

1994  
Keçiören Rehberlik ve Araştırma  
Merkezi



# ERGENLERDE YAŞAM BECERİLERİ EĞİTİMİ

REHBER ÖĞRETMENLERİ BİLGİLENDİRME  
KILAVUZU

## İÇİNDEKİLER

Önsöz.....	3
Yaşam Becerileri .....	5
Kılavuz Hakkında Bilgiler .....	8
Kendini Tanıma.....	10
Özgüven.....	19
İletişim.....	27
Kaygı ile Baş etme.....	35
Kızgınlık ile Baş etme .....	44
Kendini Ortaya Koyma.....	52
“Hayır” Demek.....	62
Karar Verme.....	69
Kaynakça.....	79



Bu yayın Keçiören Rehberlik ve Araştırma Merkezi tarafından “Ergenlerde Yaşam Becerilerini Geliştirme Eğitimi “ kapsamında 2019 yılında basılmıştır. Tüm yayın hakları Keçiören Rehberlik ve Araştırma Merkezi müdürlüğüne aittir. Ücret ile satılmaz.

Çalışma Ekibi

Mesut TORAMAN

Gönül AKGÜL

Ebru OKUL

Tuğba DEMİRBAĞ

Ersin KAYA

Fatma KAYA

Mahmut BİRGİN

Fahri UZUN

Nuri VARİŞ

Bu kitapçık Keçiören Rehberlik ve Araştırma Merkezi Okul Aile Birliği tarafından yaptırılmıştır.



## ÖNSÖZ

Yaşam becerileri, etkili bir hayat için gerekli olan ve akademik becerilerden farklı beceri ve bilgilerdir. Yaşam becerileri eğitim programının amacı, çevresel baskılarla baş etmek için gerekli olan sosyal becerileri ve kendini yönetme becerilerini kazandırarak sosyal etkiye direnmeyi öğretmek, öğrencilerin ve yetişkinlerin daha sağlıklı olmalarını sağlamak, böylelikle daha doyurucu bir hayat yaşamalarına yardımcı olmaktır. Yaşam becerilerini yeterince edinemeyen kişiler, huzursuzluk, öfke kontrolü, kendini sakinleştireme, yoğun stres ve bununla baş edememe gibi sorunlar yaşar.

Bu kılavuz Keçiören Rehberlik ve Araştırma Merkezi'nin 2018-2019 eğitim-öğretim yılı "Ergenlerde Yaşam Becerilerini Geliştirme Projesi" kapsamında ortaokul 8. Sınıf ve Lise 9. Sınıf öğrencilerine yönelik hazırlanmıştır. Öğrencilerinin etkili bir hayat için gerekli olan ve akademik becerilerden farklı beceri ve bilgilerin kazanılmasını hedefleyen onları sosyal yaşamın tüm alanlarında güçlendirmeyi hedefleyen rehber öğretmenlerimize yardımcı olmak amacıyla hazırlanmıştır.

Kılavuz yukarıda belirtilen amaç doğrultusunda, birbirini takip eden 8 bölümden oluşan temel yaşam becerilerini içerir. Her bölüm kendi içinde birkaç adımdan ve bu adımlar içindeki uygulama çalışmalarından oluşur. Bütün bölümlerde giriş ve kapanış adımları mevcuttur. Giriş adımında, öğretmen eğitim kurallarını hatırlatır ve o gün ele alınacak konunun ne olduğu, neler üzerinde durulacağı hakkında öğrencileri bilgilendirir.

Çalışmamızda emeği geçen çalışma arkadaşlarıma, eğitimleri özveri ile gerçekleştiren ekipteki rehber öğretmenlerimize teşekkür ederim. "Ergenlerde Yaşam Becerileri" Eğitimi ile ilgili hazırlamış olduğumuz bu çalışmanın okullarda görev yapan meslektaşlarımıza faydalı olmasını dilerim.

Saygılarımla

Mesut TORAMAN

Kurum Müdürü

## YAŞAM BECERİLERİ EĞİTİMİ

Yaşam Becerileri Eğitimi (YBE) dünyada yaklaşık olarak kırk yıldır yaygın olarak madde kullanımını önleyici bir program olarak uygulanmaktadır. Özellikle ortaokul ve lise öğrencilerine dönük uygulamaları olan bu program, öğrencilerin gelişimsel görevlerini sağlıklı bir şekilde tamamlamasına yardımcı olan, yaşamları boyunca karşılaştıkları zorluklarla başa çıkma becerilerini geliştiren, onlara bu becerileri öğreten bir programdır. Programla ilgili olarak Türkiye’de yapılan çalışmalar oldukça azdır. Bu çalışmanın ana kaynağını oluşturan Aydoğdu Sevgi, Ögel, Tarı Cömert ve Yılmazçetin Eke (2007) nin geliştirdiği yaşam becerileri temelli *Günebakan Madde Bağımlılığını Önleme Eğitim Programı* Türkiye’deki en önemli örneklerden biridir.

Psikiyatri profesörü Botvin (1979) yılında 7-9. sınıf gençleri için YBE programını yayımlamıştır. Botvin’in bu programı yayımlarken niyeti, tüm madde kullanım davranışlarında etkili olacak bir önleme stratejisi oluşturmaktır. Yaşam Becerileri Eğitimi programının çıkış noktası ve yaygın kullanımı, madde kullanımını önleme olsa da, yaşam becerileri tanımlarına ve literatüre baktığımızda öğrencilere birçok beceri kazandırma amacı olduğunu görebiliriz. YBE, yirmi yılı aşan bir süredir gençlerin ve yetişkinlerin günlük yaşam sorunlarıyla ve riskleriyle baş edebilmeleri ve topluma üretici biçimde katılmaya hazırlanmalarında bütüncü bir unsur olarak görülmektedir. Aynı zamanda eğitimin kalitesine katkı sağladığı düşünülmektedir (İşmen Gazioğlu ve Canel, 2015).

Genel olarak, yaşam becerileri eğitim programları; gelişimin psikolojik, fiziksel, cinsel, mesleki, bilişsel, ahlaki, duygusal ve benlik yönlerine odaklanmışlardır (Picklesimer ve Miller, 2007).

Yaşam becerileri, etkili bir hayat için gerekli olan ve akademik becerilerden farklı beceri ve bilgilerdir. Yaşam becerileri eğitim programının amacı, çevresel baskılarla baş etmek için gerekli olan sosyal becerileri ve kendini yönetme becerilerini kazandırarak sosyal etkiye direnmeyi öğretmek (Hahn, Noland, Rayens ve Christie, 2002) ve öğrencilerin ve yetişkinlerin daha sağlıklı olmalarını sağlamak, böylelikle daha doyurucu bir hayat yaşamalarına yardımcı olmaktır (Shechtman, Levy ve Leichtentritt, 2005).

Yaşam becerileri eğitim hareketi; orta öğretim öğrencilerinin, gelişim sürecine ilişkin temel gelişim görevlerini başarma ihtiyacını karşılamaya yönelik olarak hazırlanmış bir harekettir (Picklesimer ve Miller, 2007).

Gazda, Ginter ve Horne (2015), yaşam becerileri modelini; çocukluk, ergenlik ve yetişkinlik yılları boyunca yerine getirilmesi gereken gelişimsel görevlerle kazanılacak yeterlikler üzerinden tanımlamışlardır.

Bireylerin karşılaştıkları güçlüklerle baş etmelerine, topluma katılmalarına, üretici olmalarına olanak sağlayan, evrensel ve tüm insanlara uygulanabilen psikososyal becerilere *genel yaşam becerileri* adı verilmektedir. Vatandaşlık, genel sağlık, insan hakları, eşitlik gibi konuları içeren eğitimsel müdahaleler yaşam becerileriyle ilişkilendirilmiştir. Bu bilgilerin evrensel olarak, gelişmiş ve gelişmekte olan ülkelerde, her sosyal sınıfta ve kültürde uygulanabileceği düşünülmektedir (İşmen Gazioğlu ve Canel, 2015).

WHO (1997), temel yaşam becerilerinin üç bileşen çerçevesinde ele alınabileceğini öne sürer. Bu bileşenler; (1) problem çözme, karar verme, eleştirel düşünme ve yaratıcı düşünme becerilerini de içeren *eleştirel düşünme /karar verme becerileri*; (2) etkili iletişimi, kişiler arası becerileri ve empatiyi içeren *kişiler arası/iletişim becerileri*; (3) duygularla, stresle baş etme, kendilik farkındalığı gibi *başta çıkma ve kendini yönetme becerileridir* (Parvathy ve Renjith, 2015).

Yaşamın her alanında karşılaşılabilecek güçlükler karşısında çeşitli becerilerin öğrenilmesi yoluyla gelişim ve değişim sağlamaya yönelik pek çok konu, yaşam becerileri kapsamında ele alınabilir. Örneğin yurtdışında öğrencilere yönelik hazırlanmış olan bir yaşam becerileri eğitimi kitapçığında (Kelly Plate ve Eubanks, 2010) kendini tanıma ve sorumluluk almaya, kariyer ve iş yaşamında kendini geliştirmeye, iletişim, çatışma çözme ve arkadaşlık gibi ilişkisel becerilere, güçlü aile ilişkileri kurmaya, sağlık ve beslenme açısından çeşitli becerilere yer verilmiştir. Stresle ilgili yaşam becerilerinin ele alındığı başka bir çalışmada da değerler, karar verme, iletişim ve başta çıkma olmak üzere yaşam becerileri dört başlıkta incelenmiştir (Hayes ve Eddy, 1985). Bir başka çalışmada ise yaşam becerileri, baskı altında işlev gösterebilme, problem çözme, amaç belirleme, iletişim, başarı ve başarısızlıkla baş etme, grupta çalışabilme ve dönüt alabilme becerisi olarak sınıflandırılmıştır (Papacharisis, Goudas, Danış ve Theodorakis, 2005).

Önlemede beceri artırma yaklaşımlarının en önemli avantajlarından biri, onların birçok maddeye ve birçok problem davranışa uygulanabilir olmasıdır. Bunun nedeni bu programların yaşam becerileri öğretmeye ve genel becerileri arttırmaya yönelik olmalarıdır. Beceri artırma programlarında, müdahalenin merkezi genişletilerek birçok farklı problem davranışa uygulanabilir (Botvin ve Griffin, 2004). Ergenlere yönelik hazırlanan yaşam becerileri eğitim programlarında dersler beş ana başlık altında toplanmıştır; bunlar kişisel



farkındalık, iletişim, karar verme, değerler, hedef belirleme ve kariyer planlamadır. Programın teorik yönü gelişimsel ve bilişseldir. Gelişimsel açıdan bakıldığında, gelişimsel süreçlerin başarıyla sonuçlanması yaşam becerilerindeki ustalığa bağlıdır. Bilişsel-davranışsal açıdan bakıldığında ise, yaşam becerileri öğrenilir ve eğitimle öğrenilebilir. Yaşam becerileri eğitimi; bir grup içinde paylaşım, model alma, süreçlerin açıklanması, dönüt alışverişi ve destek sağlanarak etkili bir şekilde sonuçlanabilir.

Bütün gruplarda olduğu gibi, iyi bir uygulama lider eğitimi gerektirir. Grup liderinin (öğretmen, akran,..) yetenekleri ve kişisel özellikleri deneyimin başarısında çok önemli bir yer tutar (Shechtman, Levy ve Leichtentritt, 2005).

Yaşam becerileri gelişim programlarının etkileri üzerine yapılan araştırmalar; akran liderler tarafından yürütülen ve orta öğretim öğrencilerinin hedef kitle olarak belirlendiği programların ilköğretim öğrencilerini hedefleyen programlardan daha etkili olduğunu göstermiştir. Ayrıca programın süresi ele alındığında, daha uzun olan programların daha etkili olmadığı ortaya çıkmıştır. Yeterince etkili olmayan programların uygulama süresini arttırmak, programın etkilerini arttırmaya yeterli olmamaktadır (Gottfredson ve Wilson, 2003).

## KILAVUZ HAKKINDA BİLGİLER

**Yaşam becerileri eğitim programının amacı** öğrencileregünlük yaşamda karşılaşılabilecekleri zorluklarla başa çıkma konusunda çeşitli beceriler kazandıraraköğrencilerimizin yaşam kariyeri gelişimini desteklemektir. **Yaşam becerileri eğitim programı** sekizinci ve dokuzuncu sınıf öğrencilerine (13- 15 yaş arasındaki gençler)yönelik olarak hazırlanmıştır.

Bu kılavuz yukarıda belirtilen amaç doğrultusunda, birbirini takip eden 8 bölümdenoluşan temel yaşam becerilerini içerir. Her bölüm kendi içinde birkaç adımdan ve bu adımlar içindeki uygulama çalışmalarından oluşur. Bütün bölümlerde giriş ve kapanış adımları mevcuttur. Girişadımında, öğretmen eğitim kurallarını hatırlatır ve o gün ele alınacak konunun neolduğu, neler üzerinde durulacağı hakkında öğrencileri bilgilendirir. Giriş adımında eğitim için zemin hazırlanır. Öğrencilere üzerinde durulacak konu hakkında fikirleri olup olmadığı sorulur. Zemin hazırlandıktan sonra adımlar sırasıyla takip edilir. Öğretmenin bilgi olaraköğrencilere aktarması gerekenler kutular içinde belirtilmiştir. Uygulama çalışmalarında ise çalışmanın amacı, kullanılacak malzemeler, uygulamanın ne şekilde yapılacağı ve çalışmanın ne kadar süreceği belirtilmiştir. Uygulamada kullanılacakolan çalışma kâğıtları, her bölümün sonunda ekte sunulmuştur. Eğitimden önce kullanılacak çalışma kâğıtları öğrenci sayısı kadar çoğaltılmalıdır. Kapanış bölümünde, eğitim boyunca aktarılan bilgiler kısaca özetlenir. Bilgilerözetlenirken, uygulamalarda ortaya çıkan örneklere yer verme, bilgilerin akıldakalıcı olmasına yardımcı olur. Kapanışta öğrencilerin anlamadığı ve paylaşmakistediği bir konunun kalıp kalmadığı kontrol edilmeli ve öğrencilere eğitimden ne olarak ayrıldıkları sorulmalıdır. Ayrıca kapanışta, öğrencilerin nelerden hoşnut kaldıkları, nelerden hoşnut kalmadıkları sorularak, önerilerini almak faydalıdır. Her bölümün sonunda öğrencilere dağıtılmak üzere bir bilgi notu yer almaktadır. Uygun görülen durumlarda eğitici bu materyali eğitim öncesinde çoğaltarak eğitiminsonunda öğrencilere dağıtabilir.

Eğitim programı rehber öğretmenler tarafından yürütülmelidir. Her bölümün uygulamasüresi yaklaşık 40 dakikadır. Eğitimler sınıf ortamında uygulanır. Uygulayıcı öğretmenin, öğrencilere karşı tutumu yargılayıcı olmamalı, öğrencilerin uygulamalara aktif katılımlarını destekleyici olmalıdır. Paylaşım konusundaçekingen bir tutum gösteren öğrenciler zorlanmamalı, paylaşımlarının diğer öğrenciler ve öğretmen için değerli olduğu mesajı verilmelidir. Paylaşımı arttırmak için öğretmenin dikkat etmesi gereken diğer bir konu da, paylaşımında bulunan öğrencilere karşı diğer öğrencilerin olumsuz bir tavır





sergilemelerini engellemektir. Olumsuz tavır gösteren öğrenci anında uyarılmalıdır. Öğretmen bütün öğrencilere tarafsız yaklaşmalı, kişisel değer yargılarını yansıtmaktan kaçınmalıdır. Öğretmenin her tür düşünceye açık olduğunu göstermesi öğrencilerin paylaşımda bulunmasını cesaretlendirecektir. Öğretmenin eğitim süresince yapılan bütün paylaşımların gizli kalması gerektiğini vurgulaması ve bu kurala uyulmasının sağlanması konusunda duyarlı olması çok önemlidir.

### **Eğitimin temel kuralları**

Öğretmen bütün oturumlardan önce eğitimin temel kurallarını, öğrencilerden beklentilerini öğrencilere hatırlatmalıdır. Bu kurallar şu şekilde özetlenebilir:

1. Gizlilik: Öğrenciler eğitimler boyunca yapılan kişisel paylaşımları üçüncü şahıslarla paylaşamazlar. Eğitimde kendilerine öğretmen tarafından aktarılan bilgileri paylaşmak serbesttir.

2. Dinleme: Eğitim boyunca konuşan kişiyi sözünü kesmeden dinlemek zorundadırlar.

3. Saygı: Diğer kişilerin paylaşımlarını yargılamak, hakaret etmek kesinlikle kabul edilemez.

Eğitimler boyunca öğretmen cevabını bilmediği sorularla karşılaşabilir. Bu durumlarda, yanlış cevap vermektense bilmiyorum demek tercih edilmeli ve öğrenciye konuyu birlikte araştırma önerisi sunulmalıdır.

# 1 KENDİNİ TANIMA





## 1. ADIM: GİRİŞ

- Öncelikle, öğrencilere 8 hafta boyunca sürecek olan eğitimin amacı ve içeriğinden bahsedin ve bugünkü oturumun konusunu ve neler yapacağınızı anlatın.

Bugün 8 hafta boyunca sürecek olan Temel Yaşam Becerileri Eğitiminin ilk oturumunu yapacağız. Temel Yaşam Becerileri Eğitiminin amacı, sizlere hayatta karşılaşacağınız zorluklarla baş etmenizi kolaylaştıracak bazı temel becerileri kazandırmak. Bu becerilerin bazılarını saymak gerekirse; kaygıyla baş etme, iletişim becerileri, karar verme, kendinizi ortaya koyma ve hayır deme becerileri.

Bugün kendini tanıma becerisi ile ilgili olarak çalışacağız. Kendimizi nasıl tanımladığımızı, bu tanımlamaları yaparken nelerden etkilendiğimizi, kendi tanımlarımız ve diğer insanların bizi tanımlamaları arasındaki benzerlikleri ve farklıları, kendini tanımanın faydalarını inceleyeceğiz. Bu konularda çalışırken hoşlanacağınızı düşündüğüm bazı çalışmalar yapacağız. Çalışmalarımızın verimli geçebilmesi için herkesin katılımı önemli çünkü birbirimizden öğreneceğimiz çok şey var. Çalışmalar boyunca herkesin paylaşımlarını dinlemeli ve birbirimize karşı saygılı davranmalıyız.



### Yönerge

#### ÇALIŞMA: Rumuz Belirleme

**Amaç:** Öğrencilerin kendilerini tanımlayacak bir isim üretmeye çalışırken, kendileri hakkında düşüncelerini sağlamak.

**Uygulama:** Grup üyelerine isimlerini kimin koyduğunu, isimlerinin nasıl seçildiğini, isimleri ile ilgili neler hissettiklerini düşüncelerini isteyin. Yaşamında isminin söylendiği değişik anları hatırlamasını isteyin. İsimlerimizin aslında gözümüz, elimiz, kulağımız gibi bizim bir parçamız olduğunu ve bizimle ilgili birçok şeyi temsil ettiğini anlatın isimlerini ve kendilerini düşündüklerinde, bunu en iyi temsil edeceğini düşündükleri bir isim-sıfat bulmalarını isteyin. Katılımcılara yeterli süreyi tanıdıktan neden o ismi-sıfatı seçtiklerini, kendileri ile ilgili hangi özelliği çağrıştırdığını anlatmalarını isteyin.



