



OLUMLU DAVRANIŞ BECERİLERİ GELİŞTİRME MODÜLLERİ UYGULAMA KILAVUZU

*Davranış Bozukluklarını
Araştırma ve Önleme
Komisyonu*



ÖNSÖZ

Eğitim ve öğretim süreci; kişilik özellikleri, davranışları, ilgi ve tepkileri, öğrenme hızı ve yöntemleriyle her biri birbirinden farklı olan öğrencilerimize, akademik bilginin yanında en genel anlamda yaşam becerileri kazandırma sürecidir. Başka bir deyişle; eğitim ve öğretimin bir kanadı akademik öğrenim süreci iken diğer kanadının da yaşam becerileri olduğu söylenebilir.

Yaşam becerilerinin önemli bir ayağı olan davranış gelişiminde ortaokul kademesinde olumlu davranış gelişimi ayrıca önem kazanmaktadır. Bu süreçte öğrencilerin gelişim dönemleri ve çevresel koşullar doğrultusunda karşılaşılabilecek risk faktörlerini azaltmak için önleyici rehberlik çalışmaları önemli yer tutmaktadır.

Olumlu davranış geliştirme sürecine yönelik yapılandırılmış grup rehberliği çalışmaları noktasında sahada sınırlı sayıda kaynak bulunması sebebiyle ortaokul öğrencilerimize yönelik Kilis Rehberlik ve Araştırma Merkezi Davranış Bozuklukları Araştırma ve Önleme Komisyonu tarafından "Olumlu Davranış Becerileri Geliştirme Modülleri Uygulama Kılavuzu" hazırlanmıştır.

Yedi modülden oluşmuş olan bu kılavuzun oluşumuna katkı sunan tüm arkadaşlarımıza teşekkür ediyor, benzer çalışmaların oluşumuna vesile olmasını temenni ederek öğrencilerimize, uygulayıcı psikolojik danışman/rehber öğretmenlerimize ve en nihayetinde eğitimin tüm paydaşlarına hayırlı olmasını diliyorum.

Mehmet Emin AKKURT
Kilis İl Milli Eğitim Müdürü

ÖNSÖZ

İçinde bulunduğumuz zaman dilimi; alışkanlıklar, hobiler, ilgiler, arkadaşlıklar, iletişim şekilleri ve birçok açıdan rutin kuşak çatışmaları kavramının da açıklayamayacağı çok radikal bir hızda ve yoğunlukta geçmektedir. Toplumunu oluşturan bütün yapılar bu hızlı değişime ayak uydurmaya ve adapte olmaya çalışmaktadır. Bu uyum süreci yeni bakış açıları geliştirmek ve çözüm üretmek isteyen bireyi, toplumu ve kurumları zorlamaktadır.

21. yüzyılda yaşanan toplumsal değişimlerin sonucu olarak, okulların öğrencilerde istendik davranış değişiklikleri oluşturma süreci geçmiş yıllara nazaran daha da önem kazanmaya başlamıştır. Eğitim yuvalarının bu değişimlerin gerektirdiği becerileri sağlamayı gerçekleştirecek ortamlar haline getirilmesi gerekmektedir.

Teknoloji kuşağı olarak da adlandırılan Z kuşağının iletişim yöntemleri, kendilerini ifade etme biçimleri, duygularını yaşama tarzlarında önceki kuşaklara göre farklılaşma olduğu gözlemlenmektedir. Öğrenciler teknolojik araç-gereçlerin etkisiyle daha bireysel bir yaşam tercih eder hale gelmişlerdir. Bu durum da öğrencilerin kendilerini ve duygularını tanımalarının, çatışma durumlarında duygularını kontrol edebilmelerinin önemini artırmaktadır.

Davranış değişikliğini tesadüfi yöntemlerle sağlamak mümkün değildir. Davranış Bozukluklarını Araştırma ve Önleme Komisyonu tarafından hazırlanan yedi ayrı modül içeren bu kılavuz yukarıda bahsi geçen konulara önleyici bir bakış açısıyla çözüm oluşturması amacıyla psikolojik danışmanlarımızın ve ilgililerin hizmetine sunulmuştur. Yapılan çalışmanın bireysel farklılıklara saygı, iletişim becerileri, çatışma çözme becerileri gibi konular içermesi ve bu doğrultuda öğrencilerde olumlu davranış geliştirilmesi amacı bulunmaktadır. Çalışmanın hazırlanmasında görev alan psikolojik danışmanlarımıza teşekkür ederim.

Memet Mustafa DOĞAN
Kilis Rehberlik ve Araştırma Merkezi Müdürü

Davranış Bozukluklarını Araştırma ve Önleme Komisyonu Üyeleri

Mecit Bahadır KOŞAR
Mustafa MASMANACI
Fethullah AKGÜNEY
Ayşenur AKYEL
Hümeyra ÖZTÜRK
Esra CEŞTAN
Melis SAYAR
Canan AYDIN

Bu uygulama kılavuzu 2018-2019 RİBA sonuçlarıyla birlikte ilimizde bulunan psikolojik danışma ve rehberlik servisi ziyaretlerindeki formlar doğrultusunda okul psikolojik danışmanlarının geri dönütleriyle öğrencilerde sıklıkla görülmekte olan davranış bozukluklarının önlenmesi amacıyla birbirini takip eden modüller halinde hazırlanmıştır.

Kılavuz, özgün ve alıntı içeriklerin bir araya getirilerek rehber öğretmen/psikolojik danışmanların etkinlikleri bir plan dahilinde uygulayabilmesi amacıyla derlenmiştir. Uygulayıcı rehber öğretmen/psikolojik danışmanların geri dönütleri sonucu yeniden gözden geçirilecektir.

2021

İÇİNDEKİLER

I	ÖNSÖZ
IV	İÇİNDEKİLER
1	MODÜL 1 TANIŞMA
4	MODÜL 2 KENDİNİ TANIMA
12	MODÜL 3 DUYGULARI TANIMA
18	MODÜL 4 DUYGU YÖNETİMİ
26	MODÜL 5 BİREYSEL FARKLILIKLAR
32	MODÜL 6 İLETİŞİM BECERİLERİ
43	MODÜL 7 ÇATIŞMA ÇÖZME BECERİLERİ
51	KAYNAKÇA

TANIŞMA

TANIŞMA, ISINMA, GRUP SÜRECİNİN YAPILANDIRILMASI, AYDINLATILMIŞ ONAM

OTURUMA BAŞLAMADAN ÖNCE

ÇALIŞMA ORTAMI “U” DÜZENİNE GÖRE DÜZENLENMELİDİR.

GRUP SÖZLEŞMESİ İÇİN KULLANILACAK KARTONLAR (YEŞİL 1 ADET, SARI 1 ADET, KIRMIZI 1 ADET) DAHA ÖNCEDEN DUVARLARDA HAZIR BULUNDURULMALIDIR.

EĞİTİMDE KULLANILACAK OLAN EKLER VE ARAÇ-GEREÇLER HAZIR BULUNDURULMALIDIR.

SÜREÇ - AKIŞ

Grup üyelerine “hoş geldiniz” ve “merhaba” dedikten sonra uygulayıcı kısaca kendisinden bahseder.

Grup lideri aşağıdaki yönerge doğrultusunda katılımcılara süreç hakkında bilgi verir ve tanışma oyununa geçer.

“Öncelikle sizlere süreç hakkında bilgi vermek istiyorum. Bu çalışmamız x hafta ve her hafta bir ders saati olarak planlanmıştır. Sizlerle birlikte “Kendimizi ve Duygularımızı Tanıma, İletişim Becerileri, Bireysel Farklılıklar, Çatışma Çözme Becerileri” gibi konularda paylaşımlarda bulunacağız. Hepimizin bu tür konularda desteğe ihtiyaç duyduğu zamanlar olabiliyor. Biz de birlikte olduğumuz süre içerisinde bu konularla ilgili etkileşimlerde bulunacağız.”

TANIŞMA OYUNU

Öncelikle katılımcıların sınıfta karışık olarak yürümeleri istenir. (Yürüme sırasında bir fon müziği etkinliği eğlenceli hale getirecektir.)

Ardından müzik durdurulduğunda öğrencilerin en yakınlarındaki olan kişilerle ikişerli olarak karışık bir şekilde eşleşmeleri sağlanır. Ek-1’de verilen sorular gruplara dağıtılarak soruları karşılıklı olarak cevaplandırmaları istenir. Yeterli süre verildikten sonra öğrenciler halka şeklini alır.

Grup üyesi eşleştiği katılımcının yerine geçerek diğer katılımcılar tarafından yöneltilen soruları onun adına cevaplar. Halka tamamen tamamlanıncaya kadar bu paylaşım devam eder.



GRUP SÖZLEŞMESİ

“Bu sürecin sağlıklı bir şekilde ilerleyebilmesi adına, sizlerle bir grup sözleşmesi yapacağız. Bu sözleşmeyi üç başlıkta gerçekleştireceğiz.

Beklentilerim (Psikoeğitimden beklentilerim), Yapacaklarım (Bu beklentileri gerçekleştirmek için benim yapacaklarım) ve Engellerim (Beklentilerimi gerçekleştirme sürecine beni etkileyecek olası engeller).

Şimdi vereceğim kırmızı kâğıtlara engellerinizi, sarı kâğıtlara yapacaklarınızı, yeşil kâğıtlara ise beklentilerinizi yazmanızı istiyorum. Daha sonra o kâğıtları aynı renkte olan kartonlara yapıştıralım.”

Ardından kartonlara yapıştırılmış olan kâğıtlardan birkaçını okuyarak katılımcılarla paylaşımda bulunulur. Sözleşmenin süreç sonucunda tekrar gözden geçirileceği ve değerlendirileceği belirtilerek sözleşme tamamlanır.

GRUP KURALLARININ BELİRLENMESİ

Grup lideri katılımcılara “Bizler az önce belirlediğimiz amaçları gerçekleştirmek için bir araya geldik. Amacı olan her grupta olduğu gibi bizim de amaçlarımızı gerçekleştirmek için bir takım kurallara ihtiyacımız var. Hadi birlikte bu kuralları belirleyelim.” yönergelerini verdikten sonra küçük kâğıtlar dağıtarak önerebilecekleri grup kurallarını yazmalarını ister.

Yazılan grup kuralları cam fanus, kavanoz, kutu vb. materyal içerisinde toplanır. Daha sonra önerilen grup kuralları grup lideri rehberliğinde tartışılarak düzenlenir ve grup kuralları kartona yazılarak herkesin görebileceği bir yere asılır.

Oturum kısaca özetlenir. Bir sonraki hafta “Kendimizi Tanıma” konusu üzerinde durularak kendimizi tanımanın öneminden bahsedilir ve oturum sonlandırılır.

ÖNLENMESİ GEREKEN RİSKLER

Öğrencilerin grup kuralları belirlemede güçlük çekme ihtimalleri ve amaca hizmet etmeyen grup kuralları yazmalarının önüne geçebilmek amacıyla birkaç örnek grup kuralı verilmesi yararlı olacaktır.

EK-1

1) En sevdiğin renk nedir ve bu renk sende hangi hisleri uyandırıyor?

2) Yerken en çok keyif aldığın yiyecek nedir? Bu yiyeceği yerken hatırladığın keyifli bir anın var mı?

3) Yapmayı hiç sevmediğin ve en çok sevdiğin iş/aktivite vb. nedir ve neden bu kadar sevmiyorsun/seviyorsun?

4) Eğer bir şeyin resmini yapacak olsaydın bu ne resmi olurdu ve neden o resmi çizmek isterdin?

5) Şimdi yeniden sabah olduğunu düşün ve yataktan henüz yeni kalkıyorsun bugünün güzel ve neşeli bir gün olduğunu ve olacağını ilk nasıl fark edersin?

6) Bundan 10 yıl sonra bugün nerede olacağını ve neler yapacağını düşünüyorsun? Hayallerinden biraz bahseder misin?

KENDİNİ TANIMA 1. OTURUM

BİREYİN KENDİNİ TANIMASI, KENDİNİ TANIMA SÜRECİNDEKİ ENGELLER, OBJEKTİF DEĞERLENDİRME

OTURUMA BAŞLAMADAN ÖNCE

EK LİSTELER OTURUM ÖNCESİ HAZIR BULUNDURULMALIDIR.

1 ADET KUTU, KATILIMCI SAYISINCA A4 KAĞIDI, İNDEKS KARTLAR HAZIRLANMALIDIR.

SÜREÇ - AKIŞ

Katılımcılara, kendimizi tanımının hayat boyu sürmekte olan bir süreç olduğundan kendi gizli yanlarımızın her geçen gün ortaya çıkmaya devam ettiğinden bahsedilerek bugün kendimizi tanımak adına önemli adımlar atılacağı vurgulanır ve ısınma etkinliğine geçileceği belirtilir.

ISINMA OYUNU

Katılımcılar grup büyüklüğüne göre bireysel olarak ya da ikiserli grup olarak ayrılır. Grup sayısının 1 eksiği kadar aşağıda belirtilen temaların görselleri ya da benzeri çalışmaların bulunduğu renkli kartonlar odanın farklı yerlerine yerleştirilir. Katılımcılara müzik eşliğinde eşleriyle kol kola girerek yerde bulunan kartonlara basmadan hareket etmeleri (dolaşarak) ve eşlerin müzik durduğunda aynı karton üzerine basmaları gerektiği söylenir.

Katılımcılar kartonun üzerindeyken grup lideri şu yönergeyi verir: “ Evet arkadaşlar gördüğünüz gibi kartonların üzerinde çeşitli görseller bulunmaktadır. Üzerine bastığınız kartondaki görselle ilgili aklınıza ilk gelen şeyi bizlerle paylaşmanızı istiyorum. Şimdi boşta kalan grup/arkadaşımız bizimle paylaşım yapacak olan üç grubu/arkadaşımızı belirleyecek ve kendisi de seçtiği üç kartondan biriyle ilgili paylaşım yapacak. Ardından paylaşım yaptığı kartonu alarak oyundan ayrılacak.” Oyun bu şekilde devam eder.

