



KİLİS REHBERLİK VE ARAŞTIRMA MERKEZİ

ÇATIŞ-MA; ÖĞREN KEŞFET ÇÖZ



Çatışma Çözme Becerilerinde Yapılandırılmış Oturumlar

2020



HAZIRLAYANLAR

Oturum Kitapçığı Hazırlama Komisyonu

**Mustafa ELMALI
Ferhan KARAKAŞ
Gökhan SUCU
Mercan KÜTÜK**

**Vakıf DOKUMACI
Bilge KAYA
Ezgi KIR**

Okul Uygulama Ekipleri

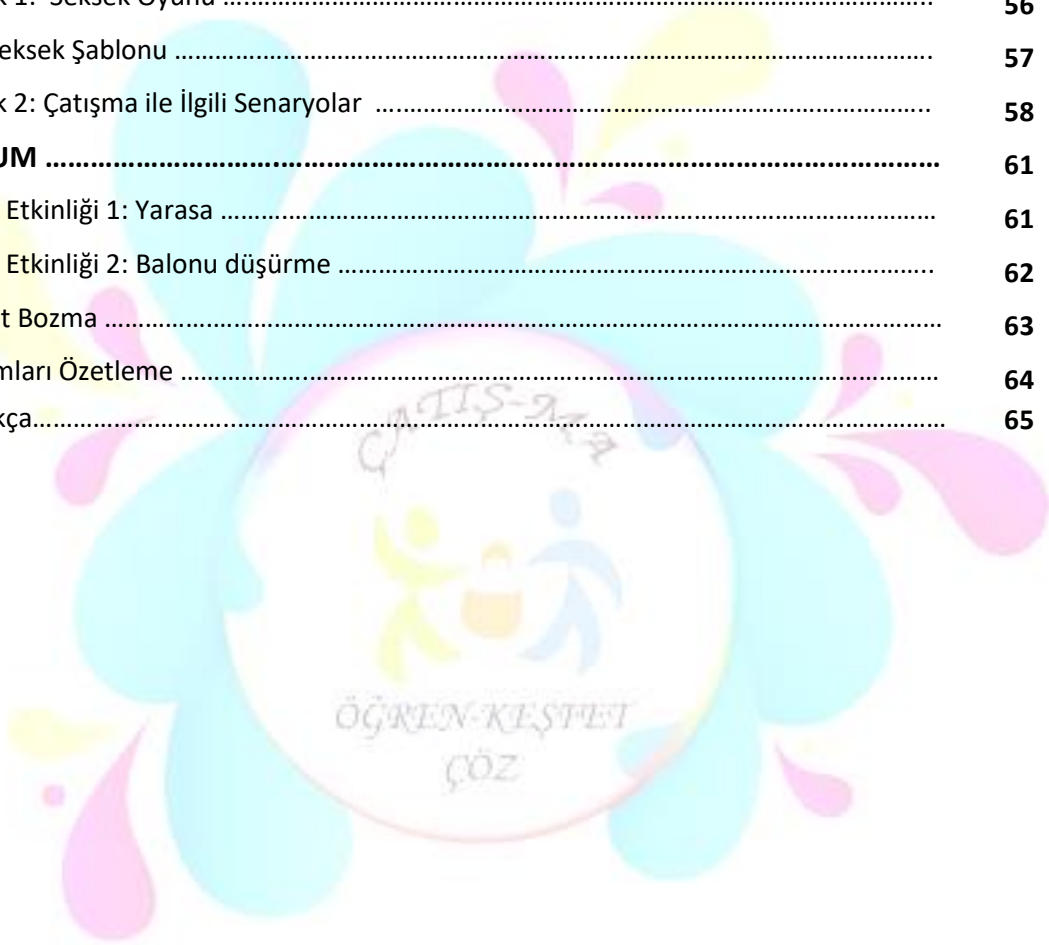
**Gökhan SUCU
Seda ÜÇKAN**

**Vakıf DOKUMACI
Kübra KESTİR**

İÇİNDEKİLER

TEŞEKKÜR	3
ÖNSÖZ	4
GİRİŞ	6
ÇATIŞMA İLE İLGİLİ TEMEL KAVRAMLAR	8
ISINMA ETKİNLİKLERİ	12
ETKİNLİKLER UYGULANIRKEN DİKKAT EDİLECEK NOKTALAR	13
1.OTURUM	14
Tanışma etkinliği	14
Ek 1: Tanışma Etkinliği İçin Zarflarda Yer alan Sorular	15
Çatışma Nedir?	16
Kontrat yapma	17
Etkinlik : Kavramları Öğreniyoruz	18
Ek 2: Çatışma İle İlgili Kavramlar Listesi	19
2.OTURUM	20
Isınma Oyunu: Tuz Buz Oyunu	20
Etkinlik: Çatışma ve Çatışma Durumları	21
Ek 3: Emojiler	24
3.OTURUM	28
Isınma Oyunu: Meyve Sepeti	28
Etkin Dinleme	29
Ek 4: İletişim Engelleri	31
4.OTURUM	34
Isınma Oyunu: Balon Patlatmaca	34
Ek 5: Duygu Kartları	35
Ev ödevi	36
Ek 5 Duygu Kartları	37
5.OTURUM	39
Isınma Oyunu : Peş peşe Oyunu	39
Etkinlik: Jenga Etkisi	40
Ek 6: Çatışmanın Fiziksel Duygusal Sosyal Bilişsel Davranışsal Tepkileri.....	43
Nefes egzersizi	45
6.OTURUM	46
Isınma Oyunu : Liderini Bul	47

Çatışma Çözme Stratejileri	48
Kaplumbağa (Kaçınma kaybet-kaybet)	48
Oyuncak ayı (Uyma, kazan-kaybet)	49
Köpek balığı (Güç kullanma, rekabete girme; kazan-kaybet).....	50
Tilki (Uzlaşma, kazan-kazan)	51
Baykuş (Yüzleşme, işbirliği yapma; kazan-kazan).....	52
Etkinlik	54
7.OTURUM	56
Etkinlik 1: Seksek Oyunu	56
Ek 7: Seksek Şablonu	57
Etkinlik 2: Çatışma ile İlgili Senaryolar	58
8.OTURUM	61
Isınma Etkinliği 1: Yarasa	61
Isınma Etkinliği 2: Balonu düşürme	62
Kontrat Bozma	63
Oturumları Özetleme	64
Kaynakça.....	65



TEŞEKKÜR



Türk eğitim sistemimiz, evrensel eğitim sistemi içerisinde ve kendine özgü yapısı ile sürekli bir değişim ve gelişim içerisinde. Hem eğitim sistemimiz hem de insanın içerisinde bulunduğu bütün sistemler değişimi yaşamak zorundadır. Değişimi değiştirmek olanaksız ise değişimi yaşayan özneye yönelmemiz gerekiyor. Belki de bu kadar bilgi yoğunluğunun, değişimin olağanüstü hızının içerisinde insana kazandırabileceğimiz en önemli şey sorunlara yaklaşım ve çözüm yöntemleri olacaktır. Şairin dediği gibi; "Herşey akar su, insan, tarih ve fikir. Oluklar

çift birinden nur akar öbüründen kir." Yani her zaman karar vermemiz gerekenler seçimler, gitmemiz gereken birbirinden farklı yollar olacaktır.

Aile, okul, iş arkadaşlık ve benzeri bir çok ortamın içerisinde kaçınılmaz olarak çatışma durumu yaşarız. Bu noktada biz eğitimcilere düşen en önemli görev bireylere seçim yapmak için gerekli milli manevi alt yapıyı verdikten sonra nasıl sorun çözüleceğini öğretmek olmalıdır. Sorunlar karşısında olumlu problem çözme becerisine sahip bireyin karşısına hangi ortamda ne kadar zorluklar çıkarsa çıksın üstesinden gelmeyi bilecektir. Böylece güçlü bireyler ve güçlü bir toplum olabiliriz.

Kendilerine sağlıklı nesiller yetiştirmeyi hedef edinmiş eğitim ordumuz ve eğitim ordumuzun içerisinde bireye kendini gerçekleştirme hedefi koymuş psikolojik danışmanlarımızın üstün gayretine şahit oluyoruz ve bir öğretmen olarak katkı sunmaktan mutluluk duyuyorum. Bu hedefe hizmet etmek için hazırlanan bu özgün ve amacı güzel olan değerli çalışmaya katkı sunan arkadaşlarıma yürekten teşekkür ediyorum, varlık sebebimiz olan çocuklarımıza yeni ufuklar kazandırmasını ümit ediyorum.

Mehmet Emin AKKURT

Kilis İl Milli Eğitim Müdürü



ÖNSÖZ



İnsan, yaşamı boyunca birçok farklı ortam-durum-kişi ve olayla karşı karşıya kalarak hayatını devam ettirir. Yaşam düz-doğrusal bir çizgide gitmez ve öyle olması da beklenemez. Huzur, sakinlik, dinginlik vb durumlar genel olarak yaşamımızda attığımız birçok adımın hem nedeni hem de sonucu olarak karşımıza çıkar. Olaylara bakış açımız, iletişim dilimiz, sorun çözme yöntemlerimiz bizim yaşam duruşumuzu oluşturur. Bu gibi durumlar karşısında nasıl bir yol izleyeceğimiz, hangi çözüm yollarından yürüyeceğimiz ve bilgi havuzumuzdaki zenginlikler bizi anlamlı yaşam konusunda geliştirebilecek durumlardır. Elimizde ne kadar fazla yöntemimiz ne kadar bilgi, beceri ve deneyimimiz varsa karşımıza çıkan farklı ve zor problemlere karşı başarı şansımız da o kadar yükselir.

Çatışma Çözme Becerileri, Rehberlik ve Psikolojik Danışma alanından en önemli ve etkin çalışma alanları içinde yer almaktadır. Bu önem sebebiyle sene başında toplanan "Rehberlik Hizmetleri İl Danışma Komisyonu" toplantısında, ilimizin yerel hedefleri arasında belirlenen Çatışma Çözme Becerileri ile ilgili Rehberlik ve Araştırma Merkezimiz bünyesinde gönüllü rehber öğretmenler tarafından çalışma komisyonu oluşturulmuştur.

Çalışma komisyonumuz sene başından beri özverili bir şekilde, aylar süren emek sonucunda çalışmalarını tamamlamıştır. Okul çalışma ekiplerimizde ortaya



ıkan ürünü sahada uygulayarak pilotlama çalışmasını gerçekleştirmiştir. Komisyonumuza katkı sağlayan ve pilotlama çalışmasını yapan çok değerli Psikolojik Danışmanlarımıza teşekkür eder, çalışmanın sağlıklı-mutlu-huzurlu-üretken nesiller yetiştirme hedefimize katkı sağlamasını umut ederim.

Memet Mustafa DOĞAN

Kilis RAM Müdürü



GİRİŞ

İletişim insan yaşamının çok önemli bir parçasıdır. Çünkü insanlar tarih boyunca bir topluluk içinde varlıklarını sürdürmüşlerdir. Bu sebeple diğer insanlarla sürekli iletişim halindedir. İnsan, hayatının her evresinde çevresindekilerle farklı şekilde ilişkiler kurmaktadır. Bu ilişkiler olumlu ve yapıcı olabildiği gibi olumsuz ve yıkıcı olup çatışmalara yol açabilir. İletişimsizlik, ergenlik dönemindeki gençlerin birbirlerine karşı tahammülsüzlüğüne, akran baskısına daha ileri boyutta birbirlerine karşı şiddete yönelmeye kadar olumsuz davranışlara sebep olabilmektedir.

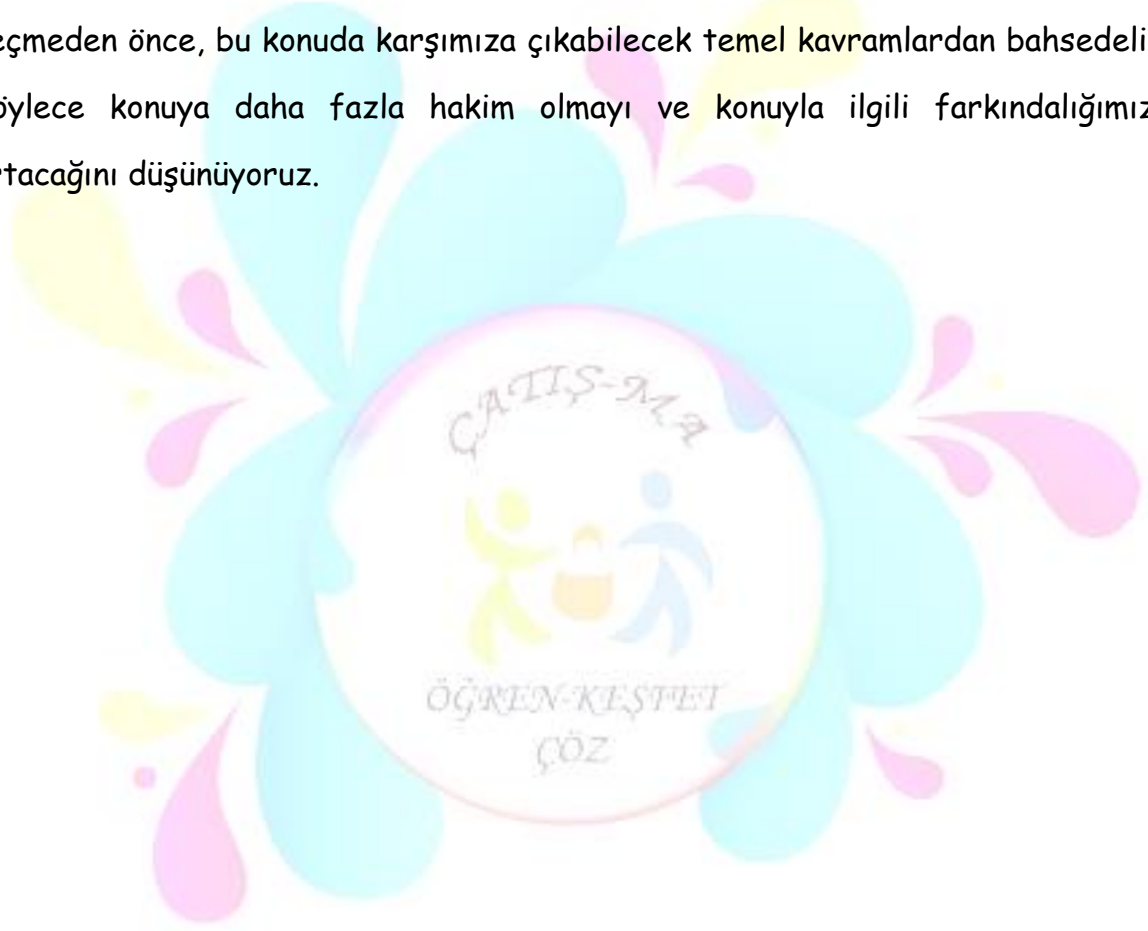
Ergenlik dönemindeki bireylerin kendi aileleriyle, akran gruplarıyla, öğretmenleriyle ve çevreyle kurdukları ilişkilerde zaman zaman anlaşamadıkları ve sıkıntı yaşadıkları görülmektedir. İletişimde birinin davranışları diğerinin ihtiyaçlarına ters düşüyor ve birbirine uymuyorsa bu kişiler arasındaki sürtüşmeye çatışma denir. Çatışmaların kaçınılmaz olduğu ergenlik döneminde bireylerin çatışma durumlarını fark etmesi ve bu süreci sağlıklı bir şekilde yönetebilmesi oldukça önemlidir. Bu çatışma süreci sağlıklı bir şekilde yönetilmezse; bireyde kızgınlığa, öfkeye ve saldırganlığa yol açarak iletişime zarar vermektedir.