10 dakika

## 2. ADIM: KENDİNİ TANIMA NEDİR?

Öğrencilere “kendilik” tanımının ne olduğunu sorun, yanıtları aldıktan sonra siz açıklama yapın.

Hepimizin nasıl bir kişi olduğumuza dair bazı düşünceleri ve tanımlamaları vardır. Bu düşüncelerin bazıları olumlu, bazıları da olumsuz olabilir. Örneğin, bir kişi kendini başarılı bir öğrenci, kötü bir sporcu, iyi bir müzik dinleyicisi olarak tanımlayabilir. Kendilik tanımı genellikle nasıl bir insan olduğumuzu yansıtır.

## 2. ÇALIŞMA: Bendeki Özellikleri

**Amaç:** Öğrencilerin kendileri üzerinde düşünmelerini sağlamak.

**Uygulama:** Öğrencilerden Kendimi Tanıyorum Çalışma Kağıdının “Bendeki Özellikler” bölümüne kendilerini tanımlayan en az İKİ sözcük yazmalarını isteyin. Daha sonra herkesin önünde, yanında ve arkasında oturan kişiyle karşılıklı olarak bu sözcükleri paylaşmasını isteyin. Paylaşımında bulunurken neden bu sözcükleri seçtikleri üzerinde düşünmelerini, bu sözcüklerin ne kadar kendilerini yansıttığını ve paylaştığı arkadaşının tanımlamalara katılıp katılmadığını konuşmalarını söyleyin. Öğrencilerin kendi aralarındaki paylaşımları bittiğinde, gönüllü olan öğrencilerden arkadaşları ile konuştuklarını paylaşmalarını isteyin. Öğrenciler yanıt verirken, sorularınızla onları yönlendirebilirsiniz. Örneğin, “Neden bu sözcükleri seçtin?” “Kendini bu sözcüklerle tanımlamana neden olan olaylar var mı?”



10 dakika

## 3. ADIM: Kendilik Tanımı Nasıl Oluşur?

Kişilerin kendileri ile ilgili tanımlamalarının, yaşadıkları olaylarla ilgisinden bahsedin.

Kendimizi nasıl gördüğümüz yaşadıklarımızla ve diğer insanların bizimle ilgili yorumlarıyla oldukça yakından ilgilidir. Örneğin, çevrenizdeki kişiler sizin espri yeteneğinizin olduğunu söylüyorlarsa, siz de komik bir insan olduğunuzu düşünmeye başlarsınız veya matematik sınavından her seferinde kötü notlar alıyorsanız, matematik'te başarısız olduğunuzu düşünürsünüz.

### 3. ÇALIŞMA: Diğerleri Hakkında Ne Düşünüyor?

**Amaç:** Öğrencilerin diğer insanlar tarafından nasıl algılandıkları hakkında düşüncelerini sağlamak.

**Uygulama:** Öğrencilerden Kendimi Tanıyorum Çalışma Kâğıdı'nın "Diğerleri Hakkında Ne Düşünüyor?" bölümüne İKİ sözcük yazmalarını isteyin. Daha sonra öğrencilere birinci çalışmada paylaşımda buldukları kişiyle, kendilerini nasıl gördükleri ve diğer insanların kendilerini nasıl gördükleri arasında farklılıklar olup olmadığını, farklar varsa bunların neden kaynaklandığını, konuşmalarını isteyin. Paylaşım bittiğinde gönüllü olan öğrencilerden konuştuklarını grupta paylaşmalarını isteyin



#### 10 dakika

Öğrencilere, kendilerini tanımlamaları ve diğer insanların onları tanımlamaları arasında farklılıklar olabileceğini açıklayın.

Sizin kendinizi tanımlamanızın, diğer insanların sizin hakkınızdaki yorumlarından etkilendiğinden bahsettik. Fakat insanların bütün ortamlarda aynı şekilde davranması mümkün olmayabilir. Bu nedenle farklı ortamdaki kişiler sizi birbirlerinden farklı şekilde tanıyabilir. Örneğin, okulda öğretmenleriniz tarafından söz dinleyen, sorumluluk alan biri olarak görülürken, anne ve babanız sizin söz dinlemediğinizden şikâyetçi olabilir. Farklı ortamlarda nasıl davrandığınızı ve diğer insanlar tarafından nasıl görüldüğünüzü bilmek, kendiniz daha iyi tanımanızı sağlayacaktır. Fakat sizin kendiniz tanımlamanız ve diğer insanların sizi tanımlamaları arasında büyük farklılıklar ve zıtlıklar varsa, bunun nedenlerinin incelenmesi gereklidir. Örneğin, siz insanlarla iyi iletişim kurduğunuzu düşünürken, diğer insanlar sizin onları yeterince dinlemediğinizi ve önemsemediğinizi düşünüyorlarsa veya herkes sizi oldukça başarılı bir kişi olarak görüyorken, siz kendinizi yetersiz hissediyorsanız, sizin kendinizi algılamanızda veya kendinizi insanlara anlatmanızda bazı eksiklikler olabilir.

#### 4. ADIM: KENDİLİK TANIMININ DAVRANIŞLAR ÜZERİNDEKİ ETKİSİ

“Kendilik” tanımı ve davranışlar arasındaki ilişkiyi kısaca açıklayın.

Davranışlarımız kendimiz ile ilgili düşünce ve inançlarımızdan etkilenir. Örneğin, sporda yeteneksiz olduğunu düşünen bir kişi, nasıl olsa beceremeyeceğim diye düşünerek, sınıf maçlarına katılmaktan kaçınabilir veya katılsa da başarısız olacağını düşündüğünden iyi oynamak için fazla çaba sarf etmeyebilir. Sonuçta da, maçlara katılmadığından ve kendini geliştirmeye çalışmadığından iyi bir performans gösteremez ve sporda yeteneksiz olduğu düşüncesi kuvvetlenir. Bu örneğin aksine, kendisi hakkında olumlu düşünceleri olan bir kişi, mesela matematik konusunda yetenekli olduğunu düşünen kişi ise, öğretmenin sorduğu soruları cevaplayabileceğini düşündüğünden, derse aktif olarak katılmaya çalışır, arkadaşlarına soruları çözmeleri konusunda yardımcı olur. Böylelikle, dersteki başarısı giderek artar ve matematik konusunda iyi olduğu düşüncesi pekişir. Kendisi hakkında olumlu düşünceleri olan kişiler, daha başarılı, daha mutlu ve kendilerine daha güvenli olurlar.

#### 5. ADIM: KENDİNİ TANIMANIN FAYDALARI

Öğrencilere kendilerini tanımalarının faydaları hakkında açıklama yapın.

Kişinin kendini tanıması, hayatıyla ilgili hedeflerini gerçekçi bir şekilde oluşturmasını sağlar. Kişi neyi yapıp yapamayacağını, neyi isteyip istemediğini bildiğinden daha başarılı ve mutlu olur. Kendini iyi tanıyan ve pek tanımayan iki kişiyi örnek alalım. Bu iki kişinin meslek seçimini ve sonrasında olabilecekleri gözünüzde canlandırmaya çalışın. Kendini iyi tanıyan kişinin, kendine uygun olan mesleği seçme ve işinden memnun olma ihtimali daha yüksektir. Kendini iyi tanımayan kişi ise, diğer kişilerin etkisinde kalarak (ailesi istiyor veya arkadaşları seçiyor diye) meslek seçiminde bulunabilir. Seçtiği mesleğin kendisine uygun olmadığını, olumsuz deneyimler yaşayarak veya zaman içerisinde fark edebilir. Kendini tanıyan kişi, geliştirmesi veya değiştirmesi gereken özelliklerinin farkında olur, dolayısıyla her alanda gelişimi daha hızlı olur. Örneğin, bir dersteki başarısızlığın neden kaynaklandığının farkında olan bir öğrenci, o eksikliğini telafi edip, o derste daha başarılı olabilir. Kendini iyi tanımanın, insanlarla ilişkiler konusunda da olumlu etkileri vardır. Sizin nasıl bir insan olduğunuza, farklı ortamlarda ve durumlarda nasıl davrandığınıza dair net bir davranışınız olduğundan, arkadaşlarınıza, ailenize kendinizi anlatmanız daha kolay olacaktır ve çevrenizdeki insanlar da sizi daha iyi tanıyacaktır.

#### **4. ÇALIŞMA: Bende Olmasını İstedğim Özellikler Ve Diğerlerinin Hakkında Ne Düşünmesini İsterim?**

Amaç: Öğrencilerin geliştirmek istedikleri özellikleri hakkında düşünmelerini sağlamak  
Uygulama: Öğrencilerden Kendimi Tanıyorum Çalışma Kağıdı'nın “Bende olmasını istediğim özellikler” ve “Diğerlerinin hakkımda ne düşünmesini isterim? Bölümlerine İKİ sözcük yazmalarını isteyin. Yazdıklarını daha önceki çalışmalarda paylaşımda buldukları arkadaşları ile konuşmalarını isteyin.

Süre: 10 dakika

#### **4.ADIM: KAPANIŞ**



#### **Yönerge**

##### **Geribildirim Etkinliği: Kuyu**

- Lider üyelerden çember olmalarını ister.
- Ardından sınıfın ortasında bir kuyu olduğunu hayal etmelerini ister.
- Bu kuyuda oturum boyunca öğrenilen tüm bilgilerin olduğunu söyler.
- Her bir üyeden kuyudan kendileri için anlamlı bilgileri halat yardımıyla dışarı çıkarmalarını ister.
- Her bir üye sırasıyla dışarıya çıkardıkları bilgileri grupta paylaşır.
- Ardından tüm grup üyelerine teşekkür edilerek oturum sonlandırılır (Voltan Acar, 2012).

### Ek 1. “Kendimi Tanıyorum” Çalışma Kâğıdı

Kendilik tanımınız, kendinizi nasıl gördüğünüzü, kendiniz hakkındakini düşüncelerinizi yansıtır. Sizin kendi hakkınızdaki tanımınızın yanı sıra, diğer insanların da sizinle ilgili düşünceleri ve tanımlamaları vardır. Aşağıdaki boşlukların her birine dört tane özellik yazın ve kendiniz ile ilgili düşünceleriniz ve diğer insanların sizinle ilgili düşünceleri arasındaki benzerlik ve farklılıklara dikkat edin.

Bendeki özellikler	Bende olmasını istediğim özellikler
1.	1.
2.	2.
Diğerleri hakkımda ne düşünüyor?	Diğerlerinin hakkımda ne düşünmesini isterim?
1.	1.
2.	2.



## KENDİNİ TANIMAK

### **Kendilik nedir?**

Hepimizin nasıl bir kişi olduğumuza dair bazı düşünceleri ve tanımlamaları vardır. Bu düşüncelerin bazıları olumlu, bazıları da olumsuz olabilir. Örneğin, bir kişi kendini başarılı bir öğrenci, kötü bir sporcu, iyi bir müzik dinleyicisi olarak tanımlayabilir. Kendilik tanımı genellikle nasıl bir insan olduğumuzu yansıtır.

### **Kendilik tanımı nasıl oluşur?**

Kendimizi nasıl gördüğümüz yaşadıklarımızla ve diğer insanların bizimle ilgili yorumlarıyla oldukça yakından ilgilidir. Örneğin, çevrenizdeki kişiler sizin espri yeteneğinizin olduğunu söylüyorlarsa, siz de komik bir insan olduğunuzu düşünmeye başlarsınız veya Matematik sınavından her seferinde kötü notlar alıyorsanız, matematik'te başarısız olduğunuzu düşünürsünüz. Kendinizi tanımlamanız, diğer insanların sizin hakkınızdaki yorumlarından etkilenir. Fakat insanların bütün ortamlarda aynı şekilde davranması mümkün olmayabilir. Bu nedenle farklı ortamdaki kişiler sizi birbirlerinden farklı şekilde tanıyabilir. Örneğin, okulda öğretmenleriniz tarafından söz dinleyen, sorumluluk alan biri olarak görülürken, anne ve babanız sizin söz dinlemediğinizden şikâyetçi olabilir. Farklı ortamlarda nasıl davrandığınızı ve diğer insanlar tarafından nasıl görüldüğünüzü bilmek, kendiniz daha iyi tanımanızı sağlayacaktır. Fakat sizin kendiniz tanımlamanız ve diğer insanların sizi tanımlamaları arasında büyük farklılıklar ve zıtlıklar varsa, bunun nedenlerinin incelenmesi gereklidir. Örneğin, siz insanlarla iyi iletişim kurduğunuzu düşünürken, diğer insanlar sizin onları yeterince dinlemediğinizi ve önemsemediğinizi düşünüyorlarsa veya herkes sizi oldukça başarılı bir kişi olarak görüyorken, siz kendinizi yetersiz hissediyorsanız, sizin kendinizi algılamanızda veya kendinizi insanlara sunumuzda bazı eksiklikler olabilir.

### **Kendilik Tanımının Davranışlar Üzerindeki Etkisi**

Davranışlarımız kendimiz ile ilgili düşünce ve inançlarımızdan etkilenir. Örneğin, sporda yeteneksiz olduğunu düşünen bir kişi, nasıl olsa beceremeyeceğim diye düşünerek, sınıf maçlarına katılmaktan kaçınabilir veya katılsa da başarısız olacağını düşündüğünden iyi oynamak için fazla çaba sarf etmeyebilir. Sonuçta da, maçlara katılmadığından ve kendini geliştirmeye çalışmadığından iyi bir performans gösteremez ve sporda yeteneksiz olduğu düşüncesi kuvvetlenir. Bu örneğin aksine, kendisi hakkında olumlu düşünceleri olan bir kişi, mesela matematik konusunda yetenekli olduğunu düşünen kişi ise, öğretmenin sorduğu soruları cevaplayabileceğini düşündüğünden, derse aktif olarak katılmaya çalışır, arkadaşlarına soruları çözmeleri konusunda yardımcı olur. Böylelikle, derste başarı giderek artar ve Matematik konusunda iyi olduğu düşüncesi pekişir.

### **Kendini Tanımının Faydaları**

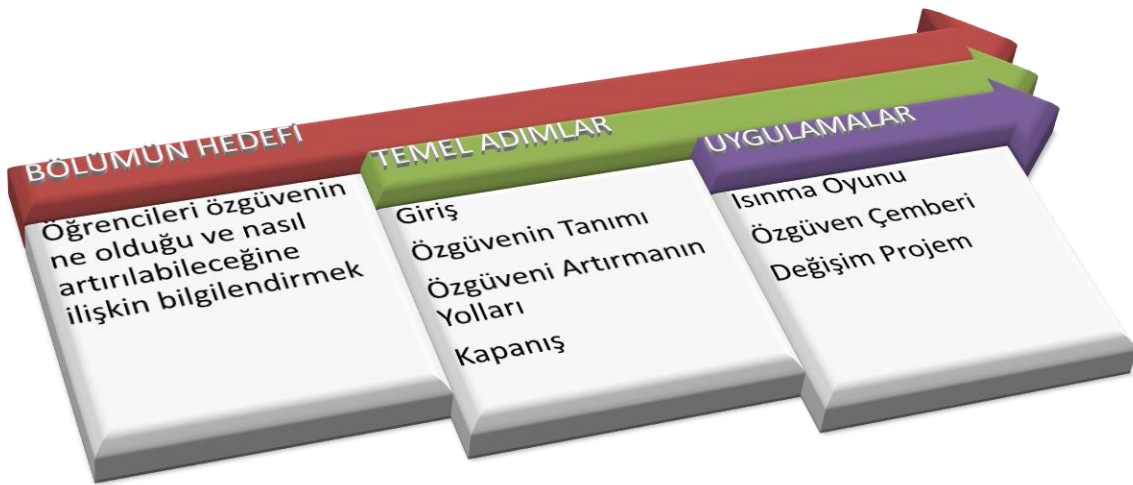
Kişinin kendini tanıması, hayatıyla ilgili hedeflerini gerçekçi bir şekilde oluşturmasını sağlar. Kişi neyi yapıp yapamayacağını, neyi isteyip istemediğini bildiğinden daha başarılı ve mutlu olur. Kendini iyi tanıyan ve pek tanımayan iki kişiyi örnek alalım. Bu iki kişinin meslek seçimini ve sonrasında olabilecekleri gözünüzde canlandırmaya çalışın. Kendini iyi tanıyan kişinin, kendine uygun olan mesleği seçme ve işinden memnun olma ihtimali daha yüksektir. Kendini iyi tanımayan kişi ise, diğer kişilerin etkisinde kalarak (ailesi istiyor veya arkadaşları seçiyor diye) meslek seçiminde bulunabilir. Seçtiği mesleğin kendisine uygun olmadığını, olumsuz deneyimler yaşayarak veya zaman içerisinde fark edebilir. Kendini tanıyan kişi, geliştirmesi veya değiştirmesi gereken özelliklerinin farkı nda olur, dolayısıyla her alanda ki gelişimi daha hızlı olur. Örneğin, bir derste başarısızlığın neden kaynaklandığının farkında olan bir öğrenci, o eksikliğini telafi edip, o derste daha başarılı olabilir. Kendini iyi tanımanın, insanlarla ilişkiler konusunda da olumlu etkileri vardır. Sizin nasıl bir insan olduğunuza, farklı ortamlarda ve durumlarda nasıl davrandığınızı da dair net bir fikriniz olduğundan, arkadaşlarınıza, ailenize kendinizi anlatmanız daha kolay olacaktır ve çevrenizdeki insanlar da sizi daha iyi tanıyacaktır.

### **Kendini Tanımının Bir Yolu**

Bir kağıda kendinizi tanımlayan üç sözcük yazın. Daha sonra bu sözcükleri yakınlarınıza gösterin. Bu sözcüklerin sizi tanımlayıp, tanımladığını ve eğer onlar birer sözcük seçseydi neleri seçeceklerini onlara sorun.

# 2

## Özgüven



## 1.ADIM: GİRİŞ



### Yönerge

#### Isınma Oyunu: Kendi Reklamını Yap

- ✓ Lider her üyenin bir kağıda isim belirtmeden kendilerinin neden bir arkadaş olarak seçilmeleri gerektiğinin reklamını yazmalarını ister.
- ✓ Ardından yazılan reklamları liderin getirdiği torbaya atmalarını ister.
- ✓ Bu yazılanlar yirmi kelimeyi geçmemelidir.
- ✓ Torbaya atılan her yazı, lider ya da bir gönüllü tarafından gruba okunur.
- ✓ Üyelerin kendileri ile ilgili olumlu gerçekleri yazdıkları yazılar okunurken, grup hangi yazıyı kimin yazdığını tahmin etmeye çalışır.
- ✓ Çalışmanın sonunda üyeler yaşadıklarını birbirleriyle paylaşırlar (Altınay, 2012).



10 dakika

## 2.ADIM: ÖZGÜVENİN TANIMI

- Bugünkü oturumda neler yapacağımızdan bahsedin.

Bugünkü oturumumuzda bizim için çok önemli bir kavram olan özgüvenden bahsedeceğiz. Özgüven, bireyin kendisini değerlendirmesidir, kendi özelliklerini kendince yorumlaması, bir nevi kendine verdiği puandır. (Kendisi ve çevresiyle barışık yaşaması demektir.) Bu puanlama tamamıyla kendi kişisel görüşüdür. Olumlu veya olumsuz olarak kendine biçtiği değerdir.

Kısacası: Özgüven, bir kişinin kendisinden memnun olması, kendisi ve çevresiyle barışık yaşaması demektir. Kişinin aynaya baktığı zaman mutlu olmasıdır.

