



Bu proje Avrupa Birliği ve Türkiye Cumhuriyeti tarafından finanse edilmektedir.

Çocuğa Yönelik Şiddetin nlenmesi Teknik Destek Projesi

# YAŞAM BECERİLERİ

## (ETKİNLİK KİTABI)



Özel Eğitim ve Rehberlik Hizmetleri Genel Müdürlüğü



This project is co-financed by the European Union and the Republic of Turkey

Çocuğa Yönelik Şiddetin Önlenmesi Projesi  
Technical Assistance for Fight against Violence towards Children



Çocuklar Sevgiyle Büyüsün!  
We Love Our Children!

## Önsöz

Hayatta gelişimini sağlıklı bir düzlemde sürdürebilmede kişinin kendi üzerine düşen yükümlülükleri arasında "başetme ve beceri kazanma" da yer almaktadır. Bu yükümlülük, psikolojik olarak sağlam olabilmede de gerekli bir unsurdur. Bu nedenle çocuklarımızın psikososyal donanımlarını güçlendirmede yaşam becerileri temelli uygulamaları tasarlamak büyük önem taşımaktadır.

Bu çalışma ile Milli Eğitim Bakanlığı'nın 2006 yılında başlattığı akrandan akrana yaşam becerileri eğitim programının profesyonelden (rehber öğretmenden-sınıf rehber öğretmeninden) çocuğa parametresinin geliştirilmesi hedeflenmiştir. Bu çalışma ile çocukların hayatta karşılaşabilecekleri psikososyal sorunlarla mücadelede onların önceden donanmalarını sağlamak ve potansiyellerini desteklemek temel gaye olarak belirlenmiştir.

Uygulamaların çocuklarımızın gelişimlerini ve yüksek yararını sağlayabilmesi temennisiyle...

**Yrd. Doç. Dr. Haktan DEMİRCİOĞLU**



## Yaşam Becerileri

Literatürde önleyici ve koruyucu çalışmalar kapsamında ele alınan yaşam becerileri; bireylerin gelişim ve değişim sürecinde varlıklarını etkin bir şekilde devam ettirebilmeleri için sahip olmaları gereken yeterlilikleri ifade etmektedir (Kolburan ve Tosun, 2011). Yaşam becerileri günlük yaşamın zorlukları ve talepleri ile baş etmek için gereken psikolojik becerilerin geliştirilmesini kolaylaştırmaktadır (Papacharisis, Goudas, Danış ve Theodorakis, 2005). Söz konusu beceriler öğrenme yoluyla kazandırılabilmesi için literatürde çeşitli programlarla karşılaşılabilmektedir.

Kolburan ve Tosun (2011) yaşam becerileri eğitimlerini, "kimlik oluşturma eğitimleri" olarak ifade etmekte ve birer gelişim programları olarak bu eğitimlerin amacını, bireylerin kişisel, sosyal, akademik, mesleki ve ahlaki anlamda gelişmelerine yardımcı olma olarak ele almaktadırlar. Bu çerçevede ortaokul öğrencileri (ilköğretim ikinci kademe) için bir model önerisi sundukları ve söz konusu modeli 2006-2010 yıllarında bir vakıf okulunda uygulayarak uygulama sonuçlarını gözlem yoluyla değerlendirdikleri çalışmalarında şu becerileri işlemektedirler: eleştirel düşünme, öğrenmeyi öğrenme, problem çözme, hayır diyebilme, yaratıcı düşünme, karar verme, hedef belirleme ve başarma, etkili iletişim, öz-değerlendirme, özgüven, etkin dinleme, medya araçlarını nesnel biçimde değerlendirme, bütçe planlama, zamanı ve kaynakları etkili kullanma, değerlerini oluşturma ve sahip çıkma, güvenilir olma, şiddetle mücadele, önyargıdan kaçınma, öfke ve düş kırıklığı ile başa çıkma (stres yönetimi) ve çatışma yönetimi. Program içerisinde işlenen bu beceriler; kendini tanıma, iletişim becerileri, stresle başa çıkma, karar verme ve kendini ortaya koyma konuları kapsamında ele alınmaktadır. Yaşam becerileri eğitim programları, bu kapsamda bireylere söz konusu yeterliliklerin birer beceri olarak öğretilmesi amacıyla hazırlanmaktadır.

Literatürde yaşam becerileri programlarının çeşitli gruplara yönelik çeşitli amaçlarla hazırlandığı görülmektedir. Örneğin, boşanmış aile çocuklarının boşanmaya



uyumu çerçevesinde hazırlanan ve etkililiği sınanan bir yaşam becerileri psiko eğitim programında (Şentürk Aydın, 2013) kendini tanıma, öfke kontrolü, çatışma çözme ve geleceği planlama becerileri işlenmektedir.

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

Güvenç ve Aktaş (2006) yaşam becerileri ile ilgili yapılan programların daha çok anti-sosyal ya da zihinsel engelli bireylere yönelik olduğunu ve özellikle düşük sosyo-ekonomik düzeye sahip ailelerin çocuklarının göz ardı edildiğine dikkat çekmektedirler. Buna göre eğitim sistemi içerisindeki tüm çocuklara yönelik bir yaşam becerileri programının hazırlanması gerekmektedir. Türkiye’de ortaokul ve lise döneminde öğrenim gören öğrencilere çeşitli yaşam becerilerinin kazandırılmasının amaçlandığı bu kitapta, yaşam becerilerinin belirlenmesinde ilgili literatürle birlikte söz konusu yaş gruplarının gelişim görevleri dikkate alınmıştır.

Yeşilyaprak (2006), İlköğretim II. Kademe ve Lise öğrencilerinin, kendini anlama ve değerlendirme, başkalarını anlama ve kabul etme, ev ve ailenin değerini anlama ve kabul etme, toplumun bir parçası olma duygusunu geliştirme, karar verme, amaç belirleme ve yürütme, kendini tehlikelerden koruma ve yaşamı güvenli sürdürme



alanlarındaki gelişim görevlerini geliştirmeye ihtiyaç duyduklarını belirtmiştir. Söz konusu alanların içeriği kademelerin içinde buldukları gelişim dönemi ihtiyaçlarına göre değişmektedir. Yaşam becerileri ile ilgili literatür dikkate alındığında bu kitapta; iletişim, geleceği planlayabilme, hak ve sorumluluk bilinci kazandırma, çatışma çözme, stresle baş edebilme ve bilişim araçlarını nesnel değerlendirebilme konuları ele alınmış ve bu konulara ilişkin olarak etkinlikler oluşturulmuştur. Aşağıda her bir yaşam becerisine yönelik bilgilere yer verilmiştir.

## 1. İletişim Becerileri

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

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

Aynı zamanda iletişim becerileri içerisinde empati kavramına da yer verilmiştir. Empati, bir kişinin kendisini karşısındaki kişinin yerine koyarak olaylara onun bakış açısıyla bakması, o kişinin duygu ve düşüncelerini doğru olarak anlaması, hissetmesi ve bu durumu ona iletmesi süreci olarak tanımlanmıştır (Dökmen, 2002). İnsanın sosyal bir varlık olduğu ve bu nedenle yaşamının çoğunda iletişim içerisinde olduğu düşünüldüğünde iletişim becerilerini kazanmak ve bunları etkili bir şekilde kullanmak önemlidir. Bu nedenle bu öğrencilerin sağlıklı ve engelsiz iletişim kurabilmeleri için bu konuya yer verilmiştir.



## 2. Geleceği Planlayabilme

Günümüzdeki teknolojik gelişim ve küreselleşmeye bağlı olarak birçok alanda yaşanan hızlı değişimler nedeniyle bireylerin bu değişimlere açık ve esnek olmalarını gerektirmektedir. Bu nedenle birçok beceriyi geliştirmeleri ve gelişmeleri takip ederek değişime açık olmaları geleceğe dönük planlama davranışını kolaylaştıracağı söylenebilir. Bu çalışmada söz konusu becerilerden; amaç belirleme, ara amaçlar/hedefler belirleme, karar verme, yaşamdaki rollerin farkında olma ve bunları dengeleyebilme, ilgi, beceri, değerler ve güçlü yanları fark etme, beklenmedik olaylara hazırlıklı olma ve zamanı iyi kullanabilmeye yer verilmiştir.

Amaç belirleme becerisi, kişilerin geleceğini şekillendiren, yaşama hazırlayan en önemli becerilerden birisidir. Amaçların, değerlerden oluşan özel bir form olduğundan söz edilmektedir. Örneğin, kişi eğitime değer veriyor ve önemsiyorsa, değer verilen bu özelliğe ulaşmak için eğitime yönelik amaçlar belirleyecek ve bu amaçların ardından gidecektir (Locke, 2002). Öğrenciler açısından amaç belirlemeyi incelediğimizde öğrencilerin amaçları, sınav tarihleri ve bir takım ödevlerin olup olmamasına göre günden güne farklılık gösterebilir. Fakat amacı iyi bir eğitim almak olan bir öğrenci, her gün için belirlediği amaçlarına ulaşmak için çaba harcayarak sonundaki başarılarını da iyi bir eğitim alma yolunda yaptıkları olarak görebilir. Örnekte söz edilen öğrencinin tek belirlediği amaç, iyi bir eğitim olmayacaktır. Yemek yemek, uyumak, arkadaşlarıyla vakit geçirmek, hobilerine zaman ayırmak gibi çeşitli amaçları olabilir. Bu durumda öğrenci, değerlerini de dikkate alarak amaçlarına ilişkin öncelik sırası belirleyebilir. Böylece tüm yaşamı boyunca belirleyecekleri amaçları ve yapılması gerekenleri öncelik sırası ve önemli olup olmadıklarına göre sınıflandırarak etkili bir şekilde amaç belirleme becerisi kazanabilirler (Locke, 2002). Başarılı bir şekilde amaç belirlemek için bir takım modeller ortaya çıkmıştır. Bunlar "SMART Goals" modeli sıklıkla ve etkili bir şekilde kullanılan modellerdendir. Söz konusu modelde, amaçların açık ve net, ulaşılabilir, ölçülebilir, kişinin istekleri ve değerleriyle ilişkili ve zaman sınırlamasını (O'Neill, 2000) içinde barındırarak belirlenmesinin beraberinde başarıyı getireceği söylenebilir. Bu anlamda bir amaca sahip olan kişiler geleceklerinin daha yönlendirebilirler. Bu nedenle



amaç belirlemek bireylerin yaşamında önemli bir yere sahiptir (Temüroğlu Sundur ve Yeşilyaprak, 2012).

Karar verme: Herkes yaşamının neredeyse her aşamasında karar vermek durumundadır. Bireyler ihtiyaçlarını karşılamaya ve isteklerine ulaşabilmeye çabalarken birçok kez karar vermek durumunda kalabilirler. Günümüzde ihtiyaçlarımız ve isteklerimize ulaşabileceğimiz alternatifler gitgide arttığından ve kişisel bir takım (motivasyon, deneyim eksikliği vb.) durumlardan dolayı kişiler, karar verme yaşantısıyla karşı karşıya geldiklerinde zorluk yaşayabilirler. Karar verme genel olarak, eldeki tüm bilgilerin dikkate alınarak var olan durumun kavranması, alternatif eylem biçimleri ile getirecekleri sonuçların gözden geçirilmesi, ardından uygun eylemin seçilerek uygulanması olarak tanımlanabilir (Doğan, 2010). Karar verme yaşantısında amaç, yeni çözümler üretmek değil, önceden belirlenmiş ölçütlere göre var olan en iyi çözüm ya da seçeneği belirlemektir. Çözüm ve seçenekleri belirleme noktasında literatürde yer alan karar verme basamaklarından yararlanabilmektedir. Etkili bir karar verebilmek için bu basamakların uygulanması önemlidir. Karar verme sürecinin basamakları Kuzgun (2006) tarafından şu şekilde belirlenmiştir:

- Problemin hissedilmesi
- Problemin tanımlanması
- Seçeneklerin oluşturulması
- Seçenekler hakkında bilgi toplanması
- Elde edilen bilgilerin, istekleri karşılama olasılığı açısından değerlendirilmesi
- Kişiyeye uygun seçeneğin belirlenmesi
- Planın uygulamaya koyulması
- Sonucun değerlendirilmesi

Yukarıdaki karar verme basamaklarının yerine getirilebilmesi için bireylere bir takım görevler düşmektedir. Bunlar, doğru ve ayrıntılı bilgiler toplama, elde edilen bilgilerdeki detayları inceleyerek en az iki seçeneğin belirlenmesi, seçenekleri eleme, karar vermeden önce gerekçeler oluşturma ve verilen kararı yeniden gözden geçirme olarak sıralanabilir. Geleceğe dönük verilecek kararlar, insanların hayatları boyunca



verdikleri en önemli kararlar olarak görülebilir. Bu nedenle geleceği planlayabilme becerisine ilişkin olarak yazılan etkinliklerde bu konuya da yer verilmiştir.

Zaman yönetimi; amaçlara ve hedeflere ulaşmada önemli bir kaynak olan zamanı verimli kullanma çabasıdır. Önemli olan saati yönetmek değil, insanın zaman içinde kendisini yönetmesi (Mackenzie, 1989; Cüceloğlu, 1997) ya da etkili yaşam için zamanın iyi bir şekilde kullanılmasıdır (Cüceloğlu, 1997). Bu noktada zamanı iyi kullanan kişi, sanılanın tersine kendine ait bir süreyi tek bir konuda yoğunlaşarak değil; çalışma yaşamı, özel yaşam, bireysel zevkler gibi değişik etkinlikler arasında paylaşırabilen kişidir (Akt., Erdul, 2005). Çalışma/okul, özel yaşam ve bireysel zevklere ayrılan zaman dilimlerinin bazılarının öncelik sırası dış etkenler tarafından belirlendiği için bu durumlarda kişinin tam kontrol sağlaması zordur fakat belirlenmemiş zaman dilimlerinde kişiler daha özgür planlama yapabilirler (Efil, 1999). Bu anlamda bir öğrencinin okulda geçen saatlerinin dışında kalan zamanı çalışma, eğlenme ve dinlenme zamanı olarak bölebilir ve her biri için günün belli saatlerini ayırabilir (Yılmaz, 2003). Aksi takdirde herhangi bir programı olmayan öğrenci, amaçsızca vaktini harcayabilir. Gelecek planlaması da içerisinde birçok planlamayı, zaman ve ortamı iyi bir şekilde düzenlemeyi gerektirdiğinden bu çalışmada zaman yönetimiyle ilgili etkinliklere yer verilmiştir.

Değerler, bireyin amaçlarıyla ve bu amaçlara ulaşmada etkili olan davranış biçimleriyle ilişkilidir (Izgar, 2013). Aynı zamanda değerlerin davranış biçimini yansıttığını ve yaşam amaçlarıyla ulaşma noktasında bir araç (Rokeach, 1973) olduğundan söz edilmektedir. Gelecek planları yaparken kişi, sahip olduğu değerler sisteminden etkilenerek karar alabilir. Raths, Harmin ve Simon (1966) tarafından insanların sahip oldukları değerler belirgin olmadığında, bu insanlar yaşamlarını yönlendirmede, belirli bir zaman ve enerjiyle neler yapacaklarını seçmek için ölçütler belirlemede yetersiz olduklarını belirtmişlerdir. Bu nedenle bu çalışmada değerler konusunda yer verilmiştir. Aynı zaman birey güçlü yanları, ilgileri ve becerilerinin farkında olarak geleceğini planladığında kendisine daha uygun ve mutlu olabileceği bir yaşam hazırlayabilir. Bu anlamda bu konulara da çalışma içerisinde yer verilmiştir.





Bunlara ek olarak yaşamda üstlendiğimiz birçok rol olması ve bu rollere eşit enerji harcayarak rolleri dengede tutmayı öğrenmek de geleceğin planlanması sürecinde kişiye yardımcı olabilir. Kişiye fayda sağlamayan rollere öncelik vermektense diğer önemli rollere öncelik vererek yaşamdaki roller arasındaki dengeyi sağlamanın önemli olduğu söylenebilir. Son olarak bu çalışmada beklenmedik durumların da fark edilmesi ve beklenmedik durumları avantaja çevirme, hatta bu gibi durumları değişim ve gelişim için fırsat olarak görmeye de yer verilmiştir. Böylece öğrencilerin geleceklerini planlamaları sürecine geniş ve farklı bir bakış açısıyla yaklaşmıştır.

### **3. Hak ve Sorumluluklarını Bilme**

Bu kitapta "hak ve sorumluluklarını bilme" olarak isimlendirilen yaşam becerisi, eğitim sistemimizde özellikle sosyal bilgiler alanında ele alınan bir konudur. Türkiye'deki eğitim sistemindeki değişimlere bakıldığında insan hakları, demokrasi vb. dersler kapsamında öğrencilere eğitim sistemi içerisinde hak ve sorumluluklar bilinci kazandırılmaya çalışılmıştır.

Örneğin; 1995 yılında Vatandaşlık ve İnsan Hakları Eğitimi (VİHE) adıyla düzenlenen ders, 2005 yılında yapılan eğitim reformuyla birlikte programdan kaldırılmıştır. Ancak 2006-2007 öğretim yılında 6 ve 7. sınıflarda Sosyal Bilgiler dersinin bir bileşeni olarak ara disiplin şeklinde uygulanması kararlaştırılmıştır. Son olarak 2010-2011 öğretim yılında "Vatandaşlık ve Demokrasi Eğitimi (VDE)" adı ile yeniden düzenlenmiştir. İlk yıl seçmeli ertesi yıl zorunlu, 8. sınıflarda haftada bir ders saati olarak okutulmak üzere hazırlanan program 2012 yılında alınan yeni bir kararla kaldırılarak, 4. sınıflara kaydırılmıştır (Elkatmış, 2013).

Milli Eğitim Bakanlığı ile Türkiye Büyük Millet Meclisi arasında 13 Ocak 2004'te imzalanan bir protokolle "Demokrasi Eğitimi ve Okul Meclisleri Projesi" hayata geçmiştir. Demokrasi Eğitimi ve Okul Meclisleri Yönergesinin 5. maddesinde projenin amacı şu şekilde belirtilmektedir;



“Cumhuriyetimizin demokrasi ile güçlenmesi; öğrencilerimizde yerleşik bir demokrasi kültürünün oluşturulması, hoşgörü ve çoğulculuk bilincinin geliştirilmesi, kendi kültürünü özümsemiş, millî ve manevî değerlere bağlı, evrensel değerleri benimseyen nesillerin yetiştirilmesi; öğrencilere seçme, seçilme ve oy kullanma kültürünün kazandırılması; katılımcı olma, iletişim kurabilme, demokratik liderliği benimseyebilme ve kamuoyu oluşturabilme becerilerinin kazandırılması”

Tüm bu gelişmelere rağmen ilköğretimde, çocuk hakları ile ilgili verilen eğitim yetersizdir. Bu durum hem uygulama bulgularına; hem de ilköğretim okullarında okutulan Hayat Bilgisi, Sosyal Bilgiler ve Vatandaşlık ve İnsan Hakları Eğitimi derslerinin programlarına bakıldığında açıkça görülmektedir (Coşkun-Keskin ve Keskin, 2008). Bireylere temel hak ve özgürlüklerin devlet tarafından tanınması ve korunması zorunludur. Ancak, bireye hak ve özgürlükleri konusunda -çocukluktan gençliğe uzanan dönemde- temel bir eğitim verilmedikçe, bunların hukuksal metinlerde yer almasının anlamı olmayacaktır (Dolmacı ve Kusat, 2015).

Hak ve sorumluluk bilincinin olmazsa olmaz koşulu eğitimidir ve eğitimin ilk kademelerinden itibaren hak ve sorumlulukların öğrenilip özümsemesi bir zorunluluktur (Dolmacı ve Kusat, 2015). Bilindiği üzere okullarımızda genellikle, öğrencilere düşünme, ifade etme, tartışma, katılma vb. demokratik davranışları sergileme imkanı tanımayan, öğretmen merkezli “anlatma” yöntemi kullanılmaktadır. Bu yöntem, insan hakları ve demokrasi ile ilgili temel bilgilerin edinilmesinde etkili olabilir; ancak tutum ve davranış kazandırmada etkili olması oldukça güçtür (Yeşil, 2004).

Etkinlik merkezli insan hakları ve demokrasi eğitimi, bireylerin günlük yaşamlarında kullanmaları gereken becerileri geliştirerek sergilemelerine çok önemli katkılar sağlayabilir (Yeşil, 2004). Bununla beraber okulda ve çevrede çocukların haklarını öğrenmeleri için gerekli fırsatlar yaratılmalıdır (Coşkun-Keskin ve Keskin, 2008). Bu nedenle hak ve sorumluluk bilinci kazandırma ayrı bir yaşam becerisi olarak



ele alınmış ve okullarda çeşitli derslerin yanı sıra rehberlik programında da bu becerinin yer alması önerilmiştir. Düz anlatım dışında çeşitli etkinlikler yoluyla öğrencilere hak ve sorumluluk bilincinin kazandırılması onların bu bilinci sosyal hayatlarına da aktarmasına yardımcı olacaktır.

#### 4. Çatışma Çözme

Öğrenciler arasında okullarda sık karşılaşılan durumlardan biri de öğrenciler arasında yaşanan çatışma durumlarıdır. Aynı ortamı zorunlu olarak paylaşan öğrencilerin farklı nitelikteki kültürel özgeçmişleri, biyolojik, zihinsel ve duyuşsal gelişmişlik düzeyleri, algılama, kavrama ve anlama becerileri, değer, gereksinim, inanç, tutum, seçim ve kişilik özellikleri doğal olarak insan ilişkilerinde kişiler arası çatışmaya ve anlaşmazlıklara yol açabilmektedir (Türnüklü, 2007). Ergenlerin farklı nedenlerle öfke duygusu yaşamaları, öfke duygusunun ifadesinde saldırganlığı seçmesi, bunun sonucunda da yaşanan çatışmaların sayısında bir artış ve çözümlenemez bir noktaya doğru gidisinin olması ergenlik dönemindeki temel sorunlar arasında gösterilebilir (Gündoğdu, 2010).

Çatışma, birbiriyle uyuşmayan iki veya daha fazla güdünün aynı anda bireyi etkilediği anlarda ortaya çıkan bir durumdur. Belli bir konuda karar vermede zorluk çekmeye, gerginleşmeye başlayan kişi büyük bir olasılıkla bir çatışma içerisindedir (Cüceloğlu, 1994). Bireylerin hayatında çatışma yaşanması doğal bir durumdur. Çatışmayı olumsuz hale getiren nasıl çözüldüğüdür. Buna göre çatışmalar yıkıcı olarak çözüldüğünde kızgınlık, öfke, düşmanlık ve şiddet duyguları yaratır. Yapıcı olarak çözüldüğünde ise, sorun çözme, eleştirel düşünme ve iletişim becerilerini geliştirerek kişisel gelişimi sağlar (Yavuzer, Karataş ve Gündoğdu, 2013).

Ergenlerle yapılan araştırmalara bakıldığında genelde ergenlerin olumsuz çatışma çözme yollarına başvurduklarını göstermektedir. Özellikle erkeklerin ve 10 ve 11. sınıf öğrencilerinin saldırganlığa dayanan problem çözme becerisi kullanmaları



(Yavuzer, Karataş ve Gündoğdu, 2013) söz konusu gruba sağlıklı çatışma çözme stratejilerinin kazandırılmasını gerekli kılmaktadır.

Çatışma çözme becerisinin çeşitli psiko-eğitim programları aracılığıyla kazandırılabilmesine ilişkin çeşitli araştırma bulguları mevcuttur (Akgün ve Araz, 2010; Karataş, 2011; Karahan, 2005). Bu nedenle çatışma çözme becerisinin rehberlik programına dahil olması ve çeşitli etkinlikler aracılığıyla öğrencilerin yaparak – yaşarak öğrenmelerine fırsat tanınması öğrencilerin çatışma çözme beceri düzeylerini arttıracaktır. Böylelikle öğrenciler yaşadıkları çatışmaları daha olumlu stratejiler kullanarak çözmeyi öğrenecek ve okul iklimi olumlu yönde değişebilecektir.

## 5. Stresle Baş Edebilme

Günlük yaşamda hemen her yaş döneminde sıklıkla kullanılan bir kavram olarak stres, en temelinde psikolojik bir zorlanmayı barındırmaktadır. Psikolojik zorlanma, içsel ya da dışsal kaynaklı bir olay ya da durumun birey tarafından olumsuz nitelikli olarak algılanmasıyla başlamakta ve bunun sonucunda verilen tepki de stresi ortaya çıkarmaktadır (Oral, 2004). Bu bağlamda içsel ya da dışsal kaynaklı olay ve durumların değerlendirilmesinde bireyde engellenme, tehdit, tehlike ya da kayıp algısı gözlenmektedir (Aydın, 2006).

Stresin hem oluşma aşamasında hem de sonucunda bireylerde duygu, düşünce, beden ve davranış boyutlarında önemli sonuçlar yaşanmaktadır. Temelinde birden fazla duygu barındıran bir yaşantı olarak stres, engellenme, tehdit, tehlike ya da kayıp algıları doğrultusunda en çok kaygı, korku, suçluluk, öfke, üzüntü, utanç, yetersizlik, güvensizlik, değersizlik gibi duyguları içermektedir (Aydın, 2006; Yıldırım, 1991). Kalp atım sayısında ve kas geriliminde artış, solunum güçlüğü, sindirimde yavaşlama vb. bedensel tepkiler stresin yaşandığı bedensel bölgeye göre çeşitli rahatsızlıkları da beraberinde getirebilmektedir. Stres duygularını başlatan ve devam ettiren önemli bir boyut olarak düşünsel alanda ise, olumsuz iç konuşmaların ve işlevsel olmayan düşünce biçimlerinin bireylerin kendilerine ve yapabileceklerine ilişkin olumsuz



değerlendirmelerinde etkili olduğu görülmektedir (Oral, 2004). Okul yaşamında özellikle önemli bir stres yaşantısı olan sınav kaygısı, bireyin başarısızlığa ve yetersizliğine yönelik olumsuz düşüncelerini ve iç konuşmalarını içermesi açısından bunun en belirgin örneğidir (Özdemir ve Ergene, 2014). “Ya yapamazsam”, “başaramazsam” gibi düşünceler, sınava ilişkin işlevsel olmayan inançlara neden olabilmekte ve stres yaşantısı kaçınılmaz hale gelebilmektedir. Stres yaşantısının hem bir sonucu hem de strese kaynaklık edebilecek olay ya da durumlar olarak, okul başarısında düşme, karar verme güçlüğü, intihar düşüncesi, içe kapanma ya da saldırganlık, aile içi huzursuzluk vb. ise, stres yaşantısının davranışsal boyutuna verilebilecek örneklerdir (Aydın, 2006). Stresle başa çıkma becerilerinin kazanımında, söz konusu boyutlara yönelik müdahalelerin önemli olduğu düşünülmektedir.

Bireylerde hızlı ve sürekli bir gelişimin gözlemlendiği ergenlik döneminde, dönemsel olarak yaşanabilen uyum güçlükleri strese neden olabilmekte ve ergenlik dönemi başlı başına bir stres kaynağı haline gelebilmektedir. Ergenlikte zihinsel gelişime paralel olarak eleştirel bir tavır içerisinde kuralların ve otoritenin sorgulanması, duygusal gelişim çerçevesinde özellikle çevresine kendini kabul ettirme ihtiyacı ve kimlik arayışı (Avcı, 2006) bireylerin topluma uyum sağlamasında birer gelişimsel stres kaynağı olarak değerlendirilebilir. Okul ortamlarının bireylerin yaşamındaki ilk toplumsal kurumlar olması bakımından ise, okul başarısına paralel olarak çeşitli sosyalleşme becerilerinin öğreniminde yeri büyüktür (Ardıç, 2009). Bu açıdan stresle baş edebilme kapsamında geliştirilen etkinliklerde kazanım olarak, hem kendini kabul gibi kişisel, hem verimli çalışma gibi akademik, hem de kişilerarası ilişkilerde kendini ifade edebilme ve gerektiğinde akran baskısına direnebilme gibi sosyal boyutlardaki stres kaynakları göz önünde bulundurulmuştur.

## **6. Bilişim Araçlarını Nesnel Değerlendirebilme**

Bu kitapta bilişim araçlarını nesnel bir şekilde değerlendirebilme becerisi kapsamında, hem günümüzde hızlı bir şekilde gelişmeye devam eden bilişim teknolojisi araçlarının (cep telefonu, internet vb.) hem de medya araçlarının (görsel, işitsel ve



yazılı) kullanımını birlikte ele alınmıştır. Bilim ve teknolojiye yaşanan gelişmeler ışığında çağımızın bilgi temelli işleyen yapısı, bilginin üretilip saklanması ile birlikte iletilmesini de önemli kılmaktadır (Torkul, Sezer ve Över, 2005). Bu açıdan hem bilişim araçlarının hem de medya araçlarının kullanımında bilginin nesnelliği ve uygun kullanımı, bilgi çağının bir getirisi olarak ortak ve önemli bir yaşam becerisi niteliği taşımaktadır.

Son zamanlarda okullarda gündem oluşturan ve bir ders olarak içeriğinde öğrencilere beceri olarak kazandırılmaya çalışılan medya okuryazarlığı kavramı, çeşitli medya araçlarındaki (televizyon, sinema, radyo vb.) mesajlara ulaşma, bunları çözümlenerek değerlendirme ve iletme olarak ele alınmaktadır (Aydeniz, 2012). Ders içeriğinde bu becerinin özellikle medya karşısında pasif ve savunmasız bir alıcı haline gelebilen bireylerin, medyanın dilini çözebilecek bir bilinç düzeyine ulaşmalarında ve medyayı eleştirel bir yaklaşımla okuyarak bilinçli alıcılar haline gelmelerinde önemli olduğu vurgulanmaktadır (MEB ve RTÜK, 2006). Çeşitli araştırma bulguları (Kurtulmuş, 2014; Arğın, 2013; Ök, 2013; Uysal, 2013) da, özellikle ergenlik döneminin gelişim görevleri göz önünde bulundurulduğunda medyanın etkili okunmasının önemini açığa vurmaktadır.

Bilişim araçlarının (özellikle internet) kullanımında, etkisini gerçek yaşamın da önüne geçecek şekilde gösterebilen sanal yaşam ortamı ergenler için çeşitli riskleri de beraberinde getirebilmektedir. Literatürde sanal zorbalık olarak yerini bulan bu tür riskler, bilişim teknolojilerinin kullanımı yoluyla bir birey ya da grup tarafından diğerlerine zarar verme amacıyla yapılan kasıtlı ve düşmanca davranış içeren bir tür zorbalığı içermektedir (Keser ve Kavuk, 2015; Türkileri İnelöz ve Uçanok, 2013). Bilişim araçlarının amacına uygun kullanımı ve sanal tehlikelerin farkında olma yoluyla bu konuda da önlemler alınabileceği düşünülmektedir. Genel olarak bu konuya ilişkin kazanımların hazırlanmasında söz konusu önlemler, önleyici ve koruyucu bir bakış açısıyla etkinlikler içerisinde göz önünde bulundurulmuştur.



This project is co-financed by the European Union and the Republic of Turkey

Çocuğa Yönelik Şiddetin Önlenmesi Projesi  
Technical Assistance for Fight against Violence towards Children



Çocuklar Sevgiyle Büyüsün!  
We Love Our Children!

# ETKİNLİKLER

**İLETİŞİM BECERİLERİ**

**GELECEĞİ PLANLAYABİLME**

**HAK VE SORUMLULUKLARINI BİLME**

**ÇATIŞMA ÇÖZME**

**STRESLE BAŞEDEBİLME**

**BİLİŞİM ARAÇLARINI NESNEL DEĞERLENDİREBİLME**



## İLETİŞİM BECERİLERİ

### Kazanımlar / Göstergeler

Konu:		İletişim Becerileri	
Etkinlik No	Sınıf Düzeyi	Kazanım	Gösterge
1	5-7	İletişimin olmazsa olmaz noktalarını kavrayabilme	Selam verme, teşekkür etme, özür dileme, rica etmenin iletişimdeki yerini bilir ve uygular
2	5-12	İletişim sırasındaki engelleri fark edebilme	Yargılama, analiz etme, sorgulama, geçiştirme ve emir vermenin iletişimin akışını bozduğunu kavrar
3	5-8	İletişimde yöneltilen soruların önemini kavrayabilme	İletişim sırasında kullanılan açık ve kapalı uçlu sorular hakkında bilgi sahibi olur
4	5-12	Kendini uygun bir şekilde tanıtabilme	Kendini tanıtır ve diğerlerini tanımak için dinler
5	5-12	Konuşmayı başlatabilme ve sürdürebilme	İletişime geçmek istediği kişiyle konuşmayı nasıl başlatacağını ve sürdüreceğini bilir
6	5-12	Etkin dinlemeyi kavrayabilme	Diğerlerinin anlattıklarını ve hissettiklerini anlar
7	5-12	Etkin dinlemeyi kavrayabilme	Diğerlerini dikkatli bir şekilde dinler ve duyar
8	5-12	Sözel olmayan davranışları fark edebilme	Beden duruşu, jest (el-kol hareketleri) ve mimiklerin (yüz hareketleri) ne anlama geldiğini bilir
9	5-12	Sözel ve sözel olmayan davranışları kavrayabilme	Diğerlerinin anlattıklarını kavrar, beden duruşu, el-kol ve yüz hareketlerinden duyguları fark eder
10	5-12	Duygularını tanıyabilme ve ifade edebilme	Duygularını tanıtır, duyguların davranışa olan etkilerini gözler ve duygularını ifade eder
11	5-12	Duygularını ifade edebilme	Duygularını sağlıklı bir biçimde söyler
12	5-12	Diğerlerinin duygularını anlayabilme	Diğerlerinin duygularını sözel olmayan davranışlar aracılığıyla anlar
13	5-12	Empati kurabilme	Kendilerini diğerlerinin yerine koyar ve onların ne düşündüklerini ve hissettiklerini anlar
14	5-12	"Ben" ve "Sen" dili arasındaki farkı kavrayabilme	"Ben" dili ve "sen" dili arasındaki farkı ve bu kullanımların karşıdaki kişide yarattığı etkiyi anlar
15	5-12	Geri bildirim, övgü ve eleştiriyi kavrayabilme	Geri bildirim, övgü ve eleştiri kavramlarını anlar, aralarındaki farkı bilir
16	5-12	"Hayır" diyebilme ve "Hayır" denmesini kabul edebilme	Rahatlıkla "Hayır" der ve "Hayır"ı cevap olarak kabul eder
17	5-12	Atılgan olma davranışını kavrayabilme	Atılganlık, saldırganlık ve çekingenlik kavramlarını ve aralarındaki farkı bilir





ETKİNLİK ADI	İletişimin Temel Taşları
<b>KAZANIM</b>	"İletişimin olmazsa olmaz noktalarını kavrayabilme"
<b>GÖSTERGE</b>	"Selam verme, teşekkür etme, özür dileme, rica etmenin iletişimdeki yerini bilir ve uygular"
<b>SINIF DÜZEYİ</b>	5-6-7
<b>SÜRESİ</b>	40-45 dakika
<b>KULLANILAN YÖNTEM</b>	Soru-cevap, rol oynama
<b>GEREKLİ MALZEME</b>	-
<b>YÖNERGE</b>	<p>Öncelikle öğrencilere, iletişim kelimesi hakkında ne düşündüklerini sorun. Ardından iki insan birbirinin farkına vardığı anda iletişimin başladığını ve kişilerin söylediği, söylemediği, yaptığı ve yapmadığının bir anlamı olduğunu açıklayın. Öğrencilere iletişimde önemli olan kelimelerin neler olduğunu sorun. Öğrenciler yanıtlayamazsa bir örnek vererek soruyu kolaylıkla yanıtlamalarına yardımcı olun. Bu kelimelerin önemini fark etmek için bir etkinlik yapacağınızı belirtin.</p> <p>Öğrencileri sayısına göre 4 ya da 5 gruba ayırın. Sınıfı sinema gişesi ve bekleme yeri şeklinde düzenleyin. Birinci grubun sinema gişelerinde çalışan kişileri canlandıracağı, diğer gruplardaki kişilerin de sırasıyla seçtikleri gişedeki ilk defa gördükleri bu kişiyle iletişime geçerek istedikleri bir filme bilet almalarını isteyin. Gişedeki öğrencilerin, yanlılıkla müşteriye</p>



farklı bir filme bilet verdiklerini söyleyin. Bu şekilde gönüllü öğrenciler öncelikli olmak ve gişedeki çalışan kişi-bilet almayı isteyen kişi rolleri de değişmek üzere bu durumu canlandırmalarını isteyin ve yeterli uygulama yapıldıktan sonra etkinliği sonlandırın. Etkinlik sırasında öğrencilerin iletişimin temel taşlarını temsil eden noktaları uygulayıp uygulamadıklarını dikkatlice inceleyin. Etkinlik sonrasında önce öğrencilere "Bu etkinlik sırasında fark ettikleriniz nelerdir? İlk defa gördüğünüz biriyle iletişime geçerken ne yaşıyorsunuz? Hangi durumlarda bu kelimeleri kullanıyorsunuz? Örnekler verin" sorularını yöneltin ve öğrencilerin bu konuda düşünmelerini sağlayın. Ardından öğrencilerin etkinlikteki güçlü yanlarını vurguladıktan sonra düzeltilirse daha iyi olacak noktaları belirtin.

