve bireysel farklılıklar etkilidir.

Bedende meydana gelen hızlı ve yoğun değişimler nedeniyle ergenlerin daha fazla enerjiye ihtiyacı vardır. Bu nedenle çok ve sık aralıklı yemek yer ve daha uzun saatler uyurlar.

"Eskisinden çok daha fazla uyumak istiyorum"

"Karşı cinsiyetten arkadaşımın benim hakkımdaki görüşlerini daha çok önemsiyorum"

Ergenler bedenlerindeki değişiklikler ve dış görünüşleriyle çok ilgilidirler. Ancak ergenliğin sonuna doğru dış görünüşleri konusunda daha rahat olmaya başlarlar.

Ergenlik döneminde vücuttaki yağlanmanın artmasıyla sivilceler çıkmaya başlar.

Bu dönemde eller ve ayaklar vücudun diğer bölümlerine oranla daha hızlı büyüdükleri için koordinasyonda zorluk çekilebilir; sakarlıklar görülebilir.

"Daha çabuk öfkeleniyor; daha çabuk ağlıyorum ya da olmadık yerde acıma duygusu yaşıyorum."

"Önceden daha hoşgörülüydüm. Şimdi çok saldırganım. Önceden hiç bir şeyi önemsemezdim. Şimdi çok çabuk kırılıyorum"

Hem kızlarda hem erkeklerde yaşanan fiziksel (bedensel) değişikliklere kimi zaman hırçınlık, sebepsiz öfke patlamaları, sık sık ağlama nöbetleri gibi duygusal değişiklikler de eşlik edebilir.

Duyguların yoğunlaşması nedeniyle karamsarlık, alınganlık, hayal kurma artabilir.

"Önceden çocuksu düşünceler vardı. Şimdi beni nasıl bir yaşamın beklediğini düşünüyorum"

Kimlik oluşturma çabalarının bir parçası olarak "Ben kimim?", "Başkaları benim için ne düşünüyor?", "Gelecekte ne olacağım?" gibi sorulara yanıtlar aranır.

"Daha fazla özgür olmak, kendi kararlarımı kendim vermek, ayaklarımın üzerinde durmak istiyorum"

Ergenin bireyselleşme ve bağımsızlaşma çabaları başta aile üyeleri olmak üzere özellikle yetişkinlerle çatışmalar yaşamasına yol açabilir. Tüm bunlar gelişimin doğal bir parçasıdır ve her ergenin yetişkinliğe geçişinde yaşaması gereken bir süreçtir.

Bu dönemde sosyalleşme artar; kişiler arası ilişkiler gelişir. Ergenler ailelerinden çok arkadaşlarıyla zaman geçirmeyi tercih ederler.

"Şimdi arkadaşlarıma daha çok bağlıyım"

"Daha çok yalnız kalmak istiyorum."

Mahremiyet hissinin artmasıyla ergenlerde yalnız kalma isteği sıklıkla görülebilir. Günlük tutmaya başlanabilir.

Çevrelerindeki dünyayı bir an önce tanıma istekleri ve akranlarının baskısı onları yeni bazen de riskli davranışlarda bulunmaya itebilir.

Arkadaşlarım bana istemediğim bir şeyi yaptırmaya çalıştıklarında onlara "Hayır" diyorum ve yapmıyorum.

3 AKRAN EĞİTİMCİSİNİN ÖZELLİKLERİNİ GELİŞTİRME YOLLARI

AKRAN EĞİTİMCİSİNİN ÖZELLİKLERİ NEDİR?



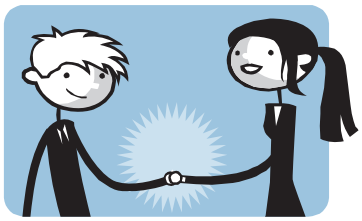
Kendine Güvenen



Paylaşımcı



Sabırlı



Güvenilir



Güleryüzlü



İyi Bir Dinleyici



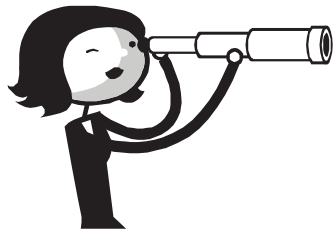
Yaratıcı Fikirleri Olan



Sorumluluk Alabilen



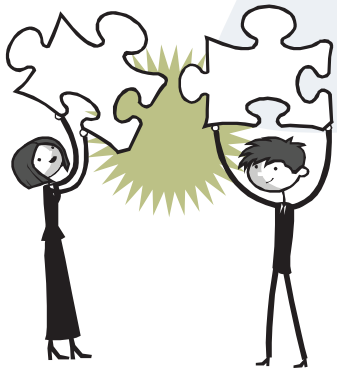
Farklılıklara Saygılı



İyi Bir Gözlemci



Zamanı Etkili Kullanabilen



Empati Yapabilen



Ekip İçinde Çalışabilen



Tüm Katılımcılara Eşit Davranabilen



İletişimde Başarılı



Çevresine İyi Örnek

AKRAN EĞİTİMCİSİNİN ÖZELLİKLERİ

Akran eğitimcisinin özelliklerini inceleyin ve size göre önem sırasına dizin.

En güçlü özelliğim	
Güçlü özelliklerim	
Güçlü özelliklerim	
Güçlü özelliklerim	
Güçlendirmek istediğim özelliklerim	
Güçlendirmek istediğim özelliklerim	
Güçlendirmek istediğim özelliklerim	

AKRAN EĞİTİMCİSİ OLARAK BECERİLERİNİZİ GELİŞTİRME YOLLARI



NASIL İYİ BİR DİNLEYİCİ OLUNUR? İyi Bir Dinleyici Olmak İçin;

- Konuşulanları anladığınızı ifade edin.
- Karşınızdakinin konuşmasını kesmekten ve yargılamaktan kaçının.
- Anlatılanları uygun bir yüz ifadesiyle dinleyin.
- Dinlerken beden dilini de kullanın (konuşana doğru eğilin, onunla göz kontağı kurun).
- Daha iyi anlayabilmek için gerekiyorsa sorular sorun.
- Dinlerken önyargılı olmayın.
- Kendinizi konuşanın yerine koyarak onun duygularını anlamaya çalışın.

DİNLEMEDE KENDİNİ DEĞERLENDİRME ÖLÇEĞİ

Her bir ifade sizin tutum ve davranışınızı temsil ediyorsa **"Evet"**, temsil etmiyorsa **"Hayır"** kutusunu işaretleyin.

No	İfade	Evet	Hayır
1	Değişik konularla ilgilenirim ve konuşanın anlattığı bilgiler kuru da olsa ilgiyle dinlemeye gayret ederim.		
2	Biri konuşurken konunun ana fikrini ve bu fikri destekleyen yan fikirleri yakalamaya çalışırım.		
3	Ana noktaları yakalamak için toplantılarda not tutarım.		
4	Dikkatim kolayca dağılmaz.		
5	Duygularımı kolayca denetleyebilirim.		
6	Dikkat etmediğim zaman dikkatle dinliyormuş gibi yapmam.		
7	Konuşanın söylediklerini hemen yargılamam; sözünün bitmesini beklerim.		
8	Birisi benimle konuşurken onu dinlediğimi bir gülümseme, baş hareketi ya da göz teması ile belirtirim.		
9	Herkesin iletişimi zorlaştıran kendine özgü davranışları olduğunu bilirim; konuşurken kendi davranışlarımı olduğunca denetlerim.		
10	Kendi beklentilerimin farkındayım; birini dinlerken elimden geldiğince onları denetim altında tutarım.		
11	Konuşanın sözünü sık sık kesmem.		
12	Konuşurken ve dinlerken göz temasına önem veririm.		
13	Anladığımdan emin olmak için bana söyleneni kendi kelimelerimle tekrar söylerim.		
14	Söylenenin içeriği kadar onun duygusal anlamını da anlamaya çalışırım.		
15	Anlamadığım yönler olduğunda sorarak onları açıklığa kavuşturmaya özen gösteririm.		
16	İnsanlar konuşurken onların cümlelerini ağızlarından alıp onlar için bitirmem.		
17	Telefonda dinlerken not alacak biçimde hazırlıklı olurum; bir elim serbesttir ve önümde kağıt kalem vardır.		
18	Benim hassas olduğum bir konuda konuşulsa dahi elimden geldiğince kendi iç dünyamı bir yana bırakıp konuşanın söylediklerini anlamaya çabalarım.		
19	Söyleneni beğenmesem dahi söyleyeni yargılamaktan çekinirim.		

DEĞERLENDİRME KILAVUZU: ***16-19 puan arası*** *"Evet" demişseniz; siz çok iyi bir dinleyicisiniz.* ***11-15 puan arası*** *"Evet" demişseniz; siz iyi bir dinleyicisiniz.* ***6-10 puan arası*** *"Evet" demişseniz; iyi bir dinleyici olabilmek için desteğe ihtiyacınız var.* ***1-5 puan arası*** *"Evet" demişseniz; iyi bir dinleyici olabilmek için eğitim ve gayrete gereksinmeniz var.*

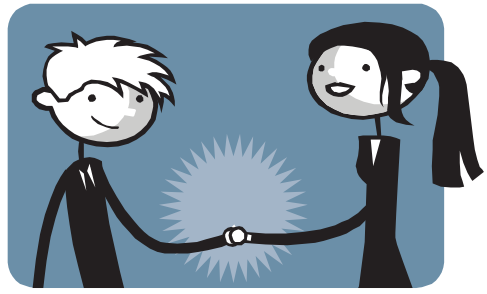
EMPATİ NASIL YAPILIR?



Empati en basit tanımıyla kendimizi karşıdaki kişinin yerine koyarak onun neler hissettiğini, neler yaşadığını ve neler düşündüğünü anlamaya çalışmaktır. Empati yapabilmek için:

- Kendinizi karşıdaki kişinin yerine koyun ve kendinize şu soruyu sorun: "Ben onun yerinde olsaydım neler hissederdim / düşünürdüm / yaşardım?"
- Onun yaşadıklarını anladıktan sonra "Şu anda çok mutlu olmalısın", "Bu senin için zor olmalı" gibi ifadelerle onu anladığınızı ifade edin.

NASIL ETKİLİ İLETİŞİM KURULABİLİR?



- Fikirlerinizi sade bir biçimde aktarın (Uzun konuşmalardan kaçınarak anlatmak istediğinizi basit bir biçimde söyleyin).
- Vermek istediğiniz mesajı vurgulayın.
- İletişimde bulunurken konuya uygun bir yüz ifadesi takının, ses tonunuzu ayarlayın - ne çok bağırarak ne de çok kısık sesle konuşun - uygun durumlarda gülümseyin.
- Kişilere değil, fikirlere tepki verin.
- Size verilen geribildirimleri dikkate alın ve değerlendirin. Geribildirim verirken yapıcı olun.

DUR – HİSSET – ANLAMAYA ÇALIŞ – TEPKİ VER

Aşağıda bazı durumlar verilmiştir. Bu durumlarda neler hissedebileceğinizi boşluklara yazabilirsiniz.

1 *Bir grup çocuk, sınıfınızdaki (kurumunuzdaki) bir çocukla alay ediyor ve ona uygunsuz isimler takıyorlar.* Size böyle davranılsaydı neler hissederdiniz?

---

2 *Başka bir ilden sınıfınıza (kurumunuza) yeni bir öğrenci geldi.* Yeni bir ilde, yeni bir okula gitmek zorunda kalsaydınız neler hissederdiniz?

---

3 *Okulunuzda (kurumunuzda) kırılan bir cam için bir arkadaşınız haksız yere suçlanıyor. Çünkü camı o kırmadı. "Ben yapmadım" dediği halde kimse ona inanmıyor.* Haksız yere bir konuda suçlansanız neler hissederdiniz?

---

4 *Bir arkadaşınız kompozisyon (resim, şiir, koşma) yarışmasında 1. oldu.* Bir yarışmada ya da bir spor etkinliğinde 1. olsaydınız neler hissederdiniz?

YAPICI GERİBİLDİRİM VEREBİLMEK

Neyi, nasıl söylediğimiz çok önemlidir. Bir konuya ilişkin neler düşündüğümüzü karşıdaki kişiyi incitmeden yapıcı bir biçimde söyleyebilmek için özen göstermeliyiz.



"Oturumda çok kötüydün. Bana bir şey öğretemedin". Böyle bir yorum karşısında ne hissederdiniz?

.....

.....



"Oturumda bize anlattıklarının çoğunu yararlı buldum". Böyle bir yorum karşısında ne hissederdiniz?

.....

.....



Şimdi buraya eğitime ilişkin olumsuz bir yorum yazın.

.....

.....



Şimdi yorumunuzu olumlu kelimeler kullanarak yazın.

.....

.....

Geribildirim verme konusunda bazı ilkeler:

Kişisel yorumlardan kaçının.

İnsanların ne olduklarına değil, ne yaptıklarına ya da ne söylediklerine odaklanın.

Suçlamaktan kaçının.

Bir dahaki sefere neyin farklı yapılmasını/söylenmesini istiyorsanız o konuda önerilerde bulunun.

İki yıldız bir dilek, sizlerin yapıcı öneriler verebilmeniz için kullanabileceğiniz bir araçtır.

Önce ne kadar küçük olursa olsun söylenene ya da yapılana ilişkin olumlu bir yorum yapın. Buraya yazabilirsiniz.

.....
.....
.....
.....

YILDIZ

Sonra bir dahaki sefere neyin daha iyi yapılmasını istiyorsanız o konuda öneriler verin. Bu eleştiriyi olumlu hale getirir. Buraya yazabilirsiniz.

.....
.....
.....
.....

DİLEK

Son olarak kişi ya da kişilerin kendilerine ilişkin olumlu birşey söyleyin. Buraya yazabilirsiniz.

.....
.....
.....
.....

YILDIZ

Geribildirim verirken geribildirimi alan kişinin bakış açısından bakmaya çalışın. Bu yorumları almak size nasıl hissettirirdi?

ZAMAN NASIL ETKİN KULLANILIR?

Akranlarına eğitim verirken zamanı etkin kullanabilmek için yapmanız gerekenleri buraya yazabilirsiniz.



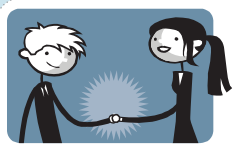
YARATICILIK NASIL GELİŞTİRİLİR?

Yaratıcılık geliştirilebilen bir beceridir. Buraya yaratıcılığınızı geliştirmek için neler yapabileceğinizi yazabilirsiniz.



EŞİT DAVRANABİLMEK

Eğitimlerde akranlarınızın kendilerine eşit davranıldığını hissedebilmeleri için yapmanız gerekenleri buraya yazabilirsiniz.



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

EKİBİN PARÇASI OLABİLMEK

Ekibin uyum içinde çalışabilmesi için üzerinize düşen sorumlulukları buraya yazabilirsiniz.



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

KATILIM HAKKI NEDİR?

Katılım, çocukların ve ergenlerin kendilerini ilgilendiren konularda görüşlerini ifade edebilmeleridir.

"Birleşmiş Milletler Çocuk Haklarına Dair Sözleşme" her çocuğun ve ergenin katılım hakkı olduğunu ifade eder. Katılıma ilişkin maddeler şunlardır:

Madde 12 Çocuk, görüşlerini serbestçe ifade etme, kendisini ilgilendiren konularda görüşlerinin dikkate alınmasını isteme hakkına sahiptir.

Madde 13 Başkalarının haklarına ve kamu düzenine zarar vermemek koşuluyla çocuk, ülke sınırlarına bağlı olmaksızın görüşlerini ifade etme, bilgi edinme, sahip olduğu görüşleri ve edindiği bilgileri başkalarına aktarma hakkına sahiptir.

Madde 15 Çocuklar, başkalarıyla bir araya gelme, dernek kurma ve kurulu derneklere katılma hakkına sahiptirler.

Akran eğitimi sizlerin:

- Katılım Hakkını kullanmanızı ve akranlarınızın da bu haklarını kullanmalarını,
- Kendinize olan güveninizin artmasını,
- Yeni yeni insanlarla tanışmanızı,
- Akranlarınızın davranışlarında ve tutumlarında olumlu değişiklikler yapmanızı,





- Başarma duygusu yaşamanızı,
- İletişim, sorun çözme, planlama gibi pek çok yeni beceriler kazanmanızı ve var olan becerilerinizin gelişmesini sağlar.

AKRAN EĞİTİMİNİN KAZANDIRDIKLARI VE ZORLUKLARI

1. Akran eğitiminin size neler kazandıracağını düşünüyorsunuz? (Eğitimleri vermeye başladıysanız bu eğitimler size neler kazandırdı?)

.....

.....

.....

.....

.....

.....

2. Akran eğitiminde ne tür zorluklarla karşılaşacağınızı düşünüyorsunuz?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

3. Bu zorlukları yenmek için neler yapabilirsiniz?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

AKRAN EĞİTİMCİSİ İLE KATILIMCILAR ARASINDAKİ İLİŞKİ NASIL OLMALI?





Yaşam Becerileri Eğitimi Programı'ndaki akran eğitimi sizlerin "öğretmen", akranlarınızın "öğrenci" olduğu bir süreç değildir. Yaşam becerileri akran eğitimi "birlikte öğrenme" esasına dayanır. Dolayısıyla sizler, akran eğitimcisi olarak bilgi ve becerilerinizi akranlarınızla paylaşırken onlardan da bir şeyler öğrenirsiniz. Onlardan tek farklı yanınız, akran eğitimcisi eğitimi yoluyla bu süreci kolaylaştırmak için bazı yeni beceriler kazanmış olmanızdır. Dolayısıyla yaşam becerileri eğitimini paylaştığınız akranlarınızın sizlerle eşit haklara sahip olduklarını, onların öğretmeni olmadığınızı ve birlikte öğrenip geliştiğinizi her zaman aklınızda tutmanız çok önemlidir.

AKRAN EĞİTİMİNİN GÜÇLÜKLERİ NELERDİR?

Elbette ki akran eğitimini verirken bazı zorluklarla karşılaşabilirsiniz. Ancak, danışmanınızla birlikte bu güçlüklerin üstesinden gelebileceğinizi unutmayın:

- Akran eğitimine zaman ayırmanız gerekecek.



"Danışmanımızla birlikte her oturumdan önce o oturumu nasıl yürüteceğimizi planladık. Akran eğitimcisi arkadaşımla konuları bölüştük. Böylece çok zamanımızı almadı."

KARDELEN

"Bence iş bölümü çok önemli. Örneğin her hafta birimiz eğitimi yapacağımız yeri düzenliyordu. Diğeri de kullanacağımız materyalleri hazırlıyordu".

DİCLE

- Eğitim vermek için akranlarınızı ikna etmek zorunda kalabilirsiniz (İletişim ve ikna becerilerinize güvenin).



"Arkadaşlarımız önce bunun sıkıcı bir eğitim olacağını düşündüler. Onlara neler yapacağımızı anlattık. Konulardan ve oyunlardan bahsettik. Gelmeyi kabul ettiler. Eğitimden sonra çok yararlı beceriler öğrendiklerini ve çok eğlendiklerini söylediler".

CAN TUNA

"Eğitimlerde bazen arkadaşlarımızın sıkıldığını fark ettik. Danışmanımız bize o zamanlarda onları canlandıracak kısa bir oyun oynatmamızı önerdi. İşe yaradı".

UFUK

- Oturumlar bazen istediğiniz gibi gitmeyebilir.
- Akranlarınızdaki değişiklikleri hemen göremeyebilirsiniz. (Unutmayın değişim zaman alır. Biraz sabredin.)
- Bazen yetişkinlerden istediğiniz desteği göremeyebilirsiniz. (Diğer akran eğitimci arkadaşlarınızla görüştünüz mü? Belki onlar bir çözüm önerebilirler.)



"Ailem önce akran eğitimcisi olmamı pek istemedi. Derslerime çalışmayacağımdan korkuyorlardı. Ama ben onlara söz verdim. Danışmanımla da konuştular. Şimdi akran eğitimcisi olduğum için çok memnunlar".

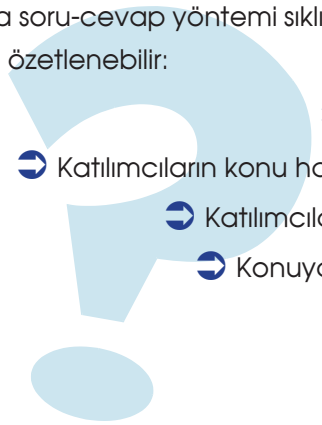
ESRA

- Aileleriniz akran eğitimcisi olmanızı istemiyor olabilirler.

4 YAŞAM BECERİLERİ EĞİTİMİNDE KULLANILAN YÖNTEMLER

SORU / CEVAP YÖNTEMİ

Doğru zamanda doğru sorular sormak bir eğitimde çok önemlidir. Yaşam becerileri eğitimi programında soru-cevap yöntemi sıklıkla kullanılmaktadır. Soru-cevap yönteminin yararları şöyle özetlenebilir:



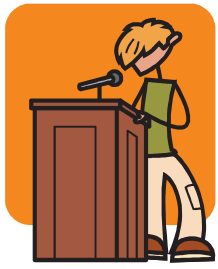
- Katılımcıların aktif katılımlarını sağlar.
- Katılımcıların konu hakkında daha derin düşünmesini sağlar.
- Katılımcıların düşüncelerini ifade etmesini sağlar.
- Konuya açıklık getirir ve yanlış anlamayı önler.
- Yeni bir konuya girişi kolaylaştırır.
- Konuya ilişkin bilgi almamızı sağlar.

Bilgi almak	Akran eğitimi nedir?
Yeni bir konuya giriş yapmak	Şimdi stresle baş etme becerilerini konuşacağız. Peki, stres deyince ne anlıyorsunuz?
Katılımcıların etkin katılımı	Bu konuda ne düşünüyorsunuz? Kim paylaşmak ister?
Katılımcıların konu hakkında daha derin düşünmesini sağlamak	Böyle düşünmenizin nedeni nedir?
Konuya açıklık getirmek ve yanlış anlamayı önlemek	Bunu mu demek istiyorsunuz?", "Bununla neyi anlatmak istediniz?
Katılımcıların konuyu farklı bir şekilde ele almalarına olanak vermek	Siz onun yerinde olsaydınız neler hissederdiniz?", "Sen o arkadaşının yerinde olsaydın ne yapardın?

Soru – cevap yöntemini kullanırken dikkat edilecek noktalar:

- Soru sorarken olumlu bir dil kullanın. Örneğin: *"Sen ne demeye çalışıyorsun?"* yerine *"Ne demek istediğini anlamadım. Biraz daha açık konuşur musun?"*
- Sorularınızı karşınızdakini suçlamadan, sorgulamadan ve alaycı bir uslup kullanmadan sorun. Örneğin: *"Biraz daha beklersen patlar mısın? Görmüyor musun işim var"* yerine *"Biraz daha beklemen mümkün mü? Biraz işim var"*
- Arka arkaya çok fazla soru sormaktan kaçının. Bu karşıdaki kişiyi savunma yapmaya zorlar.
- Yönlendiren sorular sormaktan kaçının. Örneğin: *"Mavi renkli kazak daha güzel değil mi sence?"* yerine *"Hangi renk kazak daha güzel sence?"*

ANLATIM YÖNTEMİ



Bu yöntem konuya giriş yaparken, özetlerken ya da konuyla ilgili bilgi aktarırken kullanılır. Bu yöntemin özelliği, bilgiyi kısa zamanda çok sayıda kişiye, derli toplu olarak vermesidir.

Bu yöntem kullanılırken dikkat edilmesi gereken noktalar şunlardır;

- Basit, kısa ve tam cümleler kullanılmalıdır.
- Konuların ana başlıkları belirlenmelidir.
- Ses tonu iyi ayarlanmalı ve herkesin duyabileceği bir şekilde olmalıdır.
- Ara sıra sınıf tartışmalarına yer verilmelidir.
- Anlatımın sıkıcı olmaması için grafik, resim, yazı tahtası gibi görsel materyaller kullanılmalıdır.



NOTLAR: Yöntemlere ilişkin notlarınızı buraya yazabilirsiniz.

NOTLAR: Yöntemlere ilişkin notlarınızı buraya yazabilirsiniz.

OYUN YÖNTEMİ



Yaşam Becerileri Eğitimi pek çok oyun içermektedir. Eğitimde oyunlar çeşitli amaçlarla oynanır. Bazen eğitimlerin başında katılımcıların rahatlamasını ve birbirleriyle kaynaşmalarını sağlamak için oynanır. Bazen de eğitimin her hangi bir yerinde katılımcıların dikkatleri dağılabilir ya da enerjilerini kaybedebilirler. Böyle anlarda onların dikkatini yeniden toplamak ve canlandırmak için bir oyun oynamanız uygun olacaktır.

Bu yöntemi kullanırken aşağıdaki noktalara dikkat etmelisiniz:

- Katılımcıların hepsini oyuna dahil etmek için onları cesaretlendirmeli ama zorlamamalısınız.
- Çok hareket edilmesi, koşulması gereken oyunlarda oluşabilecek tehlikelere karşı ortamın yeterince güvenli olmasını sağlamalısınız.
- Oyunun belirlenen sürede ve yönergeye uygun oynanmasına dikkat etmelisiniz. Çünkü gereğinden uzun süren oyunlar karşısında grubun ilgisi azalmaya başlar.
- Katılımcıların hiç bir oyunda incinmesine, alay konusu olmasına izin vermemelisiniz.

TANIŞMA OYUNU

Akranlarınızla ilk oturumu yürüteceksiniz. Kimse birbirini tanımıyor. Hem katılımcıların birbirlerini tanıyabilecekleri hem de kaynaşabilecekleri bir tanışma oyunu düşünün. Oyununuzun yönergesini adım adım yazın. Oyununuzda her hangi bir materyal (örneğin top, mendil, kağıt-kalem vb.) kullanabilirsiniz.

OYUNDAKİ AMACINIZ: .....

.....

.....

OYUNUN SÜRESİ: .....

OYUNDA KULLANACAĞINIZ MATERYAL: .....

.....

.....

.....

OYUNUN İŞLEYİŞ YÖNERGESİ: .....

.....

.....

.....



NOTLAR: Yöntemlere ilişkin notlarınızı buraya yazabilirsiniz.

YAŞAM BECERİLERİ EĞİTİMİNDE YARARLANABİLECEĞİNİZ OYUNLAR

5 dk.

ISINMA OYUNU: BAĞLI YÜRÜYÜŞ

Amaç	Katılımcıların enerjilerinin artması ve oturuma hazır olması
Materyaller	Katılımcı sayısı kadar şişirilmiş balon, müzik
Yöntem	Oyun

YÖNERGE→Oyuncular ikişerli gruplara ayrılır. Her gruba ikişer balon verilir. Çiftler sırayla müzik eşliğinde el ele tutuşarak odanın bir ucundan diğerine yürümek zorundadır. Ancak balonları dizlerinin arasına alarak yürümeye çalışacaklar ve kesinlikle balonları ellemeyeceklerdir. Balonlarını düşüren ya da elleyen çift elenir.

Sonraki aşamada çiftlere birer balon verilir. Sırtları, boyunları, göbekleri, baldırları arasında sıkıştırarak taşımaları istenir. Balonu düşüren ya da patlatan çift elenir.



NOTLAR: Yöntemlere ilişkin notlarınızı buraya yazabilirsiniz.

5 dk.

ISINMA OYUNU: HIZLI OTOBİYOGRAFİ

Amaç	İnsanları tanımak ve empati kurmak
Materyaller	-
Yöntem	Oyun

YÖNERGE➔ Herkes gruptan hiç tanımadığı birini bulur. 2-3 dakika içinde kişi karşısındakine kendisi hakkında bilgiler verir. Karşısındakine kısaca kendi hayatını, geçmişini, şu anki durumunu, hobilerini, hayattan beklenti ve isteklerini anlatır. 2-3 dakika sonra eşler rolleri değişir ve diğer kişi kendisi hakkında bilgi vermeye başlar. Konuşmalar bitince eğitimci grubu etrafına toplar. Eşler yan yana otururlar ve herkes kendi eşini gruba anlatmaya başlar. Tanıtım, konuştuklarına benzer bir şekilde gayet kısa olmalıdır.

5 dk.

ISINMA OYUNU: MAKRO MİKRO

Amaç	Katılımcıların enerjilerinin artması ve oturuma hazır olması
Materyaller	-
Yöntem	Oyun

YÖNERGE➔ Katılımcılar halka olurlar. Sıra ile bir kişi küçük bir hareket, sonraki büyük bir hareket yapar. Gruptakiler bu hareketleri tekrar ederler. Tüm katılımcılar hareket gösterinceye kadar uygulama devam eder.

5 dk.