TEMALAR

(Güneş, Ev, Oyuncak Araba, Oyuncak Bebek, Boyama Kalemi, Çiçek, Top, Topaç, Mavi, Siyah)

UYGULAYICIYA NOT

Uygulayıcı isterse etkinlik öncesi belirtilen temalarla ilgili resim, el işi benzeri çeşitli çalışmalar yaptırarak katılımcıların oyunu içselleştirmesini ve temalarla daha fazla içselleştirmeleri sağlanabilir.



BEN KİMİM?

Ek-1 de verilen karikatür ve görseller katılımcılara gösterilir. Ardından bu görsellerle ilgili öğrencilerin görüşleri alınır ve kendini tanımayla ilgili bilgilendirme yapılır.

“Evet arkadaşlar, şimdi sizlerle ‘Ben kimim?’ sorusuna yanıt arayan, kendini tanıyan birey ile tanımayan birey arasındaki farkları konuşacağız.”

Kendini tanımak neden önemlidir ?’ sorusu üzerinden katılımcılardan görüşleri alınır.

‘Kendini tanıyan birey güçlü ve güçsüz yanlarının, hayattaki amaç ve beklentilerinin farkındadır. Geleceğe yönelik doğru kararlar alabilir, insanlarla daha sağlıklı ilişkiler kurabilir, kendini gerçekleştirme yolunda ilerler.’ açıklamasının ardından etkinlik sonlandırılır.

GÜÇLÜ VE GÜÇSÜZ YANLARIM

Katılımcıların güçlü ve güçsüz yönlerini (üçer adet) farklı kâğıtlara yazmaları istenir (her bir madde farklı kâğıda yazılacak). Ardından güçlü güçsüz yanlarımızın yazıldığı kâğıtlar bir kutu içerisinde toplanır ve tahta ikiye bölünür.

Etkinliğe başladıktan sonra her grup üyesinin kutunun içerisinde bir kart seçmesi istenir. Kağıdı okuyan katılımcı kağıtta yazan özelliğin güçlü-güçsüz ayrımını yaparak tahtadaki ilgili alana yazar.

Tüm grup üyeleri kutu içerisindeki kâğıtları çekmeye devam eder. Böylece tahtada güçlü ve güçsüz yanlarımız ortaya çıkar. Daha sonra grup üyelerinden kendi güçlü ve güçsüz yanlarını değerlendirmeleri istenerek kendini tanımanın önemi tekrar vurgulanır.

Benzer özelliklere sahip olduğumuzu ancak bizi biz yapan farklılıkların da bulunduğu fark edilir.

Grup lideri aşağıdaki yönergenin verilmesinin ardından bir sonraki etkinliğe geçer.

“Bu etkinliğimizde gördüğümüz gibi her bireyin kendine has güçlü ve güçsüz yanları olabiliyor. Peki sizler bu güçlü ve güçsüz yanlarınız sebebiyle birtakım etiketlemelerle karşılaşılıyor musunuz? Şimdi bu konuyla ilgili keyif alacağınız bir oyun oynayacağız.”

ÖNLENMESİ GEREKEN RİSKLER

Öğrencilerin güçlü ve güçsüz yanlarını bulmakta zorlandığı durumlar için Ek-2 listede bulunan maddelerden örnekler verilebilir.

Katılımcıların güçsüz yanlarını yazmak istememesi durumunda; her bireyin güçlü yanları olduğu gibi güçsüz yanlarının da olabileceği vurgulanarak grup sözleşmesi hatırlatılır ve grup içi gizlilik ilkesine dikkat çekilir.

KENDİNİ TANIMA 2. OTURUM

BİREYİN KENDİNİ TANIMASI, KENDİNİ TANIMA SÜRECİNDEKİ ENGELLER, OBJEKTİF DEĞERLENDİRME

OTURUMA BAŞLAMADAN ÖNCE

EK LİSTELER OTURUM ÖNCESİ HAZIR BULUNDURULMALIDIR.

1 ADET KUTU, KATILIMCI SAYISINCA A4 KAĞIDI,

SÜREÇ - AKIŞ

ISINMA OYUNU

İki kişilik gruplara ayrılır. Kişiler birbirlerine kendilerini tanıtır. Daha sonra iki kişiden biri karşısındaki grup üyesinin anlattıklarını sanki kendi özellikleriymiş gibi grup üyelerine anlatır.

Grup üyelerinin o kişiyle ilgili merak ettikleri diğer kişiye sorulur. Bu şekilde grup üyelerinin birbirlerini tanımaları sağlanmış olur.

BEN DAVRANIŞIM MIYIM?

Ek-3 listede yer alan indeks kartları öğrencilere tanıtılır (Öğrenci sayısına göre benzeri ifadeler eklenebilir). Her bir indeks kartına şu ifadeleri yazın: kötü, aptal, başı sürekli dertte, akıllı, hiç bir soruyu kaçırmaz, harika arkadaş, çok sevilen, güzel, herkesin sevdiği, her oyuna seçilen, hiçbir şeyi doğru dürüst yapamayan. Bu kartlara öğrenci sayınıza göre benzeri ifadeler yazın.

Katılımcılar iki gruba ayrılır. İnsanların yaptıkları davranışlardan yola çıkarak etiketlemelerimiz hakkında bir deney yapılacağı söylenir. Grup 1'de olan öğrencilerin alınlarına birer kart yapıştırılır. (Grup 1 üyelerinin yapıştırılan kartları görmemesi gerekmektedir.).

Grup 1 ve Grup 2'deki öğrenciler eşleştirilir. Grup 2'ler eşleri ile alınlarında yazılı olan ifadeye uygun olarak iletişime geçerler ama eşlerine alınlarında ne yazdığını söylemezler. (Örneğin alınında "kötü" yazan katılımcıya eş "Başın hiç dertten kurtulmayacak mı?", "Bir kez olsun iyi olmayı deneyemez misin?" "Beni de ne kadar kırdın, bu umurunda mı?" gibi sözler söyler)

Grup 1'deki katılımcı alınında ne yazdığını tahmin etmeye çalışır ve tahmin ettiği bu etiketlemeye uygun olarak davranır. İstenirse roller değiştirilerek oyun tekrarlanır.



TARTIŞMA

1. Alnındaki etiketin ne olduğunu tahmin edebildin mi? Tahmin ettiysen bu etikete uygun cevaplar verebildin mi?
2. Gerçek hayatta insanlar nasıl etiketleniyor?
3. Sizinle ilgili olumlu veya olumsuz herhangi bir etiketlemenin farkında mısınız? Bu size neler hissettiriyor ve davranışınızı nasıl etkiliyor? Sizce bu etiketi nasıl aldınız?
4. Sizce diğer kişiler size bu etikete göre mi davranıyor?
5. Eğer bu etiketi değiştirebilecek olsaydınız bunu nasıl yapardınız?

OLUMLU VE OLUMSUZ ÖZELLİKLERİMİ ANLIYORUM

Grup üyeleri çember düzeninde oturur. Her bir grup üyesine Ek-4 uygulama sayfası dağıtılır. Uygulama sayfasının alt kısmındaki isim-soyisim kısmı doldurularak, sağında bulunan öğrenciye sayfa verilir.

Ardından katılımcılardan 'Arkadaşım iyi biridir, çünkü ...' kısmını doldurarak kağıdı katlayarak sağındaki katılımcıya vermesi istenir. Üyelerin cevaplama için belli bir süre verilir. Etkinlik bu şekilde devam eder.

Süre tamamlandıktan sonra grup üyelerinin kendisiyle ilgili yazılan cümleleri sessizce okuması istenir. Yazılanları grupla paylaşmak isteyen katılımcıların grupla paylaşım yapmasına izin verilir.

Kendisiyle ilgili cümleleri okunan katılımcılara 'Kendinizle ilgili neler keşfettiniz?', 'Bu olumlu özelliklere sahip olduğunuzu fark etmek size neler hissettirdi? "Olumlu özelliklerimizi keşfetmemiz neden önemli?" vb. sorular sorulur ve cevaplandırmaları istenir.

Olumlu özellikleri yazan grup üyesine de 'Arkadaşlarınızla ilgili neler keşfettiniz?' sorusu sorulur. Tüm grup üyeleri tamamlandıktan sonra etkinlik bitirilir.

EK-1



EK-2

GÜÇLÜ YANLARIM

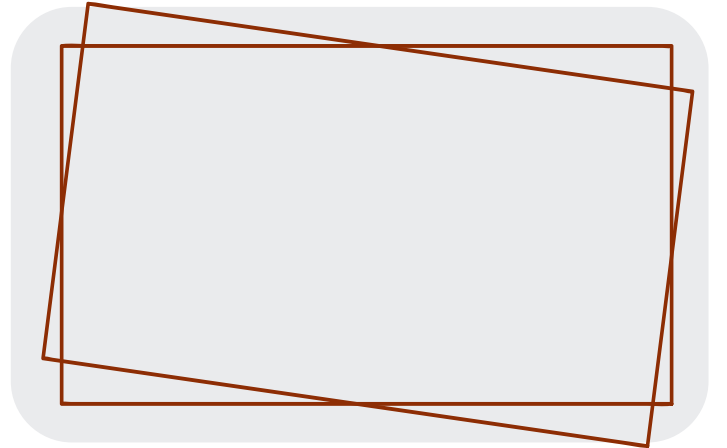
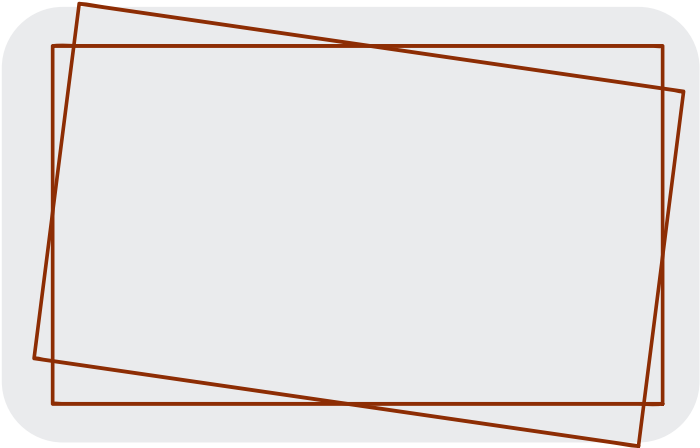
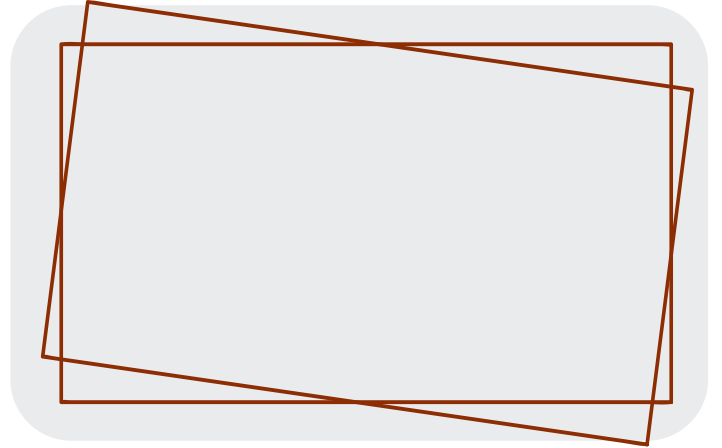
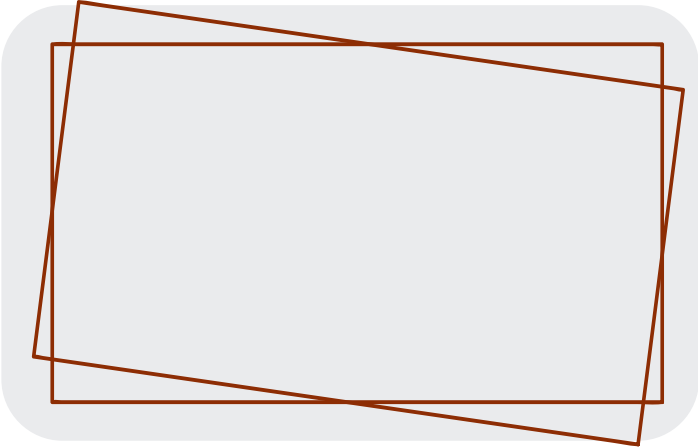
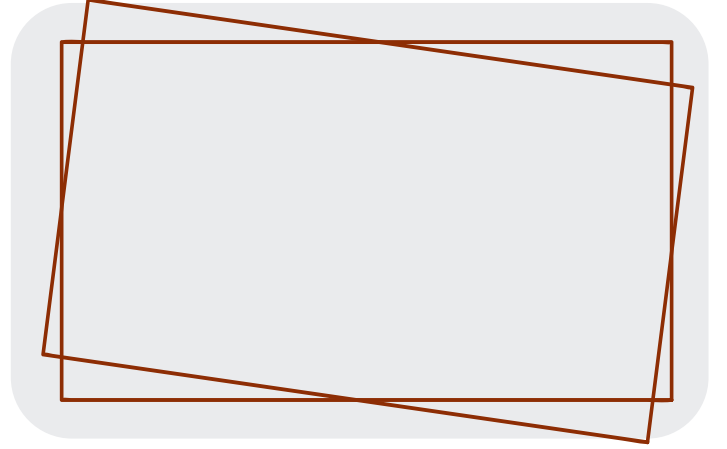
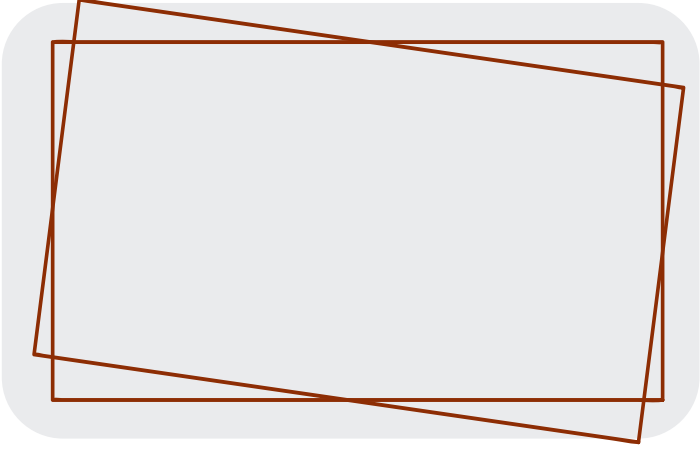
- ANLAYIŞLI
- CANA YAKIN
- ÇALIŞKAN
- HOŞGÖRÜLÜ
- TEMİZ
- ARKADAŞLARINA DESTEK
VEREN
- İŞBİRLİĞİNE YATKINLIK
- PAYLAŞIMCI
- STRESLE BAŞ EDEBİLEN
- ZAMANINI İYİ
KULLANABİLEN
- BAŞKALARINI VE KENDİ
HAKLARINI KORUYABİLEN
- SAYGILI
- PLAN YAPABİLEN

GÜÇSÜZ YANLARIM

- ÖFKEYİ KONTROL EDEMEYEN
- ÇABUK PES EDEN
- SORUMLULUKLARINI AKSATAN
- DÜZENLİ OLMAYAN
- ELEŞTİRİ KABUL ETMEYEN
- İŞBİRLİĞİNE AÇIK OLMAYAN
- ZAMANI İYİ KULLANAMAYAN
- PAYLAŞIMCI OLMAYAN
- DÜŞÜK ÖZGÜVENE SAHİP OLAN
- HEDEF BELİRLEYEMEYEN
- KARARSIZ OLAN
- SORUN ÇÖZME BECERİSİNE SAHİP
OLMAYAN
- BAŞKALARININ HAKLARINA SAYGILI
OLMAYAN

EK-3

İNDEKS KARTLAR



EK-4

Arkadaşım iyi biridir. Çünkü....