Etkinlik sonunda selam vermek, teşekkür etmek, özür dilemek ve rica etmenin iletişimde yer alan önemli kelimeler olduğunu, bizim diğer kişilere değer verdiğimizizi, onları önemsemişimizi ve nazik davrandığımızı gösterdiğini vurgulayın. Öğrencilerin etkinlikle ilgili sormak istedikleri olup olmadığını öğrendikten sonra çalışmayı sonlandırın.

## EKLER

-

## -VARSA- ALINMASI GEREKLİ TEDBİRLER

Öğrencilere geri bildirim verirken öncelikle mutlaka güçlü yanları vurgulanmalı, ardından nazik bir dil kullanarak geliştirilirse iyi olacak noktalar belirtilmelidir.



ETKİNLİK ADI	İletişimdeki Engeller
KAZANIM	"İletişim sırasındaki engelleri fark edebilme"
GÖSTERGE	"Yargılama, analiz etme, sorgulama, geçiştirme ve emir vermenin iletişimin akışını bozduğunu kavrar "
SINIF DÜZEYİ	5-6-7-8-9-10-11-12
SÜRESİ	30-35 dakika
KULLANILAN YÖNTEM	Soru-cevap, alıştırma
GEREKLİ MALZEME	Öğrenci sayısı kadar FORM-1
YÖNERGE	<p>Öncelikle öğrencilere aile, arkadaş vb. günlük hayatta iletişim kurdukları kişilerle yargılama, analiz etme, sorgulama, geçiştirme ve emir verme gibi tepkilerden hangilerini sıklıkla yaşadıklarını sorun ve örneklendirmelerini isteyin. Öğrencilere yardımcı olmak için siz de birkaç örnek verebilirsiniz. Örneklerin hangi iletişim engellerini içerdiği üzerinde konuşup öğrencilerin tepkileri kavramasından sonra FORM-1'i öğrencilere dağıtın. Öğrencilerden formda yazılan ifadelerin hangi iletişim engeli tepkisini içerdiğini, ifadelerin yanına yazmalarını isteyin.</p> <p>Etkinlik sonrasında öğrencilere hangi ifadenin hangi iletişim engeli olduğunu sorun. Bazı ifadeler birden fazla engel türü içerebilir, bunu da göz önünde bulundurun. Ardından FORM-1'deki ifadelerin, ne kadar rahatsız edici oldukları ve nasıl olumluya dönüştürülebileceği üzerinde tartışın. Öğrencilerin</p>



This project is co-financed by the European Union and the Republic of Turkey

	etkinlikle ilgili sormak istedikleri olup olmadığını öğrendikten sonra çalışmayı sonlandırın.
<b>EKLER</b>	FORM-1
<b>-VARSA- ALINMASI GEREKLİ TEDBİRLER</b>	-



ETKİNLİK ADI	Soruların Gücü
KAZANIM	"İletişimde yöneltilen soruların önemini kavrayabilme"
GÖSTERGE	"İletişim sırasında kullanılan açık ve kapalı uçlu sorular hakkında bilgi sahibi olur"
SINIF DÜZEYİ	5-6-7-8
SÜRESİ	30-35 dakika
KULLANILAN YÖNTEM	Alıştırma
GEREKLİ MALZEME	Öğrencisi sayısı kadar FORM-2
YÖNERGE	<p>Öğrencilere açık ve kapalı uçlu soruların ne anlama geldiklerini sorun ve konu hakkında ne kadar bilgiye sahip olduklarını değerlendirin. Ardından açık ve kapalı uçlu soruların tanımını yapın ve kavramları örneklendirin. Aşağıdaki tanı ve örneklerden yararlanabilirsiniz:</p> <p>"Kapalı uçlu sorular; "evet" veya "hayır" gibi tek kelimelik kesin cevapları olan sorulardır. Tek bir cevabı olduğu için kişiyi konuşmasını sağlamaz. Ör: Filmi beğendin mi?"</p> <p>Açık uçlu sorular; kapalı uçlu sorulardaki gibi tek bir cevabın olmadığı, kişiyi konuşmaya yönlendiren sorulardır ve konuşmayı sürdürürler. Ör: Filmi nasıl buldun?"</p> <p>Bu açıklamadan sonra öğrencilere FORM-2'yi dağıtın ve formda yazan ifadeleri açık ve kapalı uçlu olmaları açısından değerlendirmelerini, kapalı uçlu soruları açık uçluya çevirmelerini isteyin.</p>



	<p>Etkinlik sonrasında öğrencilerin, etkinlikle ilgili yaşantılarını paylaşımları için öğrencileri cesaretlendirin. Öğrencilerin etkinlikle ilgili sormak istedikleri olup olmadığını öğrendikten sonra çalışmayı sonlandırın.</p>
<b>EKLER</b>	FORM-2
<b>-VARSA- ALINMASI GEREKLİ TEDBİRLER</b>	-



ETKİNLİK ADI	Kendini Tanıtma ve Tanışma
KAZANIM	"Kendini uygun bir şekilde tanıtabilme"
GÖSTERGE	"Kendini tanıtır ve diğerlerini tanımak için dinler"
SINIF DÜZEYİ	5-6-7-8-9-10-11-12
SÜRESİ	30-35 dakika
KULLANILAN YÖNTEM	Oyun
GEREKLİ MALZEME	-
YÖNERGE	<p>Öncelikle öğrencilere son dönemlerde yeni birileriyle tanışıp tanışmadıkları, tanıştılar ise o kişiye kendilerini nasıl tanıttıklarını sorun, örnek vermelerini isteyin. Ardından kendini tanıtır ve tanışmayla ilgili bir etkinlik yapacağınızı belirtin. Etkinlik için sınıftaki öğrenci sayısına göre her grupta 10-15 öğrenci olacak şekilde öğrencileri gruplara ayırın. Öğrencilerden ayağa kalkıp daire olmalarını isteyin. Etkinlikte herkesin öncelikle ismini, hobisi veya serbest zamanlarını geçirmeyi tercih ettiği eylemi ve şu an en çok nerede olmak istediğini söyleyerek kendini tanıttığı yönergesini verin. Etkinliğe başlayacak ilk kişi sadece kendisiyle ilgili bilgileri söylerken diğer öğrenciler, kendilerinden önce söylenen bilgileri de kendilerini tanıttıktan sonra ekleyeceklerini açıklayın.</p> <p>Ör: Ben Arda, serbest zamanlarımda gitar çalarım, şu an evde olup oyun oynamak istiyorum (Birinci kişi). Ben Sevgi,</p>



	<p>hobim keman çalmak, şu an alışveriş yapmayı isterdim. Sen Arda,</p> <p>serbest zamanlarında gitar çalıyorsun, şu an evde olup oyun oynamak istiyorsun (İkinci Kişi).</p> <p>Oyunun dairedeki en son kişi kendisini tanıtıp odan önceki tüm arkadaşlarının bilgilerini de verdikten sonra tamamlanacağını belirtin.</p> <p>Etkinlik sonrasında öğrencilere “Etkinlik sırasında arkadaşlarınızı ne kadar dikkatli dinlediniz? Neler yaşadınız? Kendinizle ilgili fark ettikleriniz nelerdir?” sorularını yöneltin. Öğrencilerin açıklamalarından sonra bu etkinliğin, hem kendini uygun bir şekilde tanıtmaya hem de iyi bir dinleyici olma açısından önemli olduğunu vurgulayın. Öğrencilerin etkinlikle ilgili sormak istedikleri olup olmadığını öğrendikten sonra çalışmayı sonlandırın.</p>
<b>EKLER</b>	-
<b>-VARSA- ALINMASI GEREKLİ TEDBİRLER</b>	-





ETKİNLİK ADI	Konuşmayı Başlatma ve Sürdürme
KAZANIM	"Konuşmayı başlatabilme ve sürdürebilme"
GÖSTERGE	"İletişime geçmek istediği kişiyle konuşmayı nasıl başlatacağını ve sürdüreceğini bilir"
SINIF DÜZEYİ	5-6-7-8-9-10-11-12
SÜRESİ	35-40 dakika
KULLANILAN YÖNTEM	Oyun
GEREKLİ MALZEME	Öğrenci sayısı kadar boş A4
YÖNERGE	"Konuşmayı nasıl başlatacağınızı ve sürdüreceğinizi bilmezseniz çok istediğiniz bir arkadaşlık hiç başlamayabilir. Bazen birileriyle tanışmak isteriz ama bunu nasıl yapacağımızı bilmediğimiz için o kişiyle tanışmaktan vazgeçer ya da çekingen dururuz." şeklinde bir açıklamayla etkinliğe ve konuya giriş yapın. "Sohbete başlamak için öncelikle kiminle konuşmak istediğinize ve ne söylemek istediğinize karar verin. Uygun zaman ve yeri seçin, o kişiye "merhaba" deyin ve elini sıkın. Kendinle ilgili bir konuyu açarak konuşmaya başlayabilir ya da onun ilgisini çekebilecek bir soru yöneltebilirsiniz. Karşıdakinin konuşmasına ve cevap vermesine fırsat verin. Konuşmayı sonlandırman gerekiyorsa da nedenini söyleyerek kibarca durumunuzu açıklayın." şeklindeki açıklamalarla konuşmayı başlatma ve sürdürmede önemli olan noktalara değinin.



Açıklamalardan sonra öğrencilere “bugüne kadar konuşmayı başlatmakta ve sürdürmekte zorlandığınız durumlar oldu mu? Olduysa neler hissettiniz ve ne yaptınız?” sorularını yöneltin.

Öğrencilerin katılımından sonra her grupta en fazla 10 öğrenci olacak şekilde sınıfı gruplara ayırın ve sıralarından küçük daireler yaparak oturmalarını söyleyin. Öğrencilere boş A4 kağıtlarını dağıtın. “Etkinlik sırasında küçük gruplar içerisinde birbirinize soru sorup bunları yanıtlayacaksınız. Sorulan tüm soruları ve kendi cevabınızı not alacaksınız. Yöneltilen soruya ilişkin bir cevabınız varsa grubunuzla paylaşacaksınız. Etkinliğin ilk turu için toplamda 15 dakikalık süreniz var.” açıklamasını yapın. İlk 15 dakikalık uygulamanın ardından bu etkinlikte bir puanlama sistemi olduğunu, grupların ayrı ayrı toplamda kaç soru sorduklarını öğrenin. Ardından yöneltilen soruları okumalarını isteyin. Bir grupta sorulan soru diğer gruplardan birinde de varsa bu sorunun puanlamaya dahil edilmediğini söyleyin. “Gördüğünüz gibi diğer gruplardan farklı sorular sormak ve daha fazla soru üreten grup kazançlı durumda.”

Öğrenciler etkinliğe ilişkin puanlama sistemini öğrendikten sonra öğrencilerden bu durumu dikkate alarak 15 dakika sürecek ikinci uygulama yapmaları istenir. Etkinlik sonrasında puanlama yapılır ve süreç içerisinde neler yaşadıkları, farklı sorular üretmenin nasıl bir yaşantı olduğu sorun. Öğrencilerin etkinlikle ilgili sormak istedikleri olup olmadığını öğrendikten sonra çalışmayı sonlandırın.



## EKLER

-

## -VARSA- ALINMASI GEREKLİ TEDBİRLER

Etkinlikte yöneltlen sorulara ilişkin doğru cevapların olmadığı, her bireyin farklı olduğu, bu nedenle de farklı cevaplar vermelerinin doğal olduğu açıklamasını yapın. Aynı zamanda etkinlikteki puanlama sisteminin onların daha fazla ve farklı sorular üretmelerine teşvik edici olduğunu, kazanan-kaybeden rollerinin olmadığını belirtin.



ETKİNLİK ADI	Sadece Beni Dinle!
KAZANIM	"Etkin dinlemeyi kavrayabilme"
GÖSTERGE	"Diğerlerinin anlattıklarını ve hissettiklerini anlar"
SINIF DÜZEYİ	5-6-7-8-9-10-11-12
SÜRESİ	25-30 dakika
KULLANILAN YÖNTEM	Oyun
GEREKLİ MALZEME	FORM-3
YÖNERGE	Öncelikle öğrencilere etkin dinlemenin veya iyi/kötü dinlemenin ne anlama geldiğini sorun. Öğrenciler düşüncelerini paylaştıktan sonra FORM-3'de verilen etkin dinlemenin kurallarından söz edin. Ardından öğrencilerden 3'erli gruplar olmalarını isteyin. Gruplardaki 2 kişinin birbirleriyle konuşacağını, 3. kişinin de onların ilgisini dağıtmak için çabalayacağını söyleyin. Konuşanları ilgisini dağıtmaya çalışan kişiler, konuşanlara dokunmadan sözel olarak ıslık çalarak, alkış, şarkı söyleme gibi yolları kullanabileceklerini belirtin. Uygulama için her grubun 5 dakikalık bir süresi olduğunu söyleyin. 5 dakikanın ardından ilk uygulamada ilgi dağıtan kişinin konuşan rolündeki arkadaşlarından biriyle rollerini değiştireceğini belirtin ve ikinci uygulama için de 5 dakikalık bir süre verin. Uygulamaların ardından öğrencilere "arkadaşınla konuşmaya çalışırken neler hissettin? Arkadaşın neler hissetmiş olabilir? İlgisi dağılanlar için ne yapsan dikkatin dağılmazdı?"



	sorularını yönelterek öğrencilerin etkinlik üzerinde düşünmelerini sağlayın. Öğrencilerin etkinlikle ilgili sormak istedikleri olup olmadığını öğrendikten sonra çalışmayı sonlandırın.
<b>EKLER</b>	-
<b>-VARSA- ALINMASI GEREKLİ TEDBİRLER</b>	-



ETKİNLİK ADI	Etkin Dinleme
KAZANIM	"Etkin dinlemeyi kavrayabilme"
GÖSTERGE	"Diğerlerini dikkatli bir şekilde dinler ve duyar"
SINIF DÜZEYİ	5-6-7-8-9-10-11-12
SÜRESİ	25-30 dakika
KULLANILAN YÖNTEM	Oyun
GEREKLİ MALZEME	Öğrenci ve öğretmen sayısı kadar boş A4
YÖNERGE	<p>Etkinliğe başlamadan önce öğrencilere "Aile, arkadaş ve okul ortamınızı düşündüğünüzde kendinizi nasıl bir dinleyici olarak görüyorsunuz? Örnekler vererek açıklayın" sorusuyla konuya giriş yapın. Ardından kendiniz de dahil olmak üzere tüm öğrencilere boş A4 kağıtlarını dağıtın. Öğrencilere vereceğiniz yönergeleri siz de elinizdeki kâğıtta uygulayın. Öğrencilere şu yönergeyi verin:</p> <p>"Kâğıdı elinizde tutun ve gözlerinizi kapayın. Yönlendirmelerimi dikkatli bir şekilde dinleyin. Oyun sırasında iki kuralımız var: soru sormak ve gizlice bakmak yok! Öncelikle elinizdeki kâğıdı yarısından katlayın... Öğrencilerin hepsi katladıktan sonra devam edin. Şimdi, sağ üst köşeyi koparın... Tekrar, kâğıdı yarısından katlayın... Şimdi, sağ alt köşesini koparın..." herkes son yönlendirmeyi de yerine getirdikten sonra öğrencilerden gözlerini açmalarını ve katladıkları kâğıdı açmalarını isteyin. Aynı zamanda siz de</p>



	<p>elinizdeki kâğıdı açın. “Eğer ben iyi bir konuşmacı olup talimatları size uygun bir şekilde verdim ve siz de iyi bir dinleyici olduysanız, şu an hepimizin kâğıtları aynı şekilde gözükmeli!” açıklamasını yaptıktan sonra herkesin kâğıtlarını kaldırmasını ve öğrencilere yanlarındaki kişinin kâğıdıyla kendininkini karşılaştırmalarını isteyin. Farklı şekiller çıktıysa o kişilere “neden diğerlerinden farklı olmuş olabilir?” sorusunu yöneltin. Muhtemelen “soru sormamıza izin vermediniz” veya “verdiğiniz yönlendirmeler açık değildi” gibi cevaplar alacaksınız. Bu noktada etkili dinlemenin, aynı zamanda anlaşılmayan noktaları açıklığa kavuşturmak için uygun sorular sormak, göz kontağı kurarak sözel olmayan davranışlardan anlamlar çıkarmayı da içerdiğini vurgulayın. Öğrencilerin etkinlikle ilgili sormak istedikleri olup olmadığını öğrendikten sonra çalışmayı sonlandırın.</p>
<b>EKLER</b>	-
<b>-VARSA- ALINMASI GEREKLİ TEDBİRLER</b>	Oyun sırasında, her yönergeden sonra öğrencilerin hepsi talimatlarınızı yerine getirene kadar bir süre bekleyin.



ETKİNLİK ADI	Bil Bakalım
<b>KAZANIM</b>	"Sözel olmayan davranışları fark edebilme"
<b>GÖSTERGE</b>	"Beden duruşu, jest (el-kol hareketleri) ve mimiklerin (yüz hareketleri) ne anlama geldiğini bilir"
<b>SINIF DÜZEYİ</b>	5-6-7-8-9-10-11-12
<b>SÜRESİ</b>	25-30 dakika
<b>KULLANILAN YÖNTEM</b>	Oyun
<b>GEREKLİ MALZEME</b>	-
<b>YÖNERGE</b>	<p>Öncelikle öğrencilerin sözel olmayan davranışlar hakkında ne bildiklerini sorun. Öğrencilerin açıklamalarına gerekiyorsa eklemeler yapın. "Sözel olmayan davranışlarla olan iletişimde verilen mesajlar duygularımızla ilgilidir." açıklamasından sonra göz teması kurma, el-kol ve yüz hareketleri, beden duruşunun iletişimdeki önemi üzerinde durun. Öğrencilere "Konuşurken sıklıkla kullandığınız el-kol ve yüz hareketleriniz nelerdir? Göz teması kurma ve beden duruşunuz hakkında ne düşünüyorsunuz?" sorularını yönelterek öğrencileri konuya dahil edin.</p> <p>Ardından 10'ar kişilik gruplar oluşturun ve bir araya gelerek daire şeklinde oturmalarını isteyin. Etkinlik için aşağıdaki açıklamayı yapın:</p> <p>"Oyun 3 tur oynanacak. Her turda yeni bir ebe belirleyeceksiniz, bunu tekerlemeler ile belirleyebilirsiniz.</p>





Oyunda ebe dışındaki kişiler, herhangi bir sifata/özelliğe (sabırlı, sabırsız, dikkatli, dikkatsiz vb.) karar verecek. Ebe, gruptaki arkadaşlarına yönelttiği sorularla belirlenen sıfatı bulmaya çalışacak. Ebe dışındaki gruptaki kişilerin konuşması yasak. Sadece el-kol ve yüz hareketleri ile cevap verebilirsiniz.

Ör: Grup, sabırlı sıfatına karar verdi. Ebe, "kahvaltıyı nasıl yer?" sorusunu yönelttiğinde gruptaki üyeler sabırlı birisi kahvaltısını nasıl yerse onu el-kol, beden ve yüz hareketlerini kullanarak anlatmaya çalışacaklar. Grup, sifata veya özelliğe karar verirken ebe, gruptan uzakta bir noktada bekler."

Etkinlik 3 tur oynandıktan sonra ebe ve gruptaki üyelerin "Etkinlik sırasında neler yaşadınız? Sadece sözel olmayan davranışları kullanmak nasıldı?" sorularını yönelterek öğrencilere sürece ilişkin yaşantılarını öğrenin. Öğrencilerin etkinlikle ilgili sormak istedikleri olup olmadığını öğrendikten sonra çalışmayı sonlandırın.

#### EKLER

-

#### -VARSA- ALINMASI GEREKLİ TEDBİRLER

-



ETKİNLİK ADI	Sözler ve Ötesi
KAZANIM	"Sözel ve sözel olmayan davranışları kavrayabilme"
GÖSTERGE	"Diğerlerinin anlattıklarını kavrar, beden duruşu, el-kol ve yüz hareketlerinden duyguları fark eder"
SINIF DÜZEYİ	5-6-7-8-9-10-11-12
SÜRESİ	35-40 dakika
KULLANILAN YÖNTEM	Alıştırma
GEREKLİ MALZEME	-
YÖNERGE	<p>Öncelikle öğrencilere iletişimde sözel ve sözel olmayan davranışların bir arada kullanılması ve incelenmesinin sağlıklı bir iletişim kurmak için önemli olduğunu açıklayın. Sözel ve sözel olmayan davranışlara örnekler verin. Bu açıklamayı yaptığınız zamanki sözleriniz ve sözsüz iletişiminiz üzerinden de örnek verebilirsiniz. Öğrencilerin bu konuda ne düşündüğünü ve bildiğini inceleyin. Etkinlik öncesinde öğrencilerle FORM-3'teki etkin dinleme kuralları ile FORM-4'teki iyi bir konuşmacı olmanın özelliklerini paylaşın.</p> <p>Etkinlik için öğrencilerden, bir arkadaşları ile eş olmalarını ve rahatça konuşabilecekleri bir köşe bulmalarını isteyin. Gruplardaki her 2 kişi de üzülükleri, kızdıkları ya da sevindikleri herhangi bir yoğun duygu yaşadıkları durumu eş oldukları arkadaşlarına anlatacaklar. "Etkinlikte, sözel ve sözel olmayan davranışları iyi kullanan bir konuşmacı ve</p>



	bunları gözlemleyerek karşıdakini anlayan iyi bir dinleyici olmak önemlidir.” açıklamasını vurgulayın. Öğrencilerin etkinlikle ilgili sormak istedikleri olup olmadığını öğrendikten sonra çalışmayı sonlandırın.
<b>EKLER</b>	FORM-3 ve FORM-4
<b>-VARSA- ALINMASI GEREKLİ TEDBİRLER</b>	-



ETKİNLİK ADI	Duygularını Tanıma
KAZANIM	"Duygularını tanıyabilme ve ifade edebilme"
GÖSTERGE	"Duygularını tanınır, duyguların davranışa olan etkilerini gözler ve duygularını ifade eder"
SINIF DÜZEYİ	5-6-7-8-9-10-11-12
SÜRESİ	30-35 dakika
KULLANILAN YÖNTEM	Alıştırma
GEREKLİ MALZEME	-
YÖNERGE	<p>Öğrencilere "hepimizin olumlu ve olumsuz duyguları vardır. Olumlu duygular kadar olumsuz duyguları yaşamak da normaldir. Bu duyguları doğru-yanlış, iyi-kötü olarak sınıflandıramayız. Duyguların bir sonucu olarak sergilediğimiz davranışlar, ancak iyi-kötü ve doğru-yanlış olarak adlandırılır. Öğrencilere "duygu" kelimesinin ne anlama geldiğini ve duygulara örnek vermelerini isteyin. Öğrencilerin belirttiği duyguları tahtaya yazın. Eksik olduğunu düşündüğünüz duygular varsa ekleme yapabilirsiniz. Duygular için FORM-5'deki listeden yararlanabilirsiniz.</p> <p>Etkinlik için öğrencilerden tahtaya yazılmış duygulardan en az 2'sini seçmelerini ve bu duyguları yaşadıkları durumlara örnek vermelerini isteyin. Paylaşımında bulunan gönüllü öğrencilere "Bu duygunun sonucunda nasıl davrandın? Ne yaptın? Şimdi olsa ne yapardın? Ne yapsan daha iyi olurdu?"</p>



	Duyguyu karşıdakine söyledin mi? Yaşadığın duyguyu karşıdakine nasıl ifade edersin?" sorularını yönelterek öğrencilerin bu konuda düşünmelerine ve uygulama yapmalarına yardımcı olun. Öğrencilerin etkinlikle ilgili sormak istedikleri olup olmadığını öğrendikten sonra çalışmayı sonlandırın.
<b>EKLER</b>	FORM-5
<b>-VARSA- ALINMASI GEREKLİ TEDBİRLER</b>	Sınıf düzeyi-gelişim dönemine göre duyguların seçimine özen gösterin.



ETKİNLİK ADI	Duygularını Çekinmeden Söyle
KAZANIM	"Duygularını ifade edebilme"
GÖSTERGE	"Duygularını sağlıklı bir biçimde söyler"
SINIF DÜZEYİ	5-6-7-8-9-10-11-12
SÜRESİ	30-35 dakika
KULLANILAN YÖNTEM	Alıştırma
GEREKLİ MALZEME	-
YÖNERGE	<p>Öğrencilere sevinç, korku, öfke ve üzüntünün dört temel duygu olduğunu belirtin ve öğrencilerin bu duyguları yaşadıkları durumlara örnek vermelerini isteyin. Öğrencilerin verdikleri örnekleri ve verdikleri sağlıklı olmayan tepkileri tahtaya not alın. Dilerseniz siz de örnek durumlar üretebilir ve tahtadaki listeye ekleyebilirsiniz. Ek olarak, öğrencilere verilen tepkilerin neden sağlıksız olduğunu açıklayın. Aşağıdaki örnekten yararlanabilirsiniz.</p> <p>Ör: Arkadaşının ödünç verdiği hırkanı kaybettiğini öğrendiniz. Öfke ve üzüntü yaşıyorsunuz. Bu duyguları sağlıksız bir şekilde ifade ederek ona: "Ne kadar sorumsuzsun! Bir daha sana güvenmeyeceğim." dediniz. Sağlıklı bir şekilde ifade etmek için "En sevdiğim hırkanı kaybetmene çok üzüldüm." cümlesi kullanılabilir.</p> <p>Ardından öğrencileri 4 temel duygunun yaşandığı örnek olaylarda verilen sağlıksız tepkiler yerine alternatif sağlıklı</p>



	tepkiler/davranışlar üretmeleri için teşvik edin. Öğrencilerin etkinlikle ilgili sormak istedikleri olup olmadığını öğrendikten sonra çalışmayı sonlandırın.
<b>EKLER</b>	-
<b>-VARSA- ALINMASI GEREKLİ TEDBİRLER</b>	-



<b>ETKİNLİK ADI</b>	<b>Hadi Duygumu Anla!</b>
<b>KAZANIM</b>	"Diğerlerinin duygularını anlayabilme"
<b>GÖSTERGE</b>	"Diğerlerinin duygularını sözel olmayan davranışlar aracılığıyla anlar"
<b>SINIF DÜZEYİ</b>	5-6-7-8-9-10-11-12
<b>SÜRESİ</b>	20-25 dakika
<b>KULLANILAN YÖNTEM</b>	Oyun
<b>GEREKLİ MALZEME</b>	-
<b>YÖNERGE</b>	Öğrencilere hangi duyguları bildiklerini sorun. FORM-5'te verilen duygu listesinden yararlanabilir, listeye eklemeler yapabilirsiniz. Öğrencileri her grupta en fazla 10 öğrenci olacak şekilde gruplara ayırın ve grupların küçük daireler şeklinde oturmalarını isteyin. Öğrencilere "5 tur oynayacağımız duyguların keşfiyle ilgili olan bu oyunda içinizden biri, tahtada yazılı olan duygulardan birini seçerek bunu konuşmada, sadece beden, el-kol ve yüz hareketleriyle anlatacak. Duyguyu bilen kişi, tahtadan başka bir duygu seçerek aynı şekilde gruba anlatacak. Bu şekilde 5 turu tamamlayacaksınız." açıklamasını yapın. Etkinlik sonrasında öğrencilere "Hangi duyguyu canlandırmak zor/kolaydı? Kelime kullanmadan sözel olmayan davranışlarla anlatmak nasıldı? Kişinin anlattığı duyguyu bulmanızda yardımcı olan hareketler hangileriydi?" sorular yöneltilerek etkinliğin amacı





	vurgulanır. Öğrencilerin etkinlikle ilgili sormak istedikleri olup olmadığını öğrendikten sonra çalışmayı sonlandırın.
<b>EKLER</b>	FORM-5
<b>-VARSA- ALINMASI GEREKLİ TEDBİRLER</b>	Sınıf düzeyi-gelişim dönemine göre duyguların seçimine özen gösterin.



ETKİNLİK ADI	Empati Kuralım
<b>KAZANIM</b>	"Empati kurabilme"
<b>GÖSTERGE</b>	"Kendilerini diğerlerinin yerine koyar ve onların ne düşündüklerini ve hissettiklerini anlar"
<b>SINIF DÜZEYİ</b>	5-6-7-8-9-10-11-12
<b>SÜRESİ</b>	30-35 dakika
<b>KULLANILAN YÖNTEM</b>	Rol oynama
<b>GEREKLİ MALZEME</b>	Öğrenci sayısı kadar not kağıtları, boş torba/çanta
<b>YÖNERGE</b>	Öğrencilere empatinin ne anlama geldiğini sorun. Öğrencilerin açıklamalarından sonra eksik kalan noktalara değinerek empatinin tanımını yapın ve birkaç örnek verin. Ardından öğrencilere 2'şer not kağıdı dağıtın ve herkesin bir olumlu bir de olumsuz duygu yaşadığı olayı bir cümle ile kağıda yazmalarını isteyin. Ör: Annem doğum günü hediyesi olarak Japon balığı aldığında çok sevindim. Öğrenciler yazma işlemini tamamladıktan sonra yazdıklarını torbaya koyun. Gönüllüler öncelikli olmak üzere öğrencilerin torbadan bir kağıt çekmelerini ve cümlede yazanı sanki şu an kendileri yaşamış gibi hissetmelerini isteyin. Çektikleri duyguyu hissetmeleri için öğrencilere bir süre verin. Ardından gönüllü öğrencilerden çektikleri kağıtta yazan durum ve duyguyu canlandırmalarını isteyin. Canlandırmalardan sonra öğrencilere "Başka birisinin duygusunu anlamak ve o duyguyu yaşamak nasıl bir yaşantıydı? Olayı başkasının



	<p>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 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 çalışmayı sonlandırın.</p>
<b>EKLER</b>	-
<b>-VARSA- ALINMASI GEREKLİ TEDBİRLER</b>	-



ETKİNLİK ADI	Ben ve Sen Dili
KAZANIM	"Ben" ve "Sen" dili arasındaki farkı kavrayabilme"
GÖSTERGE	"Ben" dili ve "sen" dili arasındaki farkı ve bu kullanımların karşındaki kişide yarattığı etkiyi anlar"
SINIF DÜZEYİ	5-6-7-8-9-10-11-12
SÜRESİ	30-35 dakika
KULLANILAN YÖNTEM	Alıştırma
GEREKLİ MALZEME	FORM-6
YÖNERGE	<p>Öncelikle öğrencilere "ben" dili ve "sen" dilinin ne anlama geldiğini sorun ve öğrencilerin bu konuyla ilgili bilgi düzeylerini değerlendirin. Ardından siz kavramlara ilişkin örnekler vererek açıklayın. İletişimde "ben" dilinin özellikle duyguların ifade edilmesi ve problemlerin çözülmesinde işe yaradığını, karşındaki kişinin yargılanmadığını hissetmesine; "sen" dilinin ise karşındaki suçlandığını hissederek savunmaya geçmesine ve beraberinde beklenmedik davranışların, olayların gerçekleşmesine neden olduğunu açıklayın.</p> <p>Ör: Üzüldüm ("ben" dili), Sinirlerimi bozuyorsun ("sen" dili)</p> <p>Öğrencilerin günlük yaşamlarını gözden geçirdiklerinde bunlardan hangisini sıklıkla kullandıklarını ve örnek vermelerini isteyin. Ayrıca "sen" diline verilen örnekleri, sınıftaki diğer öğrencileri sürece dahil ederek "ben" diline</p>



	<p>çevirmeyi deneyin. Bunun ardından öğrencilere FORM-6'yı dağıtın ve formda verilen ifadelerin hangisinin "ben" dili, hangisinin "sen" dili olduğunu yazmalarını isteyin. Ayrıca öğrencilerin formdaki "sen" dilinde olan ifadeleri de "ben" diline çevirmeleri gerektiğini belirtin.</p> <p>Etkinlik sonrasında formdaki ifadeler üzerinde konuşun ve "sen" dilinde yazılmış ifadelerin "ben" diline çevrilmesindeki farklı alternatifler olduğunda dikkat çekin. Öğrencilerin etkinlikle ilgili sormak istedikleri olup olmadığını öğrendikten sonra çalışmayı sonlandırın.</p>
<b>EKLER</b>	FORM-6
<b>-VARSA- ALINMASI GEREKLİ TEDBİRLER</b>	-



ETKİNLİK ADI	Geri Bildirim, Övgü ve Eleştiri
KAZANIM	"Geri bildirim, övgü ve eleştiri kavrayabilme"
GÖSTERGE	"Geri bildirim, övgü ve eleştiri kavramlarını anlar, aralarındaki farkı bilir"
SINIF DÜZEYİ	5-6-7-8-9-10-11-12
SÜRESİ	40-45 dakika
KULLANILAN YÖNTEM	Alıştırma
GEREKLİ MALZEME	FORM-7, boş A4 kağıdı
YÖNERGE	<p>Öncelikle öğrencilere övgü, eleştiri ve geri bildirim kelimelerinin ne anlama geldiğini ve aralarındaki farkların neler olduğunu sorun. Her birine örnek vermelerini isteyin. Öğrencilerin açıklamalarından sonra kelimeleri siz tanımlayın. Aşağıdaki bilgilerden yararlanabilirsiniz.</p> <p>Övgü: Kişinin ya da bir şeyin iyiliklerini, üstünlüklerini söyleyerek o kişinin ya da o şeyin değerini yüceltmektir. Övme davranışında bulunan kişilerin onay alma ihtiyacı vardır.</p> <p>Eleştiri: Hata ya da kusurlar temel alınarak kişinin veya nesnenin değerini biçmek için kullanılır. Eleştirme davranışında bulunan kişiler, onaylanmama ihtiyacı içindedir.</p> <p>Geri Bildirim: Kişinin yaptığı bir işe, davranıştaki gelişimine odaklanarak kişiye verilen bilgidir.</p>



Tanımlardan sonra öğrencilerden eş olmalarını isteyin. Her gruba 3 adet A4 kağıdı verin ve kağıtlardan birinin üzerine geri bildirim, diğerine övgü, sonuncusuna da eleştiri yazmalarını isteyin. FORM-7’de bulunan ifadeleri öğrencilere okuyacağınızı ve öğrencilerin de okunan her ifadenin geri bildirim, övgü ve eleştiriden hangisi olduğunu bularak kağıtlara yazmalarını isteyin. Cümleleri sadece bir kez okuyacağınızı, bu nedenle dikkatli dinlemeleri gerektiğini belirtin ve etkinliği uygulamaya başlayın.