ISINMA OYUNU: KÖŞE KAPMACA

Amaç	Katılımcıların enerjilerinin artması ve oturuma hazır olması
Materyaller	-
Yöntem	Oyun

YÖNERGE➔ Katılımcılar 5 gruba ayrılır. Salonda büyük bir karenin köşesi olabilecek şekilde dört nokta belirlenir. Gruplardan dördü bu noktalara yerleşir. Ortadaki grup ebe olur. Köşedeki gruplar birbirleriyle yer değiştirmeye çalışırken ortadaki grup boş köşe kapmaya çalışır. Gidecek boş köşe bulamayan grup ebe olur. Grup üyelerinin birbirinin elini tutması ve bırakmaması zorunludur. Bırakan grup ebe olur. Belli bir sürede en çok köşe kapan grup birinci olur.

5 dk.	ISINMA OYUNU: EŞİNİ BUL VE OTUR
Amaç	Katılımcıların enerjilerinin artması ve oturuma hazır olması
Materyaller	Hareketli müzik
Yöntem	Oyun

YÖNERGE→Katılımcılar ikişer eş olurlar. Müzik eşliğinde herkes kendi başına dans eder. Müzik kesilince, katılımcıların eşlerini bulup yere oturmaları ve sağ ayaklarını kaldırmaları gerekir. Bunu en geç yapan eşler elenir. Müzik yeniden başlatılır ve kalanlar yine aynı şekilde dansa başlar. Dans sırasında eşlerin yan yana dans etmeleri yasaktır. Oyun son çift kalıncaya kadar devam eder.

5 dk.	ISINMA OYUNU: "ÖNDE DURMA 1,2,3"
Amaç	Katılımcıların enerjilerinin artması ve oturuma hazır olması
Materyaller	-
Yöntem	Oyun

YÖNERGE→Oyunda bir kişi ebe olur ve duvarın dibinde bekler. Diğer katılımcılar duvardan uzak bir yerde duvara paralel olacak şekilde yüzleri ebeye dönük tek sıra olurlar. Katılımcıların hedefi ebenin önünde bulunduğu duvara ulaşıp dokunmaktır. Ebe gruba arkasını dönerek "önde durma 1,2,3" der ve yüzünü gruba döner. Eğer geri döndüğünde birileri hareket halindeyse onları tekrar başlangıç çizgisine gönderir. Katılımcılardan birisi duvara dokunduğu anda oyun biter. Yeni bir ebe ile oyun yeniden başlar. (Katılımcı sayısı çok fazla olduğunda iki grup halinde oynamak gerekir.



NOTLAR: Yöntemlere ilişkin notlarınızı buraya yazabilirsiniz.



NOTLAR: Yöntemlere ilişkin notlarınızı buraya yazabilirsiniz.

ROL OYNAMA YÖNTEMİ



Rol oynama yöntemi, katılımcıların belli rolleri üstlenerek grubun önünde canlandırmasıdır.

- Katılımcılara bilgi-beceri kazandırma,
- Problem çözme,
- İletişim kurma yeteneklerini geliştirme,
- Gerçek yaşamdaki zorlukları gösterebilme ve
- Katılımcıları harekete geçirmek gibi yararları vardır.

Rol oynama yönteminde şu noktalara dikkat edilmesi gerekir.

- Katılım konusunda hiçbir katılımcı zorlanmamalıdır.
- Rol oynama uygulamalarının rahatça izlenebilmesi için diğer katılımcıların "U" şeklinde oturmalarını sağlamalısınız. Eğer bütün grubun katıldığı bir rol oynama uygulaması ise herkesin birbirini dinlemesine özen göstermelisiniz.
- Rol oynama uygulaması sonrasında tüm katılımcıların yaptıklarını, yaşadıklarını ve duygularını aktarabilmesi için yeterli zaman ayırmanız gerekir. Örneğin, katılımcılara önce ne yaptıklarını, ne yaşadıklarını ve sonra da ne hissettiklerini sorabilirsiniz.
- Rol oynama oyununun belirtilen sürede uygulanmasına dikkat edilmelidir. Eğer oyun çok uzamışsa ya da bir noktada tıkanmış görünüyorsa oyunu durdurabilir ve durumu katılımcılarla hep birlikte tartışabilirsiniz.

ÖRNEK ROL OYNAMA ETKİNLİĞİ

15 dk.

ETKİNLİK 4: BENİMLE OYNAR MISIN?

Amaç	Katılımcıların, yeni insanlarla tanışma ve yeni girilen ortama uyum sağlama ile ilgili sorunlarla baş edebilme becerisini geliştirme
Materyaller	Ortaya çıkan rollere göre uygun materyalleri kendiniz seçebilirsiniz.
Yöntem	Rol Oynama

YÖNERGE→Katılımcılara şu açıklamayı yapın: "Şimdi düşünün ki hepimiz aynı sınıftayız ve sınıfımıza yeni bir arkadaş geliyor. Dolayısıyla sınıftan kimseyi tanımıyor. Öğrenciyiz.

Şimdi bu durumu canlandıracağız.

- Katılımcılara "Kim 'sınıfa yeni gelen öğrenci'yi oynamak ister?" diye sorun. Gönüllüyü bulduktan sonra sandalyeleri arka arkaya ikişerli ya da üçerli dizerek sınıf ortamı oluşturun. Gönüllü öğrenciyi dışarı çıkartın.
- Geriye kalanların sınıfta rollerine hazırlanmaları için 3 dakika süre verin.
- Dışarı çıkan katılımcıyı çağırın ve durumu hep birlikte canlandırmalarını isteyin.
- 10 dakika canlandırma yaptıktan sonra aşağıdaki soruları tartışın:

PAYLAŞIM SORULARI➔ (sınıfa yeni gelen çocuk için!)

- Sınıftakiler seni nasıl karşıladılar?
- Sınıftakilerle arkadaşlık kurmaya çalışırken zorlandın mı?
- Yeni insanlarla tanışmak nasıl bir duyguydu?
- Daha önce buna benzer bir deneyim yaşadın mı?

PAYLAŞIM SORULARI➔ (sınıftaki çocuklar için!)

- Sınıfa yeni gelen çocuğun davranışları nasıldı?
- Siz o arkadaşınızın yerinde olsaydınız ne yapardınız?
- Yeni gelenle arkadaşlık kurmaya çalışırken zorlandınız mı?
- Daha önce siz buna benzer bir deneyim yaşadınız mı?

GRUP ÇALIŞMASI YÖNTEMİ (K. GRUP ÇALIŞMASI, B. GRUP ÇALIŞMASI)

Katılımcıların bir araya gelerek aynı konu üzerinde ortak amaçlarla yaptıkları çalışmaya grup çalışması denir.

Grup çalışması yöntemi, tüm katılımcıların (büyük grup çalışması) ya da bir kısmının (küçük grup çalışması) bir konuyu tartışmalarını ve çözüm üretmelerini sağlayan bir yöntemdir. Genel olarak küçük gruplarda tartışılan konular gruptan seçilen bir sözcü tarafından büyük gruba sunulur. Grup çalışmaları;



- Katılımcıların birlikte çalışmalarını sağlar.
- Her katılımcının aktif olarak katılımına fırsat verir.
- Katılımcıların sorumluluk almalarını teşvik eder.
- Yeni fikirlerin ortaya çıkmasını sağlar.
- Katılımcıların farklı görüşlere karşı olan hoşgörüsünü geliştirir.
- Önyargıları yok eder, birliktelik duygusunu güçlendirir.



NOTLAR: Yöntemlere ilişkin notlarınızı buraya yazabilirsiniz.



NOTLAR: Yöntemlere ilişkin notlarınızı buraya yazabilirsiniz.

20 dk.

ÖRNEK GRUP ÇALIŞMASI

Amaç	Stresin nedenlerinin anlaşılması
Yöntem	Küçük / Büyük grup çalışması

YÖNERGE→Şimdi üçer kişilik gruplar oluşturalım. Hepiniz gruplarınızda bizleri nelerin strese soktuğunu tartışacaksınız. Bunun için 10 dakika süreniz var. (Bütün grupların çalışmasını bitirdiğinden emin olunca isteyen gruptan başlayarak grup sözcülerinin yaptıkları çalışmayı sunmalarını isteyin ve sunumların ardından grup üyelerini hep birlikte alkışlamayı unutmayın.)

BEYİN FIRTINASI YÖNTEMİ

Beyin fırtınası tekniği, katılımcıların serbestçe fikirlerini söyledikleri bir tekniktir. Beyin fırtınası:



- Katılımcıların dinleme ve ifade etme becerilerilerini geliştirir.
- Sıkılganlık, önyargılı eleştirme, baskı kurma, eleştirilme endişesi gibi olumsuz yaklaşımları engelleyerek yaratıcı düşünceyi özendirir.
- Duygu ve düşüncelerin rahat ve özgür bir ortamda kurallara uygun olarak ifade edilmesi katılım, paylaşım ve etkileşimin pekişmesini sağlar.



Beyin fırtınası yapılırken dikkat edilmesi gereken noktalar:

- Yaratıcı düşüncelerin gelişebilmesi için katılımcılar zorlanmamalı, sadece teşvik edilmelidir.
- Katılımcılardan gelen fikirler eleştirilmemelidir.
- Akran eğitimcisinin rolü, gelen fikirleri, herhangi görüş belirtmeksizin katılımcıların rahatça görebileceği bir tahtaya veya panoya yazmaktır.

Beyin fırtınası yönteminin uygulama aşamaları aşağıdaki gibidir.

1. Tartışılacak konu tahtaya yazılır. Konunun bütün katılımcılar tarafından doğru anlaşılması çok önemlidir.
2. Gruptaki her katılımcı sırayla söz alarak fikrini belirtir. Fikirler kısa ve öz olarak iletilmelidir.
3. İlgili konuda aklına bir fikir gelmeyen üye "pas" diyerek geçebilir.
4. İletilen bütün fikirler herkesin görebileceği bir yere kaydedilir.
5. Fikirler belirtildiğinde üzerinde kesinlikle tartışılmaz. Ancak iletilen fikir anlaşılamadıysa katılımcıdan açıklaması istenebilir.



NOTLAR: Yöntemlere ilişkin notlarınızı buraya yazabilirsiniz.

YAŞAM BECERİLERİ EĞİTİMİ PROGRAMINDA KULLANILAN ÖZEL TEKNİKLER

ÇEMBER ZAMANI YÖNTEMİ (AÇILIŞ–KAPANIŞ ÇEMBERİ UYGULAMASI)

Çember Zamanı, katılımcıların duygularını ifade edebilecekleri ve dinleme becerilerini geliştirebilecekleri bir uygulama biçimidir. İsminden de anlaşılacağı gibi bu uygulamada oturma biçimi daire (halka) şeklindedir. Böylelikle herkesin eşit olduğu ve her katılımcının rahatça konuşabileceği ifade edilir. Bu yüzden düzgün ve kapalı bir çember şeklinde oturmak çok önemlidir.

Çember Zamanı katılımcıların:

- Duygularını ifade edebilmelerini,
- Başkalarını dikkatli bir şekilde dinleyebilmelerini,
- Başka kişilerin görüşlerine saygı gösterebilmelerini,
- Aralarında çıkan anlaşmazlıkları etkili bir şekilde çözebilmelerini,
- Utangaç katılımcıların kendilerini daha rahat ifade edebilmelerini sağlar.

Çember Zamanında bazı temel kurallara dikkat etmek gerekir. Bunlar;

- Her seferinde yalnızca bir kişi konuşur.
- Herkes, herkesin ne dediğini dinler.
- `Susturma' veya yargılama yoktur.
- Herkes `pas' deme yani konuşmama hakkını kullanabilir.



NOTLAR: Yöntemlere ilişkin notlarınızı buraya yazabilirsiniz.

Bu yöntemi uygulama sırasında bir taş, çiçek, yumak, top veya benzer bir nesnenin çemberin içinde dolaştırılması, herkesin çember zamanının ilk iki kuralına uymasına yardımcı olur. Birisinin aklına söyleyecek bir şey gelmiyorsa "pas" diyerek nesneyi bir sonraki kişiye verebilir. Ayrıca herhangi bir kişinin, başkasının söylediği şeyleri tekrarlaması sorun değildir.

GİRİŞ ETKİNLİĞİ YÖNTEMİ

Her oturumun başında çizim etkinliği ile yapacağınız giriş etkinlikleri bulunmaktadır. Giriş etkinliği, katılımcıların konuya ilişkin sahip oldukları bilgi ve becerilerin ne düzeyde olduğuna ilişkin fikir veren bir etkinliktir. Bu etkinliğin yararları şöyle özetlenebilir:

- Giriş etkinliği bize, katılımcıların konuya ilişkin neyi, ne kadar bildiklerine ilişkin ipuçları verir. Bu ipuçlarından yararlanarak oturum boyunca onların yanlış bilgilerini düzeltebilir; eksik bilgilerini tamamlayabilirsiniz.
- Giriş etkinliği bizim katılımcıların yanlış düşüncelerini ya da önyargılarını düzeltmemizi de sağlayabilir. Örneğin; "Kendini İfade Etme" oturumunda yapılan Giriş Etkinliği'nde, katılımcılar öfkenin kötü bir duygu olduğunu söyleyebilirler. Bunun üzerine siz de oturum sırasında duyguların iyisi kötüsü olmayacağını, öfkenin de kötü bir duygu olmadığını ancak sağlıklı ifade edilmesi gerektiğini vurgulayabilirsiniz.
- Giriş Etkinliği bize katılımcıların konuya ilişkin ne yaptıklarını da gösterir. Örneğin bu etkinlikle, katılımcıların stresle nasıl baş ettiklerini, bunların sağlıklı mı yoksa sağlıksız mı olduklarını anlayabiliriz. Daha sonra da oturumda stresle baş etmenin sağlıklı yollarını vurgulayabiliriz.

Giriş Etkinliğini yaparken dikkat edilecek noktalar:

- Giriş etkinliği en çok 5-10 dakika süren bir etkinliktir. Her bir maddeyi tane tane okuyun ve katılımcıların çizimlerini yapmaları için zaman verin. Ancak bu zamanın çok uzun olmamasına dikkat edin.
- Herkes bitirdikten sonra önce gönüllülerden başlayarak katılımcıların çizimlerini anlatmalarına olanak verin. Ancak hiçbir yorum yapmayın ve yorum yapılmasına izin vermeyin.

HATIRLATICI TEKNİKLER YÖNTEMİ

Akranlarınızın daha kalıcı öğrenmelerini sağlamak için, hatırlatma teknikleri adı verilen bazı teknikler kullanabilirsiniz. Bu teknikler aynı zamanda, o oturumu kaçıran ya da gruba geç katılan katılımcılar için de yararlı olacaktır. Gruba konuları hatırlatmanın pek çok yolu vardır. Bunlardan birisi, o oturumda geçen konuları büyük kağıt ya da kartonlarla özetlemektir. Örneğin bir önceki oturumda iletişim becerilerini işlediniz. Bir sonraki oturum başlamadan büyük bir kağıdın ortasında bir kulak resmi çizebilir ve üzerine "İyi Bir Dinleyici Olma Yolları" diye yazabilirsiniz. Sonra bunu bir duvara asabilirsiniz. Gelen katılımcıların ellerine bir kalem verip iyi bir dinleyici olmanın yollarından hatırladığı birini yazmasını, çizmesini ya da sembolle göstermesini isteyebilirsiniz. Böylece hem konuyu tekrar etmiş olursunuz, hem de konuyu kaçıran katılımcılara o oturum hakkında bilgi vermiş olursunuz.

Bir diğer yol Kapanış Çemberi'ni Hatırlatma Tekniğine çevirmek olabilir. Ortaya büyük bir kağıt koyup katılımcılara "Bugün neler öğrendiniz?" diye sorabilirsiniz. Katılımcılar yine akıllarında kalanı ya bir cümle ile ya da bir sembolle gösterebilirler. Bu kağıdı bir sonraki oturumda bir duvara asarsanız katılımcılar bir önceki oturumu hatırlayabilirler.

Hatırlatma koridoru oluşturma

Katılımcıların bir gün önce yaptıkları tüm etkinlikler eğitim salonunun girişinde oluşturulacak bir koridorda sergilenebilir.

ÖNLEYİCİ TEKNİKLER

Bazen katılımcılar gruba doğru bilgiler vermeyebilirler ya da sağlıksız bir davranışı savunuyor olabilirler. Örneğin, bir katılımcı çatışmaları çözmek için şiddet içeren yollar önerebilir. Doğrudan doğruya "Senin düşüncene katılmıyorum" ya da "Yanlış düşünüyorsun" demek pek işe yaramayabilir. Bu noktada birkaç yol deneyebilirsiniz:

- Gruba "Siz bu konuda ne düşünüyorsunuz?" diye sorarak grubun desteğini alabilirsiniz. Grupta aynı görüşte olmayanlar yanlış bilgiyi düzeltebilir ya da o katılımcının düşüncesini değiştirebilirler.
- Sağlıksız davranışın sonuçlarını tartışabilirsiniz. Örneğin "Çatışmaları şiddet kullanarak çözdüğümüzde neler olur?"

Ancak bu konudaki tüm tartışmalar etkin dinleme yöntemini kullanarak ve birbirimizin görüşlerine saygı göstererek olmalıdır.



NOTLAR: Yöntemlere ilişkin notlarınızı buraya yazabilirsiniz.

5 YAŞAM BECERİLERİ EĞİTİMİNİN ADIMLARI

AKRAN EĞİTİMCİSİ EĞİTİMİ ALMAK

Yaşam Becerileri Eğitimi'ni vermenin ilk adımı akran eğitimcisi eğitimini almaktır. Şu anda elindeki bu el kitabı söz konusu eğitimin bir parçasıdır.

DANIŞMANINIZLA HAZIRLIK VE PLANLAMA TOPLANTILARI YAPMAK

Yaşam Becerileri Eğitimi'nin etkili bir biçimde verilebilmesi için her oturumdan önce planlama yapmak çok önemlidir. Bu planlamaları eğitimleri vereceğiniz diğer akran eğitimcisi arkadaşınız (eş akran eğitimcisi) ve danışmanınızla yapacaksınız. Danışmanınızla yapacağınız planlama ve hazırlık toplantılarında:

- Kimlere eğitim vereceğinizi (eğitim vereceğiniz grubu nasıl oluşturacağınızı),
- Hangi günlerde eğitim vereceğinizi,
- Oturumların süresinin ne olacağını (40 dakikalık iki oturum ya da 80 dakikalık bir oturum),
- Oturumlarda kullanılacak materyallerin ve eğitim verilecek yerin hazır olup olmadığını, nasıl temin edileceğini,
- Eğitim vereceğiniz diğer akran eğitimcisi arkadaşınızla nasıl bir görev paylaşımı yapacağınızı gözden geçirmeniz ve tartışmanız gerekmektedir.

Ayrıca zorlandığınız etkinliklerin üzerinden geçmeniz uygun olacaktır.

YAŞAM BECERİLERİ EĞİTİMLERİNİ DUYURMAK

Yaşam Becerileri Eğitimleri'nin alınması gönüllülük esasına dayanır. Diğer bir deyişle, hiç kimsenin bu eğitimi alması zorunlu olmayacaktır. Bu nedenle, Yaşam Becerileri Eğitimi'ni duyurmanız, akranlarınızı bilgilendirmeniz ve onları bu eğitimi almaları için ikna etmeniz gerekebilir. Akranlarınızı çeşitli yollarla bilgilendirebilir ve eğitime katılmalarını sağlayabilirsiniz. Bu yollardan bazıları:

- Danışmanınız yardımıyla Yaşam Becerileri Eğitimi'ne ilişkin renkli ve dikkat çekici afişler hazırlamak ve bunları akranlarının görebileceği yerlere (örneğin okulunun ya da kurumunun panosuna, koridorlara) asmak,
- Danışmanınızla beraber toplantılar yoluyla ya da sınıf sınıf gezerek arkadaşlarınızı bilgilendirmek,

- Danışmanınızla küçük bir broşür hazırlamak ve bunu çoğaltarak arkadaşlarınıza dağıtmak olabilir.

Okullarda Yaşam Becerileri Eğitimi'ni vermeye Okul Öğrenci Meclisi'nden başlanabilir ve sınıf bazlı çalışmalar yapılabilir. Bu Meclisteki sınıf temsilcileri belirlenerek akran eğitimi almaları sağlanabilir. Son olarak, Yaşam Becerileri Eğitimi konusunda okulunuzdaki ya da kurumunuzdaki diğer yetişkinleri de bilgilendirmek ve onların desteklerini istemek uygun olacaktır.

EĞİTİMLERİ VERMEK

Eğitim vereceğiniz grubu oluştururken 10 katılımcıdan fazla olmamasına dikkat edin. İlk grupları sınıf arkadaşlarınızla ya da sizden bir yaş küçük akranlarınızla yapmak işinizi kolaylaştırabilir. Eğitimleri sizin gibi eğitim almış bir başka akran eğitimcisiyle birlikte haftada bir kez vereceksiniz. Eğitimleri iki akran eğitimcisinin beraber vermesinin pek çok yararı vardır:

- İş bölümü yapabilir; böylece üzerinize fazla yük binmesini engellemiş olursunuz.
- Eğer katılımcılardan biri grubun ilgisini dağıtıcı davranışlarda bulunur veya yardıma ihtiyaç duyarsa eş akran eğitimcisi onunla ilgilenebilir.
- Oturumlardan sonra birbirinize geribildirim verebilirsiniz.

Ancak eğitim sırasında birbirinizle rekabete girmekten kaçınmanız, birbirinize karşı saygılı olmanız, birbirinizin sözünü kesmeden dinlemeniz ve dakik olmanız çok önemlidir.

GERİBİLDİRİM TOPLANTILARI YAPMAK

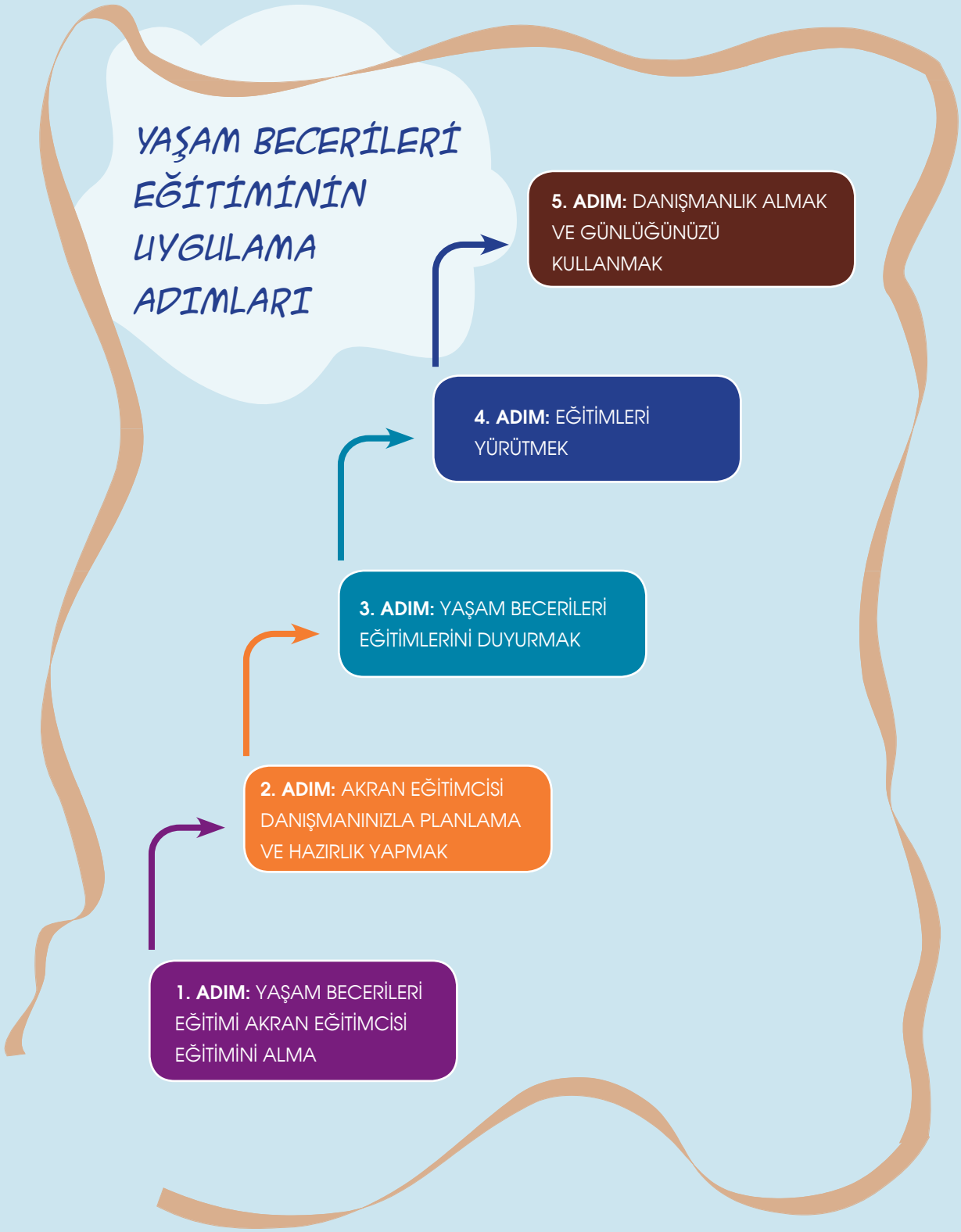
Her bir oturumdan sonra akran eğitimcisi olarak her ikiniz de danışmanınızla birlikte geri bildirim toplantısı yapmalısınız. Bu toplantılarda oturumları genel olarak değerlendirmeniz, yaşadığınız zorlukları, çözüm önerilerinizle birlikte danışmanınızla paylaşmanız önemlidir. Her oturum sonunda sizin ve katılımcıların o oturuma ilişkin anketleri doldurması gerekmektedir. Söz konusu anketler kılavuzunuzun sonunda yer almaktadır.

GÜNLÜĞÜ KULLANMAK

Bu rehberin sonunda yer alan "Günlük"; eğitimlere ilişkin duygu, düşünce ve gözlemlerinizi yazabileceğiniz, bir sonraki oturumun planlanmasını yapabileceğiniz formları içeren bir bölümdür. Ayrıca danışmanınızla yapacağınız görüşmelerin öncesi ve sonrasında konuşacağınız konuları, görüşmede alınan kararları da günlüğünüzün ilgili bölümlerine kaydedebilirsiniz.

Bunları günlüğünüze yazmanın iki yararı vardır: Birincisi eğitimlerde hem sizin hem de akranlarınızın nereden nereye geldiklerini tutacağınız bu kayıtla görebilirsiniz. İkincisi, yazmak rahatlamanıza, düşüncelerinizi toplamanıza, daha etkin bir biçimde planlama yapmanıza ve daha net bir biçimde düşünmenize yardımcı olur.

YAŞAM BECERİLERİ EĞİTİMİNİN UYGULAMA ADIMLARI



YAŞAM BECERİLERİ EĞİTİMİNDE GRUPLARI YÖNETMEK

6

GRUP KURALLARINI BELİRLEMEK



Yaşam Becerileri Eğitimi vereceğiniz grubun etkin bir biçimde çalışabilmesi için sizler de dahil grubu oluşturan tüm kişilerin grup içinde nasıl davranacağınıza ve grubun nasıl çalışacağına ilişkin belli kurallara ihtiyacınız vardır. Bunlara grup kuralları denir. Grup kurallarını, grubun ilk defa bir araya geldiği, oturumun en başında tüm katılımcılarla belirlemeniz gerekir. Grup kurallarını belirlemek için:

- Büyük bir kağıt ya da karton alın ve üzerine "Kurallarımız" yazın.
- Gruba neden kurallara ihtiyaç duyduğumuzu açıkladıktan sonra katılımcıların önerdikleri kuralları kısaca yazın. Gerekli gördüğünüz kuralları siz de önerebilirsiniz. Katılımcılarla belirleyeceğiniz grup kurallarında aşağıdaki kuralların da olmasına özen gösterin:
  - **Gizlilik ilkesi:** Grup içinde konuşulan özel hayata ilişkin konular grup içinde kalır; dışarıda konuşulmaz.
  - **Özgürlük:** Katılımcılar duygu, düşünce ve görüşlerini özgürce ifade edebilir; konuşmak istemediklerinde "pas" diyebilirler.
  - **Saygı ve hoşgörü:** Katılımcılar birbirlerinin düşüncelerine saygı duyarlar ve eleştirmezler. Birbirlerini incitecek her türlü davranıştan kaçınırlar.
  - **Dinleme:** Katılımcılar birbirlerinin sözünü kesmeden dinlerler.
  - **Devam:** Katılımcılar her oturuma katılmaya ve zamanında başlayıp zamanında bitirmeye özen gösterirler.
- Okunaklı bir biçimde yazdığınız kuralları herkesin görebileceği bir yere asın ve eğitim boyunca orada durmasını sağlayın.
- Grup kurallarına uyulmadığı durumlarda, kuralları bir kez daha katılımcılara hatırlatın.
- Eğitim süresince yeni kurallara ihtiyaç duyarsanız onları da listenize ekleyin.



