



Duygu Balonları

Amaç: Duyguları tanıma ve ifade etme.
Uygulama: Renkli balonlara veya kâğıtlara farklı duygular yazılır. Öğrenciler sırayla bir balon seçip o duyguyu tanımlar, ne zaman hissettiklerini anlatır.

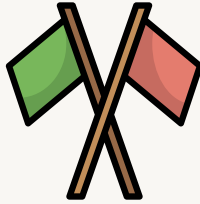
Ayna Oyunu

Amaç: Sözsüz iletişimi fark etmek.
Uygulama: Öğrenciler eşleşir; biri lider olur, diğeri onun hareketlerini “ayna gibi” taklit eder. Göz teması ve dikkat vurgulanır.



İletişim Trafiği

Amaç: Anlamlı ve anlamsız mesajları ayırt edebilme.
Uygulama: Öğrencilere çelişkili sözlü ve sözsüz mesajlar verilir (örneğin, gülümseyerek “Seni hiç sevmiyorum” demek). Ardından iletişimin neden bozulduğu üzerine konuşulur.



“Kırmızı Bayrak - Yeşil Bayrak” Oyunu

Amaç: Olumlu ve olumsuz iletişim davranışlarını ayırt etme.
Uygulama: Öğretmen bir iletişim örneği verir (örneğin “Sözünü kesmek”). Öğrenciler “kırmızı bayrak” (olumsuz) veya “yeşil bayrak” (olumlu) kartı kaldırır.

Paylaşım Çemberleri / Sınıf Toplantıları

Amaç: Duygusal ve düşünsel paylaşımı teşvik etmek.
Uygulama: Öğrencilerle her hafta kısa sınıf toplantısı yapılarak, “Bu hafta kendimi şöyle hissettim...”, “Sınıfta şunu değiştirmek istiyorum...” gibi paylaşımlar yapmalarına fırsat tanınır.



“Yardım Etmenin Renkleri”

Amaç: Yardımın sadece fiziksel değil, duygusal ve sosyal yönlerini de fark ettirmek.

Uygulama: Farklı renkli kartlar farklı yardım türlerini temsil eder:

- Mavi: Duygusal destek
- Sarı: Bilgi/veri paylaşımı
- Yeşil: Fiziksel yardım

Öğrenciler bu renklerde yaşadıkları yardım etme veya alma deneyimlerini yazarak paylaşırlar.



Gizli Yardımcı Oyunu

Amaç: Yardımlaşmayı doğal ve içten bir davranış hâline getirmek.

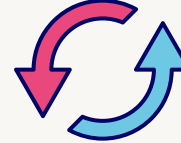
Etkinlik: Sınıftaki Her öğrenci gizli olarak bir “yardım kişisi” seçer (kura ile). Gün boyunca o kişiye fark ettirmeden yardımcı olur. Gün sonunda herkes tahmin eder ve deneyimlerini paylaşırlar.



Rol Değiştirme (Empati Sandalyesi)

Amaç: Tarafların birbirinin bakış açısını anlamasını sağlamak.

Uygulama: İki öğrenci, bir çatışma durumunu canlandırır. Sonra yer değiştirerek karşı tarafın rolünü oynarlar. Empati kurarak “Onun yerinde olsaydım...” cümleleriyle süreci değerlendirirler.



“Kazanan-Kazanan” Senaryoları

Amaç: Her iki tarafın da tatmin olduğu çözümler üretmeyi öğretmek.

Uygulama: Öğrencilere bir çatışma senaryosu verilir (örneğin, sınıf panosunu iki grup aynı anda kullanmak istiyor). Taraflar, hem kendileri hem de karşı taraf için kabul edilebilir çözümler üretmeye çalışır.