Etkinlik sonrasında öğrencilere “Sizce kişiler geri bildirim alma/verme, övgü ve eleştiri durumlarına karşı nasıl tepkiler verirler? Örneklerdeki ifadeler size söylenseydi siz nasıl tepki verirdiniz? Ne hissederdiniz? Verilen geri bildirimleri nasıl alırdınız? Daha önce birisi eleştirdiğiniz oldu mu? Eleştirdikten sonra neler oldu? Nasıl hissettiniz? Şimdi olsa kendinizi nasıl ifade ederdingiz?” sorularını yönelterek öğrencilerin bu konuda düşünmelerini sağlayın. Öğrencilerin etkinlikle ilgili sormak istedikleri olup olmadığını öğrendikten sonra çalışmayı sonlandırın.

#### EKLER

FORM-7

#### -VARSA- ALINMASI GEREKLİ TEDİRLER

FORM-7’deki ifadeleri okurken ses tonunuzu duruma göre ayarlayın.



ETKİNLİK ADI	HAAYIIIRRR!
KAZANIM	"Hayır diyebilme ve Hayır denmesini kabul edebilme"
GÖSTERGE	"Rahatlıkla Hayır der ve Hayır'ı cevap olarak kabul eder"
SINIF DÜZEYİ	5-6-7-8-9-10-11-12
SÜRESİ	35-40 dakika
KULLANILAN YÖNTEM	Alıştırma
GEREKLİ MALZEME	-
YÖNERGE	Öğrencilere "Hayır" dedikleri durumları sorun ve örnek vermelerini isteyin. "Hayır" demekte zorlananlar olup olmadığını öğrenin. Zorlananlar varsa onların "hayır" derken ne yaşadıklarını sorun. Ardından öğrencilere "Size hayır denildiğinde ne düşünüyorsunuz ve ne hissediyorsunuz?" sorusunu yönelterek öğrencilerin bu konu hakkındaki duygu ve düşüncelerini öğrenin. Ardından "Hayır diyebilmek için öncelikle karşıdaki kişinin konu hakkındaki fikirlerini dinleyin. Kendiniz o konu hakkında ne düşünüyorsunuz bunu gözlemleyin. İki görüşü karşılaştırdıktan sonra bir karar verin ve düşüncenizi karşıdaki kişiye söyleyin. Karşınızdaki kişiye hayır demeniz, sizi değersiz, önemsiz veya geçimsiz yapmaz." açıklamasını yapın. "Size söylenen hayır cevabını kabul etmek için de öncelikle size neden hayır denildiğini düşünün. Başka seçenekler hakkında düşünebilir ya da o an ne hissettiğinizi karşıdaki kişiye iletebilirsiniz. Bunun gibi farklı seçenekler üretin ve arasından sizin için en iyi olduğunu





düşündüğünüzü seçin. Size hayır denilmiş olması, sizi sevilmeyen, yeteneksiz vb. yapmaz” açıklamasını yapın.

Etkinlik için öğrencilerin eş olmalarını isteyin. “İlk turda sırayla birbirinize cevabı evet ya da hayır olan sorular yöneltin ve sorunun cevabı “evet” olsa dahi “hayır” cevabını verin. Hayır derken nasıl hissettiğinizi düşünün. Karşıdaki kişi de kendisine hayır denildiğinde ne hissettiğini düşünsün.” açıklamasını yaparak etkinlik hakkında bilgi verin. Etkinlik sonrasında öğrencilerin süreçte neler hissettiğini sorun ve paylaşımlar üzerinde konuşun. Ardından etkinliğin ikinci turuna geçin. “İkinci turda yine eşlerinize sorular sorun ve karşıdaki kişi gerçekten o soruya ne cevap vermek istiyorsa o şekilde yanıtlasın. Etkinlik sırasında neler yaşadığınızı da gözlemlemeyi unutmayın.” açıklamasını yapın. Etkinlik sonrasında öğrencilerden ilk ve ikinci turda yaşadıklarını karşılaştırmalarını isteyin. Hayır demenin ve hayır denilmenin kişisel olarak bize saldırı olmadığını, doğal bir cevap olduğunu vurgulayın. Etkinliği sonlandırırken öğrencilerden güçlü bir şekilde “hayırrr” diye bağırmasını istenir. Öğrencilerin etkinlikle ilgili sormak istedikleri olup olmadığını öğrendikten sonra çalışmayı sonlandırın.

**EKLER**

-

**-VARSA-  
ALINMASI  
GEREKLİ  
TEDBİRLER**

-



ETKİNLİK ADI	Atılganlık
KAZANIM	"Atılgan olma davranışını kavrayabilme"
GÖSTERGE	"Atılganlık, saldırganlık ve çekingenlik kavramlarını ve aralarındaki farkı bilir"
SINIF DÜZEYİ	5-6-7-8-9-10-11-12
SÜRESİ	25-30 dakika
KULLANILAN YÖNTEM	Alıştırma
GEREKLİ MALZEME	FORM-8
YÖNERGE	<p>Öncelikle öğrencilere bu 3 kavramın anlamlarını sorun. Öğrencilerin kavramlarla ilgili bilgi düzeylerini değerlendirdikten sonra kelimeleri siz tanımlayın. Aşağıdaki tanımlardan yararlanabilirsiniz.</p> <p>Atılganlık: Düşüncelerinizi, duygularınızı, isteklerinizi veya inandıklarınızı açık, tehditkar olmayan yollarla, diğer kişilere saygısızlık etmeden belirtmektedir.</p> <p>Saldırganlık: Düşüncelerinizi, duygularınızı, isteklerinizi veya inandıklarınızı saygısız, öfkeli, kırıcı, küçümseyici vb. bir şekilde ifade etmektir.</p> <p>Çekingenlik: Düşüncelerinizi, duygularınızı, isteklerinizi veya inandıklarınızı söylemekten kaçınmaktır.</p> <p>Kavramlara ilişkin tanımlamaları yaptıktan sonra öğrencilerden bu kavramı içeren örnekler vermelerini isteyin.</p>



	<p>Öğrencilerin bu üç yoldan hangisini daha fazla kullandıklarını öğrenin ve ardından etkinliği uygulamaya başlayın.</p> <p>Etkinlik için FORM-8’de bulunan ifadelerin hangisinin atılganlık, saldırganlık ve çekingenlik olduğunu bulmalarını isteyin. Öğrencilerle formu doldurmayı bitirdikten sonra atılganlık ifadesi dışındaki ifadelerin nasıl atılganlık ifadesine dönüştürülebileceği üzerine tartışın. Öğrencilerin etkinlikle ilgili sormak istedikleri olup olmadığını öğrendikten sonra çalışmayı sonlandırın.</p>
<b>EKLER</b>	FORM-8
<b>-VARSA- ALINMASI GEREKLİ TEDBİRLER</b>	-



### FORM-1

**Yönerge:** Aşağıdaki ifadeleri okuduktan sonra yargılama, analiz etme, sorgulama, geçiştirme ve emir verme tepkilerinden hangisi olduğunu yazınız.

İFADE	İLETİŞİM ENGELİ TÜRÜ
Boşver, takma kafana.	
Verdiğin sözleri tutmuyorsun, sorumsuzsun.	
Bence Aslı'nın söylediği şeye bozuldun.	
Neden geç kaldın?!	
Olur öyle, herkesin başına gelir.	
Bir dahaki sefere kitabı getirmeyi unutma!	
Akşam yemeğini neden hazırlamadın?	
Olayları her zaman abartıyorsun.	
Odanı topla!	
Bu hızla gidersen bence ödevini zamanında teslim edemeyeceksin.	
Sen halledersin bir şekilde, sıkma canını.	
Bence böyle saldırgan olduğun sürece Onur seninle arkadaş kalmaz.	
Söylediğimi yap!	
Sana söylediğim şeyleri marketten neden almadın?	
Arkadaşlarıyla bir türlü anlaşamıyorsun, ne kadar geçimsizsin.	



## FORM-2

**Yönerge:** Aşağıdaki sorulardan hangilerinin açık, hangilerinin kapalı uçlu olduğunu belirleyin. Kapalı uçlu soruları, açık uçlu soruya çevirin. Etkinliği yaparken ilk satırdaki örnekten yararlanabilirsiniz.

SORU	SORU TÜRÜ	AÇIK UÇLU İFADE
Kahvaltını yaptın mı?	Kapalı	Kahvaltıda neler yedin?
Hafta sonunda neler yaptın?		
Ödevini bitirdin mi?		
Kitap okumayı sever misin?		
Kardeşinle nasıl vakit geçirirsin?		
Okulu seviyor musun?		
Yarın ne yapacaksın?		



Bisiklet sürmeyi sever misin?		
Sence Bahar nasıl birisi?		
Yolculuğun nasıldı?		
Yemek pişirmeyi sever misin?		
Arkadaşlık senin için önemli mi?		
Dedeni ziyarete mi gittin?		



## FORM-3

### ETKİN DİNLEMENİN KURALLARI

- Yüzünüzü konuşan kişiye dönün.
- Konuştuğunuz kişi ile göz kontağı kurun.
- Başka şeylerle ilgilenmeyin.
- Eliniz, ayağınızı sallamayın.
- Anlattıklarıyla dalga geçmeyin.
- Karşınızdaki dinlerken ona değer verdiğinizi hissettirin.
- Beden hareketleriniz konuştuğunuz kişiyi dinlediğinizi gösterin (baş sallama, mimik ve jestlerin kullanımı)
- Kendinizi diğer kişinin yerine koyun ve ne anlatmaya çalıştığını, neler hissettiğini anlamaya çalışın.
- Sözü kesmeyin.
- Anlamadığınız noktaları açıklığa kavuşturmak için soru sorun.
- Karşıdaki kişinin anlattığı durumla ilgili ne hissettiğini fark ettiğiniz de bunu ona yansıtın.
- Anlatılanların kısa bir özetlemesini yapın.
- Konuşma sırası size geldiğinde konuyu değiştirmeyin. Konu dışında söylemek istedikleriniz varsa, önce konuşmacının anlattıklarına tepki verin ardından anlatmak istediğiniz konuya geçin.



This project is co-financed by the European Union and the Republic of Turkey

Çocuğa Yönelik Şiddetin Önlenmesi Projesi  
Technical Assistance for Fight against Violence towards Children



Çocuklar Sevgiyle Büyüsün!  
We Love Our Children!

## FORM-4

### İYİ BİR KONUŞMACI OLMANIN ÖZELLİKLERİ

- Konuşmadan önce ne söylemek istediğinizi düşünün.
- Sesinizi, karşıdaki kişinin sizi duyabileceği şekilde ayarlayın.
- Durağan bir tonla konuşmak yerine önemli fikirleri vurgulamak için ses tonunuzda iniş ve çıkışlar yapın.
- Ne hızlı ne de çok yavaş konuşun.
- Konuştuğunuz kişinin yüzüne bakın ve göz teması kurun.
- Dinleyicinin sizin aktardıklarını takip edip edemediğini değerlendirin.
- Konuştuğunuz kişiye de söz hakkı tanıyın.





## FORM-5

### DUYGULAR

Mutluluk	Üzüntü
Sevinç	Öfke
Kararlı	Endişeli
Güçlü	Kafası karışmış
Şanslı	Kararsızlık
Yeterli	Çaresizlik
Keyifli	Pişmanlık
Huzurlu	Güvensizlik
Değerli	Bıkkınlık
Uyumlu	Önemsiz
Umutlu	Kıskançlık
Meraklı	Rahatsızlık
Heyecanlı	Gerginlik
Yararlı	Korku



## FORM-6

**Yönerge:** Aşağıdaki ifadelerden hangisinin "ben" ve "sen" dili olduğunu bulunuz. "Sen" dilinde yazılmış ifadeleri "ben" diline çeviriniz. İlk sıradaki örnekten yararlanabilirsiniz.

İFADE	"BEN"/"SEN"	"BEN" DİLİ
Eşyalarımı hep izinsiz alıyorsun.	"Sen" dili	Eşyalarımı izinsiz almama kızıyorum.
Hep böyle yapıyorsun.		
Bana isim takmandan dolayı üzüldüm.		
Sinirlerimi bozuyorsun.		
Kendini çok büyük görüyorsun.		
Bu yaptığından dolayı kendimi değersiz hissediyorum.		
Her şeyi en iyi sen bildiğini zannediyorsun.		
Tembelsin, sorumluluklarını yerine getirmiyorsun.		
Herkesle ve her şeyle dalga geçiyorsun.		
Bana doğruyu söylememene üzülüyorum.		
Hiçbir şeyi doğru dürüst yapamıyorsun.		
Eve yine geç kaldın.		
Saygısız! Hocayla böyle mi konuşulur?!		



## FORM-7

### GERİ BİLDİRİM, ÖVGÜ VE ELEŞTİRİ KAVRAMLARINA YÖNELİK İFADELER

1. Masan ne kadar dağınık. Bu çöplük içerisinde kaybolmayı düşünüyorsun sanırım.
2. Birkaç haftadır derslere geç kaldığını fark ettim.
3. Ödevlerini zamanında yapman gerektiğini sana kaç defa daha söyleyeceğim?!
4. Bugün çok güzel gözükyorsun.
5. Notlarından gördüğüme göre matematik dersindeki notların oldukça iyiye gidiyor.
6. Bu gidişle bir yere varamazsın.
7. Son dönemlerde ev işlerinde bana yardım ettiğini fark ettim.
8. Adam süper zeki.
9. Harikası.
10. Öğretmenine karşı saygılı olmaya özen gösterdiğini görüyorum.



## FORM-8

### ATILGANLIK, SALDIRGANLIK VE ÇEKİNGENLİK

Yönerge: Aşağıdaki ifadelerin hangisinin atılganlık (A), saldırganlık (S) ve çekingenlik (Ç) ifadesi olduğunu belirleyin.

İFADE	A/S/Ç
Sus! Konuşma benimle!	
Tabii ki senin ödevlerini ben yaparım. Sorun değil.	
Sinemaya davet etmediğin için üzüldüm.	
Senin öğle yemeğini ben öderim. Sorun değil.	
Sınav notumla ilgili sizinle görüşmek istiyorum.	
Aa kalemin düşmüş, ben alırım.	
Okuldan sonra internet kafeye gelemeyeceğim.	
Ödevimde bana yardım etmezsen, hem seninle konuşmam hem de bir dahaki sefere ben de sana yardım etmem.	
Aldığım ürün defolu çıktığı için bunu değiştirmek istiyorum.	
Ne giyeceğimi sana mı soracağım!	
Bugün derse gelemeyeceğim ama gelmemi isterseniz geleyim.	



## GELECEĞİ PLANLAYABİLME

### Kazanımlar / Göstergeler

Konu	Geleceği Planlayabilme		
Etkinlik No	Sınıf Düzeyi	Kazanım	Gösterge
1	5-12	Başarılı bir şekilde amaç belirleyebilme	<b>Amaçların başarılı bir şekilde belirlenmesi için gerekli olan aşamaları bilir ve bunlara uygun olarak amaç belirler</b>
2	5-12	Amaçların kısa, orta ve uzun dönem olarak belirleyebilme	<b>Amaçların kısa, orta ve uzun dönem olarak belirlenebileceğini bilir ve bu şekilde amaçlarını sınıflandırır</b>
3	5-12	Geleceğe dönük planlar yapabilme	<b>Gelecek planları yapar, geleceği için aldığı/alacağı kararları değerlendirir ve amaçlar belirler</b>
4	5-12	Ara hedefler belirleyebilme	<b>Ana hedeflere ulaşmada ara hedeflerin önemi kavrar ve ara hedef oluşturur</b>
5	5-12	Yaşam rollerini kavrayabilme	<b>Hangi yaşam rollerine sahip olduğunu bilir ve bunları dengede tutmayı anlar</b>
6	5-12	Değerlerini belirleyebilme	<b>Değer verdiklerinin neler olduğunu, neye ne kadar değer verdiğini bilir ve değerler ile gelecek planları arasında bağ kurar</b>
7	5-12	Değerleri netleştirebilme	<b>Gelecekte ve gelecek planlamasında yardımcı olabilecek değerleri tanır</b>
8	5-12	Güçlü yanlarını belirleyebilme	<b>Güçlü yanlarını bilir, yapabildiklerini fark eder</b>
9	5-12	İlgilerini fark edebilme	<b>Yapmaktan hoşlandıklarını bilir ve gelecek planları ile ilgileri arasında bağ kurar</b>
10	9-12	İş hayatına yönelik olan becerileri kavrayabilme	<b>İş hayatında işe yarar olabilecek becerilerini fark eder</b>
11	5-12	Karar verme becerilerini geliştirebilme	<b>Karar verme basamaklarını kavrar, sonuçlarının sorumluluğunu alır</b>
12	5-12	Olası beklenmedik durumları fark edebilme	<b>Yaşamda olabilecek beklenmedik durum ve olayları fark eder, önlemler alır, beklenmedik durumu avantaja çevirir</b>
13	5-12	Zamanı iyi bir şekilde yönetebilme	<b>Zamanı etkili bir şekilde kullanmasını engelleyen noktaları fark eder ve zamanı iyi kullanır</b>
14	5-12	Zaman yönetiminde yapılacakların önceliğini kavrayabilme	<b>İyi bir zaman yönetimi için yapılacakların önem derecesini belirler</b>



ETKİNLİK ADI	Başarılı Amaçlar Oluşturma
KAZANIM	"Başarılı bir şekilde amaç belirleyebilme"
GÖSTERGE	"Amaçların başarılı bir şekilde belirlenmesi için gerekli olan aşamaları bilir ve bunlara uygun olarak amaç belirler"
SINIF DÜZEYİ	5-6-7-8-9-10-11-12
SÜRESİ	30-35 dakika
KULLANILAN YÖNTEM	Alıştırma
GEREKLİ MALZEME	FORM-1 ve FORM-2
YÖNERGE	<p>Öncelikle konuyla ilgili bir giriş yapın. "Amaç belirlemek bir beceridir, geliştirilebilir. Örneğin; bazı kişiler her yeni yılda yeni amaçlar belirlerler. Siz 2015 yılına girerken kendinize yeni amaçlar belirlediniz mi? Bunlar nelerdi? Hala bu amaçlar için çabılıyor musunuz yoksa belirlediğiniz amaçları çoktan unuttunuz mu?" sorularını yöneltin ve öğrencilerin konuyla ilgili düşüncelerini sağlayın. Ardından öğrencilerin amaçlarını belirlerken izledikleri bir yol olup olmadığını öğrenin ve başarılı bir şekilde amaç belirlemek için gerekli olan aşamalar hakkında bilgi verin. Bu konudaki bilgilere FORM-1'den ulaşabilirsiniz ve bir örnek üzerinden anlatabilirsiniz.</p> <p>Etkinlik için FORM-2'yi öğrencilere dağıtın. "Ulaşmayı istediğiniz bir amacı belirleyerek bu amacı, az önce anlattığım kurallar çerçevesinde düzenlemenizi istiyorum." açıklamasını yapın. Öğrenciler uygulamayı bitirdikten sonra gönüllü öğrencileri yazdıklarını paylaşmaları için teşvik edin.</p>



This project is co-financed by the European Union and the Republic of Turkey

Çocuğa Yönelik Şiddetin Önlenmesi Projesi  
Technical Assistance for Fight against Violence towards Children



Çocuklar Sevgiyle Büyüsün!  
We Love Our Children!

	Öğrencilerin etkinlikle ilgili sormak istedikleri olup olmadığını öğrendikten sonra çalışmayı sonlandırın.
<b>EKLER</b>	FORM-1 ve FORM-2
<b>-VARSA- ALINMASI GEREKLİ TEDBİRLER</b>	-



ETKİNLİK ADI	Kısa, Orta ve Uzun Dönem Amaçlar
KAZANIM	"Amaçların kısa, orta ve uzun dönem olarak belirleyebilme"
GÖSTERGE	"Amaçların kısa, orta ve uzun dönem olarak belirlenebileceğini bilir ve bu şekilde amaçlarını sınıflandırır"
SINIF DÜZEYİ	5-6-7-8-9-10-11-12
SÜRESİ	40-45 dakika
KULLANILAN YÖNTEM	Alıştırma
GEREKLİ MALZEME	FORM-3 ve FORM-4
YÖNERGE	<p>Öğrencilere amaçlarının neler olduğunu, kendilerini sınırlandırmadan herhangi bir amaç söyleyebileceklerini belirtin. Gönüllü öğrencilerin amaçlarına yönelik paylaşımlarını tahtada listeleyin. Tahtadaki amaçlar listesine siz de ekleme yapabilirsiniz. Ardından öğrencilere "Tahtadaki bu amaçları ulaşılma süreleri açısından incelediğinizde, aralarında nasıl bir fark var?" sorusunu yönelterek kısa, orta ve uzun dönem amaçlar belirleme konusuyla bağ kurun. Öğrencilerin cevaplarından sonra kısa, orta ve uzun dönem amaçları örnekler vererek açıklayın ve "öğrencilere tahtadaki amaçlardan hangileri kısa, orta ve uzun dönemdir?" sorusunu yöneltin.</p> <p>Etkinlik için FORM-3'ü öğrencilere dağıtın ve etkinlikte bulunan amaçlara yönelik verilen ifadelerin kısa, orta ve uzun dönem olmaları açısından değerlendirmelerini isteyin. Etkinlik sonrasında öğrencilere FORM-4'ü dağıtın kendi yaşamlarıyla</p>





	<p>ilgili olarak her birinden en az 3 tane olmak üzere kısa, orta ve uzun dönem amaçlar belirlemelerini ve bunu FORM-4'teki etkinliğin yönergesini verin, etkinliği formdaki şablona uygun olarak yapmalarını isteyin. Öğrenciler etkinliği tamamladıktan sonra yazdıkları amaçların daha açık, ulaşılabilir, somut olup olmadığını tartışın. Öğrencilerin etkinlikle ilgili sormak istedikleri olup olmadığını öğrendikten sonra çalışmayı sonlandırın.</p>
<b>EKLER</b>	FORM-3 ve FORM-4
<b>-VARSA- ALINMASI GEREKLİ TEDBİRLER</b>	-



ETKİNLİK ADI	Sallanan Sandalye
KAZANIM	"Geleceğe dönük planlar yapabilme"
GÖSTERGE	"Gelecek planları yapar, geleceği için aldığı/alacağı kararları değerlendirir ve amaçlar belirler"
SINIF DÜZEYİ	5-6-7-8-9-10-11-12
SÜRESİ	35-40 dakika
KULLANILAN YÖNTEM	Alıştırma, hayalinde canlandırma
GEREKLİ MALZEME	Öğrencisi sayısı kadar boş A4, FORM-5
YÖNERGE	<p>Öğrencilere gelecekle ilgili planlar yapıp yapmadıklarını sorun ve yapıyorlarsa bunların neler olduğunu paylaşımları için cesaretlendirin. Aynı zamanda siz de gelecekle ilgili yaptığınız planlarınızdan söz edebilirsiniz. Ardından öğrencilerin gelecekleriyle ilgili düşünceleri için bir etkinlik yapacağınızdan, bu etkinlikte zamanda geriye doğru giderek gelecekte ne yapmak istediklerinden ve yaşama ilişkin amaçlarının neler olduğunun keşfedileceğini belirtin. "Bu keşif için sizlere bir takım sorular yönelteceğim. Bu soruları dikkatli bir şekilde düşünmenizi ve sonra cevabı size vereceğim kağıda yazmanızı veya şekil çizerek göstermenizi istiyorum." açıklamasını yaptıktan sonra öğrencilere boş A4 kağıtlarını dağıtın. Ardından öğrencilere FORM-5'te bulunan soruları yöneltin.</p> <p>Etkinlik sonrasında yazdıklarını ve/veya çizdiklerini paylaşmayı isteyen gönüllü öğrencileri dinleyin. Ardından bu</p>



This project is co-financed by the European Union and the Republic of Turkey

Çocuğa Yönelik Şiddetin Önlenmesi Projesi  
Technical Assistance for Fight against Violence towards Children



Çocuklar Sevgiyle Büyüsün!  
We Love Our Children!

	etkinliğin yapılma amacını öğrencilere sorarak etkinliğin kazanımıyla bağ kurun. Öğrencilerin etkinlikle ilgili sormak istedikleri olup olmadığını öğrendikten sonra çalışmayı sonlandırın.
<b>EKLER</b>	FORM-5
<b>-VARSA- ALINMASI GEREKLİ TEDBİRLER</b>	-



ETKİNLİK ADI	Ara Hedefler
<b>KAZANIM</b>	"Ara hedefler belirleyebilme"
<b>GÖSTERGE</b>	"Ana hedeflere ulaşmada ara hedeflerin önemi kavrar ve ara hedef oluşturur"
<b>SINIF DÜZEYİ</b>	5-6-7-8-9-10-11-12
<b>SÜRESİ</b>	25-30 dakika
<b>KULLANILAN YÖNTEM</b>	Alıştırma
<b>GEREKLİ MALZEME</b>	FORM-6
<b>YÖNERGE</b>	Öğrencilere ana hedef ve ara hedefleri örnekler vererek açıklayın. Kendi yaşamınızdan örnek verebilirsiniz. Ardından öğrencilere FORM-6'yı dağıtın ve etkinlikle ilgili yönergeyi verin. Etkinlik sonrasında öğrencilerin farkındalıkları ve etkinlik sırasında yaşadıklarını sorun. Gönüllü öğrencileri çalışmalarını paylaşmalarını sağlayın. Öğrencilerin yazdıkları ana ve ara hedeflere ulaşmaları konusunda çabalamalarının gerekli olduğunu vurguladıktan sonra onları bu konuda harekete geçirmek için motive edin. Öğrencilerin etkinlikle ilgili sormak istedikleri olup olmadığını öğrendikten sonra çalışmayı sonlandırın.
<b>EKLER</b>	FORM-6
<b>-VARSA- ALINMASI</b>	-



This project is co-financed by the European Union and the Republic of Turkey

**GEREKLİ  
TEDBİRLER**



ETKİNLİK ADI	Yaşam Rollerini
KAZANIM	"Yaşam rollerini kavrayabilme"
GÖSTERGE	"Hangi yaşam rollerine sahip olduğunu bilir ve bunları dengede tutmayı anlar"
SINIF DÜZEYİ	5-6-7-8-9-10-11-12
SÜRESİ	30-35 dakika
KULLANILAN YÖNTEM	Alıştırma
GEREKLİ MALZEME	Öğrenci sayısı kadar boş A4 kağıdı
YÖNERGE	<p>Öncelikle öğrenciler yaşam rollerinin ne anlama geldiğini sorun. Öğrencilerin konu hakkındaki bilgi düzeylerini öğrendikten sonra eksik kalan noktaları siz tanımlayın ve örnekler verin. Ör: Benim öğretmen, hem arkadaş, evlat, eş vb. rollerim var gibi.</p> <p>Ardından "Yaşamımız boyunca çeşitli rollere gireriz. Bu yaşamın doğasında vardır. Bulduğumuz ortam, görev veya konumumuza göre rollerimiz değişebilir. Girdiğimiz bu rollere harcadığımız enerjiyi dengelememiz ve olabildiğince eşit bir dağılım yapmamız önemlidir. Yaşamımızda herhangi bir değeri olmayan ya da bize katkısı olmayan hatta zararı olan bir role enerjimizi ve dikkatimizi harcamamız gereksiz ve yorucudur. Böyle bir rolünüzün olduğu durumla daha önce karşılaştınız mı? Bugün yaşamınızdaki hangi rollerin sizin için önemli olduğunu belirleyeceğiz." açıklamasını yaptıktan sonra öğrencilere boş A4 kağıtlarını dağıtın. Öğrencilerin</p>



hepsi kağıt aldıktan sonra "Kağıdı dikey tutun ve sayfayı 3 sütuna ayırın. Birinci sütuna aile, ikincisine okul, üçüncüne de arkadaş yazın. Sonra, kendi yaşamınızı düşündüğünüzde aile, okul ve arkadaşlık ortamlarında hangi rollere girdiğinizi belirleyerek sütunlara yazın." şeklinde etkinliğin yönergesini verin. Öğrenciler çalışmalarını tamamladıktan sonra "Yazdıklarınızın altına iki yuvarlak çizin. Birinci yuvarlak belirlediğiniz rollere ne kadar zaman ve enerji harcadığınızı gösterecek." açıklamasını yapın. Örnekten yararlanabilirsiniz (örnekteki yüzdelik dilimlerin dairelerde gösterilmesi şeklinde uygulanacak) Ör: Aile ile ilgili evlat, abi/abla, kuzen vb. rollerime %50, okulla ilgili öğrencilik rolüme %40, arkadaşlıkla ilgili rolüme de %10 zaman harcıyorum. Ardından "ikinci yuvarlak da ideal/ulaşmayı istediğiniz rol dağılımını yapın." şeklinde etkinlik açıklanır. Öğrenciler çizimleri tamamladıktan sonra "İki yuvarlak arasında ne gibi farklar var? İdeal olan yuvarlağa ulaşmak için ne yapabilirsiniz?" sorularını yönelterek öğrencilerin etkinlik hakkında düşünmelerini sağlayın. Öğrencilerin etkinlikle ilgili sormak istedikleri olup olmadığını öğrendikten sonra çalışmayı sonlandırın.