KURALLARIMIZ

1. .....
2. .....
3. .....
4. .....
5. .....
6. .....

GRUBUN KAYNAŞMASI

Oturumlarda katılımcıların kaynaşmasını sağlamak önemlidir. Kaynaşmış bir grubun üyeleri, birbirlerini kabul eder ve desteklerler. Grup kaynaşması olduğunda devamsızlık problemi azalır ve katılımcıların kendilerini açık olarak ifade edebilme olasılıkları artar. Ancak her ilişkide olduğu gibi grubun kaynaşması da zaman alabilir. Akran eğitimcisi olarak; grup kurallarını kullanarak, katılımcılar için güvenli bir ortam oluşturarak, tüm katılımcılara eşit davranarak ve onları iletişime teşvik ederek bu süreci hızlandırabilirsiniz.

İLETİŞİM BECERİLERİNİ KULLANMAK

Akran eğitimcisi olarak grubu yönetirken iletişim becerilerinizi kullanmanız çok önemlidir. İletişim becerilerinizi geliştirmek için bu kılavuzda yer alan "Nasıl iyi Bir Dinleyici Olunur?", Empati Nasıl Yapılır?", Nasıl Etkili İletişim Kurulabilir?" ve "Yapıcı Geribildirim Verebilmek" alıştırmalarından yararlanabilirsiniz. Eğitim sırasında kendinizin ve katılımcıların sadece sözlü iletişimlerine değil, beden dilinize de önem verin. Kişinin kullandığı hareketler, jestler (el-kol hareketleri), mimikler (yüz ifadeleri) ve vücut duruşundan oluşan beden dili sözlü iletişimin tamamlayıcısıdır. Grup çalışmalarında:

- Mutlaka konuşan katılımcıyla göz kontağı kurun.
- Konuşanı anladığınızı ifade edin (baş sallayarak onay vermek gibi).
- Katılımcılar konuşurken onlara doğru yaklaşın.

Soru sormak katılımcılardan alınacak cevaplar ve grupla iletişim için çok önemlidir. Bu konuya ilişkin detaylı bilgiyi Soru- Cevap Yöntemi bölümünde bulabilirsiniz.

HASSAS DURUMLARI İDARE ETME

Bazı uygulamalar sırasında sorulan sorular, yapılan canlandırmalar katılımcıların duygusallaşmasına neden olabilir. Katılımcı bu duygusunu sözel olarak ifade edebileceği gibi ağlama, gözlerin dolması, ellerin titremesi, bakışları başka yöne kaçırma, konuşurken sesin ve çenenin titremesi gibi değişik beden dili mesajları ile de ifade edebilir. Böyle durumlarda aşağıdaki müdahale yöntemlerini kullanabilirsiniz:

a. Konuyu değiştirme,

b. Yeni bir etkinliğe geçme,

c. Katılımcıların takım olma ruhunu arttırmayı sağlayan bir oyun oynama,

d. Oturuma kısa bir süre ara verme.

Her ne kadar grubun işleyişi basit gibi görünüyorsa da, bazen grup içinde bazı zorluklar yaşayabilirsiniz. Aşağıdaki durumları inceleyin ve çözümler üretmeye çalışın. Ürettiğiniz çözüm önerilerini danışmanınızla tartışın.

Grup dinlemeyi keserek kendi arasında şakalaşmaya veya konuşmaya başlayabilir. Burada önemli olan grubun dikkatini yeniden toplamaktır.

Örnek Çözüm

Herkesin aynı anda sağ taraflarındaki sandalyeye kaymalarını isteyip, son konuşulan konuyu birkaç cümle ile özetleyerek grubun dikkatini tekrar kaldığınız yere çekebilirsin.

Sizin çözüm öneriniz: ----------

Konunun dışına çıkılabilir.

Örnek Çözüm

"Bunlar da önemli ama biz şimdi bu konuyu tartışıyoruz" demek.

Sizin çözüm öneriniz: ----------

Tartışma sadece 1-2 kişinin kontrolüne girebilir.

Örnek Çözüm

*"Diğer katılımcılarımızın da fikirlerini duyalım mı?" ya da "Farklı bir şeyler söylemek isteyen var mı?"*demek.

Sizin çözüm öneriniz: ----------

Anlatılan konu veya kullanılan yöntemler grubun dikkatini hiç çekmeyebilir.



Katılımcıları harekete geçiren bir oyun oynatmak.

Sizin çözüm öneriniz: ----------

Akranların birbirleri ile alay edebilir, birbirlerini eleştirebilir ya da suçlayabilirler.



Gruba grup kurallarını hatırlatmak.

Sizin çözüm öneriniz: ----------

Grup içinde bazı kişiler arasında gruplaşma olabilir.



Katılımcıların farklı gruplarla çalışmalarını sağlamak.

Sizin çözüm öneriniz: ----------

Grup içinde bir çatışma ya da tartışma yaşanabilir.



Fiziksel rahatlama egzersizi yaptırmak ya da harekete geçiren bir oyun oynatmak.

Sizin çözüm öneriniz: ----------



2. BÖLÜM

YAŞAM BECERİLERİ EĞİTİM PROGRAMI OTURUMLARI



40 dk.

TANITIM OTURUMU

AMAÇ	Ergenlerin "Yaşam Becerileri Eğitim Programı" ve akran eğitimi konularında bilgilendirilmesi
MATERYAL	Üç tane hafif-küçük top
KAZANIMLAR	Katılımcılar bu oturumun sonunda; • Birbirleri ile tanışarak isimlerini öğrenecekler, • Akranları ile benzer sorunları yaşadıklarını fark edecekler, • Ergenler için Yaşam Becerileri Eğitim Programı kapsamında hangi becerilere odaklanılacağını öğrenecekler, • Akran Eğitiminin ne olduğunu öğrenecekler, • Yaşam Becerileri Eğitimi Programının ve oturumların işleyişi, ne kadar süreceği hakkında bilgilenecekler.

(Bu ilk toplantı olduğu için grupta herkes birbirini tanımıyor olabilir. Yeni bir ortama giriyor olmak, bu bir akran grubu olsa bile tanımadıkları kişiler arasında olmak bazı arkadaşlarının çekingen davranmasına neden olabilir. O yüzden her katılımcıya sıcak bir şekilde merhaba, hoş geldin demeniz daha iyi olur)

GİRİŞ

Merhaba arkadaşlar, Hoş geldiniz. Benim ismim ..... ve ..... sınıf / şube öğrencisiyim. Bugün burada sizinle Yaşam Becerileri Akran Eğitimi Programını uygulamaya başlamadan önce bu programla tanışmak ve bu programı daha iyi tanımak için toplandık.

ISINMA OYUNU: Top Atma İsim Oyunu

5 dk.

AMAÇ	Katılımcıların isimlerini öğrenmek, grubun enerjisini artırmak.
MATERYAL	3 tane küçük hafif top ya da top bulunamıyorsa buruşturularak 3 tane top haline getirilebilecek kâğıt.
İŞLEYİŞ	1. Katılımcıların bir daire olmasını isteyin ve onlara bir tanışma oyunu oynayacağınızı söyleyin. 2. Önce tüm katılımcılar isimlerini bir kez söylesinler. 3. Daha sonra oyunun yönergesini verin: "Gördüğünüz gibi elimde bir top var. Bu topu birbirimize atacağız. Yalnız topu kime atıyorsak onun ismini söyleyerek atacağız. Başlayalım mı?" Topu bir katılımcının ismini söyleyerek atın. 4. Tüm katılımcılara en az bir kez top atıldıktan sonra topu isteyin ve oyunun ikinci yönergesini verin: "Şimdi bir tur daha döneceğiz. Yine topu birbirimizin adını söyleyerek atacağız. Ancak bu kez topu attığımız arkadaşımız bizim adımızı söyleyerek teşekkür edecek. Başlayalım mı?" topu bir katılımcının ismini söyleyerek atın ve herkese top atılana kadar devam edin. Daha sonra oyunu bitirin ve bilgilendirme kısmına geçin.



YAŞAM BECERİLERİ PROGRAMI KONUSUNDA BİLGİLENME

"Hepimiz aşağı yukarı aynı yaşlarda ve benzer gelişim özelliklerine sahip olduğumuz için günlük hayatta benzer sorunlarla karşılaşabiliyor ve bunlarla baş etmeye çalışıyoruz".

Peki, şöyle bir düşünecek olursak okulda, evde, arkadaşlarımızla ya da toplum içerisinde ne tür sorunlarla ve zorluklarla karşılaşıyoruz? *(2-3 dakika düşünmeleri için fırsat verin. Daha sonra cevapları dinleyin ve gelen cevapları kısa cümlelerle tahtaya yazın)*

Bu sorunlarla baş etmek için neler yapıyoruz? *(cevapları dinleyin ve kısa cümlelerle tahtaya yazın)*

Sizce bu sorunlarla baş etmek için yeni becerilere ihtiyacımız var mı? Bunlar hangi beceriler olabilir? *(cevapları dinleyin ve tahtaya yazın)*

"Sizlerin de ifade ettiği gibi, zaman zaman arkadaşlarımızla, ailelerimizle ya da çevremizdeki diğer kişilerle bazı sorunlar yaşıyoruz. Kimi zaman bu sorunlarımızı çözebiliyoruz kimi zaman çözemiyoruz. Diğer yandan da içinde bulunduğumuz ergenlik dönemi var. Bu dönemle birlikte pek çok değişiklik yaşıyoruz. Fiziksel olarak değişiyoruz. Düşüncelerimiz ve duygularımız değişiyor. Zaman zaman bu değişiklikler de bizi zorluyor.

Yaşam Becerileri Eğitimi Programı bizler için hazırlandı. **Bu programla bizler:**

- İçinde bulunduğumuz ergenlik döneminin zorluklarını ve yaşadığımız stresli olayları tartışacağız.
- Bu zorlukları nasıl yeneceğimizi öğreneceğiz ve bunun için yeni beceriler kazanacağız.

Bu programda kendini tanıma, kendini ifade etme, dinleme, çatışma çözme, kişilerarası iletişim, sorun çözme, geleceğimizi planlama gibi becerileri kazanacağız ve var olan becerilerimizi de geliştireceğiz. Yaşam Becerileri Eğitimi Programı akran eğitimi ile, yani ergenden ergene yürütülecektir. Bu nedenle biz buradayız.

Sizce Yaşam Becerileri Eğitimi'nin akran eğitimi ile verilmesinin yararları neler olabilir? *(cevapları dinleyin ve kısa cümlelerle tahtaya yazın)*

"Sizlerin de ifade ettiği gibi akran eğitiminin pek çok yararı olabilir. Bunlar:

- Birbirimizi daha iyi anlayabiliriz.
- Birbirimizi olumlu yönde etkileyebiliriz.
- Birbirimizi zorluklar ve riskler karşısında koruyabiliriz.
- Sorunlarımız konusunda birbirimizi destekleyebiliriz.
- Bu süre içinde yeni arkadaşlıklar kurabilir ve daha iyi ilişkiler geliştirebiliriz.

Biraz oturumlardan bahsetmek istiyorum: Yaşam becerileri programında her biri 40 dakikalık iki bölüm halinde olan, toplam 80 dakikadan oluşan 6 oturum vardır. Bu oturumlar; iletişim becerileri, kendini ifade etme, stresle baş etme, uzlaşma becerileri, çocuk hakları, geleceğimizi planlamak başlıklarının altında olup birçok yaşam becerileri kavramlarını içermektedir. Oturumları en fazla 10 -12 katılımcı ile sürdüreceğiz. Oturumlar bizlerin anlattığı, sizlerin dinlediği oturumlar olmayacak. Beraber düşüneceğiz ve sorulara beraber yanıt bulmaya çalışacağız. Kimi zaman resim yapacak, kimi zaman kendimizi oyunlarla ifade edeceğiz. Aslında oturumları hep birlikte yürüteceğiz.

Soru sormak isteyen var mı? *(Soruları alın ve yanıtlayın)*

Böyle bir programa katılmak isteyen arkadaşlar bana en kısa zamanda isimlerini yazdırabilirler. Grubun ne zaman başlayacağını ben size duyuracağım.

En kısa zamanda görüşmek üzere, hoşçakalın.



100 dk.

1. OTURUM: İLETİŞİM BECERİLERİ

AMAÇ	Ergenlerin iletişim becerilerini öğrenmeleri ve uygulayabilir hale gelmeleri
MATERYAL	Katılımcıların isimlerinin yazılı olduğu yaka kartları, herhangi küçük bir nesne (top, kalem vb.), yazı tahtası, tahta kalemi yada tebeşir, grup kurallarının yazılı olduğu Ek 1, katılımcı sayısı kadar "İnsan Bingosu" formu (Ek 2), kalem, iki adet sandalye, iki adet Ek 3, bir adet Ek 3 Talimatlar Kağıdı
KAZANIMLAR	Katılımcılar bu oturumun sonunda; • Bu oturuma ilişkin beklentilerini paylaşacaklar, • Grup kurallarını tartışarak yazmış olacaklar, • Birbirlerini daha yakından tanıyacaklar, • Oyun ve etkinliklerle etkili iletişimin farklı biçimlerini öğrenecekler, • İletişimde dinlemenin önemini kavrayacaklar, • Yeni gruplara katılma yollarını tartışacaklar, • Olaylara farklı bir bakış açısından bakarak empati kurma becerisini geliştirecekler, • Teşekkür etme uygulaması yapacaklar.
TEMEL MESAJLAR	• İletişim becerileri sağlıklı ilişkiler kurmamızı sağlar. • Dinlemek karşımızdaki kişiye önem verdiğimizi gösterir. • Empati kurmak etkili iletişimin en önemli bileşenlerinden biridir.

İLETİŞİM BECERİLERİ

Merhaba arkadaşlar, Hoş geldiniz... *(Öncelikle kendi adınızı, yaşınızı, kaçıncı sınıfta olduğunuzu söyleyerek kısaca kendinizi tanıtın. Daha sonra gönüllü olan katılımcıdan başlayarak tüm katılımcıların kendilerini kısaca tanıtmalarını isteyin).*

(Tüm katılımcılar kendini tanıttıktan sonra herkesin birbirini görebileceği şekilde daire biçiminde oturun ve "Açılış Çemberi" uygulamasına başlayın).

AÇILIŞ ÇEMBERİ



5 dk.

- Katılımcılardan daire biçiminde oturmalarını isteyin.
- Katılımcılara Açılış ve Kapanış Çemberini ve nasıl uygulayacağınızı anlatın: *"Arkadaşlar bundan böyle her oturumun başında ve sonunda böyle daire biçiminde oturarak biraz sohbet edeceğiz. Bu uygulamalara Açılış ve Kapanış Çemberi diyeceğiz. Bu sohbetler sırasında elimizde top, kalem gibi bir nesne olacak. Konuşmak isteyen herkes bu nesneyi eline alarak konuşacak ve hepimiz konuşan arkadaşımızı dinleyeceğiz. Bu nesneyi eline almadan kimse konuşamayacak".*
- Bugünkü oturumunun amacının iletişim becerilerini öğrenmek olduğunu açıklayın ve katılımcılara *"Bu oturumdan neler bekliyorsunuz? Bir iki cümle ile ifade edebilir misiniz?"* diye sorun ve elinizdeki nesneyi konuşmak isteyen katılımcıya vererek başlayın.
- Son olarak kısaca bugünkü oturumda etkili iletişim, dinleme ve empati kurma becerilerinizi geliştireceğinizi açıklayarak Açılış Çemberi'ni bitirin.



5 dk.

GRUP KURALLARININ BELİRLENMESİ

1. Katılımcılara neden grup kurallarına ihtiyacımız olduğunu açıklayın: "Grup olarak çalışacağımız bu oturumlarda, daha rahat hareket edebilmemizi, grubun işleyişini kolaylaştırmayı ve kendimizi daha rahat hissetmemizi sağlayacak belli kurallara ihtiyacımız var. Bu "kurallar" bizim bir arada yaşamamızı, birbirimizi anlamamızı, dinlememizi ve birbirimize saygı göstermemizi kolaylaştıracak olan kurallar olacak. Grubumuzun kurallarını haydi birlikte oluşturalım".
2. Büyük bir beyaz kağıda "Kurallar" yazıp katılımcıların önerdiği kuralları alt alta sıralayın.
3. Grupla birlikte kurallar belirlendikten sonra Temel Kurallar Listesi'nden yararlanarak söylenmemiş olanları siz ekleyin.
4. "Kurallar" listesini tüm katılımcıların görebilecekleri bir yere asın ve hep birlikte kuralları tekrarlayın.
5. "Kurallar"listesinin tüm oturumlar boyunca asılı kalmasına özen gösterin. Gerekirse zaman zaman kuralları katılımcılara hatırlatın.
6. Zaman içinde yeni kuralları grupla birlikte belirleyip bu listeye ekleyebilirsiniz.



Grup çalışmasında mutlaka olması gereken kurallar...

En önemli kuralların üzerinden geçildiğinden emin olmalısınız.

Özellikle de hassas konularla ilgili paylaşımlarda gizlilik esasına uyulması (sırdaşlık) ve özel hayata saygı duyulması gerektiğini vurgulamalısınız.

ISINMA OYUNU: Kim Olduğunu Bul

10 dk.

AMAÇ	Grup üyelerinin tanışması ve kaynaşması
MATERYAL	Katılımcıların isimlerinin yazılı olduğu yaka kartları, katılımcı sayısı kadar "Kim Olduğunu Bul"formu **(Ek–2)**, kalem, tahta, tahta kalemi/tebeşir
YÖNTEM	Oyun
ÖN HAZIRLIK	Modülün sonunda yer alan **Ek-2**'yi katılımcı sayısı kadar çoğaltın. **Ek 2** , 12 kişiye göre hazırlanmıştır. Katılımcı sayısı 12 den az ise ekteki bölümlerin bazılarını iptal edebilirsiniz
YÖNERGE	1. Katılımcılara Ek–2 **"Kim Olduğunu Bul"** formunu dağıtarak şu açıklamayı yapın: *"Sizlerle bir tanışma etkinliği yapacağız. Şimdi herkesin ayağa kalkarak dolaşmasını istiyorum. 5 dakikada tüm katılımcılarla konuşarak elinizdeki "Kim Olduğunu Bul" formunu dolduracaksınız. Gördüğünüz gibi bu formda pek çok soru var. Her soruya en çok uyan ismi yazmanız gerekiyor. Yalnız unutmamanız gereken bir şey var. Her soruya yalnızca bir isim ve her isim sadece bir kez yazılacak. Örneğin, Ahmet'in ismi hem 1. soruya hem de 10. soruya yazılmayacak. Soruların yanıtlarını bulmak için ben de dahil bu ododaki herkesle konuşabilirsiniz".* 2. Herkes yerine oturduktan sonra sırayla herkesin kendisini tanıtmasını isteyin. Her katılımcı adını, soyadını, yaşını ve **"Kim Olduğunu Bul"** formunda kendisine en çok uyan maddeleri söyleyecek.

15 dk.



GİRİŞ ETKİNLİĞİ

AMAÇ	Katılımcıların iletişime ilişkin var olan bilgilerini ifade etmelerinin sağlanması
MATERYAL	Kalem, **Ek-3**
YÖNTEM	Soru-Cevap, Uygulama
YÖNERGE	Herkese **EK 3**'ü dağıtın. - Resimdeki kişilerin davranışlarını incelemelerini isteyin. - Konuşma balonlarına bu kişilerin karşılarındakine ne söylediğini yazmalarını isteyin. - Düşünce balonlarına bu kişilerin karşısındakinin davranışı ve söyledikleri sözler üzerine neler hissedebileceklerini yazmalarını isteyin. - Sonrada **EK 3**'deki soruları yanıtlamalarını isteyin (3 dakika). - Sonra gönüllü birkaç katılımcıdan resimlerini grupla paylaşmalarını isteyin. Paylaşımlar sırasında yorum yapılmasına izin vermeyin (3dakika).

- Kişilerarası iletişimde dinlemek, karşıdakini anlamaya çalışmak ve kendini ifade edebilmek çok önemlidir.
- Ancak bazen çeşitli nedenlerle karşımızdakini dinlemiyoruz. Bu da yanlış anlamalara ya da tartışmalara yol açabiliyor.
- Bu oturumda etkin dinleme ve etkili iletişim kurma davranışlarının neler olduğunu tartışacağız.

Şimdi birlikte bir etkinlik daha yapacağız.

ETKİNLİK-2: Yap-Boz İletişim Etkinliği



15 dk.

AMAÇ	Olumsuz ve etkili iletişim kurma yollarına ilişkin farkındalık kazanılması
MATERYAL	**Ek–4**, **Ek 5**, makas , zarf ,yazı tahtası, tahta kalemi/tebeşir
HAZIRLIK	• **Ek 5**'i katılımcı sayısı kadar çoğaltarak herkese dağıtın. • **Ek-4**'ü fotokopiyle katılımcı sayısı kadar çoğaltın. Resmi çizgili yerlerinden keserek parçaları ayırın ve birer zarfa koyun. Katılımcılara dağıtın.
YÖNERGE	1. "Şimdi sizinle yap-boz oyunu oynayacağız. Elinizdeki zarflarda parçalara ayrılmış resimler var. Bu parçaları size dağıttığım parçalara bölünmüş kağıdın üzerine yerleştireceksiniz. Her kutuya bir parça yerleştireceksiniz. Ancak resimleri yerleştirirken benim verdiğim yönergelere göre yerleştirmenizi istiyorum. Önce birinci sırayı, sonra sırasıyla diğer sıraları tamamlayacağız. Ben her bir sırayı değişik yöntemlerle size anlatacağım. Sizde buna göre sıralara resimleri yerleştireceksiniz. Resmi 4 sıra olarak dizeceğiz. 1. sıra bitmeden 2. sıraya başlamak yok. Ayrıca birbirinize bakmak da yok". 2. "Birinci sırayı anlatırken ben arkamı size dönerek anlatacağım. Sizler birinci sıraya resimleri yerleştireceksiniz. Bu aşamada bana soru sorabilirsiniz." Arkanızı katılımcılara dönün ve resmin en üst sırasındaki parçaları nasıl yerleştireceğini anlatın" Bu aşamada size soru sorabilirler. 3. "İkinci sırayı size beden dilimle anlatacağım. Bu aşamada hiç kimse konuşmayacak" Yüzünüzü katılımcılara dönün ve sadece işaretlerle 2. sıradaki parçaları nasıl yerleştireceğini anlatın. Bu aşamada konuşmak yasaktır. 4. "Üçüncü sırayı size ayrıntılı anlatacağım. Ancak bu aşamada sizi engelleyebilirim." Yüzünüzü katılımcılara dönün 3. sıradaki yap-boz parçalarını nasıl yerleştireceğini anlatırken kafalarını karıştırın. Yaptıklarını beğenmeyin ve müdahale edin. 5. Şimdi son sırayı oluşturuyoruz. Son olarak destekleyici ve net bir biçimde yumuşak bir ses tonuyla 4. sırayı nasıl dizeceklerini anlatın. Katılımcıların adını söyleyerek onlara hitap edin, hafifçe onlara doğru eğilin, onları teşvik edin ve yaptıklarını takdir edin. 6. Tahtayı ikiye bölerek "Davranışlar" ve "Duygular" yazın.

DAVRANIŞLAR	DUYGULAR

1. sırayı dizerken: (Arkam dönükken)

a. "Neler gözlemlediniz?" (Davranışlar bölümüne yazın).

b. "Neler hissettiniz?" (Duygular bölümüne yazın).

	2. sırayı dizerken: (Beden dilimle). a. "Neler gözlemlediniz?" (Davranışlar bölümüne yazın). b. "Neler hissettiniz?" (Duygular bölümüne yazın). 3. sırayı dizerken: (Kafanızı karıştırdım). a. "Neler gözlemlediniz?" (Davranışlar bölümüne yazın). b. "Neler hissettiniz?" (Duygular bölümüne yazın). 4. sırayı dizerken: (destekledim). a. "Neler gözlemlediniz?" (Davranışlar bölümüne yazın). b. "Neler hissettiniz?" (Duygular bölümüne yazın). c. Katılımcılara hangi sıranın anlatımında kendini rahat hissettiklerini sorun. Son olarak şu açıklamayı yaparak etkinliği sonlandırın: *"Bizler de iletişim kurarken kimi zaman konuştuğumuz kişinin yüzüne bakmıyoruz. Kimi zaman sözleri kullanmadan, kimi zaman karışık mesajlar vererek hatta karşımızdakini eleştirerek iletişim kuruyoruz. Tüm bunlar karşımızdakinde öfke, gerginlik, kaygı gibi duygulara yol açıyor ve anlaşamıyoruz. Diğer yandan 4. Sıradaki gibi mesajlarımızı anlaşılır, net ve destekleyici bir biçimde verdiğimizde etkili iletişim kurmuş oluyoruz. Bunu yaptığımızda da olumlu duygular hissediyoruz".*

ETKİNLİK-3: Deneme Koltuğu



10 dk.

AMAÇ	Katılımcıların etkin dinleme davranışlarını fark etmeleri ve ifade etmeleri
MATERYAL	İki sandalye
YÖNTEM	Rol Oynama
YÖNERGE	1. Grubun içinden bir gönüllü seçerek, gruptaki herkesin görebileceği bir yerde karşınızdaki sandalyeye oturmasını isteyin ve şunu söyleyin: "Şimdi bana bugününü nasıl geçirdiğini anlatmanı istiyorum". (Anlatmakta zorlanırsa başından geçen ilginç bir olayı anlatmasını isteyebilirsiniz.) **İLK DİNLEME:** Gönüllü katılımcı anlatırken, • Siz başka yerlere bakın. (Havaya, sağa sola bakın, arada bir ayağa kalkıp oturun.) • Başka şeylerle ilgilenin. (Elinizdeki notlara bakın, ayakkabınızı bağlayın, yerde bir şeyler arayın.)

- Sözünü keserek, onu yargılayarak ve eleştirerek onu dinliyormuş gibi yapın (Neden yaptın? Niye? Yanlış yapmışın!).

Bu şekilde 2 dakika geçtikten sonra onu durdurun ve şunu söyleyin: "Şimdi duralım. Buraya kadar birçok hata yaptım ve iyi bir dinleyici olmadım. Senden bunun için özür diliyorum. Şimdi bir kez daha baştan anlat, seni bu kez dikkatli bir şekilde dinleyeceğim"

İKİNCİ DİNLEME: Gönüllü katılımcı anlatırken,

- Bu kez arkadaşınızı dikkatlice dinleyin.
- Onunla göz kontağı kurun; ne çok uzak ne de çok yakın bir mesafede durun;
- Onu "evet anlıyorum", "hı, hı" gibi başınızı sallayarak ve yargılamadan dinleyin; ifade ettiği duygularını, onun bakış açısıyla anlamaya çalışın.
- Dinlerken ona değer verdiğinizi hissettirin.
- "Bu durum seni sevindirdi." gibi duygularını anladığınızı belirtin.
- Kullandığı cümleleri yineleyerek "Yemeğe geç kaldın" gibi anlattığının içeriğini ona yansıtarak dinlediğinizi gösterin.

2. Anlatımı bitince de aşağıdaki soruları sırasıyla dinlediğiniz arkadaşınızla ve grupla paylaşın:

- (Dinlediğiniz arkadaşınıza) " İlk dinlemede neler hissettin?"
- (Gruba) " İlk dinlemede neler yaptım?"
- (Dinlediğiniz kişiye) " İkinci dinlemede neler hissettin?"
- (Gruba) " Birinci dinleme ile ikinci dinleme arasında ne fark vardı?

√ Hepimizin de gördüğü gibi iletişimde dinlemek çok önemli bir beceridir ve ilişkide yakınlaşmayı sağlar. Ayrıca dinlendiğini görmek herkese iyi gelir ve önemsendiğini hissettirir. Karşımızdakini etkili bir şekilde dinlemek kurulacak iletişimi etkiler.

√ Karşımızdakini dinlerken onu dinlediğimizi şu şekilde gösterebiliriz.

- Beden dilimizi kullanarak (onunla göz kontağı kurarak, başımızı sallayarak "evet anlıyorum" gibi).
- Anlattıklarını anladığımızı kısaca ifade ederek ("Evet, anlıyorum,demek trafik sıkışıktı, "hı, hı" gibi).
- İfade ettiği duyguları anlamaya çalışarak ve yeri geldiğinde ona bu duygularını ifade ederek ("Kendini …….. mı hissettin?, "Çok sevindin", "Canın sıkıldı" gibi).

ETKİNLİK-4: Benimle Oynar mısın?



15 dk.