Arkadaşım iyi biridir. Çünkü....

Arkadaşım iyi biridir. Çünkü....

Arkadaşım iyi biridir. Çünkü....

Arkadaşım iyi biridir. Çünkü....

Arkadaşım iyi biridir. Çünkü....

Arkadaşım iyi biridir. Çünkü....

Arkadaşım iyi biridir. Çünkü....

Adı ve Soyadı:

DUYGULARI TANIMA 1. OTURUM

DUYGULARI TANIMA, DUYGULARI FARK ETME, DUYGULARI İFADE ETME

OTURUMA BAŞLAMADAN ÖNCE

EK LİSTE VE MATERYALLER OTURUM ÖNCESİ HAZIR BULUNDURULMALIDIR.
RENKLİ KAĞITLAR, KUTU, A4 KAĞIDI, ZARF

SÜREÇ - AKIŞ

Grup lideri aşağıdaki metni okuyarak oturuma giriş yapar.
‘Bu oturumumuzda sizlerle duygularımızı tanıyacağız, duygularımızın günlük yaşamımızı nasıl etkilediği hakkında konuşarak bu soruların cevaplarını bulmaya çalışacağız.’

DUYGU DARTI

Ek-2’de yer alan tabloya göre zarflar renk-puan şeklide düzenlenir. Düzenlenen zarflara uygun olarak eşleştirilen duygu, zarfın içine koyulur. Dart uygun görülen yere yerleştirilir. Katılımcılar iki gruba ayrılır ve aşağıdaki açıklama yapılarak etkinlik başlatılır.

“Bu etkinliğimizden sonra duygularımızı daha iyi tanımamız adına hem eğleneceğimiz hem öğreneceğimiz bir etkinlik yapmak istiyorum. Sizlere kısaca etkinliğimizden bahsedeyim. Etkinliğimizde Dart oynayacağız ama bu farklı bir dart oyunu olacak. İki grup halinde etkinliği gerçekleştireceğiz. Attığımız topun, darta karşılık gelen puanın yazılı olduğu zarfı alıp içindeki duyguyu ve tanımını grup arkadaşlarına sessiz bir şekilde anlatmanızı isteyeceğim. Anlatılanı bilen grup zarfa karşılık gelen puanın sahibi olur En fazla puanı toplayan grup oyunu kazanır.”

Grup lideri aşağıdaki metni okur ve etkinlik sonlandırılır.

“Bu etkinliğimizle beraber duygularımızı tanıdık. Şimdi ise biraz da günlük hayatımızda duygularımızı ortaya çıkaran olaylarla ilgili bir etkinlik yapalım.”

DUYGU TOMBALASI

Grup lideri aşağıdaki metni okur ve etkinliğe giriş yapar.

‘Öncelikle günlük yaşamınızda neler hissettiğinizi sormak istiyorum. Dağıtacağım renkli kağıtlara bu duygularınızı yazmanızı istiyorum.’

Yazma işlemi bittikten sonra gönüllü grup üyelerinin yazdıklarını okuması istenir. Duyguların yazıldığı kağıtlar toplanır ve bir kutuya atılır.

Şimdi sizlerle bir oyun oynayacağız. Oyunumuzun adı ‘Duygu Tombalası’. Çektiğiniz duyguya ilişkin olarak bir anınızı anlatmanızı isteyeceğim. Ardından bu duygunuzun anınızla olan ilişkisini ve paylaştığımız anıda başka hangi duyguları yaşayabileceğimizi konuşacağız. Tüm grup üyelerinin katılımı sağlandıktan sonra etkinlik sonlandırılır.

Grup lideri aşağıdaki yönergeyi okuyarak oturumu sonlandırır:

‘Bu oturumumuzda duygularımızı tanıdık. Duygularımızın günlük hayatımızda nasıl karşılık bulduğu hususunda farkındalık kazandık. Bir daha ki oturumumuzda duyguların kişisel ilişkilerimize yansması ve karşımızdaki kişilerin duygularını anlamaya yönelik olarak oturumlarımızı sürdüreceğiz. Bir daha ki oturumumuzda görüşmek üzere.’

ÖNLENMESİ GEREKEN RİSKLER

Katılımcıları duygularını ifade etmekten çekinebilirler. Bu durumda grup lideri paylaşım için ısrar etmemelidir. Diğer katılımcıların verebileceği olası olumsuz tepkiler olabilir.

Grup lideri grup kurallarını hatırlatabilir ya da karşılıklı saygının önemini vurgulayabilir. Grup lideri sürecin tıkandığı noktalarda gerekli müdahaleyi yaparak süreci canlandırmalıdır.

Duygu Dartı etkinliğinde, katılımcılar zarfta çıkan duyguyu anlatmakta zorlanabilirler. Grup lideri bu noktada katılımcılara yardımcı ve yönlendirici olmalıdır.

DUYGULARI TANIMA 2. OTURUM

DUYGULARI İFADE ETME, EMPATİ

OTURUMA BAŞLAMADAN ÖNCE

ÇALIŞMA ALANI OTURUM İÇERİĞİNE GÖRE DÜZENLENMELİDİR.

OTURUM SÜRESİNCE İHTİYAÇ DUYULACAK MATERYALLER HAZIR BULUNDURULMALIDIR.

DUYGU SENARYOLARI, A4 KAĞIDI, KALEM

SÜREÇ - AKIŞ

Grup lideri aşağıdaki metni okuyarak oturuma başlar.

‘Oturumumuza başlamadan önce isterseniz bir önceki oturumumuzu hatırlayalım. Bir önceki oturumumuzda duygularımızın neler olduğu, olumlu-olumsuz duygu ayrımının ne olduğu ve duygularımızın günlük yaşamdaki yansımaları hakkında konuştuk. Bu oturumumuzda duygularımızı nasıl uygun bir şekilde ifade edebiliriz, nasıl uygun tepkiler verebiliriz? bu soruların cevaplarını bulmaya çalışacağız.’

OYNUYORUM VE ANLIYORUM

Grup lideri aşağıdaki yönergeyi okuyarak etkinliğe giriş yapar.

‘Bu etkinliğimizde ikiyeşerli gruplara ayrılmanızı istiyorum. Her bir gruba hazırlanmış senaryo vereceğim. Bu senaryolarda iki başrol olacak ve grup üyelerimiz her iki rolün yerine geçerek canlandırma yapacak.’

Senaryolar;

- Biri ders çalışan bir öğrenciyi canlandırırken diğeri konservatuar sınavı için keman çalan kardeşini canlandırır.
- Biri ders çalışırken diğeri bağıra bağıra bir şey satan bir sokak satıcısını canlandırır.
- Biri ev ödevini yapmayan bir öğrenciyi diğeri ise öğretmenini canlandırır.
- Biri gözlük takan öğrenciyi diğeri ise onunla dalga geçen öğrenciyi canlandırır.

Senaryolar gruplara dağıtılır. Gruplardan ellerindeki senaryoyla ilgili olarak içerisinde çatışma yaşanan bir olay örgüsü oluşturmaları ve canlandırmaları istenir.

İlk grup kendisine gelen senaryoyu canlandırır. Daha sonra rolleri değiştirerek tekrar canlandırmaları istenir. Her iki rolde neler hissettikleri sorulur. Örneğin; ders çalışan kişinin bağırarak sokak satıcısına karşı hissettikleri ve sokak satıcısı olunca kendisine kızan kişiye karşı hissettiklerini söylemeleri istenir. Tüm gruplar bu şekilde senaryoları canlandırır.

Sonrasında grup üyelerinden senaryolara uygun olarak yazılan olay örgülerini tekrar okumaları istenir. Bu olaylara ilişkin olarak doğru tepkilerin neler olduğu grup üyelerine sorulur. Uygun tepkiler verilirse çatışmanın ortadan kalkabileceği vurgusu yapılarak etkinlik sonlandırılır.

Bu etkinlikte, sonrasında bir arkadaşınızla ya da ailenizden biriyle sıkıntı yaşadığınızda karşınızdaki kişinin yerine kendinizi koyup onun neler hissedebileceğini anlamaya çalışarak yaşanan anlaşmazlık durumunun daha kolay bir şekilde çözümlenebileceğinin vurgusu yapılır. İlişkilerimizde karşınızdaki insanların yerine kendimizi koyup onların ne hissettiğini anlayabilmemizin empati kavramını karşıladığı vurgusu yapılır. Empati yapabildiğimizde tepkilerimizin daha yerinde ve etki düzeyinin olaya daha uygun olacağı grup üyelerine anlatılır.

Grup lideri aşağıdaki yönergeyi okuyarak etkinliği ve oturumu sonlandırır.

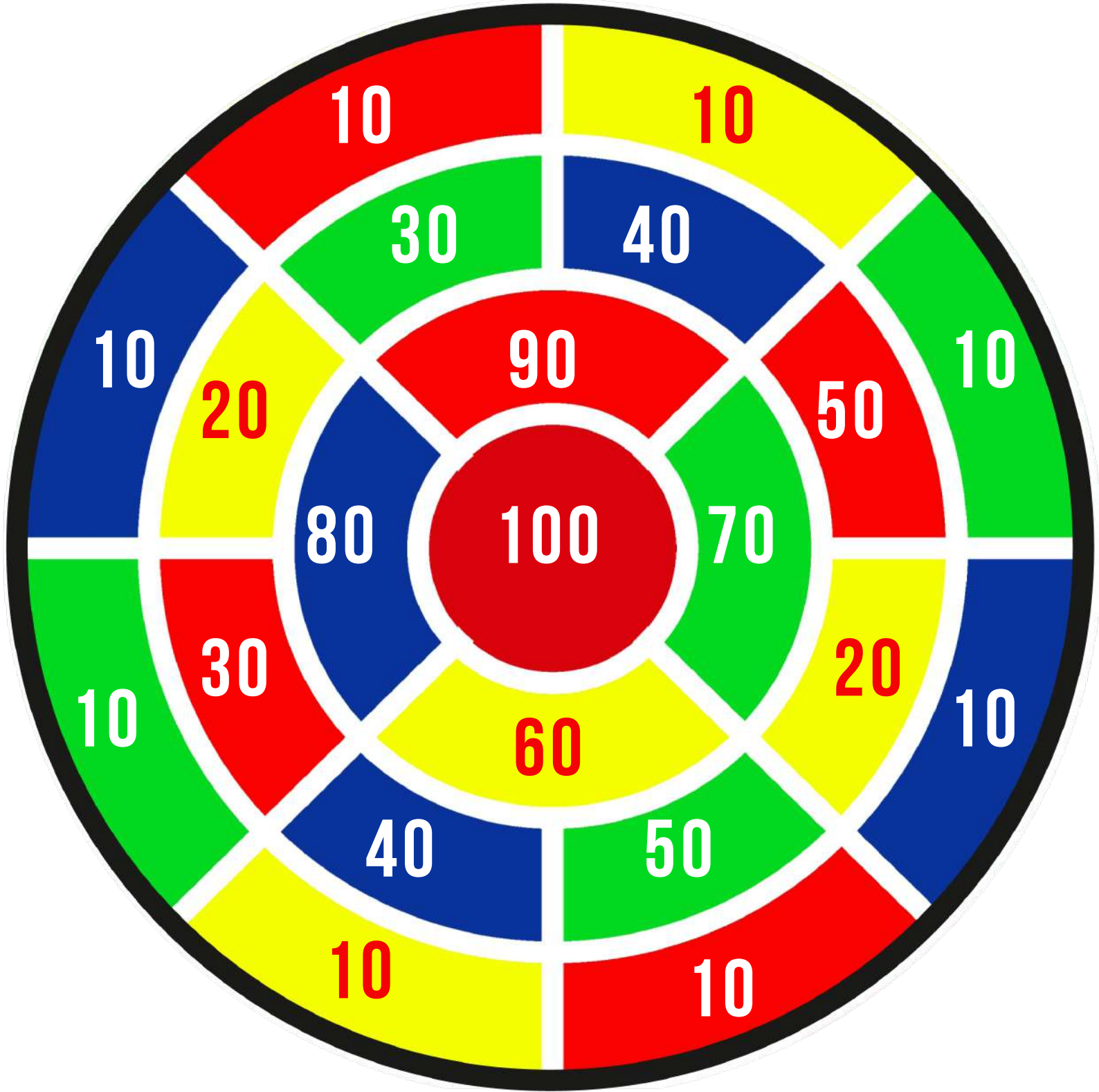
'Bu etkinliğimizle beraber karşınızdaki insanın da duyguları olduğunu, bu duygular nedeniyle farklı ve istenmeyen tepkiler verilebileceğini, böyle durumlarda karşınızdaki kişiyi ve duygularını anlamaya çalışarak istenmeyen durumların ortaya çıkmasını engelleyebileceğimizi görmüş olduk. Aynı zamanda duygularımızı olumlu bir dille ifade edebilirsek kişisel ilişkilerimize olumlu yansımaları olacaktır. Bu nedenle duygularımızı doğru yollarla yapıcı bir şekilde ifade etmeliyiz.'