Ergenlik dönemindeki öğrencilerin en önemli özelliklerinden olan lider olma, gruba kabul edilme, toplum içinde saygınlık görme hissini tatmin etmek için saldırgan davranışlara ve şiddet eylemlerine başvurdukları görülmektedir. Ayrıca kendini fiziksel, sosyal, kültürel ve ekonomik açıdan farklı ve yetersiz hisseden öğrencilerin kendilerini kanıtlamak için saldırgan eylemlerle sorun çözme yöntemini kullandıkları görülmektedir. Bütün bu davranışların temelinde de öfke



duygusu yatmaktadır. Bireyin öfke ve öfke durumlarını fark ederek bu durumlarla nasıl sağlıklı bir şekilde baş edebileceğine oturularımızda yer vermiş bulunuyoruz.

Kıymetli gençler; bu çalışmamızda, Çatışma ve Çatışma Çözme Yöntemleri üzerinde çalışacağız. Çalışmamızda siz öğrencilere sağlıklı iletişimin öğeleri olan etkin dinleme, empati, duyguları anlama ve kendini doğru bir şekilde ifade edebilme konusunda farkındalık kazandırmayı amaçlıyoruz. Uygulamalarımıza geçmeden önce, bu konuda karşımıza çıkabilecek temel kavramlardan bahsedelim. Böylece konuya daha fazla hakim olmayı ve konuyla ilgili farkındalığımızın artacağını düşünüyoruz.



ÇATIŞMA İLE İLGİLİ TEMEL KAVRAMLAR

Etkin Dinleme: Etkin dinleme alıcı açısından iletişimdeki gürültüyü azaltma ve mesajı tam ve doğru olarak alma etkinliğidir/becerisidir. Etkin dinleme sadece mesajı almakla sınırlı değildir. Mesajın alındığını geri bildirmeyi de içerir. Farkında olarak ve belirli kurallara uyularak yapılması gerekir.(Hudson,1999)

Çatışma: İletişimde birinin davranışları diğerinin ihtiyaçlarına ters düşüyor ve birbirine uymuyorsa bu kişiler arasındaki sürtüşmeye çatışma denir.

Olumlu Davranış: Kişinin kendisine, başkasına ya da herhangi bir nesneye zarar vermeyen davranışları olumlu davranıştır. (<https://sinav.com.tr/dosya/olumludavranis.pdf>)

Uyuşmazlık: Herhangi bir konu ve eylem üzerinde tarafların anlaşma sağlayamaması.

Kendini Kapatma: Herhangi bir konu ve eylem üzerinde bir çatışma meydana geldiğinde kişinin sözel ve sözel olmayan şekillerde etkileşimde bulunmaması.



Rekabet: Aynı amacı güden kimseler arasındaki çekişme, yarışma, yarış. (<https://sozluk.gov.tr/>)

Baskı: Belirli ruhsal etkinlik ve süreçleri, kişinin isteği dışında bilinçaltına itmesi veya bu itilenlerin bilince çıkmasını önleme durumu. (<https://sozluk.gov.tr/>)

Hükmetmek: Egemenliği altında bulundurmak, Bir kimseye veya topluluğa sözünü geçirmek. (<https://sozluk.gov.tr/>)

Önyargı: Bir kimseyle ya da şeyle ilgili olarak, belirli bir olaya, duruma ya da görmeye dayanan, önceden edinilmiş olumlu ya da olumsuz yargı, kanı.(google sözlük)



Suçlamak: Bir kimsenin herhangi bir suç işlediğini öne sürmek, itham etmek.(
<https://sozluk.gov.tr/>)

Geçmişe odaklanma: Şu anda olamamak, geçmişte yaşanan olaylara ya da kişilere takılıp kalmak.

Şiddet: Şiddet bireyin fiziksel, cinsel, psikolojik veya ekonomik yönden zarar görmesiyle ya da acı çekmesiyle sonuçlanan veya sonuçlanması muhtemel hareketleri, buna yönelik tehdit ve baskıyı ya da özgürlüğün keyfi engellenmesini de içeren, fiziksel, cinsel, psikolojik, sözlü veya ekonomik her türlü tutum ve davranıştır(*6)

Empati (Eşduyum) : Bir başkasının duygularını, içinde bulunduğu durum ya da davranışlarındaki motivasyonu anlamak ve içselleştirmek demektir.(*7)

Kendini Kabul: Kişinin, suçluluk, yetersizlik, beğenme ya da öğünme duygularına kapılmadan kendini tüm yönleriyle olumlu olumsuz olarak kabul etmesidir.

Arabuluculuk: Çatışma sürecinde tarafların ortak ve kabul edilebilir bir çözüme ulaşmalarına yardımcı olmak amacı ile, karar yetkisi olmayan ya da çok sınırlı olan ve tarafların görüş birliği ile belirlenen üçüncü bir tarafın müdahalesidir.

Kavga: Düşmanca davranış ve sözlerle ortaya çıkan çekişme veya dövüş, münaza. (<https://sozluk.gov.tr/>)

Problem: Çözülmesi ya da üzerinden gelmesi gereken zorluk.

Kaçma: Bireyin problemler karşısında, problemleri çözmeye yönelik davranışlar göstermek yerine problemin kendisini ilgilendirmiyormuş gibi davranmasıdır.



Öfke: Engelleme, incinme veya gözdağı karşısında gösterilen saldırganlık tepkisi. (<https://sozluk.gov.tr/>)

Tehdit: Bireyin fizyolojik ve psikolojik yönden bütünlüğünü bozmaya yönelik



her türlü söz ve eylemdir.

İnkâr: Yaptığı bir işi, söylediği sözü veya tanık olduğu bir şeyi yapmadığını, bilmediğini, görmediğini söylemek, yaptığını saklamak. Yâdsıma.(<https://sozluk.gov.tr/>)

Saygı: Başkalarını rahatsız etmekten çekinme duygusu, inceliği.(<https://sozluk.gov.tr/>)

Görmezlikten Gelme: Görmemiş gibi davranmak, farkında değilmişçesine davranmak.

Güç: Fizik, düşünce ve ahlak yönünden bir etki yapabilme veya bir etkiye direnebilme yeteneği. (<https://sozluk.gov.tr/>)

Özgürlük: Her türlü dış etkiden bağımsız olarak insanın kendi iradesine, kendi düşüncesine dayanarak karar vermesi durumu. (<https://sozluk.gov.tr/>)

Anlayış: Bir toplum veya topluluktaki bireylerde görüş ve inanış etmenlerinin etkisiyle beliren düşünme yolu, anlama yeteneği.(<https://sozluk.gov.tr/>)

Saldırı: Kötülük yapmak, yıpratmak amacıyla, bir kimseye karşı doğrudan doğruya silahlı veya silahsız bir eylemde bulunma.(<https://sozluk.gov.tr/>)

Ait olma: Bireyin kendini bulunduğu ortam ve koşullara uygun hissetme durumu.

Çekilme: Çatışma ortamında bireyin çatışmayı devam ettirmeme açısından kendini geri çekmesi.

İletişim: Duygu, düşünce veya bilgilerin akla gelebilecek her türlü yolla başkalarına aktarılması.(<https://sozluk.gov.tr/>)

Duygu: Belirli nesne, olay veya bireylerin insanın iç dünyasında uyandırdığı izlenim.(<https://sozluk.gov.tr/>)

Davranış: Dıştan gözlemlenebilecek tepkilerin toplamı. (<https://sozluk.gov.tr/>)

Düşünce: Düşünme sonucu varılan, düşünmenin ürünü olan görüş, fikir.(google sözlük)



Algı: Bir şeye dikkati yönelterek o şeyin bilincine varma, idrak.
(<https://sozluk.gov.tr/>)

Güven: Korku, çekinme ve kuşku duymadan inanma ve bağlanma duygusu, itimat.
(<https://sozluk.gov.tr/>)

Zorbalık: güç kullanarak, korkutarak, tehdit veya zorlama ile başkaları üzerinde egemenlik dayatmak olarak tanımlanır.(*8)



Atılganlık: Kişinin düşünce, inanç ve isteklerini karşısındakilerin haklarını çiğnemenen ifade edebilmesidir. Birey duygu ve düşüncelerini karşısındakine direk ve dürüst bir şekilde ifade eder.(*9)

Problem çözme: Bireyin yeni karşılaştığı bir güçlük durumuna çözüm yolları bulması.

* kaynakça



ISINMA ETKİNLİKLERİ:

- Isınma etkinliklerinin amacı, grup üyeleri arasındaki iletişimin artırılması ve uygulanacak etkinliğe hazır oluşlarının sağlanmasıdır.
- Isınma etkinlikleri grubun durumuna göre oturumun başında veya sonunda uygulanabilir.
- Grup lideri katılımcı grubun durumuna göre farklı ısınma etkinlikleri uygulayabilir.
- Süre, uygulayıcı tarafından grubun dinamiğine ve uygulanacak diğer etkinliğin süresine göre belirlenmelidir.
- Etkinliklerin amacı, bir kişinin ya da grubun galip gelmesi değildir. Bu nedenle grup üyelerinin arasında bir rekabet ortamının oluşmamasına mümkün olduğunca dikkat edilmelidir. Uygulayıcı tarafından gruba bu etkinliklerin bir yarışma olmadığı, sadece eğlenmek için yapıldığı vurgulanmalıdır.
- Etkinliklerin sonunda bütün grup üyelerine olumlu geri bildirimler verilmelidir.
- Fiziksel temas içeren etkinliklerde grup üyelerinin birbirlerine zarar vermelerini önlemek için gerekli hatırlatmalar yapılmalı ve önlem alınmalıdır.
- Eğer grup üyelerinden biri ya da bir kaçı etkinliğin tamamına ya da bir bölümüne katılmak konusunda isteksiz olursa; teşvik edilmeli, ama kesinlikle zorlanmamalıdır.

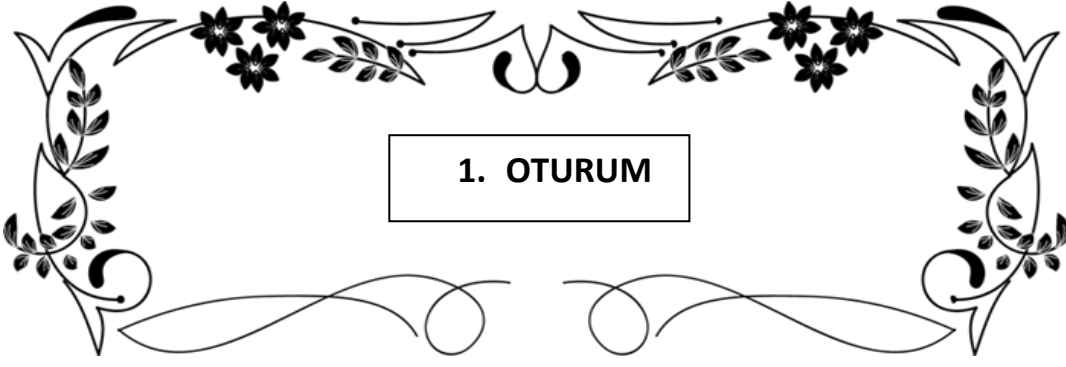
ÖĞREN-KEŞFET
ÇÖZ



ETKİNLİKLER UYGULANIRKEN DİKKAT EDİLECEK NOKTALAR:

- Uygulayıcı, etkinlik sırasında mümkün olduğunca yüzü katılımcılara dönük biçimde konuşmalıdır.
- Uygulayıcı, etkinlik akışında katılımcıların paylaşımlarına yönelik mahremiyete saygı göstermelidir.
- Uygulayıcı, kendi ön yargılarının farkında olmalıdır. Uygulama ve değerlendirmelerde dil, din, ırk, sınıf ve cinsiyet ayrımı yapılmamalıdır.
- Uygulayıcı, hedef kitlenin bölgesel farklılıklarına, yaşına, cinsiyetine dayalı kültürel öğeleri bilmeli ve buna göre kişilerin hassasiyetlerine dikkat etmelidir.
- Uygulamalarda katılımcıların paylaşımları üzerinden etiketleme yapılmamalıdır.
- Etkinlik uygulamalarında kişisel farklılıklara saygı duyulmalı, her birey koşulsuz kabul edilmelidir.
- Uygulayıcının etkinliklerde ses kaydı alma, görüntü alma gibi yollara başvurması gerektiğinde, katılımcılardan izin almalıdır.
- Uygulamalarda gönüllülük esastır. Katılımcılara paylaşımda bulunmaları için ısrarcı olunmamalı ve baskı yapılmamalıdır.
- Bu program yoğun çatışma yaşayan bireylere de uygulanabilir, yoğun çatışma yaşamayan bireylere koruyucu, önleyici olarak da uygulanabilir.
- Oturumları bitirmeden önce, sormak ya da eklemek istedikleri bir nokta olup olmadığını sorun
- Yoğun çatışma yaşayan bireylerle çalışılıyorsa diğer arkadaşlarının da benzer duygu ve yaşantılar geçirdiğini göstererek katılımcıların tepkilerini normalleştirin
- Oturumların uygulanması aşamasında okulun kendi rehber öğretmeni uygulama yapabileceği gibi, farklı bir okulun ya da RAM dan gelebilecek bir rehber öğretmen tarafından uygulama yapabileceği unutulmamalıdır.