AMAÇ	Katılımcıların, yeni insanlarla tanışma ve yeni girilen ortama uyum sağlama ile ilgili sorunlarla baş edebilme becerisini geliştirme
MATERYAL	Ortaya çıkan rollere göre uygun materyalleri kendiniz seçebilirsiniz.
YÖNTEM	Rol Oynama
YÖNERGE	Katılımcılara şu açıklamayı yapın: 1. "Şimdi düşünün ki hepimiz aynı sınıftayız ve sınıfımıza yeni birisi geliyor. Dolayısıyla sizi ve sınıftaki diğer kişileri tanımıyor. Böyle bir durumu canlandırmanızı istiyorum. Sınıftakiler neler yapar? Yeni gelen nasıl davranır? Şimdi sınıfımızı düşünürsek ve bu durumu canlandırırsak sınıfa yeni gelen öğrenci kim olmak ister?" 2. Gönüllüyü bulduktan sonra sandalyeleri arka arkaya ikişerli ya da üçerli dizerek sınıf ortamı oluşturun. 3. Gönüllü öğrenciyi dışarı çıkartın. 4. Geriye kalanların sınıfta rollerine hazırlanmaları için 3 dakika süre verin. 5. Dışarı çıkan sınıfa yeni gelen öğrenciyi çağırın ve durumu hep birlikte canlandırmalarını isteyin.

PAYLAŞIM SORULARI

A - Sınıfa Yeni Gelen Çocuk İçin...

- *Sınıftakiler seni nasıl karşıladılar?*
- *Sınıftakilerle arkadaşlık kurmaya çalışırken zorlandın mı?*
- *Yeni insanlarla tanışmak nasıl bir duyguydu?*
- *Daha önce buna benzer bir deneyim yaşadın mı?*

B - Sınıftaki Çocuklar İçin...

- *Sınıfa yeni gelen çocuğun davranışları nasıldı?*
- *Siz o arkadaşınızın yerinde olsaydınız ne yapardınız?*
- *Yeni gelenle arkadaşlık kurmaya çalışırken zorlandınız mı?*
- *Daha önce siz buna benzer bir deneyim yaşadınız mı?*

√ Yeni girdiğimiz ortamlarda, kişileri tanımadığımız için kendimizi bir yabancı gibi hissedebiliriz. Yeni arkadaşlıklar kurmak için öncelikle iletişimin temel araçlarını ve ilişkinin ilk anahtarlarını ("Merhaba" deme, "Nasılsın?" diye sorma, gülümseme gibi) kullanmamız bu süreci daha kolay geçirmemizi sağlayacaktır.

ETKİNLİK-5: Sen de Empati Kurabilirsin



15 dk.

AMAÇ	Katılımcıların kendilerini başka birinin yerine koyma (empati kurabilme) becerisini geliştirmeleri
MATERYAL	Katılımcı sayısı kadar kâğıt, kalem ve bir torba
YÖNTEM	Rol oynama
YÖNERGE	1. Katılımcılardan arkalarına yaslanmalarını, gözlerini kapatmalarını ve onları çok sevindiren, mutlu eden, yaşadıkları güzel bir olayı düşünmelerini isteyin. Kısa bir süre bekleyin. (İçinizden 10' a kadar yavaşça sayın) 2. Katılımcılardan gözlerini açmalarını isteyin ve onlara şöyle deyin: "Şimdi sizi mutlu eden, çok sevindiren olayı bir cümle ile yazmanızı istiyorum" (Örneğin; babam bana bilgisayar aldığında çok sevindim.) 3. Herkes cümlesini yazdıktan sonra kâğıtları katlayarak hepsini bir torbaya ya da sepete koyun. 4. Katılımcılara şöyle deyin: "Şimdi torbaya koyduğumuz bu kâğıtları herbirimiz sırayla çekeceğiz. Kendi yazdığı olayı çeken olursa onu torbaya tekrar atıp başka bir kâğıt çekecek. Sonra da çektiğimiz olayı okuyup sanki bu olayı biz yaşamışız gibi hikâyedeki duyguları da katarak canlandırmanızı istiyorum. (Yukardaki örnek olayı ilk olarak siz canlandırabilirsiniz). 5. Katılımcılara hazırlanmaları için 1 dakika verin. Sürenin sonunda herkesin ortaya çıkarak olayı canlandırmasını isteyin. Canlandıranları alkışlayın. 6. Aşağıdaki paylaşım sorularını tartışın:

PAYLAŞIM SORULARI

- *Yaşadığınız bir olayı başkasından dinlemek size neler hissettirdi?*
- *Kendini başkasının yerine koymak nasıl bir duygu?*
- *Hikâyeyi yazarken ve dinlerken hissettikleriniz arasında herhangi bir farklılık oldu mu?*

√ Kendimizi karşımızdaki kişinin yerine koyarak olaylara onun bakış açısıyla bakabilmemiz, onun duygu ve düşüncelerini doğru olarak anlayabilmemiz sürecine "empati" denir.

√ Empati kurduğumuzda karşımızdaki kişinin duygu ve düşüncelerini anlamak esastır.

√ Empati yapabilme becerisi, ilişkilerimizin daha iyi ve sağlıklı olmasını sağlar ve iletişim becerilerimizi güçlendirir.

√ Dinleme ve kendimizi iyi bir şekilde ifade etme becerilerinin yanında teşekkür etmek, hoşgörülü olmak, rica etmek, özür dilemek, affetmek ve sağlıklı ilişkiler kurmak da ilişkilerimizi devam ettirebilmek için çok önemli becerilerdir.

√ İletişim içerisinde olduğumuz insanlarla kurduğumuz ilişkilerimizde bu becerileri gösteremediğimiz zaman sağlıksız ilişkiler kurmuş olur, onlarla problemler yaşarız.

İLETİŞİMDE SİHİRLİ KELİMELER

(Tahtaya "İletişimde Sihirli Kelimeler" başlığının altına aşağıdaki sözcükleri yazarak şu açıklamayı yapın).

ÖZÜR DİLEMEK.
RİCA ETMEK.
BAĞIŞLAMAK.
TEŞEKKÜR ETMEK

Özür dilemek, rica etmek, bağışlamak, teşekkür etmek gibi davranışlar bizim daha sağlıklı ilişkiler kurmamızı sağlar. Bu davranışlar bizim diğer insanlara değer verdiğimizi, onları önemsediğimizi gösterir.

"Şimdi 'Teşekkür Etmek' ile ilgili bir oyun oynamaya ne dersiniz?" dedikten sonra aşağıdaki etkinliğin yönergesini verin.

ETKİNLİK-6: Teşekkür Eder misin?



10 dk.

AMAÇ	Katılımcıların "teşekkür etmenin" anlamını ve etkisini fark etmeleri
YÖNTEM	Oyun
YÖNERGE	1. Katılımcılardan ayağa kalkmalarını ve düz bir sıra oluşturmalarını isteyin. "Şimdi sıranın başından başlayarak sırayla sol tarafımızdaki arkadaşımıza "Neden Teşekkür Edersin?" diye soralım. O da cevabını versin. Sonra da solundakine aynı soruyu sorsun." 2. En sondaki katılımcı da bu soruya cevap verdikten sonra gruba şunu söyleyin: "Şimdi de sıranın sonundan başlayarak bu sefer de sağ tarafımızdaki arkadaşımıza "Teşekkür etmezsek karşımızdaki ne hisseder?" diye soralım. Aynı şekilde bu sorunun cevabını veren sağındakine aynı soruyu sorsun. 3. Herkes bu soruyu da sırayla cevapladıktan sonra katılımcılara yerlerine oturmalarını söyleyerek etkinliği bitirin:

√ Gördüğümüz gibi bizler teşekkür ederek karşımızdaki kişiye değer verdiğimizi hissettiriyoruz. Bu yüzden teşekkür etmek çok önemlidir.

√ Teşekkür etmek önemli bir sosyal beceridir. İletişim kurduğumuz kişilerle sık sık kullanmalıyız.



5 dk.

KAPANIŞ ÇEMBERİ

1. Katılımcılardan Kapanış Çemberi'ni yapmak üzere daire şeklinde oturmalarını isteyin.
2. Katılımcılara "Bugün burada pek çok konu konuştuk. Kısaca neydi bunlar? Kim söz almak ister?" diyerek elinizdeki nesneyi konuşmak isteyen katılımcıya verin ve yanıtları dinleyin.
3. Katılımcılara "Bugün öğrendiklerimizden yola çıkarak iletişimle ilgili bundan sonra neyi farklı yapacaksınız? Öğrendiklerinizden hangilerini günlük yaşamınızda kullanacaksınız?" diye sorun ve yanıtları dinleyin.
4. Katılımcılara son olarak "Peki, bu günü bitirmeden önce bugüne dair duygu ve düşüncenizi kısaca bir kelime ya da cümle ile alabilir miyim?" diye sorun. (Siz de bu paylaşıma katılmalısınız).
5. Katılımcılara geldikleri için teşekkür edin, bir sonraki oturumunuzun gününü ve saatini hatırlatarak oturumu bitirin.

EK-1: GRUP KURALLARIMIZ

Gizlilik: Arkadaşlarımızın burada bizimle paylaştığı duygu ve düşüncelerini, kendilerinin izni olmadan dışarıda başkalarına anlatmamak. Kendi duygu, düşünce ve öğrendiklerimizi istediğimiz taktirde burada ve dışarıda istediklerimizle paylaşmak,
Özgürlük: Duygu, düşünce ve izlenimlerimizi herhangi bir kısıtlama, zorlama ve etki altında kalmadan kendi isteğimizle paylaşmak. Ayrıca konuşmak istemiyorsak eğer "pas" diyerek geçmek,
Dinlemek: Bir başkası sözünü bitirene kadar konuşmamak,
Anlayış: Birbirimize anlayışlı, kibar ve nazik davranmak,
Hoşgörü: Farklı düşünsek bile birbirimizin konuşmaları ile alay etmemek,
Devam: Tüm toplantılara gelmek.

EKLEMEK İSTEDİĞİN
BAŞKA KURALLAR VAR MI?

1. .....
2. .....
3. .....
4. .....
5. .....
6. .....

EK-2: İNSAN BİNGOSU

Aşağıda özellikleri yazan kişileri bulun.





Kim müzik dinleyerek rahatlıyor?

İsim: .....

Kim yılandan korkuyor?

İsim: .....



Kim spor yapmayı seviyor?

İsim: .....



Kim korku filmi izlemeyi seviyor?

İsim: .....

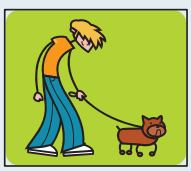


Kim çikolatayı çok seviyor?

İsim: .....

Kim kedi, köpek ya da başka bir evcil hayvan besliyor?

İsim: .....



Kim yemek yapmayı seviyor?

İsim: .....



Kim şarkı söylemeyi seviyor?

İsim: .....







Kim tek başına çalışmaktan hoşlanıyor?

İsim: .....

Kim öğretmen olmak istiyor?

İsim: .....

EK-3



AŞAĞIDAKİ SORULARI YANITLAYIN:

1. Resimdeki kişiler birbirlerini dinliyorlar mı?

.....

.....

2. Sizce dinleme nasıl olmalıdır? İyi bir dinleyici davranışları nelerdir?

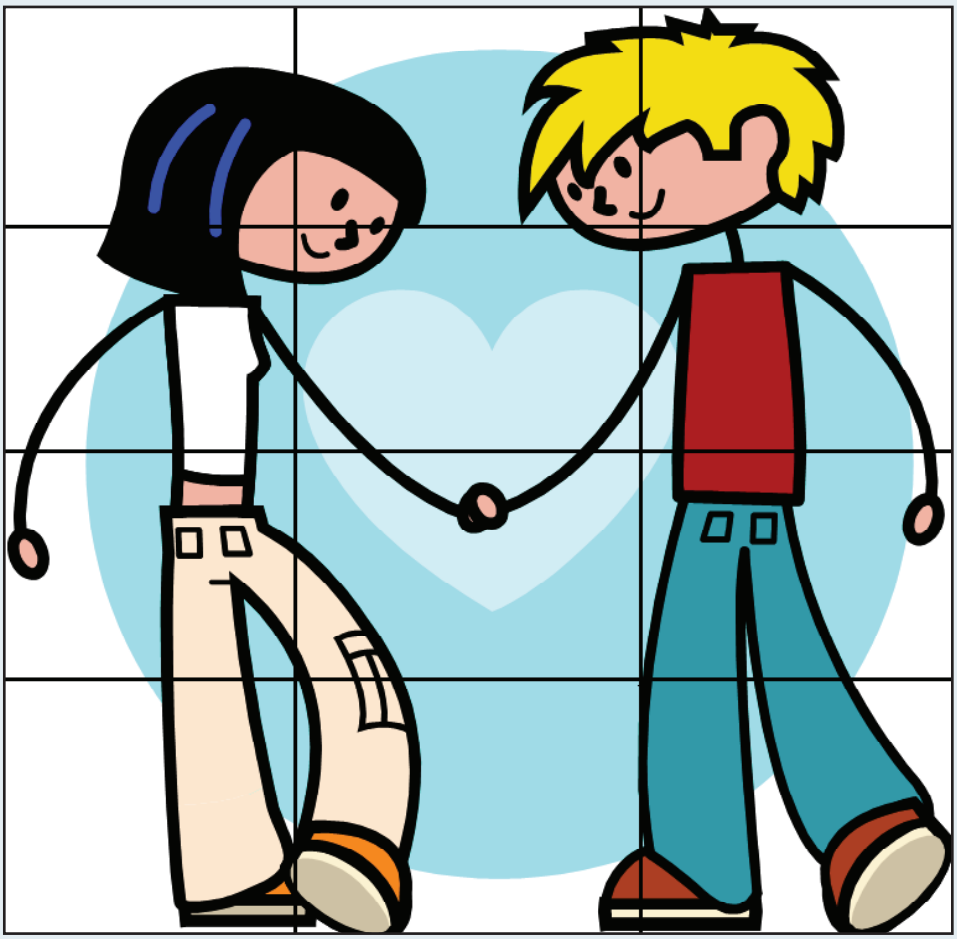
.....

.....

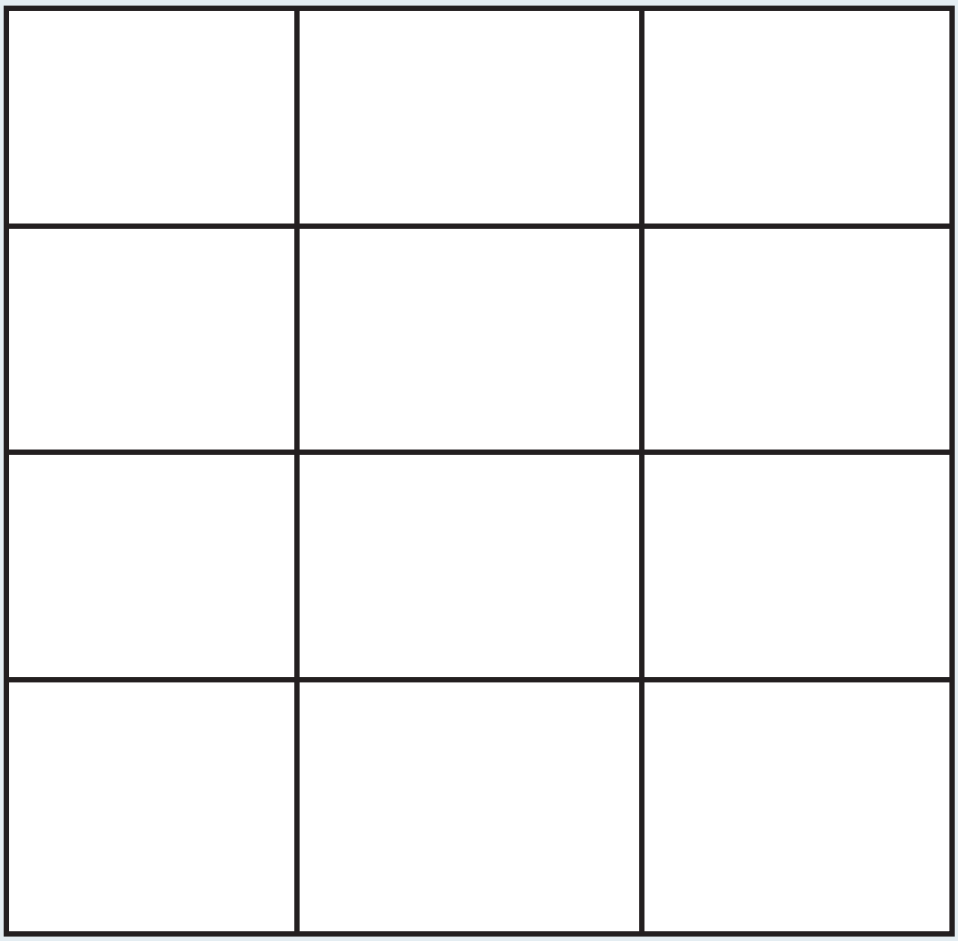
3. Resimdeki dinlememe davranışları nelerdir?

.....

.....



EK-5: YAP-BOZ ETKİNLİĞİ



EK-6: TALİMAT KAĞIDI

1. Arkanızı dönerek en üst sıradaki üç yap-bozun nasıl yerleştirileceğini anlatın. Katılımcılar bu aşamada soru sorabilir.
2. Şimdi yüzünüzü dönün ve sadece işaretlerle 2. sıradaki yap-boz parçalarını nasıl yerleştireceklerini anlatın. Katılımcılar bu aşamada soru soramaz.
3. 3. sıradaki yap-boz parçalarını nasıl yerleştireceklerini anlatırken kafalarını karıştırın. Yaptıklarını beğenmeyin ve müdahale edin.
4. Son olarak destekleyici ve net bir biçimde yumuşak bir ses tonuyla 4. Sırayı nasıl dizeceklerini anlatın. Katılımcılara isimleriyle hitap edin; hafifçe onlara doğru eğilin; yaptıklarını takdir edin.



95 dk.

2.OTURUM: KENDİNİ İFADE ETME

AMAÇ	Ergenlerin kendi duygu ve düşüncelerini fark edebilmeleri, bunları sağlıklı bir şekilde ifade edebilme becerilerini kazanmaları
MATERYAL	Çember zamanı uygulamaları için herhangi bir nesne, EK–1 çalışma kâğıdı, tahta, tahta kalemi, durumların yazılı olduğu küçük kağıtlar
KAZANIMLAR	Katılımcılar bu oturumun sonunda; • Rol-oynama yöntemi ile duygularını tanımayı öğrenecekler, • Duyguları sağlıklı ve sağlıksız yollarla ifade etmenin farkına ilişkin farkındalık kazanacaklar, • Rol-oynama yöntemi ile "hayır" demenin ve kendisine "hayır" denmesinin nasıl bir his yarattığına ilişkin farkındalık kazanacaklar, • Duyguların iyi ya da kötü olmadıklarına ilişkin bir farkındalık kazanacaklar, • Farklı durumlar karşısında duygu ve düşüncelerini nasıl ifade edebileceklerine ilişkin uygulama yapacaklar, • Rol-oynama yöntemi ile topluluk önünde konuşma provası yapacaklar.
TEMEL MESAJLAR	• Kendimizi ifade etmenin en önemli noktası kendi duygularımızı fark edebilmek, bu duyguları uygun yollarla ifade edebilmek ve karşımızdaki kişinin duygularını anlayabilmektir. • Duyguların iyisi kötüsü yoktur. Sadece duygularımızı sağlıklı bir biçimde ifade edebilmemiz önemlidir. • İstemediğimiz davranışlar ya da istekler karşısında "Hayır" diyebiliriz.

KENDİNİ İFADE ETME

(Öncelikle arkadaşlarınıza sıcak bir "Merhaba" dedikten sonra "Nasılsınız?" diye sorun ve açılış çemberi uygulamasına ilişkin yönergeyi verin.)

AÇILIŞ ÇEMBERİ



5 dk.

- Katılımcılardan Açılış Çemberini yapmak üzere daire biçiminde oturmalarını isteyin.
- Katılımcılara geçen oturumda iletişim becerilerini konuştuğunuzu hatırlatarak "Geçen hafta öğrendiğimiz iletişim becerilerinden ve bilgilerden hangilerini kullandık?" diye sorun ve elinizdeki nesneyi konuşmak isteyen katılımcıya vererek başlayın.
- Son olarak kısaca bugünkü oturumda kendimizi ifade etme becerilerini geliştireceğimizi açıklayarak Açılış Çemberi'ni bitirin ve sandalyelerden birisini çıkararak Isınma Oyunu'na geçin.

ISINMA OYUNU: Rüzgar nereden esiyor?



5 dk.

AMAÇ	Grup üyelerini canlandırmak
MATERYAL	Katılımcı sayısından bir eksik sayıda sandalye
YÖNERGE	1. Oyuncular daire şeklinde dizilen sandalyelere oturur. Sandalye sayısı kişi sayısından bir eksiktir. 2. Bir kişi ebe olur. Ebe ortada durur ve "Bir rüzgâr esiyor" der. Diğer oyuncular sorar: " Kimler için esiyor? " Ebe yanıtlar: "Spor ayakkabısı giyenler için esiyor" der. Bu durumda tüm spor ayakkabısı giyen katılımcılar yerlerinden kalkarak hızla boş kalan başka bir sandalyeye oturacaktır. Açıkta kalan ebe olur. 3. Yer değiştiren sadece iki kişi olmadığı sürece katılımcıların hemen yanlarındaki sandalyeye oturmaları yasaktır. Yer değişimi sırasında ortada duran oyuncu da bir sandalye kapmaya çalışır. 4. Herkes bir sandalye bulduktan sonra ortada kalan katılımcı başka bir özellik içeren bir cümle söyleyerek oyunu devam ettirir. Cümlelerde yer alan özellikler fiziksel özelliklerden başka tutumlar ya da yaşam deneyimleri de olabilir. Örneğin; " Rüzgâr sinemaya gitmeyi sevenler için esiyor" gibi…

GİRİŞ ETKİNLİĞİ



15 dk.

"Bu oturumda "kendimizi ifade etme" konusunda konuşacağız.

Bizler konuşarak, şarkı söyleyerek, yazı yazarak, resim çizerek, şiir yazarak, dans ederek, mimiklerimizle, beden dilimizle ve hatta bazen susma yoluyla bile kendimizi ifade edebiliriz."

"Şimdi çizim yoluyla bir etkinlik yapacağız. Size okuyacağım maddeleri sırayla çizmenizi isteyeceğim". (Daha sonra katılımcılara, her maddenin arasında düşünmeleri ve çizim yapmaları için 2 dakika süre vererek aşağıdaki maddeleri sırasıyla okuyun).

"Düşünün ki, iki insan birbirleriyle tartışıyorlar."

1) Tartışan iki insanın resmini çizin. Birine A, birine B deyin. A, B'ye bir konudan dolayı öfkeli olsun. (Katılımcıların yönergeyi anlamaları için birkaç kez tekrar edin. Herkesin çizdiğinden emin olduktan sonra diğer maddeye geçin).
2) Bir konuşma balonu çizerek A'nın ne dediğini yazın.
3) Bir konuşma balonu çizerek B'nin ne dediğini yazın.
4) Resmin sağ üst köşesine insanların öfkeli olduklarında birbirlerine nasıl davrandıklarını yazın.
5) Bir düşünce balonu çizerek A'nın neler hissedebileceğini yazın.
6) Bir düşünce balonu çizerek B'nin neler hissedebileceğini yazın.
7) Sayfanın altına bir kutu çizin ve şu soruların cevaplarını yazın (soruları teker teker sorun cevaplamaları için süre verin):

- Öfke nasıl bir duygudur?
- Öfkelendiğinizde neler yapıyorsunuz?
- Öfkeyi uygun bir biçimde ifade etme yolları var mıdır? Bunlar nelerdir?

8) Herkes çalışmasını bitirdiğinde gönüllü katılımcılardan resimlerini ve soruların cevaplarını büyük grupta paylaşmalarını isteyin. Paylaşımlar sırasında yorum yapılmasına izin vermeyin.

√ Kimimiz duygularımızı daha kolay, kimimizde daha zor ifade ederiz. Bazı duygularımızı daha kolay ifade edebilirken, bazılarını sağlıklı bir biçimde ifade etmekte zorlanabiliriz.

√ Kendimizi ifade ederken önemli olan diğer bir konu da duygularımızı fark edebilmek, bunları ifade edebilmek ve karşımızdaki kişinin duygularını anlayabilmektir.

ETKİNLİK-1: İsmini Koy!



15 dk.

AMAÇ	Katılımcıların duygularını tanımalarını sağlamak
MATERYAL	**EK 1** çalışma kâğıdı
HAZIRLIK	EK 1 çalışma kâğıdından 1 adet fotokopi çektirip, katılımcı sayısı kadar kağıdı kesip yazıları görünmeyecek biçimde ikiye katlayın ve bunları küçük bir torbaya koyun. (Fotokopi çektiremediğiniz durumlarda burada yazan duyguları bir kağıda kendiniz de yazabilirsiniz).
YÖNTEM	Rol Oynama
YÖNERGE	• Katılımcılardan ayağa kalkmalarını isteyin. • Katılımcılara yönergeyi açıklayın: "Şimdi duygularımıza ilişkin bir etkinlik yapacağız. Elimdeki torbada küçük kağıtlar var. Her birinin üzerinde bir duygu yazıyor. Herkes bir tane kağıt çekecek ve o duyguyu konuşmadan, yüz ifadesiyle ve beden hareketleriyle anlatacak. Diğerleri de onun hangi duyguyu anlatmaya çalıştığını tahmin edecek." • Herkes torbadan bir kağıt çeker ve sırayla çektiği kağıttaki duyguyu yüz ifadesi ve beden hareketleriyle anlatır. Diğerleri tahmin eder. Bilirlerse alkışlanırlar.

PAYLAŞIM SORULARI

Biraz önce bazı durumlara ilişkin sevinç, korku, üzüntü, öfke gibi duyguları anlatmaya çalıştık.

- ➔ Öfkeyi hangi durumlarda yaşarız? (engellendiğimiz zaman)
- ➔ Üzüntüyü hangi durumlarda yaşarız? (kaybettiğimizde)
- ➔ Korkuyu hangi durumlarda yaşarız? (tehlikeli durumlarda)
- ➔ Sevinci hangi durumlarda yaşarız? (istediğimizi elde edersek)
- ➔ Başkalarının duygularını anlayabilir miyiz? Nasıl?

Cevapların ardından şu açıklamayı yapın.

√ Duyguların iyisi kötüsü yoktur. Her duyguyu yaşamamız normaldir. Sadece onları sağlıklı bir biçimde ifade etmemiz önemlidir. Hepimiz zaman zaman sevinç, üzüntü, korku, öfke, gibi duyguları yaşarız. Bu duyguların her biri yaşamımızın bir parçasıdır. Bunların tümünü yaşamak ve ifade etmek son derece doğaldır. Önemli olan bu duygularımızı nasıl ifade ettiğimizdir.

ETKİNLİK-2: Duyguların Sağlıklı İradesi



15 dk.

AMAÇ	Katılımcıların duygularını sağlıklı ve sağlıksız bir biçimde ifade etme şekilleri arasındaki farkı görmeleri
MATERYAL	Tahta, tahta kalemi
YÖNTEM	Büyük grup çalışması
YÖNERGE	• Tahtayı üçe bölerek "Duygular", "Sağlıksız İfadesi" ve "Sağlıklı İfadesi" diye üç başlık yazın. • Daha sonra "Duygular" başlığının altına alt alta öfke, sevinç, korku ve üzüntü yazın. Ardından gruba şunu söyleyin: "Şimdi tahtaya yazdığım bu duyguları sağlıklı ve sağlıksız bir biçimde nasıl ifade edebileceğimizi konuşalım. Önce sağlıksız ifade etme yollarına bakalım. Öfkeden başlayalım. Sizce öfkemizi nasıl ifade edersek sağlıksız bir şekilde ifade etmiş oluruz?" • Katılımcıların verdiği yanıtları tahtaya yazın. Ardından gruba şunu söyleyin: "Şimdi de sağlıklı ifade etme yollarını konuşalım. Yine öfkeden başlayalım ve bu kez öfkemizi sağlıklı bir şekilde ifade edelim" • Katılımcıların verdiği yanıtları tahtaya yazın. • Tahtaya yazdığınız diğer duygular (sevinç, korku ve üzüntü) için de önce sağlıksız sonra sağlıklı ifade edilme şekillerini sorun ve tahtaya yazın. • Daha sonra şu soruları tartışın:

PAYLAŞIM SORULARI

- Hangi duygularınızı kolayca, hangi duygularınızı zor paylaşıyorsunuz?
- Duygularınızı genellikle sağlıklı mı yoksa sağlıksız bir biçimde mi ifade ediyorsunuz?
- Duygularımızı kendimize saklarsak, yani hiç kimseyle paylaşmazsak ne olur?