- Açıklamanın yapılması ile birlikte lider çalışma aşamasına geçer ve yönergedeki çalışmayı uygular.



### Yönerge

#### ÇALIŞMA 1: Özgüven Çemberi

**Amaç:** Öğrencilere, arkadaşlarına destek olmak, cesaretlerini artırmak ve özgüven becerisini kazandırmak.

**Uygulama:**

- Öğrencilerin hepsi sınıf ortasında bir halka oluşturur.
- Gönüllü olarak isteyen öğrenci çemberin ortasına gelir.
- Arkadaşları özgüvenini artırmak için arkadaşlarının hoşuna gidebilecek özgüvenini artıracak olumlu, cesaret verici sözler söylerler. Örneğin,
  - Çalışma şeklin çok hoşuma gidiyor.
  - Öğrendiklerini sınavlarda başarıyla uygulayabiliyorsun.
  - Senin yeteneklerine güveniyorum.
  - Eminim bu işi yapacaksın. (Bu işin üstesinden geleceğine inanıyorum.)
  - Matematikte ne kadar ilerledin farkında mısın? (Çabanın karşılığını almaya başladın.)
  - Gayet iyi gidiyorsun. Bu şekilde derslerine devam edersen yıl sonunda istediğin başarıya ulaşacaksın.
  - Başarman için çaba göstermen ne güzel.
  - Seni sevdiğin insanları üzmemen hoşuma gidiyor.
- Uygulamadan sonra öğrencilerin nasıl hissettikleri sorulur.

**10 dakika****2.ADIM: ÖZGÜVENİ ARTIRMANIN YOLLARI****Yönerge**

- Öğrencilere özgüvenli kişilerin özellikleri ve özgüveni artırma yolları ile ilgili aşağıdaki bilgiler verilir.

- ÖZGÜVENLİ KİŞİLERİN ÖZELLİKLERİ
- Kendine güvenen insanlar bir işe başlarken umutludur.
- Başarısızlıktan korkmazlar.
- İstediklerini elde edene kadar sabırla çalışırlar.
- Özgüven sahibi bir insan kendini sever ve tanır.
- Özgüvenli kişiler yaşamlarında yapmak istediklerini daha kolaylıkla yapabilir, kendisini daha özgür ve huzurlu hisseder.

- Geçmişe dair pişmanlıklar yaşamak, ya da “Ah keşke şunu yapabilseydim, şu kişiye
- şunu söyleyebilseydim” demek yerine, kendi gerçeklerine sahip çıkarlar.
- Yaptıklarından pişman olmak yerine ders çıkarırlar.

### **ÖZGÜVENİ ARTIRMANIN YOLLARI**

Kendimiz hakkındaki düşüncelerimiz, inançlarımız iç konuşmamıza yansır. İç konuşmamızın içeriği özgüven derecemizi arttırabilir veya azaltabilir. İç konuşmalarımız anlık ve neredeyse otomatik bir halde gerçekleşir ve çoğu zaman iç konuşmalarımızın farkında olmayabiliriz.

Olumsuz iç konuşma yapıldığında, kişinin hisleri de olumsuz olur. Kişi kendini mutsuz, üzgün, kızgın hissedebilir. Olumlu iç konuşma yapıldığında ise, hissedilenler de olumlu olur. Kişi kendini mutlu, umutlu, güçlü hissedebilir.

- Olumsuz iç konuşmalarımız hissettiklerimizi ve davranışlarımızı etkilediğine ve kendimize olan güvenimizi zedelediğine göre, özgüvenimizi arttırmak için ilk yapmamız gereken, olumsuz iç konuşmalarımızı fark etmeye çalışmaktır.
- Olumsuz iç konuşmaları fark ettikten sonra, iç konuşmanın doğruluğunu sorgulamak, test etmek gerekir.
- Kişi olumsuz iç konuşmasını sorguladıktan sonra ve iç konuşmanın hatalı olduğuna karar verdikten sonra, iç konuşmayı olumlu hale çevirmeli ve benzer durumlarda olumlu iç konuşmayı hatırlamalıdır.

### **Kısaca:**

- ✓ **Olumsuz iç konuşmanı fark et!**
- ✓ **İç konuşmanı sorgula!**
- ✓ **Olumlu iç konuşmaya çevir!**

Bunun için...

- İlk olarak değiştirmek veya geliştirmek istediğiniz bir özellik belirleyin.
- Hedefinizi mümkün olduğunca net olarak belirleyin.
- Hedefinizin gerçekçi olması önemlidir
- Hedefinize ne kadar sürede ulaşmak istediğinizi belirleyin.
- Sonuçta ulaşmak istediğiniz hedefinizi küçük adımlara bölün.
- Gerçekleştirdiğiniz her hedef için kendinizi ödüllendirin.
- Hata yapmaktan korkmayın.
- Bir aşamaya ulaşmadığınızda hayal kırıklığına kapılmayın ve nedenleri araştırın.

Kendinize karşı olumsuz eleştiriler, yargılamalar ve hatta suçlamalar yaptığınızda ilk olarak kendinizi durdurmak ile başlayabilirsiniz. Muhtemelen bu eski bir alışkanlık. Yenilikler, başlangıçlar, denemeler karşısında kendinizi 1-0 yenik algılama hali zaten karşı karşıya olduğunuz durum ile ilgili motivasyonunuzu düşürür. Bu sebeple kendinize karşı eleştirel olan iç sesinize kulak verin, kendinizi ne ile eleştirdiğinizi fark edin ve o sesi mümkün olduğu kadar kısma çalışın. Özgüvenimizi arttırmak için diğer bir yolun da kendimizde eksik bulduğumuz yönlerimizi geliştirmeye çalışmak olduğunu unutmayın.

- Açıklamanın yapılması ile birlikte lider çalışma aşamasına geçer ve yönergedeki çalışmayı uygular.



## Yönerge

### ÇALIŞMA 1: Değişim Projem

**Amaç:** Öğrencilere özgüven becerisini kazandırmak.

**Uygulama:** Öğrencilere “*Ek 2. Değişim Projem Çalışma Kağıdı*” nı dağıtın ve doldurmalarını isteyin.



**15 dakika**

### 4. ADIM: KAPANIŞ



## Yönerge

### Geribildirim Etkinliği: Kuyu

- Lider üyelerden çember olmalarını ister.
- Ardından sınıfın ortasında bir kuyu olduğunu hayal etmelerini ister.
- Bu kuyuda oturum boyunca öğrenilen tüm bilgilerin olduğunu söyler.
- Her bir üyeden kuyudan kendileri için anlamlı bilgileri halat yardımıyla dışarı çıkarmalarını ister.
- Her bir üye sırasıyla dışarıya çıkardıkları bilgileri grupta paylaşır.
- Ardından tüm grup üyelerine teşekkür edilerek oturum sonlandırılır (Voltan Acar, 2012).



**5 dakika**

## EKLER

### Ek 1. Değişim Projem Çalışma Kağıdı

Aşağıdaki tabloya hedefinize ulaşmak için gereken adımları ve adımları gerçekleştirmeyi düşündüğünüz tarihleri yazın. Belli aralıklara tabloya dönüp adımlara ulaşıp ulaşmadığınızı kontrol edin. Gerekteğinde adımlarda ve/veya tarihlerde değişiklik yapabilirsiniz.

#### Değiştirmek İstedğim Özelliğim

.....

#### Hedefim

.....

Tarih	Adım	Durum

## Ek 2. Özgüven

### ÖZGÜVENİN TANIMI

**Özgüven**, bireyin kendisini değerlendirmesidir, kendi özelliklerini kendince yorumlaması, bir nevi kendine verdiği puandır. *(Kendisi ve çevresiyle barışık yaşaması demektir.)* Bu puanlama tamamıyla kendi kişisel görüşüdür. Olumlu veya olumsuz olarak kendine biçtiği değerdir.

**Kısacası: Özgüven, bir kişinin kendisinden memnun olması, kendisi ve çevresiyle barışık yaşaması demektir. Kişinin aynaya baktığı zaman mutlu olmasıdır.**

### ÖZGÜVENLİ KİŞİLERİN ÖZELLİKLERİ

- Kendine güvenen insanlar bir işe başlarken umutludur.
- Başarısızlıktan korkmazlar.
- İstediklerini elde edene kadar sabırla çalışırlar.
- Özgüven sahibi bir insan kendini sever ve tanır.
- Özgüvenli kişiler yaşamlarında yapmak istediklerini daha kolaylıkla yapabilir, kendisini daha özgür ve huzurlu hisseder.
- Geçmişe dair pişmanlıklar yaşamak, ya da “Ah keşke şunu yapabilseydim, şu kişiye şunu söyleyebilseydim” demek yerine, kendi gerçeklerine sahip çıkarlar.
- Yaptıklarından pişman olmak yerine ders çıkarırlar.

### ÖZGÜVENİ ARTIRMANIN YOLLARI

Kendimiz hakkındaki düşüncelerimiz, inançlarımız iç konuşmamıza yansır. İç konuşmamızın içeriği özgüven derecemizi arttırabilir veya azaltabilir. İç konuşmalarımız anlık ve neredeyse otomatik bir halde gerçekleşir ve çoğu zaman iç konuşmalarımızın farkında olmayabiliriz.

Olumsuz iç konuşma yapıldığında, kişinin hisleri de olumsuz olur. Kişi kendini mutsuz, üzgün, kızgın hissedebilir. Olumlu iç konuşma yapıldığında ise, hissedilenler de olumlu olur. Kişi kendini mutlu, umutlu, güçlü hissedebilir.

- Olumsuz iç konuşmalarımız hissettiklerimizi ve davranışlarımızı etkilediğine ve kendimize olan güvenimizi zedelediğine göre, özgüvenimizi arttırmak için ilk yapmamız gereken, olumsuz iç konuşmalarımızı fark etmeye çalışmaktır.





- Olumsuz iç konuşmaları fark ettikten sonra, iç konuşmanın doğruluğunu sorgulamak, test etmek gerekir.
- Kişi olumsuz iç konuşmasını sorguladıktan sonra ve iç konuşmanın hatalı olduğuna karar verdikten sonra, iç konuşmayı olumlu hale çevirmeli ve benzer durumlarda olumlu iç konuşmayı hatırlamalıdır.

**Kısaca:**

- ✓ **Olumsuz iç konuşmanı fark et!**
- ✓ **İç konuşmanı sorgula!**
- ✓ **Olumlu iç konuşmaya çevir!**

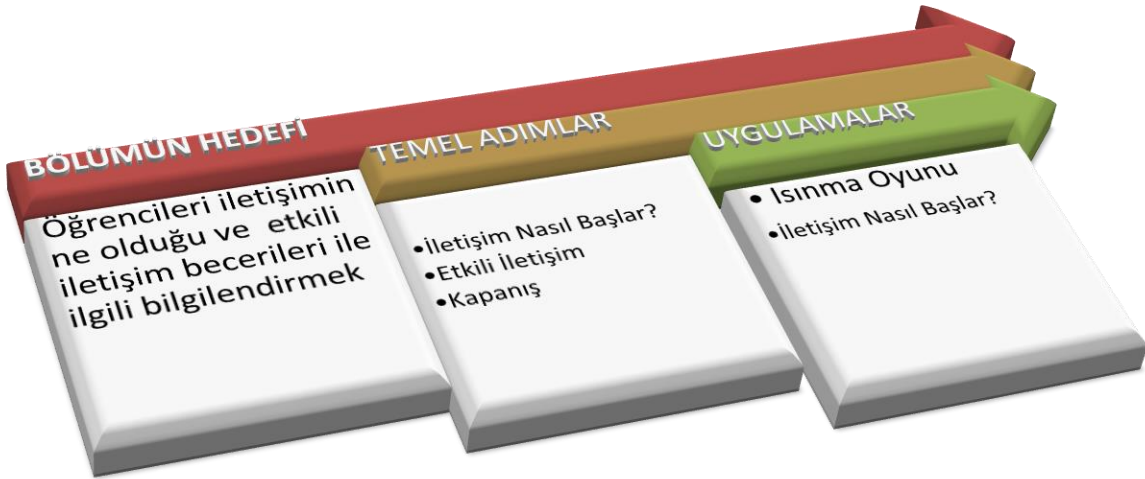
Bunun için...

- İlk olarak değiştirmek veya geliştirmek istediğiniz bir özellik belirleyin.
- Hedefinizi mümkün olduğunca net olarak belirleyin.
- Hedefinizin gerçekçi olması önemlidir
- Hedefinize ne kadar sürede ulaşmak istediğinizi belirleyin.
- Sonuçta ulaşmak istediğiniz hedefinizi küçük adımlara bölün.
- Gerçekleştirdiğiniz her hedef için kendinizi ödüllendirin.
- Hata yapmaktan korkmayın.
- Bir aşamaya ulaşmadığınızda hayal kırıklığına kapılmayın ve nedenleri araştırın.

Kendinize karşı olumsuz eleştiriler, yargılamalar ve hatta suçlamalar yaptığınızda ilk olarak kendinizi durdurmak ile başlayabilirsiniz. Muhtemelen bu eski bir alışkanlık. Yenilikler, başlangıçlar, denemeler karşısında kendinizi 1-0 yenik algılama hali zaten karşı karşıya olduğunuz durum ile ilgili motivasyonunuzu düşürür. Bu sebeple kendinize karşı eleştirel olan iç sesinize kulak verin, kendinizi ne ile eleştirdiğinizi fark edin ve o sesi mümkün olduğu kadar kısma çalışın. Özgüvenimizi arttırmak için diğer bir yolun da kendimizde eksik bulduğumuz yönlerimizi geliştirmeye çalışmak olduğunu unutmayın.

# 3

## İletişim



## 1.ADIM: GİRİŞ



### Yönerge

#### Isınma Oyunu: Sayı Sayalım

- ✓ Oyun dikkatli bir biçimde dinlemeyi, beklemeyi ve güçlü bir ekip ruhuna sahip olmayı öğretir.
- ✓ Kalabalık ortamlarda iletişim kurulmadan, birbirini dinlemeden başarının zor olduğunu uygulamalı olarak öğrencilere kavratır.
- ✓ Lider: “Ayağa kalkalım bir halka oluşturalım. Şimdi herkes halkaya sırtını dönsün. Bu oyunun amacı 21’e kadar saymaktır; herhangi biriniz 1 diye saymaya başlayacak, diğeri 2, bir diğeri 3 diyecek ve böyle devam edeceğiz. Ama bazı kurallarımız var:
  - Eğer iki kişi aynı sayıyı söylerse,
  - Bir kişi iki sayıyı peş peşe söylerse,
  - Kendi aranızda konuşursanız,
  - Farklı sayıda olsa aynı anda söylenirse en başa yani 1’e geri döneceksiniz.” açıklamasını yapar.
  - Genel olarak çoğu grup 21’e kadar gelemmez.
  - Grup oyunu birkaç kez tekrarladıktan sonra oyunu durdurabilirsiniz.
  - Oyun bittikten sonra lider aşağıdaki soruları sorar:
    - Oyunu beğendiniz mi?
    - Zor muydu?
    - Ne yapsaydınız oyunu kolaylaştırırdı?
    - Bu uygulama iletişime ilişkin bize ne tür bir mesaj veriyor?



#### 10 dakika

Isınma oyununun ardından lider bilgilendirme aşamasına geçer.

- *Bugünkü oturumda neler yapacağınızdan bahsedin.*

Bugün iletişim üzerinde duracağız. İletişim, bizim birbirimizi anlamamızı sağlayan en önemli beceridir. Bizler iletişim becerileri yoluyla duygu ve düşüncelerimizi diğerlerine iletir ve diğerlerinin duygu ve düşüncelerini anlayabiliriz. Bizler kendimizi ifade ederek

diğer insanlarla ilişki kurarız. İletişim, insan hayatını kolaylaştıran ve toplumsallaşma sürecinde oldukça etkili olan işlevlerle ilişkilidir (Toy, 2007). Bu işlevler bilgi alma, ikna etme, öğrenme ve öğretme şeklinde belirtilmiştir (Gürgen, 1997). İletişimin sağlıklı bir şekilde sürmesi bireysel ve toplumsal düzeyde olumlu sonuçlar yaratırken, aksi bir durum olumsuz sonuçların oluşmasına neden olmaktadır (Toy, 2007).

Bu noktada etkili iletişim becerilerinin oluşturulabilmesi için sözel ve sözel olmayan iletişim becerilerinden bahsetmek yerinde olacaktır (Ceylan, 2006). Sözel iletişim becerilerinde, sözcüklerin kullanımı, telaffuz edilişi, sesin tonu, hızı ve vurgulamalar, soru sorma stilleri yer almaktadır (Oya, Manalo ve Greenwood, 2004). Sözel olmayan iletişim becerilerinde ise, beden duruşu, yüz ifadeleri (mimikler), göz teması, el/kol hareketlerini (jestler) yer almaktadır (Maletasta ve Izard, 1987).



**5 dakika**

## 2.ADIM: İLETİŞİM NASIL BAŞLAR?



**Yönerge**

### ÇALIŞMA: İletişim Nasıl Başlar?

**Amaç:** Öğrencilerin sözlü, sözsüz ve diğer (yazılı vb.) iletişim kanallarının farkına varmasını sağlamak.

**Uygulama:** Sınıftan gönüllü bir öğrenciyi yanınıza çağırın. Öğrenciye şunları yapacağınızı söyleyin:

- Öğrenci ile birbirinizden biraz uzağa giderek birbirinize doğru dönün.
- Yolda yürüyormuş gibi birbirinize doğru yürüyün ve birbirinizi geçerken baş işareti ile birbirinize selam verin.
- İkinci defa tekrar birbirinize doğru yürürken tam karşı karşıya geldiğinizde birbirinize yol verin.
- Üçüncü defa birbirinize doğru yürürken hiç tepki vermeden birbirinizi geçiniz.
- Öğrenci geçtikten sonra dönüp arkadan bakınız.
- Dördüncü sefer birbirinizle karşılaştığınızda “Merhaba” deyin ve yolunuza devam edin.
- Oyun bittikten sonra şunları sorunuz:
  - Etkinliği beğendiniz mi?
  - Hangisinde ya da hangilerinde iletişim vardı?
  - Sizce iletişim nasıl başladı?

*Soruların cevabını aldıktan sonra şu açıklamayı yapın; “Bireylerin birbirinin farkına varması*

ile iletişim başlar. Yapılan dört yürüme tarzında da iletişim vardı. Biz de iletişimin sözlü ve sözsüz kanallarını kullandık.



**10 dakika**

### 3.ADIM: ETKİLİ İLETİŞİM BECERİLERİ



**Yönerge**

Öğrencilere etkili iletişim becerileri, iyi bir dinleyicinin özellikleri, iletişim hataları, etkili iletişim için nelerin gerekli olduğu ile ilgili aşağıdaki bilgileri verin.

#### ETKİLİ İLETİŞİM BECERİLERİ;

- 1) Kendini tanımak
- 2) Kendini doğru ifade etmek
- 3) Karşımızdakini etkin ve ilgili dinlemek
- 4) Empati kurabilmek (kendimizi karşımızdaki kişinin yerine koyabilmek)
- 5) Hoşgörülü ve önyargısız olmak,
- 6) Eleştirilere karşı açık olmak,
- 7) Beden dili, göz kontağı, hitap, ses düzeyi vb. kurabilmek.

#### İYİ BİR DİNLEYİCİNİN ÖZELLİKLERİ

Dikkatini karşısındaki kişiye verir.

Konuşmacıyı sözünü kesmeden dinler.

Göz teması kurar.