**EKLER**

-

**-VARSA-  
ALINMASI  
GEREKLİ  
TEDBİRLER**

-



ETKİNLİK ADI	Değerlerim
<b>KAZANIM</b>	"Değerlerini belirleyebilme"
<b>GÖSTERGE</b>	"Değer verdiklerinin neler olduğunu, neye ne kadar değer verdiğini bilir ve değerler ile gelecek planları arasında bağ kurar"
<b>SINIF DÜZEYİ</b>	5-6-7-8-9-10-11-12
<b>SÜRESİ</b>	30-35 dakika
<b>KULLANILAN YÖNTEM</b>	Alıştırma
<b>GEREKLİ MALZEME</b>	FORM-7
<b>YÖNERGE</b>	Öğrencilere yaşamlarındaki değerlerin, önem verdiklerinin neler olduğunu sorun. Kendi örneğinizi de öğrencilere yardımcı olması için söyleyebilirsiniz. Ardından FORM-7'yi öğrencilere dağıtın ve etkinlik yönergelerini verin. Etkinlik sonrasında öğrencilerden en fazla önem verdikleri ve en az önem verdiklerinin neler olduğunu paylaşımlarını isteyin. Öğrencilerin yanıtlarındaki en fazla-en az önem verilenleri tahtaya yazarak bu değerler ve bu değerleri sürdürülebilmek için nasıl bir gelecek planı yapabilecekleri üzerinde tartışın. Öğrencilerin etkinlikle ilgili sormak istedikleri olup olmadığını öğrendikten sonra çalışmayı sonlandırın.
<b>EKLER</b>	FORM-7
<b>-VARSA- ALINMASI GEREKLİ TEDBİRLER</b>	-





ETKİNLİK ADI	Açık Arttırma
KAZANIM	"Değerleri netleştirebilme"
GÖSTERGE	"Gelecekte ve gelecek planlamasında yardımcı olabilecek değerleri tanır"
SINIF DÜZEYİ	5-6-7-8-9-10-11-12
SÜRESİ	40-45 dakika
KULLANILAN YÖNTEM	Oyun
GEREKLİ MALZEME	FORM-8, not kâğıtları, torba
YÖNERGE	<p>Öğrencilere yaşamlarındaki değerlerin, önem verdiklerinin neler olduğunu sorun. FORM-8'de yer alan değerleri söyleyin ve tek tek her birinin üzerinde konuşun, örnekler verin ve/veya öğrencilerden isteyin.</p> <p>Etkinlik için FORM-8'de bulunan değerleri not kağıtlarına önceden yazın. Sonrasında öğrencilere "şimdi bir açık arttırma ortamını canlandıracağız. Daha önce açık arttırmaya katılmış veya görmüş olanlar var mı?" şeklinde etkinliğe girin. Öğrenciler açık arttırmanın ne olduğunu bilmiyorsa açıklayın. Ardından "açık arttırmayı yöneten ben olacağım. Torbaya attığımız değer kağıtlarından her birini açık arttırma ile satacağım. Satılacak değerlerin listesi şöyle...Herkesin 100 kredisi var ve her ürünün satışa çıkış fiyatını ben belirleyeceğim. Sizden isteğim; açık arttırmada neyi, ne kadara satın aldığınızı not etmeniz. Haydi başlayalım."</p>



	<p>açıklamasını yaptıktan sonra oyunu başlatın. Etkinlik sonunda öğrencilere “neyi, ne kadar aldınız? Aldığınız değer kartı, sizin için neden bu kadar önemli? Neyi almak isteyip de alamadınız?” sorularını yönelterek öğrencilerin önem verdikleri üzerinde düşünmelerini sağlayın. Ardından piramit şeklinde en pahalıdan en ucuza doğru satılan değerleri tahtaya yazın. Değerlerin hayatımızdaki yeri ve öneminin ne olduğu üzerinde tartışın. Öğrencilerin etkinlikle ilgili sormak istedikleri olup olmadığını öğrendikten sonra çalışmayı sonlandırın.</p>
<b>EKLER</b>	FORM-8
<b>-VARSA- ALINMASI GEREKLİ TEDBİRLER</b>	-



ETKİNLİK ADI	Kendinin Taraftarı Ol!
KAZANIM	"Güçlü yanlarını belirleyebilme"
GÖSTERGE	"Güçlü yanlarını bilir, yapabildiklerini fark eder"
SINIF DÜZEYİ	5-6-7-8-9-10-11-12
SÜRESİ	40-45 dakika
KULLANILAN YÖNTEM	Oyun
GEREKLİ MALZEME	Öğrenci sayısı kadar FORM-9 Taraftar Forması, renkli pastel, keçeli ve kuru kalemler
YÖNERGE	<p>Öğrencilere "Daha önce kendinizle ilgili olan olumlu özelliklerinizi, güçlü yanlarınızı düşündünüz mü? Neler buldunuz?" sorularını yönelttikten sonra etkinliğe geçin.</p> <p>Etkinlik için "Bilirsiniz futbol takımlarının taraftar formları vardır ve bizler için tuttuğumuz takımın formasını giymenin anlamı büyüktür. Kendimizi o takımın gücüyle, güçlü yanlarıyla iyi hissederiz. Aynı zamanda formayı giymek, o gruba ait olduğumuzu ve grubun değerlerini, inançlarını desteklediğimizin bir göstergesidir. Bugün sizden, kendiniz için bir forma tasarlamanızı istiyorum. Formayı tasarlarken kendinizdeki olumlu özellikleri ve güçlü yanları, yapabildiklerinizi, becerilerinizi düşünün. Yazı yazabilir, resim çizebilirsiniz." Açıklamasını yaptıktan sonra öğrencilere T-shirt resminin olduğu kağıtları ve renkli boya/keçeli ve kuru kalemleri verin. "Hayatınızdaki en değerli olan şey nedir? Veya hayatınızdaki en değerli olan kişi kimdir? İyi</p>



	<p>yaptığınız üç şey nedir? Etrafınızdakilerce neyinle hatırlanmayı istersiniz? Hayatında yaptığın en önemli şey nedir? Arkadaşlarınız sizin en çok hangi özelliğinizi sever?” sorularıyla öğrencilerin güçlü yanları üzerinde etraflıca düşüncelerini sağlayın. Öğrenciler T-shirt’lerini hazırladıktan sonra her grupta en az 10 kişi olacak şekilde sınıfı gruplara ayırın. “Şimdi herkes grubundaki arkadaşlarına T-shirt’te yazdığınız güçlü yanlarınızı paylaşın. Gruplar paylaşımlarını yaptıktan sonra öğrencilere “Kendinizle ilgili olumlu ve güçlü yanlarınızı bulmak ve bunu diğerleriyle paylaşmak nasıldı? Bu etkinlik sırasında kendinizle ilgili fark ettikleriniz nelerdi? Grup arkadaşlarınızın paylaşımları sırasında arkadaşlarınızla ilgili farkındalıklarınız nelerdi?” sorularını yöneltmek etkinlik hakkında konuşmalarını sağlayın. Öğrencilerin etkinlikle ilgili sormak istedikleri olup olmadığını öğrendikten sonra çalışmayı sonlandırın.</p>
<p><b>EKLER</b></p> <p><b>-VARSA-</b></p> <p><b>ALINMASI</b></p> <p><b>GEREKLİ</b></p> <p><b>TEDBİRLER</b></p>	<p>FORM-9</p> <p>-</p>



ETKİNLİK ADI	İlgilerim
KAZANIM	"İlgilerini fark edebilme"
GÖSTERGE	"Yapmaktan hoşlandıklarını bilir ve gelecek planları ile ilgileri arasında bağ kurar"
SINIF DÜZEYİ	5-6-7-8-9-10-11-12
SÜRESİ	40-45 dakika
KULLANILAN YÖNTEM	Alıştırma
GEREKLİ MALZEME	FORM-10
YÖNERGE	Öncelikle öğrencilere "ilgi denilince aklınıza ne geliyor?" sorusunu yönelterek ilgi kelimesine yönelik bilgilerini değerlendirin. Ardından ilginin tanımını yapın. "İlgi; hoşumuza giden, ilgimizi çeken bir eylem, etkinliktir. Aynı zamanda ilgiler, kişiliğimizin yansımasıdır. İlgimizi çeken bir şeyle uğraştığımızda genellikle yaptığımız işten doyum alır ve/veya motive olmuş hissederiz." açıklamasını yapın. "Sizin yaparken keyif aldığınız şeyler nedir? Kim seyahat etmekten hoşlanır? Kim fotoğraf çekmekten (müzik dinlemek, resim yapmak, satranç oynamak vb.) hoşlanır? Bu etkinliklerde en çok hoşunuza giden nokta nedir?" sorularını yönelterek öğrencilerin ortak ilgilerini belirleyin ve aynı ilgiye sahip olsalar bile hoşlanma nedenlerinin farklı olabileceğine, hepimizin biricik ve farklı olduğunu vurgulayın. "İlgilerin, serbest zaman etkinliklerinden farklıdır. İlgiler, sürekli olarak



	<p>yaptığımız ve sonucunda bir şeyler ürettiğimiz eylemlerdir. Serbest zaman etkinlikleri ise düzenli olarak yapmadığımız, zaman geçirme odaklı yaptığımız eylemlerdir. Örneğin; keman çalmak bir ilgi iken, müzik dinlemek serbest zaman etkinliğidir. Ayrıca okulda gördüğümüz derslerin hepsine eşit olarak ilgi duymayız. Bazı dersler bizim için daha eğlenceliyken bazıları bize oldukça sıkıcı gelebilir. Bu da bizim ilgisimizin hangi konulara yönelik olduğu hakkında fikir verir.” açıklamasını ekleyin. Ardından FORM-10’u öğrencilere dağıtın ve etkinliğin yönergesini açıklayın. Etkinlik sonrasında gönüllü öğrencilerin çalışmalarını paylaşmalarını sağlayın. Çalışmalarını paylaşmayan diğer öğrencilerin de sürece dahil olmaları için öğrencilerin bu etkinlikten öğrendiklerini, kazandıklarını sorun. Öğrencilerin etkinlikle ilgili sormak istedikleri olup olmadığını öğrendikten sonra çalışmayı sonlandırın.</p>
<b>EKLER</b>	FORM-10
<b>-VARSA- ALINMASI GEREKLİ TEDBİRLER</b>	-



ETKİNLİK ADI	İş Hayatına Yönelik Becerilerim
KAZANIM	"İş hayatına yönelik olan becerileri kavrayabilme"
GÖSTERGE	"İş hayatında işe yarar olabilecek becerilerini fark eder"
SINIF DÜZEYİ	9-10-11-12
SÜRESİ	40-45 dakika
KULLANILAN YÖNTEM	Hayalinde canlandırma
GEREKLİ MALZEME	Boş A4 kağıdı
YÖNERGE	<p>Öğrencilere beceri denilince akıllarına ne geldiğini sorun. Öğrencilerin paylaşımlarına eklemeler yapabilirsiniz. Böylece beceri kavramıyla ilgili olarak netlik sağlayın. Arkasından öğrencileri her grupta 10 kişi olacak şekilde ayırın ve herkesin gruptan bir arkadaşıyla eş olmasını isteyin. Her eş için bir A4 kağıdı dağıtın. Etkinlik için "Yeni açılan bir şirket, sizin gibi genç kişilerle çalışmayı istediğine dair bir ilan vermiş. Şirketle ilgili her şey gizli tutuluyor, hangi sektörde çalıştıkları ne yaptıkları hakkında dışarıya bilgi verilmiyor. Şirket yetkilileri, önümüzdeki Cuma günü saat 15:00'da şehirdeki A toplantı salonunda tüm başvuranlarla buluşacaklar. Buluşmaya gelirken becerilerinizle ilgili bir liste götürmenizi istiyorlar. Bunun için şimdi hepinizden bu işe başvuracağınızı düşünmenizi istiyorum. Görüşmeye giderken hangi becerilerinizi listeye yazarsınız? Eş olduğunuz arkadaşınızla beraber işle ilişkili becerilerinizin neler olabileceğini düşünün.</p>



Becerilerinizi sıralarken güncel olmasına dikkat edin, 6 ay içerisinde yaptıklarınıza listenizde öncelik verin. Beceriler için bisiklet tamir etmek, bebek bakıcılığı yapmak, arkadaşına yardım etme, kardeşine yardım etmek vb. örnekler yazabilirsiniz. Herkesin becerileri üzerinde konuşması ve arkadaşıyla beyin fırtınası yapması için 10 dakikası var. Önünüzdeki kağıtlarını bir sayfasını kendiniz, diğerini arkadaşınız için kullanın. Fark ettiğiniz becerileri listeleyerek yazın. İlk 10 dakika bittikten sonra sıranın arkadaşınıza geçmesini haber vermek için sizi uyaracağım.” açıklamasını yapın. Öğrenciler becerilerine ilişkin listelerini arkadaşlarının da yardımıyla hazırladıktan sonra fark ettiklerini gruplarındaki arkadaşları ile paylaşmalarını isteyin. Ardından öğrencilere “bu etkinlik öncesinde işe ilişkin becerilerinizin neler olduğu hakkında düşündünüz mü? Becerilerinizi düşünmek ve fark etmek nasıldı? Kolay/Zor? Belirlediğiniz becerileriniz hangi mesleklerde kullanılabilir? Sizce başka ne gibi becerilere ihtiyacınız var? Diğer arkadaşlarınızın becerilerini dinledikten sonra kendi listenize eklemek istediğiniz başka beceriler olabilir mi?” sorularını yönelterek konu hakkında tartışın. Öğrencilerin etkinlikle ilgili sormak istedikleri olup olmadığını öğrendikten sonra çalışmayı sonlandırın.

#### EKLER

-

#### -VARSA- ALINMASI GEREKLİ TEDBİRLER

-





ETKİNLİK ADI	Son Kararım!
KAZANIM	"Karar verme becerilerini geliştirebilme"
GÖSTERGE	"Karar verme basamaklarını kavrar, sonuçlarının sorumluluğunu alır"
SINIF DÜZEYİ	5-6-7-8-9-10-11-12
SÜRESİ	25-30 dakika
KULLANILAN YÖNTEM	Alıştırma
GEREKLİ MALZEME	FORM-11
YÖNERGE	Öğrencilere daha önce hayatlarında ne gibi karar aldıklarını sorun. Birkaç örnek vermelerini isteyin. "Kararlarınızı nasıl verirsiniz? Karar verme şeklinizi kimden öğrendiniz? Anne/baba/öğretmen? Karar verirken belirlediğin kişisel bir kuralım ya da yönteminiz var mı? Varsa, bu kurallar bulunduğunuz ortamdan ortama (evde, arkadaşlarıyla, okulda vb.) değişiyor mu?" sorularını yöneltilin. Ardından FORM-11'i öğrencilere dağıtın ve etkinliğin yönergelerini verin. Etkinlik sonrasında "Bugüne kadar verdiğiniz karardan memnun olmadığınız zamanlar oldu mu? O güne geri dönseniz ve az önce etkinlikteki karar verme basamaklarına göre karar verseydiniz durum nasıl olurdu?" sorusunu yönelterek karar verme basamaklarının işlevselliği üzerinde tartışın. Öğrencilerin etkinlikle ilgili sormak



This project is co-financed by the European Union and the Republic of Turkey

	istedikleri olup olmadığını öğrendikten sonra çalışmayı sonlandırın.
<b>EKLER</b>	FORM-11
<b>-VARSA- ALINMASI GEREKLİ TEDBİRLER</b>	-



ETKİNLİK ADI	Beklenmedik Durumlar
KAZANIM	"Olası beklenmedik durumları fark edebilme"
GÖSTERGE	"Yaşamda olabilecek beklenmedik durum ve olayları fark eder, önlemler alır, beklenmedik durumu avantaja çevirir"
SINIF DÜZEYİ	5-6-7-8-9-10-11-12
SÜRESİ	40-45 dakika
KULLANILAN YÖNTEM	Alıştırma
GEREKLİ MALZEME	FORM-12
YÖNERGE	Öğrencilerin yaşadıkları beklenmedik durumları, değişimleri sorun. Siz de yaşamınızdan örnek verebilirsiniz. Ardından "geleceğinizi düşündüğünüzde karşınıza çıkabilecek olası değişimler, beklenmedik durumlar ya da şans faktörünün etkili olduğu hangi durumlarla karşılaşsınız? Bu durumun sizin üzerindeki etkisi nasıldı? Bu durumdan ne öğrendiniz?" sorularını yönelttikten sonra öğrencilerin söyledikleri beklenmedik durumları tahtaya yazın ve durumların olası çözümlerinin neler olabileceği üzerinde tartışın. Ardından öğrencilere FORM-12'yi dağıtın ve etkinliğin yönergesini verin. Gönüllü öğrencilerin yaptıkları çalışmalarını paylaşmalarını sağlayın. Öğrencilere "yaşamda mutlak kesinliği istemek gerçekçi değildir. Yaşamımızın tamamen planladığımız ve beklediğimiz şekilde geçmesini bekleyemeyiz. Yaşamın içerisinde değişim, şans,



	<p>beklenmedik durumlar gibi birçok bizim tahmin edemediğimiz faktör bulunuyor. Bunları reddetmek yerine değişimi bir fırsat olarak görüp o durumu kendi avantajımıza çevirmeyi deneyebiliriz.” açıklamasını yapın ve öğrencilerin bu konuda ne düşündükleri üzerinde konuşun. Öğrencilerin etkinlikle ilgili sormak istedikleri olup olmadığını öğrendikten sonra çalışmayı sonlandırın.</p>
<b>EKLER</b>	FORM-12
<b>-VARSA- ALINMASI GEREKLİ TEDBİRLER</b>	-



ETKİNLİK ADI	Zaman Yönetimi
<b>KAZANIM</b>	"Zamanı iyi bir şekilde yönetebilme"
<b>GÖSTERGE</b>	"Zamanı etkili bir şekilde kullanmasını engelleyen noktaları fark eder ve zamanı iyi kullanır"
<b>SINIF DÜZEYİ</b>	5-6-7-8-9-10-11-12
<b>SÜRESİ</b>	20-25 dakika
<b>KULLANILAN YÖNTEM</b>	Alıştırma
<b>GEREKLİ MALZEME</b>	FORM-13
<b>YÖNERGE</b>	Öğrencilere zamanı iyi kullanamadıklarından dolayı zorlandıkları, düşük not aldıkları durumlar olup olmadığını, varsa bu durumun üstesinden gelmek için neler yaptıklarını sorun. Zamanı etkili bir şekilde kullanmanın ne anlama geldiği öğrencilere sorarak ardından siz eklemeler yapın. Ardından öğrencilere FORM-13'ü dağıtın ve etkinliği açıklayın. Etkinlik sonrasında öğrencilerin çalışmaları üzerinden konuşun ve zamanı iyi kullanmalarını engelleyen noktaları paylaşımları çerçevesinde vurgulayın. Öğrencilerin etkinlikle ilgili sormak istedikleri olup olmadığını öğrendikten sonra çalışmayı sonlandırın.
<b>EKLER</b>	FORM-13
<b>-VARSA- ALINMASI</b>	-



This project is co-financed by the European Union and the Republic of Turkey

**Çocuğa Yönelik Şiddetin Önlenmesi Projesi**  
**Technical Assistance for Fight against Violence towards Children**



**Çocuklar Sevgiyle Büyüsün!**  
**We Love Our Children!**

**GEREKLİ**  
**TEDBİRLER**



ETKİNLİK ADI	Zaman Yönetimi-2
KAZANIM	"Zaman yönetiminde yapılacakların önceliğini kavrayabilme"
GÖSTERGE	"İyi bir zaman yönetimi için yapılacakların önem derecesini belirler"
SINIF DÜZEYİ	5-6-7-8-9-10-11-12
SÜRESİ	25-30 dakika
KULLANILAN YÖNTEM	Alıştırma
GEREKLİ MALZEME	FORM-14 ve FORM-15
YÖNERGE	<p>Öğrencilere zamanlarını iyi bir şekilde yönetebilmek için neler yaptıklarını sorun. Ardından FORM-14'te verilen tabloyu tahtaya çizin ve "zaman yönetiminde yapılacakların, önemli, önemli değil, acil, acil değil, önemli ve acil, önemli ve acil değil, önemli değil ve acil, önemli değil ve acil değil şeklinde sınıflandırılır. Yapmayı istediklerimizi bu şekilde sınıflandırdığımızda hangisinden başlamamız gerektiğine daha kolay karar veririz." açıklamasını yapın. FORM-14'te verilen tablo üzerinden konuyu anlatmaya devam edin. "Kişiler genellikle 1. ve 3. Alandaki eylemlere öncelik verirler. 2. Alandaki gerçekleştirmeye önem vermezler. Oysaki 2. Alandaki eylemleri gerçekleştirmek için zaman ayırmak uzun vadede size büyük kazançlar sağlayacaktır. Bunun yanında önemli olanlara öncelik verin." açıklamasını yaptıktan sonra öğrencilere FORM-15'i verin ve etkinliği açıklayın. Etkinlik sonrasında öğrencilerin daha önce yapacaklarına ilişkin liste oluşturup oluşturmadıkları ve yapacaklarını bu şekilde öncelik</p>



	sırasına dizip dizmediklerini sorun. Etkinlik sırasında neler yaşadıklarını öğrenin. Öğrencilerin etkinlikle ilgili sormak istedikleri olup olmadığını öğrendikten sonra çalışmayı sonlandırın.
<b>EKLER</b>	FORM-14 ve FORM-15
<b>-VARSA- ALINMASI GEREKLİ TEDBİRLER</b>	-





This project is co-financed by the European Union and the Republic of Turkey

Çocuğa Yönelik Şiddetin Önlenmesi Projesi  
Technical Assistance for Fight against Violence towards Children



Çocuklar Sevgiyle Büyüsun!  
We Love Our Children!

## FORM-1

### BAŞARILI AMAÇLAR BELİRLEME

**Açık:** Belirlediğiniz amaç açık ve net olmalıdır. Tam olarak neyi başarmak istediğinizi bilin.

**Ölçülebilir:** Amaca ulaştığınızı somut olarak nasıl anlayacağınızı netleştirin.

**Erişilebilir:** Potansiyelinize uygun, gerçekçi ve ulaşılabilir amaçlar belirleyin.

**İsteklerle İlişkili:** İstediyiniz şeylerle ilişkili ve sizin için önemli olan amaçlar belirleyin ve bu amacın sizin için neden önemli olduğunu bilin.

**Zaman sınırlaması:** Belirlediğiniz amaca ulaşacağınız son bir tarih koyun.



This project is co-financed by the European Union and the Republic of Turkey

Çocuğa Yönelik Şiddetin Önlenmesi Projesi  
Technical Assistance for Fight against Violence towards Children



Çocuklar Sevgiyle Büyüsün!  
We Love Our Children!

## FORM-2

### AMAÇ BELİRLEME

**Amaç:**

**Açık:** Tam olarak neye ulaşmak istiyorsun?

**Ölçülebilir:** Amacına ulaştığını nasıl anlayacaksın?

**Erişilebilir:** Belirlediğin bu amaca, çaba ve kararlılıkla ulaşabilir misin? Amaca ulaşmak için birilerinden destek almak ister misin? Hangi konuda desteğe ya da bilgiye ihtiyacın var?

**İlişkili:** Neden bu amaç senin için önemli?

**Zaman sınırlaması:** Ne zaman bu amaca ulaşacaksın?



### FORM-3

#### KISA, ORTA, UZUN DÖNEM AMAÇLARI

**Yönerge:** Aşağıdaki ifadelerden hangilerinin kısa, orta ve uzun dönem amaçları olduğunu belirleyin.

İFADELER	KISA/ORTA/UZUN DÖNEM
Haftada en az 3 gün spor yap.	
Bir ayda en az 1 kitap bitir.	
Çamaşırları yıka.	
Yarınki Türkçe dersine çalış.	
Dönem ödevinin taslağını hazırla.	
Ödevi hafta içinde tamamla ve teslim et.	
Yarınki yolculuğun için bavul hazırla.	
Tiyatro etkinliği için bilet al.	
Üniversitede okumak istediğin bölüme karar ver.	
Gelecekte hangi mesleği yapmak istediğine karar ver.	
Düzenli olarak ders notlarına çalış, tekrar et.	
Yaz için tatil planı yap.	
Sürücü belgesi al.	
Arkadaşının doğum günü partisi için organizasyon yap.	
İyi bir şekilde İngilizce konuş.	



This project is co-financed by the European Union and the Republic of Turkey

Çocuğa Yönelik Şiddetin Önlenmesi Projesi  
Technical Assistance for Fight against Violence towards Children



## FORM-4

### AMAÇLARIN İNCELENMESİ

**Yönerge:** Aşağıdaki tabloya öncelikle kısa, orta ve uzun dönem amaçlarınızı yazın. Ardından her amacın size olan/olacak faydası, amaca ulaşırken ihtiyaç duyabileceğiniz kişiler, amaca ulaşmaya çabalarırken karşınıza çıkabilecek olası engeller ve çözümleri ile amaca ulaşmayı planladığınız son tarihi belirtin.

	<b>Amaçlar</b>	<b>Amacın Faydası</b>	<b>Destek Kişisi</b>	<b>Olası Engeller ve Çözümleri</b>	<b>Ulaşma Tarihi</b>
<b>Kısa Dönem</b>					
<b>Orta Dönem</b>					
<b>Uzun Dönem</b>					



## FORM-5

### SALLANAN SANDALYE SORULARI

**Yönerge:** Düşünün ki yaşamınızın sonlarına gelmişsiniz. 60, 75 veya 90 yaşlı yaşlarda herhangi birinde olduğunuzu hayal edebilirsiniz. Zamanınızın çoğunu geçirmekten memnun olduğunuz sallanan sandalyenizde otururken bu yaşınıza kadar yaşamış olduğunuz hayatı gözden geçiriyor, düşünüyorsunuz. Bu yaşınıza kadar yaşadığınız tüm hayatı düşünürken aklınıza biraz sonra yönelteceğim sorular geliyor.

#### Sorular

- Keyif aldığın bir meslek ve kariyer seçtin mi? Evetse, bu nasıl oldu? Hayırsa, neden bu şekilde oldu?
- Bu yaşına kadar başardıkların nelerdi?
- Başarmayı isteyip de elde edemediklerin nelerdi? Seni engelleyen neydi?
- Yapmayı çok istediğin hangi etkinlikleri yaptın? Onları yapmak için seni ne/kim cesaretlendirdi?
- Yapmayı isteyip de yapmadığın etkinlikler nelerdi? Seni engelleyen neydi?
- Bu hayatı bir kez daha yaşayacak olsaydın neyi farklı bir şekilde yapmak isterdin?
- Bu hayatı bir kez daha yaşayacak olsaydın hayatında neler aynı kalırdı?
- Mutlu olmak için neler yaptın?
- Mutlu olmak için yaptıklarını sık sık tekrarladın mı? Hayırsa, seni engelleyen neydi?



## FORM-6

### ARA HEDEFLER

**Yönerge:** Aşağıdaki şablona ulaşmayı istediğiniz ve sizin için önemli olan 3 hedef yazınız. Ardından bu hedeflere ulaşmanız için yapmanız gereken ara hedefleri belirtin. Örnekten yararlanabilirsiniz.

#### Örnek:

**Hedef:** İyi derecede İngilizce konuşma

#### Ara hedefler:

1. İngilizce kurslarını araştırmak
2. İngilizce konuşabileceğim ortamları/grupları/toplulukları araştırmak
3. İngilizce hikaye kitapları okumak

#### 1. Hedef:

#### Ara hedefler:

- 1.
- 2.
- 3.

#### 2. Hedef:

#### Ara hedefler:

- 1.
- 2.
- 3.

#### 3. Hedef:

#### Ara hedefler:

- 1.
- 2.
- 3.



## FORM-7

### DEĞERLERİM

Yönerge: Aşağıdaki değerlerle ilgili ifadelerin sizin için önemli olma düzeyine göre hiç, biraz ve çok seçeneklerini işaretleyin. Listedekiler dışında önem verdiğiniz diğer değerleri ekleyin.

	Önem Derecesi		
	Hiç	Biraz	Çok
			
En iyi olmak			
Bir işte bilirkişi olmak			
Eğlenmek			
Diğerlerine yardım etmek			
Yaratıcılığımı kullanmak			
Çok para kazanmak			
Ait hissetmek (kurum veya ortama)			
Nerede yaşadığım			
Grup çalışmaları yapmak			
Tek başıma çalışmak			
Açık alanda olmak			
Yönetilmek			



Kendi kararlarımı kendim verebilmem			
Sorumluluk almak			
Aile kurmak			
Yeni şeyler öğrenmek			
Araştırmak			
Emirleri yerine getirmek			
Saygı görmek			
Dürüst olmak			
Ün kazanmak			
Nazik olmak			
Sadık olmak			
Yarışma içinde olmak			
Macera yaşamak			
Yaşayabilecek kadar para kazanmak			
Hobilerime zaman ayırmak			





## FORM-8

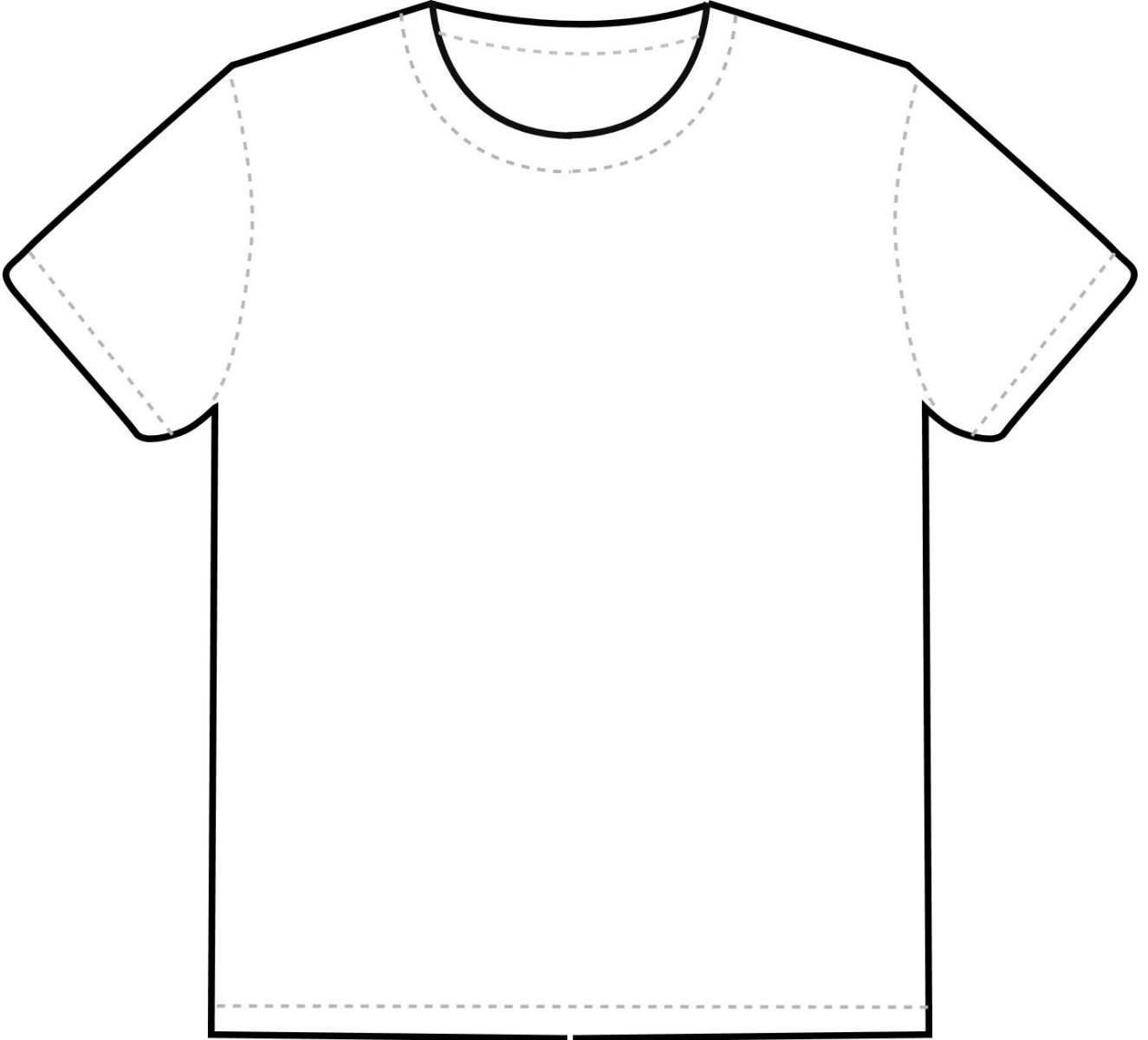
### DEĞERLER LİSTESİ

Sevgi verme	Hoşgörülü olma
Saygı duyma	Alçakgönüllü olma
Sorumluluk alma	Empati kurma
Adil olma	Çalışkan olma
Yardım etme	Sabretme
Dürüst olma	Planlı olma
Güven verme	Nazik olma
Özgüvenli olma	...*

\*Değerler çoğaltılabilir.



**FORM-9**  
**TARAFTAR FORMASI**





## FORM-10

### İLGİLER

**Yönerge:** Geçmişten şimdiye kadar sevdiğiniz serbest zaman etkinliklerinizi, hobilerinizi ve derslerinizi listeleyiniz. Her etkinlikten 2'şer tane yazın. Ör: Etkinlik: Kitap okumak. Kitap okumada en çok hoşuma giden, yeni bilgiler edinmek ve farklı hayatlar hakkında fikir sahibi olmak. Bu etkinlikte hoşuma giden yan olan yeni bilgiler edinme ile öğretmenlik, kimyagerlik, doktorluk gibi mesleklerle ilişkilendirilebilir.

Serbest Zaman Etkinlikleri
<b>1.Etkinlik:</b>
Bu etkinlikte en çok hoşuna giden nedir?
Gelecekte bu etkinliğı yapmayı ister misin? Evetse, nasıl devam ettireceksin? Hayırsa, neden?
Bu etkinlikle herhangi bir meslek ya da iş alanı eşleştirilebilir mi?
<b>2.Etkinlik:</b>
Bu etkinlikte en çok hoşuna giden nedir?
Gelecekte bu etkinliğı yapmayı ister misin? Evetse, nasıl devam ettireceksin? Hayırsa, neden?



Bu etkinlikle herhangi bir meslek ya da iş alanı eşleştirebilir mi?

### Hobiler

#### 1.Etkinlik:

Bu etkinlikte en çok hoşuna giden nedir?

Gelecekte bu etkinliğı yapmayı ister misin? Evetse, nasıl devam ettireceksin? Hayırsa, neden?

Bu etkinlikle herhangi bir meslek ya da iş alanı eşleştirebilir mi?

#### 2.Etkinlik:

Bu etkinlikte en çok hoşuna giden nedir?

Gelecekte bu etkinliğı yapmayı ister misin? Evetse, nasıl devam ettireceksin? Hayırsa, neden?

Bu etkinlikle herhangi bir meslek ya da iş alanı eşleştirebilir mi?



Dersler
<b>1.Etkinlik:</b>
Bu etkinlikte en çok hoşuna giden nedir?
Gelecekte bu etkinliğı yapmayı ister misin? Evetse, nasıl devam ettireceksin? Hayırsa, neden?
Bu etkinlikle herhangi bir meslek ya da iş alanı eşleştirebilir mi?
<b>2.Etkinlik:</b>
Bu etkinlikte en çok hoşuna giden nedir?
Gelecekte bu etkinliğı yapmayı ister misin? Evetse, nasıl devam ettireceksin? Hayırsa, neden?
Bu etkinlikle herhangi bir meslek ya da iş alanı eşleştirebilir mi?



## FORM-11

### KARAR VERME BASAMAKLARI

**Yönerge:** Karar vermekte zorlandığınız bir durumu belirledikten sonra aşağıda belirtilen karar verme basamaklarını yerine getirerek karar vermeye çalışın.

**Durum:** Karar vermekte zorlandığınız durumu açık ve net bir şekilde tanımlayın.

**Sonuç:** Karardan beklediğiniz sonucu belirleyin.

**Araştırma:** Karar vermenizde yardımcı olacak bilgileri toplayın.

**Seçenekler:** Seçenekleri ve seçeneklerin artı ve eksi yanlarını belirleyin.

Seçenekler	Artı Yönleri	Eksi Yönleri
1.		
2.		
3.		

**Karar:** Seçenekler arasından size uygun olanını seçip karar verin.



## FORM-12

### BEKLENMEDİK OLAYLAR

**Yönerge:** Gelecek planlarınızı ulaşıma çabalarken ortaya çıkabilecek olası beklenmedik olaylar ya da değişimlerin neler olabileceğini düşünün. Beklenmedik olaylarla ilgili oluşturulan listeden yararlanın. Tahtadaki beklenmedik olaylardan birini seçerek aşağıda belirtilen iki soruyu, her iki gelecek planı için ayrı ayrı yazarak yanıtlayınız.

1. Gelecek planı: .....

..... olsaydı/meydana gelseydi (*boş bulunan yere beklenmedik olay ya da değişimlerden seçtiğiniz herhangi birini yazınız*),

- Bu olayın ya da değişimin gerçekleştiğini düşünürsek, bu durumun üstesinden gelebilmek için ne yapardın?
- Yukarıda belirlediğin durumu gerçekleştirmek için neye ihtiyacın olurdu?

2. Gelecek planı: .....

..... olsaydı/meydana gelseydi (*boş bulunan yere beklenmedik olay ya da değişimlerden seçtiğiniz herhangi birini yazınız*),

- Bu olayın ya da değişimin gerçekleştiğini düşünürsek, bu durumun üstesinden gelebilmek için ne yapardın?
- Yukarıda belirlediğin durumu gerçekleştirmek için neye ihtiyacın olurdu?



## FORM-13 ZAMAN PLANLAMASI

**Yönerge:** Bir okul gününü düşündüğünüzde neye ne kadar zaman ayırdığınızı aşağıdaki tabloya yazın. Tabloda olmayan yaptığınız bir etkinlik varsa onu da ekleyin. Yazdığınız eylemleri ve ayırdığınız zaman dilimini değerlendirdiğinizde listeden çıkarmayı istediklerinizin yanına ünlem, eyleme ayırdığınız zamanı değiştirmek istediklerinizin yanına soru işareti koyun ve ideal zaman planlamasına erişebilmek için ne yapabileceğinizi düşünün.