ÖNLENMESİ GEREKEN RİSKLER

Katılımcılar senaryoları oynarken heyecanlanabilir, çekinebilir veya yeterli özgüveni kendilerinde bulamayabilirler. Bu durumlarda katılımcılar yüreklendirilerek dramaya katılmaları sağlanır. Grup lideri ihtiyaç halinde senaryonun canlandırılmasında rol alabilir.



EK-1

**UYGULAYICIYA NOT:**

Etkinlikte koli bandıyla tersten sarılmış küçük kağıt toplar ve kalın kağıtta çıktısı alınarak isteğe göre prit yapıştırıcı sürülmüş olan dart kullanılabileceği gibi kendinden cırt cırtlı küçük yaş grubu için üretilen toplu dartlar da temin edilebilir.

EK-2

DUYGU

TUTKU
HIRS
KORKU
ŞAŞKINLIK
ÖFKE
MAHCUBİYET
KIZGINLIK
KISKANÇLIK
TELAŞ
SIKINTI
ÜZÜNTÜ
KAYGI
MUTLULUK
SEVINÇ
HEYECAN
HUZUR
COŞKU
HAYRANLIK
GURUR
GÜVEN
ÖZLEM

RENK/ZARF

KIRMIZI
YEŞİL
SARI
SARI
KIRMIZI
KIRMIZI
KIRMIZI
MAVİ
MAVİ
SARI
MAVİ
MAVİ
YEŞİL
YEŞİL
SARI
KIRMIZI
YEŞİL
KIRMIZI
SARI
YEŞİL
MAVİ

PUAN

100
30
10
10
10
90
10
40
10
20
10
40
10
10
20
50
50
30
60
70
80

DUYGU YÖNETİMİ 1. OTURUM

DUYGU YÖNETİMİ, İFADE BECERİLERİ, DUYGULARI KABUL ETME

OTURUMA BAŞLAMADAN ÖNCE

Ek liste ve materyaller oturum öncesi hazır bulundurulmalıdır.
Katılımcı sayısı kadar balon ve "Duygu İfade Tarzı Formu"
Katılımcılar daire düzeninde oturacaktır.

SÜREÇ - AKIŞ

ISINMA OYUNU - ÖFKE BALONU ETKİNLİK

Grup lideri aşağıdaki yönergeyi verir:

"Etrafınızda herkesin bir öfke balonu ile dolaştığını hayal edin. Bazı insanların öfke balonu çok şişmiştir ve bu yüzden en ufak bir dokunuşta çok kolay patlar. Bazılarının öfke balonu ise daha az şişmiştir. Anlayacağınız hepimiz öfke konusunda birbirimizden farklılık gösteririz. Bu yüzden her birimiz öfke ile başa çıkmada kendi öfke ile başa çıkma stratejimizi oluşturmalıyız."

Grup lideri katılımcılara aşağıda yer alan soruları sorarak tartışmayı başlatır.

- Sizin öfke balonunuz nasıl?
- Balonunuzu ne gibi durumlar şişirir?
- Balon şişince ne yaparsınız?

Bu yolla öğrencilerin öfke duygularını fark etmelerini sağlar. Bunun ardından grup lideri her öğrenciye bir balon vererek çeşitli örnek durumlar söyler. Katılımcıların örnek durumlar karşısında öfke derecesine göre balonlarını az ya da çok şişirmesini ister.

Örnek durumlar:

- Arkadaşınız ödevinizin kopyasını sizden gizlice aldı
- Anneniz arkadaşınızın evinde yapılacak doğum günü partisine gitmenize izin vermedi.
- Aileniz beğendiğiniz ayakkabıları almanıza izin vermedi.
- Arkadaşlarınız yeni saç modelinizle dalga geçti.
- Sınavdan istediğiniz notu alamadınız.

Bu etkinlikle birlikte katılımcıların benzer olaylar karşısında öfkelenme durumunda farklılıklar yaşadıklarını fark etmeleri sağlanır.



DUYGULARIMI NASIL İFADE EDİYORUM

Katılımcılara daha çok ne zaman, hangi durumda ne tür yoğun duyguları hissettiklerini belirleyebilmeleri için yaşadıkları durumlarla ilgili Ek-1 Duygu İfade Tarzı Formu dağıtılır. Duygu İfade Tarzı Formu'na göre öğrenciler öfkelenedikleri olayları grupla paylaşır. Formların doldurulmasının ardından katılımcıların duygu ifade tarzları aşağıdaki sorularla değerlendirilir.

Sorular:

1. Olay ne idi, ne tür tepki verdin?
2. Verdiğin tepki uygun mu?
3. Eğer uygun değilse en etkili karşılık ne olurdu?
4. Uygun ve uygun olmayan tepkileri fark edebildin mi?

Grup lideri şu açıklamayı yapar:

"Bazı tepkilerimizin bizim için olumlu veya olumsuz sonuçları olabilmektedir. Bu sonuçların bizler için olumlu iken başkaları için olumsuz olduğu durumlar da olabileceği gibi bizim için olumsuz olup başkaları için olumlu sonuçları da olabilmektedir. Duygularını kontrol edemeyenlerin, aslında vermek istedikleri mesajları içermeyen davranışlar gösterdiğini, yani tepkisel davrandıklarını görmekteyiz. Peki, tepkisel davranma nedir? Davranışın sonucunu düşünmeden davranmaktır. Aslında anlık duygularıyla hareket edenlerin büyük çoğunluğu, hem kendine hem de karşısındakine zarar verir. Sakinleştikten sonra ise yaptıkları bu davranışların pişmanlığını yaşayarak duygularını ifade etme noktasında doğru adımları görebilir."

ÖNLENMESİ GEREKEN RİSKLER

Öğrenciler kişisel deneyimlerinin yer aldığı bu başlıkta paylaşımlar yapmaktan çekinebilir veya paylaşım yapmak istemeyebilir. Bu gibi durumların önüne geçmek amacıyla uygulayıcı, etkinlik öncesi kendi deneyimlerinden bir örnek ile formu doldurabilir veya öğrencileri yüreklendirici paylaşımlarda bulunabilir.

Bu önleyici çalışmanın ardından halen paylaşım yapmak istemeyen katılımcıyla grup rehberliği ilke ve yöntemleri uyarınca çalışma yapılabilir veya daha sonra bireysel psikolojik danışma gerçekleştirilerek sorunun temel kaynağı araştırılabilir.



NEYE ÖFKELENİRİM?

Grup lideri aşağıdaki yönergeyi verir:

"İnsanların çoğu mutluluk, sevinç, huzur gibi olumlu duyguları sahiplenirken öfke, hüzün, hayal kırıklığı, kaygı gibi duyguları görmezden gelmeye ve onlardan hemen kurtulmaya çalışır. Oysa olumlu ve olumsuz tüm duygularımızın hayatta kalmamızı sağlayan görevleri vardır. Örneğin kaygı hissetmemiz ortamdan kaçmamızı ya da savaşmamız gereken bir durum olduğunu anlatır, öfke haksızlığa uğradığımızı hak etmediğimiz bir durumla karşı karşıya olduğumuzu söyler. İşte yaşamımızda duyguların bize verdiği mesajları anlamak önemlidir. Yaşadığımız tüm duyguları fark edip kabul ederek uygun bir dille ifade edebilmek sağlıklı bir ruh hali için oldukça gereklidir. Öfke de zaman zaman herkes tarafından hissedilen doğal ve evrensel bir duygudur, tek başına iyi ya da kötü değildir. Önemli olan öfkeyi ifade etme tarzımızdır. Öfkeyi uygun ifade etme yollarını öğrenmek için öncelikle neye öfkelendiğimiz farkında olmamız gerekir."

Grup lideri katılımcılara onları öfkeliendiren durumların neler olduğunu sorarak cevapları tahtaya yazar. Öğrencilerin kendilerini öfkeliendiren durumları fark etmesi sağlanır.

- * insanlar incindiklerinde,
- * haksızlığa uğradıklarında
- * işleri yollarında gitmediklerinde
- * kendilerini çaresiz hissettiklerinde
- * engellendiklerinde
- * aşağılandıklarında
- * alay edildiklerinde öfkelenebilirler.

ÖNLENMESİ GEREKEN RİSKLER

Katılımcılar etkinlerde kendilerini kötü hissettiren duygularıyla ilgili paylaşım yaparken zorlanabilir veya diğer katılımcıların onlara gülmesi ve alay etmesi durumu görülebilir. Bu durumlarda bu paylaşımların doğallığının ve olabilirliğinin üzerinde durularak öğrencilerin ciddi bir ortam oluşturmalarına katkı sağlanabilir.

Katılımcıların kendilerini öfkeliendiren durumlarla ilgili paylaşımları sırasında bu gibi durumlarda nasıl davranmaları gerektiği ile ilgili sorular gelebilir. Bu sorulara temel psikolojik danışma ilke ve teknikleri uyarınca cevaplar verilmesi ve bu konulara çatışma çözme becerileri oturumunda daha detaylı değinileceği belirtilmelidir.



DUYGU YÖNETİMİ 2. OTURUM

DÜŞÜNCE-DUYGU-DAVRANIŞ ETKİLEŞİMİ, DUYGULARIN A-B-C'Sİ, BUZDAĞININ GÖRÜNMEYEN YÜZÜ

OTURUMA BAŞLAMADAN ÖNCE

ÇALIŞMA ALANI OTURUM İÇERİĞİNE GÖRE DÜZENLENMELİDİR.

OTURUM SÜRESİNCE İHTİYAÇ DUYULACAK MATERYALLER HAZIR BULUNDURULMALIDIR.

DUYGU SENARYOLARI, A4 KAĞIDI, KALEM

SÜREÇ - AKIŞ

ISINMA OYUNU - TUZ-BUZ

Herkes bir numara alır. (grup baştan sayarak herkesin numarası belirlenebilir.)İki elle bacaklara vurulur iki el çırpma, iki parmak şıklatma. Parmak şıklatmanın birincisinde kendi numaran, 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 kişi den biri tuz biri buz olunca da aynı şekilde biri tuz-buz, diğeri buz tuz diyerek şaşırıp yanana kadar devam eder)

BUZDAĞI

Grup lideri tahtaya bir buz dağı çizer ve buzdağının su yüzünde bulunan kısmının içine 'Öfke' yazar. Daha sonra katılımcılara şu açıklamalarda bulunur:

Öfke bir BUZDAĞI'na benzer. Öfkenin temelinde fark edemediğimiz duygular olabilir. Temel duygular birikip, sertleşip, katılaştıkça buzdağının tepesindeki öfkeyi oluşturur. Şimdi sizinle öfke duygusunun öncesinde hissettiğimiz başka duygularla ilgili bir sessiz film oynayacağız. Öfkelendiğimizde hissettiğimiz diğer duyguları canlandırmanızı istiyorum. Diğerleri de bu duyguları tahmin etmeye çalışacaklar.

Tahmin edilen duyguların isimleri tahtadaki buzdağının suyun altındaki kısmının içine yazılır.

Örnek duygular: Kıskançlık, üzüntü, yalnızlık, kenara itilmişlik, haksızlığa uğramış hissetmek, kaygı, hayal kırıklığı, anlaşılamamak

DUYGULARIN ABC'Sİ

Grup Lideri etkinliğe başlarken şu açıklamayı yapar:

“Yoğun duygular hissetmemize neden olan pek çok faktör vardır. Bunlardan biride bireylerin durumu algılama şekilleri, düşünceleridir. Örnek: kantinde sıraya girdiniz, bu sırada hiç tanımadığımız biri gelip size çarparak önünüze geçmeye çalıştı. Ne tepki verirsiniz?”

Gruptan tepkilerini paylaşmaları istenir. Katılımcıların aynı olaya farklı tepkiler verdiklerine dikkat çekilerek “Bundan nasıl bir sonuç çıkartabiliriz?” sorusu yöneltilir. “Sadece olayın kendisi bizde belli bir duygu ve davranışı oluşturmak için yeterli değildir. O olayla ilgili kişisel düşüncelerimiz, geçmiş birikimlerimiz ve algularımız o olaya vereceğimiz tepkimizi belirler. Eğer tüm insanlar aynı geçmiş birikimlerle aynı düşüncelere sahip olabilseydi aynı olaya aynı anda benzer tepkiler verebilirdi.”

“İnsanlara rahatsızlık veren olayların kendisi değil, bu olaylara getirdikleri bakış açılarıdır. “cümlesini grup lideri tahtaya yazar. Katılımcılara bu cümleyle ilgili görüşleri sorulur ve üzerine konuşulur.

Ardından grup lideri tarafından tahtaya “DUYGUNUN ABC’si” tablosu aktarılır.

Tablodaki örnekler ile Albert Ellis’in A-B-C Kuramı hakkında bilgi verilir.

Daha sonra grup lideri, “Sizde yaşadığınız olaylarla ilgili Ek-2 ABC Formu’nu doldurarak olaylar karşısında gösterdiğiniz tepkilere kaynaklık eden düşüncelerinizi inceleyebilirsiniz.” yönergesini verdikten sonra birer adet Ek-2 ABC Formu’nu öğrencilere ihtiyaç duymaları halinde kullanmaları için dağıtır. Ardından Ek-3’deki Olay-Düşünce-Duygu Formu üçerli gruplar halinde ayrılan katılımcı gruplara birer adet dağıtılır.

Örnek olaylara alternatif düşünce ve duygular bulmaları istenir. Bulunan düşünce ve duygular daha sonra büyük grupla paylaşılır.