Son sözü söylemek için çabalamaz.

Dinlerken vereceği cevabı düşünmez.

Yargılamadan, suçlamadan dinler (önyargılı değildir).

Duygu ve düşüncelerini anlamaya çalışır.

Dinlerken başka bir işle meşgul olmaz.

Konuşmacının sözlerine olduğu kadar sözsüz mesajlarına da dikkat eder.

Konuşmacının duygu ve düşüncelerine anladığını gösteren sözlü ifadelerde bulunur.

#### İLETİŞİMDE YAPILAN HATALAR

- Emir vermek

- Tehdit etmek
- Uyararak
- Konuyu saptırmak
- İsim takmak
- Sınamak
- Öğüt vermek
- Eleştirmek
- Yargılamak
- Nutuk çekmek
- Suçlamak
- Alay etmek

## ETKİLİ İLETİŞİM İÇİN NELER GEREKLİDİR?

### Etkili iletişim için gereken bazı önemli kriterler

Temel olarak ilişkilerde pozitif olmak, sözlü ve sözsüz mesajlara dikkat etmek etkili iletişimin temel noktasıdır.

**Yüz:** Canlı olun. Mümkün olduğunca gülün.

**Göz:** İnsanların yüzüne bakın. Konuşurken gözlerinizi kaçırmayın

**Jestler:** Jestlerinizin (el, kol vs. kullanımı) sözlerinizle aynı mesajları vermesini sağlayın. Ellerin kenetlenmesi, kolların kavuşturulması, ellerinizin çene hizasında olması durumlarından kaçının. Aşırıya kaçmadan jestlerinizi kullanın.

**Baş Hareketleri:** Karşınızdaki konuşurken başınızı ara sıra aşağı yukarı hareket ettirerek onu dinlediğinizi ve anladığınızı belli edin.

**Duruş:** Sizinle konuşan insanlara bakın. Mümkün olduğu kadar çok kişiye ara sıra da olsa bakmaya çalışın.

**Temas:** Gerektiği zamanlarda bedensel temas kurun.

**Konuşma:** Ses tonu çok önemlidir. Çok fazla konuşmayın. Toplulukta eşit miktarda konuşun. İyi bir iletişim sağlamayı öğrenmek için etkili iletişim kuran insanların nasıl davrandığını gözlemlemek gerekir. Çünkü onlar ne söylemek istediklerini bilirler, pozitif iletişim kurma yeteneğine sahiptirler, nerede, ne zaman, ne konuşulacağını bilirler, karşı taraftan aldığı mesajları anlarlar. Dikkatlidir, diyalogu tek yönlü sürdürmez. İyi bir iletişim yeteneğiyle insan kendini daha iyi ifade eder, iyi ilişkiler kurar. Konuşurken karşınızdakinin yüzüne bakmalıyız.



**10dakika**

#### 4. ADIM: KAPANIŞ

- *Öğrencilerle oturumun nasıl geçtiği ile ilgili değerlendirme yapın.*

Bugün iletişimin ne olduğunu tanımladık ve etkili iletişim becerilerini öğrendik. Temel olarak ilişkilerde pozitif olmak, sözlü ve sözsüz mesajlara dikkat etmenin etkili iletişimde temel nokta olduğunu gördük. Etkili iletişimde sözlü mesajlar kadar sözsüz mesajların da önemine dikkat çektik.

- Öğrencilere “**Ek 1.Etkili İletişim Becerileri**” *bilgilendirme kağıdını dağıtın.*



**5 dakika**

## EKLER

### *Ek 1. Etkili İletişim Becerileri*

#### ETKİLİ İLETİŞİM BECERİLERİ;

- Kendini tanımak
- Kendini doğru ifade etmek
- Karşımızdakini etkin ve ilgili dinlemek
- Empati kurabilmek (kendimizi karşımızdaki kişinin yerine koyabilmek)
- Hoşgörülü ve önyargısız olmak,
- Eleştirilere karşı açık olmak,
- Beden dili, göz kontağı, hitap, ses düzeyi vb. kurabilmek.

#### İYİ BİR DİNLEYİCİNİN ÖZELLİKLERİ

- ✓ Dikkatini karşısındaki kişiye verir.
- ✓ Konuşmacıyı sözünü kesmeden dinler.
- ✓ Göz teması kurar.
- ✓ Son sözü söylemek için çabalamaz.
- ✓ Dinlerken vereceği cevabı düşünmez.
- ✓ Yargılamadan, suçlamadan dinler (önyargılı değildir).
- ✓ Duygu ve düşüncelerini anlamaya çalışır.
- ✓ Dinlerken başka bir işle meşgul olmaz.
- ✓ Konuşmacının sözlerine olduğu kadar sözsüz mesajlarına da dikkat eder.
- ✓ Konuşmacının duygu ve düşüncelerine anladığını gösteren sözlü ifadelerde bulunur.

#### İLETİŞİMDE YAPILAN HATALAR

- Emir vermek
- Tehdit etmek
- Uyarmak
- Konuyu saptırmak
- İsim takmak
- Sınamak





- Öğüt vermek
- Eleştirmek
- Yargılamak
- Nutuk çekmek
- Suçlamak
- Alay etmek

## **ETKİLİ İLETİŞİM İÇİN NELER GEREKLİDİR?**

### **Etkili iletişim için gereken bazı önemli kriterler**

Temel olarak ilişkilerde pozitif olmak, sözlü ve sözsüz mesajlara dikkat etmek etkili iletişimin temel noktasıdır.

**Yüz:** Canlı olun. Mümkün olduğunca gülün.

**Göz:** İnsanların yüzüne bakın. Konuşurken gözlerinizi kaçırmayın

**Jestler:** Jestlerinizin (el, kol vs. kullanımı) sözlerinizle aynı mesajları vermesini sağlayın. Ellerin kenetlenmesi, kolların kavuşturulması, ellerinizin çene hizasında olması durumlarından kaçının. Aşırıya kaçmadan jestlerinizi kullanın.

**Baş Hareketleri:** Karşınızdaki konuşurken başınızı ara sıra aşağı yukarı hareket ettirerek onu dinlediğinizi ve anladığınızı belli edin.

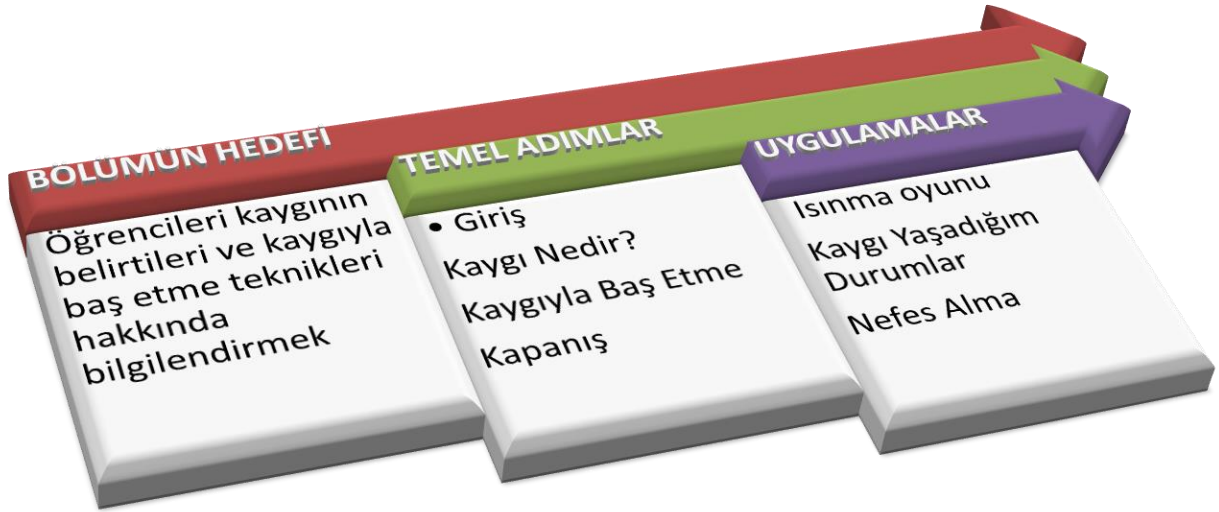
**Duruş:** Sizinle konuşan insanlara bakın. Mümkün olduğu kadar çok kişiye ara sıra da olsa bakmaya çalışın.

**Temas:** Gerektiği durumlarda bedensel temas kurun.

**Konuşma:** Ses tonu çok önemlidir. Çok fazla konuşmayın. Toplulukta eşit miktarda konuşun. İyi bir iletişim sağlamayı öğrenmek için etkili iletişim kuran insanların nasıl davrandığını gözlemlemek gerekir. Çünkü onlar ne söylemek istediklerini bilirler, pozitif iletişim kurma yeteneğine sahiptirler, nerede, ne zaman, ne konuşulacağını bilirler, karşı taraftan aldığı mesajları anlarlar. Dikkatlidir, diyalogu tek yönlü sürdürmez. İyi bir iletişim yeteneğiyle insan kendini daha iyi ifade eder, iyi ilişkiler kurar. Konuşurken karşınızdakinin yüzüne bakmalıyız.

# 4

## KAYGI İLE BAŞETME



## 1.ADIM: GİRİŞ



### Yönerge

#### Isınma Oyunu: Postadan Paket Geldi

- ✓ Postadan paket geldi ısınma oyunu, imajınasyona dayalı oyunlar grubunda yer alır ve grup üyelerinin her tür beklentileri ve bunlara bağlı olarak yaşadıkları güçlükler konusunda çalışılmasını sağlar.
- ✓ Bu çalışmada lider, gruba dönerek kendilerine bir paket geldiğini hayal etmelerini ve gözlerini kapatmalarını söyler.
- ✓ Daha sonra bu paketleri açarak içlerinde neler olduğuna bakmalarını ister.
- ✓ Üyelere yeteri kadar zaman verildikten sonra hazır oldukları zaman gözlerini açmaları istenir.
- ✓ Daha sonra üyeler paketlerini ve içindekileri gruba anlatırlar. Bu görüntülerin birçoğu istekler, umutlar, beklentiler ve kaygılarıyla ilgili ipuçlarıyla doludur.
- ✓ Lider bunları teker teker değerlendirerek grup üyeleriyle konuşur.
- ✓ Lider isterse oyunun içine her an yeni yönergeler ekleyebilir. Örneğin, “paketleri size kimlerin yolladığına bakın” gibi (Altınay, 2012).



#### 10 dakika

Isınma oyununun ardından lider bilgilendirme aşamasına geçer.

- *Bugünkü oturumda neler yapacağınızdan bahsedin.*

Bugün herkesin zaman zaman yaşayabileceği bir duygu olan kaygıdan söz edeceğiz. Kaygının hangi durumlarda ortaya çıkabileceğinden, belirtilerinin ne olduğundan ve kaygının üstesinden gelebilmek için neler yapabileceğimizden konuşacağız. Her zaman olduğu gibi öğrendiklerimizi pekiştirmek için bazı çalışmalar yapacağız.

## 2.ADIM: KAYGI NEDİR?



### Yönerge

*Öğrencilere kaygının ne olduğunu sorun. Geçmişte kaygı yaşadıkları herhangi bir olaya da durumdan bahsetmelerini isteyin. Öğrenciler kaygı yaşadıkları durumdan bahsederken, kaygı sırasındaki düşünce, duygu ve fiziksel belirtileri sorularınızla ortaya çıkarmaya çalışın.*

➤ *Kaygının ne olduğundan ve belirtilerinden bahsedin ve bir tahtaya yazın.*

Kaygı herkesin zaman zaman hissedebileceği normal bir duygudur. Hatta çok az bir miktarda kaygı motivasyonumuzu ve başarılarımızı arttırabilmektedir. Örneğin, üniversite sınavında nasıl bir performans göstereceğimiz bizim için önemliyse, sınava ilişkin kaygı yaşabiliriz. Bu kaygı çok az düzeyde olduğu sürece sınavda başarılı olabilmek için daha çok çalışmamıza yardımcı olabilmektedir. Önemli olan, yaşadığımız kaygının yoğunluğu ve bizim yaşadığımız kaygıyla baş edip edemediğimizdir. Eğer, üniversite sınavına yönelik çok yoğun kaygı yaşıyorsak, ders çalışmaya konsantre olamayabilir, sınavda panik duygusu yaşayabiliriz. Çok yoğun düzeyde kaygı performansımızı ve başarılarımızı düşürür.

Kaygının belirtileri şunlardır:

- Kalp atışının hızlanması
- Sesin titremesi
- Terleme
- Ağız kuruluğu
- El titremesi
- Konsantre olamama
- Verilen işleri bitiremememe
- Kaslarda gerginlik- rahatlayamama, gerginlik hissi
- Mide bulantısı, baş ağrısı, sırt ağrısı gibi fiziksel nedeni olmayan ağrılar

Kaygı yaşadığımız durumlarda sadece bedenimizde değil düşüncelerimizde de birtakım değişiklikler olur. Örneğin, topluluk önünde konuşmak kaygı yaratıyorsa o sırada “ya doğru düzgün konuşamazsam” veya “ya saçma bir cevap verirsem ve herkes bana gülerse” gibi olumsuz düşünceler akıldan geçebilir. Böyle

düşündüğümüzde de tedirginliğimiz artar ve kalbimiz daha hızlı çarpmaya başlar. Bedenimizdeki değişimler aklımızdan geçen bu olumsuz düşünceler/olasılıklar sonucu ortaya çıkar, vücudumuzdaki bu olumsuz değişimleri fark ettikçe de düşüncelerimiz daha da olumsuzlaşır ve bu şekilde kaygı daha da artar.



**5 dakika**

- Açıklamanın yapılması ile birlikte lider çalışma aşamasına geçer ve yönergedeki çalışmayı uygular.



**Yönerge**

### **ÇALIŞMA: Kaygı Yaşadığım Durumlar**

**Amaç:** Öğrencilerin kaygı ile baş etme yöntemlerini uygulayabilecekleri üç durumu, yaşadıkları belirtilerle beraber tanımlamalarını sağlamak.

**Uygulama:** Öğrencilere “*Ek 1. Kaygı Yaşadığım Durumlar Çalışma Kağıdı*”nı dağıtın. Kendilerinde kaygı yaratan üç durumu ve kaygı belirtilerini yazmalarını isteyin.



**10 dakika**

### **3. ADIM: KAYGI İLE BAŞ ETME**



**Yönerge**

- Öğrencilere kaygı hissettikleri zaman bu duygulardan kurtulmak için ne yaptıklarını sorun. Baş etmek için yaptıklarının kaygıları üzerinde nasıl bir etkisi olduğunu sorun. Öğrencilerin verdikleri cevapları tahtaya yazın.



- *Genelde kişilerin kaygıyla nasıl baş etmeye çalıştıklarından bahsedin.*
- *Öğrencilerle kaygıyla baş etme davranışlarının sonuçları hakkında konuşun.*

Kişiler kaygı yaratan durumlarla çeşitli şekillerde baş etmeye çalışırlar.

1. Bazı kişiler kaygı yaratan durumlara karşı tepkisiz kalırlar, hiçbir şey yapmayıp kaygının geçmesini beklerler.
2. Bazı kişiler kaygı yaratan durumlardan kaçınmayı tercih ederler. Örneğin, sınıf önünde konuşmak konusunda kaygı yaşayan bir öğrenci, öğretmenin sorularına cevap vermekten mümkün olduğunca kaçınmaya çalışır.
3. Bazı kişiler kaygının yarattığı gerginlikten kurtulmak için kendilerine özgü yöntemler uygularlar. Bunlar arasında; yemek yemek, uyumak, müzik dinlemek, bir arkadaşla konuşmak, spor yapmak, şarkı söylemek ve nefes egzersizi yapmak, kaygı yaşadığı durumları zihninde kaygıdan kurtulmuş bir şekilde canlandırarak rahatlamaya çalışmak sayılabilir.

- ❖ Kaygıyla baş etme yöntemi olarak ilk olarak tepkisiz kalan kişiyi ele alalım. Tepkisiz kalan kişi kaygı geçene kadar rahatsızlık yaşayacak, sonra rahatlayacak. Bu rahatlık kaygı yaratan başka bir durumla karşılaşana kadar sürecek. Tepkisiz kalan kişi kaygı yaşadığı durumlar için bir çözüm üretmediğinden, bu durumlarla karşılaştığında kaygı yaşamaya devam edecek.
- ❖ İkinci olarak kaçınmayı tercih eden kişiyi ele alalım. Kaçınan kişi kaygı yaratan durumdan uzaklaştığı için ilk başta rahatlayacaktır. Ancak kaygı yaratan durumla tekrar karşılaşabilme ihtimalini de düşündüğünde kaygısı artacaktır. Kişinin kaçınma davranışı geçici olacaktır.
- ❖ Kaygının yarattığı gerginliği, bir arkadaşınızla duygularınızı paylaşarak, spor yaparak, müzik dinleyerek, ılık bir duş alarak, gezerek, nefes egzersizi yaparak, zihinde olumlu canlandırma yaparak azaltmaya çalışmak faydalı olabilir.

- Açıklamanın yapılması ile birlikte lider çalışma aşamasına geçer ve yönergedeki çalışmayı uygular.
- Öğrencilerle kaygıyla baş etme konusunda nefes egzersizini öğreteceğini ifade eder.



### **ÇALIŞMA: Nefes Egzersizi**

**Amaç:** Öğrencilere kaygıyla baş etme konusunda nefes egzersizini öğretmek.

**Uygulama:** Öncelikle öğrencilerden kendileri için kaygı yaratan bir durumu zihinlerinde canlandırmalarını ve kaygı hissetmeye çalışmalarını isteyin. Öğrenciler kaygı hissetmeye başladıktan sonra şu komutları verin.

- Derin bir nefes alın. Aldığınız nefesi tamamıyla verin.
- Tekrar nefes alırken birden dörde kadar sayın.
- Nefesinizi tutarken birden dörde kadar sayın.
- Nefesinizi verirken birden sekize kadar sayın.



**10 dakika**

### **4. ADIM: KAPANIŞ**



#### **Geribildirim Etkinliği: Kuyu**

- Lider üyelerden çember olmalarını ister.
- Ardından sınıfın ortasında bir kuyu olduğunu hayal etmelerini ister.
- Bu kuyuda oturum boyunca öğrenilen tüm bilgilerin olduğunu söyler.
- Her bir üyeden kuyudan kendileri için anlamlı bilgileri halat yardımıyla dışarı çıkarmalarını ister.
- Her bir üye sırasıyla dışarıya çıkardıkları bilgileri grupta paylaşır.
- Ardından tüm grup üyelerine teşekkür edilerek oturum sonlandırılır (Voltan Acar, 2012).

**EKLER*****Ek 1. Kaygı Yaşadığım Durumlar Çalışma Kağıdı***

Aşağıda belirtilmiş yerlere kaygı yaşadığınız durumları ve gözlemlediğiniz belirtileri (duygu, düşünce ve fiziksel belirtiler) yazınız. Örneğin, sözlüye kalkmak kaygı yaratıyor. O sırada “ya sorulan soruyu bilemezsem”, “saçma bir cevap verirsem ve herkes bana gülerse” düşünceleri aklımdan geçiyor. Kendimi tedirgin hissediyorum ve kalbim hızlı hızlı çarpıyor.