Soruların cevaplarını alarak aşağıdaki açıklamayı yapın.

√ "Duygularımızı paylaşmak, bu duygular olumlu duygular bile olsa kimimize zor gelir. Bizler çoğunlukla korku, endişe ya da öfke gibi duygularımızı ifade etmekte zorluklar yaşarız. Ya bu duyguları yok varsayarak ifade etmekten kaçınırız ya da sağlıksız bir biçimde ifade ederiz. Örneğin çok öfkelendiğimizde duvara bir yumruk atmak ya da bir şeyleri kırıp dökmek öfkenin sağlıksız bir biçimde ifade edilmesiyken, öfke yaratan durum hakkında konuşmak öfkenin sağlıklı bir biçimde ifade edilmesidir."

√ Öfkemizi, üzüntümüzü, kaygımızı, korkumuzu, hayal kırıklıklarımızı ifade etmenin bir yolu duygularımızı açıklıkla ama olumlu bir şekilde ifade etmektir. Örneğin *"Niye her zaman her yere geç kalıyorsun ki?"* demek yerine *"Seni her zaman beklemekten hoşlanmıyorum."* dediğimizde karşımızdaki kişiyi kırmadan duygularımızı ifade etmiş oluruz.

İlişkilerimizi devam ettirebilmek için önemli olan becerilerden biri de yerinde ve zamanında **"Hayır Diyebilmek"** tir.

ETKİNLİK-3: Sen de Hayır Diyebilirsin!



15 dk.

AMAÇ	Katılımcıların "Hayır Diyebilme" pratiğini kazanmaları ve sonucunu yaşamaları
MATERYAL	Katılımcı sayısı kadar kağıt ve kalem
YÖNTEM	Rol Oynama
YÖNERGE	• Katılımcılara şöyle söyleyin: "Bazen hayır demek istediğimiz halde hayır diyemiyoruz. Şimdi sizlerden "Hayır" demek istediğiniz halde "hayır" diyemediğiniz bir durumu düşünmenizi ve bir kağıda yazmanızı istiyorum." • Herkes yazmayı bitirince şu yönergeyi verin: "Herkes kendine bir eş bulsun ve eliyle hayır diyemediği bu durumu canlandırmaya çalışsın. Ama bu kez hayır diyemediği duruma "hayır" desin." • Herkes canlandırmayı yapıp bitirdikten sonra katılımcılardan yeniden yerlerine oturmalarını ve deneyimlerini paylaşmalarını isteyin. Deneyimini paylaşan katılımcılara şu soruyu sorun: "Hayır dediğin zaman ne hissettin?"

√ Karar verme ve seçim yapma sürecindeyken zaman zaman hepimiz hayır demekte zorluk yaşayabiliriz. Oysaki hayır diyebilme becerisi, çevremizdekilerle sağlıklı bir iletişim kurabilmemiz, kendimizi tehlikelere karşı koruyabilmemiz ve kendimizi iyi hissetmemiz için çok önemlidir.

√ Ancak sadece "hayır" diyerek karşımızdakinin isteğini yerine getirmemek, yaşadığımız ilişkilerde sorun yaratabilir. Önemli olan hayır cevabını söyleyiş biçimimizdir. Yani karşımızdakinin negatif algılamasına neden olmadan da hayır diyebiliriz.

√ Ayrıca "hayır" dedikten sonra karşımızdakine "Hayır ……, çünkü şundan dolayı" gibi bir açıklama yapabiliyor olmalıyız ki niçin böyle söylediğimiz doğru anlaşılsın.

ETKİNLİK-4: Dur-Dinle-Düşün-Konuş



10 dk.

AMAÇ	Katılımcıların farklı durumlar karşısında duygu ve düşüncelerinin farkına varmaları ve ifade etmeleri
MATERYAL	Durumların yazılı olduğu küçük kağıtlar
YÖNTEM	Rol oynama
YÖNERGE	1. Katılımcıları üç gruba ayırın. 2. Katılımcılara etkinliği açıklayın: "Sizlere bazı durumlar vereceğim. Bu durum karşısında neler söyleyeceğinizi ve bunları nasıl söyleyeceğinizi düşünmenizi istiyorum". 3. Daha sonra gruplara üzerinde çeşitli durumlar yazan kağıtları dağıtın ve şunu söyleyin: "Grup arkadaşlarınızla rol paylaşımı yaparak sizlere verdiğim bu durumu canlandırmaya çalışın. Ancak kendinizi sağlıklı bir biçimde ifade etmeye özen gösterin". 4. "Bunun için 5 dakikanız var. Herkes çalışmasını bitirdiğinde gönüllü olan gruptan başlayarak bu canlandırmaları izleyelim". **1. durum:** Matematik sınavından hiç beklemediğin kadar düşük bir not aldın ve buna itiraz etmek için öğretmeninle konuşacaksın. **2. durum:** Arkadaşınla üzerinde uzun süredir çalıştığınız bir proje hakkında arkadaşın öğretmenine her şeyi kendi yapmış gibi yansıtıyor. Sen de haksızlığa uğradığını düşünüyorsun ve bunu arkadaşınla konuşmaya karar verdin. **3.durum:** En yakın arkadaşının doğum gününde sana hediye edilen kalemi izinsiz kullanıp, kaybettiğini öğrendin. Hemen bu durumu onunla konuşmak istiyorsun. 5. Her grubun canlandırmasını izlerken oyunun herhangi bir anında oyunu durdurup oyuncuların her birine şu soruları sorun ve ardından oyuna devam etmelerini isteyin:

PAYLAŞIM SORULARI

- Şu anda ne hissediyorsun?
- Sence bu duyguya sebep olan şey nedir?
- Peki, bu duygunu karşındakine nasıl söylersen sen ve karşındaki kendini iyi hisseder?
- Eğer karşındaki sana ne söylerse sen kendini iyi hissedersin?



Katılımcıların duygularını sağlıklı bir biçimde ifade ettiklerinden emin olun. Eğer sağlıksız bir biçimde ifade ediyorlarsa kibarca "Bu ifadeyi biraz yumuşatalım mı?" ya da "Unutmayın duygularımızı sağlıklı ifade edeceğiz" hatırlatmasını mutlaka yapın!

√ Bazen davranış ile kişiliğe yönelik ifadeler karışabilir. Mesela tembel, terbiyesiz, titiz, beceriksiz gibi ifadeler kişiliğe; dinlememek, bağırmak, konuşmak ise davranışa yönelik ifadelerdir.

Peki, karşınızdaki sizin kişiliğinize yönelik suçlayıcı ifadeler kullandığında siz kendinizi nasıl hissedersiniz? *(cevapları dinledikten sonra aşağıdaki açıklamaları yapın)*

"Kırılabilir, öz-güveniniz zarar görebilir, bu ifadelerin gerçek olduğuna ilişkin şüpheleriniz oluşabilir ve öfkelenebilirsiniz".

Peki, siz gerçekten karşınızdakinin size ne için kızdığını anlayabilir misiniz? *(cevapları dinledikten sonra bu açıklamaları yapın)*

"Karşınızdaki sizin davranışınıza yönelik değil de kişiliğinize yönelik suçlayıcı sözler söylediği zaman, sizin hangi davranışınızdan rahatsız olduğunu anlayamazsınız".

√ Öyleyse kendimizi ifade ederken bu sorunları yaşamamak için karşımızdakine bizi rahatsız eden davranışını, buna ilişkin kendi duygu ve düşüncelerimizi söylememiz gerekiyor. Tepkimizi bu şekilde belirttiğimiz takdirde kendimizi etkili bir şekilde ifade etmiş oluruz.

Şimdiye kadar hiç topluluk önünde konuştuğunuz oldu mu? *Peki, şimdi konuşmaya ne dersin!*

ETKİNLİK-5: 30 Saniyelik Şöhret



15 dk.

AMAÇ	Katılımcılara topluluk önünde konuşma deneyimi yaşatarak bu becerilerini geliştirme
MATERYAL	Rol oynama
YÖNERGE	1. Katılımcılara etkinliği açıklayın. "Şimdi yapacağımız etkinliğimizin adı 30 saniyelik şöhret. Herkes birer birer ortaya gelecek ve istediği bir konu üzerinde 30 saniye konuşacak. Bu bir film, kendinize ilişkin bir konuşma, son zamanlarda başınıza gelen ilginç bir olay olabilir ya da bir gününüzün nasıl geçtiğini anlatabilirsiniz bize". 2. Katılımcılardan konuşmak istedikleri konuyu bir süre düşünmelerine izin verin. 3. Katılımcıları konuşma yapmadan önce yüreklendirin: "Bir topluluk önünde konuşmak ilk başta sizi korkutabilir. Ama başladıktan sonra gerisi gelecektir. Ayrıca burada güvenli bir ortamdasınız. Kimse sizi konuşmanız yüzünden değerlendirmeyecek. Sadece derin bir nefes alın ve konuşmaya başlayın. 30 saniyenin sonunda ben alkışlamaya başlayacağım ve herkes alkışlayacak. Konuşmanızı erken bitirseniz dahi 30 sn dolmadan biz sizi alkışlamayacağız. Son konuşmacıyı bile ilk konuşmacı kadar güçlü ve coşkulu alkışlamalıyız. 4. "Kim başlamak ister?" diyerek ilk gönüllünüzü sahneye davet edin. 5. Gönüllü olanlardan başlayın ve her konuşmacı için 30 saniye zaman tutarak tüm katılımcıların konuşmasını sağlayın. Her konuşmadan sonra gönüllüyü alkışlayın, ona teşekkür edin ve konuşmalar bittikten sonra katılımcılara neler hissettiklerini sorun. Her katılımcının duygusunu ifade etmesi için onu teşvik edin: "Şimdi kendini nasıl hissediyorsun?"

(Katılımcılara şu açıklamayı yaparak konuyu toparlayın)

√ Bir grup önünde konuşma yapma konusunda ilk yapacağımız şey öncelikle rahat olmak. Bunun dışında ses tonunu ayarlamak, beden dilini yani el-kol hareketlerini, mimikleri kullanmayı bilmek, konuşurken dinleyicilerle göz teması kurmak, katılımcılarda ilgi uyandırmayı bilmek topluluk önünde konuşurken dikkat etmemiz gereken diğer noktalardır.

KAPANIŞ ÇEMBERİ



5 dk.

1. Katılımcılara Kapanış Çemberi'ni yapmak üzere daire şeklinde oturmalarını isteyin.
2. Katılımcılara "Bugün burada pek çok konu konuştuk. Kısaca bunlar neydi? Kim söz almak ister?" diyerek elinizdeki nesneyi konuşmak isteyen katılımcıya verin ve yanıtları dinleyin.
3. Katılımcılara "Bugün öğrendiklerimizden yola çıkarak kendimizi ifade etmekle ilgili bundan sonra neyi farklı yapacaksınız? Öğrendiklerinizden hangilerini günlük yaşamınızda kullanacaksınız?" diye sorun ve yanıtları dinleyin.
4. Katılımcılara son olarak "Bugün yaptığımız çalışmalara ilişkin duygu ve düşüncelerinizi birer cümle ile alabilir miyim?" diye sorun. (Siz de bu paylaşıma katılmalısınız)
5. Katılımcılara geldikleri için teşekkür edin, bir sonraki oturumunuzun gününü ve saatini hatırlatarak oturumu bitirin.

EK-1: ÇALIŞMA KAĞIDI

ÖFKE	SEVİNÇ
MUTLULUK	HAYAL KIRIKLIĞI
ÜZÜNTÜ	KORKU
SIKINTI	KAYGI
ENDİŞE	ŞAŞKINLIK
ÇARESİZLİK	MERAK

Katılımcı sayısı kadar kesiniz.

60 dk.

3. OTURUM: STRESLE BAŞ ETME

AMAÇ	1. Ergenlerin stres ve stres tepkilerini tanımaları, stresle başa çıkma yöntemleri üzerinde çalışmaları 2. Sınav kaygısına karşı çözüm yolları geliştirebilmeleri
MATERYAL	Tahta, tahta kalemi ya da tebeşir, katılımcı sayısı kadar çoğaltılmış EK 1 ve EK 2a-2b, EK 3, boya kalemleri, resim kağıdı, iki farklı renkte resim kağıdı, kalem
KAZANIMLAR	Bu oturumun sonunda katılımcılar; • Stresi tanımlayabilecekler, • Çizim ve anlatım yöntemiyle stres, stresin nedenleri, stres tepkileri, stresle başetme yollarına ilişkin düşüncelerini ifade edecekler, • Oyunla stres karşısında ne tür tepki verdiklerini öğrenecekler, • "Savaş ya da Kaç" tepkisi konusunda bilgilenecekler, • Stresli durumlarda olumlu düşünmenin yararlarını kavrayacaklar, • Sınav kaygısını ve bu kaygıyı yenmek için çözüm yolları geliştirmeye çalışacaklar,
TEMEL MESAJLAR	• Stresli olduğumuzda kalbin çarpması, ellerin terlemesi gibi fiziksel ya da huzursuzluk, kaygı gibi psikolojik değişiklikler yaşarız. • Bir kişi için stresli olan bir durum diğer birisi için stresli olmayabilir. • Stresli durumlara karşı herkesin farklı tepkisi olabilir. • Stresle baş etme yolları öğrenilebilir.



STRESLE BAŞETME

(Öncelikle arkadaşlarınıza "Merhaba" dedikten sonra Nasılsınız? diye sorun. Katılımcıları selamladıktan sonra "Açılış Çemberi" uygulamasını yapın.

AÇILIŞ ÇEMBERİ



5 dk.

1. Katılımcılardan Açılış Çemberini yapmak üzere daire biçiminde oturmalarını isteyin.
2. Katılımcılara geçen oturumda kendini ifade etme becerilerini konuştuğunuzu hatırlatarak " Geçen hafta öğrendiğimiz becerilerden ve bilgilerden hangilerini kullandık?" diye sorun ve elinizdeki nesneyi konuşmak isteyen katılımcıya vererek başlayın.
3. Son olarak kısaca bugünkü oturumda stresle baş etme becerilerini geliştireceğinizi açıklayarak Açılış Çemberi'ni bitirin ve Giriş Etkinliği'ne geçin.

ISINMA OYUNU: "Küçülen Ada"



10 dk.

AMAÇ	Katılımcıların rahatlaması, oturuma hazır hale gelmesi
MATERYAL	Eski bir gazete, hareketli bir müzik
YÖNERGE	• Salonun ortasına bir gazete serilir. • Ritmik bir müzik açılır. Katılımcılardan müziğe uygun dans edip salonda gezmeleri söylenir. • Müzik durduğu anda herkesin bir ayağıyla gazeteye basmaya çalışacağı söylenir. Ayağı dışarıda kalan elenir. • Her seferinde müzikle birlikte dans başlar ve müzik durunca gazeteye basmak için çaba harcanır. • Her uygulama sonunda gazeteden bir parça koparılarak ya da katlanarak gittikçe küçültülür. • En sona kalan bir ya da iki oyuncu oyunu kazanır.

GİRİŞ ETKİNLİĞİ

"Bu oturumda stres ve stresle baş etme konularından konuşacağız. Stresi en genel anlamda kaygıya ya da duygusal gerilime neden olan bir zorluk olarak tanımlayabiliriz". Peki, siz "stresi" nasıl tanımlarsınız? Yani stres denilince ne anlıyorsunuz? (cevapları dinleyin ve ardından şu açıklamayı yapın)

√ **Stres;** kişinin kendisini tehdit altında hissetmesine neden olan fiziksel veya psikolojik zorlanmalar karşısında, vücudun savunma ya da uyum sağlama amacıyla verdiği tepkidir. Bu tepkiler kaygı, huzursuzluk, gerilim gibi psikolojik veya alerji, çarpıntı, baş ağrısı gibi bedensel tepkiler şeklinde olabilir.

"Şimdi stresle ilgili bu etkinliğimizi çizim yoluyla yapacağız. Size okuyacağım maddeleri sırayla çizmenizi isteyeceğim".

(Daha sonra katılımcılara, her maddenin arasında düşünmeleri ve çizim yapmaları için süre örneğin 2 dakika vererek aşağıdaki maddeleri sırasıyla okuyun).

1) Sizlerden "stresli bir insanın" resmini çizmenizi istiyorum (resmi çizmelerini bekleyin).
2) Sağ üst köşeye bu kişinin neden stresli olabileceğini yazın.
3) Bir konuşma balonu çizin ve bu insanın stresli olduğu anda neler söyleyebileceğini yazın.
4) Bir düşünme balonu çizin ve bu insanın stresli olduğu anda neler düşünebileceğini yazın.
5) Son olarak bu stresli insanın stresiyle baş etmek için neler yapabileceğini sağ alt köşeye yazın.

(Herkes çalışmasını bitirdiğinde gönüllü katılımcıların çizdikleri resimleri grupla paylaşmalarını isteyin. Paylaşımlar sırasında yorum yapılmasına izin vermeyin).

√ Sizlerin de çizimlerinizde ifade ettiğiniz gibi günlük yaşantımızda pek çok stresli durumla karşılaşabiliriz. Şimdi gelin stresli durumlara nasıl tepkiler verdiğimizi görelim.

ETKİNLİK-1: Savaş ya da Kaç



10 dk.

AMAÇ	Katılımcıların strese karşı verilebilecek tepkileri ve vücutlarındaki belirtileri fark etmeleri
MATERYAL	Savaş ya da kaç tepkisi eki (EK–1), tahta, tahta kalemi
YÖNTEM	Oyun
YÖNERGE	1. Katılımcılara şu açıklamayı yapın: "Şimdi kendimizi tehdit altında ya da tehlikede hissettiğimizde verdiğimiz tepkilere ilişkin bir etkinlik yapacağız. Bir tehlike anında; savaşmak, kaçmak, donakalmak ve kendimizi güvende hissetmek için başkalarıyla bir araya gelme gibi dört tepki veririz. Birazdan size bazı durumlar vereceğim. Bu durumlara karşı bu dört tepkiden hangisini seçeceğinize karar vereceksiniz ve tepkilerinizi hareketlerle ifade edeceksiniz". 2. Aşağıdaki maddeleri tahtaya yazın (önceden büyük bir kağıda ya da kartona yazıp tahtaya asabilirsiniz): • Yumruğunuzu havaya kaldırmak savaşmayı, • Etrafta koşmak kaçmayı, • Koşarak ortaya gelmek başkalarıyla bir araya gelmeyi, • Donmuş gibi bir kenarda kıpırdamadan durmak donakalmayı gösterecek. 3. Katılımcıları ayağa kalkmaya davet edin. Aşağıdaki maddeleri birer birer okuyun ve katılımcıların tepkilerini göstermeleri için onlara zaman verin. Gerçek yaşamda bu durumda nasıl davranıyorlarsa öyle davranmalarını isteyin. Mağara devrinde yaşadığınızı ve bir mağara insanı olduğunuzu farz edin. Yiyecek aradığınız bir gün bir ayıyla karşılaştınız. Bir gece uyurken birilerinin "Yangın Varrr!" diye bağırdığını duydunuz. Okul çıkışında sizden büyük çocuklardan oluşan bir grup yolunuzu kesti. Okulda büyük sınıflardan bir öğrenci sürekli sizinle dalga geçiyor ve tehdit ediyor. Deprem oldu. Her yer sallanıyor. Tuvalette bir fare gördünüz.

√ Her hangi bir tehlike anında bedenimiz "Savaş" ya da "Kaç" tepkisi verir. Eğer gerçek bir tehlikeyle karşı karşıya isek, örneğin yabani bir hayvandan kaçıyorsak bu tepkiler kuşkusuz yaşamımızı kurtarır. Ancak günlük yaşantımızda sürekli bu tepkileri yaşamanın sağlığımız üzerinde olumsuz etkileri vardır. Bu nedenle stresle başetmeyi öğrenmemiz önemlidir. Strese yol açan nedenler değişse de bizler stres altındayken aynı tepkileri veririz. Kimi zaman insanlar gerçekten fiziksel olarak kavga ederler ya da düşmanca davranışlar içine girebilirler. Bazıları kaçıp içine kapanır, bazıları ise hiç bir şey yapmadan bekler, her şeyi erteler.

Peki, stres altındayken bizler hem psikolojik hem de fiziksel olarak ne gibi değişiklikler yaşarız? (cevapları dinleyin)

√ Sizin de dediğiniz gibi stres altındayken kendimizi gergin, sinirli, huzursuz ve endişeli hissederiz. Bunun yanında bedenimizde de bazı belirtiler hissedebiliriz. Mesela, kalbimiz daha hızlı çarpmaya, kaslarımız gerilmeye ve terlemeye başlar. Baş veya mide ağrısı çekeriz. Ayrıca vücudumuzun, sesimizin ya da ellerimizin titrediğini, ağzımızın kuruduğunu da hissederiz.

(EK 1'i katılımcılara dağıtın ve "Savaş ya da Kaç" tepkisini okumaları için onlara birkaç dakika zaman verin. Sonra resimleri ve altındaki yazıları sırayla katılımcılara okutun).

Sizler yaşadığınız stresi kontrol altına almakta herhangi bir zorlanma yaşıyor musunuz? (Cevapları dinleyin)

Peki, kendinize özgü çözüm yöntemleri üretiyor musunuz? (Cevapları dinleyin)

"Öyleyse şimdi stresle baş etme yollarından biri olan "doğru nefes alma"yı hep birlikte yapmaya çalışalım" (dedikten sonra katılımcılara şu açıklamayı yapın).

"Bedenimiz gevşek bir haldeyken kaygılanmaz. Gevşeme, düzenli solunum almakla başlar. Yavaş ve düzenli soluk alıp verdiğimizde kandaki oksijen miktarı artar; bu da savaş ya da kaç tepkisini başlatan adrenalin ve noradrenalin hormonlarının azalmasına yol açar. İşte bu nedenle hem gevşeyip hem de kaygı duymamız olanaksızdır."

(Bundan sonra katılımcılara sırasıyla aşağıdaki doğru ve düzgün nefes almayı öğretin).

GEVŞEME EGZERSİZİ

- Olabildiğince rahat bir biçimde oturun.
- Gözlerinizi kapatın.
- Bir elinizi karnınızın üstüne koyun. Doğru nefes aldığınızda karnınızın hareket ettiğini hissedeceksiniz.
- Burnunuzdan yavaşça ve derin bir nefes alın. Nefesinizi hızla alırsanız başınız dönebilir. O yüzden içimizden 1-2 diyerek yavaşça burnumuzdan nefes alıyoruz.
- Biraz bekliyoruz ve içimizden 3-4-5 diye sayarak nefesimizi ağzımızdan bırakıyoruz.

(Birkaç nefes aldıktan sonra katılımcılara şunu söyleyin). "Nefes alma egzersizini her zaman ve her yerde yapabilirsiniz. Uykuya dalmadan, otobüs beklerken, sınava girmeden hemen önce, tenefüslerde. Böylelikle doğru ve düzenli nefes almayı öğrenecek ve ihtiyacınız olduğunda kendinizi gevşetebileceksiniz"

ETKİNLİK-2: Olumlu Düşün



10 dk.

AMAÇ	Katılımcıların stresli bir durum karşısında olumsuz düşüncelerini olumlu düşüncelerle değiştirerek stresi azaltmanın mümkün olduğunu fark etmeleri
MATERYAL	Ek-2a, Ek-2b, katılımcı sayısı kadar kalem
YÖNTEM	Alıştırma
YÖNERGE	• Katılımcılara Ek-2a'yı dağıtın. Okumalarını isteyin. • Katılımcılara şu açıklamayı yapın: "Ek-2a' daki baloncuklarda gördüğünüz gibi, stres altındayken sahip olduğumuz bazı düşünce kalıpları kaygı seviyemizin artmasına neden olabilir. Örneğin "ya hep ya da hiç" türü düşünce yapısı bunlardan biridir. "Ya ÖSS'yi kazanırım ya da okul hayatım biter" gibi düşünceler olumsuz düşüncelerdir. Bazen de aşırı genellemeler yapma eğiliminde oluruz. Örneğin, "Bugün basketbol maçında kötü oynadım zaten hiçbir şeyi iyi yapamam" gibi. Bu olumsuz düşünceleri, inançları sorgulayarak bunlar yerine olumlu düşünceler geliştirebildiğimiz zaman stres seviyesini düşürmüş ve stresle başa çıkmış oluruz. • Bu açıklamanın ardından katılımcılara " Şimdi Ek 2'ye bir kez daha bakmanızı istiyorum. Buradaki ifadeler olumlu mu olumsuz mu?"diye sorun ve yanıtları alın. • Katılımcılara Ek-2b'yi dağıtın. Örnek cümleyi okuyun ve "Sizce bu ifade olumlu mu yoksa olumsuz mu?" diye sorun. Yanıtları aldıktan sonra "Şimdi Ek-2b'nin içindeki diğer baloncuklara olumlu ifadeler yazmanızı istiyorum" deyin ve bunun için 5 dakika süre verin. • Sürenin bitiminde katılımcılardan olumlu ve olumsuz ifadelerin yer aldığı eklerini karşılaştırmalarını ve birbirleriyle paylaşmalarını isteyin. • Son olarak katılımcılara şu öneriyi vererek etkinliği bitirin: "Kendi olumlu cümlelerinizin bulunduğu Ek-2b'yi evinizde, odanızda görebileceğiniz bir yere asmanızı ve olumsuz düşünmeye başladığınız anda bu cümlelere bakarak kendinize olumlu şeyler söylemenizi öneriyorum."

√ Olaylar karşısında gösterilen olumsuz tutumlar ve kişilerin kendi kendilerine söylediği olumsuz sözler o sırada hissedilen stresi arttırmaktadır. Bazen durumlar stresli olmasa bile bizim kendi olumsuz düşüncelerimiz ve kendimize söylediklerimiz durumu stresli bir hale getirir.

√ Ortadan kaldırılması gereken stres değil, stresi oluşturan nedenlerdir. Eğer hangi koşullarda stres yaşadığınızı bulabilirseniz o zaman stresle başa çıkmanız kolaylaşır. En çok stres yaşadığımız durumlardan biri de sınavlardır.

Peki sizce sınav nedir? (Cevapları dinleyin, sonra şu açıklamayı yapın)

"Sınav bir insanın kişiliğinin değerlendirilmesi değil, neyi öğrenip neyi öğrenmediğini ölçen bir değerlendirmedir. Yani sınav sonucu bizlerin iyi insan veya kötü insan olduğumuzu belirlemez".

ETKİNLİK-3: Kaygını Paylaş



20 dk.

AMAÇ	Katılımcıların sınav kaygısına karşı çözüm yolları geliştirmeleri
MATERYAL	Katılımcı sayısı kadar kâğıt (iki farklı renkte), kalem
YÖNTEM	Oyun
YÖNERGE	1. Katılımcıları iki gruba ayırın ve sırt sırta oturmalarını sağlayın. 2. Katılımcılara etkinliği açıklayın: "Düşünün ki, şu anda hepimiz internet ortamındayız. Bu ortamda iki grup var ve birbirlerine ileti gönderiyorlar. Birinci grup, sınav kaygısı yaşayan öğrencilerden oluşuyor. İkinci grup da, kaygı yaşayan öğrencilere çözüm sunan ve destek olan arkadaşlarından oluşuyor. Her iki grup da bir hafta sonra çok önemli bir sınava girecekler ve internette aralarında konuşuyorlar". 3. Kaygılı öğrencileri canlandıracak katılımcılara (1. grup) birer kağıt verin ve şu açıklamayı yapın: "Şimdi önemli bir sınav öncesi yaşadığınız kaygıyı belirten bir cümle yazın. Yazdıktan sonra bu kağıdı arkanızda oturan arkadaşınıza vererek oturumu açın". 4. 1. grup cümlelerini yazdıktan ve kağıtları arkalarında oturan arkadaşlarına verdikten sonra 2. gruba şu açıklamayı yapın: "Sizler de arkadaşlarınıza bir ileti yazarak kaygılarını gidermeye çalışacaksınız". 5. Her iki grup da iletilerini gönderdikten sonra katılımcıların yerlerini değiştirmelerini söyleyerek aynı zamanda rollerini de değiştirin: "Şimdi az önceki rolünüzden, arkadaşınızın rolüne geçtiniz. Yani sınav kaygısı taşıyan öğrenciler şimdi çözüm sunan kişi olacaklar. Ve yine bir önceki gibi internette sohbet edeceksiniz. Bu sohbet için 2 dakikanız var" 6. 2 dakikanın sonunda oyunu durdurarak tüm katılımcıların yerlerine oturmalarını isteyerek aşağıdaki soruları tartışın:

PAYLAŞIM SORULARI

- Sınav kaygısı hakkında konuşmak size nasıl geldi?
- Bu kaygıya karşılık çözüm üretmekte zorlandınız mı?
- Sizce ürettiğiniz çözümler işe yarar mı?
- Kaygılı düşüncelerinizi mi yazmak daha kolaydı yoksa çözüm önerilerini mi?
- Sizce sınav kaygısı konusunda başkalarından destek alınmalı mı?