EK-1 DUYGU İFADE TARZI FORMU

Neler yaşadım?
Kiminle?

Duygum ne
kadar yoğun?

1 - 2 - 3 - 4 - 5
Az -> Şiddetli

Ne söyledim veya
nasıl davrandım?

Tepkim uygun mu
değil mi?

Sonuç

EK-2

ABC FORMU

A) OLAY

B) İÇ KONUŞMA

C) DUYGU VE DAVRANIŞ

EK-3

OLAY-DÜŞÜNCE-DUYGU FORMU

OLAY 1 : Kardeşimle aynı odayı paylaşıyoruz ve eşyalarımı izinsiz kullanıyor.

DÜŞÜNCE 1: Kardeşimin benim odamda kalması haksızlık buna dayanamıyorum.

DUYGU 1 : Öfke, kızgınlık, haksızlığa uğramışlık.

DÜŞÜNCE 2:

DUYGU 2 :

OLAY 2 : Çalışarak girdiğiniz bir sınavdan düşük not aldınız. Öğretmeni suçluyor ve öfkeleniyorsunuz.

DÜŞÜNCE 1: Çalışmam yeterli değilmiş. Yapamadığım soruların cevabını bulmalı ve konuyu tekrar gözden geçirerek bir sonraki sınava iyi hazırlanmalıyım.

DUYGU 1 : Öfke ve hayal kırıklığı azalır ve motive olur.

DÜŞÜNCE 2:

DUYGU 2 :

OLAY 2 : Çok değer verdiği bir arkadaşınla aynı caddede karşılaştınız ve o seni görmeden yanından geçerek uzaklaştı ve bu duruma ilk anda şaşırıyorsunuz.

DÜŞÜNCE 1: Herhalde kafası çok yoğundu beni fark etmedi..

DUYGU 1 : Şaşkınlık ve hayal kırıklığı azalır. Durumu normal karşılar.

DÜŞÜNCE 2:

DUYGU 2 :

BIREYSEL FARKLILIKLAR

BIREYSEL FARKLILIKLARI TANIMA VE SAYGI GÖSTERME, FARKINDALIK, JOHARI PENCERESİ

OTURUMA BAŞLAMADAN ÖNCE

Ek liste ve materyaller oturum öncesi katılımcı sayısına hazır bulundurulmalıdır.

Katılımcılar daire düzeninde oturacaktır.

SÜREÇ - AKIŞ

Grup lideri katılımcılara hoş geldiniz dedikten sonra ısınma amaçlı sohbet başlatır. Son oturumdan bu yana paylaşımlarını istedikleri bir olay olup olmadığını sorar. Ardından bu oturumda hangi konuların bahsedileceği ile ilgili bilgi verilir. Bireysel farklılıklar hayatımızın bir parçası olduğunun insanları doğru anlayabilmek ve saygı duyabilmek için bilmek önemine vurgu yapıldıktan sonra ısınma oyununa geçilir.

ISINMA OYUNU-1 | BIREYSEL FARKLILIKLARI TANIYORUM

Katılımcılar çember şeklinde sandalyelere oturur ve bir kişi ebe seçilerek çemberin ortasına geçer. Ebe'nin söylediği özelliklere (sarı saçlılar, paylaşımcı olanlar, tek çocuk olanlar, vb.) sahip katılımcılar yer değiştirirler ve o sırada ebe boş sandalyelerden birisine oturmaya çalışır.

Ayakta kalan katılımcı ebe seçilir ve süreç aynı şekilde devam eder. Bu süreç içerisinde kendilerine ait özelliklerin farkına varan katılımcılar benzer ve farklı özelliklerin diğer bireylerde de olabileceğini fark eder. Isınma oyunu tamamlandıktan sonra grup lideri katılımcılara aşağıdaki açıklamayı yapar. “İnsanları birbirinden ayıran, bizi biz yapan özelliklerimizdir. Az önceki etkinliğimizde de gördüğümüz gibi diğer insanlarla benzer özelliklerimiz olduğu gibi farklı özelliklerimiz de olabilir. Bu özelliklerimiz sayesinde diğer insanlardan ayırırız. Bunlar; Fiziksel, Duygusal ve Zihinsel Özelliklerimizdir.” Grup lideri verilen yönerge sonrası başlıklarla ilgili örnekler vererek öğrencilerle konu üzerinde paylaşımlarda bulunur.



ISINMA OYUNU-2 | KENDİMİ TANIYORUM

Grup lideri bugünkü oturumda bireysel farklılıklar konusunun işleneceğini belirtir. Bireysel farklılıklar konusunda katılımcıların hazır bulunuşluklarını ölçmek için top etkinliği yapar. Tüm katılımcılar boş bir alanda çember şeklini alır. Grup lideri topu herhangi bir katılımcıya atar.

Topu tutan kişi şu ana kadar söylenmemiş, kendisine ait ve kendisiyle özdeşleşmiş bir özellik söyler. Sonra topu daha önce paylaşımında bulunmamış bir katılımcıya atar. Tüm katılımcıların paylaşımları tamamlandıktan sonra etkinlik tamamlanır.

Bu etkinlik sonunda katılımcılar, kendilerinde olmayan fakat başkalarında olan özellikleri fark etmiş olur. Her birey, kendi özelliklerini ve başkalarında bulunan özellikleri analiz etmiş olur. Bireysel farklılıkları tanıma noktasında ilk adımı atmış olur.

FARKLILIKLAR

Grup lideri Ek-1 soru kâğıtlarını tüm katılımcılara dağıtır. Katılımcılardan kâğıtlardaki soruları, diğer katılımcılarla paylaşımında bulunarak cevaplamaları istenir. Kolayca bulabilmeleri adına katılımcılar serbest bırakılır. Her katılımcının sorulara en az bir cevap bulması gerekmektedir.

Her katılımcı soruların yanına ilgili kişilerin isimlerini yazar. Böylece ortamdaki belli başlı bireysel özelliklerin tespit edilmesi sağlanır.

Katılımcılar, diğer katılımcılarla etkileşimde bulunarak her bireyde farklı özelliklerin olabileceğini keşfeder

ÖZELLİKLERİMİ ÖĞRENIYORUM

Grup lideri katılımcılara Ek-2 kağıdı dağıtır. Her katılımcının formda yer alan tüm sorulara bireysel olarak cevap vermesi istenir. Etkinlik sonunda tüm katılımcıların fikirleri alınarak, sorular üzerinde tartışılır. Tüm sorular üzerinde detaylı olarak tartışıldıktan sonra etkinlik tamamlanır.

JOHARI PENCERESİ

Tahtaya Ek-3'de yer alan Johari Penceresi çizilerek şu açıklama yapılır. "Bir insanı tanıma sürecimizde karşımıza girmemiz gereken bir pencere çıkıyor: Johari Penceresi."

Ardından, her bireyin farklı özellikleri olduğunu ve bu özelliklerini insanlara ve kendine yansıtış biçimine göre Açık/Serbest Alan, Kör Alan, Gizli Alan ve Bilinmeyen Alan olmak üzere dört alanı olduğu belirtilir. Bu alanlar tanıtılarak, her bireyin bir Johari Penceresi'nin olduğundan bahsedilir ve katılımcılara Ek-3 "Johari Pencere" formu dağıtılarak bireylerin kendini keşif sürecinde insanlara bilerek veya bilmeyerek yansıttıkları alanları olduğundan bahsedilir.

Öğrencilerin kendi pencerelerine objektif olarak bakmaya çalışmaları istenir. Ek-3 Johari Pencere formunun doldurulması sonrasında gönüllü olarak Johari Penceresi'ni paylaşmak isteyenler var ise paylaşımlar alınır. Aşağıdaki yönerge doğrultusunda bilgilendirme yapılmasının ardından son olarak bugün sepetinizde neyle gidiyorsunuz sorusu sorulur. Gönüllü kişilerden cevap alınır. Ve dilek temennilerle oturum sonlanır."

Etkili bir iletişim sürecinde, Açık Alanın genişletilmesi, Kör Alan ve Bilinmeyen Alan'ın daraltılması gerekir. Kişinin kendini ve iletişim içerisinde olduğu bireyleri tanıyabilmesi için bu oldukça önemlidir."

Ev ödevi: Diğer oturuma kadar çevrende tespit ettiğin, faydalı olduğunu düşündüğün özellikleri not ederek bu özelliklerin hangi açılardan daha faydalı olduğunu detaylı olarak belirtmenizi istiyorum.

UYGULAYICIYA BİLGİ NOTU

Açık Alan: Sizin ve başkalarının bildiği bölüm (Ad, Soyad, cinsiyet, temel kişisel özellikler, rahatsız olduğunuzu belirttiğiniz durumlar vb.).

Gizli Alan: Sizin bildiğiniz ama başkalarının bilmediği bölüm (Sırlar bölgesi).

Kör Alan: Başkalarını bildiği ama sizin bilmediğiniz bölüm (Ör: Ağzının koktuğundan haberi olmayan bir insanın bu durumu başkaları tarafından bilinebilir).

Bilinmeyen Alan: Sizin ve başkalarının bilmediği ancak hayat serüveni içerisinde sizin veya başkalarının öğreneceği ya da hiç ortaya çıkmayacak olan bölüm.



EK- 1: FARKLILIKLARIMIZ

1) Gözlük kullananlar

2) Yurt dışına
seyahat etmek
isteyenler

3) Odasında poster
bulunanlar

4) Hangi mesleği
seçeceğine karar
vermiş olanlar

5)Şeker portakalı
kitabını okuyanlar

6)Evcil hayvan
besleyenler?

EK-2

1)Kendinle gurur duyduğun bir olay ya da durumu paylaş.

2)Arkadaşlarında en beğendiğin üç özelliği belirt. Bu özelliklerin toplum içinde ne gibi faydası olabilir?

Birine hangi özelliğinden dolayı iltifat etmek isterdin? Bu özelliğin iltifat edilebilecek nasıl bir yönü vardır?

4)Sende olmayıp, arkadaşlarının bazılarında gördüğün bir özelliği belirt. Bu özelliğin sende olup olmamasının etkileri neler?

5)Arkadaşlarında ya da ailede olmayıp, sende olan bir özelliği belirt. Bu özellikten memnun musun yoksa rahatsız edici mi?

6)Kendinde değerli bulduğun üç özelliği belirt. Bu özelliklerin faydalı olduğunu düşünüyor musun, günlük hayatta ne gibi faydaları var?

7)Öğretmenlerinin değerli bulduğu üç özelliği söyle. Bu özelliklerin çevrende kaç kişide olduğunu gözlemler.

8)Arkadaşlarına kendinde sevdiğin bir özelliğin ortaya çıkardığı faydayı söyle. Onlara bu konuda tavsiye ver.

9)8 maddede birçok özellik hakkında analiz yaptınız. Bu özellikler olmasaydı, herkes aynı özelliklere sahip olsaydı ne gibi sonuçlar ortaya çıkardı? Herkesin aynı olmasının ne gibi olumsuz sonuçları olabilir? Bu farklılıkların olmasının günlük hayatta ne gibi faydaları olabilir?

EK-3

JOHARI PENCERESİ



İLETİŞİM BECERİLERİ 1. OTURUM

İLETİŞİM, DİNLEME, ANLAMA

OTURUMA BAŞLAMADAN ÖNCE

Ek liste ve materyaller oturum öncesi katılımcı sayısına hazır bulundurulmalıdır.

Katılımcılar daire düzeninde oturacaktır.

SÜREÇ - AKIŞ

Grup lideri katılımcılara hoş geldiniz dedikten sonra ısınma amaçlı sohbet başlatır. Son oturumdan bu yana paylaşımlarını istedikleri bir olay olup olmadığını sorar. Bir önceki modüldeki ev ödevleriyle ilgili paylaşımlar yapılır ve değerlendirilir. Ardından bu oturumda hangi konuların bahsedileceği ile ilgili bilgi verilir. Bireysel farklılıklar hayatımızın bir parçası olduğunun insanları doğru anlayabilmek ve saygı duyabilmek için bilmek önemine vurgu yapıldıktan sonra ısınma oyununa geçilir.

İLETİŞİM DEYİNCE

Grup lideri katılımcılara “İletişim deyince ne anlıyorsunuz?” sorusunu yöneltir. Katılımcıların iletişimle ilgili paylaşımlarda bulunmasının ardından grup lideri, “İletişim bir bilgiyi bir ihtiyacı, bir duyguyu karşımızdaki kişiye iletmek ve ondan bir tepki almaktır.İletişim çift yönlüdür.Bir bilgiyi gönderen, konuşmacı; alan da dinleyicidir.Bir konuşma sırasında bu roller sürekli değişir.” açıklamasını yapar.

Ardından grup lideri, “Peki iletişim olmasaydı ne olurdu?” sorusunun sorulmasının ardından katılımcılar iki gruba ayrılır ve sözlü iletişimi kullanmayarak birbirleriyle paylaşımda bulunmaları istenir. Etkinliğin tamamlanmasının ardından yalnızca sözsüz iletişim öğelerini kullanarak bile ne kadar zor bir şekilde iletişim kurduğumuz belirtilir. Beden dili ile birbirimizi yeterince anlayamadığımız ve paylaşımlarda bulunamadığımız üzerine konuşulur.

Grup lideri aşağıdaki yönergeyi verir ve sözlü, sözsüz ve yazılı iletişim öğelerini anlatır.

“İletişim insanın fiziksel ve sosyal varlığının zorunlu koşuludur. İletişim olmaksızın insanın fiziksel ve toplumsal varlığını sürdürme olasılığı ortadan kalkar. Peki, bizler kendimizi hangi yollarla ifade ederiz?”

Daha sonra grup lideri iki gönüllü belirleyerek, "İkiniz de samimi arkadaşlırsınız ve birinizin diğerine bir nedenden dolayı kırıldığını ve küstüğünü düşünmenizi istiyorum." yönergesini verir.