Kaygı Yaşadığım Durum	Düşünce, Duygu ve Fiziksel Belirtiler
1	
2	
3	



## **Ek 2. Kaygı ve Kaygıyla Baş Etme**

### **KAYGI VE KAYGIYLA BAŞ ETME**

#### **KAYGI NEDİR?**

Kaygı herkesin zaman zaman hissedebileceği normal bir duygudur. Hatta çok az bir miktarda kaygı motivasyonumuzu ve başarıımızı arttırabilmektedir. Örneğin, üniversite sınavında nasıl bir performans göstereceğimiz bizim için önemliyse, sınava ilişkin kaygı yaşabiliriz. Bu kaygı çok az düzeyde olduğu sürece sınavda başarılı olabilmek için daha çok çalışmamıza yardımcı olabilmektedir. Önemli olan, yaşadığımız kaygının yoğunluğu ve bizim yaşadığımız kaygıyla baş edip edemediğimizdir. Eğer, üniversite sınavına yönelik çok yoğun kaygı yaşıyorsak, ders çalışmaya konsantre olamayabilir, sınavda panik duygusu yaşayabiliriz. Çok yoğun düzeyde kaygı performansımızı ve başarıımızı düşürür.

#### **KAYGININ BELİRTİLERİ**

Kaygının belirtileri şunlardır:

- Kalp atışının hızlanması
- Sesin titremesi
- Terleme
- Ağız kuruluğu
- El titremesi
- Konsantre olamama
- Verilen işleri bitirememe
- Kaslarda gerginlik- rahatlayamama, gerginlik hissi
- Mide bulantısı, baş ağrısı, sırt ağrısı gibi fiziksel nedeni olmayan ağrılar

Kaygı yaşadığımız durumlarda sadece bedenimizde değil düşüncelerimizde de birtakım değişiklikler olur. Örneğin, topluluk önünde konuşmak kaygı yaratıyorsa o sırada “ya doğru düzgün konuşamazsam” veya “ya saçma bir cevap verirsem ve herkes bana gülerse” gibi olumsuz düşünceler akıldan geçebilir. Böyle düşündüğümüzde de tedirginliğimiz artar ve kalbimiz daha hızlı çarpmaya başlar. Bedenimizdeki değişimler



aklımızdan geçen bu olumsuz düşünceler/olasılıklar sonucu ortaya çıkar, vücudumuzdaki bu olumsuz değişimleri fark ettikçe de düşüncelerimiz daha da olumsuzlaşır ve bu şekilde kaygı daha da artar.

## KAYGIYLA BAŞ ETME

Kişiler kaygı yaratan durumlarla çeşitli şekillerde baş etmeye çalışırlar.

1. Bazı kişiler kaygı yaratan durumlara karşı tepkisiz kalırlar, hiçbir şey yapmayıp kaygının geçmesini beklerler.
2. Bazı kişiler kaygı yaratan durumlardan kaçınmayı tercih ederler. Örneğin, sınıf önünde konuşmak konusunda kaygı yaşayan bir öğrenci, öğretmenin sorularına cevap vermekten mümkün olduğunca kaçınmaya çalışır.
3. Bazı kişiler kaygının yarattığı gerginlikten kurtulmak için kendilerine özgü yöntemler uygularlar. Bunlar arasında; yemek yemek, uyumak, müzik dinlemek, bir arkadaşla konuşmak, spor yapmak, şarkı söylemek ve nefes egzersizi yapmak, kaygı yaşadığı durumları zihninde kaygıdan kurtulmuş bir şekilde canlandırarak rahatlamaya çalışmak sayılabilir.

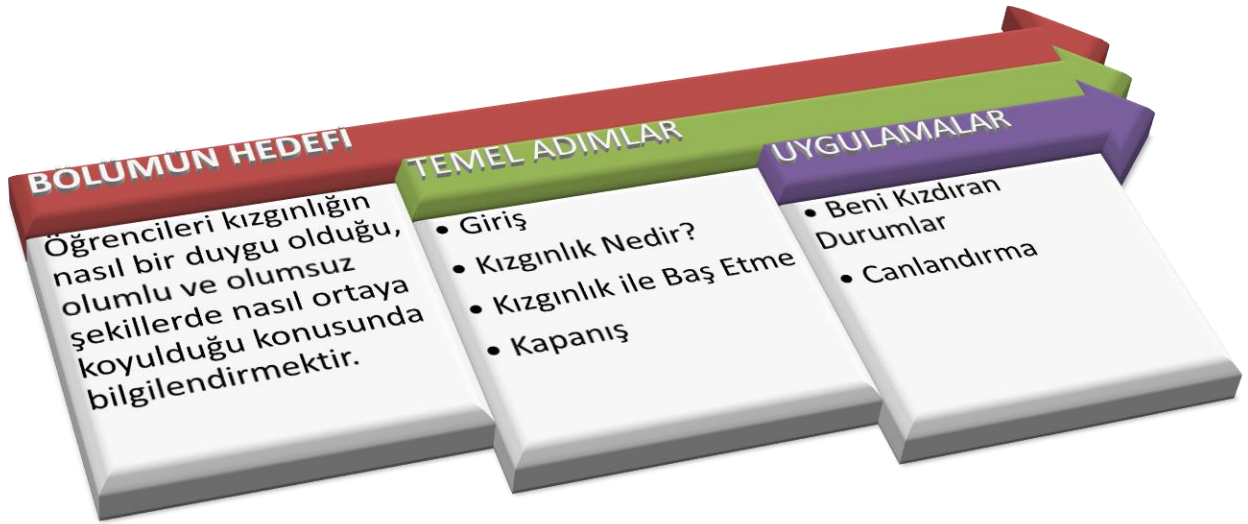
### Nefes Egzersizi

**Uygulama:** Öncelikle sizin için kaygı yaratan bir durumu zihninizde canlandırın ve kaygı hissetmeye çalışın. Ardından aşağıdaki aşamaları uygulayın.

- Derin bir nefes alın. Aldığınız nefesi tamamıyla verin.
  - Tekrar nefes alırken birden dörde kadar sayın.
  - Nefesinizi tutarken birden dörde kadar sayın.
  - Nefesinizi verirken birden sekize kadar sayın

# 5

## KIZGINLIKLA BAŞ ETME



## 1. ADIM: GİRİŞ

Bugünkü oturumda neler yapacağınızdan bahsedin.

Bugün kızgınlık duyguları üzerinde duracağız. Sizleri kızdıran durumların neler olduğunu belirlemeye çalışacağız. Bu durumlarla karşılaştığınızda kızgınlığınızı nasıl ifade edebileceğinizi konuşacağız.

## 2. ADIM: KIZGINLIK NEDİR?

Öğrencilere kızgınlığın nasıl bir duygu olduğuna dair bilgi verin.

Kızgınlık, diğer bütün duygular gibi insani ve normal bir duygudur. Kızgınlık, kendimizi ve haklarımızı korumamız gerektiği mesajı veren ve bizi harekete geçiren bir duygudur. Biraz sinir olmaktan çok şiddetli öfke yaşamaya kadar değişiklik gösterebilir. İnsani ve normal bir duygu olmasına rağmen, kontrolden çıktığında birçok alanda problem yaşamamıza neden olabilir. Sürekli öfke patlamaları yaşıyorsak, arkadaşlarımız bundan rahatsız olabilir ve bizden uzaklaşabilir. Çevremizdeki kişiler bizim öfkemize karşılık verebilir, büyük tartışmalar hatta fiziksel kavgalar yaşanabilir.

Öğrencilere kızgınlık duygusu ile ilgili düşüncelerini sorun.

Kızgınlık aslında ikincil bir duygudur. Bunun anlamı, bir olay karşısında kızgınlıktan önce aslında başka duyguları yaşadığımızdır. Bir örnek üzerinden düşünersek, sınıftan bir arkadaşımız öğretmen size soru sorduğunda verdiğiniz cevaplarla ilgili küçük düşürücü sözler söylüyor ve gülüyor. O arkadaşınıza karşı kızgınlık hissetmeniz çok doğaldır ancak kızgınlık öncesinde hissettiğiniz duygu utanç olabilir. Sizi utanç hissedeceğiniz bir duruma soktuğu için arkadaşınıza kızarsınız. Utanç hissettiğimizde kızabileceğimiz gibi, hayal kırıklığına

uğradığımızda, üzüldüğümüzde, engellenmiş hissettiğimizde de kızgınlık yaşayabiliriz. Kızgınlığın ikincil bir duygu olduğunu akılda tutmak önemlidir çünkü insanlar kızgınlık yerine birincil duyguları dinlemeye daha açıktırlar. Örneğin, arkadaşlarınız sizi gittikleri yere davet etmedikleri için kızgınlık duydunuz. Kızgınlığınızı ifade ederken davet edilmediğiniz için üzüldüğünüzü eklemek arkadaşlarınızın sizi daha iyi dinlemesini sağlayacaktır. Sadece kızgınlık ifade ettiğinizde, karşı taraf suçlandığını hissedecek ve savunmaya geçecektir. Kızgınlığınıza neden olan birincil duygunuzu ifade etmek karşı tarafın sizi dinlemesi ihtimalini arttırır.

### 1. ÇALIŞMA: BENİ KIZDIRAN DURUMLAR

Amaç: Öğrencilerin kendilerini kızdıran durumlar hakkında farkındalık sahibi olmalarını sağlamak

Uygulama: Öğrencilere geçmişte kendilerini kızdırmış olan durumları ve durumlara verdikleri tepkileri düşünmelerini isteyin. Öğrencilere yeterli zaman tanıdıktan sonra kızdıkları durumların ve verdikleri tepkilerin ortak bir özelliği olup olmadığı düşünmelerini isteyin. Gönüllü öğrencilerden kızdıkları durumların ortak bir özelliği olup olmadığını ve genelde nasıl tepki verdiklerini sınışa paylaşmalarını isteyin.



10 dakika

### 3. ADIM: KIZGINLIKLA BAŞ ETME

Öğrencilere kızgınlığın kişiye veya çevredekilere zararlı olabilecek şekillerde yaşandığı durumlardan bahsedin.

1. Kızgınlığı Yok Sayma: Bu durumda kişi kızgınlığını bastırır veya reddeder. Kendi kendine kızılacak bir durum olmadığını söyleyebilir. Örneğin, doğum günü partisine davet etmediği için arkadaşına kızgın olan kişi, ertesi gün arkadaşıyla hiçbir şey olmamış gibi konuşmaya devam eder. Kızgınlığı yok sayma bir alışkanlık haline getirildiğinde, kişi haklarını koruyamadığı için çevresi tarafından istemediği davranışlara sık sık maruz kalabilir. Bunun sonucunda, kendisini

kullanılmış, etrafı tarafından değer verilmeyen biri gibi hissedebilir. Bunun yanı sıra kişi, kendi haklarını koruyamadığı ve sessiz kaldığı için kendine karşı kızgınlık hissedebilir.

2. Kızgınlığı Başkasına Aktarmak: Kişi kızgınlığı yaratan kişiye değil, durumla hiç ilgisi olmayan başka bir kişiye gösterir. Örneğin, işyerinde patronu tarafından azarlanmış baba, eve geldiğinde çocuğuna veya eşine hiç yok yere bağırabilir. Kızgınlığı başka kişiye aktarma sonucunda, kişi asıl problem yaşadığı kişiyle sorunlarını çözemez ve bunun yanı sıra problem yaşamadığı kişilere kızgınlığını yansıttığı için o kişilerle ilişkilerinde sorun yaşayabilir.

3. Kızgınlığı Saldırganca Ortaya Koymak: Kişi kızgınlığını karşı tarafa hakaret ederek, karşı tarafı küçük düşürerek ve zaman zaman fiziksel şiddet uygulayarak gösterir. Kızgınlığı saldırganca ortaya koyma bir alışkanlık haline getirildiğinde, kişi çevresi tarafından geçimsiz ve saldırgan bir kişi olarak görülmeye başlar. Kişinin çevresindeki insanlarla ilişkisi bozulur.

4. Kızgınlığı Pasif Davranışlarla Ortaya Koymak: Kişi kızgınlığını sözel şekilde ifade etmez ancak davranışlarıyla ortaya koyar. Örneğin, annesine arkadaşlarında kalmasına izin vermediği için kızmış olan çocuk, annesinin kızacağına bildiği için eve haber vermeden geç gelmeye başlar. Kızgınlık pasif davranışlarla ortaya koyulduğunda, başlangıçtaki sorun çözülmediği gibi pasif – saldırgan davranışlar karşı tarafı sinirlendireceğinden bir çok yeni çatışma yaşanabilir.

5. Kızgınlığı Kendine Yöneltmek: Kişi kızgınlığını kızdığı kişiye göstermez, rahatlamak için aşırı yemek yer, alışveriş yapar, alkol veya madde kullanır. Bu yöntem alışkanlık haline getirildiğinde, kişi kendisine çok fazla zarar verir. Alkol ve/veya madde bağımlısı olabilir, sağlığı bozulabilir.

### **Kızgınlıkla olumlu bir şekilde baş etmenin yollarından bahsedin.**

.Kızgınlığın ikincil bir duygu olduğunu söylemiştik. Kızgınlık hissettiğimizde ilk yapmamız gereken hangi hislerimizin kızgınlığa yol açtığını fark etmeye çalışmaktır. Çevremizdeki kişiler birincil duyguları dinlemeye daha açıktırlar.

- Kızgınlıkla kişiye ve çevreye zararlı şekilde baş etme yöntemlerinde gördük ki, kişiler kızgınlık hissettiğinde bunu ya pasif şekilde (susarak, davranışlara dökerek, kendine yönelterek) ya da saldırgan şekillerde dışa vuruyorlar. Kızgınlık hislerimizle olumlu şekilde başa çıkmak istiyorsak, tavrımız ne pasif ne de saldırgan olmalı.

• Eğer kızgınlık hisleriniz çok yoğunsa, kızdığınız kişiyle konuşmadan önce 10-15 dakikalık bir mola alıp biraz sakinleşmeye çalışın. Bu süre içinde, birincil duygunuzun ve ihtiyacınızın ne olduğunu fark etmeye çalışın. • Kızgınlık yoğun şekilde hissedildiğinde, aklımızdan geçen düşünceler oldukça abartılı ve dramatik olabilir. Abartılı ve dramatik düşüncelerinizi daha rasyonel düşüncelerle değiştirmeye çalışın. Örneğin, “Her şey mahvoldu, çok korkunç” yerine “Kötü bir durum yaşıyorum” .

• Kendinizi ifade ederken sen dili yerine ben dilini kullanmaya özen gösterin. Karşı taraf suçlandığını hissettiğinde ya kendini savunmaya geçecektir ya da karşı saldırıda bulunacaktır. Ben dili kullanmanız karşı tarafı suçlamayı değil, problemi çözmek istediğiniz mesajını vermenizi sağlayacaktır. (Ben dili ile ilgili bilgiler için İletişim konulu bölüme bakınız).

- 1) Asıl duygunu fark et!
- 2) Hakkını koru ama saldırgan olmadan!
- 3) Gerektiğinde mola al!
- 4) Düşünceni sorgula! Asıl sebebi bul!
- 5) Ben Dilini kullanarak düşünceni anlat!

### 3. ÇALIŞMA: CANLANDIRMA

Amaç: Öğrencilerin kızgınlıkla olumsuz ve olumlu baş etme şekillerini arkadaşlarını izleyerek öğrenmesi.

Uygulama: Sınıftan dört gönüllü öğrenci isteyin. Dört öğrenciye biraz süre tanıyarak kızgınlık yaratacak bir durum belirlemelerini isteyin. İlk iki kişiden belirlenen durumu kızgınlığın olumsuz bir şekilde dışa vurulmasını örnekleyerek canlandırmalarını isteyin. Diğer iki kişiden ise aynı durumu kızgınlığın olumlu bir şekilde dışa yansıtılmasını örnekleyerek canlandırmalarını isteyin. Eğer diğer grup üyeleri de isterse onların da ikiyeşerli birer canlandırma yapmasına izin verebilirsiniz. Canlandırma bittikten sonra canlandırma yapanların neler düşünüp, hissettiğini sorun. İzleyenlerin neler fark ettiğini sorun.



15 dakika

#### 4. ADIM: KAPANIŞ

Oturumun nasıl geçtiği hakkında öğrencilerden geribildirim alın, öğrenilenleri uygulamaları için onları cesaretlendirin.

Bugün kızgınlığın da diğer duygular gibi normal bir duygu olduğunu fakat kızgınlığın kişiye ve çevreye zararlı olabilecek şekillerde ortaya koyulabildiğini gördük. Kızgınlığın doğru ortaya koyulduğunda kişiyi koruyan bir duygu olduğundan bahsettik ve kızgınlığı sağlıklı bir şekilde ortaya koyma yöntemlerinin üzerinden geçtik.

#### KIZGINLIK İLE BAŞ ETME

##### **Kızgınlık nedir?**

Kızgınlık, diğer bütün duygular gibi insani ve normal bir duygudur. Kızgınlık, kendimizi ve haklarımızı korumamız gerektiği mesajı veren ve bizi harekete geçiren bir duygudur. Biraz sinir olmaktan çok şiddetli öfke yaşamaya kadar değişiklik gösterebilir. İnsani ve normal bir duygu olmasına rağmen, kontrolden çıktığında birçok alanda problem yaşamamıza neden olabilir. Sürekli öfke patlamaları yaşıyorsak, arkadaşlarımız bundan rahatsız olabilir ve bizden uzaklaşabilir. Çevremizdeki kişiler bizim öfkemize karşılık verebilir, büyük tartışmalar hatta fiziksel kavgalar yaşanabilir.

##### **Dikkat!!!**

Kızgınlık aslında ikincil bir duygudur. Bunun anlamı, bir olay karşısında kızgınlıktan önce aslında başka duyguları yaşadığımızdır. Bir örnek üzerinden düşünelim, sınıftan bir arkadaşınız öğretmen size soru sorduğunda verdiğiniz cevaplarla ilgili küçük düşürücü sözler söylüyor ve gülüyor. O arkadaşınıza karşı kızgınlık hissetmeniz çok doğaldır ancak kızgınlık öncesinde hissettiğiniz duygu utanç olabilir. Sizi utanç hissedeceğiniz bir duruma soktuğu için arkadaşınıza kızarsınız. Utanç hissettiğimizde kızabileceğimiz gibi, hayal kırıklığına uğradığımızda, üzüldüğümüzde, engellenmiş hissettiğimizde de kızgınlık yaşayabiliriz. Kızgınlığın ikincil bir duygu olduğunu akılda tutmak önemlidir çünkü insanlar kızgınlık yerine birincil duyguları dinlemeye daha açıktırlar. Örneğin, arkadaşlarınız sizi gittikleri yere davet etmedikleri için kızgınlık duydunuz. Kızgınlığı nızı ifade ederken davet edilmediğiniz için üzüldüğünüzü eklemek arkadaşlarımızın sizi daha iyi dinlemesini sağlayacaktır. Sadece



kızgınlık ifade ettiğinizde, karşı taraf suçlandığını hissedecek ve savunmaya geçecektir. Kızgınlığınıza neden olan birincil duygunuzu ifade etmek karşı tarafın sizi dinlemesi ihtimalini arttırır.

### **Kızgınlıkla baş etmede kullanılan yanlış yollar**

Kızgınlığı Yok Sayma: Bu durumda kişi kızgınlığını bastırır veya reddeder. Kendi kendine kızılacak bir durum olmadığını söyleyebilir. Örneğin, doğum günü partisine davet etmediği için arkadaşına kızgın olan kişi, ertesi gün arkadaşıyla hiçbir şey olmamış gibi konuşmaya devam eder. Kızgınlığı yok sayma bir alışkanlık haline getirildiğinde, kişi haklarını koruyamadığı için çevresi tarafından istemediği davranışlara sık sık maruz kalabilir. Bunun sonucunda, kendisini kullanılmış, etrafı tarafından değer verilmeyen biri gibi hissedebilir. Bunun yanı sıra kişi, kendi haklarını koruyamadığı ve sessiz kaldığı için kendine karşı kızgınlık hissedebilir.