Ek-3'ü tüm katılımcılara dağıtın. Kendi kendilerine okumaları için bir zaman tanıyın. Sonra katılımcılardan isteklilere birer madde okutturun.

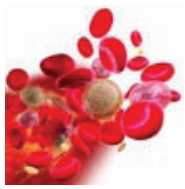
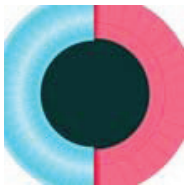
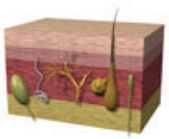
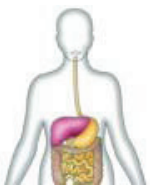
KAPANIŞ ÇEMBERİ

5 dk.

1. Katılımcılara Kapanış Çemberi'ni yapmak üzere daire şeklinde oturmalarını isteyin.
2. Katılımcılara "Bugün burada pek çok konu konuştuk. Kısaca neydi bunlar? Kim söz almak ister?" diyerek elinizdeki nesneyi konuşmak isteyen katılımcıya verin ve yanıtları dinleyin.
3. Katılımcılara "Bugün öğrendiklerimizden yola çıkarak yaşadığımız stresle baş etmekle ilgili bundan sonra neyi farklı yapacaksınız? Ve öğrendiklerinizden hangilerini günlük yaşamınızda kullanacaksınız?" diye sorun ve yanıtları dinleyin.
4. Katılımcılara son olarak "Peki, bu günü bitirmeden önce bu güne dair birer duygu ve düşüncenizi alabilir miyim?" diye sorun. Siz de bu paylaşıma katılmalısınız)
5. Katılımcılara geldikleri için teşekkür edin, bir sonraki oturumunuzun gününü ve saatini hatırlatarak oturumu bitirin.

EK-1: SAVAŞ YA DA KAÇ TEPKİSİ

Her hangi bir tehlike anında bedenimiz "Savaş" ya da "Kaç" tepkisi verir. Bu tepkilerden bazı örnekler aşağıda verilmiştir.

		
Kan akımı beyine ve kaslara yönelir; böylece dikkat ve hafıza keskinleşir.	*Göz bebekleri büyür. Böylece daha net hatta karanlıkta bile görebiliriz.*	*Çevreye karşı daha duyarlı olabilmek için tüylerimiz diken diken olur.*
		
Kalp daha fazla çalışmaya başladığı için atım sayısı artar; kan basıncı yükselir. Kalp daha fazla çalıştıkça biz daha fazla nefes almaya başlarız.	*Solunum sayısı artar; hızlı nefes alıp vermeye başlarız. Bu da kan akışını hızlandırır. Ayrıca derin nefes almak bizim daha yüksek sesle çığlık atmamızı sağlar.*	*Vücudu serinletmek için ter bezi faaliyeti artar. Olası her hangi bir kan kaybını önlemek için kan pıhtılaşma mekanizması hareketete geçer.*
		
Sindirim sistemi yavaşlar; tükürük salgısı engellenir. Beden olabildiğince hafiflemeye çalıştığı için tuvalete gitme ihtiyacı artar.	*Vücudun doğal ağrı kesicisi olan endorfin hormonu salgılanır. Böylece her hangi bir yaralanmada fazla ağrı hissedilmez.*	*Vücuda daha fazla enerji sağlanması için depolanmış yağ ve karaciğerdeki şeker kana karışır.*

EK-2A: OLUMSUZ CÜMLELER

"YA ÖSS'Yİ KAZANIRIM YA DA OKUL HAYATIM BİTER"

BU YAPTIĞIMDAN DOLAYI ARKADAŞIM BENİ HAYATTA AFFETMEZ

AKŞAM YEMEĞİNDE EVDE OLMAZSAM ANNEM BENİ MAHVEDER

BEN İŞE YARAMAZIN BİRİYİM

BUGÜN BASKETBOL MAÇINDA KÖTÜ OYNADIM ZATEN HİÇBİR ŞEYİ İYİ YAPAMAM

BÖYLE FIRTINALI GÜNLERDE HİÇBİR İŞİM YOLUNDA GİTMİYOR

BUGÜN HİÇBİR ŞEY YOLUNDA GİTMİYOR

YENİ FİZİK ÖĞRETMENİMİZ SANIRIM BENDEN HİÇ HOŞLANMADI



BU DERSTEN GEÇEMEZSEM MAHVOLURUM

EK-2B: OLUMLU CÜMLELER



EK-3: SINAV STRESİNİ NASIL AZALTABİLİRİZ?

- ☑ Sınavda başarısız olunabileceği düşüncesini "başaramama" korkusuna dönüştürmeyerek (aksi takdirde bu korkumuz kaygı seviyemizi yükselterek öğrenme yeteneğimizi geriletir, böylece korkumuz artar),
- ☑ Ümitsizce karamsarlık duygularına kapılmadan mücadeleye devam ederek,
- ☑ Bizleri rahatlatan konuları, özellikle de geçmiş başarılarımızı düşünerek,
- ☑ Başkalarının düşüncelerinden kendimizi sorumlu tutmayarak (sınavı geçemezsem yakınlarım benim aptal ve beceriksiz olduğumu düşünecek gibi)
- ☑ "Sınavı geçersem hayatımın önemli bir dönüm noktasını aşacağım, geçemezsem de daha fazla çalışmamın gerekliliği ortaya çıkacak" gibi bir düşünceyi benimseyerek,
- ☑ Elimizden gelenin en iyisini yaparak,
- ☑ Sınavı bir ölüm kalım savaşı değil hayatımızda başarılı olma yolunda attığımız bir adım olarak görerek,
- ☑ Her durumda mutlaka başka çıkış yolları olduğunu unutmayarak
- ☑ Sınavları insanı geliştiren, yeteneklerini ortaya çıkaran gerçekler olarak görerek...

Bu bölüm Prof. Dr. Nevzat Tarhan'ın "Stresi Mutluluğa Dönüştürmek" adlı kitabından alınmıştır.



55 dk.

4.OTURUM: UZLAŞMA BECERİLERİ

AMAÇ	Ergenlerin çatışmanın ne olduğunu öğrenerek ve yaşadıkları çatışmalara karşı farkındalık kazanarak, çatışma çözme adımlarını öğrenmeleri
MATERYAL	Tahta, tahta kalemi, katılımcı sayısı kadar sandalye (ya da sıra), katılımcı sayısı kadar etkinlik–1 yönergelerinin yazılı olduğu kâğıt, etkinlik–2 için rol kartları
KAZANIMLAR	Bu oturumun sonunda katılımcılar; • Geçen haftaya ilişkin deneyimlerini paylaşacaklar, • Çatışmanın tanımını yapabilecekler, • Çatışmaların kavgaya dönüşmemesi için gerekli becerileri öğrenecekler, • Rol oynama yöntemiyle çatışmaların nasıl işbirliğine dönüşebileceğinin deneyimini yaşayacaklar, • Çatışmalar karşısında yapılabilecek 5 farklı adımı öğrenecekler, • Yaşadıkları çatışmaları çözmeye yönelik farkındalıklarını arttıracaklar, • Çatışma çözmenin adımlarını öğrenecekler.
TEMEL MESAJLAR	• Çatışma, kişilerin istekleri, ihtiyaçları ya da değerlerinin birbiriyle ters düşmesidir. • Sevdiğimiz kişilerle de çatışma yaşayabiliriz. • Çatışmalar çözülebilir.

UZLAŞMA BECERİSİ

Öncelikle arkadaşlarınıza "Merhaba" dedikten sonra "Nasılsınız?" diye sorun. Katılımcıları selamladıktan sonra "Açılış Çemberi" uygulamasını yapın.

AÇILIŞ ÇEMBERİ (5 DK.)



5 dk.

1. Katılımcılardan Açılış Çemberini yapmak üzere daire biçiminde oturmalarını isteyin.
2. Katılımcılara geçen oturumda stresle baş etme becerilerini konuştuğunuzu hatırlatarak " Geçen hafta öğrendiğimiz becerilerden ve bilgilerden hangilerini kullandık?" diye sorun ve elinizdeki nesneyi konuşmak isteyen katılımcıya vererek başlayın.
3. Son olarak kısaca bugünkü oturumda uzlaşma becerilerini geliştireceğinizi açıklayarak Açılış Çemberi'ni bitirin ve Isınma Oyunu'na geçin.

ISINMA OYUNU: Lider Kim?



5 dk.

AMAÇ	Katılımcıların motive olması ve oturuma hazır hale gelmeleri
MATERYAL	Müzik
YÖNTEM	Oyun
YÖNERGE	1. Katılımcılara bir ısınma oyunu oynayacağınızı ve bunun için bir gönüllüye ihtiyacınız olduğunu söyleyin. 2. Gönüllüyü bulduktan sonra oyunu açıklayın: "Gönüllü arkadaşımız ebe olacak ve dışarı çıkacak. İçimizden birisi lider olacak. Lider ne yaparsa biz de aynısını yapacağız. Ebe de kimin lider olduğunu bulmaya çalışacak". 3. Ebe dışarı çıktıktan sonra lider olmak üzere bir gönüllü seçin ve ona şu yönergeyi verin: "Siz lider olarak sırayla bazı hareketler yapacaksınız. Göz kırpmak, saçınızla oynamak, el çırpmak gibi. Biz de bunları taklit edeceğiz. Siz ebe fark etmeden hareketleri değiştireceksiniz". 4. Ebeyi içeri çağırın ve müzikle birlikte oyunu başlatın. Katılımcılardan odada dolaşmalarını isteyin. 5. Ebe lideri bulduğunda oyun biter. Zamanınız varsa yeni bir ebe seçip bir tur daha oynayabilirsiniz.

GİRİŞ ETKİNLİĞİ

"Bu oturumda "çatışma ve çatışma çözme" konularında konuşacağız. Çatışmayı tek bir sözcükle tanımlarsanız bu sözcük ne olurdu?" (diye sorun ve cevapları tahtaya yazın. Sonra katılımcılara şu açıklamayı yapın.)

√ Çatışma en az iki kişinin isteklerinin, ihtiyaçlarının birbirlerinin istek ve ihtiyaçlarını engellemesi ya da değerlerinin ters düşmesidir. Günlük hayatımızda sevdiğimiz insanlarla fikir ayrılıklarına düşebilir, onlarla tartışabiliriz. Bizler büyüdükçe ve geliştikçe çevremizdeki insanlarla isteklerimiz, ihtiyaçlarımız ve değerlerimiz farklılaşabilir. Bu süreçte de onlarla çatışma yaşayabiliriz.

"Şimdi çizim yoluyla bir etkinlik yapacağız. Size okuyacağım maddeleri sırayla çizmenizi isteyeceğim".

(Katılımcılara, her maddenin arasında düşünmeleri ve çizim yapmaları için süre vererek aşağıdaki maddeleri sırasıyla okuyun.)

"Düşünün ki; bir ergen bir yetişkinle çatışma yaşıyor".

1) Çatışma yaşayan bir ergen ve bir yetişkin resmi çizin. (Tüm katılımcıların resmi çizmeleri için zaman tanıyın)
2) Bir konuşma balonu çizerek ergenin ne dediğini yazın.
3) Bir konuşma balonu çizerek yetişkinin ne dediğini yazın.
4) Bir düşünce balonu çizerek ergenin neler hissedebileceğini yazın.
5) Bir düşünce balonu çizerek yetişkinin neler hissedebileceğini yazın.
6) Sayfanın altına bir kutu çizin ve şu sorulara cevap yazın.

- Ergenler kimlerle hangi konularda çatışma yaşıyorlar?
- Çatışma olduğunda neler yapıyorlar?
- Çatışmaları uygun bir biçimde çözmenin yolları var mı? Neler?

(Herkes çalışmasını bitirdiğinde gönüllü katılımcıların çizdikleri resimleri grupla paylaşmalarını isteyin. Paylaşımlar sırasında yorum yapılmasına izin vermeyin. Paylaşımlar bittikten sonra katılımcılara aşağıdaki açıklamayı yapın):

√ Hepimiz zaman zaman ailelerimizle ya da arkadaşlarımızla çatışmalar yaşayabiliyoruz. Peki, sizler en çok hangi konularda, kimlerle çatışma yaşıyorsunuz?"

(Cevapları dinleyin, sonra şunları söyleyin)

√ Sizlerin ifade ettiklerini özetlersek çatışma ya ihtiyaç ya da değer farklılıklarından kaynaklanır. Sorun olan çatışmanın kendisi değil, onu yönetme biçimimizdir. Çatışmaları çözmek önemlidir. Çünkü çözemediğimiz çatışmalar ileride daha büyük sorunlar halinde karşımıza çıkarlar."

Peki, sizce bu çatışmaların kavgaya dönüşmemesi için hangi becerilere sahip olmamız gerekiyor? *(cevapları dinleyin, sonra aşağıdaki açıklamayı yapın).*

- Öncelikle karşımızdakini dinlemeyi ve ona anlayış göstermeyi bilmemiz gerekiyor. (Eğer karşımızdaki kişiyi dinler, onun duygu, düşünce, istek ve ihtiyaçlarını anlayabilirsek çatışmalara çözüm bulmamız kolaylaşır).
- Kendi duygu ve düşüncelerimizi karşımızdakini kırmadan ve ona hakaret etmeden ifade edebilmemiz gerekiyor.
- Her iki tarafın da ihtiyaçlarına, isteklerine cevap verecek ortak bir yol bulabilmemiz gerekiyor. Diğer bir deyişle kazan-kazan yaklaşımını benimsememiz gerekiyor.
- Kazan-kazan anlayışı, herkes için karşılıklı olarak fayda sağlayan, yaratıcı çözümler arayan bir düşünce ve eylem biçimidir. Kazan kazan anlayışında kaybeden taraf yoktur. Herkes kazançlıdır.
- Kazan-kazan (kaybeden yok) anlayışını hayata geçirebilmek için öncelikle kişiler arasında karşılıklı güven ilişkisinin kurulması gerekir.

ETKİNLİK-1: Sandalyeler



15 dk.

AMAÇ	Katılımcıların çatışmanın nasıl işbirliğine dönüşebileceğini görmeleri
MATERYAL	Katılımcı sayısı kadar sandalye (ya da sıra), katılımcı sayısı kadar yönerge yazılı kâğıt

HAZIRLIK	• Oturumdan önce katılımcı sayısı kadar küçük kâğıt parçaları kesin ve her birinin üzerine aşağıdaki yönergelerden sadece birini yazın:
	  • **Yönerge A:** *Bütün sandalyeleri daire şeklinde dizin.*
	  • **Yönerge B:** *Bütün sandalyeleri kapının yanına dizin.*
	  • **Yönerge C:** *Bütün sandalyeleri pencerenin yanına dizin.*
	• Katılımcı sayınıza göre A,B ve C yönergelerinin eşit sayıda olmasına dikkat edin. Örneğin grubunuz 12 kişilik ise 4 tane A, 4 tane B ve 4 tane C yönergesi yazın ve kağıtları görünmeyecek biçimde katlayın. Katladığınız yönerge kağıtlarını bir torbaya koyun.

YÖNTEM	Oyun
YÖNERGE	1. Katılımcılardan ayağa kalkmalarını isteyin. 2. Bütün sandalyeleri gelişigüzel bir biçimde odaya dağıtın.

3. Katılımcılardan torbadan bir kâğıt çekmelerini ve kâğıtta okuduklarını kimseye göstermemelerini isteyin.
4. Katılımcılardan kağıtta okuduklarını yapmalarını isteyin.
5. 10 dakika sonra oyunu bitirin ve aşağıdaki paylaşım sorularını tartışın:

PAYLAŞIM SORULARI



- ➔ Yönergeniz neydi?
- ➔ Size verilen yönergeyi yerine getirirken ne tür bir zorluk yaşadınız?
- ➔ Bu zorluğu nasıl yenmeye çalıştınız? İşbirliği mi yaptınız? Tartıştınız mı? İkna mı etmeye çalıştınız yoksa pes mi ettiniz?

* Bu oyun "Games end Exercises - A Manual for Facilitators and trainers Involved in Participatory Group Events. UNİCEF. 1998" isimli kaynaktan alınmıştır.

(Tartışma bittikten sonra aşağıdaki açıklamayı yapın):

√ Çatışmaları beş farklı biçimde ele alırız.

- Bazılarımız çatışma olduğunda çatışma yokmuş gibi davranırız. Hiçbirşey yapmadan çatışmanın bitmesini bekleriz.
- Bazılarımız öfke hissetsekte kendi isteklerimizden vazgeçmeye ve diğerininkini yapmaya hazırızdır.
- Kimimiz görüşlerimizi adeta zorla kabul ettirmeye çalışırız. Kabul edilmezse tehdit etmeye ya da farklı görüşleri eleştirmeye başlarız.
- Kimimiz çatışmada karşılıklı ödün vermeye hazırızdır. Kendi isteklerimizin bir kısmından vazgeçeriz ama diğerlerinden de aynı şeyi yapmalarını bekleriz.
- Son olarak bazılarımız da önce sorunun ne olduğunu anlamaya çalışır sonra da beraber çalışarak herkesi memnun edecek bir çözüm bulmaya çalışırız.

ETKİNLİK-2: Çatışmalar Çözülebilir-1



15 dk.

AMAÇ	Katılımcıların yaşadıkları çatışmayı çözmeye yönelik farkındalıklarının artması
MATERYAL	Rol kartları
HAZIRLIK	2 kart ya da kağıt alarak birine 1. arkadaşın, diğerine 2. arkadaşın rolünü yazın.
YÖNTEM	Rol oynama
YÖNERGE	1. Katılımcıların arasından 2 gönüllü isteyin. 2. Gönüllüleri seçtikten sonra onlara etkinliği anlatın: "Sizlerden biriniz birinci arkadaşı, biriniz de ikinci arkadaşı canlandıracaksınız. Bir konu üzerinde bir çatışma yaşayacak ve bu çatışmayı çözmeye çalışacaksınız. Şimdi size rollerinizin yazılı olduğu kâğıtlar vereceğim. Bunları okuyun ve rollerinizi nasıl canlandıracağınızı düşünün. Bunun için 3 dakikanız var." **1. Arkadaş Kartı:** Pazar gününü arkadaşınızla geçirmeye karar verdiniz. Siz, evde oturup bilgisayar oyunları oynamak ve TV izlemek; sonra da 1 saat kadar birlikte ders çalışmak istiyorsunuz. Arkadaşınız ise birlikte dışarı çıkmak, sinemaya gitmek istemektedir. İkiniz Pazar gününü nasıl değerlendireceğiniz konusunda anlaşamamaktasınız. Bu çatışmayı canlandırmanı istiyorum. **2. Arkadaş Kartı:** Pazar gününü arkadaşınızla geçirmeye karar verdiniz. Siz, dışarıda biraz dolaşmak, çoktandır görmeyi istediğiniz filmi izlemek istiyorsunuz. Arkadaşınız ise evde oturup bilgisayar oyunları oynamak ve TV izlemek, sonra da 1 saat kadar birlikte ders çalışmak istiyor. İkiniz Pazar gününü nasıl değerlendireceğiniz konusunda anlaşamamaktasınız. Bu çatışmayı canlandırmanı istiyorum. 3. Gönüllü olan oyuncular hazır olduktan sonra ortaya gelip canlandırma yapmalarını isteyin. 4. Gönüllüler rollerini canlandırdıktan sonra teşekkür edin ve her ikisine de şu soruları sorun:

PAYLAŞIM SORULARI

- Böyle bir çatışma yaşayınca ne düşündünüz?
- Kendinizi nasıl hissettiniz?

"Her iki tarafında kazanabilmesi için çatışma çözümünde izlememiz gereken adımlar vardır." Sizce bu adımlar neler olabilir? (Sorusunu sorun; yanıtları alın ve aşağıdaki açıklamaları yaparken madde başlıklarını tahtaya yazın. Önceden büyük bir kartona da yazıp asabilirsiniz).

Çatışma çözmede şu adımları izleyebiliriz:

1) Çatışmaya neden olan durumu tanımlama (Sorun tam olarak nedir?, İki tarafın da istek ve ihtiyaçları nelerdir? gibi soruların cevaplarının ifade edilmesi).

2) Olası çözüm yollarını-önerilerini oluşturma (karşılıklı ihtiyaçları dikkate alarak önerilerin oluşturulması).

3) Çözüm önerilerini değerlendirme (iki tarafın da çıkan önerilerin kendi istek ve ihtiyaçlarını karşılayıp karşılamadığını ifade etmeleri).

4) En uygun çözümü seçme (Her iki taraf için de uygun olan çözüm önerisinin seçilmesi).

5) Uygulama yollarına karar verme (Karar verilen çözümde kimin ne yapacağının belirlenmesi, işbölümünün yapılması).

6) Çözümün işleyip işlemediğini takip etme (Bir süre belirleyerek çözümün işleyip işlemediğinin test edilmesi).

Eğer çatışma çözülemiyorsa ve kişiler öfkelenmeye başlıyorsa o zaman tartışmayı bitirmek ve uygun bir zamanda yeniden çözmeyi denemek gerekir.

ETKİNLİK-3: Çatışmalar Çözülebilir-2



10 dk.

AMAÇ	Katılımcıların "çatışma çözme adımlarını" kullanarak yaşadıkları çatışmaları çözebilmeleri
MATERYAL	Bir önceki etkinlikte kullanılan rol kartları
YÖNTEM	Rol oynama
YÖNERGE	1. Katılımcılar arasından iki yeni gönüllü isteyin. 2. Gönüllüleri seçtikten sonra onlara şu yönergeyi verin: "Bir önceki etkinliğimizde olduğu gibi yine sizlerden biriniz birinci arkadaşı, biriniz de ikinci arkadaşı canlandıracaksınız.

3. Aynı konu üzerinde bir çatışma yaşayacak ve bu çatışmayı bu kez tahtaya yazdığım "çatışma çözme adımlarını kullanarak" çözmeye çalışacaksınız". Şimdi size rollerinizin yazılı olduğu kâğıtları vereceğim. Bunları okuyun ve rollerinizi nasıl canlandıracağınızı düşünün. Bu sorunu çözmek için çalışacaksınız. İki tarafın da amacı çözüm olmalıdır. Bunun için 3 dakikanız var".
4. Gönüllü olan oyuncular hazır olduktan sonra ortaya gelip canlandırma yapmalarını isteyin.
5. Çözüm aşamasında "çatışma çözme adımlarını" kullanmaları için onları yüreklendirin.
6. Gönüllüler rollerini canlandırdıktan sonra teşekkür edin ve her ikisine de şu soruları sorun.

PAYLAŞIM SORULARI

- Böyle bir çatışma yaşayınca siz ne düşündünüz?
- Kendinizi nasıl hissettiniz?
- Çatışmanın çözümünden memnun musunuz?

- Çatışmaları çözerken sorun çözme adımlarını kullanmak işimizi kolaylaştıracaktır.
- Sorun çözerken amacımız iki tarafın da bu çözümden hoşnut olmasıdır.

KAPANIŞ ÇEMBERİ

5 dk.

1. Katılımcılardan Kapanış Çemberi'ni yapmak üzere daire şeklinde oturmalarını isteyin.
2. Katılımcılara "Bugün burada pek çok konu konuştuk. Kısaca neydi bunlar? Kim söz almak ister?" diyerek elinizdeki nesneyi konuşmak isteyen katılımcıya verin ve yanıtları dinleyin.
3. Katılımcılara "Bugün öğrendiklerimizden yola çıkarak çatışma çözme ile ilgili bundan sonra neyi farklı yapacaksınız? Öğrendiklerinizden hangilerini günlük yaşamınızda kullanacaksınız?" diye sorun ve yanıtları dinleyin.
4. Katılımcılara geldikleri için teşekkür edin, bir sonraki oturumunuzun gününü ve saatini hatırlatarak oturumu bitirin.
5. Katılımcılara son olarak "Peki, bu günü bitirmeden önce bu güne dair birer duygu ve düşüncenizi alabilir miyim?" diye sorun. (Siz de bu paylaşıma katılmalısınız)



80 dk.

5. OTURUM: ÇOCUK HAKLARI

AMAÇ	1. Ergenlerin hak ve sorumluluklarını anlamaları ve hayatlarında uygulayabilir hale gelmeleri, 2. Farklılıklara ve toplumsal cinsiyete karşı duyarlı olma konusunda bilinçlendirilmeleri.
MATERYAL	Çember zamanı uygulamaları için herhangi bir nesne; Çocuk Haklarına Dair Sözleşmenin şu maddelerinin yazılı olduğu küçük kartlar (madde–2, madde–15, madde–17, madde–24, madde–31, madde–38, madde–30, madde–33, madde–6, madde–12; Çocuk Haklarına Dair Sözleşme (EK–1), EK–2, yazı tahtası, tahta kalemi; Kızlar ve erkekler grubuna verilecek soru kağıtları, kalem; Katılımcı sayısı kadar "Gökkuşağı" öyküsünün metni (EK–3).
KAZANIMLAR	Bu oturumun sonunda katılımcılar; • Çocuk hakları ile ilgili neyi bilip bilmediklerinin farkına varacaklar, • Haklari ile ihtiyaçları arasında ayrım yapabilecekler, • "Katılım Hakkının" önemini ve akran eğitimiyle ilişkisini öğrenecekler, • Çocuk hakları sözleşmesinin maddelerini öğrenecekler, • Haklarının yanında "sorumluluklarının" da neler olduğunu öğrenecekler, • Toplumsal cinsiyete ve farklılıklara karşı duyarlı olma becerilerini geliştirecekler.
TEMEL MESAJLAR	• 18 yaşına kadar herkes çocuktur ve haklara sahiptir. • Haklar, cinsiyeti, dili, dini, ırkı ne olursa olsun tüm çocuklar için geçerlidir. • Haklar, sorumlulukları da beraberinde getirir. • Akran eğitimi, en temel haklardan biri olan katılım hakkı ile ilgilidir.



ÇOCUK HAKLARI OTURUMU

Öncelikle arkadaşlarınıza Merhaba dedikten sonra Nasılsınız? diye sorun. Katılımcıların birbirlerini görecekleri şekilde daire biçiminde oturmalarını sağlayın ve Açılış Çemberi uygulamasına ilişkin yönergeyi verin.

AÇILIŞ ÇEMBERİ

1. Katılımcılardan Açılış Çemberini yapmak üzere daire biçiminde oturmalarını isteyin.
2. Katılımcılara geçen oturumda uzlaşma becerilerini konuştuğunuzu hatırlatarak "Geçen hafta öğrendiğimiz becerilerden ve bilgilerden hangilerini kullandık?" diye sorun ve elinizdeki nesneyi konuşmak isteyen katılımcıya vererek başlayın.
3. Son olarak kısaca bugünkü oturumda çocuk haklarını işleyeceğinizi açıklayarak Açılış Çemberi'ni bitirin ve Isınma Oyunu'na geçin.

ISINMA OYUNU: "Aaa, Ben de Oradaydım!"



5 dk.

AMAÇ	Grubu motive etmek ve takım ruhu oluşturmak
YÖNERGE	1. Katılımcılara ısınma oyununu anlatın: "Bu oyunumuzda aranızdan biri bir hikâye anlatmaya başlayacak. Bu hikaye şöyle başlayabilir: "Birgün yolda yürüyordum. . ." Bu noktada hepimiz birden onunla yürüyor gibi hareket edeceğiz. O hikayesini anlatmaya devam edecek "Yolda kocaman bir ağaç gördüm ve tırmanmaya başladım." Hepimiz ağaca tırmanmaya başlayacağız. Katılımcımız hikayeyi anlatmaya devam ederken içinizden biri "A ben de oradaydım!" diye bağırabilir. Böyle olduğunda hep birlikte o arkadaşımıza dönüp hep bir ağızdan "Peki ne gördün?" arkadaşım?" diye bağıracağız. Böylece bunu diyen arkadaşımız hikayeye devam edecek." 2. Çoğu katılımcı anlatıcı olma şansını yakaladıktan sonra oyunu bitirin ve Giriş Etkinliği'ne geçin.

! *Grup üyelerinden biri zor duruma düştüğünde ona yardımcı olmalısın!*

GİRİŞ ETKİNLİĞİ

Sizce hak nedir? (cevapları dinleyin ve ardından şu açıklamayı yapın).

√ Haklar ihtiyaçlarımızın yasal olarak güvence altına alınmasıdır. Çocuk hakları bizim doğuştan sahip olduğumuz ve sırf çocuk olduğumuz için bize verilen ayrıcalıklardır.

"Şimdi çizim yoluyla bir etkinlik yapacağız. Size okuyacağım maddeleri sırayla çizmenizi isteyeceğim". (Katılımcılara, her maddenin arasında düşünmeleri ve çizim yapmaları için süre vererek aşağıdaki maddeleri sırasıyla okuyun).