<b>Eylemler</b>	<b>Günlük Ayrılan Zaman Dilimi (... Saat)</b>	<b>Değiştirilmek İstenen (!/?)</b>
Uyku		
Okulda geçirilen süre		
Yemek hazırlama/yeme		
Ders çalışma		
TV izleme		
Bilgisayarda vakit geçirme		
Hobilerle uğraşma (resim yapma, enstrüman çalma vb.)		
Arkadaşlarla vakit geçirme		
Kursa gitme		





## FORM-14

### ÖNEM SIRASI BELİRLEME

	ACİL	ACİL DEĞİL
ÖNEMLİ	<i>1. Alan:</i> Acil ve Önemli	<i>2. Alan:</i> Acil değil ve önemli
ÖNEMLİ DEĞİL	<i>3. Alan:</i> Acil ve önemli değil	<i>4. Alan:</i> Acil değil ve önemli değil

1. Alan: Son tarihi yakın olan ve önemli durumları içerir.

2. Alan: Uzun dönemli strateji geliştirme ve gelişim gerektirir.

3. Alan: Gerçekten önemli olmayan ama birisinin üzerimizde baskı kurarak yapmamızı istedikleridir.

4. Alan: Çok az değeri olan ve genellikle zaman sınırlaması olan ve önemli etkinlikleri yaparken ara verildiğinde zaman ayrılanlardır.



## FORM-15

### YAPILACAKLAR LİSTESİ VE ÖNCELİĞİ OLANLAR

**Yönerge:** Son günlerde yapmanız gerekenleri önce listeleyin (Ödev hazırlamak, Matematik sınavına çalışmak, notları temize çekmek vb.). Ardından listenizdekileri aşağıdaki tablo içerisindeki uygun noktalara yerleştirin.

#### Yapılacaklar Listesi

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

	ACİL	ACİL DEĞİL
ÖNEMLİ		
ÖNEMLİ DEĞİL		



## HAK VE SORUMLULUKLARINI BİLME

### Kazanımlar / Göstergeler

**Konu:** Hak ve Sorumluluklarını Bilme

Etkinlik No	Sınıf Düzeyi	Kazanım	Gösterge
1	5-8	Hak ve sorumlulukların neler olduğunu anlayabilme	<b>Hak ve sorumluluklarının neler olduğunu bilir ve söyler.</b>
2	9-12	Hak ve sorumlulukların neler olduğunu anlayabilme	<b>Hak ve sorumluluklarının neler olduğunu bilir ve söyler.</b>
3	5-8	Sosyal yaşamdaki hak ve sorumluluklarını kavrayabilme	<b>Sosyal yaşamdaki hak ve sorumluluklarını bilir ve söyler.</b>
4	9-12	Sosyal yaşamdaki hak ve sorumluluklarını kavrayabilme	<b>Sosyal yaşamdaki hak ve sorumluluklarını bilir ve söyler.</b>
5	5-12	Hakların sorumlulukları da beraberinde getirdiğini kavrayabilme	<b>Hak ve sorumluk ayrımını yapar, aralarındaki ilişkiyi söyler.</b>
6	5-8	Yaptığı davranışın sorumluluklarını alabilme	<b>Davranışının sorumluluğunu alır.</b>
7	9-12	Yaptığı davranışın sorumluluklarını alabilme	<b>Davranışının sorumluluğunu alır.</b>
8	5-8	Farklılıklara duyarlı olabilme	<b>Dünyada farklılıkların olabileceğini kabul eder ve söyler.</b>
9	9-12	Farklılıklara duyarlı olabilme	<b>Dünyada farklılıkların olabileceğini kabul eder ve söyler.</b>
10	5-8	Toplumsal cinsiyete karşı duyarlı olabilme	<b>Toplumsal cinsiyet rollerinin yarattığı etkiyi söyler.</b>
11	9-12	Toplumsal cinsiyete karşı duyarlı olabilme	<b>Toplumsal cinsiyet rollerinin yarattığı etkiyi söyler.</b>



This project is co-financed by the European Union and the Republic of Turkey

12	5-8	Çocuk hakları sözleşmesinin maddelerini öğrenebilme	<b>Birleşmiş Milletler Çocuk Hakları Sözleşmesinin maddelerini bilir ve söyler.</b>
13	9-12	Çocuk hakları sözleşmesinin maddelerini öğrenebilme	<b>Birleşmiş Milletler Çocuk Hakları Sözleşmesinin maddelerini bilir ve söyler.</b>



ETKİNLİK ADI	HAYDİ, ŞİİR YAZALIM
KAZANIM	Hak ve sorumlulukların neler olduğunu anlayabilme
GÖSTERGE	Hak ve sorumluluklarının neler olduğunu bilir ve söyler.
SINIF DÜZEYİ	5-8
KULLANILAN YÖNTEM	Beyin fırtınası, grup çalışması, tartışma
GEREKLİ MALZEME	Kağıt, kalem, yapıştırıcı, karton
YÖNERGE	<p>Öğrenciler dörderli gruplara ayrılır. Her gruba bir şiir yazacakları söylenir. Yazacakları şiirin içinde geçmesi gereken bazı zorunlu sözcükler olduğundan bahsedilir. Gruplara kağıt kalem dağıtıldıktan sonra her gruba "hak, sorumluluk, yasa, görev" olmak üzere dört kelime verilir. Bu dört kelimenin de içinde geçtiği bir grup şiiri oluşturmaları için yeterli süre tanınır. Daha sonra gruplar yazdıkları şiirlerini tüm gruba okurlar.</p> <p>Uygulayıcı hak, sorumluluk, yasa ve görev kavramlarının şiirlerde nasıl kullanıldığına dikkat çeker. Daha sonra söz konusu kavramların tanımlarını açıklar. Tanımlar açıklandıktan sonra öğrencilerden şiirlerini bir kez daha gözden geçirmeleri ve kelimelerin yanlış kullanıldığı bir yer varsa düzeltmeleri istenir.</p> <p>Şiirler düzeltildikten sonra duvara HAK ve SORUMLULUK olmak üzere iki kelime ayrı ayrı yapıştırılır. Her öğrenciden bir hak bir de sorumluluk olduğunu düşündükleri davranış</p>



	yazmaları ve ilgili kelimenin altına yapıştırmaları istenir. Öğrencilerin yapıştırmaları bittikten sonra hep beraber hak ve sorumluluklar okunur.
<b>EKLER</b>	-
<b>-VARSA- ALINMASI GEREKLİ TEDBİRLER</b>	-



ETKİNLİK ADI	HAKLARIMIZ VE SORUMLULUKLARIMIZ
<b>KAZANIM</b>	Hak ve sorumluluklarını anlayabilme.
<b>GÖSTERGE</b>	Hak ve sorumluluklarının neler olduğunu bilir ve söyler.
<b>SINIF DÜZEYİ</b>	9-12
<b>KULLANILAN YÖNTEM</b>	Düz anlatım, grup tartışması
<b>GEREKİLİ MALZEME</b>	Yazı tahtası, renkli yazı tahtası kalemleri,
<b>YÖNERGE</b>	Öğrencilere "sizce hak nedir" diye sorulur, ardından cevaplar dinlenir ve şu açıklama yapılır: "Haklar ihtiyaçlarımızın yasal olarak güvence alınmasıdır. Çocuk hakları bizim doğuştan sahip olduğumuz ve sırf çocuk olduğumuz için bize verilen ayrıcalıklardır". Bu grup tartışmasının ardından "peki sizce sorumluluk nedir" diye sorulur ve ardından cevaplar dinlenir ve şu açıklama yapılır: " Sorumluluk ise kendimizin veya başkalarının haklarının korunması konusunda bilmemiz ve yapmamız gerekenlerdir" denilir. Sonrasında yazı tahtası "ailede, okulda, sosyal yaşamda" yazılarak üçe ayrılır. Öğrencilere bu üç alanda ne gibi haklarınızın olduğu sorusu yöneltilir. Ardından ne gibi sorumluluklarınızın olduğu yöneltilerek grup tartışması yapılır. Yazı tahtasına maddeler halinde hak ve sorumlulukların yazımının ardından tüm öğrencilere Çocuk haklarına dair sözleşmenin çocuk versiyonu dağıtılarak 10 dakika okumaları söylenir. Sözleşmeyi okumanın ardından tahtada yazdıkları ile sözleşmede yazılanlar arasında ne gibi benzerlikler-farklılıklar



	olduğu tartışılır. Tahtada sözleşme ile benzer olan maddeler mavi, farklı olanlar ise kırmızı kalemle işaretlenir. Sözleşme ile daha detaylı anlatım yapılarak oturum sonlandırılır.
<b>EKLER</b>  <b>-VARSA- ALINMASI GEREKLİ TEDBİRLER</b>	Çocuk haklarına dair sözleşmenin çocuk versiyonu





ETKİNLİK ADI	RESİMDE HAKLARIM
<b>KAZANIM</b>	Sosyal yaşamdaki hak ve sorumluluklarını kavrayabilme
<b>GÖSTERGE</b>	Sosyal yaşamdaki hak ve sorumluluklarını bilir ve söyler.
<b>SINIF DÜZEYİ</b>	5-8
<b>KULLANILAN YÖNTEM</b>	Düz anlatım, Resim çizme
<b>GEREKLİ MALZEME</b>	Renkli kağıtlar, boya kalemleri
<b>YÖNERGE</b>	Öğrencilerden gözlerini kapamaları, gevşemeleri ve hayatında önemli olduğuna inandığı hak veya sorumluluğu düşünmeleri istenir. Hayal etmeyi bitiren gözlerini açar ve tüm grup üyeleri hayal etmeyi bitirince hangi hak ve sorumluluğu hayal ettiğini söyler. Sonrasında bu hayali sosyal yaşamında nasıl yer alabileceğini içeren bir resim çizmeleri ve çizim bittikten sonra da gruba anlatmaları istenir. Anlatım bittikten sonra resimlerin duvara asılması sağlanır.
<b>EKLER</b>	-
<b>-VARSA- ALINMASI GEREKLİ TEDBİRLER</b>	-



ETKİNLİK ADI	YAŞAMIMDA HAKLARIM VE SORUMLULUKLARIM
<b>KAZANIM</b>	Sosyal yaşamdaki hak ve sorumluluklarını kavrayabilme
<b>GÖSTERGE</b>	Sosyal yaşamdaki hak ve sorumluluklarını bilir ve söyler.
<b>SINIF DÜZEYİ</b>	9-12
<b>KULLANILAN YÖNTEM</b>	Düz anlatım, dramatizasyon
<b>GEREKLİ MALZEME</b>	Yok
<b>YÖNERGE</b>	Öğrencilerden gözlerini kapamaları, gevşemeleri ve hayatında önemli olduğuna inandığı hak veya sorumluluğu düşünmeleri istenir. Hayal etmeyi bitiren gözlerini açar ve tüm grup üyeleri hayal etmeyi bitirince hangi hak ve sorumluluğu hayal ettiğini söyler. Öğrencilere kim ortaya gelecek diye sorulur. Ortaya gelen üyeye kısaca hayal ettiği hak ve sorumluluğu anlatması istenir. Sonrasında bu hayali sosyal yaşamında nasıl yer alabileceğini içeren bir resim çizmesi istenir. Sonra grup içerisinde bu çizdiği resmi canlandırması istenir. Canlandırmada yer alacak kişi, nesne veya objeleri grup üyelerinden veya grup ortamından yararlanır. Sonra bu kişi resminde yerleştirdiği nesnelerin yerine geçerek konuşması istenir. Bu alıştırma, bir çeşit projeksiyon oyunudur. Böylece grup içinde bir üye ön plana alınır ve diğer üyelerle etkileşim sağlanarak çizilen hak ve sorumluluk sosyal hayata etkisi gözlenmiş olur. Bittikten sonra bu resmi canlandırırken yapanın neler yaşadığı ve diğer öğrencilerin neler hissettiği sorularak paylaşım sağlanır.



<b>EKLER</b>	-
<b>-VARSA- ALINMASI GEREKLİ TEDBİRLER</b>	-



ETKİNLİK ADI	HAKLARIM SORUMLULUK GETİRİR
KAZANIM	Hakların sorumlulukları da beraberinde getirdiğini kavrayabilme
GÖSTERGE	Hak ve sorumluk ayrımını yapar, aralarındaki ilişkiyi fark eder.
SINIF DÜZEYİ	5-12
KULLANILAN YÖNTEM	Oyun, düz anlatım, dramatizasyon
GEREKLİ MALZEME	Kağıt-Kalem, iki kutu
YÖNERGE	Etkinlikte öğrencilerin iki gruba ayrılması ve bir grubun "hak", diğer grubun ise "sorumluluk" grubu olduğu söylenir. Hak grubuna haklarının neler olduğunu grup içinde düşünmeleri, tartışmaları ve haklarının neler olduğunu küçük kağıtlara yazmaları, katlamaları ve bir kutuya atmaları istenir. Sorumluluk grubuna da ne gibi sorumluluklarının bulunduğunu grup içinde düşünmeleri, tartışmaları ve sorumluluklarının neler olduğunu küçük kağıtlara yazmaları, katlamaları ve diğer kutuya atmaları istenir. Bu işlemin tamamlanmasından sonra içinde hakların bulunduğu kutu Sorumluluk Grubuna, içinde sorumlulukların bulunduğu kutu Haklar Grubuna verilerek değişim yapılır. Haklar grubunu sorumlulukları içeren kutuyu açarak içindeki yazılanları okur ve sosyal yaşamlarıyla ilgili paylaşımlarda bulunur, sorumluluklar grubu da hakları içeren kutuyu açarak içindeki yazılanları okur ve sosyal yaşamlarıyla paylaşımlarda



	<p>bulunur. Oyunun sonunda her iki gruba şu sorular sorularak etkileşim sağlanır:</p> <p>Bu oyunda neler yaptık?</p> <p>Hak veya sorumlulukları yazarken neler hissettiniz?</p> <p>Kutular yer değiştirdiğinde neler hissettiğiniz?</p> <p>Karşı grubun yazdıklarını okurken neler yaşadınız?</p> <p>Hak ve sorumlulukların birbirini tamamlaması konusunda ne düşünüyorsunuz?</p>
<b>EKLER</b>	-
<b>-VARSA- ALINMASI GEREKLİ TEDBİRLER</b>	-



ETKİNLİK ADI	YILDIZ TOPLAMA
<b>KAZANIM</b>	Yaptığı davranışın sorumluluklarını alabilme
<b>GÖSTERGE</b>	Davranışın sorumluluğunu alır.
<b>SINIF DÜZEYİ</b>	5-8
<b>KULLANILAN YÖNTEM</b>	Soru-cevap, grup çalışması
<b>GEREKLİ MALZEME</b>	Davranış kartları
<b>YÖNERGE</b>	<p>Önceden hazırlanmış "davranış kartları" davranışlar ön tarafa gelecek şekilde duvarlara yapıştırılır. Öğrencilere kendilerine bir durum okunacağını ve durum sonunda hikâyedeki karakterin ne yapması gerektiğini düşünüyorlarsa o davranış duvardan almaları söylenir. Bazı davranış kartlarının altında "yıldız" resmi olduğu belirtilir. Uygulayıcı senaryoyu okur ve her öğrenci sırayla gidip durum karşısında göstereceği davranış duvardan alıp seçer. Bütün senaryolar ve davranış kartları bittikten sonra yıldızlar sayılır. Uygulayıcı daha sonra aşağıdaki sorularla süreci yönlendirir:</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Arkasında yıldız olan davranışlarla, olmayanlar arasında fark var mı? / Sizce neden bazı davranışların arkasında yıldız var?</li><li>2. Durumlar karşısında ne tür davranışlar göstermemiz daha uygundur?</li></ol>



3. Bir davranışta bulunduğumuz zaman, sonucunda olanlarla yüzleşmeli miyiz yoksa kaçmalı mıyız?

## EKLER

## NE YAPMALI?

**Senaryo 1:** Ahmet teneffüs bitmeden kantine inip bir şeyler yemek istemektedir. Tam kantine gireceği sırada cüzdanını sınıfta unuttuğunu fark eder. Koşarak sınıfa giren Ahmet o sırada Beril'in sırasının üstüne koyduğu ayrına çarpar ve ayran Beril'in sırasına dökülür. Beril'in sırasında bulunan kitap ve defteri de ıslanmıştır. Ahmet ne yapmalı?

*Aşağıdaki davranışları ayrı ayrı kartlara yazınız ve "yıldızlı" ibaresi bulunan davranışların arkasına yıldız resmi çizin. Senaryoları ve davranışları öğrencilerin ihtiyaçlarına göre çeşitlendirebilirsiniz. (Sınıf mevcudu kalabalık ise her bir davranıştan birden fazla çoğaltabilirsiniz)*

- Hiç bir şey olmamış gibi cüzdanını alıp kantine gitmeli
- Beril'den özür dilemeli (Yıldızlı)
- Beril'e ayrına yanlış yere koyduğunu söylemek
- Beril'le dalga geçmeli
- Peçete alıp sırayı silmeli (Yıldızlı)



- Beril'e "yapabileceğim bir şey var mı" diye sormalı (Yıldızlı)
- Beril'in sırasını silmeli ve sonra Beril'e ayran almalı (Yıldızlı)
- Beril'e ayranı başkasının döktüğünü söylemeli

**Senaryo 2:** Kadriye ve Öykü bahçelerinde voleybol oynamaktadırlar. Kadriye, Öykü'ye topu ne kadar yukarı atabilecekleri konusunda iddiaya girmeyi teklif eder. Bunu kabul eden Öykü, topa sert bir şekilde vurur ve ne kadar yukarı gideceğini görmek ister. Ancak topa istediği gibi vuramadığı için top komşusunun camına gelir ve cam kırılır. Kadriye ve Öykü ne yapmalı?

- Kimse onları görmeden kaçmalılar.
- Kadriye suçu Öykü'ye atmalı.
- Komşunun kapısını çalıp özür dilemeli. (Yıldızlı )
- Komşusunun cam parasını harçlıklarıyla ödemeliler. (Yıldızlı)
- Komşuyla kavga etmeliler.
- Komşuyla dalga geçmeliler.
- Diğer camı da kırmalılar.
- Kırık camdan içeri bir şeyler atmalılar.





**-VARSA-  
ALINMASI  
GEREKLİ  
TEDBİRLER**

-



ETKİNLİK ADI	BEN OLSAM
KAZANIM	Yaptığı davranışın sorumluluklarını alabilme
GÖSTERGE	Davranışın sorumluluğunu alır.
SINIF DÜZEYİ	9-12
KULLANILAN YÖNTEM	Grup çalışması, beyin fırtınası
GEREKLİ MALZEME	Kağıt, kalem
YÖNERGE	<p>Öğrenciler beşerli gruplara ayrılır. Her gruba kendi içinde bir yazman seçmeleri söylenir. Daha sonra her gruba onlara bir cümle okuyacağınızı ve her birinin sırayla cümleyi "ama böyle olduğu için ..... yapamadı o nedenle .....yapmış" şeklinde tamamlayacaklarını söyleyin. Örneğin;</p> <p>U:Sınavda kopya çekerken yakalandım</p> <p>Ö1: Öğretmeninden özür dilemeye karar verdin</p> <p>Ö2: Ama öğretmen sınıftan çıkmıştı o nedenle umursamadın.</p> <p>Ö3: Ama notlarına yansıtacağı için bunu ebeveynlerine söylemek istedin.</p> <p>Ö4: Ama ebeveynlerinden korkuyordun o nedenle öğretmenden bir şans daha istemeye karar verdin</p> <p>Öğrenciler tıkanana kadar cümleleri bu şekilde tamamlamaya devam ederler. Öğrencilere önemli olanın duruma ilişkin birden fazla davranış üretmeleri olduğu bilgisi verilir ve</p>



	<p>grupta yazman seçilen öğrenci tüm bu davranışları not eder. Gruplar etkinliği tamamladıktan sonra bir araya gelinir ve her grup bulduğu davranış listesini okur. Davranışlar üzerinden şu sorular ışığında tartışılır:</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Yazdığınız hangi davranışlar sorumluluk almaya yönelik?</li><li>2. Sorumluluk aldığınız zaman ne gibi sonuçlarla karşılaşsınız?</li><li>3. Sorumluluk almanın faydaları nelerdir?</li></ol>
<p><b>EKLER</b></p> <p><b>-VARSA- ALINMASI GEREKLİ TEDBİRLER</b></p>	<p><b>TAMAMLANACAK CÜMLELER</b></p> <p>-Babanın cüzdanından habersiz para aldın ve baban o günkü borcunu ödeyemedi.</p> <p>-Evdeki kediye yemek vermeyi unuttun.</p> <p>-Odada koşarken elindeki kolayı kardeşinin ödevine döktün</p> <p>-Arkadaşlarıyla yaptığınız ortak ödev üzerine düşeni yapmadın.</p> <p><i>(Cümleler öğrencilerin ihtiyaçlarına göre çeşitlendirilebilir)</i></p> <p>-</p>



ETKİNLİK ADI	KÜLTÜRÜMÜN ETKİSİNDE DAVRANIŞIM
<b>KAZANIM</b>	Farklılıklara duyarlı olma
<b>GÖSTERGE</b>	Bireyleri olduğu gibi kabul etme becerisini elde eder.
<b>SINIF DÜZEYİ</b>	5-8
<b>KULLANILAN YÖNTEM</b>	Oyun, düz anlatım, dramatizasyon, rol oynama
<b>GEREKLİ MALZEME</b>	Kağıt-kalem
<b>YÖNERGE</b>	<p>Öğrenciler arasından sadece "Merhaba" kelimesini söyleyerek, farklı birer duyguyu sınıfa iletmeleri için beş öğrenci seçilir. Birinci öğrenciye "kızgın", ikinci öğrenciye "sevinçli", üçüncü öğrenciye "üzgün", dördün öğrenciye "heyecanlı" ve beşinci öğrenciye de "şaşkın" bir şekilde gruba merhaba demeleri kulaklarına fısıldayarak söylenir. Diğer öğrencilere ise "arkadaşlarınızın her biri "merhaba" kelimesini söylerken farklı bir duyguyu yansıtan beden dilini kullanacak. Siz bu duyguyu yakalamaya çalışın. Cevaplarınızı bir kapıda yazın. Sonra yansıtılan duygularla cevaplarınızı karşılaştıracamız" denilir. Sonra yansıtılan duygularla cevaplar karşılaştırılır. Öğrencilere her bireyin jest ve mimiklerinin farklı olabileceği, karşı tarafın jest ve mimiklerinden çıkardığımız mesajların yanlış olabileceği mesajı verilir.</p> <p>Duyguları bulma oyunu bitince öğrencilerden iki gönüllü seçilir. Onlara iki kişinin karşılıklı oturarak konuşacağı bir sahne canlandıracakları söylenir. Öğrenciler ekteki</p>



	<p>senaryolara uygun olarak sırayla canlandırmalarını yaparlar. Her bir canlandırma sonrası öğrencilere kişiler hakkında ne hissettikleri sorulur. Tüm canlandırmalar bittiği zaman grup üyelerine senaryodaki kişilerin gerçek durumları aktarılır.</p> <p>Son olarak öğrencilere her bireyin farklı olduğu ve bu farklılıklara saygı gösterilmesi gerektiği mesajı iletilir. Önyargılardan kaçınılması gerektiği vurgulanır.</p>
<p><b>EKLER</b></p> <p><b>-VARSA- ALINMASI GEREKLİ TEDBİRLER</b></p>	<p>Senaryo 1: Öğrencilerden biri bir ayağını diğer bacağının dizinin üstüne koyarak, yayvan bir şekilde oturur. Kendi kültüründe bu rahatlık, karşı tarafa güven mesajıdır.</p> <p>Senaryo 2: Öğrencilerden biri sandalyenin ucunda her an kalkacakmış gibi oturur. Kendi kültüründe bu karşı tarafa saygı duyduğu anlamına gelmektedir.</p> <p>Senaryo 3: Öğrencilerden biri elleri hep dizlerinin üstünde, dik bir şekilde oturur. Göz kontağı kurmaktan kaçınır. Kendi kültüründe bu karşı tarafa saygı anlamına gelmektedir.</p> <p>-</p>



ETKİNLİK ADI	HAYALİMDEKİ KÖY
KAZANIM	Farklılıklara duyarlı olma
GÖSTERGE	Bireyleri olduğu gibi kabul etme becerisini elde eder.
SINIF DÜZEYİ	9-12
KULLANILAN YÖNTEM	Düz anlatım, dramatizasyon
GEREKLİ MALZEME	Yok
YÖNERGE	Öğrencilerden gözlerini kapamaları, gevşemeleri ve bir köyü hayal etmeleri istenir. (Eğer öğrenciler zaten bir köyde yaşıyorlarsa o zaman şehri hayal etmeleri istenir) Bu köyde ne olmak istedikleri (imam, çiftçi, muhtar gibi) sorulur. Daha sonra etkinlik odası içinde o köyü kurmaları ve ne olmuşlarsa o köyde kendi yerlerini almaları ve o olarak konuşmaları, davranmaları istenir. Bu işlem bittikten sonra, üyeler yerine oturur ve gerçek yaşantılarıyla köydeki rolde söyledikleri arasında benzerliklerin neler olduğunu paylaşırlar. Kendilerinden farklı bir rolde iken davranışlarının değişip değişmediği, kendi yaşamları ile köydeki yaşam arasında ne gibi farklar olduğunu düşünmeleri istenir. Etkinlikteki amaç bireyler arasındaki farklılıkları vurgulamaktır. Son olarak öğrencilere her bireyin farklı olduğu ve bu farklılıklara saygı gösterilmesi gerektiği mesajı iletilir.
EKLER	-



This project is co-financed by the European Union and the Republic of Turkey

**-VARSA- ALINMASI  
GEREKLİ  
TEDBİRLER**

-



ETKİNLİK ADI	CİNSİYETİM ROLÜMÜ ETKİLER Mİ?
<b>KAZANIM</b>	Toplumsal cinsiyete karşı duyarlı olma
<b>GÖSTERGE</b>	Kadın ve erkek eşitliği kavramlarını fark eder, sosyal yaşamına aktarır.
<b>SINIF DÜZEYİ</b>	5-8
<b>KULLANILAN YÖNTEM</b>	Düz anlatım, dramatizasyon
<b>GEREKLİ MALZEME</b>	Kağıt – kalem, renkli post-it kağıtları.
<b>YÖNERGE</b>	Etkinlikte öğrencilerin kadınlar ve erkekler olarak iki gruba ayrılması söylenir. Kadınlar grubuna erkekler hakkında toplumda atfedilen roller grup içinde düşünmeleri, tartışmaları ve bunların neler olduğunu aynı boy renkli küçük kağıtlara yazmaları istenir. Erkekler grubuna da kadınlar hakkında toplumda atfedilen roller grup içinde düşünmeleri, tartışmaları ve bunların neler olduğunu aynı boy renkli küçük kağıtlara yazmaları istenir. Bu işlemin tamamlanmasından sonra değişim yapılarak kadınlara ait rolleri içeren kağıtlar kadınlar grubuna, erkeklere ait rolleri içeren kağıtlar da erkekler grubuna verilir. Her iki grup da haklarında yazılan rolleri okur ve sosyal yaşamlarıyla ilgili paylaşımlarda bulunur. Söz konusu rollerin kendi yaşamlarını ve aile yaşamlarını nasıl etkiledikleri üzerinde durulur. Sonrasında elde edilen tüm kağıtlar yere serilerek renkli bir figür yapılmaya çalışılır. Bu figürün ne olacağına öğrenciler karar verir. Etkinliğin sonunda öğrencilerin etkinlik sürecinde ne





This project is co-financed by the European Union and the Republic of Turkey

	hissettikleri, ne yaşadıkları sorularak kendilerini ifade etmeleri sağlanır.
<b>EKLER</b> <b>-VARSA-</b> <b>ALINMASI</b> <b>GEREKLİ</b> <b>TEDBİRLER</b>	



ETKİNLİK ADI	YANLIŞ İNANÇLAR
<b>KAZANIM</b>	Toplumsal cinsiyete karşı duyarlı olma
<b>GÖSTERGE</b>	Kadın ve erkek eşitliği kavramlarını fark eder, sosyal yaşamına aktarır.
<b>SINIF DÜZEYİ</b>	9-12
<b>KULLANILAN YÖNTEM</b>	Düz anlatım, dramatizasyon
<b>GEREKLİ MALZEME</b>	Kağıt – kalem, renkli postit kağıtları.
<b>YÖNERGE</b>	Etkinlikte öğrencilerin kadınlar ve erkekler olarak iki gruba ayrılması söylenir. Kadınlar grubuna erkekler hakkında toplumda var olan yanlış inanışları grup içinde düşünmeleri, tartışmaları ve bunların neler olduğunu aynı boy renkli küçük kağıtlara yazmaları istenir. Erkekler grubuna da kadınlar hakkında toplumda var olan yanlış inanışları grup içinde düşünmeleri, tartışmaları ve bunların neler olduğunu aynı boy renkli küçük kağıtlara yazmaları istenir. Bu işlemin tamamlanmasından sonra değişim yapılarak kadınlara ait yanlış inanış içeren kağıtlar kadınlar grubuna, erkeklere ait yanlış inanışları içeren kağıtlar da erkekler grubuna verilir. Her iki grup da haklarında yazılan yanlış inanışları okur ve sosyal yaşamlarıyla ilgili paylaşımlarda bulunur. Sonrasında elde edilen yazılan tüm kağıtlar yere serilerek renkli bir figür yapılmaya çalışılır. Bu figürün ne olacağına öğrenciler karar verir. Etkinliğin sonunda öğrencilerin etkinlik sürecinde ne



This project is co-financed by the European Union and the Republic of Turkey

	hissettikleri, ne yaşadıkları sorularak kendilerini ifade etmeleri sağlanır.
<b>EKLER</b>	-
<b>-VARSA- ALINMASI GEREKLİ TEDBİRLER</b>	-



ETKİNLİK ADI	HAKLARIMI ÖĞRENİYORUM
<b>KAZANIM</b>	Çocuk hakları sözleşmesinin maddelerini öğrenebilme
<b>GÖSTERGE</b>	Birleşmiş Milletler Çocuk Hakları Sözleşmesinin maddelerini bilir ve söyler.
<b>SINIF DÜZEYİ</b>	5-8
<b>KULLANILAN YÖNTEM</b>	Düz anlatım, dramatizasyon
<b>GEREKLİ MALZEME</b>	Çocuk Hakları Sözleşmesinin maddelerinin katılımcı sayısı kadar küçük kağıtlara yazılması, kavanoz.
<b>YÖNERGE</b>	Öğrencilerden kavanozda öğrenci sayısı kadar daha önceden küçük kağıtlara yazılmış olan çocuk hakları sözleşmesi maddelerinden birer tane çekmeleri istenir. Öğrencilerden çekilen kağıdı okuması ve bu maddede yer alan hakkı diğer öğrencilere rol oynayarak anlatması istenir. Her bir öğrenci elde etmiş olduğu hakkı diğer öğrencilere rol oynama yoluyla anlatıncaya kadar devam eder. Etkinlik sonunda öğrencilerin neler öğrendiği, rol oynarken ne hissettikleri sorularak etkileşim sağlanır.
<b>EKLER</b>	-
<b>-VARSA- ALINMASI GEREKLİ TEDBİRLER</b>	-



ETKİNLİK ADI	HAKLARIM NELER?
<b>KAZANIM</b>	Çocuk hakları sözleşmesinin maddelerini öğrenebilme
<b>GÖSTERGE</b>	Birleşmiş Milletler Çocuk Hakları Sözleşmesinin maddelerini bilir ve söyler.
<b>SINIF DÜZEYİ</b>	9-12
<b>KULLANILAN YÖNTEM</b>	Soru – cevap, tartışma
<b>GEREKLİ MALZEME</b>	Çocuk Hakları Sözleşmesi, kağıt, kalem
<b>YÖNERGE</b>	<p>Öğrencilere aşağıdaki sorular sorularak süreç başlatılır;</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Çocuk hakları sözleşmesini daha önceden duydunuz mu?</li><li>2. Bu sözleşme sizce kimleri kapsamaktadır?</li></ol> <p>Sorular beyin fırtınası şeklinde tartışıldıktan sonra öğrencilere çocuk hakları sözleşmesinde ne gibi hakların olabileceği sorulur ve cevaplar tahtaya yazılır. Daha sonra öğrencilere aşağıdaki sorular sorulur ve yanıtları alınır.</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Sizce çocukların dernek kurma hakkı var mıdır?</li><li>2. Ebeveynleri boşandığı takdirde her iki ebeveynle de görüşme hakları var mıdır?</li><li>3. Devletten özel koruma ve yardım alma hakkı var mıdır?</li></ol>



	<p>4. Mülteci bir çocuğun kaybolan ailesi hakkında bilgi toplama sorumluluğunu devlet almakta mıdır?</p> <p>Her öğrenci kendi yanıtını bireysel olarak düşündükten sonra öğrencilere Çocuk Hakları Sözleşmesi dağıtılır ve bu soruların doğru yanıtlarını sözleşmeden bulmaları istenir. Herkes yanıtların olduğu maddeyi bulduğunda tartışma kısmına geçilir.</p>
<b>EKLER</b>	Çocuk Hakları Sözleşmesi
<b>-VARSA- ALINMASI GEREKLİ TEDBİRLER</b>	-



## ÇATIŞMA ÇÖZME

### Kazanımlar / Göstergeler

Konu:		Çatışma Çözme	
Etkinlik No	Sınıf Düzeyi	Kazanım	Gösterge
1	5-6	Duygularını fark edebilme	Hissettiği duyguların neler olduğunu bilir. Hissettiği duyguların neler olduğunu söyler.
2	7-8	Duygularını fark edebilme	Hissettiği duyguların neler olduğunu bilir. Hissettiği duyguların neler olduğunu söyler.
3	9 - 12	Duygularını fark edebilme	Hissettiği duyguların neler olduğunu bilir. Hissettiği duyguların neler olduğunu söyler.
4	5-12	Duygularını kontrol edebilme	Duygularını yapıcı bir şekilde ifade eder. Hissettiği duygunun davranışını etkilemesini engeller.
5	5-8	Karşısındakinin duygularını anlayabilme	Karşısındaki bireyin ne hissettiğini bilir ve ifade eder.
6	9 - 12	Karşısındakinin duygularını anlayabilme	Karşısındaki bireyin ne hissettiğini bilir ve ifade eder.
7	5-8	Önyargılarının farkına varabilme	Bir durum ya da kişi hakkında bilgi topladıktan sonra kararını verir.
8	9 - 12	Önyargılarının farkına varabilme	Bir durum ya da kişi hakkında bilgi topladıktan sonra kararını verir.
9	5-12	Çatışma durumlarını fark edebilme	Farklı durumlar arasından hangisinin çatışma olduğunu bilir ve söyler.
10	5-8	Ne istediğini tanımlayabilme	Kendi isteklerini bilir. İsteklerini karşısındakine ifade eder.
11	9-12	Ne istediğini tanımlayabilme	Kendi isteklerini bilir. İsteklerini karşısındakine ifade eder.
12	5-12	Çatışma çözme stratejisini fark edebilme	Hangi çatışma çözme stratejisini (kaplumbağa, tilki, ayı, köpek balığı) kullandığını bilir.
13	5-8	Farklı görüş öne sürebilme	Verilen bir olaya birden fazla yaklaşımla yaklaşır.