Kızgınlığı Başkasına Aktarmak: Kişi kızgınlığı yaratan kişiye değil, durumla hiç ilgisi olmayan başka bir kişiye gösterir. Örneğin, işyerinde patronu tarafından azarlanmış baba, eve geldiğinde çocuğuna veya eşine hiç yok yere bağırabilir. Kızgınlığı başka kişiye aktarma sonucunda, kişi asıl problem yaşadığı kişiyle sorunlarını çözemez ve bunun yanı sıra problem yaşamadığı kişilere kızgınlığını yansıttığı için o kişilerle ilişkilerinde sorun yaşayabilir.

Kızgınlığı Saldırganca Ortaya Koymak: Kişi kızgınlığını karşı tarafa hakaret ederek, karşı tarafı küçük düşürerek ve zaman zaman fiziksel şiddet uygulayarak gösterir. Kızgınlığı saldırganca ortaya koyma bir alışkanlık haline getirildiğinde, kişi çevresi tarafından geçimsiz ve saldırgan bir kişi olarak görülmeye başlar. Kişinin çevresindeki insanlarla ilişkisi bozulur.

Kızgınlığı Pasif Davranışlarla Ortaya Koymak: Kişi kızgınlığını sözel şekilde ifade etmez ancak davranışlarıyla ortaya koyar. Örneğin, annesine arkadaşlarında kalmasına izin vermediği için kızmış olan çocuk, annesinin kızacağını bildiği için eve haber vermeden geç gelmeye başlar. Kızgınlık pasif davranışlarla ortaya koyulduğunda, başlangıçtaki sorun çözülmediği gibi pasif – saldırgan davranışlar karşı tarafı sinirlendireceğinden bir çok yeni çatışma yaşanabilir.

Kızgınlığı Kendine Yöneltmek: Kişi kızgınlığını kızdığı kişiye göstermez, rahatlamak için aşırı yemek yer, alışveriş yapar, alkol veya madde kullanır. Bu yöntem alışkanlık haline getirildiğinde, kişi kendisine çok fazla zarar verir. Alkol ve/veya madde bağımlısı olabilir, sağlığı bozulabilir. Alkol ve uyuşturucu maddeler ise öfkeyi kontrol edemememize ve agresif olmamıza yol açarlar.

### **Kızgınlık ile olumlu baş etme yolları**

Kızgınlığın ikincil bir duygu olduğunu söylemiştik. Kızgınlık hissettiğimizde ilk yapmamız gereken hangi hislerimizin kızgınlığa yol açtığını fark etmeye çalışmaktır. Çevremizdeki kişiler

birincil duyguları dinlemeye daha açıktırlar. Kızgınlıkla kişiye ve çevreye zararlı şekilde baş etme yöntemlerinde gördük

ki, kişiler kızgınlık hissettiğinde bunu ya pasif şekilde (susarak, davranışlara dökerek, kendine yönelterek) ya da saldırgan şekillerde dışa vuruyorlar. Kızgınlık hislerimizle olumlu şekilde başa çıkmak istiyorsak, tavrımız ne pasif ne de saldırgan olmalı. Eğer kızgınlık hisleriniz çok yoğunsa, kızdığımız kişiyle konuşmadan önce 10-15 dakikalık bir mola alıp biraz sakinleşmeye çalışın. Bu süre içinde, birincil duygunuzun ve ihtiyacınızın ne olduğunu fark etmeye çalışın. Kızgınlık yoğun şekilde hissedildiğinde, aklımızdan geçen düşünceler oldukça abartılı ve dramatik olabilir. Abartılı ve dramatik düşüncelerinizi daha rasyonel düşüncelerle değiştirmeye çalışın. Örneğin, “Her şey mahvoldu, çok korkunç” yerine “Kötü bir durum yaşıyorum” . Kendinizi ifade ederken sen dili yerine ben dilini kullanmaya özen gösterin. Karşı taraf suçlandığını hissettiğinde ya kendini savunmaya geçecektir ya da karşı saldırıda bulunacaktır. Ben dili kullanmanız karşı tarafı suçlamayı değil, problemi çözmek istediğiniz mesajını vermenizi sağlayacaktır. Unutmayın! Kızgınlığı kontrol etmek için...

- 1) Asıl duygunu fark et!
- 2) Hakkını koru ama saldırgan olmadan!
- 3) Gerektiğinde mola al!
- 4) Düşünceni sorgula! Asıl sebebi bul!
- 5) Ben Dilini kullanarak düşünceni anlat!



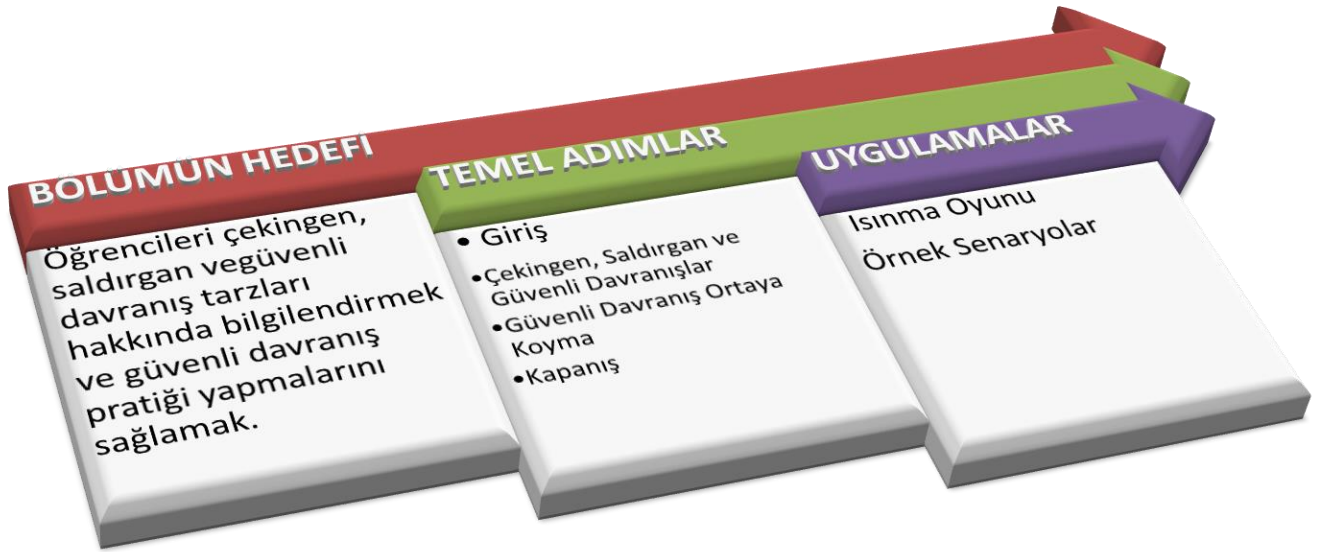
## Yönerge

### Geribildirim Etkinliği: Kuyu

- Lider üyelerden çember olmalarını ister.
- Ardından sınıfın ortasında bir kuyu olduğunu hayal etmelerini ister.
- Bu kuyuda oturum boyunca öğrenilen tüm bilgilerin olduğunu söyler.
- Her bir üyeden kuyudan kendileri için anlamlı bilgileri halat yardımıyla dışarı çıkarmalarını ister.
- Her bir üye sırasıyla dışarıya çıkardıkları bilgileri grupta paylaşır.
- Ardından tüm grup üyelerine teşekkür edilerek oturum sonlandırılır (Voltan Acar, 2012).

# 6

## Kendini Ortaya Koyma



## 1.ADIM: GİRİŞ



### Yönerge

#### Isınma Oyunu: Kartpostallar

- ✓ Lider beraberinde getirdiği çok sayıda kartpostalı grup halkasının içine yayar ve grup üyelerine yeteri kadar zaman tanıyarak kartpostallara bakmalarını ister.
- ✓ Daha sonra kartpostallardan onları etkileyen üç tanesini seçmelerini söyler.
- ✓ Üyeler bu üç kartpostalı sıraya koyarak kendileri için anlamlı bir örüntü (öykü) yaratırlar ve bunu dile getirirler.
- ✓ Paylaşımlar tamamlandıktan sonra, etkinlik sona erer.



**10 dakika**

Isınma oyununun ardından lider bilgilendirme aşamasına geçer.

- *Bugünkü oturumda neler yapacağınızdan bahsedin.*

Bugün kişilerin kendilerini ortaya koymakta zorlandıkları durumlar (eleştirilmek, kendi görüşünü ortaya koymak, bir talepte bulunmak, eleştiride bulunmak vb.) karşısında nasıl davranabilecekleri üzerinde duracağız. Kişiler kendilerini zorlayan bazı ortamlarda çekingen ya da saldırgan davranışlar gösterebilmektedir. Çekingen davrandıklarında haklarını koruyamamakta, saldırgan davrandıklarında ise olumsuz tepkilerle karşılaşabilmektedirler. Bugün kendimizi saldırgan veya çekingen olmadan nasıl ortaya koyabileceğinizi öğreneceğiz.

## 2.ADIM: ÇEKİNGEN, GÜVENLİ VE SALDIRGAN DAVRANIŞLAR



### Yönerge

- İlk olarak tahtaya çekingen, güvenli ve saldırgan kelimelerini yazın.
- Öğrencilerden bu kelimelere uyan davranış örnekleri üretmelerini isteyin.
- Öğrencilerin cevaplarını tahtaya yazın.
- Çekingen, saldırgan ve güvenli davranış şekillerine dair aşağıdaki açıklamayı yapın.

## **Çekingen, Saldırgan ve Güvenli Davranışlar**

### **Çekingen Davranış**

- Ses tonu çok yumuşak ve kısıktır.
- Konuşma kararsız ve duraklamalarla doludur.
- Göz göze gelmekten kaçınılır.
- Vücut hareketsizdir.
- Omuzlar düşük ve kamburdur.
- Eller sık sık ağza götürülür ve kapatılır.
- Konuşulan kişiden geriye kaçılır.
- Sözlü ve sözsüz mesajlar uygunsuzdur.
- Kızgınlık ifade edilirken gülünebilir.
- Çekingen davranışlar ortaya koyan kişi, diğer insanlardan bir şeyler talep etmekte, hayır demekte, haklarını korumakta, kendi duygu ve düşüncelerini ifade etmekte zorlanır.
- Genellikle, kişilerle diyaloglarından sonra “keşke ..... deseydim” şeklinde pişmanlık yaşar.
- Kişinin çekingen kalmasının nedenleri çok çeşitli olabilir. Bunlar; olumsuz bir tepkiyle karşılaşmamak, yanlış anlaşılmamak, uyumsuz biri gibi gözükmemek, farklı bir tepkinin nasıl ortaya koyulabileceğini bilmemek gibi nedenler olabilir.
- Çekingen davranışlar gösteren kişi isteklerini ortaya koyamadığından, ihtiyaçları karşılanmaz. Bu nedenle, insanları düşüncesizlikle suçlama eğiliminde olabilir.

### **Saldırgan Davranış**

- Duruma uymayan tiz ve alaycı bir ses tonu vardır.
- Karşıdaki kişi hakimiyet altına alınmaya çalışılır.
- Karşıdaki kişiyi küçümser gibi bakılır, gözler kısılır.
- Vücut gergindir.
- Parmak işareti fazladır.
- Konuşulan kişiye gittikçe yaklaşılır.
- Saldırgan davranışlar gösteren kişi, karşıdaki kişinin davranışlarını kişisel bir tehdit olarak algılar ve kendisini korumak için karşıdaki kişiyi bastırmaya çalışır.
- Saldırgan davranışlar karşıdaki kişiyi duygusal ya da kişisel olarak incitmeyi amaçlar.
- Karşı tarafı bastırmaya yönelik olduğu için ve genellikle karşı tarafın kişiliğine saldırı içerdiği için, karşı tarafın olumsuz ve saldırgan bir karşılık vermesiyle sonuçlanır.
- Genellikle tartışılan konu üzerinde bir uzlaşmaya varılamaz.

- Sonuç olarak sorun çözülmemiş, kişilerin birbiriyle ilişkileri daha da bozulmuş olur.

### **Güvenli Davranış**

- Ses tonu duruma uygundur.
- Ne çok kısık ne de çok yüksektir.
- Tok bir ses tonu vardır.
- Konuşma akıcı ve açıktır
- Anahtar cümleleri içerir, söylenmek istenen doğrudan söylenir.
- Göz göze gelmekten kaçınılmaz.
- Beden diktir ve kendinden emin bir duruşu vardır.
- Sözlü ve sözsüz mesajlar birbirine uygundur.
- Sözlü mesajlar, sözsüz mesajları destekler.
- Güvenli davranış, kendi düşünce ve duygularınızı ifade ederek ve karşı tarafı incitmeden istediğiniz sonuca varmak için karşı tarafla anlaşmaya varmaya çalışmaktır.
- Güvenli davranış sadece hissettiklerinizi ve düşündüklerinizi söylemek değildir.
- Güvenli davranışta hisleriniz ve düşünceleriniz ile birlikte ulaşmak istediğiniz şeyi çok net bir şekilde karşı tarafa iletmeniz ve bu sonuca ulaşmak için iki tarafın neler yapabileceğinin konuşulması gerekmektedir.

### **Güvenli Davranışın Faydaları**

- Ciddiye alınma
- Dikkat çekme olasılığı yüksektir.
- Sorunlar daha kolay çözülebilir.
- İnsanların saygısını ve güvenini kazanır.



**10 dakika**

## **3.ADIM: GÜVENLİ DAVRANIŞ ORTAYA KOYMA**



**Yönerge**

### **ÇALIŞMA:**

**Amaç:** Öğrencilerin zorlanılan durumlarda nasıl güvenli davranış gösterebileceklerini öğrenmelerini sağlamak.

### **Uygulama:**



- Öğrencileri üç gruba ayırın.
- Öğrencilere “**Ek 2. Örnek Senaryolar**”ı dağıtın.
- Her bir gruptan kendi içerisinde verilen senaryoya göre çekingen, saldırgan ve güvenli davranış biçimleriyle ilgili diyaloglar yazmalarını isteyin. (**Grup lideri isterse öğrencilere bu davranış biçimleriyle ilgili olarak afiş hazırlamalarını isteyebilir. Afiş hazırlama oturum sırasında yapılabileceği gibi ev ödevi şeklinde de verilebilir.**)
- Tüm gruplar diyaloglarını yazdıktan sonra, büyük grupta paylaşımlar yapmalarını sağlayın.

### **Örnek Senaryolara Verilecek Güvenli Davranış Biçimleri**

**Senaryo 1:** Yakın bir arkadaşınızla tartıştınız ve şu an birbirinizle konuşmuyorsunuz. Bir kabahatiniz olmadığını düşünüyorsunuz ve suçu kendi üzerinize almak istemiyorsunuz. Ancak arkadaşınızla tekrar konuşmak istiyorsunuz ve onun da bunu istediğini düşünüyorsunuz. Böyle bir durumda ne yapılabilir?

**Durumu tanımlayın:** O günden sonra birbirimizi görmedik ve telefonda dahi konuşmadık.

**Düşünce ve duygularınızı aktarın:** Küs olduğumuz için kendimi kötü hissediyorum, çünkü seninle birlikte çok güzel vakit geçiriyorduk ve arkadaşlığımız benim için çok önemli. Sen ne düşünüyorsun?

**İsteklerinizi belirtin:** Bu hafta birlikte bir öğle yemeği yiyelim mi? Hem olup bitenleri bir kez daha konuşmuş oluruz.

**Sonuçları aktarın:** Seninle tekrar konuşmak güzel olacak.

**Senaryo 2:** Bir arkadaşınız siz konuşurken sık sık sözünüzü kesiyor. Siz bundan rahatsızlık duymaya başladınız.

**Karşımdaki kişiyi anlamaya çalıştığımız mesajını verin:** Senin de bana anlatmak için sabırsızlandığın konular olduğunu görüyorum.

**Durumu tanımlayın:** Ancak son zamanlarda sık sık sözümü kestiğini fark ediyorum. Sen bunu fark etmiş miydin?

**Düşünce ve duygularınızı aktarın:** Sözümü kestiğinde anlattıklarımı dinlemek istemediğini düşünüyor ve üzülüyorum.

**İsteklerinizi belirtin:** Bundan sonra sözümü kesmemeye özen gösterirsen sevinirim.

**Sonuçları aktarın:** Böylece seni daha ilgili bir şekilde dinleyebilirim.

Eleştiride bulunurken öncelikle karşınızdakini anlamaya çalıştığınız mesajını vermeniz önemlidir. Karşı taraf bu sayede onu suçlamayı amaçlamadığınızı görmüş olur. Eleştiride bulunurken genel ifadeler kullanmamak, sadece rahatsız olduğunuz davranışı örnek göstermek ve ben dili kullanmak önemlidir.

**Senaryo 3:** Bir randevunuza gitmeyi unuttunuz.

**Karşınızdaki kişiyi anlamaya çalıştığınız mesajını verin:** Seninle buluşma günümü unuttuğum için bana kızgın olduğumu düşünüyorum.

**Durumu Tanımlayın:** Ancak son zamanlarda o kadar yoğunum ki buluşma günümüz tamamen aklımdan çıkmış.

**Düşünce ve duygularınızı aktarın:** Seninle olan randevumu unuttuğum için kendimi üzgün hissediyorum.

**İsteklerinizi belirtin:** Yeniden bir zaman belirleyip sizinle vakit geçirmek istiyorum.

**Sonuçları aktarın:** Hatamı telafi etmek ve sizinle vakit geçirmek gerçekten güzel olacak.

**Senaryo 4:** Babanızın ya da annenizin kendisine ait olan bilgisayarını bozdunuz ve bu durumu kendisine söylemeniz gerekiyor.

**Durumu tanımlayın:** Bilgisayarı kullanmak isterken birden ekranı gitti ve ne yaparsam yapayım çalışmadı.

**Düşünce ve duygularınızı aktarın:** Bilgisayarımı kullanamaz duruma getirdiğim için kendimi üzgün hissediyorum.

**İsteklerinizi belirtin:** İstersen bilgisayarını servisine götürebilirim ve tamiri için kendi harçlığımı kullanabilirim.

**Sonuçları aktarın:** Bilgisayarı ben servise götürürsem ve tamir ettirsem kendimi çok daha iyi hissedeceğim.



**15 dakika**

#### 4. ADIM: KAPANIŞ

➤ *Öğrencilerle oturumun nasıl geçtiği ile ilgili değerlendirme yapın.*

Bugün çekingen, saldırgan ve güvenli davranış şekilleri üzerinde durduk. Güvenli davranışta sözel olarak ilettiklerimizi açıklarken durumu tanımlama, duygu düşüncelerimizi dile getirme, karşı taraftan istediğimizi belirtme ve sonuçları vurgulamak gerektiği ile ilgili bilgi sahibi olduk.





- Öğrencilere “**Ek 1. Çekingen, Saldırgan ve Güvenli Davranışlar**” bilgilendirme kağıdını dağıtın.