1. OTURUM

Amaç: Bu oturumun amacı, grup üyelerinin birbirini tanınması, grubun amaçlarının, kurallarının ve beklentilerinin belirlenmesidir.

Kontrat İçin Gerekli Materyaller: 2 farklı renkte karton, 2 farklı renkte postit, öğrenci sayısı kadar kalem.

Süre:40 dk(süre 60 dk ya kadar uzatılabilir)

TANIŞMA ETKİNLİĞİ

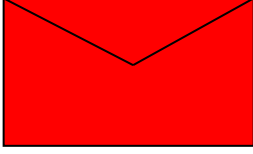
Amaç: Tanışma

Materyaller: Katılımcı sayısından 1 eksik sandalye, Müzik ("Aman da amti belime de bas" ya da uygulayıcı uygun başka bir müzik kullanabilir), Bahçe ya da geniş bir ortam, Yedi renkten oluşan zarflar (kırmızı, yeşil, mavi, sarı, mor, turuncu ve gri)

Uygulama: Tanışma etkinliği için lider, çocuklara "şimdi sizlerle bir tanışma etkinliği yapacağız. Bu etkinlikte sizlerle sandalye kapma oyunu oynayacağız. Ben size müzik vereceğim müzik bittiğinde herkes kendisine bir sandalye kapmaya çalışacak. Ayakta kalan kişi renkli zarflardan çekecek ve zarfta yer alan soruları cevaplayacak. Kendini tanıtan öğrenci sandalyesini alıp yerine oturacak ve bütün öğrenciler kendini tanıtana kadar etkinlik bu şekilde devam edecek.



Zarflarda Yer Alan Sorular; (EK-1)

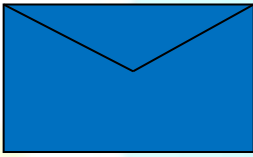
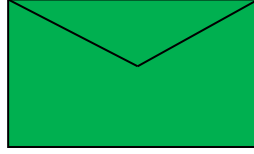


Kırmızı zarf

Adın soyadın ne?
Hangi takımı tutuyorsun?
En sevdiğin meyve hangisi?

Yeşil zarf

Adın soyadın ne?
En sevdiğin hayvan hangisi?
En sevdiğin spor dalı hangisi?

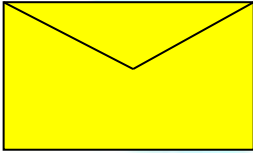
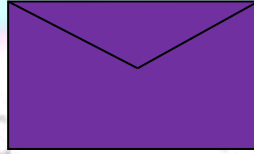


Mavi zarf

Adın soyadın ne?
Kendinde en sevdiğin özellik ne?
En sevdiğin yemek hangisi?

Mor zarf

Adın soyadın ne?
En sevdiğin müzik?
En sevdiğin sanatçı kim?

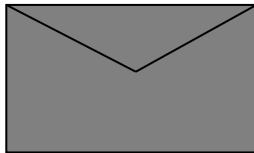
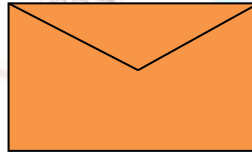


Sarı zarf

Adın soyadın ne?
En sevdiğin kitap hangisi?
En büyük hayalin nedir?

Turuncu zarf

Adın soyadın ne?
En sevdiğin sporcu hangisi?
En sevdiğin arkadaşın hangisi/kim?



Gri zarf

Adın soyadın ne?
En sevdiğin ders hangisi?
En sevdiğin meslek hangisi?



ÇATIŞMA NEDİR?

Kıymetli çocuklar(gençler) günümüzde hayat koşullarının zorlaşması,



teknolojik gelişmeler, yoğun stres ve insanların hedeflerine ulaşmasındaki engeller, kişilerarası ilişkilerdeki tahammülsüzlük, duyguları kontrol edememek beraberinde iletişim problemlerini ortaya çıkarmıştır. Bizim de burada bulunmamızın amacı bu iletişim problemleri üzerinde konuşmak ve sizlerle bu konu üzerinde çalışmaktır.

Özellikle okul çağındaki siz gençlerin aralarında zaman zaman bunlara benzer anlaşmazlıklar olabilir. Biz bunlara genel olarak **çatışma** diyoruz.

Peki, sizler hayatınızda çatışma yaşadınız mı?

(NOT: Bu soru sorulduktan sonra çocukların bu konuyu tartışması sağlanır, çocuklar konuşmakta zorlanırsa örneklerle teşvik edilir.)

Evet, Çocuklar(gençler) gördüğünüz gibi hepimizin hayatının belli dönemlerinde bu ve buna benzer türden bizleri zora sokan, rahatsız eden karşımızdaki kişiyle anlaşamadığımız durumlar ortaya çıkabilir.

Özetleyecek olursak; Kişilerarası çatışma: En az iki kişi arasında ortaya çıkan anlaşmazlık ya da çekişmelerdir.

Bugün bu konu için buradayız. Bu çalışmamız, kendi içerisinde sekiz oturumdan oluşacak, her oturum haftalık olarak gerçekleşecek, sizlere ve bana uygun olan saatlerde oturumları planlayarak çalışmamızı yapacağız. Her oturum içerisinde, oturum içeriğine uygun etkinlikler olacak, hep birlikte bu etkinlikleri yapacağız, Etkinliklerin içeriğine göre yeri geldikçe oyunlar oynayacağız, resimler çizeceğiz, bazen de konuşacağız.

Bu çalışmalar boyunca bazen de sizlerin evde yapmanız gereken etkinlikler vereceğiz. Umuyorum ki bu çalışmalarımız keyifli ve olumlu sonuç alarak bizim işimize yarar bir şekilde devam etsin ve sonuçlansın.



KONTRAT YAPMA



→ Sınıfın duvarına iki farklı renkte karton asılır (Beklentilerim, beklentilerimin karşılanması için benim yapacaklarım).

→ Sınıftaki her bir öğrenciye birer tane postit ve kalem dağıtılır. Ve çocuklara şu sorular sorulur

." Çocuklar oturumun başında da bahsettiğimiz gibi yaşadığımız çatışmalara etkin bir şekilde çözüm bulmak için buradasınız. Siz de son zamanlarda yaşadığınız sıkıntıları göz önünde bulundurarak bu grupta hangi çatışma durumlarını çözmek istersiniz? Bu gruptan beklentileriniz ne?"

→ Verilen postitlere öğrencilerin beklentilerini yazmaları istenir. Yazdıkları beklentilerden birkaç tanesi sınıf ortamında okunur. Öğrencilerin postitleri duvarda asılı olan "Beklentilerim" adlı kartona asmaları istenir.

→ Sınıftaki her bir öğrenciye tekrardan postit dağıtılır.

"Çocuklar yaptığımız bu çalışmada bizim olduğu kadar sizin de sorumluluklarınız var. Bu çalışmada size düşen sorumluluklar nelerdir? Sizler hangi konuda katkı sağlayabilirsiniz? Öğrencilerin burada anlamadığı durumlar olursa lider bunları örneklerle somutlaştırır. ÖR:

- Gruba aktif katılım sağlayacağım.
- Burada konuşulan burada kalır. (Gizlilik)
- Zamanında gelmek.
- Oturumlara devamlılık.
- Tek seslilik (Birbirinin sözünü kesmemek).
- Olumsuz eleştirilerden kaçınmak.

→ Verilen postitlere öğrencilerin bu tür kurallar yazmaları istenir. Yazdıkları postitleri de duvarda asılı olan diğer kartona(sorumluluklarım) asmaları istenir.



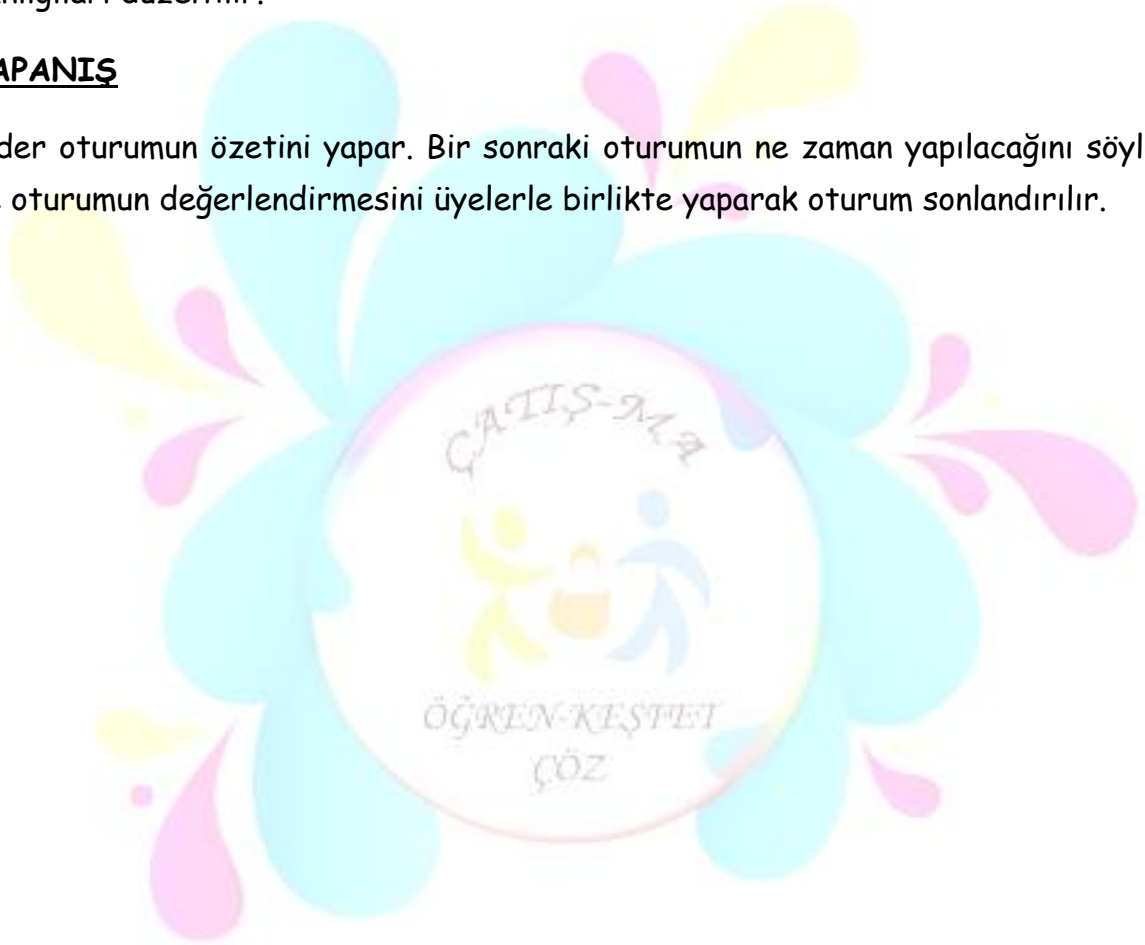
ETKİNLİK: KAVRAMLARI ÖĞRENİYORUZ

Materyal: Katılımcı sayısı kadar EK-2, Kalem

Uygulama: Çocuklara EK-2 "Kavramlar Listesi" dağıtılır. Öğrencilerden EK-2 deki kavramları açıklamalarıyla eşleştirmeleri istenir. Eşleştirme sonucunda doğru cevaplar lider tarafından açıklanır. Yanlış cevaplar ve varsa kavram yanlışları düzeltilir.

KAPANIŞ

Lider oturumun özetini yapar. Bir sonraki oturumun ne zaman yapılacağını söyler ve oturumun değerlendirmesini üyelerle birlikte yaparak oturum sonlandırılır.