This project is co-financed by the European Union and the Republic of Turkey

<b>14</b>	9 - 12	Farklı görüş öne sürebilme	<b>Verilen bir olaya birden fazla yaklaşımla yaklaşır.</b>
<b>15</b>	5-8	Görüşler üzerinde uzlaşabilme	<b>Farklı görüşler üzerinden ortak bir yol bulur.</b>
<b>16</b>	9 - 12	<b>Görüşler üzerinde uzlaşabilme</b>	<b>Farklı görüşler üzerinden ortak bir yol bulur.</b>





ETKİNLİK ADI	DUYGUMU BUL!
<b>KAZANIM</b>	Duygularını fark edebilme
<b>GÖSTERGE</b>	Hissettiği duyguların neler olduğunu bilir. Hissettiği duyguların neler olduğunu söyler.
<b>SINIF DÜZEYİ</b>	5. – 6. Sınıf
<b>KULLANILAN YÖNTEM</b>	Grup çalışması, soru - cevap
<b>GEREKLİ MALZEME</b>	Senaryolar, duygu kartları
<b>YÖNERGE</b>	<p>Uygulayıcı tarafından daha önceden hazırlanan senaryolar etkinliğin yapıldığı yerde uygun duvarlara yapıştırılır. Tüm grup üyelerinden duvardaki dört farklı senaryoyu okumaları istenir. Daha sonra öğrencilere önceden hazırlanmış ve üzerinde çeşitli duygular yazan kartlar dağıtılır. Her öğrencide her duygunun olmasına dikkat edilir.</p> <p>Öğrenciden her senaryoda ne hissedebileceğini düşünmesi ve ilgili senaryonun altına o duyguyu yapıştırması istenir. Öğrenciler isterlerse birden fazla duyguyu aynı senaryonun altına yapıştırabilirler. Tüm grup üyeleri her senaryo için en az bir duygu seçtikleri zaman oturmaları istenir.</p> <p>Uygulayıcı senaryoları ve altındaki duyguları okur. Benzer ve farklı duygulara dikkat çeker. Bir olay karşısında neler hissedebileceğinin ve bu hissin kişiye göre değişebileceğini vurgular.</p>



## EKLER

### DUYGU KARTLARI\*

MUTLU	ÜZGÜN	HAYALKIRIKLIĞI
KIZGIN	ÖFKELİ	KORKMUŞ
TEDİRGİN	HUZURSUZ	KAYGILI

### SENARYOLAR\*

**Senaryo 1:** Okuldan eve gittiğinde kardeşinin çok sevdiğin bilgisayar oyunun başına oturduğunu ve senin tüm puanlarını yanlışlıkla sildiğini gördün.

**Senaryo 2:** Öğretmen sınıfta matematik sınavının notlarını açıklıyor ve sıra senin notuna geldiğinde sınıfın en yüksek notunu aldığın için seni tebrik ediyor.

**Senaryo 3:** Bir sabah kalktığında çok sevdiğin evcil hayvanının ölmüş olduğunu gördün.

**Senaryo 4:** Katıldığın bir spor karşılaşmasında elinden geleni yaptığın halde takımın başarılı olamıyor ve yeniliyor.

*\*Duygu kartları ve senaryolar öğrencilerin ihtiyaçlarına göre uygulayıcı tarafından çeşitlendirilebilir.*

-VARSA-  
ALINMASI  
GEREKLİ  
TEDBİRLER

-



ETKİNLİK ADI	Ne Hissederdim?
KAZANIM	Duygularını fark edebilme
GÖSTERGE	Hissettiği duyguların neler olduğunu bilir. Hissettiği duyguların neler olduğunu söyler.
SINIF DÜZEYİ	7. – 8. sınıf
KULLANILAN YÖNTEM	Soru – cevap, tartışma
GEREKLİ MALZEME	Senaryo kağıtları, kalem
YÖNERGE	<p>Etkinlik ister bireysel ister grup etkinliği olarak uygulanabilir. Eğer grup etkinliği yapılacak ise öğrenciler daire şeklinde oturtulur. Her öğrenciye senaryoların yazılı olduğu kâğıtlar dağıtılır ve hepsinden bireysel olarak senaryoyu okumaları ve her bir senaryo için duygularını kâğıda yazmalarını istenir. Tüm grup üyeleri senaryo okumalarını ve duyguları yazmalarını bitirdikten sonra senaryolar uygulayıcı tarafından bir kez daha okunur ve herkesin duyguları ile ilgili paylaşımında bulunması istenir.</p> <p>Etkinlik bireysel olarak uygulanıyor ise; öğrenciye daha önceden hazırlanmış senaryo örnekleri sırayla okunur. Her bir senaryo kendi başına gelmiş gibi düşünmesi istenir ve o tür durumlarda neler hissedileceği öğrenciye sorulur.</p>
EKLER	<b>Senaryo 1:</b> Okuldan eve gittiğinde kardeşinin çok sevdiği bilgisayar oyununun başına oturduğunu ve senin tüm puanlarını yanlışlıkla sildiğini gördün.



	<p><b>Senaryo 2:</b> Öğretmen sınıfta matematik sınavının notlarını açıklıyor ve sıra senin notuna geldiğinde sınıfın en yüksek notunu aldığın için seni tebrik ediyor.</p> <p><b>Senaryo 3:</b> Bir sabah kalktığında çok sevdiğin evcil hayvanının ölmüş olduğunu gördün.</p> <p><b>Senaryo 4:</b> Katıldığın bir spor karşılaşmasında elinden geleni yaptığın halde takımın başarılı olamıyor ve yeniliyor.</p>
<b>-VARSA- ALINMASI GEREKLİ TEDBİRLER</b>	<p>Öğrencinin travmatik bir geçmiş olayı var ise seçilen senaryolara dikkat edilmelidir. Ekler 'de verilen senaryolar sadece örnek amaçlıdır. Uygulayıcı kendi oluşturduğu ve öğrenciye uygun olduğunu düşündüğü senaryoları da kullanabilir.</p>



ETKİNLİK ADI	KENDİ OLAYIM KENDİ DUYGUM
<b>KAZANIM</b>	Duygularını fark edebilme
<b>GÖSTERGE</b>	Hissettiği duyguların neler olduğunu bilir. Hissettiği duyguların neler olduğunu söyler.
<b>SINIF DÜZEYİ</b>	9. – 12.
<b>KULLANILAN YÖNTEM</b>	Tartışma, soru – cevap, grup çalışması
<b>GEREKLİ MALZEME</b>	Boş Kartlar
<b>YÖNERGE</b>	<p>Öğrencilerden en son kendilerini kızgın hissettikleri bir olayı düşünmeleri ve bunu kendilerine verilen kartlara yazmaları istenir. Tüm grup üyeleri olayları yazmayı bitirince kartlar toplanır. Daha sonra öğrencilerden en son kendilerini çok mutlu hissettikleri bir olayı düşünmeleri ve bunu kartlara yazmaları istenir. Aynı şekilde kartlar toplanır. Aynı yönerge kendilerini üzgün hissettikleri olay için de verilir.</p> <p>Uygulayıcı topladığı tüm kartları karıştırır ve grup üyelerine rastgele şekilde dağıtır. Her grup üyesi kendine düşen kartı okur ve olay kendi başına gelse ne hissedeceğini söyler. Daha sonra dilerse o kartı yazan kişi olayı sahiplenebilir ve aynı olaya karşı kendi duygusunu söyleyebilir. Tüm kartlar bitene kadar etkinliğe devam edilir. Süreç sonunda duygulara dikkat çekmek için uygulayıcı aşağıdaki örnek sorulara benzer sorularla süreci yönetebilir.</p>



	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Yazdığınız olaylarda hissettiğiniz duygularla diğer grup arkadaşlarınızın aynı olara hissettiği duygular arasında benzerlik/fark var mıydı?</li><li>2. Kızdığınız, üzüldüğünüz ya da mutlu olduğunuz olayları hatırlamaya çalışırken neler yaşadınız?</li><li>3. Olaylar karşısında ne hissettiğinizi anlamakta güçlük yaşıyor musunuz?</li></ol>
<b>EKLER</b>	-
<b>-VARSA- ALINMASI GEREKLİ TEDBİRLER</b>	Öğrenciler yaşadıkları olayları paylaşmak istemeyebilirler. O nedenle etkinliğin başında yazdıkları olayların tüm grup tarafından okunacağı bilgisi verilmeli ve ona göre yazacaklar olayları seçmeleri istenebilir.



ETKİNLİK ADI	DUYGULU RESİM
<b>KAZANIM</b>	Duygularını kontrol edebilme
<b>GÖSTERGE</b>	Duygularını yapıcı bir şekilde ifade eder. Hissettiği duygunun davranışını etkilemesini engeller.
<b>SINIF DÜZEYİ</b>	5 - 12
<b>KULLANILAN YÖNTEM</b>	Rol oynama, soru-cevap, grup çalışması
<b>GEREKLİ MALZEME</b>	Resim kâğıdı, boya kalemi
<b>YÖNERGE</b>	<p>Öğrenciler dört gruba ayrılır. Gruplardan birine diğer grupların duyamayacağı şekilde birazdan resim çizme etkinliği yapılacağı ve bu etkinlik sırasında kendilerini kızgın/öfkeli hissetmeleri ve etkinlik sırasında buna göre davranmaları gerektiği söylenir. Diğer bir gruba aynı şekilde mutlu olmaları, diğerine üzgün, bir diğerine ise korkmuş hissederek etkinliğe devam etmeleri istenir.</p> <p>Her gruba nasıl hissedecekleri söylendikten sonra tüm grup bir araya getirilir ve dörderli olarak eşleşmeleri sağlanır. Eşleşmeler yapılırken her bir dördüli grupta her duygudan olmasına dikkat edilir. Tüm gruplara resim kâğıdı dağıtılır ve grubun karar verdiği bir resim yapmaları istenir. Boya kalemleri ise ortaya konur.</p> <p>Gruplar resim yaparlarken uygulayıcı her bir grubu gözlemler. Kendisine verilen duyguya göre davranmayan öğrencilere gizlice hatırlatmalarda bulunur. Her grup resmini</p>



çizdikten sonra tüm grup üyeleri yuvarlak şeklinde oturtulur.

Süreç sonunda şu sorular sorulur:

1. Ne resmi çizeceğinize karar verirken ne yaşadınız?
2. Çizmek istediğiniz resimde duygularınız etkili oldu mu?
3. Süreç boyunca farklı duygulara sahip insanlarla çalışırken ne gibi zorluklar yaşadınız?
4. Ortaya çıkardığınız resimden memnun musunuz?
5. Boya kalemlerini paylaşırken diğer gruplarla neler yaşadınız?

Daha sonra öğrencilerden aynı kişilerle bir resim yapmaları daha istenir. Bu sefer hiçbir öğrenci bir duyguya göre davranmayacaktır. Süreç sonunda şu sorular sorulur:

1. Birinci çizdiğiniz resim ile ikinci çizdiğiniz resim arasındaki farklar nelerdir?
2. Hissettiğiniz duygular ortaya çıkardığınız resmi etkiledi mi?
3. Bu sefer arkadaşlarınızla beraber çalışırken ne gibi zorluklar yaşadınız?
4. Sizce duygularımız davranışlarımızı etkilemekte midir?

Bu sorular grupça tartışıldıktan sonra uygulayıcı duyguların davranışları etkilediğini vurgular ve olumsuz sonuçlardan kaçınmak için duyguların farkında olmanın ve onları kontrol etmenin gerekliliğinden bahsederek etkinliği sonlandırır.

**EKLER**

-

**-VARSA-  
ALINMASI**

İlk resim çizme etkinliği sırasında özellikle kızgın/öfkeli rolünü oynayan çocuklar aşırıya kaçabilirler. Bu nedenle uygulayıcı





**GEREKLİ  
TEDBİRLER**

o rolü oynayacak öğrencileri iyi seçmeli ve herhangi bir gerginlikte müdahale edebilmek için grupları iyi gözlemelidir.



ETKİNLİK ADI	DUYGU HEYKELİ
<b>KAZANIM</b>	Karşısındakinin duygularını anlayabilme
<b>GÖSTERGE</b>	Karşısındaki bireyin ne hissettiğini bilir ve ifade eder.
<b>SINIF DÜZEYİ</b>	5-8
<b>KULLANILAN YÖNTEM</b>	Drama, canlandırma
<b>GEREKLİ MALZEME</b>	-
<b>YÖNERGE</b>	<p>Öğrenciler ikiyeşerli olarak gruplandırılır. Eşlerden birinin önceden hazırlanmış duygu kartlarından seçmeleri istenir. Duygu kartını çeken eş, diğer eşe sözel hiçbir ipucu kullanmadan o duyguyu anlatmaya çalışır. Jest, mimik ve beden duruşundan eş duyguyu tahmin etmeye çalışır. Doğru tahmin ettiği zaman bu sefer kendi bir duygu kartı çeker ve onu aynı şekilde canlandırır. Her eş duygu canlandırmaları yaptıktan sonra etkinlik sonlandırılır.</p> <p>Uygulayıcı tüm grup üyeleri oturduktan sonra şu sorularla süreci devam ettirebilir:</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1.Eşinizin duygusunu anlamaya çalışırken neler hissettiniz?</li><li>2.Siz kendi duygunuzu anlatırken neler yaşadınız?</li><li>3.Eşiniz duyguyu hemen bilemediyse neler yaşadınız?</li><li>4.Karşınızdakinin duygunu mu anlamak daha kolaydı yoksa kendinizin duygusunu anlatmak mı?</li><li>5.Karşımızdakinin duygusunu anladığımızda bu bize ne sağlar?</li></ol>



This project is co-financed by the European Union and the Republic of Turkey

<b>EKLER</b>	-
<b>-VARSA- ALINMASI GEREKLİ TEDBİRLER</b>	-



ETKİNLİK ADI	DUYGUYU BUL
<b>KAZANIM</b>	Karşısındakinin duygularını anlayabilme
<b>GÖSTERGE</b>	Karşısındaki bireyin ne hissettiğini bilir ve ifade eder.
<b>SINIF DÜZEYİ</b>	9-12
<b>KULLANILAN YÖNTEM</b>	Rol oynama, drama, soru-cevap
<b>GEREKLİ MALZEME</b>	Senaryo kartları
<b>YÖNERGE</b>	<p>Önceden hazırlanmış senaryoların oynanması için grup içinden her senaryo için gönüllüler seçilir. Gönüllülere diğer grup üyelerinin göremeyeceği ve duyamayacağı şekilde senaryolar verilir ve hepsinin senaryodaki bir karakteri canlandırması istenir. Senaryoların sadece başı vardır ve sonrasını doğaçlama yapmaları istenir.</p> <p>Canlandırma gerçekleştikten sonra grup üyelerine sahnedeki karakterlerin neler hissettiği sorulur. Grup üyeleri cevaplarını verdikten sonra karakteri oynayan kişiye doğru cevabın ne olduğunu sorulur. Tüm senaryolar bu şekilde canlandırıldıktan sonra süreci sonlandırmak için aşağıdaki sorular sorulabilir.</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1.Karakterlerin hislerini hangi ipuçlarından anladınız?</li><li>2.Kendi hayatınızda da burada dikkat ettiğiniz ipuçlarına bakıp, karşınızdakini anlamaya çalışıyor musunuz?</li></ol>



## EKLER

Ev Ödevi: Sorular tartışıldıktan sonra grup üyelerinden bir hafta boyunca çevrelerindeki olayları ve kişileri gözlemlmeleri ve olaylar sırasında kişilerin hissedebilecekleri duyguları ve bu sonuca nasıl vardıklarını not almaları istenir.

**Senaryo 1:** Mete arkadaşlarıyla dışarıda top oynamaktadır. Bu sırada mahalleye yeni gelen Kenan bir kenarda oturmakta ve oynayanları izlemektedir. Bu sırada Kenan'ın başına top gelir. Bunu gören Kenan'ın annesi pencereden dışarı uzanır ve bağırmağa başlar.

**Senaryo 2:** Sınav sırasında Melis, Osman'ın kağıdına bakmaya çalışmaktadır. Bunu fark eden öğretmen hem Melis'in hem de Osman'ın kağıtlarını alır ve ikisinin de bu sınavdan 0 alacaklarını söyler.

**Senaryo 3:** Pelin arkadaşı Aslı'nın telefonlarına dönmemeye ve okulda da Aslı yerine yan sınıftaki Adem ile gezmeye başlamıştır. Pelin ile birkaç kez konuşmayı deneyen Aslı, bu davranışa anlam veremez. Bir süre sonra Pelin, Adem ile çıkmaya başlar. Bahçede otururlarken Aslı, Pelin ve Adem'in yanına gider ve Pelin ile konuşmak istediğini söyler. Pelin ise konuşacak bir şeyleri olmadığını söyler. Adem de Aslı'yı iterek uzaklaşmasını belirtir.

-VARSA-  
ALINMASI  
GEREKLİ  
TEDBİRLER

-



ETKİNLİK ADI	BEN KİMİM?
<b>KAZANIM</b>	Önyargılarının farkına varabilme
<b>GÖSTERGE</b>	Bir durum ya da kişi hakkında bilgi topladıktan sonra kararını verir.
<b>SINIF DÜZEYİ</b>	5-8
<b>KULLANILAN YÖNTEM</b>	Soru-cevap, sunu
<b>GEREKLİ MALZEME</b>	Fotoğraflar, projeksiyon, bilgisayar
<b>YÖNERGE</b>	<p>Öğrencilere farklı şekilde giyinmiş kişilerin fotoğrafları projeksiyon aracılığıyla gösterilir. Bu kişiler üstü başı dökük bir şekilde giyinmiş bir film yıldızı ya da sanatçı olabileceği gibi iyi giyinimli bir dilenci fotoğrafı da olabilir. Burada önemli olan kişilerin görünüşü ile yaptıklarının uyumsuz olmasıdır. Gösterilen fotoğraflarda kişilerin kimliğinin belirli olmamasına dikkat edilir. Öğrencilerden fotoğraftaki kişiler hakkında yorum yapması istenir. Daha sonra bu kişilerin kim oldukları öğrencilere gösterilir. Süreçte şu sorular sorulabilir:</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1.Kişi hakkında yorum yaparken nereden yola çıktınız?</li><li>2.Fotoğrafa bakmakla sahip olduğunuz bilgiler kişinin gerçek kimliğini belirlemede yardımcı oldu mu?</li><li>3.Bir kişi hakkında karar verirken görünüşü dışında ne gibi konular hakkında bilgi sahibi olmak gerekmektedir?</li><li>4.Bu tür önyargılarınızın sonradan yanlış çıktığı bir olay yaşadınız mı?</li></ol>
<b>EKLER</b>	-



This project is co-financed by the European Union and the Republic of Turkey

**-VARSA-  
ALINMASI  
GEREKLİ  
TEDBİRLER**

-



ETKİNLİK ADI	MESLEĞİM NE?
<b>KAZANIM</b>	Önyargılarının farkına varabilme
<b>GÖSTERGE</b>	Bir durum ya da kişi hakkında bilgi topladıktan sonra kararını verir.
<b>SINIF DÜZEYİ</b>	9-12
<b>KULLANILAN YÖNTEM</b>	Soru-cevap, rol oynama, canlandırma
<b>GEREKLİ MALZEME</b>	-
<b>YÖNERGE</b>	<p>Öğrencilere bir canlandırma oyunu oynayacağını ve oyundaki kişilerin mesleklerini tahmin edecekleri söylenir. Gruptan dört gönüllü seçilir ve grubun geri kalanın duyamayacağı şekilde ekte belirtilen meslekler dağıtılır ve öğrencilere "Hepiniz bir kafede olduğunuzu hayal edin ve sahne bir kafeymiş gibi davranın" denir.</p> <p>Grup üyelerine canlandırmada hangi meslekler olduğu bilgisi verilir ancak kimin hangi meslekte olduğu söylenmez. Gönüllü öğrenciler canlandırmalarını yaptıkları zaman grup üyeleri meslekleri tahmin etmeye çalışırlar. Yeterli süre tanıldıktan sonra canlandırmayı yapan öğrenciler mesleklerini açıklarlar. Süreç sonunda aşağıdaki sorular sorulur:</p> <p>1.Kişinin hangi mesleği yaptığını tahmin ederken ne gibi ipuçlarından yararlandınız?</p>





	<p>2.Yararlandığınız bu ipuçları sizi doğru sonuca götürdü mü?</p> <p>3.Mesleği doğru tahmin etmek için ne gibi bilgilere ihtiyaç duyardınız?</p> <p>4.Hayatınızda hiç önyargılarınızın doğru çıkmadığı bir olay yaşadınız mı?</p>
<b>EKLER</b>	<p><b>PSİKOLOG:</b> Sosyal psikoloji üzerine deneyler yapıyorsun ve insanların sipariş verirken menüdeki ne gibi özelliklere dikkat ettikleri araştırma konularından biri o nedenle bir kafede garson olarak işe girdin ve bir haftalığına garsonluk yapacaksın.</p> <p><b>GARSON:</b> Kafede garson olarak çalışıyorsun ancak öğle yemeği vaktin geldi anlaşmanız gereği çalıştığın kafede oturup istediğin yemeği yiyebilirsin. Bir saat molan var.</p> <p><b>AVUKAT:</b> Ünlü bir firmada avukatlık yapıyorsun. Bir tarla anlaşmazlığı için o gün köylerin birindeki bir tarlaya gittin. Yağmur yağdığı ve her yer çamur olduğu için paçalarını katlamışsın, üstün başın kirlenmiş. Eve geçmeden önce kafeden bir paket sipariş almaya karar verdin.</p>
<b>-VARSA- ALINMASI GEREKLİ TEDBİRLER</b>	-



ETKİNLİK ADI	ÇATIŞMA MI ÇATIŞ-MA MI?
<b>KAZANIM</b>	Çatışma durumlarını fark edebilme
<b>GÖSTERGE</b>	Farklı durumlar arasından hangisinin çatışma olduğunu bilir ve söyler.
<b>SINIF DÜZEYİ</b>	5-12
<b>KULLANILAN YÖNTEM</b>	Grup çalışması, soru-cevap, beyin fırtınası
<b>GEREKLİ MALZEME</b>	Kağıt, kalem
<b>YÖNERGE</b>	Öğrencilerden "çatışma" olduğunu düşündükleri bir olayı kendilerine verilen kağıtlara yazmaları istenir. Her öğrenci olayını yazdıktan sonra uygulayıcı bu kartları toplar ve sırayla okumaya başlar. Okuduğu her kartı duvarda ayrılan yere yapıştırır ve öğrencilere dağıtılan "çatışmadır" ve "çatışma değildir" etiketlerinden birini bu kartın altına koymasını ister. Her bir kart için aynı yönerge tekrarlanır. Daha sonra bu olaylardan hangilerinin çatışma hangisinin çatışma olduğu tartışılır ve bir olayın çatışma olduğunun nereden anlaşılacağı üzerinde durulur.
<b>EKLER</b>	-
<b>-VARSA- ALINMASI GEREKLİ TEDBİRLER</b>	-



ETKİNLİK ADI	İSTEĞİN - İSTEĞİM
<b>KAZANIM</b>	Ne istediğini tanımlayabilme
<b>GÖSTERGE</b>	Kendi isteklerini bilir. İsteklerini karşısındakine ifade eder.
<b>SINIF DÜZEYİ</b>	5-8
<b>KULLANILAN YÖNTEM</b>	Soru-cevap, grup çalışması
<b>GEREKLİ MALZEME</b>	-
<b>YÖNERGE</b>	<p>Grup üyelerinden sırayla "Benim istediğim....." cümlesini boşluk yerine kendilerinin şu an istedikleri bir şeyi söyleyerek tamamlaması istenir. Her grup üyesi hem kendi istediğini hem de kendisinden önce gelen kişilerin isteklerini sırayla söylemek zorundadır.</p> <p>Örneğin üçüncü sırada olan bir kişinin önce ilk iki sıradaki kişinin isteklerini ve daha sonra kendi isteğini "senin istediğin yerini değiştirmek, senin istediğin bisiklet almak ve benim istediğim daha iyi notlar almak." şeklinde söylemesi gerekmektedir. Tüm grup hem diğer üyelerin hem de kendi isteğini söylediğinde etkinlik sonlandırılır.</p> <p>Bu etkinlik "şu an gruptan ne istersiniz?" şeklinde yapılabileceği gibi çatışma yaşadıkları belirgin kişilere yönelik olarak da soru sorularak yapılabilir. Örneğin; öğrencilerden</p>



	<p>ailelerine karşı isteklerini, arkadaşlarına karşı isteklerini ya da öğretmenlerine karşı isteklerini söylemesi istenebilir.</p> <p>Etkinlik sonunda şu sorular sorulabilir:</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1.Kendi isteğini söylerken neler yaşadınız?</li><li>2.İstediğiniz şeyin ne olduğunu bulmaya çalışırken herhangi bir zorluk yaşadınız mı?</li><li>3.İsteklerinizi grupta olduğu gibi diğer alanlarda da dile getirebiliyor musunuz?</li><li>4.İsteklerinizi söylediğinizde ne gibi zorluklarla karşılaşıyorsunuz?</li></ol>
<b>EKLER</b>	-
<b>-VARSA- ALINMASI GEREKLİ TEDBİRLER</b>	Grup üyeleri isteklerini söylerken başka birine hakaret içermemesi gerektiği ve yapıcı isteklerin ifade edilmesi gerektiği hatırlatılır.



ETKİNLİK ADI	İSTERDİM Kİ....
<b>KAZANIM</b>	Ne istediğini tanımlayabilme
<b>GÖSTERGE</b>	Kendi isteklerini bilir. İsteklerini karşısındakine ifade eder.
<b>SINIF DÜZEYİ</b>	9-11
<b>KULLANILAN YÖNTEM</b>	Soru – cevap, tartışma
<b>GEREKLİ MALZEME</b>	Ekte verilen istek cümleleri kağıdı
<b>YÖNERGE</b>	<p>Öğrencilerden ekte verilen cümleleri tamamlamaları ve ifadeleri doğru-yanlış olarak tanımlaması istenir. Her öğrenci bireysel olarak kendi kağıdında cümlelerini tamamladıktan sonra paylaşım kısmına geçilir. Tek tek cümleler üzerinden yanıtlar tartışılır. Daha sonra öğrencilere şu sorular sorulabilir:</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1.Cümleleri tamamlarken zorlandınız mı?</li><li>2.Buradaki cümleler üzerine daha önce düşünmüş müydünüz?</li><li>3.Kendi istediğiniz ile karşı tarafın istediği çakıştığı zaman ne yapıyorsunuz?</li><li>4.Ne istediğinizi bilmeden sadece karşı tarafın dediğini yaptığınız olaylar oldu mu?</li><li>5.Aile, arkadaş ve öğretmenlerinize karşı tutumlarınızda bir farklılık var mı? Bu farklılık nereden kaynaklanıyor?</li><li>6.Çevrenizdekilere isteklerinizi söyleyebiliyor musunuz?</li></ol>



## EKLER

### İSTEK CÜMLELERİ

#### I. BÖLÜM

Elimde imkan olsa .....

Tekrar dünyaya gelsem .....

Ailemden ..... isterdim.

Arkadaşlarımdan ..... isterdim.

Kendimden ..... isterdim.

Bundan 10 yıl sonra ..... istiyorum.

İsterdim ki .....

#### II. BÖLÜM

	Doğru	Yanlış	Ne Doğru Ne Yanlış
Benim isteklerim ailemin isteklerinden daha önemlidir.			
Ailem isterse isteklerimden vazgeçebilirim.			
Ailemle olan çatışmalarım sonucunda hep benim istediğim olur.			
Aileme isteklerimi kolayca söylerim.			



	Benim isteklerim arkadaşlarımla olan çatışmalarım sonucunda hep benim istediğim olur.			
	Arkadaşlarıma isteklerimi kolayca söylerim.			
	Benim isteklerim öğretmenlerimin isteklerinden daha önemlidir.			
	Öğretmenlerime isteklerimi kolayca söylerim.			
	Arkadaşlarımla olan çatışmalarım sonucunda hep benim istediğim olur.			
	Öğretmenlerimle olan çatışmalarım sonucunda hep benim istediğim olur.			
	Öğretmenlerime isteklerimi kolayca söylerim.			
	<b>-VARSA- ALINMASI GEREKLİ TEDBİRLER</b>	-		



ETKİNLİK ADI	ECZACIYI İKNA ET
KAZANIM	Çatışma çözme stratejisini fark edebilme
GÖSTERGE	Hangi çatışma çözme stratejisini (kaplumbağa, tilki, oyuncak ayı, köpek balığı) kullandığını bilir ve söyler.
SINIF DÜZEYİ	5 - 8
KULLANILAN YÖNTEM	Rol oynama, soru-cevap, beyin fırtınası
GEREKLİ MALZEME	-
YÖNERGE	<p>Öğrencilerden biri gönüllü olarak seçilir ve kendisine eczacı rolü verilir. Diğer grup üyelerinden sırayla eczacıya gitmeleri ve ölmekte olan eşleri için ücretsiz ilaç almaya çalışmalarını söylenir. Eczacı rolündeki grup üyesinin görevi ne olursa olsun ilacı vermemektedir.</p> <p>Sırayla tüm grup üyeleri eczacıyı ikna etmeye ve ilacı almaya çalışırlar. Bu sırada uygulayıcı öğrencilerin stratejilerini dikkatlice izler. Herkes ilacı almaya çalıştıktan sonra gruba şu sorular yöneltilir:</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1.Hangi arkadaşınızın stratejisi başarılı olmaya daha yakındı?</li><li>2.Eczacı karşısında kendinizi nasıl hissettiniz?</li><li>3.İlacı almak için yapabileceğiniz başka bir şey var mıydı?</li></ol> <p>Sorular tartışıldıktan sonra uygulayıcı tarafından öğrencilere oyuncak ayı, baykuş, tilki, kaplumbağa ve köpek balığı çatışma çözme stratejileri anlatılır. Her birinin çatışma</p>





	karşısında nasıl davrandıklarından bahsedilir. Bu bilgi verildikten sonra her bir grup üyesinden eczacı karşısında hangi çatışma çözme stratejisini kullandıklarını bulmaları istenir.
<b>EKLER</b>	-
<b>-VARSA- ALINMASI GEREKLİ TEDBİRLER</b>	-



ETKİNLİK ADI	TORBADAN NE ÇIKARSA
<b>KAZANIM</b>	Farklı görüş öne sürebilme
<b>GÖSTERGE</b>	Verilen bir olaya birden fazla yaklaşımla yaklaşır.
<b>SINIF DÜZEYİ</b>	5-8
<b>KULLANILAN YÖNTEM</b>	Canlandırma, rol oynama, soru-cevap, tartışma, akıl yürütme
<b>GEREKLİ MALZEME</b>	Ekte verilen problem durum kartı
<b>YÖNERGE</b>	<p>Öğrencilere problem durum okunur ve problemin çözümü için en az iki yöntem bulmaları istenir. Her öğrenci ellerindeki kartlara buldukları çözümleri ayrı ayrı yazdıktan sonra bu çözümler bir torbaya atılır. Gönüllü olarak seçilen öğrenciler problem durumu canlandırır ve tıkanıklıkları noktada torbadan bir yöntem çekerler. Yönteme göre sorunu çözdükten sonra canlandırma yapan öğrenciler çatışma sonunda nasıl hissettiklerini söylerler. Daha sonra farklı gönüllü öğrenciler seçilir ve aynı şekilde canlandırma yapmaları ve torbadan farklı bir yöntem çekerek, problemi o şekilde sonlandırmaları istenir.</p> <p>Uygulayıcı bu şekilde istediği kadar yöntemi canlandırmalı olarak gösterebilir. Yeterince farklı yöntemin uygulandığını düşündüğü zaman etkinliği sonlandırabilir. Etkinlik sonrasında öğrencilerin verdikleri cevaplara uygun olarak aşağıdaki sorulardan seçilenler sorulabilir:</p>



	<p>1.Hangi yöntemler sonucunda olaydaki kişilerin ikisi de mutlu oldular?</p> <p>2.Hangi yöntemler sonucunda olaydaki kişilerin yalnızca biri mutlu ayrıldı?</p> <p>3.Bu sorunu çözmenin tek bir yöntemi mi vardı? İki tarafı da mutlu edecek başka yöntemler düşünülebilir miydi?</p>
<b>EKLER</b>	<p><b>Problem Durum:</b> Mehmet'in yetiştirdiği tavuklar, Ramazan'ın bahçesindeki domates ve salatalıklara zarar vermiştir. Bunu gören Ramazan, Mehmet'in yanına gider ve tavuklarına sahip çıkmasını, kendi ekinlerine zarar verdiğini söyler. Mehmet ise tavukların sağlıklı yumurta vermesi ve etlerinin daha iyi olması için dolaşmaları gerektiğini, bir kafese kapatamayacağını söyler.</p>
<b>-VARSA- ALINMASI GEREKLİ TEDBİRLER</b>	<p>-</p>



ETKİNLİK ADI	DEĞİŞTİR BAKALIM
<b>KAZANIM</b>	Farklı görüş öne sürebilme
<b>GÖSTERGE</b>	Verilen bir olaya birden fazla yaklaşımla yaklaşır.
<b>SINIF DÜZEYİ</b>	9-12
<b>KULLANILAN YÖNTEM</b>	Canlandırma, soru-cevap, grup çalışması
<b>GEREKLİ MALZEME</b>	
<b>YÖNERGE</b>	<p>Öğrenciler dört gruba ayrılır ve her grup sırayla önceden hazırlanmış problem durum kartlarından çekerler ve öğrencilerden çektikleri problem duruma ait üretebildikleri kadar çözüm üretmeleri istenir. Daha sonra her grup problem durumlarını canlandırır ve buldukları çözüm yollarından birini uygulamaya başlarlar. Uygulayıcı "değiştir" dediği anda yeni bir çözüm bulmak ve onu canlandırmaya başlamaları gerekmektedir. Grubun çözüm yolları tıkanana kadar uygulayıcı "değiştir" komutunu verebilir. Tüm gruplar için etkinlik gerçekleştirildikten sonra aşağıdaki sorularla süreç sonlandırılabilir:</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1.Çözüm yolları üretirken zorlandınız mı?</li><li>2.Aynı olaya birden fazla yaklaşım görerek neleri fark ettiniz?</li></ol>



EKLER	ÖRNEK PROBLEM DURUMLAR
-VARSA- ALINMASI GEREKLİ TEDBİRLER	<p><b>Problem Durum 1:</b> Komşunuzun köpeği devamlı sizin bahçeye giriyor ve ektiğiniz çiçekleri mahvediyor.</p> <p><b>Problem Durum 2:</b> Yan sınıftan bir arkadaşınız devamlı tuttuğunuz takım ile alay ediyor.</p> <p><b>Problem Durum 3:</b> Tiyatro kulübünde çok başarılı bir performans sergilemenize rağmen başrol müdürün kızına/oğluna verildi.</p> <p><b>Problem Durum 4:</b> Siz başka bir şehirde okumak istiyorsunuz ancak aileniz onların olduğu şehirde bir üniversiteye gitmeniz konusunda ısrarcı oluyor.</p>