İş Birliğiyle Hikâye Yazma

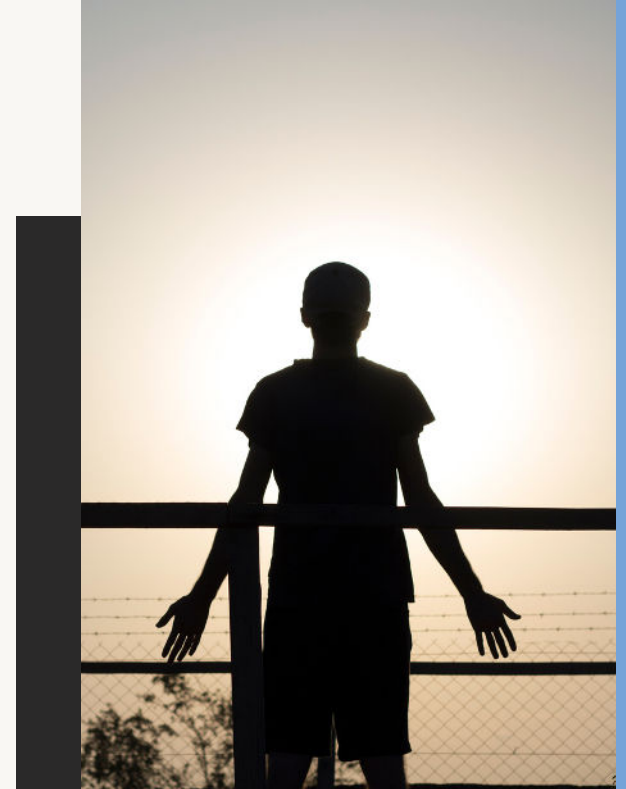
Amaç: Fikirleri birleştirerek yaratıcı bir ürün üretmek.

Etkinlik: Grup üyeleri sırayla hikâyeye bir cümle ekleyerek ilerler. Hikâye yazıldıktan sonra birlikte okunur ve grup süreci değerlendirilir.



sosyal-duygusal beceriler

İlişki Geliştirme





İlişki geliştirme becerileri, diğerleriyle sağlıklı ilişkiler kurmaya ve sürdürmeye, sosyal normlara uygun hareket etmeye, açık iletişimde bulunmaya, aktif olarak dinlemeye ve iş birliği yapmaya karşılık gelmektedir.

İlişki Geliştirme Becerileri Nelerdir?

- Farklı birey ve gruplarla sağlıklı ilişkiler kurma ve bu ilişkileri sürdürme
- İletişimde açık olma,
- Aktif dinleme,
- Diğerleriyle iş birliği yapma,
- Sosyal baskılara direnebilme,
- Çatışmaları yapıcı bir şekilde müzakere etme
- Gerekğinde yardım arama veya yardım teklif etme

Etkili İletişim

Etkili iletişim becerileri, duyguların ve bilgilerin açık bir şekilde ifade edilmesi ve karşı tarafın dinlenmesini içerir. Öğrenciler için bu beceriler, sağlıklı ilişkiler kurmalarına ve sosyal beceriler geliştirmelerine yardımcı olur; ayrıca kendini ifade etme, empati kurma, iş birliği yapma ve problem çözme gibi birçok sosyal becerinin temelini oluşturur. Etkili iletişim, yalnızca eğitim hayatında değil, aynı zamanda iş yaşamı ve sosyal ilişkilerde de başarıyı destekleyen, yaşam boyu kullanılan bir beceridir, anlaşmazlıkları azaltır ve yaşamı kolaylaştırır.

Sosyal Katılım

Sosyal katılım, bireylerin toplumun sosyal, kültürel, ekonomik ve siyasi yaşamına aktif katılımını ifade eder. Bu; gönüllülük faaliyetlerine katılmak, okul projelerinde yer almak, fikirlerini ifade etmek, topluma fayda sağlayacak etkinliklerde bulunmak gibi çeşitli yollarla gerçekleşebilir. Öğrenciler için sosyal katılım, toplumsal sorumluluk, empati, aidiyet, takım çalışması ve problem çözme becerilerini geliştirir. Erken yaşta katılım, öğrencilerin hem akademik hem de sosyal olarak güçlü bireyler olmalarına yardımcı olur, bu da yaşamları ve toplumları üzerinde olumlu etki yaratır.