" Düşünün ki, Çocuk Haklarına ilişkin bir kitap hazırlıyorsunuz".

- Bu nasıl bir kitap olurdu? Çizer misiniz?
- Bu kitabın adını ne koyardınız?"
- Bu kitapta hangi haklara yer verirdiniz? (Ya da evde, okulda ve toplumda hangi haklarımız olmalı?)
- Birisinin size "Çocuk hakları ne işe yarar?" diye sorduğunu farzedin. Bir konuşma balonu çizerek o kişiye vereceğiniz cevabı yazın.
- Çocuk hakları konusunda arkadaşlarınıza ne mesajı vermek isterdiniz?

(Herkes çalışmasını bitirdiğinde gönüllü katılımcıların çizdikleri resimleri grupla paylaşmalarını isteyin. Paylaşımlar sırasında yorum yapılmasına izin vermeyin.

Paylaşım bittikten sonra Çocuk Haklarına Dair Sözleşme'nin çocuk versiyonunu (EK–1) dağıtın ve şunu söyleyin.

Elinizdeki sözleşme Çocuk Haklarına Dair Sözleşme'nin aslı değil, çocukların rahatça anlayabilmesi için basitleştirilmiş olan çocuk versiyonudur. (Katılımcıların 10 dakika Sözleşmeyi incelemelerine izin verin. Daha sonra aşağıdaki soruları tartışın).

- Çocuk haklarını biliyor musunuz? Nerede ve ne şekilde öğrendiniz?
- Bu Sözleşmedeki Haklarla sizin kitabınızda yazdığınız haklar benziyor mu?
- Sözleşmede en çok dikkatinizi ne çekti?
- Daha önce bilmediğiniz ama şimdi Sözleşmede okuduğunuz haklar var mı? Hangileri?
- Haklarla ihtiyaçlarımızın ilişkisi ne? İhtiyaçlarımız neler? Haklar bütün ihtiyaçlarımızı kapsıyor mu?

(Konuyu şöyle toparlayarak tartışmayı bitirin)

Gördüğünüz gibi haklarımız bizim en temel ihtiyaçlarımız düşünülerek hazırlanmıştır. Bu hakların yeterince karşılanmadığı durumlarda yaşamımızı sürdürmemiz, büyüme-

miz ve gelişmemiz tehlikeye girer. Dolayısıyla haklarımızı öğrenmek, öğretmek ve uygun yollarla bu haklarımızı kullanmamız gerekiyor.

√ Bu haklar Birleşmiş Milletler Çocuk Haklarına Dair Sözleşme'de yer almaktadır ve bu sözleşmenin ilk maddesi "18 yaşına kadar herkes çocuktur." demektedir. Dolayısıyla bu haklar sadece akranlarımız için değil bizden büyük ve de küçük arkadaşlarımız için de geçerlidir.

! Bu hakların hepsi renk, cinsiyet, milliyet, dil, din, ırk farkı gözetmeden dünyadaki bütün çocuklar için geçerlidir.



ETKİNLİK-1: Sen de Katıl



15 dk.

AMAÇ	Katılımcıların "Katılım Hakkı" nın önemini ve akran eğitimiyle ilişkisini anlamaları
YÖNTEM	Alıştırma
YÖNERGE	1. Üzerinde "Katılıyorum", "Katılmıyorum" ve "Kararsızım" yazan kağıtları yerde üç farklı noktaya koyun. 2. Katılımcılardan ayağa kalkmalarını isteyin ve şu yönergeyi verin: "Şimdi sizlere "Katılım Hakkıyla" ilgili ifadeler okuyacağım. Sizler de her bir ifadeyle ilişkili olarak "Katılıyorum", "Katılmıyorum" ya da "Kararsızım" seçeneklerinden birini seçerek o seçeneğin yazılı olduğu kâğıdın başında bir grup oluşturacaksınız. Ben sizlere neden o seçeneği seçtiğinizi soracağım; siz de açıklayacaksınız. Eğer bu açıklamadan sonra fikrini değiştiren olursa farklı bir seçenek seçebilir. 3. Sonra aşağıda yazan maddeleri sırayla okuyun. Herbir maddeden sonra katılımcılara karar vermeleri için kısa bir süre verin. 4. Herbir maddeden sonra "Neden bu seçeneği seçtiğini açıklamak isteyen var mı?" diye sorun. Yanıtları alın ve bu kez "Bu açıklamadan sonra fikrini değiştirmek isteyen var mı?" diye sorun.

1) ***Yetişkinlerin yanında çocukların görüşlerini ifade etmeleri doğru değildir.***

❍ Katılıyorum ❍ Katılmıyorum ❍ Kararsızım

2) ***Yetişkinler, çocukları ilgilendiren kararları alırken çocukların da fikirlerini almalıdırlar.***

❍ Katılıyorum ❍ Katılmıyorum ❍ Kararsızım

3) ***Yetişkinler çocukların görüşlerini sorabilirler ama kararı verirken çocukların görüşlerinin ciddiye alınmaması doğaldır.***

❍ Katılıyorum ❍ Katılmıyorum ❍ Kararsızım

4) ***Katılım hakkımızı kullanabileceğimiz ortamlardan birisi de "Okul Öğrenci Meclisi"dir.***

❍ Katılıyorum ❍ Katılmıyorum ❍ Kararsızım

5) ***Çocukların görüşlerinin ciddiye alınması onların kendilerine olan güvenlerini artırır.***

❍ Katılıyorum ❍ Katılmıyorum ❍ Kararsızım

6) ***Katılım hakkı çocukların her istediğinin yapılmasıdır.***

❍ Katılıyorum ❍ Katılmıyorum ❍ Kararsızım

5. Sürenin bitiminde aşağıdaki açıklamayı yapın:

- 1. madde yanlıştı. Çünkü görüşlerimizi ifade etmek bizim en temel haklarımızdan birisidir.
- 2. madde de katılım hakkımızı işaret ettiği için doğru bir ifade.
- 3. madde yanlıştı. Eğer çocukların görüşleri isteniyorsa bu görüşler ciddiye alınmalı ve değerlendirilmelidir.
- 4. madde doğru bir ifade. Bu kurullardaki temsilciler her hangi bir konuya ilişkin görüşlerimizi sorup bunları uygun ortamlarda dile getirebilirler. Yani bizlerin sözcüleri olabilirler.
- 5. madde de doğru bir madde. Görüşlerimiz sorulduğunda ve ciddiye alındığımızda dinlenildiğimizi ve değer verildiğimizi hissederiz. Bu da kendimize olan güvenimizi artırır.
- Son madde yanlıştı. Katılım hakkı çocukların her istediğinin yapılması değildir. Katılım hakkı çocukların görüşlerinin alınması, bunların ciddiyetle değerlendirilmesi ve mümkün olanların hayata geçirilmesidir.
- Görüyorsunuz ki katılım hakkı, her birimizin sahip olması gereken temel bir haktır. Gelişim, bireylerin hayata aktif katılımıyla mümkündür. Bu nedenle katılım hakkı elinden alınmış çocukların hayatlarını sürdürmeyi öğrenmeleri de engellenmiş olur. Sizler de akran eğitimi programına katılarak kendi gelişiminiz için gerekli bilgi-beceri-davranışları edinme hakkınızı kullanmış oluyorsunuz.

ETKİNLİK-2: "Sessiz Film"



5 dk.

AMAÇ	Katılımcıların çocuk hakları sözleşmesinin maddelerini bilmesi
MATERYAL	Önceden hazırladığınız Çocuk Haklarına Dair Sözleşmenin 2., 6., 12., 15., 17., 24.,28., 31. maddelerinin yazılı olduğu küçük kağıtlar
YÖNTEM	Oyun, Küçük grup çalışması
YÖNERGE	1. Katılımcıları iki gruba ayırın ve grupların karşılıklı oturmalarını isteyin. 2. Katılımcılara "Sessiz Film" oyununu bilip bilmediklerini sorun. Bilmiyorlarsa kısaca anlatın biliyorlarsa etkinliği açıklayın: "Elimde gördüğünüz bu küçük kâğıtların her birinin üzerinde bir hak yazıyor. Şimdi bu kâğıtları her gruba eşit olarak dağıtacağım. Daha sonra her gruptan bir kişi ortaya gelecek ve karşı gruptan aldığı kâğıttaki hakkı sessiz film gibi 2 dakika içinde kendi grubuna anlatacak. Grup üyeleri de bu hakkın ne olduğunu tahmin etmeye çalışacak. Daha sonra oyun diğer grubun oyuncusuyla bu şekilde devam edecek". 3. Hazır olan gruptan başlayarak sırayla katılımcıları canlandırma yapmaları için çağırın.

! Anlatmak istemeyenleri zorlamamalı ve canlandırma yapan katılımcının grubunun bu sırada sessiz olmasına dikkat etmelisin.

√ Şimdiye kadar haklarımızın neler olduğunu öğrendik. Ama unutmayalım ki; her hak aynı zamanda bir sorumluluk da getirir. Yani haklarımıza karşılık bizlerin de yapması gereken sorumluluklarımız var.

ETKİNLİK-3: Benim Sorumluluğum Ne?



10 dk.

AMAÇ	Katılımcıların hakların beraberinde sorumlulukları da getirdiğini bilmesi
MATERYAL	Çocuk Haklarına Dair Sözleşme **(EK–1)**, yazı tahtası, tahta kalemi
YÖNTEM	Büyük grup çalışması
YÖNERGE	1. Tahtanın sol tarafına Madde sağ tarafına da Sorumluluklar yazın. Daha önce dağıtmış olduğunuz **EK-1**'i çıkarmalarını isteyin, sonra şu yönergeyi verin: "Şimdi gelin tekrar Birleşmiş Milletler Çocuk Haklarına Dair Sözleşme'nin özetini **(EK–1)** gözden geçirelim ve hangi maddede ne tür sorumluluklara sahip olduğumuzu tartışalım. Ben sizlere bazı maddeler söyleyeceğim ve sonra bu maddelere ilişkin ne gibi sorumluluklarımız olduğunu hep beraber tartışacağız." 2. **Ek 2**'de yer alan listeden madde numaralarını okuyun. 3. Katılımcılardan sırayla bu maddeleri yüksek sesle okumalarını isteyin ve her maddeden sonra sorumlulukları tartışın. 4. Eğer farklı maddelere ilişkin farklı sorumluluklarınız olduğunu düşünüyorsanız bunları da listenize ekleyebilirsiniz.

√ Burada bizlere düşen görev, sorumluluklarımızı bilip yerine getirmek ve bizler için belirlenmiş olan bu haklara sahip olmak.

ETKİNLİK-4: Dur-Düşün-Eşit Davran



15 dk.

AMAÇ	Katılımcıların toplumsal cinsiyete karşı duyarlı olmaları
MATERYAL	Kız ve erkek grubuna verilecek soru kağıtları, kalem
YÖNTEM	Küçük grup çalışması
YÖNERGE	1. Katılımcıları kızlar ve erkekler olarak iki gruba ayırın ve etkinliği anlatın: "Şimdi her gruba birer soru kağıdı vereceğim ve gruplarınızda bu soruların yanıtlarını tartışacaksınız" diyerek aşağıdaki konuları gruplara yüksek sesle okuyun:

Kızlar Grubuna:

- o Genç bir kız olarak, ...davranmak zorundayım. (Genç bir kız olarak aileniz ve çevreniz sizden nasıl davranmanızı bekliyor?)
- o Eğer erkek olsaydım ..... yapabilirdim. (Eğer erkek olsaydınız neleri daha kolay yapabilirdiniz?)

Erkekler Grubuna:

- o Bir erkek olarak ..... davranmak zorundayım. (Genç bir erkek olarak aileniz ve çevreniz sizden nasıl davranmanızı bekliyor?)
- o Eğer genç bir kız olsaydım..... yapabilirdim. (Eğer genç bir kız olsaydınız neleri daha kolay yapabilirdiniz?)

2. Katılımcılara soru kağıtlarını verin ve şöyle deyin: "Şimdi bu sorular hakkında konuştuklarınızı bir kağıda yazın. Bunun için 10 dakikanız var. Sürenin sonunda grup sözcüleriniz bu kağıdı tahtaya asarak sunum yapacak"
3. Her iki grup da sunumunu yaptıktan sonra sorulardaki "genç kız" ve "genç erkek" kelimelerinin yerlerini değiştirin ve kızların ya da erkeklerin gerçekten neleri yapamayacaklarını bir süre daha tartışın.
4. Aşağıdaki açıklamayı yaparak etkinliği bitirin:

√ Biyolojik cinsiyet özellikleri bizim cinsiyetlerimizi belirleyen özelliklerdir. Kadın ve erkek arasındaki bu biyolojik özellikler kalıcıdır, değişmez ve evrenseldir. Toplumsal cinsiyet özellikleri ya da rolleri ise öğrenilen özelliklerdir. Ailelerimiz, çevremiz ve toplum bize nasıl kadın ya da erkek gibi davranacağımızı, sorumluluklarımızın ne olduğunu öğretir. Örneğin, kızlar hanım hanımcık olmalı, erkeklerse güçlü ve cesur olmalıdır. Kadınların ev işleri yapmalarının nedeni onların kadın olmaları değil, küçüklüklerinden beri bu tür işleri yapmayı öğrendikleri içindir. İşte kadınlara ve erkeklere ait kalıp düşünceler bu öğrenmeler sonucunda ortaya çıkar. Örneğin: `Erkekler ağlamaz.', `Yemek yapmak kadının işidir.', `Eve ekmek getiren erektir.', `Kız çocukları okula gidip ne yapsın? Evlenip gidecek, kocası ona bakar nasıl olsa.', Cinsiyet ayrımcılığını bilmemiz ve farketmemiz çok önemli. Çünkü bazen cinsiyetlerinden dolayı bu hakları elinden alınan çocuklar var. Örneğin kız çocuklarını okula göndermeyen aileler var.

Sizin aklınıza başka örnekler geliyor mu? (Cevapları dinleyin ve ardından diğer etkinliğe geçin).

ETKİNLİK-5: Farklılıklara Saygı



10 dk.

AMAÇ	Katılımcıların farklılıklara karşı duyarlılıklarının gelişmesi
MATERYAL	Katılımcı sayısı kadar "gökkuşağı" öyküsünün metni (EK–3)
YÖNTEM	Öykü
YÖNERGE	1. Katılımcılara öykü metinlerini dağıtarak etkinliği açıklayın: "Şimdi sizlere bir öykü dağıtacağım. Bu öyküyü birlikte okuyacağız. Okurken de sizler öyküdeki renkler olacaksınız ve renkler değiştikçe okuyucu da değişecek. Öyküye ben başlayacağım ve renkler değiştikçe sizler de değişerek devam edeceksiniz." 2. Öyküye başlayarak yeşil renge kadar siz okuyun ve son renkten sonra öyküyü siz bitirin.

PAYLAŞIM SORULARI



- ➔ Bu öykü hakkında ne düşünüyorsunuz?
- ➔ Sizce hangi renk daha çok önemli?
- ➔ Hangi renk olmasaydı da olurdu?

√ Gördüğünüz gibi farklılıklarımız bizi biz yapan, dünyaya renk katan özelliklerimizdir. Bizler birbirimizin farklılıklarını kabul ederek barış içinde yaşayabilir, birbirimizden bir şeyler öğrenebilir ve kendimizi geliştirip zenginleşiriz. Diğer yandan benzer taraflarımız var. Örneğin ne kadar farklı yönlerimiz olsa da ihtiyaçlarımız benzer. Hepimizin barınmaya, beslenmeye, sevilmeye ihtiyacı var. İşte Çocuk Haklarına Dair Sözleşme de farklı bireylerin benzer ihtiyaçlarını temel alan bir sözleşmedir.

KAPANIŞ ÇEMBERİ



5 dk.

1. Katılımcılardan Kapanış Çemberi'ni yapmak üzere daire şeklinde oturmalarını isteyin.
2. Katılımcılara "Bugün burada pek çok konu konuştuk. Kısaca neydi bunlar? Kim söz almak ister?" diyerek elinizdeki nesneyi konuşmak isteyen katılımcıya verin ve yanıtları dinleyin.
3. Katılımcılara "Bugün öğrendiklerimizden yola çıkarak "Haklarımız ve Sorumluluklarımızla" ilgili bundan sonra neyi farklı yapacaksınız? Öğrendiklerinizden hangilerini günlük yaşamınızda kullanacaksınız?" diye sorun ve yanıtları dinleyin.
4. Katılımcılara son olarak "Peki, bu günü bitirmeden önce bu güne dair birer duygu ve düşüncenizi alabilir miyim?" diye sorun. (Siz de bu paylaşıma katılmalısınız)
5. Katılımcılara geldikleri için teşekkür edin, bir sonraki oturumunuzun gününü ve saatini hatırlatarak oturumu bitirin.

EK-1: ÇOCUK HAKLARINA DAİR SÖZLEŞME

MADDE 1: 18 yaşına kadar herkes çocuktur ve vazgeçilmez haklara sahiptir.

MADDE 2: Bu sözleşmede yer alan haklar, beyaz, siyah, kız, erkek, geldiğimiz yer, konuştuğumuz dil fark etmeksizin dünyadaki bütün çocuklar içindir.

MADDE 3: Yetişkinler çocuklarla ilgili hazırladıkları tüm yasalarda ve yaptıkları her girişimde önce çocukların yararını düşünürler. Eğer bu görevlerini yapamıyorlarsa devlet çocuklara bakar ve korur.

MADDE 4: Sözleşmede yer alan hakların uygulanması için devlet her türlü çabayı gösterir.

MADDE 5: Devlet, çocuğun yeteneklerinin gelişmesi açısından çocuğa yol gösterme ve onu yönlendirme konusunda anne babanın ya da çocuktan hukuken sorumlu kişilerin hak ve sorumluluklarına saygı gösterir.

MADDE 6: Yaşamak her çocuğun temel hakkıdır. Devlet, çocuğun yaşamını ve gelişmesini güvence altına almak zorundadır.

MADDE 7: Devlet çocuğun doğuştan itibaren isim alma, vatandaşlık edinme ve anne babasını mümkün olduğu ölçüde tanıyıp bilme ve onlar tarafından bakılma hakkına saygı duyar.

MADDE 8: Devlet çocuğun kimliğini, kazandığı vatandaşlık hakkını ve aile bağlarını korur ve bunları değiştirmek için baskı uygulayamaz.

MADDE 9: Anne babanın çocuğa bakamadığı durumlar haricinde çocuk anne babasıyla yaşama hakkına sahiptir. Ayrıca çocuk anne babasından ya da bunların herhangi birinden ayrılmışsa, ayrıldığı kişiyle düzenli olarak görüşmek çocuğun hakkıdır.

MADDE 10: Ayrı ülkelerde yaşayan anne baba ve çocukların birlikte yaşamaları için her türlü kolaylık gösterilir.

MADDE 11: Devlet, çocukların yasa dışı yollarla ülke dışına çıkarılmasını ve oralarda alıkonulmasını önlemek ve bu tür olaylar ortaya çıktığında çözüm yolları bulmakla yükümlüdür.

MADDE 12: Çocuk, görüşlerini serbestçe ifade etme, kendisini ilgilendiren konularda görüşlerinin dikkate alınmasını isteme hakkına sahiptir.

MADDE 13: Başkalarının haklarına ve kamu düzenine zarar vermemek koşuluyla çocuk, ülke sınırlarına bağlı olmaksızın görüşlerini ifade etme, bilgi edinme, sahip olduğu görüşleri ve edindiği bilgileri başkalarına aktarma hakkına sahiptir.

MADDE 14: Devlet, çocuğun düşünce, vicdan ve din özgürlüğüne saygı gösterir. Anne babalar bu konuda çocuklarına yol gösterirler.

MADDE 15: Çocuklar, başkalarıyla biraraya gelme, dernek kurma ve kurulu derneklere katılma hakkına sahiptirler.

MADDE 16: Çocukların, özel, aile ve ev içi yaşantıları ile kurdukları iletişime ilişkin dışarıdan müdahale yapılamaz; onurları kırılamaz ve küçük düşürülemezler.

MADDE 17: Çocuklar kitle iletişim araçlarından güvenilir bilgi alma hakkına sahiptirler. Devlet, kitle iletişim araçları kanalıyla çocukların anlayabileceği ve yararlı olan bilgilerin verilmesini teşvik eder ve onları zararlı yayınlardan korur.

MADDE 18: Anne-baba, çocuğun yetiştirilmesinde ortak ve birinci elden sorumluluk taşımaktadır. Devlet, çocuk yetiştirme alanında gerekli hizmetleri sunarak anne-babaya destek sağlayacaktır.

MADDE 19: Devlet, çocuğu, ana-babanın ya da çocuğun bakımından sorumlu başka kişilerin her türlü şiddet, ihmal ve istismarından koruyacak, çocuk suistimalini önleyecek ve bu tür davranışlara maruz kalan çocukların tedavisini amaçlayan sosyal programlar hazırlayacaktır.

MADDE 20: Devlet, ailesi tarafından bakılamayan ya da aile ortamından yoksun çocuğu özel olarak korumak, bu tür durumlarda, çocuğun kültürel kimliğine dikkat ederek uygun aile bulmak ya da kurumlar aracılığıyla çocuğun bakımını sağlamakla yükümlüdür.

MADDE 21: Anne babasıyla birlikte olamayacak çocukların evlat edinilmelerinde çocuğun yararı gözönünde bulundurulacaktır.

MADDE 22: Başka bir ülkeye mülteci olarak gitmek zorunda kalan çocuklar, o ülkede doğmuş çocuklarla aynı haklara sahiptirler. Devlet, bu durumda olan çocuğa özel koruma sağlamak ve anne babasıyla yeniden biraraya gelebilmesini sağlamakla yükümlüdür.

MADDE 23: Devlet, özürlü çocuğun kendi kendine yeten bir birey olabilmesi, mümkün olan en üst düzeyde özgüvene ve sosyal bütünleşmeye kavuşabilmesi için ona özel bakım, eğitim, mesleki kurs ve iş olanakları sağlamakla yükümlüdür.

MADDE 24: Çocuklar, kaliteli sağlık hizmetlerine ve temiz suya ulaşma, uygun ve düzenli beslenme ve temiz bir çevrede yaşama hakkına sahiptirler.

MADDE 25: Devlet tarafından, gerekli ilgi, koruma ve bakımın gösterilmesi için belirli bir yere yerleştirilen çocuk, bu koşulların düzenli olarak denetlenmesini isteme hakkına sahiptir.

MADDE 26: Çocuk, sosyal sigorta dahil, sosyal güvenlik imkanlarından yararlanma hakkına sahiptir.

MADDE 27: Her çocuk, bedensel, zihinsel, ruhsal, ahlaki ve toplumsal gelişimini sağlayacak yaşam koşullarına sahip olma hakkına sahiptir. Devlet, bu şartları oluşturamayan ailelere yardım etmekle yükümlüdür.

MADDE 28: Kız olsun, erkek olsun her çocuk eğitim alma hakkına sahiptir. İlköğretim tüm çocuklar için parasız ve zorunludur. Okul disiplini, çocuğun haklarına ve saygınlığına uyumlu olmalıdır.

MADDE 29: Eğitim, çocuğun kişiliği, becerileri, zihinsel ve fiziksel yetenekleriyle beraber anababasına, kültürel kimliğine, kendi dili ve değerleriyle başkalarının kültürel kimliklerine ve değerlerine saygıyı da geliştirmelidir.

MADDE 30: Azınlık topluluklarla yerli haklara mensup çocuklar kendi kültürlerinden yararlanma, kendi dinlerinin gereklerini yerine getirme ve kendi dillerini kullanma hakkına sahiptirler.

MADDE 31: Çocuk, dinlenme, boş zaman değerlendirme, oyun oynama, kültürel ve sanatsal etkinliklere katılma hakkına sahiptir.

MADDE 32: Devlet çocuğu, eğitimi ve gelişmesi açısından tehlike teşkil eden işlere karşı korumak, işe kabul için asgari bir yaş sınırı koymak ve çalışma koşullarını düzenlemek zorundadır.

MADDE 33: Devlet, çocukları uyuşturucu madde kullanımından; bu tür maddelerin üretimine ve kaçakçılığına alet olmaktan korumakla yükümlüdür.

MADDE 34: Devlet, fuhuş ve pornografi dahil, çocuğu cinsel sömürü ve suistimalden koruyacaktır.

MADDE 35: Devlet çocukların satılmalarını, kaçırılmalarını ve fuhuşa karıştırılmalarını önlemekle yükümlüdür.

MADDE 36: Devlet çocukları, onların gelişimlerine zarar verecek her türlü sömürüye karşı korumakla yükümlüdür.

MADDE 37: Hiçbir çocuk, işkence veya zalimce, insanlık dışı veya aşağılayıcı yöntemlerle cezalandırılamaz. Suç işleyen çocuklar, suç işleyen yetişkinlerle aynı yerde tutulmayacak ve ailesiyle temas edebilecektir.

MADDE 38: Çocuklar savaştan korunmalıdır ve 15 yaşından küçük hiçbir çocuk askere alınmamalıdır.

MADDE 39: Devlet, silahlı çatışma, işkence, ihmal, kötü muamele ve sömürü mağduru çocukların bedensel ve ruhsal sağlıklarına kavuşmaları ve toplumla bütünleşmelerini sağlamak amacıyla uygun önlemler almakla yükümlüdür.

MADDE 40: Yasalara aykırı iş yapan çocuğa, temel güvencelerin yanı sıra, savunması için hukuki ve diğer her tür yardım sağlanacaktır. Mümkün olan her durumda, adli kovuşturmadan ve kurumlara yerleştirilmeden kaçınılmalıdır.

MADDE 41: Eğer bir ülkenin yasaları, çocuğu bu Sözleşmeden daha iyi koruyor ise ülkenin yasaları geçerli olacaktır.

MADDE 42: Devlet, bu Sözleşmeyi hem çocukların hem de yetişkinlerin öğrenmesini sağlamalıdır.

---

*B.M. Çocuk Haklarına Dair Sözleşme'sinin resmi olmayan özetidir.

EK-2: HAKLAR VE SORUMLULUKLAR

HAKLAR	SORUMLULUKLAR
Madde 1	Çocuk haklarını öğrenmek ve yaşıtlarımı haklarımız konusunda bilgilendirmek
Madde 2	Farklılıkları kabul etmek ve farklılıklara saygı duymak, hoşgörülü olmak
Madde 12	Beni ilgilendiren konularda görüşlerimi ifade etmek, başkalarının da görüşlerine saygı duymak, uygun iletişim becerilerini öğrenmek ve bunları günlük yaşamımda kullanmak
Madde 13	Edindiğim bilgileri yaşıtlarımla paylaşarak onların da bilgilenmesini sağlamak
Madde 16	Başkalarının özel yaşantısına saygı duymak
Madde 19	Şiddetin her türlüsünden ve başkalarına zarar vermekten kaçınmak, şiddetle karşılaşıldığında yardım istemek
Madde 23	Engelli arkadaşlarıma karşı farklı, ayrımcı davranışlarda bulunmamak ve onlara yardım etmek
Madde 24	Sağlığıma dikkat etmek ve çevreyi temiz tutmak için üzerime düşen görevleri yapmak, başkalarını bu konuda bilgilendirmek
Madde 28	Kız olsun erkek olsun okula gitmeyen yaşıtlarımın okula gitmeleri için yapılan çalışmalara katılmak ve eğitimin önemini savunmak, en azından 8 yıllık zorunlu eğitimi tamamlamak
Madde 30	Farklı dil, din, ırk ve kültürlere saygı göstermek
Madde 32	Çalışan yaşıtlarımın sorunlarına karşı duyarlı olmak, konuya ilişkin bilgi edinmek ve bilgiyi yaşıtlarımla paylaşmak, eğer çalışıyorsam haklarımı öğrenmek
Madde 33	Uyuşturucu maddelerin zararlarını öğrenmek ve bunlardan uzak durmak
Madde 42	Çocuk Haklarına ilişkin aldığım eğitimi yaşıtlarımla paylaşmak ve onların da haklarını öğrenmeleri konusunda yardımcı olmak

EK 3: ESKİ BİR KIZILDERELİ HİKAYESİ: GÖKKUŞAĞI

Çok eski dönemlerde günlerden bir gün renkler kendi aralarında bir kavgaya tutuşmuşlar. Her birisi en önemli, en iyi, en yararlı ve en sevilen renk kendisi olduğunu iddia ediyormuş.

Yeşil demiş ki:"Hiç şüphesiz ki en önemli renk benim. Ben yaşamın ve umudun bir işaretiyim. İşte bu yüzden ben çimenlerin, ağaçların ve yaprakların rengi olarak seçildim. Ben olmasaydım hiç bir hayvan yaşayamaz ölürdü. Şöyle bir kırlara bakın. Benim üstünlüğümü göreceksiniz."