**5 dakika**



**Yönerge**

### **Geribildirim Etkinliği: Kuyu**

- Lider üyelerden çember olmalarını ister.
- Ardından sınıfın ortasında bir kuyu olduğunu hayal etmelerini ister.
- Bu kuyuda oturum boyunca öğrenilen tüm bilgilerin olduğunu söyler.
- Her bir üyeden kuyudan kendileri için anlamlı bilgileri halat yardımıyla dışarı çıkarmalarını ister.
- Her bir üye sırasıyla dışarıya çıkardıkları bilgileri grupta paylaşır.
- Ardından tüm grup üyelerine teşekkür edilerek oturum sonlandırılır (Voltan Acar, 2012).

## **EKLER**

### ***Ek 1. Çekingen, Saldırgan ve Güvenli Davranışlar***

#### **Çekingen, Saldırgan ve Güvenli Davranışlar**

##### **Çekingen Davranış**

- Ses tonu çok yumuşak ve kısıktır.
- Konuşma kararsız ve duraklamalarla doludur.
- Göz göze gelmekten kaçınılır.
- Vücut hareketsizdir.
- Omuzlar düşük ve kamburdur.
- Eller sık sık ağzına götürülür ve kapatılır.
- Konuşulan kişiden geriye kaçılır.
- Sözlü ve sözsüz mesajlar uygunsuzdur.
- Kızgınlık ifade edilirken gülünebilir.
- Çekingen davranışlar ortaya koyan kişi, diğer insanlardan bir şeyler talep etmekte, hayır demekte, haklarını korumakta, kendi duygu ve düşüncelerini ifade etmekte zorlanır.
- Genellikle, kişilerle diyaloglarından sonra “keşke ..... deseysdim” şeklinde pişmanlık yaşar.
- Kişinin çekingen kalmasının nedenleri çok çeşitli olabilir. Bunlar; olumsuz bir tepkiyle karşılaşmamak, yanlış anlaşılmamak, uyumsuz biri gibi gözükmemek, farklı bir tepkinin nasıl ortaya koyulabileceğini bilmemek gibi nedenler olabilir.
- Çekingen davranışlar gösteren kişi isteklerini ortaya koyamadığından, ihtiyaçları karşılanmaz. Bu nedenle, insanları düşüncesizlikle suçlama eğiliminde olabilir.

##### **Saldırgan Davranış**

- Duruma uymayan tiz ve alaycı bir ses tonu vardır.
- Karşıdaki kişi hakimiyet altına alınmaya çalışılır.
- Karşıdaki kişiyi küçümser gibi bakılır, gözler kısılır.
- Vücut gergindir.
- Parmak işareti fazladır.

- Konuşulan kişiye gittikçe yaklaşılr.
- Saldırgan davranışlar gösteren kişi, karşısındaki kişinin davranışlarını kişisel bir tehdit olarak algılar ve kendisini korumak için karşıdaki kişiyi bastırmaya çalışır.
- Saldırgan davranışlar karşıdaki kişiyi duygusal ya da kişisel olarak incitmeyi amaçlar.
- Karşı tarafı bastırmaya yönelik olduğu için ve genellikle karşı tarafın kişiliğine saldırı içerdiği için, karşı tarafın olumsuz ve saldırgan bir karşılık vermesiyle sonuçlanır.
- Genellikle tartışılan konu üzerinde bir uzlaşmaya varılamaz.
- Sonuç olarak sorun çözülmemiş, kişilerin birbiriyle ilişkileri daha da bozulmuş olur.

### **Güvenli Davranış**

- Ses tonu duruma uygundur.
- Ne çok kısık ne de çok yüksektir.
- Tok bir ses tonu vardır.
- Konuşma akıcı ve açıktır
- Anahtar cümleleri içerir, söylenmek istenen doğrudan söylenir.
- Göz göze gelmekten kaçınılmaz.
- Beden, diktir ve kendinden emin bir duruşu vardır.
- Sözlü ve sözsüz mesajlar birbirine uygundur.
- Sözlü mesajlar, sözsüz mesajları destekler.
- Güvenli davranış, kendi düşünce ve duygularınızı ifade ederek ve karşı tarafı incitmeden istediğiniz sonuca varmak için karşı tarafla anlaşmaya varmaya çalışmaktır.
- Güvenli davranış sadece hissettiklerinizi ve düşündüklerinizi söylemek değildir.
- Güvenli davranışta hisleriniz ve düşünceleriniz ile birlikte ulaşmak istediğiniz şeyi çok net bir şekilde karşı tarafa iletmeniz ve bu sonuca ulaşmak için iki tarafın neler yapabileceğinin konuşulması gerekmektedir.

### **Güvenli Davranışın Faydaları**

- Ciddiye alınma
- Dikkat çekme olasılığı yüksektir.
- Sorunlar daha kolay çözülebilir.
- İnsanların saygısını ve güvenini kazanır.

## ***Ek 2. Örnek Senaryolar***

**Senaryo 1:** Yakın bir arkadaşınızla tartıştınız ve şu an birbirinizle konuşmuyorsunuz. Bir kabahatiniz olmadığını düşünüyorsunuz ve suçu kendi üzerinize almak istemiyorsunuz. Ancak arkadaşınızla tekrar konuşmak istiyorsunuz ve onun da bunu istediğini düşünüyorsunuz. Böyle bir durumda ne yapılabilir?

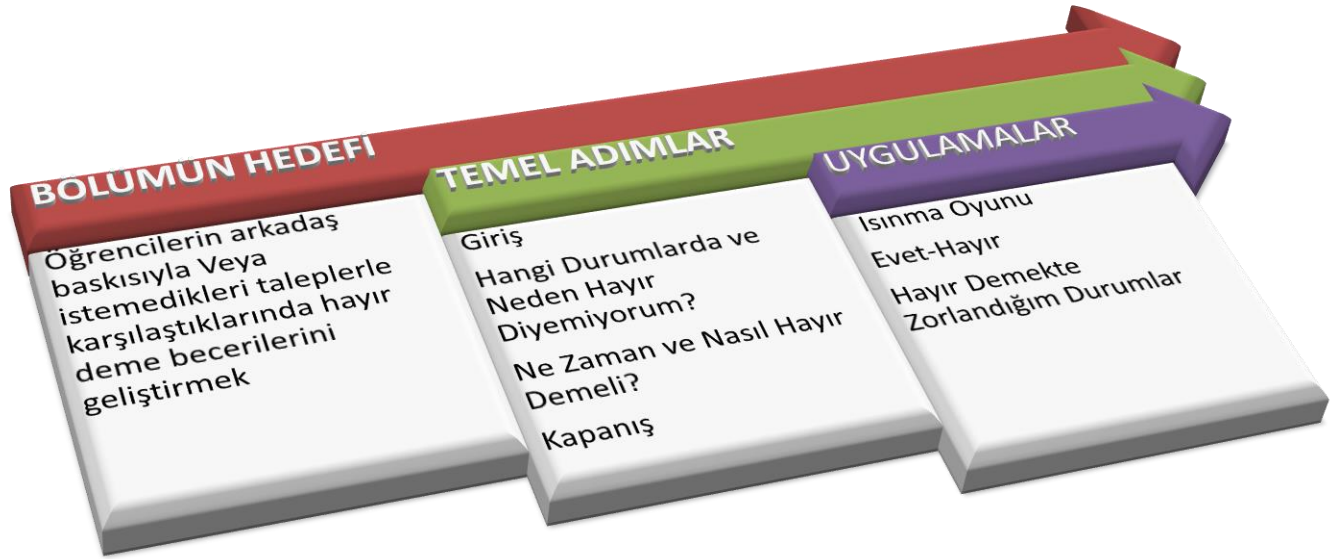
**Senaryo 2:** Bir arkadaşınız siz konuşurken sık sık sözünüzü kesiyor. Siz bundan rahatsızlık duymaya başladınız.

**Senaryo 3:** Bir randevunuza gitmeyi unuttunuz.

**Senaryo 4:** Babanızın ya da annenizin kendisine ait olan elektronik bir eşyasını bozdunuz ve bu durumu kendisine söylemeniz gerekiyor.

# 7

## “Hayır” deme



## 1.ADIM: GİRİŞ



### Yönerge

#### Isınma Oyunu: Engel Oyunu

- ✓ Lider, grup üyelerinin birer eş seçmelerini ve eşleri ile karşılıklı durarak ellerini birbirine dayamalarını söyler.
- ✓ Üyelerin karşısındaki kişiyi kendilerini engelleyen bir kişi, bir özellik veya bir durum olarak görmelerini ve bu durumun gerçek bir durum olmasını ister.
- ✓ Daha sonra karşısındaki kişiyi iterek bütün güçleri ile kurtulmaya çalışacaklar, bunu yaparken bağırabileceklerdir.
- ✓ Engeli oynayan üyeler ise olanca güçleri ile karşı koymaya çalışacaklardır.
- ✓ Roller değiştirilerek çalışmaya devam edilir.
- ✓ Üyelerin neler hissettiği sorulduktan sonra, oyun sonlandırılır.



### 10 dakika

Isınma oyununun ardından lider bilgilendirme aşamasına geçer.

- *Bugünkü oturumda neler yapacağınızdan bahsedin.*

Güvenli davranışın bir göstergesi de istemediğiniz taleplerle veya baskılarla karşılaştığımızda bunlara karşı koyabilmek, “hayır” diyebilmektir. Bugün istemediğiniz taleplere karşı koyarken veya arkadaş baskısı ile karşı karşıya kaldığınızda kendinizi nasıl koruyabileceğiniz ve tepkinizi nasıl gösterebileceğiniz üzerinde duracağız.

## 2.ADIM: HANGİ DURUMLARDA VE NEDEN HAYIR DİYEMİYORUM?



### Yönerge

- Sınıftan çalışma için gönüllü iki öğrenci seçin.
- Bu öğrencilerden biri sadece “evet”, diğeri ise sadece “hayır” diyecek.
- “Hayır” diyecek kişinin ses tonunu “evet” diyene uydurması gerekiyor.
- “Evet” diyen kişinin ses tonunu alçaltıp, yükseltmesi gerekiyor.
- İki öğrenci yeterince çalıştıktan sonra, isterseniz diğeri gönüllülerle çalışmaya devam edin.
- Çalışma bittikten sonra çalışmayı yapan öğrencilerin neler hissettiğini sorun.
- **Ardından;**
  - Öğrencilere kişilerin neden “hayır” demekte zorlandıklarını sorun.
  - İstemedikleri durumlarda “hayır” cevabı verebilmenin faydalarının ne olabileceğini sorun.
  - Cevapları aldıktan sonra aşağıdaki açıklamayı yapın.

Genellikle çocuklar ebeveynlerinin, öğretmenlerinin taleplerine uymaları, karşı çıkmamaları yönünde eğitilmişlerdir. Zaman zaman “hayır” demeleri yüzünden cezalandırılmışlardır. Çoğumuz uyum göstermenin toplumda kabul gören bir şey olduğunu öğrenmişizdir. Ayrıca çocuklukta ve ergenlikte arkadaş gruplarımız tarafından kabul edilmek ve gruba dahil olmak isteriz. Bunun içinde grubun isteklerine, kendi isteklerimize ters düşse bile uymayı tercih edebiliriz. “Hayır” demekten çekinmenin bir başka nedeni ise karşıımızdaki kişiyi kırmaktan, incitmekten çekinmektir. Unutmamalıyız ki herkesin yapmak istemediği şeylere “hayır” deme hakkı vardır. İstemediğimiz taleplere, tekliflere “hayır” demeye başladıkça, kendi hayatımız üzerindeki kontrol duygumuz ve kendimize olan güvenimiz artar. Bizim “hayır” cevabını verebilmemiz, karşıımızdaki kişilere de “hayır” deme hakkını sağlar. Bu

sayede, daha dürüst ve samimi ilişkiler yaşayabiliriz. “Hayır” diyebilmemiz kendimizi bize zarar verebilecek durumlardan korumamızı sağlar.



**5 dakika**

- Açıklamanın yapılması ile birlikte lider çalışma aşamasına geçer ve yönergedeki çalışmayı uygular.



**Yönerge**

#### **ÇALIŞMA: Hangi durumlarda ve neden hayır diyemiyorum**

**Amaç:** Öğrencilerin “hayır” demekte zorlandıkları durumların ve “hayır” demekte zorlanma nedenlerinin farkına varmalarını sağlamak.

**Uygulama:** Öğrencilere “*Ek 1. Hayır Demekte Zorlandığım Durumlar Çalışma Kağıdı*”nı dağıtın ve doldurmalarını isteyin.



**10 dakika**

#### **4. ADIM: NE ZAMAN VE NASIL HAYIR DEMELİ?**



**Yönerge**

- Öğrencilere hangi durumlarda “hayır” deme haklarının olduğunu sorun.
- Cevapları aldıktan sonra aşağıdaki açıklamayı yapın.

##### **“Hayır” Diyebileceğiniz Durumlar**

1. Sizden istenilenin sizin önceliklerinizle ve yapmak istediklerinizle çelişmesi. (Örneğin, ertesi gün sınavınız var ve bir arkadaşınız kendisini kötü hissettiği için akşam kendisiyle vakit geçirmenizi istiyor.)
2. Karşınızdaki kişinin sizin üzerinizde baskı kurması ve çok ısrarcı olması.
3. Karşı tarafın sizden istediği şeyin size veya başkalarına zarar verebilecek bir şey olması. (Örneğin, arkadaşlarınız ehliyetiniz olmadığı halde ailenizin arabasını alıp, onları gezdirmenizi istiyor.)
4. Karşı tarafın sizden istediği şeyi yapmak için isteğiniz, gücünüz ve moti-



vasyonunuzun olmaması. (Örneğin, çok yakın bir arkadaşınızla tartıştınız, moraliniz bozuk ve evde oturmak istiyorsunuz, ancak başka bir arkadaşınız sizinle sinemaya gitmek istiyor.)

➤ Öğrencilere “hayır deme yöntemleri” hakkında bilgilendirin.

### **Hayır Deme Yöntemleri**

- Kabul etmek istemediğiniz taleplerle karşılaştığınızda veya arkadaş baskısı hissettiğinizde “hayır” diyebilmenin birçok yolu vardır.
- Birazdan bu yöntemlerin üzerinden geçeceğiz ve sizler karşılaştığınız durumlarda en uygun yöntemin hangisi olabileceğine karar verip o yöntemi uygulayabileceksiniz.
- Öncelikle temel yöntemden bahsedelim. Biri sizden bir şey rica ettiğinde:

**Örnek:** Bir arkadaşınız sizden borç para istiyor.

1. **Kararınızı belirleyin:** “Hayır, sana para veremem.”

2. **Nedenini belirtin:** “Biriktirdiğim parayla arkadaşıma doğum günü hediyesi almayı düşünüyorum.”

3. **Anladığınızı belirtin:** “Zor durumda olduğumu anlıyorum.”

- Temel yöntemde karşınızdaki kişiyi anladığınızı gösteriyor ve “hayır” deme nedenlerinizi açıklıyorsunuz.
- Ancak karşınızdaki kişinin çok ısrarcı davrandığı durumlarda veya kendinize zarar verecek bir şeyi yapmanız isteniyorsa, sadece “hayır” deyip ortamdaki uzaklaşabilir veya nedenlerinizi belirtmeden “hayır” kelimesini tekrarlayabilir veya aşağıda belirtilen diğer yöntemleri uygulamayı seçebilirsiniz.

- Bir örnek üzerinden bütün yöntemleri inceleyelim.
  - Bir arkadaşınız size sigara ikram ediyor ve içmeniz için ısrar ediyor.
1. **Basit “hayır”:** “Hayır” veya “Hayır, teşekkürler”.
  2. **Olanı Söylemek:** “Hayır, teşekkürler. Sigara kullanmıyorum.”
  3. **Konuyu Değiştirme:** “Hayır, teşekkürler. Dünkü maçı izledin mi?”
  4. **“Hayır” Tekrarı:** “Hayır, teşekkürler”, “Hayır, istemiyorum”, “Hayır”
  5. **Yürüyüp Gitmek:** “Hayır” deyip ortamdan uzaklaşın.
  6. **Ortamdan Sakınmak:** Sigara içme teklifinde bulunacak kişilerden ve ortamlardan uzak durmaya çalışın.
  7. **Mazeret Göstermek:** “Hayır, acelem var, gitmek zorundayım.”
  8. **Görmezden Gelme:** Diğer kişiyi duymuyor, görmüyor gibi yapın.



**10 dakika**

#### **4. ADIM: KAPANIŞ**

- *Öğrencilerle oturumun nasıl geçtiği ile ilgili değerlendirme yapın.*

Bugün “hayır” demekte zorlandığımız durumları ve nelerin “hayır” demenize engel oluşturduğunu fark etmeye çalıştık. Daha sonra “hayır” deme yöntemlerinin üzerinden geçtik.

- Öğrencilere “**Ek 1. Hayır Diyebilme**” bilgilendirme kağıdını dağıtın.



**5 dakika**

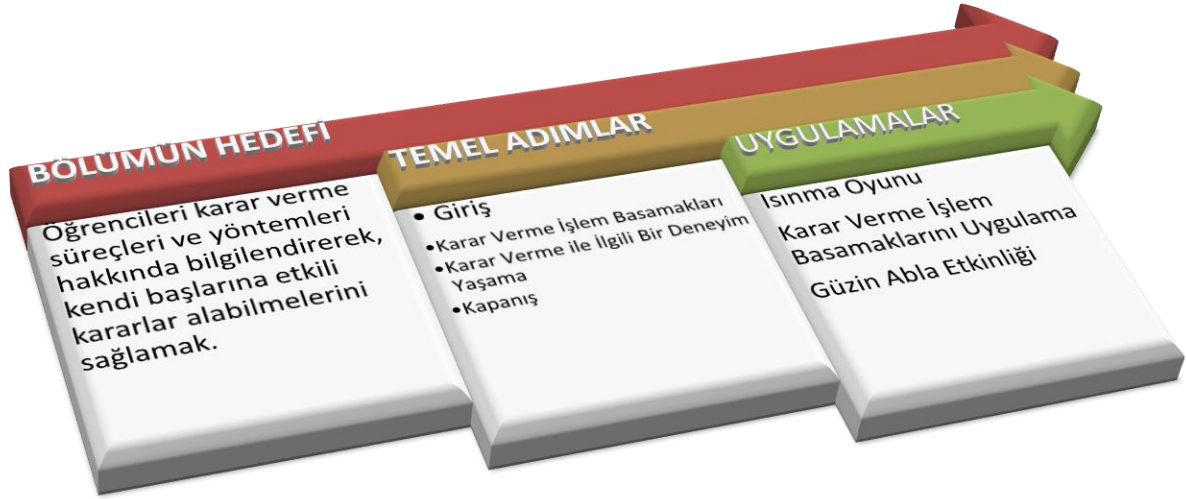


### **Geribildirim Etkinliği: Kuyu**

- Lider üyelerden çember olmalarını ister.
- Ardından sınıfın ortasında bir kuyu olduğunu hayal etmelerini ister.
- Bu kuyuda oturum boyunca öğrenilen tüm bilgilerin olduğunu söyler.
- Her bir üyeden kuyudan kendileri için anlamlı bilgileri halat yardımıyla dışarı çıkarmalarını ister.
- Her bir üye sırasıyla dışarıya çıkardıkları bilgileri grupta paylaşır.
- Ardından tüm grup üyelerine teşekkür edilerek oturum sonlandırılır (Voltan Acar, 2012).