Aralarında bir diyalog kurmaları istenir. Kırılan öğrenci uzak ve mesafeli durarak diğer katılımcıya kırgın olduğunu belli eden hareketler yapar ve soğuk cevaplar verir. Diğer katılımcının kırgın olduğunu anlaması için uğraş gösterir.

Neticesinde aralarındaki ilişkide bir problem olduğunu anlaması ve "Bir şey mi oldu?" sorusunu sorması sağlanır ve kırılan öğrenci "Hayır, hayır herhangi bir şey olmadı." der ve canlandırma sonlandırılır. Ardından diğer katılımcılara şu soru yöneltilir. "Şimdi sizler arkadaşınızın yerinde olsanız gördüğünüze mi yoksa duyduğunuza mı inanırsınız?"

Katılımcılardan yanıtları alındıktan sonra grup lideri şu açıklamayı yapar:

"Gördüğünüz gibi bizler beden dilimizle, sözlerimizden çok daha fazla mesaj veririz."

İLETİŞİM KURUYORUM

Ek-1 (İletişim Engelleri) grup lideri tarafından katılımcılara dağıtılır, katılımcılara iletişim engelleri hakkında kısaca bilgi verilir ve formdaki iletişim engelleri okunur. Ardından katılımcılara Ek-2 (İletişimi Engelleyen İfade Örnekleri) verilir ve kendilerinin de iletişimi engelleyen farklı ifadeler ekleyebilecekleri belirtilir.

Form'da iletişim engelleri karışık bir şekilde verilmiştir. Katılımcılardan formda yer alan ifadeleri karşı sütunda yer alan iletişim engelleri ile eşleştirmeleri istenir. Katılımcılar cevaplarını paylaştıktan sonra aşağıdakine benzer sorular sorularak grup etkileşimi başlatılır:

- Çevrenizdeki kişilere karşı bu tür ifadeleri kullanıyor musunuz?
- Hangi durumlarda kullanıyorsunuz?
- Sizce ne hissediyorlardır?
- Size karşı bu tür ifadeler kullanıldı mı?
- Neler hissettiniz?

ÇİZ DE GÖRELİM

Grup lideri etkinliğe başlamadan önce öğrencilere “Aile, arkadaş ve okul ortamınızı düşündüğünüzde kendinizi nasıl bir dinleyici olarak görüyorsunuz?” diyerek konuya giriş yapar. Ardından iki gönüllü katılımcı seçilir.

Gönüllü katılımcılardan birine Ek-4 te bulunan şekil verilir. Tahta üç kısıma ayrılır.

Katılımcılar arkaları birbirine dönük şekilde iken, Ek-4 verilen katılımcı tahtaya dönük olan katılımcıya şekli tasvir ederek tahtaya aktarması için onu yönlendirir.

Diğer katılımcı da şekli ona aktaran katılımcının vermiş olduğu yönergelerle tahtanın ilk kısmına şekli soru sormadan çizmeye çalışır.

Daha sonra tahtanın ikinci kısmına geçilir ve kağıdı alan katılımcı yüzünü tahtaya döner ancak tahtada çizim yapan katılımcı hala ilk konumdaki gibi tahtaya dönüktür. Kağıdı alan katılımcı şekli tahtada çizim yapan katılımcıdan soru almadan şekli çizdirmeye çalışır.

Son aşamada tahtanın üçüncü kısmına geçilir. Katılımcılar birbirleri ile istedikleri şekilde etkileşime geçerek şekli çizmeye çalışırlar.

Etkinliğin sonunda grup lideri şu açıklamalarda bulunur; “Sizden üç şekli incelemenizi istiyorum sizce tahtadaki çizimlerden hangisi Ek-4’te yer alan şekle daha çok benzemektedir?” Katılımcılar şekil-3 ün daha fazla benzediğini söyler. Bu benzerliğin nedenleri üzerine konuşulur.

Grup lideri “İlk iki şekilde iletişim engellerinden dolayı tahtadaki çizim ve ekteki şekil birbirine benzememiştir. Ancak son çizimde katılımcılar arasındaki iletişim engelleri ortadan kalktığı için tahtadaki ve ekteki çizimler birbirine çok yakındı” der ve diğer etkinliğe geçilir.

ÖNLENMESİ GEREKEN RİSKLER

Ek-3’de verilen şekli çizen katılımcı şekli benzetemeyebilir. Bu yüzden lider gerekli gördüğünde doğru yönlendirmelerle müdahalede bulunmalıdır. Aksi takdirde verilmek istenen mesajdan kopuk bir etkinlik yapılmış olur.

NASIL AKTİF DİNLERİZ?

Grup lideri etkin dinlemenin önemini anlatmak için başka bir etkinliğe geçer. 3 gönüllü seçilir ve ortamdan dışarıya çıkartılır.

İlk gönüllüye herhangi bir konu ile ilgili bilgi vermesini, ikinci gönüllüye fıkra anlatmasını, üçüncü gönüllüye hafta sonunun nasıl geçirdiğini anlatması istenir.

Gönüllüleri sınıfa almadan önce katılımcılara ilk gönüllü içeri girdiğinde kendi aralarında konuşmalarını ve gönüllünün anlattıklarını dinlememeleri söylenir.

İkinci gönüllü sınıfa girdiğinde katılımcılar bu sefer gönüllünün anlattıkları ile ilgisi olmayan sorular sormaları istenir (Örn: Ayakkabını nereden aldın? Gözlerinin rengi ne? vs.).

Üçüncü gönüllü içeriye girdiğinde ise katılımcının anlattıklarını dinlemeyerek konuşmayı bölmeye çalışırlar (Örn: Kendi hafta sonunuzu anlatmaya çalışın.).

Etkinlik bittikten sonra grup lideri ilk gönüllüye, “Kendini nasıl hissettin? Konuşmalarının dinlenilmemesi nasıl bir duygu?” gibi sorular sorarak görüşleri alınır.

İkinci gönüllüye “Katılımcıların anlattığın konudan farklı sorular sorması sana ne hissettirdi?” sorusu yöneltilir ve duyguları alınır.

Üçüncü gönüllüye “Dinlemeyen ve kendi yaşadıklarını anlatan biriyle konuşmak nasıl bir duyguydu?” diye sorulur ve duyguları alınır.

Daha sonra grup lideri iletişim esnasında dinlemenin önemi üzerinde durur ve iyi kötü dinleyici özellikleri konusunda kısaca bilgilendirme yapar. (Örn: Bilgilendirme: “İletişim esnasında karşınızdaki bireyi anlamamanın yolu iyi bir dinleyici olmaya dayanmaktadır. İletişim kurulan kişinin anlattıklarının o kişi için taşıdığı anlamların farkına varmak, söylediklerine karşı yakın ilgi göstermek önemli bir beceridir. Etkili dinlemeden uzaklaşmak iletişimi engeller. Bu beceriyi öğrenmek iletişim için gereklidir. Her gün fikirlerimizi ve duygularımızı paylaştığımız kişilerle aramızda yanlış anlamaların ve diyalog bozukluklarının olmaması için, etkili iletişim tekniklerini ve iyi bir dinleyiciyle kötü bir dinleyici arasındaki farkları tam anlamıyla anlamış olmamız gereklidir.”)

Grup lideri katılımcılara;

“Etkin dinleyici ile kötü dinleyicinin özelliklerini sıralamak gerekirse sizce nelerdir?” sorusunu yöneltilir. Katılımcıların yanıtları alındıktan sonra Ek-4’deki liste göz önüne alınarak eksikler tamamlanır ve etkinlik sonlandırılır.

İLETİŞİM BECERİLERİ 2. OTURUM

EMPATİ, BEN DİLİ, SEN DİLİ

OTURUMA BAŞLAMADAN ÖNCE

EK LİSTELER OTURUM ÖNCESİ HAZIR BULUNDURULMALIDIR.

SÜREÇ - AKIŞ

HAYDİ BENİ ANLA!

Grup lideri katılımcılara empatinin ne anlama geldiğini sorar. Katılımcıların açıklamalarının ardından 2'şer not kağıdı dağıtır ve herkesin bir olumlu bir de olumsuz duygu yaşadığı olayı bir cümle ile kağıda yazmalarını ister (Örn: 'Annem doğum günü hediyesi olarak Japon balığı aldığımda çok sevindim.', 'Arkadaşlarımın beni gruptan dışlamalarına çok üzüldüm.' vb.).

Öğrenciler yazma işlemini tamamladıktan sonra yazdıklarını torbaya koyar. Gönüllüler öncelikli olmak üzere katılımcıların torbadan bir kağıt çekmelerini ve cümlede yazanı sanki şu an kendileri yaşamış gibi hissetmelerini ister. Çektikleri duyguyu hissetmeleri için katılımcılara bir süre verir.

Ardından gönüllü katılımcılardan çektikleri kağıtta yazan durum ve duyguyu canlandırmalarını ister.

Canlandırmalardan sonra katılımcılara

- “-Başka birisinin duygusunu anlamak ve o duyguyu yaşamak nasıl bir yaşantıydı?
- Olayı başkasının penceresinden görmekte zorlandınız mı?
- Günlük hayatınızda karşınızdaki kişinin duygularını anlamaya çalışır ve kendinizi onun yerine koyar mısınız?”

Kağıda yazmış olduğu durumu canlandıran kişilere,

- Yaşadığın bir olayı başka birisinden izlemek nasıl bir histi? Senin hissettiklerin ve arkadaşının canlandırdıkları arasında bir farklılık var mıydı?” sorularını yöneltin. Farklılık varsa durumlar aynı olsa bile kişilerin farklı tepkiler verdikleri ve farklı duygular yaşadıklarının ve bunun doğal olduğunu vurgulayın. “Kendimizi başkasının yerine koymamızın bize faydası nedir?” sorusu ile öğrencilerin empati kavramını anlamalarına yardımcı olun.

Öğrencilerin etkinlikle ilgili sormak istedikleri olup olmadığını öğrendikten sonra örnek hikaye okunur.

(Örnek Açıklama: Her insanın kendine özgü bir bakış açısı, dünyayı algılama biçimi vardır. Dolayısıyla, bu da bazen konuştuğumuz kişiye karşı ön yargılı yaklaşmamıza ve iletişim eksikliğine neden olabilir. Bunu önlenmek için empati kurmamız, yani karşımızdaki kişilerin duygularını da anlamamız şart. Empati, bir insanın, kendisini karşısındaki insanın yerine koyarak onun duygularını ve düşüncelerini doğru olarak anlamasıdır. Ancak bunu başarabilmek için öncelikle üç koşulun oluşması gerekiyor:

- 1) Kendimizi karşımızdakinin yerine koyarak olaylara onun bakış açısıyla bakabiliyor olmak,
- 2) karşımızdakilerin duygu ve düşüncelerini doğru olarak hissedebiliyor olmak
- 3) karşımızdakini anladığımızı ona açıkça ifade edebiliyor olmak.

Empati, karşımızdaki insanın yaşadığı olayları yaşamayı değil, onları doğru anlayabilmeyi ifade eder. Doğru anlama dolayısıyla da empati iletişim için oldukça önemlidir.)

-Lider empati ile ilgili kısa bir hikaye okur ve sorularla etkileşime devam eder.

ÖRNEK HİKAYE

KARŞINDAKİNİN YERİNDE OLMAK

Ahmet isimli bir öğrenci ortaokul sıralarındayken bir arkadaşı ile tartışmaya başlar; kısa bir süre sonra bu tartışma büyür ve kavgaya dönüşür; "ben haklıyım, sen haksızsın" derken dövüşmeye başlarlar ve sınıf öğretmeni olaya el koyar. Tüm sınıf arkadaşlarının gözü önünde Ahmeti bir sıraya, diğer arkadaşını da tam karşısındaki diğer bir sıraya oturtur öğretmen. Aralarına bir masa ve masanın üzerine de bir nesne koyar ve sorar "bu nesne ne renk ?" Ahmet , siyah diye bağırır, karşısındaki çocuk beyaz diye...Tekrar bir tartışma başlar çocukların arasında; öğretmen sınıfa sessiz olmalarını işaret eder ve bir müddet Ahmet le arkadaşının tartışmasını izler. Tartışma büyümeye başlayınca, Ahmet ve arkadaşının yerlerini birbirleriyle değişmesini isteyen öğretmen "şimdi söyleyin ne renk" diye tekrar sorar. Her iki çocuk da ağızları açık, şaşkınlıktan bir müddet konuşamazlar. Çünkü nesnenin bu sefer Ahmete bakan kısmı beyaz; diğer tarafı siyahtır.

-Grup lideri aşağıdaki sorularla etkinliğe devam eder.

-Bu hikâye bize ne anlatıyor sizce?
Empatinin önemi nedir?

-Hikayedeki kişiler "ben haklıyım, sen haksızsın tartışması" yerine empati kursalardı iletişimlerini nasıl ilerlerdi?

-Hikayenin sonunda çocukların nesnelerin renklerini farklı görmelerinin sebebi nedir burdan hangi sonucu çıkarabiliriz? Der ve katılımcılardan yanıtları aldıktan sonra etkinliği sonlandırır.

BEN DİLİ SEN DİLİ

-Grup Lideri ben dili ve sen dilini açıklar ve ardından katılımcıları ikişerli gruplara ayırarak Ek-5 uygulama sayfasını aşağıda verilen yönergeyle birlikte dağıtarak oturuma devam eder (Örnek açıklama: "Ben dili, bireyin karşısındaki kişiyi suçlamadan, küçümsemeden, bir konuya ilişkin duygu ve düşüncelerini iletmesidir. Sen dili ise, kişinin karşısındaki kişiyi suçlayarak, aşağılayarak konuşmasıdır. Sen dili, itham edici ve suçlayıcıdır.

Ben dilinin kullanılması, duyguların paylaşılmasına istekli olunduğunun bir göstergesidir. Kişilerarası ilişkilerde, örneğin "asla kendi başıma karar almama izin vermezsin(Sen Dili)" yerine "ikimizi etkileyen konularda karar verirken ben de katkı getirmek, görüşlerimi söylemek istiyorum (Ben Dili)" demek daha etkili olur.).