ETKİNLİK ADI	H2O
<b>KAZANIM</b>	Görüşler üzerinde uzlaşabilme
<b>GÖSTERGE</b>	Farklı görüşler üzerinden ortak bir yol bulur.
<b>SINIF DÜZEYİ</b>	5-8
<b>KULLANILAN YÖNTEM</b>	Drama
<b>GEREKLİ MALZEME</b>	Hidrojen – oksijen kartları, post-it, kalem
<b>YÖNERGE</b>	<p>Öğrencilere su molekülünün nasıl oluştuğunu bilip bilmedikleri sorulur. Eğer bilmiyorlarsa H<sub>2</sub>O formülünden bahseder. Kendilerine beraber su molekülleri oluşturacaklarını söyler ve molekül için iki hidrojen bir de oksijen gerektiği bilgisini verir. Öğrencilerin 2/3'ü hidrojen 1/3'ü de oksijen olarak ayrılır. Bu ayrılmanın gizli olarak yapılması gerekmektedir. Her öğrenci hazırlanmış kutudan hidrojen ya da oksijen kartı çeker ancak bunu diğer grup üyelerine göstermezler. Tüm gruba problem durum okunur ve hidrojenlerin yalnızca bir tarafın mutlu olacağı/kazanacağı bir çözüm üretmesi gerektiğini, oksijenlerin ise iki tarafın da kazanacağı çözüm üretmesi gerektiği söylenir. Her öğrenci bireysel olarak çözümlerini üretirler ve kendilerine verilen post-it kâğıtlara yazıp kendi üzerlerine yapıştırırlar. Gruptan bir ebe seçilir ve ebe iki hidrojen ve bir oksijen bulup su molekülü oluşturmaya çalışır. Böylelikle iki farklı görüşün arasına bir uzlaşmacı görüş koyması gerekmektedir. İlk su</p>



	molekülü tamamlandığında başka bir ebe seçilir ve dışarda biri kalmayana kadar üçlü eşleştirmeler devam eder.
<b>EKLER</b>	<b>Problem Durum:</b> Ahmet eve geldikten sonra bilgisayar oyunu oynamak istemekte ancak annesi Ahmet'in etüt derslerine katılması gerektiğini düşünmektedir. Bu nedenle her gün evde bir tartışma yaşanmaktadır.
<b>-VARSA- ALINMASI GEREKLİ TEDBİRLER</b>	-



ETKİNLİK ADI	DAVACIYIM HAKİM BEY!
<b>KAZANIM</b>	Görüşler üzerinde uzlaşabilme
<b>GÖSTERGE</b>	Farklı görüşler üzerinden ortak bir yol bulur.
<b>SINIF DÜZEYİ</b>	9-12
<b>KULLANILAN YÖNTEM</b>	Rol oynama, soru-cevap, canlandırma, drama, beyin fırtınası
<b>GEREKLİ MALZEME</b>	-
<b>YÖNERGE</b>	<p>Öğrencilerden üçerli grup olmaları istenir. Her gruptan birinin davalı, birinin davacı diğerinin ise hâkim rolü üstleneceği söylenir. Öğrenciler kendi aralarında rol dağılımı yaparlar. Hâkim rolünü üstlenen öğrenciler dışarıya alındıktan sonra davalı ve davacı rolündeki öğrencilerin kendi aralarında bir çatışma durumu bulmaları istenir. Öğrenciler kendi senaryolarını oluşturduktan sonra hâkimler içeri alınır. Her grup, diğer grup üyelerinin görebileceği şekilde mahkemesini sırayla gerçekleştirir. Bir mahkeme canlandırıldıktan sonra aşağıdaki sorular tüm gruba yöneltilir ve daha sonra diğer canlandırmaya geçilir.</p> <p>1.Sizce hakim her iki tarafı da mutlu edecek ikna edici bir karar verdi mi?</p> <p>2.Siz hakim olsanız nasıl bir uzlaşma yolu bulurdunuz?</p>
<b>EKLER</b>	-
<b>-VARSA- ALINMASI</b>	-





This project is co-financed by the European Union and the Republic of Turkey

**GEREKLİ  
TEDBİRLER**



## STRESLE BAŞEDEBİLME

### Kazanımlar / Göstergeler

Konu:		STRESLE BAŞ EDEBİLME	
Etkinlik No	Sınıf Düzeyi	Kazanım	Gösterge
1	5-12	Stres kavramını tanıma ve bedensel, davranışsal, düşünsel ve duygusal boyutlarıyla stres yaşantıları konusunda bilgilenme	<b>Stresin tanımını yapar ve stresin ayrı ayrı duygu, düşünce, davranış ve beden ile ilişkisini açıklar.</b> <b>Kişisel stres yaşantılarını ve belirtilerini fark eder.</b>
2	6-12	Engellenme durumlarını ve bu durumlara yönelik tepkilerini fark edebilme	<b>Engellenme durumlarında neler hissettiğini ve hangi davranışları sergilediğini fark eder.</b>
3	8-12	Stres ve başa çıkma ilişkisi çerçevesinde etkin ve etkin olmayan başa çıkma yollarını tartışabilme	<b>Stres yaşantıları ile nasıl başa çıktığını fark eder.</b> <b>Etkin ve etkin olmayan baş etme yollarını ayırt eder.</b>
4	9-12	Stresle başa çıkmada etkin yaklaşımları öğrenme ve stres yaşantılarında bu yaklaşımları kullanabilme	<b>Stresle etkin başa çıkma yolları konusunda çeşitli yaklaşımları (problem çözme, sosyal destek, iyimserlik vb.) tanır.</b> <b>Stresle etkin başa çıkma yolları konusunda dağarcığını genişletir.</b> <b>Öğrendiği yaklaşımların kendi stres yaşantılarına uygulanabilirliğini değerlendirir.</b>
5	8-12	Ergenlik döneminde bedensel ve duygusal değişimler konusunda bilgilenme ve stres yaşantılarını ifade etme	<b>Gelişimsel olarak yaşamakta olduğu bedensel ve duygusal değişimleri fark eder.</b> <b>Ergenlik dönemine özgü stres kaynaklarını tanıyarak kendini olası stres durumlarına hazırlar.</b>



6	9-12	Düşünce-stres arasındaki ilişkiyi anlayarak olumsuz iç konuşmalarının ve işlevsel olmayan düşünce biçimlerinin yerine alternatifler üretebilme	<b>Düşünce biçimi ile stres oluşumu arasındaki ilişkiyi anlamlandırır.</b> <b>Stres yaratan olumsuz iç konuşmalarını ve işlevsel olmayan düşüncelerini tanır.</b> <b>Olumsuz düşünce biçimini değiştirmeye yönelir.</b>
7	7-12	Stres yaşantılarında duygularını tanıma ve bu duyguları uygun yollarla ifade edebilme	<b>Stresin, temelinde birden fazla duygu barındıran bir yaşantı olduğunu görür.</b> <b>Stres durumlarında yaşadığı duyguları tanır.</b> <b>Bu duyguları uygun yollarla ifade eder.</b>
8	5-12	Stres yaşantıları karşısında bedensel rahatlama/gevşeme ve nefes egzersizlerinden yararlanma	<b>Stresin bedensel olarak yansımalarını fark eder.</b> <b>Nefes ve gevşeme egzersizleri ile zihnini ve bedenini gerilimden arındırır.</b>
9	5-12	Eğitim sürecindeki stres kaynaklarının farkına vararak ders çalışma ve ödev hazırlamada etkili yollar keşfetme	<b>Eğitim sürecinde öğrencilik rolünün gereklerini yerine getirirken karşılaştığı engelleri fark eder ve ifade eder.</b> <b>Ders çalışırken ya da ödev hazırlarken yaşadığı stres belirtilerini fark eder.</b> <b>Verimli çalışma yolları kullanır.</b>
10	5-12	Zamanı etkili bir şekilde planlayabilme ve kullanabilme	<b>Zamanı öncelikler doğrultusunda kullanabilir.</b> <b>Sorumluluklarını yerine getirmede günlük ve haftalık plan yapar.</b>
11	8-12	Sınava hazırlanmada ve sınav sırasında yaşadığı stres belirtilerini (duygusal, düşünsel, bedensel olarak) tanıma	<b>Sınava hazırlanırken ve sınav sırasında yaşadığı stres belirtilerini fark eder.</b> <b>Sınava ilişkin duygu ve düşüncelerini, sınav performansı açısından değerlendirir.</b>



12	8 ve 12	Sınav stresi ile etkili başa çıkma	<b>Sınavla etkili hazırlanmanın yollarını ifade eder.</b> <b>Sınav kaygısıyla etkili başa çıkma yollarını kullanır.</b>
13	5-12	Kişilerarası ilişkilerinde (öğretmen, arkadaş vb.) stres kaynaklarının farkına varma ve kendini uygun yollarla ifade etme	<b>Sosyal ortamlarda stres kaynaklarını ve yaşantılarını ifade eder.</b> <b>Sosyal ortamlarda kendisini ifade eder.</b> <b>Sosyal ortamlarda başkalarının kendisini ifade etmesine olanak tanır.</b>
14	7-12	Olaylar/durumlar üzerindeki kontrolünün farkına varma ve sorumluluk alma	<b>Karşılaştığı olayların/durumların ne kadarından kendisinin sorumlu olduğunu gerçekçi bir şekilde değerlendirir.</b> <b>Olaylardaki/durumlardaki kendi payı için sorumluluk alır.</b>
15	5-12	Stres yaşantıları karşısında kendine bakım verebilme ve yaşam biçimini düzenleyebilme	<b>Stres karşısında uyku düzeni, beslenme vb. açılardan yaşam biçimini düzenlemesi gerektiğini bilir.</b> <b>Kişisel yaşantılarını zenginleştirmek ve stresli durumlarında da odaklanmak üzere hobi(ler) edinebileceğini bilir.</b>
16	5-12	Stresle baş etmede kendini olumlu algılama biçiminin rolünü görebilme ve kendini kabul etme	<b>Kendini olumlu algılama biçiminin davranışlarını nasıl etkilediğini fark eder.</b> <b>Kendine güven ve kendini kabul duyguları geliştirir.</b>
17	7-12	Fiziksel, sözel ya da duygusal şiddet yaşantılarını tanıma	<b>Şiddeti çeşitli boyutlarıyla tanır.</b> <b>Şiddet karşısında destek ve yardım kaynaklarını öğrenir.</b>
18	5-12	Akran baskısına direnebilme	<b>Haklarını, başkalarının haklarına da saygı duyarak aramanın önemini kavrar.</b> <b>Akran baskısı ile baş eder.</b> <b>Arkadaşlarının uygun olmayan isteklerine hayır diyebilir.</b>



19	5-12	Etkili sorun çözme basamaklarını kullanabilme	Günlük yaşamında kullandığı sorun çözme yollarını ifade eder. Etkili sorun çözme yollarını tanır ve sorun çözme sürecinde kullanır.
----	------	-----------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------



ETKİNLİK ADI	STRESİN RESMİ
KAZANIM	"Stres kavramını tanıma ve bedensel, davranışsal, düşünsel ve duygusal boyutlarıyla stres yaşantıları konusunda bilgilenme"
GÖSTERGE	"Stresin tanımını yapar ve stresin ayrı ayrı duygu, düşünce, davranış ve beden ile ilişkisini açıklar. Kişisel stres yaşantılarını ve belirtilerini fark eder."
SINIF DÜZEYİ	5-6-7-8-9-10-11-12
KULLANILAN YÖNTEM	Alıştırma, Soru-cevap, Tartışma
GEREKLİ MALZEME	Öğrenci sayısı kadar boş A4 kâğıdı, tahta kalemi, boya kalemleri, Form 1 ve Form 2
YÖNERGE	<p>Öğrencilerin her birine boş A4 kâğıdı dağıtın ve ardından öğrencileri ve ortamı herkesin bireysel olarak uygulayacağı bir etkinlik için hazırlayın. Tahtaya büyük harflerle "STRES" yazın. Ardından öğrencilerden bu kavram dile getirildiğinde akıllarına ilk gelen şey(ler)in resmini çizmelerini isteyin.</p> <p>Resimlerini çizmeleri için öğrencilere yeterli zaman tanıyın (15-20 dakika olabilir).</p> <p>Resimlerin tamamlanmasının ardından öğrencilere Form 1'deki soruları yöneltin.</p> <p>Soruların sınıf ortamında tartışma yoluyla yanıtlanmasının ardından stresi tanımlayın; stres yaratan durum ya da olaylara örnekler verin; stresli anlarda hangi duyguların ve davranışların yaşanabileceğini, bedendeki değişikliklerin</p>



	<p>neler olabileceğini açıklayın. Bu bilgiler için Form 2'deki açıklamalardan yararlanabilirsiniz.</p> <p>Öğrencilerin sormak istedikleri soruları yanıtlayarak çalışmayı tamamlayın.</p>
<b>EKLER</b>	Form 1 ve Form 2
<b>-VARSA- ALINMASI GEREKLİ TEDBİRLER</b>	Etkinlik başlangıcında, resim çizme konusunda öğrencilerin yaşayabilecekleri performans kaygısının önüne geçmek için resimlerin toplanmayacağı ve biçimsel olarak değerlendirilmeyeceği bilgisi verilebilir.



ETKİNLİK ADI	EYVAH, SESLER!
KAZANIM	"Engellenme durumlarını ve bu durumlara yönelik tepkilerini fark edebilme"
GÖSTERGE	"Engellenme durumlarında neler hissettiğini ve hangi davranışları sergilediğini fark eder."
SINIF DÜZEYİ	6-7-8-10-11-12
KULLANILAN YÖNTEM	Hayal etme, Soru-cevap, Tartışma
GEREKLİ MALZEME	Form 3'deki senaryo
YÖNERGE	<p>Öncelikle öğrencilerin bir senaryoyu zihinlerinde canlandırabilecekleri şekilde rahat oturmalarını sağlayın. Ardından öğrencilerden Form 3'de verilen senaryoyu hayal etmelerini bekleyin.</p> <p>Senaryoyu hayal etmelerinin ardından öğrencilere şu soruları yöneltin:</p> <p>"Böyle bir durumu hayal etmek size nasıl geldi?"</p> <p>"Hayalinizde neler hissettiniz?"</p> <p>"Şimdi neler hissediyorsunuz?"</p> <p>"Böyle bir durum karşısında gerçekte nasıl tepki verirdiniz?"</p> <p>"Tepkilerinizi nasıl değerlendiriyorsunuz?"</p> <p>"Ne yapmanız daha iyi bir sonuç elde ederdi?"</p>





	<p>Tartışma yoluyla soruların yanıtlanmasını sağlayın ve stresin büyük oranda engellenme durumları ile ortaya çıktığını, engellenme doğrultusunda verilen tepkilerin kişileri zor duruma düşürebileceğini ve kontrollü tepki vermenin önemli olduğunu vurgulayarak çalışmayı sonlandırın.</p>
<b>EKLER</b>	Form 3
<b>-VARSA- ALINMASI GEREKLİ TEDBİRLER</b>	-



ETKİNLİK ADI	BEN OLSAYDIM...
KAZANIM	"Stres ve başa çıkma ilişkisi çerçevesinde etkin ve etkin olmayan başa çıkma yollarını tartışabilme"
GÖSTERGE	"Stres yaşantıları ile nasıl başa çıktığını fark eder. Etkin ve etkin olmayan baş etme yollarını ayırt eder."
SINIF DÜZEYİ	8-9-10-11-12
KULLANILAN YÖNTEM	Soru-cevap, Tartışma
GEREKLİ MALZEME	Form 4
YÖNERGE	Öncelikle öğrencilere "stresle baş etmek" kavramından neler anladıklarını sorun. Stresle baş etmek için çeşitli yollara başvurduğumuzu, ancak kullandığımız her yolun etkili olmayabileceğini açıklayın. Etkin baş etme yollarının öğrenilebilir olduğunu vurgulayın. Ardından Form 4'teki her bir örnek olayı okuyun ve olaylardaki stresle baş etme yollarının etkililiğini öğrencilerin tartışmasına sunun. Aynı olayı kendileri yaşasalar, hangi baş etme yollarını kullanabileceklerini düşünmelerini sağlayın.
EKLER	Form 4
-VARSA- ALINMASI GEREKLİ TEDBİRLER	-



ETKİNLİK ADI	ETKİLİ YAKLAŞIM DAĞARCIĞI
<b>KAZANIM</b>	"Stresle başa çıkmada etkin yaklaşımları öğrenme ve stres yaşantılarında bu yaklaşımları kullanabilme"
<b>GÖSTERGE</b>	"Stresle etkin başa çıkma yolları konusunda çeşitli yaklaşımları (problem çözme, sosyal destek, iyimserlik vb.) tanır.  Stresle etkin başa çıkma yolları konusunda dağarcığını genişletir.  Öğrendiği yaklaşımların kendi stres yaşantılarına uygulanabilirliğini değerlendirir."
<b>SINIF DÜZEYİ</b>	9-10-11-12
<b>KULLANILAN YÖNTEM</b>	Soru-cevap, tartışma, beyin fırtınası
<b>GEREKLİ MALZEME</b>	Öğrenci sayısı kadar boş A4 kâğıdı, tahta kalemi
<b>YÖNERGE</b>	Öncelikle öğrencilere stres yaşantılarını sıralayabilecekleri boş bir A4 kâğıdı dağıtın. Öğrencilerden bu kâğıtlara yaşadıkları stres durumlarını sıralamasını isteyin ve onları şimdilik bir kenara bırakmalarını söyleyin. Ardından tahtaya büyük harflerle "İYİMSER OLMA", "PROBLEM ÇÖZME", "SOSYAL DESTEK KULLANMA" ve "KENDİNE GÜVENME" kavramlarını yazın.  Bu kavramların stres durumlarında kullanılabilecek yaklaşımlardan bazıları olduğunu belirtin.



Öğrencilere bu yaklaşımları benimseyen kişilerin özelliklerinin neler olabileceğini sorun ve beyin fırtınası yoluyla her bir başlığın altında bir özellikler listesi oluşturun. Özellik listesinde yer alabilecek örnek ifadelere Form 5'den ulaşabilirsiniz.

Oluşturulan listeler çerçevesinde yaklaşımların açık bir şekilde anlaşıldığından emin olun ve öğrencilerin A4 kâğıdında sıraladıkları stres durumlarında bu yaklaşımları nasıl kullanabileceklerini tartışmaya açın. Paylaşımlarda etkin başa çıkma yollarının her birinin üzerinde durun.

**EKLER**

Form 5

**-VARSA-  
ALINMASI  
GEREKLİ  
TEDBİRLER**

-



ETKİNLİK ADI	ERGEN OLARAK BEN...
KAZANIM	"Ergenlik döneminde bedensel ve duygusal değişimler konusunda bilgilenme ve stres yaşantılarını ifade etme"
GÖSTERGE	"Gelişimsel olarak yaşamakta olduğu bedensel ve duygusal değişimleri fark eder. Ergenlik dönemine özgü stres kaynaklarını tanıyarak kendini olası stres durumlarına hazırlar."
SINIF DÜZEYİ	8-9-10-11-12
KULLANILAN YÖNTEM	Alıştırma, Soru-cevap, Tartışma
GEREKLİ MALZEME	Form 6
YÖNERGE	Öncelikle öğrencilere ergenlik döneminin fiziksel, duygusal, sosyal ve cinsel yönlerden birçok değişikliğin yaşandığı bir dönem olduğu ve bu değişikliklerden dolayı stres yaşayabilecekleri bilgisini verin. Ardından Form 6'yı her öğrenciye dağıtarak onlardan formdaki ifadeleri kendilerine uygun bir şekilde tamamlamalarını isteyin. Cümleleri tamamlamalarının ardından gönüllü olan öğrencilerin istediği ifadeyi paylaşmalarına olanak sağlayın. Bu dönemle ilgili bilgi ya da destek almak istediklerinde okul rehberlik servisinden yararlanabileceklerini ifade edin. Ergenlik dönemi ve stres ilişkisi çerçevesinde, yaşanan sürecin doğallığını ve dönemsel olarak yaşananların üstesinden gelinebilirliğini vurgulayın.



	Tercihe bağılı olarak ergenlik dönemi ile ilgili bilgilendirici kitapçıklar ya da Powerpoint sunusu hazırlayabilir ve öğrencilerle bunları paylaşabilirsiniz.
<b>EKLER</b>	Form 6
<b>-VARSA- ALINMASI GEREKLİ TEDBİRLER</b>	Gönüllü olan öğrencilerin cümlelerini nasıl tamamladıkları üzerine konuşmaları sırasında, öğrencilerin benzer yaşantılarını dile getirmeniz, yaşananların normal/doğal karşılanmama riskinin önüne geçebilir ve öğrencilerin birbirlerini anlamalarını kolaylaştırabilir.



ETKİNLİK ADI	DÜŞÜNCELERİMİN GÜCÜ
KAZANIM	"Düşünce-stres arasındaki ilişkiyi anlayarak olumsuz iç konuşmalarının ve işlevsel olmayan düşünce biçimlerinin yerine alternatifler üretebilme"
GÖSTERGE	"Düşünce biçimi ile stres oluşumu arasındaki ilişkiyi anlamlandırır.  Stres yaratan olumsuz iç konuşmalarını ve işlevsel olmayan düşüncelerini tanır.  Olumsuz düşünce biçimini değiştirmeye yönelir."
SINIF DÜZEYİ	9-10-11-12
KULLANILAN YÖNTEM	Alıştırma, Soru-cevap, Tartışma
GEREKLİ MALZEME	Tahta kalem, Form 7 ve Form 8
YÖNERGE	Öncelikle öğrencilere stresin kişisel bir yaşantı olduğunu ve ağırlıklı olarak da olay ya da durumlar karşısında yaşadığımız stresin temelinde ya da sonucunda zihnimize otomatik olarak ortaya çıkan olumsuz düşüncelerin belirgin bir yere sahip olduğu bilgisini verin. Ardından bir örnek üzerinden düşüncelerin yaşadığımız duyguları ya da stres yaşantısını nasıl etkilediğini tahtaya çizerek açıklayın. Bunun için Form 7'deki örnek ve şekilden yararlanabilirsiniz.  Stres ve düşünce ilişkisinin anlamlandırıldığından emin olduktan sonra her öğrenci için Form 8'i dağıtın. Form 8'deki



	<p>soruların, yorumlanan örnekteki gibi, kendi stres yaşantıları üzerinden yanıtlanması bekleyin.</p> <p>Gönüllü olan öğrencilerin stres yaşantılarında hangi düşünceleri zihinlerinden geçirdiklerini paylaşmalarını sağlayın. “Olay ya da durum sırasında bu düşüncelerin farkında olsalardı, başka neler yapabilirlerdi?” sorusu üzerinden başka alternatifleri düşünmelerini ve tartışmalarını isteyin.</p>
<b>EKLER</b>	Form 7 ve Form 8
<b>-VARSA- ALINMASI GEREKLİ TEDBİRLER</b>	-





ETKİNLİK ADI	DUYGULARIM ÇEVREMİ KUŞATTIĞINDA...
KAZANIM	"Stres yaşantılarında duygularını tanıma ve bu duyguları uygun yollarla ifade edebilme"
GÖSTERGE	"Stresin, temelinde birden fazla duygu barındıran bir yaşantı olduğunu görür. Stres durumlarında yaşadığı duyguları tanır. Bu duyguları uygun yollarla ifade eder."
SINIF DÜZEYİ	7-8-9-10-11-12
KULLANILAN YÖNTEM	Rol oynama, Grup çalışması, Soru-cevap, Tartışma
GEREKLİ MALZEME	Tahta kalem, Form 9
YÖNERGE	Öncelikle öğrencilere stresin bir sonuç olduğu ve temelinde birden fazla duygunun yer alabileceği bilgisini verin. Ardından stresli anlara eşlik edebilecek temel bazı duyguların listesinin yer aldığı Form 9'u her öğrenciye dağıtın. Form 9'daki duyguların incelenmesinden sonra, bir stres yaşantısını örnek olarak ele alın. Örneği seçerken öğrencilerden kendilerini yoğun stres altında hissettikleri bir durumu belirtmelerini de isteyebilirsiniz. Dilerseniz Form 10'daki yaşantıyı da kullanabilirsiniz (Örnek bir stres yaşantısını ve etkinliğin devamında ifade edilen, rol verilebilecek duygular listesini Form 10'da bulabilirsiniz). Belirlediğiniz stres yaşantısını tahtaya yazın. Öğrencilere böyle bir durumda yaşanabilecek duyguların neler



olabileceğini sorun ve yaşantının temelinde olduğunu düşündüğünüz bazı duyguları tahtaya sıralayın.

Duyguların sıralanması ile birlikte her bir duygu için rol oynamaya gönüllü bir öğrenciye rol verin. Bir de stres yaşantısı için bir öğrenciye rol verin. Rol oynama için sınıf ortamında uygun bir ortam oluşturarak, bu ortamda duygular için seçilen öğrencilerden aldıkları duygunun rolüne girmelerini ve bu rolü temsil edecek davranışlar düşünmelerini bekleyin.

Stres yaşantısı için belirlenen öğrenciden ise bu duyguların tam merkezinde olmasını isteyin. Duygu rolündeki öğrencilerden düşündükleri davranışlar çerçevesinde stres rolündeki öğrenciyi etkileyecek şeyler yapmalarını bekleyin.

Canlandırmanın ardından öğrencilere rollerinden çıktıklarını söyleyerek şu soruları yöneltin:

“... duygusu olarak stresle nasıl bir ilişki kurdunuz?”

Stres rolünü üstlenen öğrenciye ise şu soruları yöneltin:

“Çevrendeki duygulardan nasıl etkilendin? Bu duygularla nasıl bir ilişki kurdun?”

Sınıftaki diğer öğrencileri de etkileşime dâhil ederek, bir olay ya da durum karşısında stresin, birbiriyle bağlantılı duyguların kişinin kendisini etkilemesine izin vermesiyle ortaya çıkan çok boyutlu bir yaşantı olduğunu vurgulayın. Stres altındayken yaşadıkları duyguları tanımlarının ve bu duyguları uygun bir şekilde dışa vurmalarının önemini tartışın.

**EKLER**

Form 9 ve Form 10

**-VARSA-**

-

**ALINMASI**



This project is co-financed by the European Union and the Republic of Turkey

**Çocuğa Yönelik Şiddetin Önlenmesi Projesi**  
**Technical Assistance for Fight against Violence towards Children**



**Çocuklar Sevgiyle Büyüsün!**  
**We Love Our Children!**

**GEREKLİ**  
**TEDBİRLER**



This project is co-financed by the European Union and the Republic of Turkey



ETKİNLİK ADI	DOĞRU NEFES AL VE GEVŞE
KAZANIM	"Stres yaşantıları karşısında bedensel rahatlama/gevşeme ve nefes egzersizlerinden yararlanma"
GÖSTERGE	"Stresin bedensel olarak yansımalarını fark eder. Nefes ve gevşeme egzersizleri ile zihnini ve bedenini gerilimden arındırır."
SINIF DÜZEYİ	5-6-7-8-9-10-11-12
KULLANILAN YÖNTEM	Alıştırma, Soru-cevap, Tartışma
GEREKLİ MALZEME	Etkinlik öncesinde seçilen bir nefes ya da gevşeme egzersizi
YÖNERGE	<p>Ruh sağlığı alanında "stresle başa çıkma" kapsamında kullanılan nefes ve gevşeme egzersizlerinden birini seçin. Seçtiğiniz egzersizi metin üzerinden kendiniz uygulayabileceğiniz gibi, ses kayıtları üzerinden öğrencilere dinletebilirsiniz de.</p> <p><i>Baltaş, A. ve Z.'nin (1993) Stres ve Başa Çıkma Yolları kitabındaki Progresif Gevşeme Egzersizi seçeneklerinizden biri olabilir.</i></p> <p>Öğrencilere stresin bedensel belirtilerini hatırlatmanın ardından, nefes ve gevşeme egzersizlerinin zihnin ve bedenin gerilimden arınmasında önemli etkiler yaratabileceği bilgisini vererek egzersizi uygulamaya başlayın. Ortamın</p>



	<p>egzersizin uygulanabileceği bir şekilde düzenlenmesine özen gösterin.</p> <p>Uygulamanın sonunda öğrencilere neler hissettiklerini sorun.</p> <p>Doğru nefes alıp vermenin önemini ve gevşeme egzersizlerini stresli olduğumuz anlarda ya da stres oluşmadan da uygulayabileceğimizi belirterek süreci tamamlayın.</p>
<b>EKLER</b>	-
<b>-VARSA- ALINMASI GEREKLİ TEDBİRLER</b>	-



This project is co-financed by the European Union and the Republic of Turkey



ETKİNLİK ADI	VERİMLİ ÇALIŞIYOR MUYUM?
<b>KAZANIM</b>	"Eğitim sürecindeki stres kaynaklarının farkına vararak ders çalışma ve ödev hazırlamada etkili yollar keşfetme"
<b>GÖSTERGE</b>	"Eğitim sürecinde öğrencilik rolünün gereklerini yerine getirirken karşılaştığı engelleri fark eder ve ifade eder.  Ders çalışırken ya da ödev hazırlarken yaşadığı stres belirtilerini fark eder.  Verimli çalışma yolları kullanır."
<b>SINIF DÜZEYİ</b>	5-6-7-8-9-10-11-12
<b>KULLANILAN YÖNTEM</b>	Alıştırma, Soru-cevap, Tartışma
<b>GEREKLİ MALZEME</b>	Form 11
<b>YÖNERGE</b>	Öncelikle eğitim-öğretim sürecinde öğrencilik rolünü yerine getirmenin bir boyutu olarak verimli ders çalışmanın önemi üzerinde durun. Ardından öğrencilere Form 11'i dağıtın ve formdaki ifadelerden yerine getirebildiklerinin karşısına (X) işareti koymaları yönergesini verin.  Formların doldurulması ile gönüllü öğrencilerin ders çalışma ya da ödev yapma konusunda yapabildiklerini ve yapamadıklarını paylaşmasına olanak tanıyın. Yapabildikleri ve yapamadıkları karşısında neler hissettiklerini sorun. Engellerinin farkında olmanın stres belirtilerini azaltmanın temel koşulu olduğunu vurgulayın.



	Formdaki ifadelerin verimli çalışma için yollardan bazıları olduğunu belirterek, çalışmalarında verimi arttırmak için neler yapabilecekleri üzerinde tartışın.
<b>EKLER</b>	Form 11
<b>-VARSA- ALINMASI GEREKLİ TEDBİRLER</b>	-



ETKİNLİK ADI	ZAMANIMI PLANLIYORUM
KAZANIM	"Zamanı etkili bir şekilde planlayabilme ve kullanabilme"
GÖSTERGE	"Zamanı öncelikler doğrultusunda kullanabilir. Sorumluluklarını yerine getirmede günlük ve haftalık plan yapar."
SINIF DÜZEYİ	5-6-7-8-9-10-11-12
KULLANILAN YÖNTEM	Alıştırma, Soru-cevap, Tartışma
GEREKLİ MALZEME	Form 12
YÖNERGE	<p>Öğrencilere, yapacakları işler için zamanlarının az olmasının önemli bir stres kaynağı olabileceği ve çoğu zaman böyle durumlarda işlerin yarım bırakıldığı ya da ertelendiği bilgisini verin. Yarım bırakma ya da ertelemenin bir tür kaçış olduğunu vurgulayın. Ardından zamanı etkili bir şekilde planlamanın, bu tür sorunların oluşmasını önlemenin en uygun yolu olduğunu belirtin.</p> <p>Her öğrenciye Form 12'yi dağıtın ve öğrencilerden formdaki başlıklar çerçevesinde yapılacak işlerini listelemelerini, bu işleri öncelik sırasına koymalarını ve ardından da haftalık ve günlük plan yapmalarını bekleyin.</p> <p>Planların yapılması ile birlikte öğrencilere;</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Neler hissettiklerini,</li><li>2. Planlarının uygulanabilirliğini,</li></ol>





	<p>3. Planlarını uygulamak için neler yapabileceklerini sorun.</p> <p>Plan yapmak kadar, yapılan planın uygulamaya konulmasının da önemli olduğunu vurgulayarak etkinliği sonlandırın.</p>
<b>EKLER</b>	Form 12
<b>-VARSA- ALINMASI GEREKLİ TEDBİRLER</b>	-



ETKİNLİK ADI	SINAV DEMİŞKEN...
<b>KAZANIM</b>	"Sınava hazırlanmada ve sınav sırasında yaşadığı stres belirtilerini (duygusal, düşünsel, bedensel olarak) tanıma
<b>GÖSTERGE</b>	"Sınava hazırlanırken ve sınav sırasında yaşadığı stres belirtilerini fark eder.  Sınava ilişkin duygu ve düşüncelerini, sınav performansı açısından değerlendirir."
<b>SINIF DÜZEYİ</b>	8-9-10-11-12
<b>KULLANILAN YÖNTEM</b>	Alıştırma, Soru-cevap, Tartışma
<b>GEREKLİ MALZEME</b>	Tahta kalem, Form 13
<b>YÖNERGE</b>	Öncelikle eğitim-öğretim yaşamı boyunca öğrenci başarısını değerlendirme araçları olarak sınavların, önemi ve anlamı oranında ciddi stres kaynakları olabildiği açıklamasıyla konuya giriş yapın. Tahtaya büyük harflerle "SINAV" yazın. Ardından her öğrenciye Form 13'ü dağıtın ve öğrencilerden sınav kelimesini duydukça, gördükçe ve sınav anlarını hayal ettikçe yaşadıklarına dayalı olarak formdaki soruları yanıtlamalarını isteyin.  Gönüllü olan öğrencilerin paylaşımları ile sınav performansının sınava ilişkin stres belirtilerinden önemli oranda etkilendiği ve bu belirtileri en uygun düzeye çekmenin performansın da olumlu yönde artmasını sağlayacağını vurgulayarak etkinliği sonlandırın.