EK-2

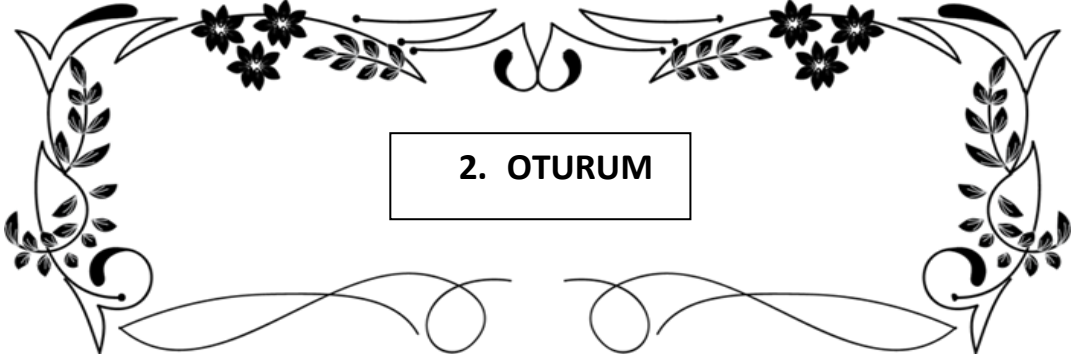
KAVRAMLAR

1. Etkin Dinleme
2. Çatışma
3. Suçlama
4. Şiddet
5. Empati
6. Arabuluculuk
7. Öfke
8. İletişim
9. Duygu



1. Alıcı açısından iletişimdeki gürültüyü azaltma ve mesajı tam ve doğru olarak alma etkinliğidir/becerisidir.
2. Bireyin fiziksel, cinsel, psikolojik veya ekonomik yönden zarar görmesiyle ya da acı çekmesiyle sonuçlanan veya sonuçlanması muhtemel hareketleri, buna yönelik tehdit ve baskıyı ya da özgürlüğün keyfi engellenmesini de içeren, fiziksel, cinsel, psikolojik, sözlü veya ekonomik her türlü tutum ve davranıştır
3. İletişimde birinin davranışları diğerinin ihtiyaçlarına ters düşüyor ve birbirine uymuyorsa bu kişiler arasında sürtüşmeye denir.
4. Çatışma sürecinde tarafların ortak ve kabul edilebilir bir çözüme ulaşmalarına yardımcı olmak amacı ile, karar yetkisi olmayan ya da çok sınırlı olan ve tarafların görüş birliği ile belirlenen üçüncü bir tarafın müdahalesidir.
5. Duygu, düşünce veya bilgilerin akla gelebilecek her türlü yolla başkalarına aktarılması
6. Bir başkasının duygularını, içinde bulunduğu durum ya da davranışlarındaki motivasyonu anlamak ve içselleştirmek demektir.
7. Bir kişiye karşı suç işlediği iddiasında bulunmaktır.
8. İstenmeyen durum ve yaşananlara karşı vücudun doğal bir şekilde gösterdiği duygudur
9. Belirli nesne, olay veya bireylerin insanın iç dünyasında uyandırdığı izlenim.





2. OTURUM

Amaç: Çatışmayı anlayabilme, çatışmanın hayatımızdaki yerini fark edebilme ve katılımcıların çatışma hakkındaki düşüncelerini ortaya çıkarma.

Süre:40 dk

Lider "Merhaba arkadaşlar bugün kendinizi nasıl hissediyorsunuz?" diyerek oturumu başlatır ve katılımcıların cevaplarını aldıktan sonra ısınma oyununa geçer.

ISINMA OYUNU: TUZ BUZ OYUNU

Herkese bir numara verilir (Grup baştan sayarak herkesin numarası belirlenebilir). İki elle bacaklara vurulur, iki el çırpma, iki parmak şıklatma. Parmak şıklatmanın birincisinde kendi numarası, ikincisinde bir başkasının



numarası söylenir. Numarası söylenen oyuna devam eder. Seri olunur. Takılan ya da yanlış söyleyen ya da çıkmış birinin numarasını söyleyen oyundan çıkar. Son iki kişi oyunu Tuz-Buz şeklinde sürdürerek birinci belli olana kadar devam eder. Bir

kişi tuz diğeri buz diyecektir (Örnek: iki el bacaklara vuruldu, iki kere el çırpıldı,



parmak ilk şıklatmada kendi numarası olan 1, ikinci şıklatmada herhangi birinin numarası olan 5 söylendi; numarası 5 olan aynı ahenkle 5, 11 der; 11 olan aynı şekilde 11, 13 der vs.. Son iki kişiden biri tuz biri buz olunca da aynı şekilde biri tuz-buz, diğeri buz-tuz diyerek şaşırıp yanana kadar devam eder.)

Isınma etkinliği bittikten sonra lider geçen haftanın özetini yapar. Bu oturumumuzda asıl konumuz olan çatışma ve çatışma durumlarını ele alacağız.' der ve etkinliğe geçilir.

ETKİNLİK: ÇATIŞMA ve ÇATIŞMA DURUMLARI

Materyal: Üzerlerinde istasyon isimlerinin yer aldığı 4 adet istasyon kartı, A4 kâğıdı, kalem.

Uygulama: 'Bu oturumumuzda sizlerle çatışmayı tartışacağız ve doğasını anlamaya çalışacağız. Bir etkinlikle başlayalım (Etkinlikten önce hazırladığınız istasyon kartlarını duvara belli aralıklarla asın).'



'Öğrencilerin çatışma hakkındaki düşüncelerini öğrenmek için "çatışma hakkında ne düşünüyorsunuz?" sorusu sorulur ve kısaca cevaplamaları istenir. Cevaplar alındıktan sonra

etkinliğe geçilir.



Etkinlik için öğrenciler, daha önceden oluşturulan istasyon sayısına gruplara ayrılır ve grupların her birinin bir istasyona geçmesi istenir. Öğrencilere; her istasyonda çatışma durumları ile ilgili istasyonda yazan çalışmanın yapılacağı (çatışma durumları ile ilgili resim çizme, hikâye, şiir, slogan yazma) ve her istasyonda 5 dakikalığı olduğu, 5 dakikada bir liderin komutuyla istasyon değiştirecekleri, her grup bütün istasyonları gezdikten sonra etkinliğin biteceği söylenir. Burada dikkat etmeleri gereken kural, her değiştirilen istasyonda bir önceki grubun bıraktığı yerden devam edileceğidir.' denir ve etkinlik başlatılır.

İSTASYONLAR:

1. İstasyon: RESİM
2. İstasyon: ÖYKÜ(ÖRNEK OLAY)
3. İstasyon: ŞİİR
4. İstasyon: SLOGAN YAZMA

Not: Uygulayıcı istasyonlarda yapılacak çalışmaları, çalışmakta olduğu grubun yaş aralığına göre uygun bir şekilde değiştirebilir.

Etkinlik bittikten sonra öğrencilerden yaptıkları çalışmaları paylaşmaları istenir. Paylaşımlar bittikten sonra aşağıdaki açıklama yapılır.

'Gördünüz gibi hayatın farklı alanlarında, her insan farklı çatışmalar yaşayabilir. Her insanın çatışmaları yaşama, algılama ve çözme biçimleri birbirinden farklıdır. Çatışmanın sonuçları olumsuz olabileceği gibi olumlu da olabilir. Bunu belirleyen bizlerin çatışmayı anlama ve çözme biçimimizdir. Eğer çatışmalarımızı olumlu bir şekilde çözersek; kişilerarası ilişkilerimiz güçlenir,



sıkıntı ve stresle başa çıkma becerilerimiz gelişir, problem çözme becerilerimiz artar. Çatışmalarımızı olumsuz ve yıkıcı bir şekilde çözersek; öfke, kızgınlık, bireylerin fiziksel ve psikolojik zarar görmeleri, maddi kayıplar gibi istenmeyen sonuçlar ortaya çıkabilir.'

Daha sonra lider oturumun kısa bir özetini yapar ve gelecek oturumla ilgili bilgilendirmeyi yapıp oturumu sonlandırır.





RESİM

ÇATIŞ-MA;ÖĞREN KEŞFET ÇÖZ



ÖYKÜ

ÇATIŞMA; Öğren Keşfet Çöz

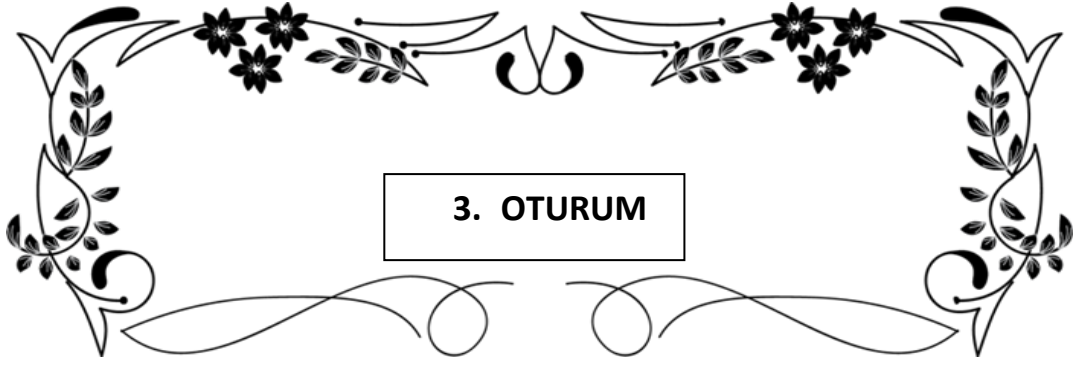


ŞİİR

ÇATIŞ-MA; Öğren Keşfet Çöz

SLOGAN

ÇATIŞ-MA; Öğren Keşfet Çöz



3. OTURUM

Amaç: Bu oturumun sonunda öğrenciler etkin dinlemenin insan iletişimideki önemini kavrayacak ve iletişim sürecinde iletişimi olumsuz etkileyen engellerin farkına varacaktır.

Süre: 40 dk. (Süre az gelirse teneffüs kullanılabilir)

GİRİŞ

Merhaba arkadaşlar hoş geldiniz. Bu haftaya başlamadan önce isterseniz geçen haftayı bir hatırlayalım. Neler yapmıştık, kim paylaşmak ister? Cevapları aldıktan sonra eksik kalan kısım varsa lider bunları katılımcılara hatırlatır.

ISINMA OYUNU: MEYVE SEPETİ

Materyal: Katılımcı sayısı kadar sandalye

Uygulama: Öğrencilerin daire şeklinde oturmaları istenir. Sandalyeler bir eksik olacak şekilde ayarlanır. Ebe belirlenir. Gruptaki her üç kişi bir meyve ismi alacak şekilde gruplandırılır. (Gruptaki kişi sayısına göre iki kişiye bir meyve ismi de verilebilir). Bir öğrenci dairenin ortasında durur. Dairenin ortasındaki öğrenci " Elmalar " deyince adı elma olanlar ayağa kalkar, yerlerini değiştirir. Bu arada ebe kendine bir yer bulmaya çalışır. İkincide ayakta kalan öğrenci ebe olur ve başka grup meyve ismini söyler. Bu kez de bu meyveler yer değiştirir. Eğer ebe " Meyve Sepeti " derse bütün öğrencilerin yerlerini değiştirmesi gerekir.



Meyve Sepeti etkinliğinin bitiminde lider şimdi etkin dinlemenin önemini anlamak amacıyla bir etkinlik yapacağız diyerek bir sonraki etkinliğe geçer.



ETKİNLİK: ETKİN DİNLEME

Amaç: Etkin dinlemenin önemini kavrama

Materyal: Büyük renkli karton ya da pano, postit, kalem

Uygulama: Çalışılan grup 2ye ayrılır. Ayrılan grubun bir kısmı sınıfın dışına çıkarılır ve içeriye gir deninceye kadar dışarıda beklemesi istenir. Dışarıya çıkarılan grup içeri girdiğinde her grup üyesinin karşısındaki eşine bir gününün nasıl geçtiğini anlatması istenir. İçeride kalan grup üyelerine ise karşısındaki eşi geldiğinde onu



dinlerken araya onun sözlerinden bağımsız muhabbetler koyması, ayakkabı, kulak, saçıyla ve gözlüğüyle oynaması istenir.

Sözü kesilen gruba şunlar sorulur;

1. Onun bu davranışı karşısında sen ne yapmak istedin?
2. Arkadaşının bu davranışı sence doğru mu?
3. Sen arkadaşının yerinde olsaydın aynı şekilde davranır mıydın?
4. Sözün dinlenilmediği zaman ne hissettin?



İçeride kalan gruba ise şunlar sorulur;

1. Yaptığın davranışı doğru buluyor musun?
2. Sence nasıl dinlemen gerekiyordu?
3. Karşındaki arkadaşının yerinde olsaydın ne hissederdin?

Bu etkinlik şu şekilde devam eder;

Lider gruba bunun dışında sizi rahatsız eden, iletişiminizi engelleyen başka durumların neler olduğunu sorar ve dağıtmış olduğu postitlere bunları yazmalarını ister. Yazılan postitleri daha önceden hazırlanan duvara asılmış karton veya panoya asmaları istenir.

Yapmış olduğumuz çalışmada da astığınız bu durumlarda da gördüğümüz gibi bütün bu durumlar iletişim engelleridir. Sağlıklı bir iletişim kurmamız için yapmamamız gereken sözel ve davranışsal eylemlerdir.

Grubun dinamiğine göre lider, iletişim engellerinden belirtilmemiş olanları önce soru sorarak grubu düşündürmeye çalışır ve cevap alamazsa eksik olan kısımları tamamlar(Duruma göre lider bu iletişim engellerini liste halinde dağıtabilir).



EK-4 (İLETİŞİM ENGELLERİ)

1- Emretme, yönetme

"Yapman gerekir...." ...yapacaksın "yapmak zorundasın..."

- * Korku ya da aktif direnç yaratabilir;
- * Söylenenlerin tersini "denemeye" davet edebilir;
- * İsyankar davranışa ya da misillemeye yol açabilir.



2- Uyarma, tehdit etme (gözdağı verme)

"...yapamazsın....olur" "ya yaparsın, yoksa..."

- * Korku, boyun eğme yaratabilir;



* Söz konusu sonuçların gerçekten meydana gelip gelmeyeceğini "denemeye" yol açar;

* Gücenme, kızgınlık, isyankarlığa neden olabilir.

3- Ahlak dersi verme, vaaz etme

"...yapmalıydın" "senin sorumluluğun" "şöyle yapman gerekir"

- * Zorunluluk ya da suçluluk duyguları yaratır ;
- * Çocuğun durumunu daha şiddetle savunmasına yol açabilir (Kim demiş?)

4- Öğüt verme, çözüm getirme, fikir verme

"Ben olsam..." "Neden... yapmıyorsun?" "Bence..." "sana şunu öneriyim..."

- * Çocuğun kendi sorunlarını çözmekten aciz olduğunu ima eder;
- * Çocuğun sorunu bütünüyle düşünüp, değişik çözümler getirip seçenekleri denemesine engel olur;
- * Bağımlılık ya da direnme yaratabilir.

5- Mantık yoluyla inandırma, tartışma

"İşte şu nedenle hatalısın..." "olaylar gösterir ki..."



"Evet ama..." "Gerçek şu ki..:"

* Savunucu tutumları ve karşı koymayı kışkırtır;

* Çoğunlukla çocuğun aileyle iletişimi kesmesine ve artık dinlememesine yol açar;

* Çocuğun kendini beceriksiz ve yetersiz hissetmesine neden olabilir.