# 8

## Karar verme



## 1.ADIM: GİRİŞ



### Yönerge

#### Isınma Oyunu: Geleceği Yaşama

- ✓ Umut aşılama ve verilen kararların sonuçlarını görme amacı ile kullanılacak olan bir etkinliktir.
- ✓ Grup üyeleri bir daire içinde yavaş yavaş ileriye doğru yürürler.
- ✓ Yıllar beşer beşer geçmektedir.
- ✓ Nerede olduklarını, neler yaptıklarını ve kimlerle birlikte olduklarını düşünürler.
- ✓ Uygun bir zaman dilimine gelindiğinde yürüyüş durur ve üyeler buldukları yerleri grup üyeleriyle paylaşmaya başlar.
- ✓ Her üye geldiği yerden memnun ise, ki bu çoğunlukla böyledir, bugünkü kendilerine bu duruma gelebilmeleri için yapılması gereken şey ya da şeyleri söylerler, aldıkları kararları sorgularlar.
- ✓ Paylaşımlar tamamlandıktan sonra, etkinlik sona erer.



10 dakika

Isınma oyununun ardından lider bilgilendirme aşamasına geçer.

- *Bugünkü oturumda neler yapacağınızdan bahsedin.*

Hayatınızın bundan sonraki kısmında çeşitli konularda karar vermek zorunda kalacaksınız. Bazı kararları verirken kendinizi rahat hissetmeyebilirsiniz. Bugün hayatımızda önemli bir yeri olan karar verme basamaklarından bahsedeceğiz ve karar verme durumlarıyla ilgili olarak bir uygulama yapacağız. Etkili karar vermedeki işlem basamakları öğrenildiğinde daha kolay ve doğru kararlar verilebileceğini birlikte göreceğiz.

## 2.ADIM: KARAR VERME İŞLEM BASAMAKLARI



### Yönerge

- Öğrencilere “**Ek 1. Karar Verme İşlem Basamakları Formu**”nu dağıtın.
- Her bir basamağı örnekler üzerinde açıklayın (Palomeres, 1991).

Karar verme basamakları şunlardır:

- 1) **Verilecek olan kararı belirlemek:** Herhangi bir konudaki kararları vermede ilk basamak, verilecek olan kararı açık seçik belirlemektir. Formdaki boşluğa vermek zorunda kaldığınız bir kararı yazın.
- 2) **Sizin için neyin önemli olduğunu ve gerçekten ne istediğinizi bilmelisiniz:** Kararlar istenen bir hedefe ulaşmak için (istediğiniz bir şeyi yapmak veya sahip olmak için) verilir. Gerçekten ne istediğinizi veya neye sahip olmak istediğinizi bilmeniz bu açıdan önemlidir. Formdaki boşluğa gelecekteki hedeflerinizden birini yazınız.
- 3) **Bilgi Toplama:** Hiç “bilgilendirilmiş karar” terimini duydunuz mu? Bu kararın, gerçeklere, araştırmaya ve düşünmeye dayandığı anlamına gelmektedir. Bu, bilginin yardımıyla verilen bir karardır. Bir karar vermek için o konuyla ilgili yeterince bilgi toplamış olmanız gerekmektedir. Ne kadar çok bilgi toplarsanız daha iyi bir karar vermek için o kadar şansınız olur. Bilgi toplamak için insanlarla konuşabilir, sorular sorabilir, okuyabilir, televizyon seyredebilir ve gözlem yapabilirsiniz. Karar verirken ihtiyaç duyacağınız bilgiye mutlaka ulaşmalısınız. Formdaki boşluğa bilgi toplamak için konuşabileceğiniz insanları, gidebileceğiniz yerleri listeleyin.
- 4) **Seçenekler sıralama:** Topladığınız bilgilerden sonra sahip olduğunuz tüm seçenekleri sıralayın. Her seçeneğin yararlarını ve zararlarını bilmek size en iyi kararı vermenizde yardımcı olacaktır.
- 5) **Karar Verme:** Sizin için neyin önemli olduğunu belirledikten, bilgi topladıktan ve seçenekleri sıraladıktan sonra bir karar verin. En son kararınızı formdaki boşluğa yazın.

- Yapılan açıklamalar eşliğinde öğrencilerden formu doldurmalarını isteyin.
- Gönüllü öğrencilerden paylaşım alın.



**10 dakika**

### 3.ADIM: KARAR VERME İLE İLGİLİ BİR DENEYİM YAŞAMA

#### Yönerge

- Öğrencileri dört gruba ayırın.
- Her bir gruba “**Ek 2. Güzin Abla Etkinlik Formu**” etkinliğindeki farklı bir problem konusunu verin.
- Böyle bir problem durumunda “**Ek 1. Karar Verme İşlem Basamakları Formu**”nu kullanarak mektuplara cevap yazmalarını isteyin.
- Güzin Abla etkinliğini tüm gruplar bitirince birbirlerine dönmelerini isteyin.
- Her bir grup kendi problemini sırayla anlatarak verdikleri son kararı söylemelerini isteyin.
- Diğer grup üyelerinden de başka ne tür kararlar verilebileceği konusunda tartışmalarını isteyin.
- Böylece çeşitli seçenekler türetilerek ve son kararın tekrar tüm grup tarafından verilmesini sağlayın.



**15 dakika**

### 4. ADIM: KAPANIŞ

- *Öğrencilerle oturumun nasıl geçtiği ile ilgili değerlendirme yapın.*

Bugün hayatımızda önemli bir yeri olan karar verme basamaklarını öğrendik ve karar verme durumlarıyla ilgili olarak bir uygulama yaptık. Etkili karar vermedeki işlem basamakları öğrenildiğinde daha kolay ve doğru kararlar verilebileceğini bir uygulama yaparak deneyimledik. İsterseniz bir hafta boyunca verdiğiniz kararları ve bu kararlar ile ilgili yaşadığımız güçlükleri ve diğer ayrıntıları not alıp benimle paylaşabilirsiniz.

- Öğrencilere “**Ek 3. Karar Verme Basamakları**” bilgilendirme kağıdını dağıtın.



**5 dakika**

**EKLER*****Ek 1. Karar Verme Basamakları İşlem Formu******1.Basamak: Verilecek olan Kararı Belirle***

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

***2.Basamak: Sizin için neyin önemli olduğunu ve gerçekten ne istediğinizi bilmelisiniz***

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

***3.Basamak: Bilgi Toplama***

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

***4.Basamak: Seçenekler Sıralayın***

<i>Seçenek</i>	<i>Yarar</i>	<i>Zarar</i>

***5.Basamak: Karar Ver***

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





## **Ek 2. Güzin Abla Etkinlik Formu**

### ***Güzin Abla;***

İnsanlara, problemleriyle başa çıkmalarına yardımcı olmaya çalışan bir köşe yazarısınız. Size, yardım etmeniz amacıyla yazan kişilerin her birine bir cevap yazınız. Bu mektubu yazarken “Karar Verme Stratejileri Formundan” yararlanınız.

### ***Sevgili Güzin Abla;***

Ben ilköğretim son sınıf öğrencisiyim. Bu seneye kadar sınıfta yanımda çok sevdiğim bir arkadaşım oturuyordu. Ancak bu sene sınıfımıza yeni bir öğrenci geldi. Sınıf öğretmenimiz yeni gelen öğrenciyi yanıma oturttu. Ben yeni gelen kişiyle oturmak istemiyorum. Eski sıra arkadaşım ile çok iyi anlaşıyordum, yeni gelen öğrenciyi tanımıyorum bile. Ne yapmalıyım?

**Umutsuz**

### ***Sevgili Güzin Abla;***

Bu döneme kadar zayıfı olmayan bir öğrenciydim. Yeni arkadaşlar edindim. Onlarla çok iyi vakit geçirdim. Ancak onlarla gezerken ders çalışmadığım için karneme beş zayıfım gelecek. Ailem bunu öğrenirse bana çok kızacak. Belki de arkadaşlarımla görüşmeme bile izin vermeyecekler. Böyle bir karneyle eve gidemem. Arkadaşlarımdan ayrılmak da istemiyorum. Ne yapmalıyım?

**Arkadaş**

### ***Sevgili Güzin Abla;***

Ben ilköğretim son sınıf öğrencisiyim. Bu sene okulu bitireceğim. Seneye liseye gitmem gerekiyor. Ailem okumamı çok istiyor. Ancak ben okumak istemiyorum. Bana göre okula gitmek güzel ancak ders çalışmak çok sıkıcı ve gereksiz. Bundan dolayı ben okumak istemiyorum. Bunu aileme söylersem çok üzülecekler, belki de beni zorla okula gönderecekler. Zorla okula gidemem. Ne yapmalıyım bilmiyorum, bana yardım edin.

**Dertli**

### ***Sevgili Güzin Abla;***

Ben ilköğretim son sınıf öğrencisiyim. Sınıfımdaki İhsan adlı arkadaşımı diğerlerinden daha farklı seviyorum. Geçen gün o da beni beğendiğini söyledi. Ancak ailem ve öğretmenlerim bu tür ilişkilere karşı. Eğer duyarlarsa beni okuldan alırlar. Ben onunla beraber vakit geçirmek istiyorum ama ailem duyar diye de çekiniyorum. Ne yapmalıyım?

**Çaresiz**

**Ek 3. Karar Verme Basamakları****KARAR VERME BASAMAKLARI**

Karar verme basamakları şunlardır:

- 1) **Verilecek olan kararı belirlemek:** Herhangi bir konuda ki kararları vermede ilk basamak, verilecek olan kararı açık seçik belirlemektir. Formdaki boşluğa vermek zorunda kaldığımız bir kararı yazın.
- 2) **Sizin için neyin önemli olduğunu ve gerçekten ne istediğinizi bilmelisiniz:** Kararlar istenen bir hedefe ulaşmak için (istediğiniz bir şeyi yapmak veya sahip olmak için) verilir. Gerçekten ne istediğinizi veya neye sahip olmak istediğinizi bilmeniz bu açıdan önemlidir. Formdaki boşluğa gelecekteki hedeflerinizden birini yazınız.
- 3) **Bilgi Toplama:** Hiç “bilgilendirilmiş karar” terimini duydunuz mu? Bu kararın, gerçeklere, araştırmaya ve düşünmeye dayandığı anlamına gelmektedir. Bu, bilginin yardımıyla verilen bir karardır. Bir karar vermek için o konuyla ilgili yeterince bilgi toplamış olmanız gerekmektedir. Ne kadar çok bilgi toplarsanız daha iyi bir karar vermek için o kadar şansınız olur. Bilgi toplamak için insanlarla konuşabilir, sorular sorabilir, okuyabilir, televizyon seyredebilir ve gözlem yapabilirsiniz. Karar verirken ihtiyaç duyacağınız bilgiye mutlaka ulaşmalısınız. Formdaki boşluğa bilgi toplamak için konuşabileceğiniz insanları, gidebileceğiniz yerleri listeleyin.
- 4) **Seçenekler sıralama:** Topladığımız bilgilerden sonra sahip olduğunuz tüm seçenekleri sıralayın. Her seçeneğin yararlarını ve zararlarını bilmek size en iyi kararı vermenizde yardımcı olacaktır.
- 5) **Karar Verme:** Sizin için neyin önemli olduğunu belirledikten, bilgi topladıktan ve seçenekleri sıraladıktan sonra bir karar verin. En son kararınızı formdaki boşluğa yazın.

## EKLER

### *Ek 1. Hayır Diyebilme*

#### **Hangi Durumlarda ve Neden Hayır Diyemiyorum**

Genellikle çocuklar ebeveynlerinin, öğretmenlerinin taleplerine uymaları, karşı çıkmamaları yönünde eğitilmişlerdir. Zaman zaman “hayır” demeleri yüzünden cezalandırılmışlardır. Çoğumuz uyum göstermenin toplumda kabul gören bir şey olduğunu öğrenmişizdir. Ayrıca çocuklukta ve ergenlikte arkadaş gruplarımız tarafından kabul edilmek ve gruba dahil olmak isteriz. Bunun içinde grubun isteklerine, kendi isteklerimize ters düşse bile uymayı tercih edebiliriz. “Hayır” demekten çekinmenin bir başka nedeni ise karşımızdaki kişiyi kırmaktan, incitmekten çekinmektir. Unutmamalıyız ki herkesin yapmak istemediği şeylere “hayır” deme hakkı vardır. İstemediğimiz taleplere, tekliflere “hayır” demeye başladıkça, kendi hayatımız üzerindeki kontrol duygumuz ve kendimize olan güvenimiz artar. Bizim “hayır” cevabını verebilmemiz, karşımızdaki kişilere de “hayır” deme hakkını sağlar. Bu sayede, daha dürüst ve samimi ilişkiler yaşayabiliriz. “Hayır” diyebilmemiz kendimizi bize zarar verebilecek durumlardan korumamızı sağlar.

#### **“Hayır” Diyebileceğiniz Durumlar**

1. Sizden istenilenin sizin önceliklerinizle ve yapmak istediklerinizle çelişmesi. (Örneğin, ertesı gün sınavınız var ve bir arkadaşınız kendisini kötü hissettiği için akşam kendisiyle vakit geçirmenizi istiyor.)
2. Karşınızdaki kişinin sizin üzerinizde baskı kurması ve çok ısrarcı olması.
3. Karşı tarafın sizden istediği şeyin size veya başkalarına zarar verebilecek bir şey olması. (Örneğin, arkadaşlarınız ehliyetiniz olmadığı halde ailenizin arabasını alıp onları gezdirmenizi istiyor.)
4. Karşı tarafın sizden istediği şeyi yapmak için isteğiniz, gücünüz ve moti- vasyonunuzun olmaması. (Örneğin, çok yakın bir arkadaşınızla tartıştınız, moraliniz bozuk ve evde oturmak istiyorsunuz, ancak bir arkadaşınız birlikte sinemaya gitmek istiyor.)

## **Hayır Deme Yöntemleri**

- Kabul etmek istemediğiniz taleplerle karşılaştığınızda veya arkadaş baskısı hissettiğinizde “hayır” diyebilmenin birçok yolu vardır.
- Birazdan bu yöntemlerin üzerinden geçeceğiz ve sizler karşılaştığınız durumlarda en uygun yöntemin hangisi olabileceğine karar verip o yöntemi uygulayabileceksiniz.
- Öncelikle temel yöntemden bahsedelim. Biri sizden bir şey rica ettiğinde:

**Örnek:** Bir arkadaşınız sizden borç para istiyor.

**Kararınızı belirleyin:** “Hayır, sana para veremem.”

**Nedenini belirtin:** “Biriktirdiğim parayla arkadaşıma doğum günü hediyesi almayı düşünüyorum.”

**Anladığınızı belirtin:** “Zor durumda olduğumu anlıyorum.”

- Temel yöntemde karşınızdaki kişiyi anladığınızı gösteriyor ve “hayır” deme nedenlerinizi açıklıyorsunuz.
- Ancak karşınızdaki kişinin çok ısrarcı davrandığı durumlarda veya kendinize zarar verecek bir şeyi yapmanız isteniyorsa, sadece “hayır” deyip ortamdan uzaklaşabilir veya nedenlerinizi belirtmeden “hayır” kelimesini tekrarlayabilir veya aşağıda belirtilen diğer yöntemleri uygulamayı seçebilirsiniz.
- Bir örnek üzerinden bütün yöntemleri inceleyelim.
- Bir arkadaşınız size sigara ikram ediyor ve içmeniz için ısrar ediyor.

**Basit “hayır”:** “Hayır” veya “Hayır, teşekkürler”.

**Olanı Söylemek:** “Hayır, teşekkürler. Sigara kullanmıyorum.”

**Konuyu Değiştirme:** “Hayır, teşekkürler. Dünkü maçı izledin mi?”

**“Hayır” Tekrarı:** “Hayır, teşekkürler”, “Hayır, istemiyorum”, “Hayır”

**Yürüyüp Gitmek:** “Hayır” deyip ortamdan uzaklaşın.

**Ortamdan Sakınmak:** Sigara içme teklifinde bulunacak kişilerden ve ortamlardan uzak durmaya çalışın.

**Mazeret Göstermek:** “Hayır, acelem var, gitmek zorundayım.”

**Görmezden Gelme:** Diğer kişiyi duymuyor, görmüyor gibi yapın

## Kaynakça

- Altınay, D. (2012). *Psikodrama- 400 ısınma oyunu & Yardımcı teknik*. Sistem Yayıncılık, İstanbul.
- Aydoğdu Sevgi, M., Ögel, K., Tarı Cömert, I. & Yılmazçetin Eke, C. (2007). *Günebakan madde bağımlılığını önleme eğitim programı*. Yeniden Sağlık ve Eğitim Derneği, İstanbul.
- Botvin, G.J. (1979). *Life skills training: Promoting health and personal devolepment*. Princeton Health Press, New Jersey.
- Botvin, G.J. & Griffin, K. W. (2004). Life skills training: Empirical findings and future directions. *The Journal of Primary Prevention*, 25(2).
- Demircioğlu, H. (2015). *Yaşam becerileri etkinlik kitabı-Çocuğa yönelik şiddetin önlenmesi teknik destek projesi*. Milli Eğitim Bakanlığı Özel Eğitim ve Rehberlik Hizmetleri Genel Müdürlüğü, Ankara.
- Erkan, S.(2005). *Örnek grup rehberliği etkinlikleri (5.bs.)*. Ankara: Pegem Akademi.
- Gazda, G. M., Ginter, E. J., & Horne, A. M. (2001). *Group counseling and group psychotherapy: Theory and application*. Boston, MA: Allyn and Bacon.
- Gottfredson, D.C. & Wilson, D.B. (2003). Characteristics of effective school-based substance abuse prevention. *Prevention Science*, 4(1), 27-38.
- Hahn, E. J., Noland, M. P., Rayens, M. K. & Christie, D. M. (2002). Efficacy of training and fidelity of implementation of the life skills training program. *The Journal of School Health*, 72 (7), 282-287.
- Hayes, D.M. & Eddy, J.M. (1985). Stress management education: A life skills approach for health promotion professionals. *Wellness Perspectives*, 2(4), 9-11.
- İşmen Gazioğlu, A.E. & Canel, A.N. (2015). Bağımlılıkla mücadelede okul temelli bir önleme modeli: Yaşam becerileri eğitimi. *The Turkish Journal on Addictions*, 2(2), 5-44.



Kelly Plate, J. & Eubanks, E. (2010). *Applying life skills. Building brighter futures*. USA: McGraw Hill.

Papacharisis, V., Goudas, M., Danish, S. J. & Theodorakis, Y. (2005). The effectiveness of teaching a life skills program in a sport context. *Journal of applied sport psychology*, 17(3), 247-254.

Parvathy, V. & Renjith, R. P. (2015). Impact of life skills education on adolescents in rural school. *International Journal of Advanced Research*, 3(2), 788–794.

Picklesimer, B. K. & Miller, T. K. (1998). Life-skills development inventory college form: An assessment measure. *Journal of College Student Development*, 39 (1), 100-110.

Shechtman, Z., Levy, M. & Leichtentritt, J. (2005). Impact of life skills training on teachers' perceived environment and self-efficacy. *The Journal of Educational Research*, 98 (3), 144-154.

Şeyhun Diniz H. (2013). Grupla psikolojik danışma ve rehberlik programları I. S.Erkan & A.Kaya (Eds). *Karar verme becerileri eğitim programının ilköğretim son sınıf öğrencilerinin karar verme becerilerine etkisi* (ss.391-440). Ankara: Pegem Akademi.

Voltan Acar, N. (2012). *Grupla psikolojik danışmada alıştırmalar-deneyler* (5.bs.). Ankara: Nobel Yayınevi.