Yardım Etme ve Yardım Arama

Yardım etme becerisi, bir başkasının ihtiyacını fark ederek ona destek olabilmeyi; yardım arama becerisi ise bireyin kendi başa çıkamadığı durumlarda destek istemeyi bilmesini ifade eder. Bu iki beceri, hem bireysel hem toplumsal yaşamda sağlıklı ilişkiler kurmanın temel taşlarındandır, aynı zamanda yaşam boyu sürdürülebilecek birer sosyal beceridir ve kişisel gelişimin önemli parçalarıdır. Öğrenciler için bu beceriler; sosyal duyarlılık geliştirmelerini, iş birliğini öğrenmelerini ve zor durumlarla baş ederken yalnız olmadıklarını fark etmelerini sağlar. Yardım etmeyi bilen öğrenciler empati kurar, topluma katkı sunar. Yardım aramayı bilen öğrenciler ise sorunlarını bastırmak yerine çözüm yolları arar, psikolojik dayanıklılık geliştirir.

Yapıcı Çatışma Çözme

Yapıcı çatışma çözme becerisi, anlaşmazlıklar karşısında öfkeye kapılmadan, karşılıklı anlayış ve saygı temelinde çözüm yolları arayabilmeyi ifade eder. Bu beceri, duyguları kontrol etme, empati kurma, aktif dinleme ve uzlaşma gibi sosyal becerileri içerir. Öğrenciler için bu becerinin kazanılması, hem arkadaş ilişkilerinde hem de okul yaşamında sağlıklı iletişim kurmalarını sağlar. Çatışmaları yıkıcı değil, geliştirici bir fırsata dönüştürebilmeyi öğrenirler. Bu sayede hem bireysel hem de grup içinde güvenli ve pozitif bir ortam oluşur.

Takım Çalışması

Takım çalışması, ortak bir hedef doğrultusunda birden fazla kişinin iş birliği içinde çalışmasıdır. Bu süreçte bireyler, sorumluluk paylaşır, fikir alışverişi yapar ve birlikte çözüm üretir. Etkili takım çalışması; iletişim, saygı, empati ve dayanışma gibi sosyal becerileri içerir. Öğrenciler için takım çalışması, sadece akademik başarıya değil, aynı zamanda sosyal gelişime de katkı sağlar. Grup etkinlikleri, proje çalışmaları ve oyunlar aracılığıyla öğrenciler birbirlerinden öğrenir, farklı görüşlere saygı duymayı öğrenir ve birlikte başarmanın verdiği güveni hissederler.



Öğrencileri Destekleme Yolları

- Grup çalışmaları düzenleyin. Heterojen gruplarda çalışma yapmalarını sağlayarak **farklılıklarla iş birliği yapmayı** öğrenmelerine yardımcı olun.
- Grup içinde her bireyin bir görevi olması gerektiğini vurgulayarak **sorumluluk paylaşımını** öğretin.
- Öğrencilerin kendilerini başkalarının yerine koymalarını sağlayacak drama, hikâye analizi gibi etkinliklerle **empati** geliştirmelerini destekleyin.
- Duygu ifadelerini teşvik edin: "Bugün kendini nasıl hissediyorsun?" gibi sorularla öğrencilerin **duygularını sözel olarak ifade etmelerine** ortam yaratın.
- **'Ben dili'ni öğretin.** Öğrencilere düşüncelerini ve duygularını yargılamadan ifade etmeleri için "Ben üzülüyorum çünkü..." gibi kalıplar öğretin.
- **Aktif dinleme becerilerini** geliştirmek için hikâye anlatımı, sırayla tekrar etme veya "Ne duydu?" gibi etkinlikler yapın.
- Akran baskısı senaryoları üzerinden öğrencilerle tartışın ve **"Hayır" demenin yollarını** öğretin.
- Öğrencilere **değerlerine uygun kararlar almayı** öğretmek için örnek olaylar tartışın.
- **Çatışma çözme adımlarını** öğretin: "Dur - Düşün - Konuş - Çözüm bul" gibi basit stratejileri sınıf panosuna asın.
- Öğrencilerin **küçük anlaşmazlıkları kendi başlarına çözebilecekleri ortamlar** yaratın.
- Öğrencilere **yardım istemenin zayıflık olmadığını**, destek aramanın doğal ve sağlıklı bir davranış olduğunu öğretin.
- Yardımlaşmayı takdir edin ve sınıf içinde öğrencilerin **birbirine destek olabileceği görevler** verin.