6- Yargılama, eleştirme, suçlama

"Olgunca düşünmüyorsun..." "Sen zaten tembelsin..."

* Yetersizlik, aptallık, yanlış değerlendirme anlamı taşır;

* Çocuğun olumsuz bir yargıya hedef olma ya da azarlanma korkusuyla iletişimi kesmesine yol açar;

* Genellikle çocuk yargı ve eleştirileri gerçek olarak algılar (ben kötüyüm) ya da karşılık verir (siz de daha mükemmel değilsiniz!)

7- Övme, görüşüne katılma, teşhis koyma

"Çok güzel!..." "Haklısın, o öğretmen berbat birine benziyor"

"Bence harika bir iş yapıyorsun.."

* Ailenin beklentilerinin çok yüksek olduğunu ima eder;

* İstenilen davranışı yaptırabilmek için söylenen, içtenlikten yoksun bir manevra gibi algılanabilir;

* Çocuğun öz- imgesi (kendini algılayışı) ile övgü uygun değilse çocukta kaygı yaratabilir.

8- Ad takma, gülünç duruma düşürme

"Koca bebek..." "Hadi bakalım süpermen " "Geri zekalı"

"Hadi sen de sulu göz!"

* Çocuğun kendini değersiz hissetmesine, sevilmediği kanısına varmasına yol açabilir;

* Çocuğun öz- imgesi üzerinde çok olumsuz etkileri olabilir;



* Genellikle karşılık vermeyi iteler.

9-Tahlil etme, teşhis koyma

" Seni derdin nedir biliyor musun?" "Herhalde çok yorgunsun?"

" Aslında sen öyle demek istemiyorsun"

* Tehdit edici, tedirgin edici olabilir ve başarısızlık duygusu uyandırabilir;

* Çocuk kendini korumasız, kısıtlanmış hisseder, kendisine inanılmadığı kanısına varabilir;

* Çocuk, yanlış anlaşılma endişesi ile iletişimi keser.

10- Güven verme, teskin etme, teselli etme

" Aldırma...Boş ver, düzelir.." "Hadi biraz neşelen.."

" Zamanla kendini daha iyi hissedersin.."

* Çocuğun kendini "anlaşılmamış" hissetmesine neden olur;

* Kızgınlık duyguları uyandırır (Size göre kolay tabii!)

* Çocuk genellikle mesajı "Kendini kötü hissetmen doğru değil" biçiminde algılar.

11-İncelemek, araştırmak, soruşturmak

" Neden?...Kim?...Sen ne yaptın?...Nasıl..."

* Sualleri cevaplama genellikle eleştiri veya zorunlu çözüm getirdiğinden, çocuklar genellikle hayır demeye, yarı doğru cevap vermeye, kaçamağa yönelir ve yalan söylerler;

* Sorular genellikle soru soranın nereye varmak istediğini açıklamadığından, çocuk korku ve endişeye kapılabilir;

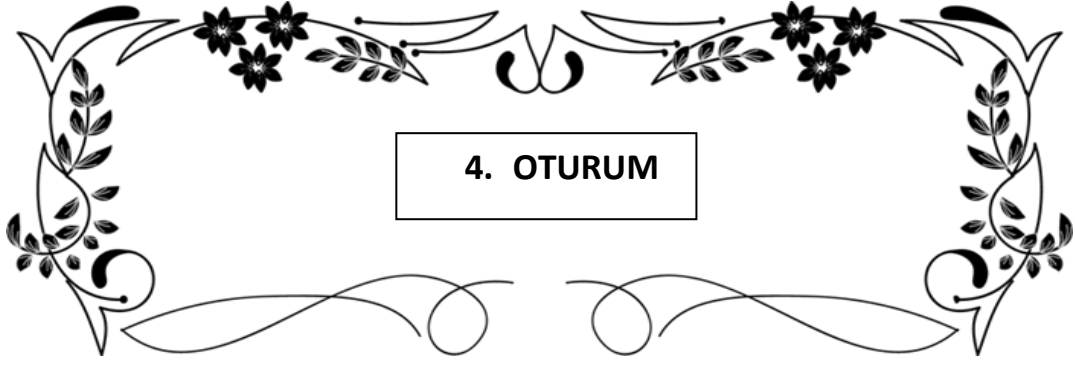
* Ailenin endişelerinden doğan sorulara cevap vermeye çalışan çocuk kendi sorununu gözden kaçırabilir.

12- Konu değiştirmek, işi alaya vurmak,

"Daha güzel şeylerden konuşalım..." "Sen neden dünyayı yönetmiyorsun?"

* Yaşamın güçlükleriyle savaşmak yerine, onlardan kaçınmak gerekli, mesajını ima edebilir. (*10) * kaynakça





4. OTURUM

Amaç: Bu oturumun amacı, grup üyelerinin duyguları tanıması ve anlamlandırmasını sağlamaktır.

Materyal: Ek 5 (Duygu Kartları Listesi), Tahta, Tahta Kalem

Süre:40 dk

Lider ısınma oyunu ile oturumu başlatır

ISINMA OYUNU: BALON PATLATMACA

Materyal: Öğrenci sayısının iki katı kadar balon, ip ve müzik çalar.

Not: Bu etkinlik ortaokul öğrencilerine uygulanacaksa, uygulama alanının sınırlandırılması gerekir. Aksi halde etkinlik uzayabiliyor.

Uygulama: Öğrencilere kişi başı ikişer tane olmak üzere balon dağıtılır. Verilen balonlar şişirilir ve iplerle her balon bir ayak bileğine bağlanır. Daha sonra arka fonda eğlenceli bir müzik açılarak öğrencilerin ortalıkta dolanmaları istenir. Öğrencilerden dolanırken kendi ayak bileklerindeki balonları muhafaza etmek kaydıyla diğer arkadaşlarının balonlarını patlatmaları istenir(Bu esnada hiçbir öğrencinin bir diğer arkadaşını eli ile itmesine ve zarar vermesine müsaade edilmez). Balonlarının hepsi patlayan öğrenciler elenir ve en son balonu kalan öğrenci birinci olur.



ETKİNLİK: DUYGU KARTLARI

'Merhaba arkadaşlar, bir önceki hafta sağlıklı bir iletişimde olması gereken durumları konuşmuştuk. Peki bu durumlar nelerdi kim hatırlatmak ister?'

Lider cevapları aldıktan sonra 'Bu hafta iletişimin özünde olan duyguları konuşacağız' deyip etkinlikle oturuma devam eder.

Uygulama: Öğrenciler eşit olarak 2 gruba ayrılır(grup sayısının tek olduğu durumlarda lider de etkinliğe dahil olabilir). Birinci grup ayağa kalkar, ikinci grup yerinde oturur. Daha önceden hazırlanmış duyu kartları ayakta olan gruba dağıtılır ve ikinci gruba mimikleriyle anlatmaları istenir. Bu durum her öğrenci üç farklı duyguyu anlatana kadar tekrar edilir. Daha sonra gruplar yer değiştirerek aynı etkinlik devam ettirilir.



İkinci grup da anlatımı bitirdikten sonra öğrencilere duyguları anlatırken ve tahmin ederken neler hissettikleri sorulur. Etkinlik sonunda öğrencilerden anlatmış oldukları duyguların hangileri olduğunu söylemeleri istenir. Öğrenciler tarafından söylenen duygular tahtanın bir köşesine yazılır. Öğrencilere bunların dışında hangi duygularımız olduğu sorulur ve alınan cevaplar doğrultusunda duyu listesi oluşturulur. Bu etkinlikten sonra öğrencilere herkesin duyguları olduğunu, bu duyguların yaşamın doğal bir parçası olduğu söylenir ve etkinlik bitirilir.

Lider duygularımızın davranışlarımızı etkilediğini ve bu ikisinin birbirinden ayrı kavramlar olduğunu anlatır. Öğrencilere duyguları tanımayı, duyguları düşünce ve davranışlardan ayırt etmeyi, duygularımızın davranışlarımızı etkilediğini ve ilişkilerdeki önemini belirtir. Daha sonra bu konuların pekişmesi için bir ev ödevi vereceğini; ev ödevinde duyu, davranış ve duyguların bedende oluşturduğu etkileri belirlemeleri gerektiğini söyler.



EV ÖDEVİ






1 hafta içerisinde başınızdan geçen olayları (sevinç, üzüntü, kırgınlık, şaşkınlık vb. hisler oluşturan) ve bu olayların size hissettirdiği duyguyu, bedendeki etkilerini ve olaylara karşı gösterdiğiniz davranışları aşağıdaki tabloya kaydediniz.

OLAY	HİSSEDİLEN DUYGU	BEDENDEKİ ETKİLERİ	NASIL DAVRANDIN

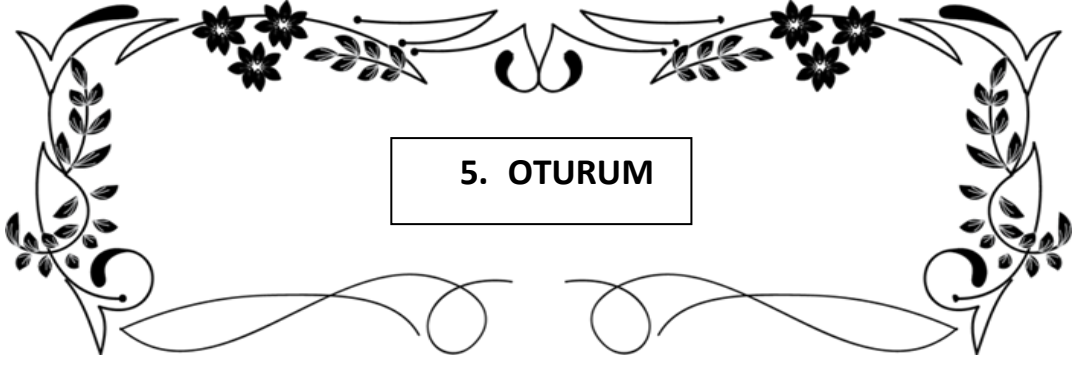
EK 5

DUYGU KARTLARI

	ÖFKE
	ÜZÜNTÜ
	KORKU
	SEVİNÇ
	ŞAŞKINLIK

	İĞRENME
	UTANMA
	KAYGI
	HEYECAN
	ŞÜPHE

Bu duyguları lider gruptaki kişi sayısına göre arttırıp azaltabilir.



5. OTURUM

Amaç: Bu oturum sonunda öğrenciler öfkenin yaratmış olduğu çeşitli etkileri kavrayacaklardır.

Materyal: Jenga, Ek-6 listesi

Süre:40 dk



GİRİŞ

Merhaba arkadaşlar; bugün kendinizi nasıl hissediyorsunuz? Cevaplar alındıktan sonra geçen oturumda verilen ev ödevi hatırlatılır. Ev ödevi üzerinde geçen oturumda çalışılan duyguları anlama ve uygulama konusu özetlenir, varsa olumsuz davranışlar düzeltilir.

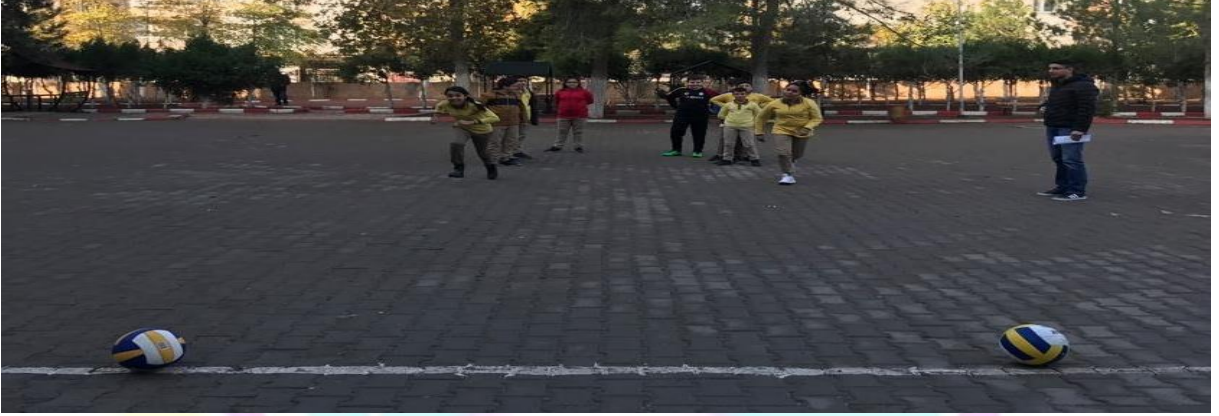
ISINMA OYUNU: PEŞPEŞE OYUNU

Materyal: İki adet top (nesne değiştirilebilir)

Uygulama: Grup ikiye ayrılır. İkiye ayrılan grup birbirine paralel olacak şekilde, arka arkaya sıraya dizilir. Her iki grubun önüne, eşit mesafede toplar



yerleştirilir. Liderin başlama işaretiyle her grubun ilk oyuncusu topu alıp en arkadaki arkadaşının arkasına koşarak topu en arkadaki kendinden önceki arkadaşına teslim eder. Top elden ele ikinci oyuncuya kadar gelir. İkinci oyuncu topu yerine bırakarak, topu almadan sıranın en arkasına gider. İkinci oyuncu sırasına geçtikten sonra, Üçüncü oyuncu topu alır aynı şekilde oyun devam eder. Oyuna ilk başlayan oyuncu tekrar en öne gelince oyun sona erer ve takımlardan ilk bitiren oyunu kazanmış olur.



ETKİNLİK: JENGA ETKİSİ

Amaç: Öfkenin yarattığı fiziksel, duygusal, sosyal, bilişsel ve davranışsal bileşenlerin kavranması.