"Şimdi sizlere bir uygulama sayfası dağıtıyorum. Bu sayfada günlük hayatta karşılaşılabileceğimiz bir takım durumlar var. Sizlerden ben dili ve sen dili yazan bölümlere ben dili ve sen dili kullanarak tepkiler vermenizi istiyorum."

Grup lideri katılımcılara neler yazdıklarını grupla paylaşmalarını ister. Ardından Grup lideri "Bizler başka insanlarla sorunlar yaşarken genellikle "sen dili" kullanırız. "Sen hep geç kalırsın zaten", "Bir kere de sözümü kesme" (Katılımcıların yazdıkları cümlelerden örnekler verin).

Söylediklerimiz her ne kadar doğru olsa da bu tip cümleler karşıdakinin savunmaya geçmesine neden olur ve bu da beraberinde tartışmayı getirir. Karşımızdaki insanları yargılayıcı sözler söyleyerek iletişimi zorlaştırmak yerine "ben dilini" kullanmak daha uygun olacaktır." Açıklamasını yaptıktan sonra aşağıda belirtilen ben dilinin cümle yapısını tahtaya yazar.

Ben Dili Cümle Yapısı:

Sizi rahatsız eden davranış + sizde yarattığı duygu+ açıklama

Ben Dili Cümle Yapısı Örneği:

Ödevimi yeniden yapmamı söylediğinizde çok üzüldüm, çünkü o ödev için gerçekten çok emek sarf ettim.

Ardından grup lideri aşağıdaki yönergeyi vererek etkinliğe devam eder."Peki, şimdi tekrar ikili gruplar oluşturalım. Gruplarda herkes yaşadığınız bir sorunu paylaşacak ve sorun yaşandığında neler söylediğini anlatacak. Sonra söylediklerinizi ben diline çevireceksiniz. Son olarak da gelip burada yaşadığınız sorunu olduğu gibi, bir de ben dili kullanarak canlandıracaksınız."

(Grupların çalışmaları için süre verilir). (Canlandırmalar bittikten sonra şu soruları tartışılır):

- Ben dilini kullanmak zor oldu mu?
- Ben dilinin işe yarayacağını düşünüyor musunuz? Neden?
- Ben dilini günlük hayatınızda hangi durumlarda kullanmayı düşünüyorsunuz?

EK-1

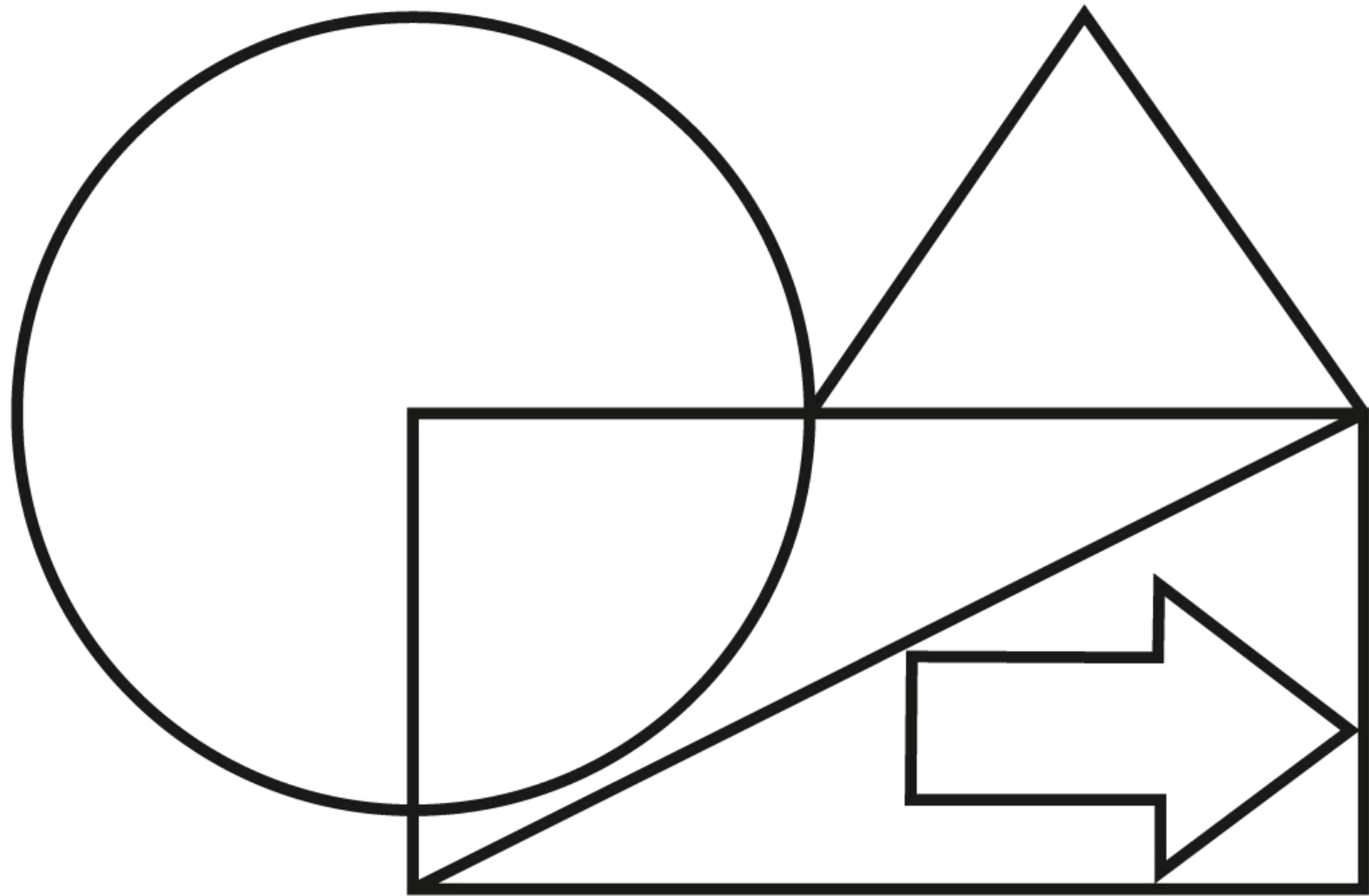


EK-2

- Yakınmayı bırak ödevini yap.
- Kesinlikle doğru yolda ilerliyorsun, böyle devam et.
- Sen güçlü birisin, bir şekilde halledersin.
- Ben senin yerinde olsam oraya gitmezdim.
- Sen çok sabit fikirli bir insansın.
- Böyle devam edersen olacaktaklardan ben sorumlu değilim.
- Hadi bakalım Süperman! Görelim seni.
- Neden bu kadar geç geldin?
- Bana kalırsa bunu çok iyi öğrenememişsin.
- Dikkat çekmek için ağlıyorsun.
- Kendini bu kadar kötü hissetme her şey sonunda iyi olur.
- Horoz musun sen kavga ediyorsun.
- Büyüklerinin karşısında sesini yükseltmemelisin.

- GÖZDAĞI VERME
- KÜÇÜMSEME
- YARGILAMA
- SUÇLAMA
- ALAY ETME
- ELEŞTİRME
- EMİR VERME
- AHLAK DERSİ VERME
- YÖNLENDİRME
- AKIL VERME
- YORUMLAMA
- TESELLİ ETME
- LAKAP TAKMA

EK-3



EK-4

ETKİN BİR DİNLEYİCİ;

1. SÜREKLİ GÖZ TEMASI KURAR.
2. KARŞISINDAKİ KİŞİNİN SÖZEL VEYA DAVRANIŞSAL MESAJLARINI İYİ DEĞERLENDİRİR.
3. SABIRLIDIR VE KONUŞAN KİŞİNİN SÖZÜNÜ KESMEMEYE ÖZEN GÖSTERİR.
4. KARŞISINDAKİ KİŞİNİN YANITLARINA SÖZEL VE DAVRANIŞSAL YANITLAR VEREBİLİR.
5. KARŞISINDAKİ KİŞİNİN ANLATTIKLARINI SORULAR SORARAK DAHA AYRINTILI ANLAMAYA ÇALIŞIR.
6. KONUŞULAN KONUYU ÖZETLER VE KENDİ CÜMLELERİYLE DOĞRU ŞEKİLDE İFADE EDEBİLİR.
7. KARŞISINDAKİ KİŞİ İLE EMPATİ KURABİLİR.
8. KARŞISINDAKİ KİŞİNİN KONUŞMASINI İLGİYLE DİNLER.
9. DİNLEMEN İSTEDİĞİNİ VE İLGİLENDİĞİNİ KARŞI TARAFA HİSSETTİRİR.
10. ELEŞTİRİ YAPMAZ VE YARGILAYICI DEĞİLDİR.

KÖTÜ BİR DİNLEYİCİ İSE;

1. KONUŞMACININ SÖZÜNÜ KESER.
2. KONUŞAN KİŞİ İLE GÖZ TEMASI KURMAKTAN KAÇINIR.
3. ÇEVRESİNDEN ETKİLENİR VE ÇOK ÇABUK DİKKATİ DAĞILIR.
4. KONUŞMACIYI DİNLEMEZ VE SÖYLEDİKLERİYLE İLGİLENMEZ BİR TUTUM İÇİNDEDİR.
5. KONUŞULAN KONUYU DEĞİŞTİRİR.
6. YANITLARI HER ZAMAN YARGILAYICI BİR ÜSLUPTADIR.
7. DAR GÖRÜŞLÜDÜR VE KARŞISINDAKİ KİŞİYLE EMPATİ KURAMAZ.
8. DİNLEMEN YERİNE KONUŞMAYI TERCİH EDER.
9. DİNLEMEN İÇİN HİÇ ZAMANI YOKTUR VE KONUŞMALARINI KISA KESER.

EK-4: OLUMLU İLETİŞİM KURMA

1)ARKADAŞINIZ SIZ HER KONUŞTUĞUNUZDA SÖZÜNÜZÜ KESİYOR.

SEN DILI-

BEN DILI:

2)ARKADAŞINIZLA OKULA BERABER GIDIYORSUNUZ; AMA HER SABAH SIZI KAPININ ÖNÜNDE BEKLETİYOR.

SEN DILI-

BEN DILI:

3)OKULUNUZDAN BİR ÇOCUK SIZ SÜREKLİ FARKLI LAKAPLAR TAKIYOR.

SEN DILI-

BEN DILI:

4)SİZ DERS ÇALIŞIRKEN KARDEŞİNİZ YÜKSEK SESLE TELEVIZYON IZLIYOR.

SEN DILI-

BEN DILI:

5)ARKADAŞINIZIN ONA SÖYLEDİĞİNİZ SIRRI BAŞKALARIYLA PAYLAŞTIĞINI ÖĞRENİYORSUNUZ.

SEN DILI-

BEN DILI:

6)TAKIM ARKADAŞINIZ OYUNU KAYBETMEKTEN SIZI SORUMLU TUTUYOR.

SEN DILI-

BEN DILI:

7)BİR ARKADAŞINIZIN ARKANIZDAN KONUŞTUĞUNU ÖĞRENİYORSUNUZ.

SEN DILI-

BEN DILI:

8)ÖĞRETMENİNİZ SÜREKLİ YAPMAMANIZ GEREKEN ŞEYLERİ SÖYLÜYOR AMA NE YAPMANIZ GEREKTİĞİNİ Hiç SÖYLEMİYOR.

SEN DILI-

BEN DILI:

9)SEVDİĞİNİZ BİR ARKADAŞINIZ SÜREKLİ DERSLERE GEÇ KALİYOR

SEN DILI-

BEN DILI:

10)ABLAN/AĞABEYİN/KARDEŞİN/ ÇORAPLARINI SENİN YATAĞININ ÜSTÜNE KOYUYOR.

SEN DILI –

BEN DILI:

ÇATIŞMA ÇÖZME BECERİLERİ 1. OTURUM

ÇATIŞMA, ÇATIŞMA ÇÖZME, İLETİŞİM

OTURUMA BAŞLAMADAN ÖNCE

Katılımcı sayısı kadar A5 kağıt, kalem, nesne (top, disk, sopa, baston vb.) ve tahta hazır bulundurulmalıdır.

Isınma oyununun gerçekleştirilmesi için uygun ortam hazırlanmalıdır.

SÜREÇ - AKIŞ

Katılımcılara çatışma çözme basamaklarıyla alakalı bir çalışma yapılacağı açıklanarak süreç hakkında bilgi verilir. Daha sonra “Hadi sizlerle bir ısınma oyunu oynayalım” denerek ısınma oyununa geçilir.

ISINMA OYUNU

Katılımcılara daha önceden belirlenen ve sınıfa getirilen nesne verilir. (Bu nesne çeşitli amaçlara kullanılacak çok fazla ağır olmayan herhangi bir şey olabilir: Top, sopa, disk vb.) Daha sonra katılımcılar ikiye gruplara ayrılır. Gruplardan ikisi tahtaya çıkartılır. Nesne ortaya konulur ve aşağıdaki açıklama yapılır.

“Evet arkadaşlar şimdi tahtadaki iki grubumuz yarışacaklar ve kaybeden grubun yerine yeni bir grup tahtaya çıkartacağız. Oyunumuz şöyle olacak: Gördüğümüz gibi ortada bir nesnemiz var. Gruplardan birisi bu nesneyi alıp herhangi bir şey olarak kullanarak bir canlandırma yapacaklar. Bizler yani ana grup bu canlandırmayı anladığımızda birinci takım nesneyi ikinci takıma verecek ve aynı şeyi ikinci takımda yapacak. Takımlardan birisi canlandırmayı yapana kadar mücadele devam edecek. Kurallarımız çok basit. Birincisi takımlarda kimse konuşmayacak ikinci ise aynı canlandırmayı yapmak yasak. Hadi başlayalım.”

Takımlar yanıldıkça yeni takımlar çıkarılarak oyun bu şekilde devam ettirilir ve en uzun süre sahnede kalan takım alkışlanarak oyun sonlandırılır.

Grup lideri iletişimde jest ve mimiklerin önemi üzerinde oyunu özetleyip birkaç dönüt aldıktan sonra oyunu sonuçlandırır.