Mavi dayanamayıp araya girmiş: "Sen sadece yeryüzünü düşünüyorsun, peki ya gökyüzü ve denizler... Yaşamın temeli sudur, mavi denizdir. Gökyüzü dünyaya barışı ve huzuru sunar. Benim verdiğim huzur olmadan sizler hiç bir işe yaramayan renkler olurdunuz."

Sarı olduğu yerden kıkırdamış: "Sizler o kadar ciddisiniz ki. Ben bu dünyaya gülümseme, neşe ve sıcaklık getirdim. Görmüyor musunuz güneş sarı, ay sarı, yıldızlar sarı. Günebakana (ayçiçeğine) her baktığınızda bütün dünya gülümsemeye başlar. Ben olmasaydım bu dünyada neşe de olmazdı."

Turuncu hiç durur mu? O da başlamış bildiğini okumaya: "Ben sağlığın ve gücün rengiyim. Ben doğada nadir bulunabilirim ama insan yaşamında çok değerliyim. Ben bütün önemli vitaminleri taşırım. Havucu, bal kabağını bir düşünün. Çok fazla ortalarda dolanmam, ama gün doğumunda ya da batımında gökyüzünü öyle bir kaplarım ki, benim güzelliğim karşısında kimse sizi hatırlamaz bile."

Kırmızı daha fazla dayanamamış ve bağırmış: "Ben hepinizin hükümdarıyım, kanınız canınızım. Ben tehlikenin ve cesaretin rengiyim. Gerektiğinde her an kavgaya hazırım. İnsanın kanını ateşlerim ben. Bensiz dünya, ay kadar boş ve tatsız olurdu. Ben aşkın, tutkunun, kırmızı gülün, gelinciğin rengiyim."

Mor tüm haşmetiyle ayağa kalkmış ve debdebeli bir biçimde: "Ben kraliyetin ve iktidarın, gücün rengiyim."demiş. "Ben otoritenin ve bilgeliğin rengi olduğum için krallar, en yüksek rütbede olanlar hep beni seçtiler. İnsanlar beni sorgulamaz; sadece dinleyip itaat ederler."

Çivit mavisi diğerlerinden daha alçak bir sesle, ama onlar kadar kararlı konuşmuş: "Bana bir bakın. Ben sessizliğin rengiyim. Güçlükle fark edilirim, ama bensiz hepiniz çok yüzeysel kalırdınız. Ben derin düşünmeyi, alacakaranlığı ve derin suları temsil ederim. Denge ve iç huzurunuz için bana ihtiyacınız var.

Ve renkler böylece böbürlenip kavga etmeye devam etmişler. Tartışmaları giderek daha gürültülü bir hal almaya başlamış. Derken aniden gök gürlemiş, şimşekler çakmış, yıldırımlar düşmüş ve bardaktan boşanırcasına yağmur yağmaya başlamış. Bütün renkler oldukları yerde büzüşmüş, korkudan birbirlerine sokulmuşlar.

Sonra **yağmur** konuşmuş: "Siz ne kendini bilmez renklersiniz? Sabahtan beri kavga edip birbirinize üstünlük taslamaya çalışıyorsunuz. Bilmez misiniz ki hepinizi Tanrı yarattı? Hepinizin bir amacı var; her biriniz tek ve farklısınız. Tanrı hepinizi seviyor ve istiyor. Şimdi el ele tutuşun ve benimle gelin. Tanrı, sizi sevdiğini ve her zaman yanınızda olduğunu göstermek ve yarınlara umut olmak için sizi gökyüzüne serecek."

O günden sonra Tanrı ne zaman dünyayı yağmurlarla yıkasa, peşinden gökyüzüne bir gökkuşağı iliştirirmiş. Ne zaman bir gökkuşağı görsek, birbirimizin farklılıklarını takdir edelim diye.

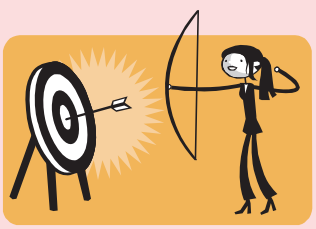
Yazan: Anne Hope, 1978



80 dk.

6. OTURUM: GELECEĞİMİZİ PLANLAMAK

AMAÇ	1. Ergenlerin, kendileri için önemli olan değerleri fark etmeleri, 2. Soyut ve somut hedef ayrımı yaparak kendi gelecek planlarını belirlemeleri.
MATERYAL	Çember uygulamaları için herhangi bir nesne, Katılımcıların her biri için kâğıt, kalem, **Ek–1**, **Ek–2**, **Ek–3**, **Ek–4**, **Ek–5**
KAZANIMLAR	Katılımcılar bu oturumun sonunda; • Gerçekleştirdikleri ve gerçekleştirmek istedikleri hedeflerini ortaya koyabilecekler • Kendi geleceklerine ilişkin hedeflerinin farkına vararak soyut ve somut hedef ayrımı yapabilecekler • Gelecekleri ile ilgili sağlıklı karar alma basamaklarını görecekler • Kendileri için önemli olan değerlerin farkına varacaklar • Eğitim sürecine ilişkin düşüncelerini konuşacaklar • Olumlu duygularını birbirleriyle paylaşarak eğitim sürecini sonlandıracaklar
TEMEL MESAJ	• Geleceğimizi planlarken sadece isteklerimizi değil, yeteneklerimizi ve güçlü yanlarımızı da göz önünde bulundurmalıyız.



GELECEĞİMİZİPLANLAMAK

(Öncelikle arkadaşlarınıza "Merhaba" dedikten sonra "Nasılsınız?" diye sorun ve açılış çemberi uygulamasına ilişkin yönergeyi verin.)

AÇILIŞ ÇEMBERİ (5 DK.)



5 dk.

1. Katılımcılardan Açılış Çemberini yapmak üzere daire biçiminde oturmalarını isteyin.
2. Katılımcılara geçen oturumda çocuk haklarını konuştuğunuzu hatırlatarak "Geçen hafta öğrendiğimiz becerilerden ve bilgilerden hangilerini kullandık?" diye sorun ve elinizdeki nesneyi konuşmak isteyen katılımcıya vererek başlayın.
3. Son olarak kısaca bugünkü oturumda geleceği planlama konusunda bazı beceriler kazanacağınızı açıklayarak Açılış Çemberi'ni bitirin ve Isınma Oyunu'na geçin.

ISINMA OYUNU: Patlıyorum Bom!



5 dk.

AMAÇ	Katılımcıların enerjilerinin artması ve kendilerini oturuma hazır hissetmeleri
MATERYAL	Şişirilmiş iki-üç tane balon
YÖNTEM	Oyun
YÖNERGE	1. Katılımcıların daire şeklinde ayakta durmalarını isteyin ve bir gönüllüye dairenin ortasında durmasını ve gözlerini kapatmasını söyleyin. 2. Ardından oyunun yönergesini verin: "Ortadaki arkadaşımız patlıyorum patlıyorum patlıyorum boom! dediği süre içerisinde bizler de elimdeki balonu sırayla elden ele geçireceğiz. Ortadaki arkadaşımız "boom!" dediği anda balon kimin elinde kaldıysa onun balonu tuttuğu eli yanacak ve o kişi yanan elini arkasına koyacak. Sonra oyuna diğer eliyle devam edecek. Bu şekilde oyun devam edecek. Her iki eli de yanan oyuncu oyundan çıkacak. Eli hiç yanmayan oyuncu oyunu kazanacak. 3. İlk balon bir tur döndüğünde ikinci balonu ve sonrasında üçüncüyü dolaştırın. 4. Isınma oyununun ardından Giriş Etkinliği'ne geçin.

GİRİŞ ETKİNLİĞİ

Bu oturumda "geleceğimizi planlamak" konusunda konuşacağız. Şu ana kadar yaşadığımız olayları geri getirmek ya da tersine çevirmek mümkün değildir ama bundan sonra yaşayacaklarımıza yönelik planlar yapmak ve nasıl karar verirsek hangi sonuçlara daha yakın olacağımızı bilebilmek mümkündür. Bu nedenle "Geleceğimizi Bu Günden Planlamak" büyük öneme sahiptir"

"Şimdi çizim yoluyla bir etkinlik yapacağız. Size okuyacağım maddeleri sırayla çizmenizi isteyeceğim". (Daha sonra katılımcılara, her maddenin arasında düşünmeleri ve çizim yapmaları için süre (2 dakika) vererek aşağıdaki maddeleri sırasıyla okuyun.)

1) Bir genç insan resmi çizin.
2) Bir konuşma balonu çizerek bu gencin geleceğine ilişkin neler diyebileceğini (örneğin, hangi mesleği seçeceğini) yazın.
3) Bir düşünme balonu çizerek bu ergenin geleceğine ilişkin neler düşündüğünü yazın.
4) Sağ üst köşeye bir insanın hayallerini gerçekleştirmesinde nelerin engel olabileceğini yazın.
5) Sol alt köşeye bir insanın hayallerini gerçekleştimesinde engelleri nasıl ortadan kaldırabileceğini yazın.

(Herkes çalışmasını bitirdiğinde gönüllü katılımcıların çizdikleri resimleri grupla paylaşmalarını isteyin. Paylaşımlar sırasında yorum yapılmasına izin vermeyin. Paylaşımlar bittikten sonra katılımcılara şunu söyleyin).

√ Geleceği planlayabilmek için bilmemiz gereken ilk şey bu güne kadar geçirdiğimiz yaşantıları gerçekçi olarak değerlendirmektir. Bu şekilde bundan sonra karşımıza çıkabilecek yeni yaşantıları daha iyi değerlendirmeye başlayabiliriz"

ETKİNLİK-1: Yaşam Çizgimiz



10 dk.

AMAÇ	Katılımcıların gerçekleştirdiği ve gerçekleştirmek istediği hedeflerini ortaya koyabilme
MATERYAL	Katılımcıların her biri için kâğıt, kalem, Ek 1
YÖNTEM	Soru – cevap
YÖNERGE	1. Katılımcılara birer kağıt ile Ek 1'i dağıtın ve yönergeyi adım adım verin: - Kağıdı yatay tutun ve üzerine uzun bir yatay çizgi çizin. - Çizginin sol ucuna 0 (sıfır) yazın ve sağ ucunu bir ok işareti ile uzatın. - Çizginin ortasına bir işaret koyun. İşaretin solunda kalan taraf sizin şu ana kadar yaptığınız her şeyi, sağında kalan taraf ise bundan sonra karşınıza çıkabilecek – çıkmasını istediğiniz her şeyi ifade ediyor. Bu çizginin üstünde, kendi yaşamınızın bugüne kadar olan kısmında yaptıklarınızı ve bundan sonra başarmak istediğiniz durumları belirtin. Bunun için 5 dakika zamanınız var.

- Ek 1 deki örneğe göre kendi yaşam çizginizi oluşturunuz.

2. Katılımcılara örnek olması amacıyla aşağıdaki örnek yaşam çizgisini tahtaya çizin.

Örnek yaşam çizgisi;



√ Gördüğünüz gibi, herkesin şu ana kadar başardığı ve bundan sonrası için başarmak istediği bazı durumlar var. Gelecekte neyi başarmak istediğimize kendimiz karar veririz. Burada dikkat etmemiz gereken şey ise istediğimiz şeyin bizi ne kadar yansıttığı / bize ne kadar uygun olduğu ve bizi ne kadar mutlu edebileceğidir"

Gelecekte başarmak istediğimiz/ ulaşmayı düşündüğümüz hedeflerimiz arasında da bazı öncelikler olabilir (Katılımcılara Ek 2'yi dağıtın). Şimdi herkes kendine göre hedeflerini öncelik sırasına koysun.

(Katılımcıların Ek 2'yi doldurmalarının ardından şu açıklamayı yapın).

√ Geleceğimiz için doğru anahtar kendimizi tanımaktır. İlgilerim, ihtiyaçlarım, yeteneklerim, değerlerim neler? İleride nasıl bir yaşam istiyorum? Yapmamız gereken bunların farkında olarak hedeflerimizi belirlemek ve kendimize olan güvenimizi kaybetmeden doğru anahtarı kullanarak doğru kapıyı açmak olmalıdır.

"Şu an hedefimiz / hedeflerimiz, olmazsa olmaz (mutlaka olması gereken) bölümünde yer alıyor olabilir. Zaman içinde, ihtiyaçlarımız değiştikçe önceliklerimiz de değişebilir. Ancak her zaman önemli olan, önceliklerimizi fark ederek bu öncelikleri gerçekleştirmeye çabalamak olmalıdır. "

ETKİNLİK-2: Gelecekten Mektup



10 dk.

AMAÇ	Katılımcıların kendi geleceklerine ilişkin hedeflerinin farkına varmaları, soyut ve somut hedef ayrımı yapabilmeleri
MATERYAL	Katılımcıların her biri için kâğıt, kalem
YÖNTEM	Hayalinde Canlandırma
YÖNERGE	1. Katılımcılara yönergeyi adım adım verin: • Arkanıza yaslanın ve gözlerinizi kapatın. • 10 yıl sonrasını düşünün. "Neredesiniz?, Ne yapıyorsunuz?, Nasıl bir insan oldunuz?" • 10 yıl sonraki kendinizden bugünkü kendinize bir mektup yazın. Bunun için 10 dakikanız var. 2. Herkes mektubunu tamamlayınca büyük grupta paylaşım sorularını tartışın. 3. İsteyenlere mektubu okutturabilirsiniz.

PAYLAŞIM SORULARI



- Bu mektubu yazmak size nasıl geldi?
- 10 yıl sonraki hayal ettiğiniz ve yazdığınız durumunuza ulaşmak için neler yapmanız gerekiyor?
- Gelecekte nasıl bir insan olursanız daha mutlu olursunuz?
- Bu hayalinize ulaşma sürecinde size destek olacağını düşündüğünüz becerileriniz neler olabilir?

- Mektuplarınızda da gördüğümüz gibi hepimizin farklı amaçları, öncelikleri, beklentileri var. Bunun yanında hayallerimizi gerçekleştirmek için şu anda sahip olduğumuz becerilerimiz var. Bunlar bizim güçlü yanlarımız.
- Bizim aynı zamanda çok güçlü olmayan, geliştirilmesi gereken yanlarımız da var. Güçlü yanlarımızla birlikte geliştirilmesi gereken yanlarımızı bilmek ve bunları da güçlendirmeye çalışmak önemlidir. (Bu açıklamayı yaptıktan sonra Ek 3'ü dağıtın).
- Katılımcılar Ek 3'ü doldurduktan sonra yanlarındaki arkadaşlarıyla paylaşsınlar.

- Aşağıdaki maddeleri tahtaya yazın:

GÜÇLENDİRİLMESİ GEREKEN YANLARIMIZI GELİŞTİRMEK İÇİN YAPABİLECEKLERİMİZ;

- Problemi doğru belirlersek
- Durumu doğru ve gerçekçi bir şekilde değerlendirirsek
- Gerçekçi çözüm önerilerini uygularsak
- Sınırlarını - sorumluluklarını bilerek yerine getirirsek başarılı oluruz.

- Olumlu düşünceler, insanın kendini daha iyi hissederek olumlu duyguları yaşamasına; olumlu duygular da kendine daha çok güvenerek ve daha doğru kararlar vererek daha iyi işler yapmasına yardımcı olur. Sizler de olumlu düşünerek, elde etmek istediğiniz başarılarınızın önündeki engelleri kaldırmış ve kendi geleceğinizi kendi ellerinize almış olursunuz.

"Şu ana kadar amaçlarımız ve amaçlarımızı belirleme sürecinde etkili olan noktalara değindik. Şimdi de hayatımıza ilişkin günlük ya da daha uzun vadeli kararlar alırken bizi nelerin etkilediğini ve sağlıklı karar alabilme becerilerini öğreneceğiz".

ETKİNLİK-3: Karar Verme



10 dk.

AMAÇ	Katılımcıların sağlıklı karar alabilme becerisini kazanmaları
MATERYAL	Ek 4
YÖNTEM	Soru – cevap, öykü
YÖNERGE	Katılımcılara Ek 4'teki öyküyü okuyun ve paylaşım sorularını yöneltin.

PAYLAŞIM SORULARI



- Ahmet'i verdiği kararın hatalı olduğunu düşünmeye iten nedenler nelerdir?
- Ahmet ne yapsaydı durum farklı olabilirdi?
- Ahmet'i körü körüne bağlayan gerekçeler nelerdi? Bu gerekçeler nasıl daha sağlıklı bir yapıya kavuşturulabilirdi?
- Ahmet, baştan itibaren nasıl bir yol izlemeliydi?

Buradan yola çıkarak sizce karar verme sürecinde en etkili noktalar nelerdir?

Cevapları alın, Ek 5'i dağıtın.

Aşağıdaki açıklamayı örneklendirerek yapın.

PROBLEMİ TANIMLAMA (Durumu inceleme): "Mühendis olabilir miyim?"

KENDİNİ TANIMA (İlgiler, yetenekler, değerler, ihtiyaçlar, yaşamsal öncelikler): "Öğretmenlik yapmaya yeteneğim var, Aile koşulları nedeniyle erken iş hayatına atılmalıyım, Baba mesleğini sürdürmek zorundayım, Ailem mühendis olmamı istemiyor."

ÇEVREYİ TANIMA (Çevre koşulları): "Mühendis olursam yaşadığım şehirde iş bulamam"

SEÇENEKLER (Olası seçenekler): (Mühendis, Doktor, Öğretmen, Babamın mesleği)

KARAR VERME: (Mühendislik okuyacağım ama babamın mesleğini devam ettireceğim).

ETKİNLİK-4: Hangisi Senin Değerin?



10 dk.

AMAÇ	Katılımcıların önem verdikleri değerlerin farkına varmaları
MATERYAL	Hayalinde canlandırma, küçük grup çalışması
YÖNERGE	1. Katılımcılara şu açıklamayı yapın: o "Şimdi hepiniz önemli bir iş başardığınızı düşünün. Bu hangi alanda nasıl elde edilmiş bir iş olabilir? Spor, resim, müzik, dans, matematik, edebiyat, şans oyunları sayesinde birden bire zengin olmak, bir filmde iyi bir oyuncu olmak, birinin yaşamını kurtarmak, bir anne ile çocuğun birbirine ulaşmasını sağlamak, iyi araba kullanmak, iyi bir hayvan eğitimcisi olmak gibi. o TV ana haber bültenine çıkıyorsunuz, spiker size sorular soracak. Hangi değeriniz nedeniyle orada bulunmak istersiniz? En cesur?, En dürüst?, En yardımsever?, En zengin?, En barışçı?, En adil?, En hoşgörülü?, En güvenilir?... Pusulanız neyi göstersin?" 2. Katılımcılara düşünmeleri için 1-2 dakika verin. 3. Katılımcılardan kendilerine bir eş seçmelerini ve birbirleriyle röportaj yapmalarını isteyin. Bu değere sahip olmanın size ne kazandıracağını konuşun.

√ Bizler hayatımızın değişik dönemlerinde mücadele etmemiz gereken olaylarla, engellerle karşılaşabiliriz. Aslında bu engeller kazandığımız değerlerin önemini anlama ve bu değerlere sahip çıkmamız için bize sunulmuş fırsatlardır. Sahip olduğumuz değerler, önümüze çıkan engelleri aşma sürecinde belirleyici bir rol oynar. Bu süreçte değerlerimizi fark etmek ve bu değerler sayesinde bir işi başlama ve bitirme motivasyonumuzu kaybetmemek çok önemlidir.

KAPANIŞ ÇEMBERİ



5 dk.

1. Katılımcılardan Kapanış Çemberi'ni yapmak üzere daire şeklinde oturmalarını isteyin.
2. Katılımcılara "Bugün burada pek çok konu konuştuk. Kısaca neydi bunlar? Kim söz almak ister?" diyerek elinizdeki nesneyi konuşmak isteyen katılımcıya verin ve yanıtları dinleyin.
3. Katılımcılara "Bugün öğrendiklerimizden yola çıkarak geleceğinizi planlamakla ilgili bundan sonra neyi farklı yapacaksınız? Öğrendiklerinizden hangilerini günlük yaşamınızda kullanacaksınız?" diye sorun ve yanıtları dinleyin.
4. Katılımcılara son olarak "Peki, bu günü bitirmeden önce bu güne dair birer duygu ve düşüncenizi alabilir miyim?" diye sorun. Siz de bu paylaşıma katılmalısınız)
5. Katılımcılara geldikleri için teşekkür edin (devam eden gruplarda bir sonraki oturumunuzun gününü ve saatini hatırlatarak), oturumu bitirin.

(Kapanış Çemberi uygulamasının ardından aşağıdaki etkinliğe geçin)

ETKİNLİK-5: Sevgi Bombardımanı



15 dk.

AMAÇ	Katılımcıların olumlu duygularla gruptan ayrılması
YÖNERGE	• Ortaya bir sandalye koyun ve etkinliği açıklayın: "Arkadaşlar şimdi ortaya bir sandalye koyuyorum. Herkes sıra ile bu sandalyeye oturacak. Sandalyeye oturan kişi hiçbir şey söylemeden gelen cümleleri dinleyecek. Ancak son kişi konuştuktan sonra sandalyede oturan kişi gruba söylemek istediği bir şey varsa bir iki cümle ile söyleyebilir. Grup, sandalyeye oturan kişiye bu kişide gördüğü olumlu bir özelliği söyleyecek, olumsuz cümle ve kelime söylemek yok, söyleyeceğiniz cümlenin içinde "aslında", "ama", "keşke" gibi kelimeler geçmeyecek. Ortadaki sandalyeye oturan kişiye onun sevdiğiniz bir veya birkaç yönünü söyleyeceksiniz. İsterseniz giysisi, isterseniz yüzü, isterseniz bir davranışı veya bir kişilik özelliği olabilir. Herkes ortadaki sandalyeye gelecek. Peki önce kim gelmek ister?

√ Bu etkinliğin sonunda herkese bu programa katıldıkları için teşekkür ederek oturumu sonlandırın.

EK-1: ÖRNEK CÜMLELER

GEÇMİŞ ZAMANDAKİ YAŞANTILARIM	GELECEKTE YAŞAMAK İSTEDİKLERİM
Okul basketbol takımında yer aldım.	Profesyonel sporcu olmak.
Matematikte hep başarılı oldum.	Mühendislik okumak.
Evimizde muhabbet kuşu besledim.	Hayvanlarla ilgili daha fazla bilgi sahibi olmak.
2 yıl üstüste gençlik kampına katıldım	Daha fazla yer görmek, daha çok insan tanımak.

Okun içerisindeki boşluğa size uygun olan hedeflerinizi yazın.

Olmazsa Olmaz

1. .....
2. .....
3. .....
4. .....
5. .....
6. .....

Olsa da Olur Olmasa da

1. .....
2. .....
3. .....
4. .....
5. .....
6. .....

EK-3: GÜÇLÜ VE ZAYIF YANLARIM



1. .....
2. .....
3. .....
4. .....
5. .....
6. .....



1. .....
2. .....
3. .....
4. .....
5. .....
6. .....

EK-4: MESLEK SEÇİMİ KARARIM

Artık 38 yaşındayım ve kendimi tekrar bir üniversiteyi bitiremeyecek kadar yorgun hissediyorum. Zaten okumaya niyetli olsam da sınava girmek için gerekli bilgilerim çok da taze sayılmaz. Keşke zamanı döndürebilsem …

8. sınıftayken başlamıştı mühendis olma arzum. Bir filmde izlemiştim bir mühendisin, bilgisi ile birçok insanı nasıl kurtardığını. Lise yıllarımda da devam etti bu arzum. Kazandıkları paranın da hiç fena olmadığını duymuştum.

Bu nedenle lisede fen bölümünü seçtim hiç düşünmeden. Çünkü amacım belliydi, karar vermiştim; mühendis olacaktım. Hangi türünü okuyacağımı düşünmemiştim. "Hangisi olursa olsun, önemli değil. Yeter ki mühendislik olsun" diyerek geçirdim lise yıllarımı. Babam "Oğlum Ahmet, körü körüne bağlanma, istersen biraz daha detaylı araştır. Sana ne kadar uygun bunu tekrar düşün. Ne dersin?" dediyse de dinletemedi bana lafını.

Şu an bir mühendisim ve işte geçen sürenin dolmasını iple çekiyorum. Mühendisliğin bana göre olmadığını, bu bölümü okumaya başladığımda anlamaya başlamıştım ve işe başladığımda da gerçekten bana uygun olmadığını netleştirmiştim ama artık çok geçti benim için.

Mühendislik çok saygıdeğer ve büyük önem taşıyan bir iş. Fakat benim ilgilerime ve yeteneklerime çok yakın bir alan değil. Zamanında verdiğim bir karar ile bugün bu düşüncelerle yaşamıma devam ediyorum.

EK-5: SAĞLIKLI KARAR VERME BASAMAKLARI





3. BÖLÜM

GÜNLÜK

OTURUMA İLİŞKİN DÜŞÜNCELERİM

Tarih: ..... / ..... / .....

Bugün ..... oturumunu uyguladım.

Oturuma ilişkin gözlemlerim: .....
.....
.....
.....
.....
..... .

Bu oturumda beni en çok zorlayan olay: .....
.....
.....
.....
.....
..... .

Bu oturumda iyi yaptığımı düşündüğüm uygulama ve sonuçları: .....
.....
.....
.....
.....
..... .

NOT: Oturuma ilişkin eklemek istediklerim: .....
.....
.....
.....
.....
..... .

BİR SONRAKİ OTURUMA İLİŞKİN DÜŞÜNCELERİM

BİR SONRAKİ OTURUMA NASIL HAZIRLANABİLİRİM?



BU OTURUM İÇİN HANGİ MATERYALLERİ HAZIRLAMAM GEREKİYOR?



BU MATERYALLERİ NASIL EDİNEBİLİRİM?



UYGULAMA İLE İLGİLİ YARDIM ALMAK İSTEDİĞİM HERHANGİ BİR KONU VAR MI?



DANIŞMANLA YAPILACAK OLAN TOPLANTIYA HAZIRLIK

Uygulayıcının adı : .....

Oturumun adı : .....

Danışmanımla görüşme tarihi : .....

Danışmanımla görüşme saati : .....

Danışmanımla konuşmak istediğim konular:

1) .....
.....
.....
..... .

2) .....
.....
.....
..... .

3) .....
.....
.....
..... .

4) .....
.....
.....
..... .

NOTLAR: .....
.....
..... .

DANIŞMANLA YAPILAN TOPLANTIYA İLİŞKİN NOTLAR

Tarih : ..... / ..... / .....

Saat : .....

Danışmanın adı : .....

Akran eğitimcisinin adı : .....

Eş akran eğitimcisinin adı : .....

Oturumun Genel Değerlendirilmesi: .....

.....

.....

.....

.....

..... .

Bu Oturumun İçeriği İle İlgili Aldığım Geri-Bildirimler: .....

.....

.....

.....

.....

..... .

Bu Toplantıda Aldığım Kendimle İlgili Geri-Bildirimler: .....

.....

.....

.....

.....

..... .

DANIŞMANLAR VE DİĞER AKRAN EĞİTİMCİLERİYLE YAPILACAK OLAN VAKA ANALİZİ TOPLANTISINA HAZIRLIK

Vaka Neydi? .....

.....

..... .

Kimler Arasında Oldu? .....

.....

..... .

Neler Yaptım? .....

.....

.....

..... .

Gruptan Hangi Konularda Geri Bildirim İstedim? .....

.....

..... .

Gruptan Aldığım Geri-Bildirimler: .....

.....

..... .

Bu Vakaya İlişkin Uygulamamı Nasıl Değerlendiriyorum? .....

.....

..... .

Bu Vakada Benim Yaptığım İyi Şeyler .....

.....

..... .

DANIŞMANLAR VE DİĞER AKRAN EĞİTİMCİLERİYLE YAPILAN VAKA ANALİZİ TOPLANTISINA İLİŞKİN NOTLAR

Bu Toplantıya Dair Genel Görüşlerim .....

.....

.....

.....

..... .

Akran Eğitimcilerinde Gözlemlediğim Olumlu Gelişmeler .....

.....

.....

.....

..... .

Bundan Sonra Yapılacak Toplantıda Ele Alınmasını Düşündüğüm Konu ve Temalar .

.....

.....

.....

.....

..... .

Bir Sonraki Vaka Analizi Toplantısının;

Tarihi : .....

Yeri : .....

Saati : .....

Kaynakça

G. Carl, N. Chaiphech, **Friends Tell Friends on the Street,** The Thai Red Cross AIDS Research Centre, Canada Fund. (2000)

UNICEF Bangladesh LSBE Training Kit

UNICEF, Games and Exercise – **A Manual for Facilitators and Trainers Involved in Participatory Group Events (1998)**.

T. T. Vah Ahn, **Gender Analysis Training Kit. Viet Nam Women's Union** – UNICEF – UNDP. Viet Nam (2000)