Uygulama: Arkadaşlar bugün öfkenin farklı boyutlarda insan sağlığına nasıl etki ettiğini anlamak için bir etkinlik yapacağız. Bu etkinlikte jenga oyununu kullanacağız. Jengadaki bloklar birden ...ya kadar numaralandırır. Öğrenciler sırayla tahtaları çekerler. Ek6'da çekilen numaraya karşılık gelen durum lider tarafından okunur. Daha sonra öğrenciye okunan durumun öfkenin fiziksel, duygusal, sosyal veya bilişsel özelliklerinden hangi bileşeni olduğu sorulur. Verilen cevaplar uygulayıcı tarafından gruplandırılarak uygun başlık altında(fiziksel, duygusal, sosyal, davranışsal ve bilişsel) tahtaya yazılır. Bu süreç jenga yıkılana kadar devam eder. Jenga yıkıldıktan sonra lider tüm gruba



dönerek; "arkadaşlar öfke doğal bir duygudur kontrol edilemezse jenga parçaları gibi insan hayatının birçok boyutunda yıkıcı etkilere sebep olur" dedikten sonra gruba "eklemek istediğiniz bir şey var mı" diye sorar ve cevapları aldıktan sonra etkinliği bitirir.



Etkinlik bitiminde öğrencilere sizce öfkemizi nasıl kontrol edebiliriz sorusu yöneltilir ve verilen cevaplar doğrultusunda lider şu açıklamayı yapar;

Öfkemizi kontrol etmemizi sağlayan yollardan biri de nefes egzersizidir. Şimdi sizinle bunu yapacağız dedikten sonra nefes egzersizi yönergelerinin yazılı olduğu kağıt öğrencilere dağıtılır ve öğrencilere egzersizi nasıl yapacakları gösterilir.

Egzersizden sonra;

Vücudunuzda ne tür tepkiler oldu? (rahatlama, gevşeme)

Gördüğünüz gibi, sizin de söylediğiniz gibi öfke anında bu egzersizleri kullanabilirsiniz. Bu egzersizler sizin rahatlamanızı ve tepkilerinizi kontrol altına almanızı sağlayacaktır. Unutmayalım ki eğer insan isterse öfkesini kontrol edebilir ve etmesi de gerekir.

Nefes egzersizi uygulaması bittikten sonra öğrencilere öfkelendiklerinde bu egzersizi yapabilecekleri söylenir. Öğrencilere öfkenin kontrol edilebilir bir



duygu olduğu vurgulanır.

"Siz bu egzersiz dışında öfkenizi kontrol etmek için neler yapıyorsunuz?" Sorusu sorulur. Cevaplar alındıktan sonra eksik ya da hiç cevap verilmeyen durumlarda aşığıdaki örnekler verilebilir.

- Ortam değişikliği
- Sevdiğin bir olayı zihninde canlandırma
- Yürüyüş yapmak
- Sevdiğimiz müzikleri dinlemek

Arkadaşlar sizlerin de verdiği örneklerdeki gibi bu etkinliklerin hepsini kullanabilirsiniz. Her insan birbirinden farklı olduğu için herkesin öfkeyle baş etme yolları da farklı olabilir.

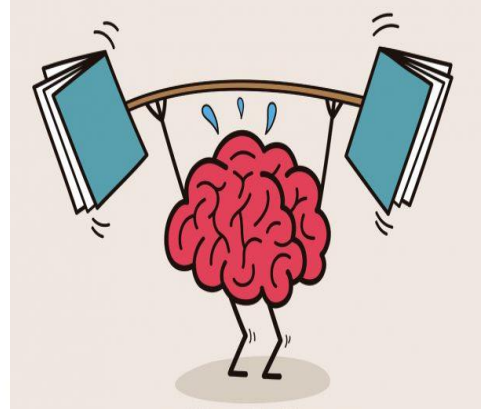


ÖĞREN-KEŞFET
ÇÖZ



FİZİKSEL

1. Stresli olmak.
2. Gergin olmak.
3. Nefes alıp vermede sıkıntı yaşamak.
4. Kalp atışlarının hızlanması.
5. Sindirimin yavaşlaması.
6. El ve ayakların titremeye başlaması.
7. Midede yanma hissi oluşması.
8. El ve ayakların terlemesi.
9. Boğazın kuruması.
10. Gözlerin kararması.
11. Midenin bulanması.
12. Yanakların kızarması ve şişmeye başlaması.



DUYGUSAL

13. Sinirli olmak.
14. Endişeli olmak.
15. Çaresiz hissetmek.
16. Hayal kırıklığına uğramış hissetmek.
17. Kendini değersiz hissetmek.
18. Kendini kıskırtılmış hissetmek.



SOSYAL

19. Arkadaşlık ilişkileri bozulmak.
20. Öğretmenlerle arası bozulmak.
21. Kardeşlerle arası bozulmak.
22. Aile içi ilişkilerinin bozulması.
23. İnsanlar tarafından dışlanmak.
24. İnsanlar tarafından geçimsiz biri olarak bilinmek.
25. Sosyal yalnızlık çekmek.



BİLİŞSEL

26. Haksızlığa uğradığını düşünmek.
27. İnsanlara zarar vermeyi düşünmek.
28. Çevreye ve eşyalara zarar vermeyi istemek.
29. İnsanlar tarafından anlaşılmadığını düşünmek.
30. Davranışların sonuçlarını umursamamak.
31. Mantıklı düşünememek.
32. Konuşarak bu meseleyi halledemeyeceğini düşünmek.



DAVRANIŞSAL

33. Duygulara göre hareket edip fevri davranmak.
34. Çevredeki eşyaları kırıp dökmek.
35. Küfretmek.
36. Saldırmak.
37. Bağırıp çağırmaya başlamak.
38. Duvarları yumruklamak.
39. Karşıdakini aşağılayıcı şekilde konuşmak.



ÖĞREN-KEŞFET
ÇÖZ



NEFES EGZERSİZİ

Doğru Nefes: Karın-Kaburga Nefesi

Bütün nefes kaslarının katılımıyla gerçekleşir, esas görev diyaframdadır.



Nefes alırken

1. Karın dışarı çıkar. Diyafram aşağı inmiş, karnı dışarı itmiştir.
2. Göğüs ve bel genişler.

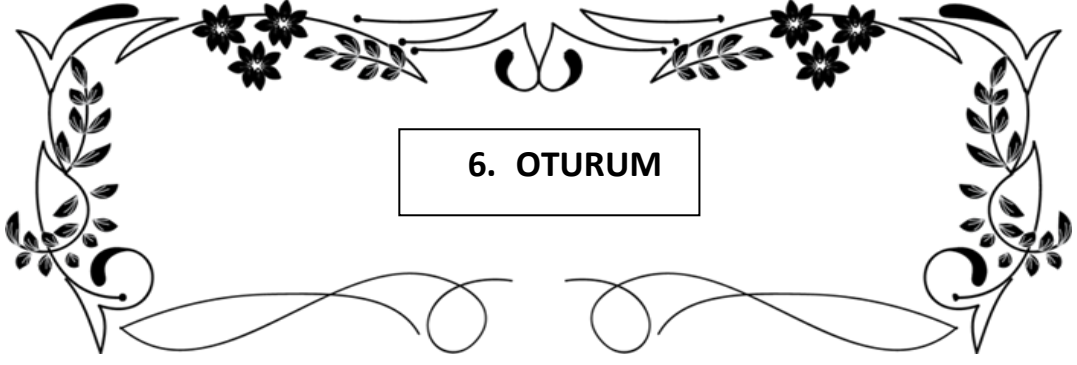
Nefes verirken

1. Karın içeri girmeye başlar. Diyafram eski haline dönmüş, yukarı çıkmıştır.
 2. Göğüs eski pozisyonunu alır.
3. Göğüs kafesi ve diyafram küçülme ve büyümeyi birbirlerine bağlı olarak gerçekleştirir.

Nefes alırken burundan alıp ağızdan vermek esastır. Alınan nefes alındığı süre kadar içimizde tutulmalı ve alındığı sürenin iki katı sürede, kesik kesik, sıcak bir çorbayı üfler gibi verilmelidir.

ÖĞREN-KEŞFET
ÇÖZ





6. OTURUM

Amaç: Bu oturum sonunda öğrenciler çatışma yaşadıkları durumlarda çatışmaları hangi yöntemlerle çözebileceklerini öğreneceklerdir.

Materyal: Katılımcı sayısı kadar FORM-1, Kalem

Süre:40 dk



GİRİŞ

Grup lideri üyelere geçen oturumda yapılanların özetini yaparak oturumu başlatır. Lider'' Geçen hafta öfkenin yaratmış olduğu etkiler ve öfkemizi kontrol etmek için yapabileceklerimiz üzerinde durduk. Bu hafta da içinde bulunduğumuz çatışmaları çözme yolları hakkında çalışacağız ama öncesinde bir ısınma etkinliği yapalım diyerek ısınma oyununa geçiş yapılır.



ISINMA OYUNU: LİDERİNİ BUL

Uygulama: Grup daire olur ya da karışık şekilde yürür pozisyonudadır. Bir ebe seçilerek dışarı çıkarılır. Gruptan bir lider seçilir ve gruba şu yönerge verilir; "Lider ne yaparsa onu yapın (örn; el çırpma, ayak vurma vb.)diğerleri de onu taklit eder". İçeri alınan ebeden lideri bulması istenir. Lider ebeyi kontrol ederek ebe görmeden hareketlerini değiştirir. Diğer grup üyeleri de lideri ele vermeden lidere uyum sağlar. Ebenin lideri tahminde üç hakkı vardır. Lideri bulursa yeni ebe lider olur. Bulamazsa tekrar ebe olarak devam eder.

GİRİŞ

Arkadaşlar ilişkilerimizde çatışma yaşadığımız durumlarda bazen ilişkilerimizin bozulmaması için fedakârlık yaparken bazen de karşı tarafın fedakârlık yapmasını bekler ve ilişkimizin bozulma olasılığını hiçe sayarız. Bu durumlara kazan-kaybet adı verilir. Yani çatışma yaşadığımız bir ilişkide ilişkimizin bozulmasını istemeyerek fedakârlık yaptığımızda kaybet yöntemini aksi durumda ise kazan yöntemini kullanırız. Bu kazan-kaybet durumunu 5 farklı hayvan ile simgeleriz. Şimdi bunlara bir göz atalım (lider burada anlattığı hayvanla ilgili ekte bulunan resimleri yanına alarak anlattığı stratejiyi görselleştirmiş olur):



ÇATIŞMA ÇÖZME STRATEJİLERİ

Kaplumbağa (Kaçınma, Kaybet-kaybet): Kaplumbağalar çatışmadan kaçınmak için geri çekilirler. Çatışma yaratan sorunlardan ve kişilerden uzak dururlar. Kaplumbağa stratejisini şu durumlarda kullanabiliriz:

- Elde edilecek ödüller çok yüksek değilse ve kaybedeceğiniz bir şey yoksa (bu sizin için sadece bir deneyim olacaksa).
- Çatışmayı ele alacak zamanınız yoksa,
- Ortam uygun değilse ("şimdi yeri ve zamanı değil" diyorsanız).
- Daha önemli sorunların baskısını hissediyorsanız,
- Çıkarlarınızın gözetileceğine dair hiçbir umut ışığı göremiyorsanız,
- Çok öfkeli bir kişiyle karşı karşıya iseniz,
- Tam olarak hazır değilseniz, bilgi edinmeye ve düşünmeye ihtiyaç duyuyorsanız,
- Duygusal olarak çok fazla yüklüyseniz ve çevrenizdeki diğer kişiler çatışmayı daha başarılı bir biçimde çözebileceklerse, kullanmak uygun olabilir.



Oyuncak ayı (Uyma, kazan-kaybet): Oyuncak ayılar için ilişki çok önemli, amaç pek önemli değildir. İlişkilerin bozulmaması için çatışmayı yatıştırmaya çalışırlar. Oyuncak ayı stratejisini şu durumlarda:

- Sorun sizin için çok önemli değil; ama diğer kişi için çok önemliyse,
- Üzüleceğinizi ya da çok yıpranacağınızı hissettiğinizde,
- "Kazanamayacağınızı bildiğiniz" sürekli bir rekabet halinde olmak sizin için zararlı olacaksa,
- Mevcut uyumu (dengeleri) korumak çok önemliyse ("Şimdi zamanı değil" diyorsanız), kullanmak uygun olabilir.



Köpek balığı (Güç kullanma, rekabete girme; kazan-kaybet):Kendi amaçları çok önemli, ilişkileri ise önemsizdir. Bu nedenle kendi çözüm önerilerini kabul etmesi için, çatıştığı kişiyi zorlar ve karşısındaki kişi üzerinde güç kullanmayı dener. Köpek balığı stratejisini şu durumlarda:

- Kesinlikle haklı olduğunuzu bildiğinizde,
- Kısa süre içerisinde karar vermeniz gerektiğinde,
- Muhaliflerini ezen bir kişi ile karşılaştığınızda kullanmak uygun olabilir.



ÖĞREN-KEŞFET
ÇÖZ



Tilki (Uzlaşma, kazan-kazan): Orta derecede girişimcilik ve işbirliği içeren bu stratejiyi kullanan bir kişinin amacı, her iki tarafı da kısmen tatmin eden, karşılıklı olarak kabul edilebilir, uygun bazı çözümler bulmaktır. Tilki stratejisini şu durumlarda:

- Amaçlar orta derecede önemliyse ve daha girişken stratejileri Eşit statüdeki kişiler çatışmaya taraf olmuşlarsa,
- Karmaşık bir sorun için geçici bir çözüme ulaşmak gerekiyorsa,
- Önemli bir sorun için uygun çözümlere ulaşmak gerekiyorsa,
- Rekabet ya da işbirliği stratejilerinin sonuç vermediği durumlarda kullanmak uygun olabilir.