Grup üyelerinden çatışma kavramının anlamı istenir, yanıtlar tahtaya yazılır. Grup lideri “Çatışma denilince aklınıza neler gelmektedir?” diye sorarak aldığı cevapları tahtaya yazar. Bu cevaplar çerçevesinde çatışmanın tanımını yapar:

“ Çatışma bir ya da birden çok kişi herhangi bir konu üzerinde analaşamadığı zaman ortaya çıkar. Genellikle insanların gereksinimleri, dürtüleri, istekleri birbiriyle ters düştüğü zaman aralarında çatışma çıkar. Bazı çatışma durumlarında çatışma içerisinde yer alan kişilerin söylemleri ve davranışları birbirinden farklıdır. Ya da kişiler bunları farklı algırlar bu farklı bakış açıları ve farklı algılama da çatışmaya neden olur.”

Çatışmanın doğal olup olmadığı üzerine beyin fırtınası yapılır. Olası yanıtlar çerçevesinde grup lideri çatışmanın yaşamın doğal bir parçası olduğunu vurgular:

“Kişiler zaman zaman farklı düşündüğünde çatışma yaşanabilir. Bu insan olmanın bir özelliğidir. Çatışma yaşamın doğal bir parçasıdır. Her kişi yaşamının her anında çatışma yaşayabilir. Yaşamın her anında bulunan çatışma olumlu ya da olumsuz değildir.”
Böylece çatışma kavramı katılımcılara açıklandıktan sonra aşağıdaki etkinliğe geçilir.

SANA GÖRE/BANA GÖRE

Sana göre/Bana Göre Çatışma süreçleri üzerine bir etkinlik yapılacağı açıklanarak grup üyelerinden TV programı isimleri söylemeleri istenir. (Dizi/program/çizgi film vb.)

Söylenen program isimleri tahtaya yazılır. Katılımcılar 3'er kişilik gruplara ayrılır ve her gruba boş bir A5 kağıdı verilir. Gruplardan tahtada rastgele yazılı olan programları en beğendiklerinden başlayarak sıralamaları istenir.

Bu süreci tamamlamaları için 5 dk süre verilir. Süre bitince gruplardan kendi listelerini açıklamaları istenir. Önce listeler arasındaki farklılığa dikkat çekilir ve ardından aşağıdaki sorular sorularak çatışma süreçlerinin keşfedilmesi sağlanır:

- “En beğendiğiniz programları belirlerken neler yaşadınız?”
- “Listeleri oluştururken aranızda ne gibi diyaloglar gelişti?”
- “Listeleri belirlerken çatışma çıktı mı? Çıktıysa açıklar mısınız?”

Çatışma kavramı üzerine tekrar etkinlikler yapılacağı bilgisi verilerek oturum sonuçlandırılır.

ÖNLENMESİ GEREKEN RİSKLER

Katılımcılar etkinlik esnasında sevdikleri programları belirlerken olası çatışmalar istenmeyen boyuta ulaşabilir. Bu sebeple gerekli ön bilgilendirme yapılarak öğrencilerin çalışma ile ilgili farkındalıkları artırılır.

ÇATIŞMA ÇÖZME BECERİLERİ 2. OTURUM

ÇATIŞMA, ÇATIŞMA ÇÖZME, İLETİŞİM

OTURUMA BAŞLAMADAN ÖNCE

Posterleştirilmiş Ek-1 ve Ek-2 çalışma ortamında uygun görülen yere asılmalıdır (Sınıf olan salonlarda Ek-1 ve Ek-2 tahtaya da yazılabilir.)

SÜREÇ - AKIŞ

Grup lideri katılımcıları selamlayarak oturumu başlatır. Kısa bir hal hatır sorduktan sonra grup lideri geçen oturumun bir özetini yaparak çatışma kavramını yeniden kısaca açıklar. Konuyla alakalı katılımcıların da fikirlerini aldıktan sonra etkinliğe geçer.

Öğrencilere ben dili ve sen dili kavramları örnek verilerek açıklanır. Sen dilinin kullanıldığı takdirde karşıdaki insanın kendini suçlanmış hissedeceği ve savunmaya geçebileceği hatırlatılır.

Buna karşılık ben dili kullanıldığı takdirde ise çatışma çıkma ihtimalinin daha düşük olacağı vurgulanır.

Bir öğrenciden tahtaya asılmış olan posterleri yüksek sesle okuması istenir. Katılımcı okumasını tamamladıktan sonra sen dili ve ben dili arasındaki farkın ve etkili iletişim noktasında hangisinin daha olumlu bir dil olduğu üzerine tartışma başlatılır.

Daha sonra Ek-3 de sunulan küçük senaryolar gönüllü gruplara dağıtılarak canlandırmaları istenir. Katılımcılardan senaryoyu her iki dili kullanarak bir kez canlandırmaları istenir ve aradaki farklara dikkat çekilir. Katılımcıların yaşantılarından örnekler vermesi ile birlikte etkinlik sonuçlandırılır.

ÖNLENMESİ GEREKEN RİSKLER

Katılımcılar sen dili ve ben dili ayrımını doğru şekilde yapamazsa etkinlikte aksaklıklar yaşanabilir. Bu sebeple öğrencilere önceki oturumlardan hatırlatmalarda bulunularak sen dili ve ben dili kısaca hatırlatılabilir.

ÇATIŞMA ÇÖZME BECERİLERİ 3. OTURUM

ÇATIŞMA, ÇATIŞMA ÇÖZME

OTURUMA BAŞLAMADAN ÖNCE

Ek-4 ve Ek-5 ve katılımcı sayısı kadar kalem ve kağıt hazır bulundurulmalıdır.

SÜREÇ - AKIŞ

Katılımcılar iki gruba ayrılır. Gruplara Ek-4 ve Ek-5 dağıtılır.

Grup sözcüleri eklerde yazılan hikayeyi grup üyelerine okur. Daha sonra bütün grup üyelerinin katılımı ile ekte yazılan hikaye çatışma çıkacak şekilde devam ettirilir.

Sonra grupların ellerindeki hikaye değiştirilir. Grup sözcüleri gelen yeni hikayeyi grup üyelerine okur. Çıkan çatışmanın nedenleri üzerine grup üyeleri tartıştıktan sonra hikayeyi çatışma çözülecek şekilde tamamlarlar.

Her iki hikayenin son hali sözcüler tarafından genel gruba okunur ve çatışma süreçleri üzerine değerlendirme yapılarak oturum sonlandırılır.

ÖNLENMESİ GEREKEN RİSKLER

Öğrenciler çatışma oluşturma evresinde tutarsız diyaloglar çıkartabilirler. Bu sebeple grup lideri zaman zaman öğrencilerin doğru ifadeleri seçmesinde yol gösterici olabilir.



EK-1

BEN DİLİ

ÜZÜLDÜM

BANA İSİM TAKMAN **BENİ** KIRDI
ŞU ANDA **KENDİMİ** AŞAĞILANMIŞ
HİSSEDİYORUM

EK-2

SEN DİLİ

SEN HEP BÖYLE YAPIYORSUN

SİNİRLERİMİ ÇOK BOZUYORSUN

KENDİNİ ÇOK BÜYÜK GÖRÜYORSUN



EK-3

UYGULAMA SENARYOLARI

YERDE BİR KALEM VAR. İKİ ÖĞRENCİ ONU ALMAYA ÇABALİYORLAR VE KALEMİN KİME AİT OLDUĞUNA İLİŞKİN TARTIŞMAYA BAŞLIYORLAR.

ESRA VE MUSTAFA BAHÇEDE OYNAMAYA GİDİYORLAR. NİHAL DE ONLARA KATILMAK İSTİYOR. ANCAK ONLAR BAHADIR'I GÖRMEZDEN GELİYORLAR. BAHADIR KENDİNİ İNCİNİMİŞ HİSSEDİYOR.

CANAN VE HÜMEYRA BİRLİKTE HAZIRLAMALARI GEREKEN BİR ÖDEV İÇİN KÜTÜPHANEYE GİDİYORLAR. HALİL GETİRMESİ GEREKEN BAZI MALZEMELERİ EVDE UNUTMUŞ. BU YÜZDEN ÖDEVLERİNİ YETİŞTİREMEYEBİLİRLER.

AYŞENUR SABAH EVDE KARDEŞİ İLE TARTIŞMIŞ. OKULA GELDİĞİNDE ONA MERHABA DİYEN MELİS'E "GİT BAŞIMDAN" DİYE BAĞIRIR.

EK-4

UYGULAMA SENARYOLARI

Bahadır, Esra ve Hümevra çok iyi üç arkadaştır. Öğretmenlerinin verdiği ödevi yapmak için kütüphanede buluşmak üzere anlaşılırlar. Esra gereken malzemeleri alacak, Hümevra kitapları ayarlayacak Bahadır ise tıstırmalıkları getirecektir. Buluştuklarında Bahadır'ın atıstırmalıkları unuttuğu anlaşılır.

1. Grup:

(Lütfen hikayeyi çatışma çıkacak şekilde diyaloglarla devam ettiriniz.)

2. Grup:

(Lütfen hikayeyi çatışma çıkacak şekilde diyaloglarla devam ettiriniz.)

EK-5

UYGULAMA SENARYOLARI

Canan, Melis, Mustafa ve Ayşenur aynı sınıfın öğrencileridir. Öğretmen bir görev için sınıfı gruplara ayırmak ister. Canan, Melis ve Mustafa ile aynı grupta olmak ister fakat Ayşenur ile anlaşamayacağını düşünmektedir.

2.Grup:

(Lütfen hikayeyi çatışma çıkacak şekilde diyaloglarla devam ettiriniz.)

1. Grup:

(Lütfen hikayeyi çatışma çıkacak şekilde diyaloglarla devam ettiriniz.)

KAYNAKÇA

- Akkoyunlu, S. ve Türkçapar, M. H. (2013). Bir teknik: Alternatif düşünce oluşturulması, *Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırmalar Dergisi*, 2(1): 53-59.
- Arıcı, M., Özbilgeç, G. ve ark. (2016). Sosyal Beceri Geliştirme Projesi İlkokullara Yönelik Etkinlik Kitabı, http://selcukluram.meb.k12.tr/meb_iys_dosyalar/42/01/964696/dosyalar/2017_01/12090618_sosyalbecersonhalyeni.pdf, [Erişim Tarihi: 25.02.2019].
- Arslan, C. ve Demirci, A. (2019). Ergenlerde saldırganlığın sosyal beceri ve çatışma çözme açısından incelenmesi. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 17(2): 323-342.
- Bedel, A. ve Kutlu, A. (2019). Çatışma çözme programının, ortaokul öğrencilerinin çatışma çözüm becerileri, sürekli öfke ve öfke ifade tarzları üzerindeki etkisi. *İlköğretim Online*, 18(1): 97-111.
- Birkan, M. (2016). Isınma ve Kaynaşma Oyunları, <https://docplayer.biz.tr/5377479-Isinma-ve-kaynasma-oyunlari.html>, [Erişim Tarihi: 30.01.2019].
- Erkan, S. ve Kaya, A. (2005). *Grupla Psikolojik Danışma ve Rehberlik Programları-II*, Öncü Basımevi, Ankara.
- Eryılmaz, A. ve Öğülmüş, S. (2010). Ergenlikte öznel iyi oluş ve beş faktörlü kişilik modeli, *Ahi Evran Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 11(3): 189-203.
- Karahan, T. F. (2006). Bir iletişim ve çatışma çözme beceri eğitimi programı'nın üniversite öğrencilerinin çatışma çözme beceri düzeylerine etkisi. *Eurasian Journal of Educational Research (EJER)*, 22: 150-158.

KAYNAKÇA

- Karataş, Z. (2009). Bilişsel davranışçı teknikler kullanılarak yapılan öfke yönetimi programının ergenlerin saldırganlığını azaltmadaki etkisi, Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 26(26): 12-24.
- Kısmetoğlu, G. (2019). 15-18 yaş arası ergenlerde duygu düzenleme ve bilinçli farkındalık becerilerinin kaygı düzeyleri ile ilişkisinin incelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Korap, N. (2013). Algılanan anne baba tutumlarının ergenlerin iletişim becerilerine etkisi, Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Öfke Yönetimi Balon Etkinliği, (2018). Eba Kullanıcısı, <https://www.eba.gov.tr/haber/1522999655>, [Erişim Tarihi: 09.01.2019].
- Özbay, G. (2017). Pozitif genç gelişimi temelli sınıf rehberliği programının ilköğretim öğrencilerinin yaşam becerilerine etkisinin incelenmesi, Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Rehber, E. ve Atıcı, M. (2009). İlköğretim ikinci kademe öğrencilerinin empatik eğilim düzeylerine göre çatışma çözme davranışlarının incelenmesi. Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 18(1): 323-342.
- Taştan, N. (2016). Çatışma Çözme ve Akran Arabuluculuğu, Nobel Akademik Yayıncılık, Ankara.
- Türkçapar, M. H. ve Sargın, A. E. (2012). Bilişsel davranışçı psikoterapiler: Tarihçe ve gelişim, Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırmalar Dergisi, 1(1): 7-14.

KAYNAKÇA

- Yalom, I. (2012). Grup Psikoterapisinin Teori ve Pratiđi, (Çev. Tangör, A. ve Karaçam. Ö.), Kabalcı Yayınevi, İstanbul (Orijinal yayın tarihi, 1995).
- Yavuzer, Y. Karataş, Z., ve Gündođdu, R. (2013). Ergenlerin çatışma çözme davranışlarının incelenmesi: nicel ve nitel bir çalışma. Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 28(1), 428-440.
- Yetişkin, G. (2016). Ergenlerde iletişim becerileri ve utangaçlık arasındaki ilişkinin incelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, Beykent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Yıldırım Kocakaya, Ö. (2017). Bir grup ergenin bazı bireysel farklılıklarının bireysel karar verme süreçleri ile ilişkinin incelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, Nişantaşı Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Yiđit, Z. (2015). 13-18 yaş aralığındaki ergenlerde, problemlili internet kullanımı, öz anlayış ve iletişim becerileri arasındaki ilişkinin incelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Arel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.