Baykuş (Yüzleşme, işbirliği yapma; kazan-kazan): Baykuşlar hem amaçlarına hem de ilişkilerine çok önem verirler. Çatışmaları, çözülmesi gereken sorunlar olarak görürler ve hem kendilerinin hem de diğer kişinin amaçlarına ulaşabileceği bir çözüm ararlar. İşbirliğine yönelik çatışma çözme yönteminin ve bu yöntemin gerektirdiği becerilerin öğretilmesi gerekmektedir. Baykuş stratejisini şu durumlarda:

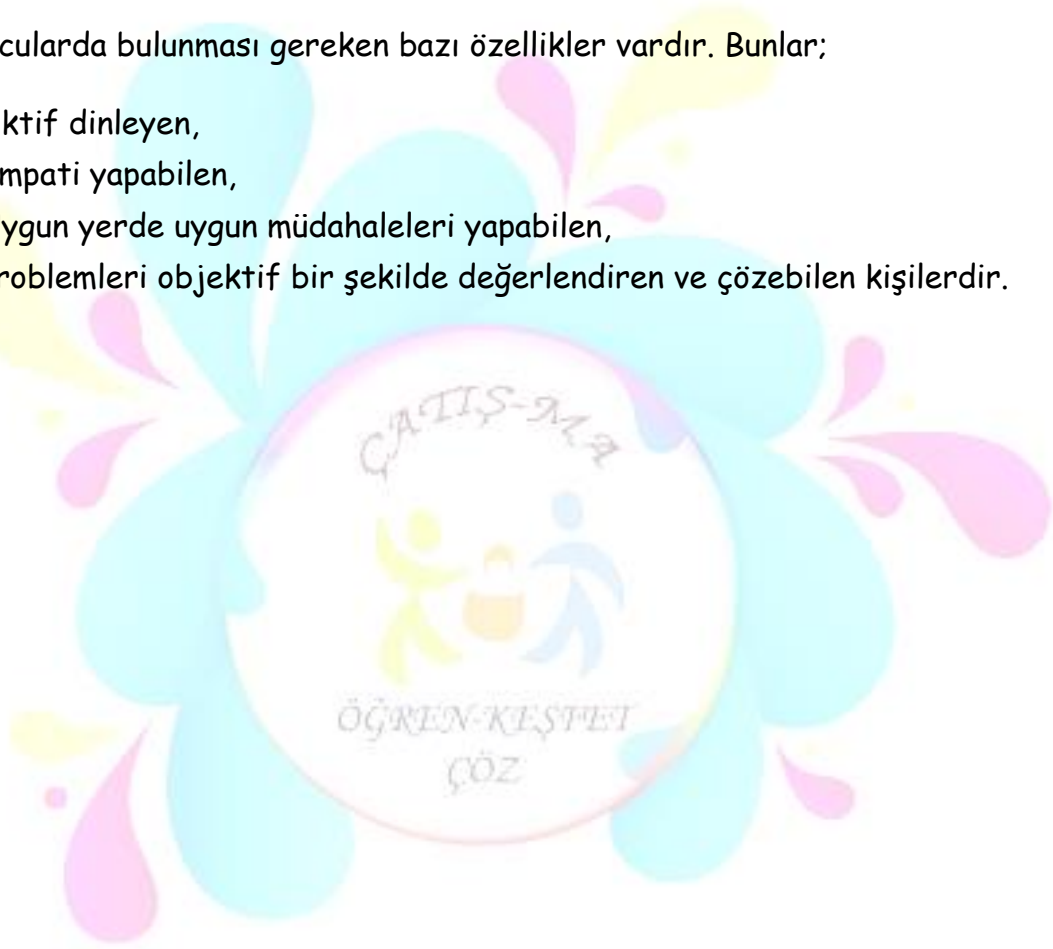
- Başkasının yaşamı söz konusu olduğunda,
- Bütün sorumluluğu siz üstlenmek istemediğinizde,
- Arada büyük bir güven duygusu varsa,
- Diğer kişiden taahhüt elde etmek istediğinizde,
- Kin, husumet, vb. gibi yoğun duygularla uğraşmanız gerektiğinde kullanmak uygun olabilir.



Arkadaşlar az önce çatışma çözme stratejilerinden bahsettik. Gördüğünüz gibi çözüm basamakları iki kişiyi kapsayacak şekilde düzenlenmiştir. Ama bazen iki kişi çatışma yaşarken, çatışmayı çözmeye yardımcı olmak için üçüncü bir kişiye ihtiyaç duyulur. İşte bu kişiye "arabulucu" denir. İki kişinin de çok öfkeli olduğu, çözüm üretemeyecek durumda olduğu, birbirlerine zarar verme ihtimallerinin bulunduğu durumlarda arabulucular işlevsel olarak görev yapar.

Arabulucularda bulunması gereken bazı özellikler vardır. Bunlar;

- ✓ Aktif dinleyen,
- ✓ Empati yapabilen,
- ✓ Uygun yerde uygun müdahaleleri yapabilen,
- ✓ Problemleri objektif bir şekilde değerlendiren ve çözebilen kişilerdir.



ETKİNLİK

Öğrencilerin anlattığımız çatışma çözme stratejilerini kullanan insan davranışlarını düşünmeleri ve yazıp paylaşımında bulunmaları için FORM-1 her öğrenciye dağıtılır. Küçük yaş gruplarında uygulama yapılırken verilen davranışlar uygun örneklerle somutlaştırılabilir.

*FORM-1

KULLANILAN ÇATIŞMA ÇÖZME BİÇİMLERİ	HAYVANLAR	ÇATIŞMA ÇÖZME BİÇİMLERİNİ KULLANAN KİŞİLERİN DAVRANIŞLARI
		Tartışır, bağırır, tehdit eder, kendi fikrini zorla kabul ettirmek için mantığını kullanır. “Kontrol benim elimde”
		Kavgayı önler, diğerlerini memnun etmeye çalışır. “Pes ediyorum”
		“Çatışma istemiyorum” der. Dikkati başka bir yere çekmeye, konuyu değiştirmeye çalışır, odayı terk eder ya da ilişkiyi bitirir. “Burayı terk ediyorum”
		İsteklerinin bir kısmından vazgeçer, karşı tarafın da vazgeçmesini bekler. “Ortada buluşalım”
		Herkesin istediğini elde etmesi için çözümler bulur. “İkimiz de kazanalım”

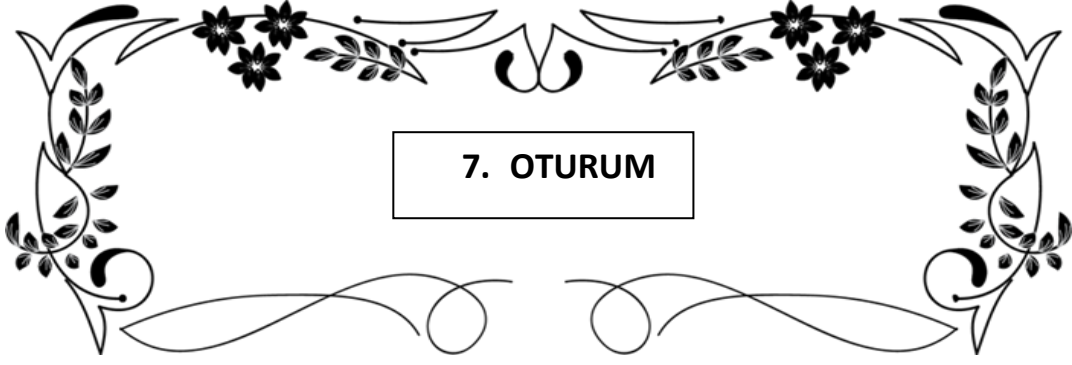


***FORM-1(DOĞRU CEVAPLAR)**

KULLANILAN ÇATIŞMA ÇÖZME BİÇİMLERİ	HAYVANLAR	ÇATIŞMA ÇÖZME BİÇİMLERİNİ KULLANAN KİŞİLERİN DAVRANIŞLARI
ZORLAMAK, GÜÇ KULLANMAK (Kazan-Kaybet)	Köpek balığı	Tartışır, bağırır, tehdit eder, kendi fikrini zorla kabul ettirmek için mantığını kullanır. “Kontrol benim elimde”
PES ETMEK (Kazan-Kaybet)	Oyuncak ayı	Kavgayı önler, diğerlerini memnun etmeye çalışır. “Pes ediyorum”
KAÇINMAK (Kaybet-kaybet)	Kaplumbağa	“Çatışma istemiyorum” der. Dikkati başka bir yere çekmeye, konuyu değiştirmeye çalışır, odayı terk eder ya da ilişkiyi bitirir. “Burayı terk ediyorum”
UZLAŞMAK (kazan-kazan)	Tilki	İsteklerinin bir kısmından vazgeçer, karşı tarafın da vazgeçmesini bekler. “Ortada buluşalım”
SORUNU ETKİN BİR BİÇİMDE ÇÖZMEK (Kazan-kazan)	Baykuş	Herkesin istediğini elde etmesi için çözümler bulur. “İkimiz de kazanalım”

* Bu tablo L. YAKUT TEMÜROĞLU SUNDUR tarafından hazırlanan 'çatışma çözme ve arabuluculuk becerileri' adlı programdan yararlanılarak oluşturulmuştur.





7. OTURUM

Amaç: Öğrenilen çatışma çözme durumlarını örneklerle pekiştirmek.

Lider geçen haftanın özetini yapar: "Geçen hafta çatışma çözme stratejileri ve hangi durumlarda hangi stratejiyi kullanmamızın uygun olacağından bahsetmiştik" der. Bu hafta da geçen hafta öğrenmiş olduğumuz bilgilerin pekişmesi için bazı etkinlikler yapacağız.

Süre:40 dk

ETKİNLİK 1:SEKSEK

Araç gereçler:

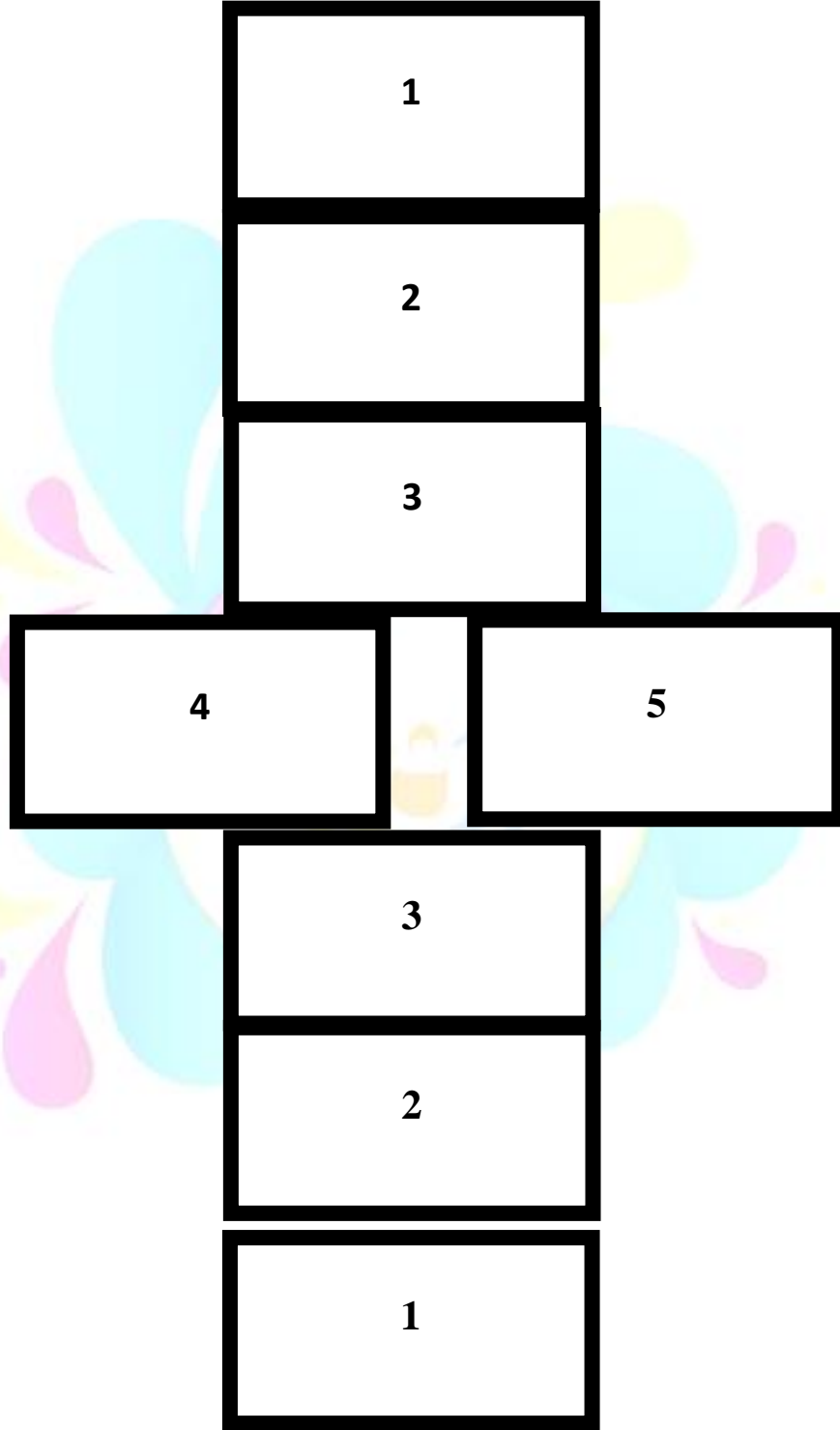
- Etkinlik bahçe ya da geniş bir alanda yapılacaktır.
- Tebeşir
- Kalem, kâğıt, torba

Uygulama: Lider ekte belirtilen şekilde bir seksek sahası çizer. Lider daha önceden öğrenci sayısı kadar hazırlamış olduğu çatışma çözme stratejilerinin (kaplumbağa, tilki, köpekbalığı, baykuş) bulunduğu torbadan her iki öğrenciye birer tane kâğıt çektirir. Grup ikişer ikişer ayrılır ve iki kişi karşılıklı seksek sahasına yerleştirilir. Öğrenciler aynı anda birbirlerine doğru oyuna başlarlar. Karşılaşma noktasında lider çekmiş oldukları stratejiyi öğrencilere sorar ve öğrencilerin o tekniği kullanarak çatışmalarını çözmelerini ister. İki tarafın da çatışmayı çözemediği durumlarda lider arabulucu olarak devreye girer.

Her öğrenci seksek sahasından en az bir defa geçtikten sonra lider öğrencilere kullanmış oldukları tekniklerin işe yarayıp yaramadığını sorar. Ardından siz olsanız bu durumda başka hangi teknikleri kullanırdınız sorusunu yöneltir ve bir özet yaparak etkinliği bitirir.



Seksek Şablonu



ETKİNLİK 2

Grubtaki öğrencilere senaryolar okunarak öğrencilerin bu senaryolardaki çatışma durumlarını nasıl çözeceklerini cevaplamaları istenir. Grubun dinamiğine göre senaryolar değiştirilebilir. Ayrıca doğaçlama yöntemi ve psikodrama tekniği kullanılarak senaryolar zenginleştirilebilir.

Senaryo 1 (köpek balığı ve arabuluculuk):

Ezgi bir firmada yönetici olarak çalışmaktadır. Bir gün kurumun otoparkına geldiğinde devamlı aracını park ettiği yere başka bir iş arkadaşının park ettiğini görür. Bu duruma çok sinirlenen Ezgi arabasını diğer aracın arkasına park ederek kuruma gider. Diğer aracın sahibi öğle arasında yemeğe gitmek için aracını çıkartmak isteyince Ezgi'nin arabasını görür ve Ezgi'den arabasını oradan çekmesini ister. Ancak Ezgi arabasını devamlı park ettiği yere diğer iş arkadaşının park etmesine sinirlendiği için arabasını oradan çekmek istemez. Bu durumda iki iş arkadaşı arasında tartışma çıkar.

Sizce Ezgi bu durumda hangi çatışma çözme yöntemini kullanmıştır?

Bu yöntem çatışmanın çözülmesinde etkili olmuş mudur?

Bu durumda siz olsaydınız çatışmayı nasıl çözerdiniz?

Senaryo 2 (tilki):

Bir okuldaki 10. sınıf öğrencilerinin 3 ve 4.saat beden eğitimi dersleri vardır. Öğretmenleri herhangi bir sportif faaliyetleri yapmaları için öğrencileri serbest bırakmıştır. Öğrenciler



hangi oyunu oynayacakları konusunda kararsız kalmış, futbol ve basketbol oyunlarını talep edenler zıtlaşmaya başlamıştır. Aralarından bir arkadaşları ise bu iki oyuna karar vermelerine gerek olmadığını, 2 ders saatleri olduğu için ilk ders futbol diğer ders ise basketbol oynayabileceklerini söyleyince arkadaşları da bu duruma onay vermiştir.

Sizce bu olay hangi çatışma çözme yöntemiyle çözülmüştür?

Bu yöntem çatışma çözümünde etkili olmuş mudur?

Siz daha farklı bir çözüm yolu kullanır mıydınız? Kullansanız ne olurdu?

Senaryo 3 (kaplumbağa, oyuncak ayı):

Mercan ve Ferhan iki yakın arkadaşlar. Bağlı buldukları komisyonun başkanlığına ikisi de aday olmak istiyorlar. Ferhan Mercan'ın aday olacağını duyunca aday olmaktan vazgeçiyor.

Sizce bu olay hangi çatışma çözme yöntemiyle çözülmüştür?

Bu yöntem çatışma çözümünde etkili olmuş mudur?

Siz daha farklı bir çözüm yolu kullanır mıydınız? Kullansanız ne olurdu?

Senaryo 4 (baykuş):

Bir bankada gişe memuru olarak çalışan Vakıf, banka müdürü Gökhan bey tarafından gün sonundaki hesaplara bakıldığında Vakıf'ın gişenin gelirlerinden kendi hesabına para aktardığını iddia ederek Vakıf'ın işine son vermiştir. Bunun üzerine gişe memuru Vakıf bankanın genel müdürü Mustafa beye güvenlik kameralarının incelenerek durumun tespiti için başvurmuştur. Bu sebeple güvenlik kameraları incelenmiş ve Vakıf'ın masum olduğu ortaya çıkmıştır. Bundan dolayı gişe memuru Vakıf Bey banka müdürü Gökhan beye giderek tekrar işe alınması durumunda kendisinden davacı olmayacağını belirtmiştir. Banka müdürü Gökhan Bey de bu teklifi kabul etmiştir ve gişe memurunu tekrar işe almıştır. Vakıf bey de şikâyet etmekten vazgeçmiştir.



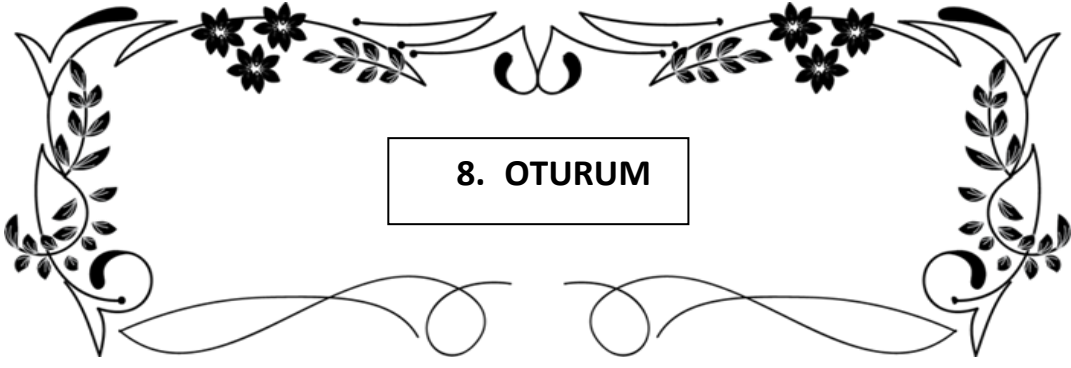
Sizce bu olay hangi çatışma çözme yöntemiyle çözülmüştür?

Bu yöntem çatışma çözümünde etkili olmuş mudur?

Siz daha farklı bir çözüm yolu kullanır mıydınız? Kullansanız ne olurdu?

Lider 'Evet arkadaşlar, bugün yaptığımız etkinliklerde de gördüğümüz gibi çatışma çözmenin birçok yöntemi vardır. İçinde bulunduğumuz ilişkinin bizim için önemi bu tekniklerden hangisini kullanacağımızı belirler.' diyerek oturumu kapatır.





8. OTURUM

ISINMA OYUNU 1: YARASA

Amaç: Oturumun başında grubu canlandırmak (Lise ve daha üst gruplar için)

Süre:40 dk

En eğlenceli oyunlardan biridir. 20 kişiden fazla olursa daha iyi olur. Her yaş grubu için faydası olan bir oyundur. Oyuncular daire şeklinde otururlar. Oyunu yönlendiren yönetici oyun yönergesini verir.



-Arkadaşlar (Çocuklar) şimdi bir oyun oynayacağız. Oyunumuzun adı yarasa oyunudur. Bu oyunda yarasa ve köy halkı yer almaktadır. Ben gözünü kapayın dediğimde herkes gözünü yumacak ve aranızdan iki kişiye dokunacağım ve dokunduğum bu iki kişi yarasa olacak. Ben gece oldu herkes uyusun dediğimde herkes gözünü kapayacak. Sadece yarasalar uysun dediğimde yarasalar gözlerini açacak ve ikisi birlikte göz hareketleri ile



içinizden bir köylüyü işaret edecekler. Sonra tekrar herkes gözünü yumsun dediğimde yarasalarda gözünü kapayacak. Gündüz oldu herkes uyansın dediğimde bütün herkes gözünü açacak ve sonra yarasaların işaret ettiği kişiyi göstererek "sayın köy halkı yarasalar dün gece bu arkadaşınızı öldürdü." diyecek ve o kişi oyun dışı kalacak. Sonra tekrar daireye dönüp "sizce aranızda yarasa kimdir" diyecek ve herkes (yarasalarda dahil) oy kullanacak. En çok oy verilen kişi köylünün yarasa olmasından şüphelendiği kişi seçilerek kendinin yarasa olmadığını ispatlaması için konuşması istenecek. O kişi kendisini savunduktan sonra oy verenlerden çoğu ikna olmazsa o kişi de elenecek, eğer çoğunluk ikna olursa elenmez oyun devam eder. Elenen bir köylü ise " arkadaşlar maalesef kendi içinizden olan bir köylüyü tutukladınız, yarasalar hala etrafta dolaşıyor." der. Eğer tutuklanan gerçekten bir yarasa ise "arkadaşlar tebrikler yarasayı yakaladınız, şimdi sıra diğer yarasayı yakalama zamanı" denir ve oyun aynı şekilde devam eder. Eğer iki yarasa yakalanırsa oyun sona erer. Yarasanın biri bile oyun sonuna kadar devam ederse, yarasalar köyü ele geçirmiş olarak oyunu kazanır.

ISINMA OYUNU 2: BALON DÜŞÜRME

Amaç: Oturumun başında grubu canlandırmak(Ortaokul ve daha alt gruplar için)

Malzeme: Katılımcı sayısı kadar şişirilmiş balon.

Süre: 15 dakika

Uygulama: Katılımcı sayısına eş balon

şişirilir. Önce biri sonra diğerleri olmak üzere balonlar birer birer oyuna dahil edilir. Hedef balonların hiç yere değmeden havada kalmasıdır. Katılımcılar bu oyunu voleybol gibi düşünebilirler. Süre sonunda bütün balonlar patlatılır.



KONTRAT BOZMA

Materyal: Bir yumak ip

Lider gruptan bir çember oluşturmasını ister. Lider söze şöyle başlar. "Arkadaşlar görüşmeye başladığımız ilk gün, beklentilerim ve beklentilerimin karşılanması için benim yapacaklarımın neler olduğu konusunda bir kontrat yapmıştık. Benim burada sizden isteğim yumağın bir ucunu bir arkadaşınıza vereceğim, yumağı alan beklentilerini ve beklentilerini karşılaması için kendi yapacaklarını tekrar söyleyip yumağı istediği bir arkadaşına (ipin ucunu bırakmamak şartıyla) atacak. Yumak herkeste dolaşır, en son kişide lider tekrar araya girer "Peki arkadaşlar, 8 haftalık oturum sonrasında beklentileriniz karşılandı mı, neler hissediyorsunuz birkaç cümle ile bunları ifade etmenizi istiyorum." der. Yumak sondan başa doğru geri döner ve kontrat bozulur.



OTURUMLARI ÖZETLEME

Lider ilk oturumdan son oturuma kadar geçen sürede yapılan çalışmalarını özetler. İlk oturumda kontratımızı yapıp sürece başlamıştık, sonraki oturumda çatışma ve çatışma durumları üzerinde durduk ve çatışmanın hayatımızdaki yerini öğrendik. Etkin dinlemenin önemi üzerinde durduk ve sağlıklı bir iletişimde nelere dikkat etmemiz gerektiği konusuna değindik. İletişimin özünde olan duyguları tanıdık. Sonraki oturumda öfkenin yarattığı fiziksel, duygusal, sosyal-bilişsel ve davranışsal bileşenleri tanıdık ve öfkemizi nasıl kontrol edebileceğimize dair çalışmalar yaptık. Daha sonra çatışma çözme yöntemlerinden olan kaplumbağa, oyuncak ayı, tilki, baykuş ve köpek balığını hangi durumlarda kullanmamız gerektiğini öğrendik ve bununla ilgili etkinlikler yaptık ve sürecimizi bu şekilde sonlandırdık. Sizlere de bu sürece aktif bir şekilde katılarak ve paylaşımlar yaparak katkıda bulunduğunuz için teşekkür ediyorum.



KAYNAKÇA

- 1.Öner,U.(2000.Çatışma Çözme ve Arabuluculuk Eğitimi. İlköğretimde Rehberlik.(Editör;Yıldız KUZGUN)(2.Baskı).(198-237).Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
2. Johnson, D.W.,&Jahson, R.(1994).Effects of ConflictResolution Training on elementaryschoolstudents. Journal of social Psychology,134,6,803-817.
- 3.Baloğu, M. ve Göv, E.(Ed.) (2018). Psikososyal Destek Programı Uygulama Kılavuzu.Ankara (Isınma Etkinliklerinin bir bölümü bu kaynaktan alınmıştır.)
4. <https://sinav.com.tr/dosya/olumludavranis.pdf> (s.4)(27 Şubat 2020)
- 5.http://ibbfsm.meb.k12.tr/meb_iys_dosyalar/34/36/726796/dosyalar/2018_12/06113314_13125118_ISINMA_OYUNLARI.pdf?CHK=2874987853df2f8615a86ca91ae1dab0 (Isınma Etkinliklerinin bir bölümü bu kaynaktan alınmıştır.)
6. http://www.evicisiddet.adalet.gov.tr/SIDDET_NEDIR.html(27 Şubat 2020)
7. <https://www.milliyet.com.tr/pembenar/empati-nedir-2591260>(27 Şubat 2020)
8. <https://tr.wikipedia.org/wiki/Zorbal%C4%B1k>(27 Şubat 2020)
9. https://www.tavsiyee diyorum.com/makale_10550.htm(27 Şubat 2020)
10. İletişim engelleri kaynağı: ÖĞREN-KELİŞTET
https://acikders.ankara.edu.tr/pluginfile.php/15214/mod_resource/content/0/1%CC%87letis%CC%A7im%20Engelleri-1.pdf(27 Şubat 2020)
https://acikders.ankara.edu.tr/pluginfile.php/15215/mod_resource/content/0/1%CC%87letis%CC%A7im%20Engelleri-2.pdf(27 Şubat 2020)
11. <https://sozluk.gov.tr/> (27 Şubat 2020)



Yaşar Aktürk Mah. Cengiz Topel Cad. No:1 Merkez/KİLİS



TELEFON: 0 348 814 26 41 FAKS: 0 348 813 98 90



362607@meb.k12.tr/kilisram7979@gmail.com



<http://kilisram.meb.k12.tr>

facebook

[facebook.com/kilisram](https://www.facebook.com/kilisram)



twitter.com/KilisRam



[instagram.com/kilisram](https://www.instagram.com/kilisram)