This project is co-financed by the European Union and the Republic of Turkey

<b>EKLER</b>	Form 13
<b>-VARSA- ALINMASI GEREKLİ TEDBİRLER</b>	-



ETKİNLİK ADI	OLUMLUYU BUL!
KAZANIM	"Sınav stresi ile etkili başa çıkma"
GÖSTERGE	"Sınava etkili hazırlanmanın yollarını ifade eder. Sınav kaygısıyla etkili başa çıkma yollarını kullanır."
SINIF DÜZEYİ	8 ve 12
KULLANILAN YÖNTEM	Alıştırma, Soru-cevap, Tartışma, Grup çalışması
GEREKLİ MALZEME	Renkli kartonlar, bir A4 kâğıdının sekize ayrılmış parçaları, tack-it yapıştırıcı, tahta kalem
YÖNERGE	<p>Öncelikle sınav stresi ile başa çıkmanın hem sınava hazırlık sürecinde hem de sınav sırasında performansa olumlu etkileri olacağı bilgisi ile konuya giriş yapın. Sınava etkili bir şekilde nasıl hazırlanabileceğini beyin fırtınası yoluyla tartışın. Etkili yolları (doğru nefes alma-verme, düzenli uyku ve beslenme, verimli çalışma yolları kullanma, amaç yönelimli çalışma vb.) tahtaya yazın.</p> <p>Ardından sınıf ortamında üç köşe belirleyin ve her köşenin duvarına bir renkli karton yapıştırın. Kartonları daha önceden her birinin üzerinde ayrı ayrı "Olumlu Duygular", "Olumlu Düşünceler", "Olumlu Davranışlar" yazacak şekilde hazırlayıp duvara yapıştırabilirsiniz.</p> <p>Öğrencilere sınava ilişkin olumsuz duygu, düşünce ve davranışların sınav stresinde önemli rolleri olduğunu hatırlatın ve sınava ilişkin duygu, düşünce ve davranışlarını yeniden gözden geçirmelerini isteyin. Şimdi sıranın sınava</p>



	<p>ilişkin olumsuzların yerine olumlu duygu, düşünce ve davranışlar geliştirmeye geldiğini belirterek, daha önceden kesilmiş kâğıt parçalarına sınav hakkında olumlu duygular, olumlu düşünceler ve olumlu davranışlar yazmalarını söyleyin. Kâğıtlara aktarımlar için yeterli süreyi verdikten sonra her öğrencinin olumlu duygular, olumlu düşünceler ve olumlu davranışlar notlarını okumasını ve ardından kâğıtlarını ilgili köşedeki renkli kartonlara yapıştırılmalarını bekleyin.</p> <p>Sınava etkili bir hazırlık sürecine paralel olarak olumlu cümleler kurmanın önemini vurgulayın. Olumlu cümlelerle uygulamayı tamamlayın.</p>
<b>EKLER</b>	-
<b>-VARSA- ALINMASI GEREKLİ TEDBİRLER</b>	-



ETKİNLİK ADI	NASIL ANLATSAM KENDİMİ?
<b>KAZANIM</b>	"Kişilerarası ilişkilerinde (öğretmen, arkadaş vb.) stres kaynaklarının farkına varma ve kendini uygun yollarla ifade etme"
<b>GÖSTERGE</b>	"Sosyal ortamlarda stres kaynaklarını ve yaşantılarını ifade eder.  Sosyal ortamlarda kendisini ifade eder.  Sosyal ortamlarda başkalarının kendisini ifade etmesine olanak tanır."
<b>SINIF DÜZEYİ</b>	5-6-7-8-9-10-11-12
<b>KULLANILAN YÖNTEM</b>	Soru-cevap, Tartışma
<b>GEREKLİ MALZEME</b>	Kâğıt-kalem
<b>YÖNERGE</b>	İlişkilerimizde içinde bulunduğumuz sosyal role (öğrenci, arkadaş vb.) göre çeşitli stres yaşantılarımız olabileceği bilgisi ile konuya giriş yapın. Bu stres yaşantılarını örneklendirin (okulda öğretmenlerle kurallara uyma konusunda sorun yaşama, arkadaşları tarafından alay edilme, anne-baba ile eve gelme saatlerinde anlaşamama vb.).  Ardından öğrencilere, çevresindeki insanlarla kurduğu ilişkileri ve bu ilişkilerde yaşadığı sorunları düşünmelerini söyleyin. Bu sorunlarından en çok stres altında hissettiği durum ya da olayı bir kâğıda yazmalarını isteyin. Yazdıkları



stres yaşantısının altına yaşadıkları duyguları sıralamalarını söyleyin. Ardından öğrencilere şu soruları yöneltin:

“Sıraladığınız bu duyguları karşıdaki kişiye/kişilere doğrudan aktarmak ne gibi sonuçlara yol açabilir?”

“Bu duyguları genellikle karşıdaki kişiye/kişilere nasıl ifade ediyor ya da aktarıyorsunuz?”

“Karşıdaki kişi(ler) olay ya da durumla ilgili neler hissediyor olabilir?”

“Karşıdaki kişi(ler) size kendini nasıl ifade ediyor ya da aktarıyor?”

“Aranızda ne olursa, birbirinizi daha iyi anlayabilir ve kendinizi anlaşılmiş hissedebilirsiniz?”

Gönüllü öğrencilerin kişilerarası ilişkilerinde yaşadıkları stres durumunu ve duygularını ifade etme yollarını sorular üzerinden paylaşımlarını sağlayın. Sonuçlarını düşünmeden duygularını ifade etmenin riskli olabileceğini, duyguların kontrollü ve uygun bir şekilde ifade edilmesinin önemli olduğunu vurgulayarak tartışmayı sonlandırın.

**EKLER**

-

**-VARSA-**

-

**ALINMASI**

**GEREKLİ**

**TEDBİRLER**



ETKİNLİK ADI	NE KADAR PAYIM VAR?
<b>KAZANIM</b>	"Olaylar/durumlar üzerindeki kontrolünün farkına varma ve sorumluluk alma"
<b>GÖSTERGE</b>	"Karşılaştığı olayların/durumların ne kadarından kendisinin sorumlu olduğunu gerçekçi bir şekilde değerlendirir. Olaylardaki/durumlardaki kendi payı için sorumluluk alır."
<b>SINIF DÜZEYİ</b>	7-8-9-10-11-12
<b>KULLANILAN YÖNTEM</b>	Alıştırma, Soru-cevap, Tartışma
<b>GEREKLİ MALZEME</b>	Form 14
<b>YÖNERGE</b>	<p>Öğrencilere çoğu zaman kontrol altına almakta güçlük çektiğimiz olay ya da durumlara yüklediğimiz, gerçekliği tartışılabilir anlamlar nedeniyle kendimizi stres altında hissedebileceğimiz bilgisini verin. Kontrol altına almakta güçlük çektikleri olay ya da durumlara örnekler vermelerini isteyin ve böyle anlarda neler hissettiklerini ve neler yaptıklarını sorun. Gönüllü öğrencilerin paylaşımları üzerinden olaylar ya da durumlar hakkında gerçekçi bir değerlendirme yapmanın önemini tartışın.</p> <p>Ardından Form 14'ü her öğrenciye dağıtın ve öğrencilerden formdaki olay ya da durumlarda belirtildiği gibi davrandıklarında ne kadar gerçekçi bir değerlendirmeye göre hareket etmiş olabileceklerini her madde için düşünmelerini ve yazmalarını isteyin. Öğrencilerin formdaki ifadeleri</p>





değerlendirmelerinden sonra, gönüllü öğrencilerden yazdıklarını ve düşündüklerini paylaşmalarını bekleyin.

Paylaşımlarla birlikte davranışlarımızın sorumluluğunu almanın önemini vurgulayın. Bununla birlikte kontrol edilebilen ya da edilemeyen olaylar ya da durumlarda sorumluluğun ne kadarının kendi davranışlarımızla bağlantılı olduğunu fark etmemizin olay ya da durum sonucunda yaşadığımız duygularla büyük oranda ilişkili olacağı bilgilerini verin.

Gerçekçi değerlendirmelerle ne kadar sorumluluk alacağımızı belirlemenin özellikle kontrol etmekte güçlük çektiğimiz olay ya da durumlarda yaşanabilecek stresi önlemede etkili bir yol olduğu vurgusu ile tartışma sürecini tamamlayın.

**EKLER**

Form 14

**-VARSA-**

-

**ALINMASI**

**GEREKLİ**

**TEDBİRLER**



ETKİNLİK ADI	BENİ RAHATLATAN ŞEYLER
KAZANIM	"Stres yaşantıları karşısında kendine bakım verebilme ve yaşam biçimini düzenleyebilme"
GÖSTERGE	"Stres karşısında uyku düzeni, beslenme vb. açılardan yaşam biçimini düzenlemesi gerektiğini bilir. Kişisel yaşantılarını zenginleştirmek ve stresli durumlarında da odaklanmak üzere hobi(ler) edinebileceğini bilir."
SINIF DÜZEYİ	5-6-7-8-9-10-11-12
KULLANILAN YÖNTEM	Soru-cevap, Tartışma
GEREKLİ MALZEME	Form 15, tahta kalemi
YÖNERGE	Öğrencilere stres ve beden ilişkisi çerçevesinde dengeli beslenme, spor yapma, düzenli uyku gibi alışkanlıkların stresi azaltıcı ya da önleyici etkileri olduğu yönünde bilgiler vererek konuyu açın. Her öğrenciye Form 15'i dağıtın ve öğrencilerden stresle başa çıkmada bedensel olarak kendilerine olumlu etkileri olan aktiviteleri ve sosyal yaşamında yapmaktan zevk aldığı şeyleri listelemelerini isteyin. Ayrıca ders çalışma ve öğrencilik sorumluluklarını yerine getirmenin dışında yapmaktan zevk aldığı uğraşların bir listesini oluşturmasını bekleyin. Gönüllü öğrencilerin listelerini paylaşmalarına olanak tanıyın ve paylaşımlarda aktivitelerin ve uğraşların onları nasıl



	<p>olumlu yönde etkilediğini açıklamalarını isteyin. Diğer öğrencilerin de kendilerine uygun buldukları aktiviteleri uygulamaya başlayabilecekleri düşüncesi ile görsel açıdan çeşitlilik oluşturması için paylaşılan hobileri tahtaya yazın. Hobilerin stresle baş etmenin yanı sıra, kişisel yaşantıları zenginleştirmede etkili oldukları vurgusu ile paylaşım ve tartışma sürecini tamamlayın.</p>
<b>EKLER</b>	Form 15
<b>-VARSA- ALINMASI GEREKLİ TEDBİRLER</b>	-



ETKİNLİK ADI	OLUMLU CÜMLELER BOMBARDIMANI
KAZANIM	"Stresle baş etmede kendini olumlu algılama biçiminin rolünü görebilme ve kendini kabul etme"
GÖSTERGE	"Kendini olumlu algılama biçiminin davranışlarını nasıl etkilediğini fark eder. Kendine güven ve kendini kabul duyguları geliştirir."
SINIF DÜZEYİ	5-6-7-8-9-10-11-12
KULLANILAN YÖNTEM	Alıştırma, Soru-Cevap, Tartışma
GEREKLİ MALZEME	Etkinlik öncesinde hazırlanacak olan; A4 kâğıtlarından kesilmiş parçalarda yazan sorular, içerisinde bu soru kâğıtlarının yer alacağı bir torba
YÖNERGE	<p>Etkinlik öncesinde birkaç tane A4 kâğıdını sekize ayırarak her bir parçaya öğrencilerin olumlu özelliklerini ifade etmelerine olanak sağlayacak sorular yazın. Bunun için Form 16'daki sorulardan yararlanabileceğiniz gibi forma yeni sorular ekleyebilir ya da benzer başka bir soru listesi formu kullanabilirsiniz. Hazırladığınız soru kâğıtlarını katlayarak bir torbaya koyun.</p> <p>Sınıf ortamında her öğrencinin torbadan en az bir kez kâğıt çekmelerini sağlayacak şekilde bir düzenleme yapın. Öğrencilerden çektiği kâğıtta yazanları okumalarının ve uygulamalarının ardından kâğıdı katlayarak yeniden torbaya atmaları, torbayı karıştırarak başka arkadaşlarına vermeleri beklenebilir. Alıştırmanın olabildiğince hızlı ilerlemesi ilk akla</p>



	<p>gelenlerin paylaşılmasını ve art arda olumlu cümlelerin kurulmasını sağlayacaktır.</p> <p>Alıştırmanın sonunda öğrencilere ne hissettiklerini sorun.</p> <p>Olumlu cümleleri tekrarlayanın, strese eşlik eden olumsuz duygu ve düşüncelerin azalmasında ya da ortaya çıkmalarının önlenmesinde etkili olacağını vurgulayın. Kendine dair olumlu cümlelerin kurulma sıklığı ile kendine güvenli davranışlar sergileme arasındaki ilişkiyi tartışarak etkinliği sonlandırın.</p>
<b>EKLER</b>	Form 16
<b>-VARSA- ALINMASI GEREKLİ TEDBİRLER</b>	Etkinlik sırasında öğrencilerin cümlelerini, kurulan olumlu cümlelerin ardına olumsuz ifadelerin gelmemesi açısından, "... ama" ile devam ettirmelerine izin vermeyin.



ETKİNLİK ADI	
<b>ŞİDDETE SIFIR TOLERANS</b>	
<b>KAZANIM</b>	"Fiziksel, sözel ya da duygusal şiddet yaşantılarını tanıma"
<b>GÖSTERGE</b>	"Şiddeti çeşitli boyutlarıyla tanır. Şiddet karşısında destek ve yardım kaynaklarını öğrenir."
<b>SINIF DÜZEYİ</b>	7-8-9-10-11-12
<b>KULLANILAN YÖNTEM</b>	Soru-cevap, Tartışma
<b>GEREKLİ MALZEME</b>	Konu ile ilgili bilgilerin, yapılan araştırmaların ya da literatür taramasının aktarılabilceği bir ön hazırlık (PowerPoint sunusu hazırlanabilir)
<b>YÖNERGE</b>	Öğrencilere günlük yaşamda önemli bir sınır ihlali olarak şiddet yaşantılarının neler olabileceğini sorun ve sınıfta bir tartışma başlatın. Şiddet türlerini çeşitli örneklerle açıklayarak, öğrencilerin günlük yaşamda ya da medya vb. aracılığıyla tanık oldukları şiddetin hangi türde ifade edilebileceğini paylaşmalarını bekleyin. Sizin verdiğiniz örneklerle, örnekler eklemelerini sağlayarak şiddet hakkında detaylı bir bilgilendirme yapın. Bunun için şiddeti çeşitli boyutlarıyla ele aldığınız, şiddet karşısında yardım alınabilecek kurum ya da destek kaynaklarının neler olabileceğini aktardığınız bir PowerPoint sunusunu daha önceden hazırlamış olmanız konunun daha verimli bir şekilde ele alınmasını sağlayacaktır. Form 17'de şiddet hakkında detaylandırmanız beklenen kısa notlar yer almaktadır.



Ardından öğrencilere şu soruları yöneltin ve soruların tartışma yoluyla, gerektiğinde bilgilendirmeler yaparak, cevaplanmasını sağlayın.

“Örnek olarak belirttiğimiz bu şiddet yaşantılarını dinlemek, şiddet yaşantılara tanık olmak size nasıl geliyor?”

“Şiddet karşısında kendinizi nasıl hissediyorsunuz?”

“Herhangi bir şiddet olayı ya da durumu ile karşılaştığınızda neler yapabilirsiniz?”

“Başkalarının şiddet yaşantısına tanık olduğunuzda neler yapabilirsiniz?”

“Nerelere başvurabilirsiniz ya da kimlerden yardım alabilirsiniz?”

Hiç kimsenin ve hiçbir canlının şiddeti hak etmeyeceği, şiddetin tolerans gösterilemeyecek ciddi bir sınır ihlali olduğu yönünde bilgilendirme ve vurgu ile tartışma sürecini tamamlayın.

**EKLER**

Form 17

**-VARSA-  
ALINMASI  
GEREKLİ  
TEDBİRLER**

-



ETKİNLİK ADI	HAYIR DİYE BİLMEK
KAZANIM	"Akran baskısına direnebilme"
GÖSTERGE	"Haklarını, başkalarının haklarına da saygı duyarak aramanın önemini kavrar. Akran baskısı ile baş eder. Arkadaşlarının uygun olmayan isteklerine hayır diyebilir."
SINIF DÜZEYİ	5-6-7-8-9-10-11-12
KULLANILAN YÖNTEM	Alıştırma, Grup çalışması, Soru-cevap, Tartışma
GEREKLİ MALZEME	Form 18'deki örnek olaylar, tahta kalemi
YÖNERGE	Tahtaya büyük harflerle "AKRAN BASKISI" yazın ve öğrencilerden bu kelimeyi duyduklarında akıllarına ilk gelen şeyleri söylemelerini isteyin. Beyin fırtınası yoluyla paylaşımlar doğrultusunda akran baskısını tanımlayın. Ardından öğrencilere yaşadıkları ya da tanık oldukları akran baskısı yaşantılarına örnekler vermelerini söyleyerek konunun daha derin anlaşılmasını sağlayın. Öğrencileri dört gruba ayırın ve Form 18'deki örnek olaylardan her birini bir gruba dağıtın. (Grup sayısının fazla oluşuna göre örnek olay sayısını benzer örneklerle arttırabilirsiniz) Ardından her gruba kendilerine verilen örnek olaylar, kendilerinin başına gelmiş olsaydı neler yapabileceklerini





aralarında tartışmaları ve örnekteki kişilere “hayır” demenin yollarını öneriler halinde sıralamaları yönergesini verin. Aralarında bu önerileri daha sonra tüm gruba aktaracak bir sözcü belirlemelerini isteyin.

Örnek olayların tartışılması ve önerilerin geliştirilmesi için yeterli zamanı sunduktan sonra, örnek olayları bir kez daha okuyun ve sözcüler aracılığıyla her grubun önerilerini paylaşmasına ortam hazırlayın. Bunun için sözcülerin gerekiyorsa tahtayı kullanmalarını sağlayabilirsiniz.

Geliştirilen önerilere tüm sınıfın katkı yapmasını destekleyin. Akran baskısına direnmenin ve kendi haklarının ihlal edilmesine izin vermeyecek şekilde “Hayır diyebilme” becerisi geliştirmenin, başkalarının haklarını ise ihlal edecek davranışlarda bulunmamanın önemini tartışarak ve vurgulayarak etkinliği sonlandırın.

#### EKLER

Form 18

-VARSA-

-

ALINMASI

GEREKLİ

TEDBİRLER



ETKİNLİK ADI	SORUNLARIMI ÇÖZEBİLİRİM
KAZANIM	"Etkili sorun çözme basamaklarını kullanabilme"
GÖSTERGE	"Günlük yaşamında kullandığı sorun çözme yollarını ifade eder. Etkili sorun çözme yollarını tanır ve sorun çözme sürecinde kullanır."
SINIF DÜZEYİ	5-6-7-8-9-10-11-12
KULLANILAN YÖNTEM	Alıştırma, Soru-cevap, Tartışma
GEREKLİ MALZEME	Form 19
YÖNERGE	Öğrencilere sorun olarak nitelendirdiğimiz anların ya da karar verme durumlarının bizler için önemli bir stres kaynağı olabileceği bilgisini vererek sorun çözme konusunu açın. Ardından öğrencilerden sorun olarak nitelendirdikleri durumlara örnekler vermelerini isteyin. Sorunun gerçekten kendilerine ait olup olmadığını ayırt etmelerine yardımcı olun. Sorunun kendilerine ya da başkalarına ait olduğunu fark etmenin "yardım etme" ve "sorun çözme" arasındaki farkı anlamalarında önemli olduğunu belirtin. Başkalarının sorunlarını onlar adına çözmeye çalışmak yerine alternatif olarak yardımcı olma kavramını önerin. Ardından öğrencilerin her birinden kendilerine ait olan bir sorunu düşünmelerini isteyin. Sorunlarını düşünmelerinin ardından öğrencilere şu soruları yöneltin:



“Bu sorunu çözmek için genellikle neler yapıyorsunuz?”

“Çözüm yolunuz işe yarıyor mu?”

“Daha önce çözdüğünüzü düşündüğünüz halde, sorunu tekrar yaşadığınız oldu mu?”

“Sorununuzun çözmede başka yollar da olabileceğini düşündünüz mü?” (Düşündülse, “Neden bu çözüm yolunda karar kıldınız?”)

Gönüllü olan öğrencilerin sorunları üzerinden soruları yanıtlamalarının ardından, her öğrenciye sorun çözme basamaklarının yer aldığı Form19’u dağıtın.

Öğrencilere sorunlarını bir de bu basamakları göz önünde bulundurarak çözmeye çalışmalarını yönergesini verin ve formu doldurmalarını söyleyin.

Formları doldurmalarının ardından öğrencilere sorun çözme sürecinde sorun çözme basamaklarını kullanmanın önemini anlatın.

## EKLER

Form 19

## -VARSA- ALINMASI GEREKLİ TEDBİRLER

-



## Form 1

1. "Stres" kelimesini duyduğunuzda ve tahtada gördüğünüzde aklınıza ilk neler geldi ve neyi/neleri çizdiniz?
2. Resminize baktığınızda ne hissediyorsunuz?
3. Resminizde neler oluyor?
4. Resminizin bir duygusu olsa, bu hangi duygu olurdu?
5. Resminize dayanarak stresi nasıl tanımlarsınız?
6. Stresli olduğunuz durumlara/olaylara örnek verebilir misiniz?



## **Form 2**

**Stres**, temelinde engellenme ya da tehdit hissi uyandıran olay ya da durumlar karşısında psikolojik bir zorlanmayı ifade eder.

Stres yaratan olay ya da durumlar herkeste aynı etkiyi uyandırmadığından, **stres kişisel bir yaşantıdır.**

Stres yaşantılarına yaşamın her döneminde rastlanabilir. **Stres verici hiçbir yaşantının olmayışı da bir stres kaynağıdır.**

Stres yaratan olay ve durumlara örnekler: Eğitim-öğretim sürecinde başarılı olamama korkusu, arkadaşları tarafından alay edilme, okul kurallarına uyamama, aile ile çatışma yaşama, duygusal olarak ilgi duyduğu kişiden karşılık görememe...

Stresin duygusal belirtileri: kaygı, korku, yetersizlik, huzursuzluk, çaresizlik, üzüntü, utanç, pişmanlık, çökkünlük, öfke, heyecan, gerilim...

Stresin davranışsal belirtileri: Okul başarısında düşüş, içe kapanma, karar vermekte güçlük, sigara ve alkol kullanımında artış, aile içi çatışmalar, arkadaş çevresinden uzaklaşma, uyku bozuklukları ve nefes almakta güçlük, hazımsızlık, boşaltım sorunları vb. somatik belirtiler...

Stresin bedensel belirtileri: kalp çarpıntısı, kas gerilmesi, aşırı terleme, nefes alıp verme güçlüğü, boğaz ve ağızda kuruluk, baş ağrısı, mide kasılması, dişlerini sıkma...



### Form 3

#### Senaryo:

Başarısız olmaktan çok korktuğunuz bir dersin sınavına girdiğinizi hayal edin. Sınav öncesinde çok çalıştınız ve çalışmalarınızın karşılığını almayı umuyorsunuz. Dersin adı geçtiğinde bile kalbiniz hızlı hızlı atmaya başlıyor ve sınav kâğıdınızda yazılanları yanlış okumaktan bile korkuyorsunuz.

Sınav anındasınız! Çalıştığınız konulara ilişkin sorularla karşılaşmaktan memnunsunuz; ancak soruları yanıtlamak için verilen sürenin size yetmeyeceğini düşünüyorsunuz. Bu düşünceyi zihninizden uzaklaştırıp sorulara odaklanmaya çalışıyorsunuz.

İki soruyu yanıtladınız ve derin bir nefes aldınız. Diğer sorular için zihninizi açık tutmaya çalışıyorsunuz. Ancak o sırada yan masada oturan arkadaşınızın masasından arkadaşınız hareket ettikçe artık sizi rahatsız edecek sesler geldiğini fark ediyorsunuz. Sesler yükseldikçe yükseliyor!

Bu seslere sonra öğretmeninizin yürürken ayakkabısından çıkan sesler ekleniyor. Dikkatiniz dağıldıkça dağılıyor ve zaman daralıyor...



### Form 4

Örnek Olay	Etkin/Etkin Değil	Siz olsaydınız ne yapardınız?
Ahmet, sınıfta söz aldığıında çok heyecanlanıyor ve konuşmaya başladığında sesi titriyor. Sesi titredikçe arkadaşlarının onunla alay etmesinden korktuğu için yanıtından emin olduğu sorularda bile söz alıp konuşmuyor.		
Duygu, ödev yapmaktan hiç hoşlanmıyor. Motive olamadığından ödevlerini yapmayı erteliyor ve ödevleri hep geç saatlere kaldığından ödev yapmaya başladığında uykusu geliyor. Uykusu geldiği gerekçesi ile ödevlerini yapmıyor.		
Metin, arkadaşları tarafından sevilmediğine inanıyor ve bunun için kendisini iyi bir arkadaş olamamakla suçluyor. Arkadaşlarının sevgisini kazanmak için onların kendisinden istedikleri her şeyi yapmaya çalışıyor. Bu istekleri yerine getirebilmek için kendi istemediği şeyleri bile yapıyor.		
Sinem, ailesinin onu hiçbir şekilde hiçbir zaman anlayamayacağını düşünüyor. Bu düşünce ile onlara kendini hiç anlatmıyor ve genellikle zamanını odasında yalnız geçiriyor.		
Sinan, kendisini çirkin ve yetersiz buluyor. Bu nedenle aynaların da gereksiz olduğunu düşünüyor, günlük temizliğine dikkat etmiyor, giyimine özen göstermiyor.		



## Form 5

### Örnek Özellikler

#### **İyimser Olma**

Değerlendirmelerini gerçekçi yapma

Esnek olma

Yaşadıklarından geleceğe dönük ders çıkarma

Değiştirebileceği şeyleri değiştirme inancına ve

umuduna sahip olma

Değiştiremeyeceği şeyleri kabul etme

...

#### **Problem Çözme**

Farklı çözüm yolları araştırma

Engeller karşısında pes etmeme

Problemin çözümü için çaba gösterme

En uygun ve uygulanabilir olan

Çözüm yolunu arama

...

#### **Sosyal Destek Kullanma**

Yardım alma

Paylaşma

Yakın ilişki kurma

...

#### **Kendine Güvenme**

Olumlu yönlerinin farkında olma

Girişken olma

Kendiyle barışık olma

...





## Form 6

1. Bir ergen olarak fiziksel ..... değişiklikler yaşıyorum.
2. .... duygularını çok yoğun yaşıyorum.
3. Bedenim .....
4. Eskiye göre daha çok ..... istiyorum.
5. Geleceğim .....
6. .... kontrol edemiyorum.
7. .... düşüncelerim değişti.
8. Benim için ..... çok önemli.
9. Annemle ilişkim .....
10. Babamla ilişkim .....
11. Arkadaşlarım .....
12. .... ihtiyacım var.
13. Dünya .....
14. Yaşamak .....



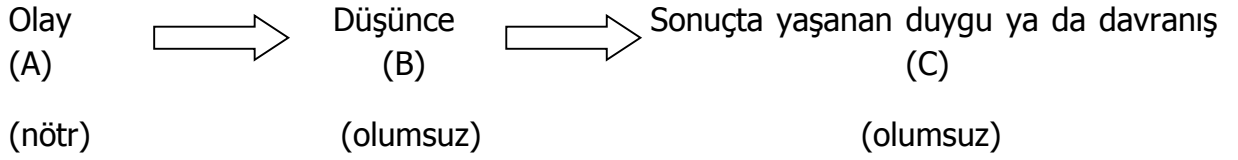
## Form 7

### Örnek

Olay (A) -- Çok sevdiğiniz bir arkadaşınızın size "merhaba" demeden yanınızdan geçmesi

Düşünce (B) – Beni artık önemsemiyor.

Sonuç (C) – İncinme, kızgınlık, üzüntü vb. duygular yaşamanız ve belki bir sonraki karşılaşmanızda arkadaşınızla göz göze gelmemeye çalışmanız





## Form 8

A: Sizde stres yaratan olay ya da durum:

---

---

---

---



B: Olaya ya da duruma verdiğiniz anlam ve zihninizden geçen düşünceler:

---

---

---

---



C: Bu düşüncelerin etkisi ile yaşadığınız duygular ve gösterdiğiniz davranışlar:

---

---

---

---

Stres yaratan olay ya da durum sırasında zihninizden geçen düşüncelerin farkında olsaydınız, başka neler yapabilirdiniz?

---

---

---

---



This project is co-financed by the European Union and the Republic of Turkey

Çocuğa Yönelik Şiddetin Önlenmesi Projesi  
Technical Assistance for Fight against Violence towards Children



Çocuklar Sevgiyle Büyüsun!  
We Love Our Children!

## Form 9

### Stresli Anlara Eşlik Edebilecek Duygular Listesi

Kaygı

Korku

Heyecan

Huzursuzluk

Çaresizlik

Üzüntü

Suçluluk

Değersizlik

Yetersizlik

Utanç

Öfke

Gerginlik

Hayal kırıklığı

Tedirginlik

Karamsarlık

Düşmanlık



This project is co-financed by the European Union and the Republic of Turkey

Çocuğa Yönelik Şiddetin Önlenmesi Projesi  
Technical Assistance for Fight against Violence towards Children



Çocuklar Sevgiyle Büyüsun!  
We Love Our Children!

## Form 10

### Örnek Bir Stres Yaşantısı:

Çevrenizdeki kişilerin sizden yüksek beklentileri ve bunları karşılayamamanız

### Rol verilebilecek Duygular:

Kaygı

Gerginlik

Yetersizlik

Suçluluk

Üzüntü



This project is co-financed by the European Union and the Republic of Turkey



## Form 11

Ders çalışma ve ödev yapma alışkanlıklarınızı düşündüğünüzde aşağıdaki ifadelerden sizin için uygun olanların yanına (X) işareti koyunuz.

1. Haftalık plan yaparım.  
( )
2. Hafta içinde yapılması gereken çalışmaları günlere göre planlar ve uygularım.  
( )
3. Çalışma planlarımı aksatan şeyleri bilirim ve önlem alırım.  
( )
4. Fiziksel ortamımı (ısı, ışık, oturma düzeni vb.) rahat çalışabilecek şekilde düzenlerim.  
( )
5. Derslerde not tutarım.  
( )
6. Öğrendiklerimi evde tekrar ederim.  
( )
7. Bir hedef doğrultusunda çalışırım.  
( )
8. Dikkatimi toplayarak çalışmama odaklanabilirim.  
( )
9. Dikkatimi dağıtacak etkinliklere gereğinden fazla zaman harcamam.  
( )
10. Ders çalışırken uygun aralıklarla mola veririm.  
( )
11. Çalışmalarımı ertelemem.  
( )
12. Ders çalışmadan önce temel ihtiyaçlarımı (yemek, uyku vb.) gideririm.  
( )
13. Ders çalışırken aynı anda başka şeylerle (TV, müzik vb.) ilgilenmem.  
( )
14. Günün hangi saatinde daha iyi çalıştığımı bilirim.  
( )
15. Ödevimi yaparken çeşitli kaynaklardan yararlanırım.  
( )
16. Günlük ve haftalık planlarım içerisinde ders çalışmanın dışında sevdiğim/keyif aldığım etkinliklere de zaman ayırırım.  
( )



This project is co-financed by the European Union and the Republic of Turkey

Çocuğa Yönelik Şiddetin Önlenmesi Projesi  
Technical Assistance for Fight against Violence towards Children



Çocuklar Sevgiyle Büyüsun!  
We Love Our Children!

## Form 12

### Yapılacak İşlerim

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

### İşlerimin Öncelik Sıralaması

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

### Haftalık Planım

Pazartesi: .....

Salı: .....

Çarşamba: .....

Perşembe: .....

Cuma: .....

Cumartesi: .....

Pazar: .....

### Günlük Planım (Bugün, .../.../2015)

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



This project is co-financed by the European Union and the Republic of Turkey



### Form 13

Neler hissediyorum? (Duygularım)  
(Düşüncelerim)

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

Zihnimden neler geçiyor?

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

SINAV

Bedenimde neler oluyor?

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

Neler yapıyorum? (Davranışlarım)

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

Sınava ilişkin duygularım beni nasıl etkiliyor?

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

Sınava ilişkin düşüncelerim beni nasıl etkiliyor?

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





This project is co-financed by the European Union and the Republic of Turkey

Sınava ilişkin davranışlarım beni nasıl etkiliyor?

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

Bedenimde olan değişiklikler beni nasıl etkiliyor?

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



This project is co-financed by the European Union and the Republic of Turkey



## Form 14

### Değerlendirmem

#### Ne Kadar Gerçekçi?

Sınıflar arası spor turnuvalarında içinde sizin de yer aldığınız sınıf takımınız sonuncu olsa ve maçlarda yapamadıklarınızdan dolayı sürekli kendinizi eleştirseniz

.....  
.....

Akşam çok sevdiğiniz bir arkadaşınız beklenmedik bir şekilde sizi ziyarete gelse, önemli bir dersin ödevini yetiştirmek zorunda olduğunuzdan arkadaşınıza içten içe yanlış bir gün seçtiği için söylerseniz, ancak içinizdekileri ona söyleyemediğiniz için ödevinizi yapamasanız ve arkadaşınızla zaman geçirmeye kendinizi zorlasanız

.....  
.....

Bir sınavdan beklemediğiniz bir not aldığınızda öğretmeninizin neden sorulara az puan verdiğine odaklansanız ve buna üzülmeniz

.....  
.....

Bir grup çalışmasında birlikte yer aldığınız bir arkadaşınız, bir sonraki çalışmada değişiklik yapmak ve başka biriyle eşleşmek istediğini söylese, buna üzülmeniz ve sürekli olarak ne yaptınız da arkadaşınızın sizinle çalışmaya devam etmek istemediğini düşünmeniz

.....  
.....

Aileniz, okul müdürünüzün önemli olarak vurguladığı bir veli toplantısına işleri olduğundan gelemese ve anne-babanızın ilgisiz kaldığını düşünüp üzülmeniz

.....  
.....



This project is co-financed by the European Union and the Republic of Turkey

Çocuğa Yönelik Şiddetin Önlenmesi Projesi  
Technical Assistance for Fight against Violence towards Children



Çocuklar Sevgiyle Büyüsun!  
We Love Our Children!

## Form 15

Bedensel olarak ne yapıyorum/yapabilirim?

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

Sosyal yaşamımda ne yapıyorum/yapabilirim?

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

Ders çalışmak ve öğrencilik sorumluluklarımı yerine getirmek dışında yapmaktan zevk aldığım şeyler (hobilerim) neler?

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



This project is co-financed by the European Union and the Republic of Turkey



## Form 16

### Olumlu Özellikler Soru Formu

1. Kendinle gurur duyduğun bir olay ya da durumu paylaş.
2. Kendinde en beğendiğin üç kişilik özelliğini söyle.
3. Kendin için bir iltifat cümlesi kur.
4. Düşündüğünde gülümsediğin bir anını hatırla ve o anda yaşadığın duyguları söyle.
5. Arkadaşlarından farklı bulduğun, ama bundan memnun da olduğun bir özelliğini söyle.
6. Ailenden farklı bulduğun, ama bundan memnun da olduğun bir özelliğini paylaş.
7. Değerli bulduğun üç özelliğini söyle.
8. Ailenin sende değerli bulduğu üç özelliğini paylaş.
9. Arkadaşlarının sende değerli bulduğu üç özelliğini söyle.
10. Öğretmenlerinin sende değerli bulduğu üç özelliğini paylaş.
11. Kendini yeterli bulduğun üç şeyi söyle.
12. Arkadaşlarına kendinle ilgili faydasını gördüğün bir tavsiye ver.
13. Sol yanındaki arkadaşından sana dair olumlu bir cümle iste.
14. Sağ yanındaki arkadaşından sana dair olumlu bir cümle iste.

...

(Sorular benzer şekilde arttırılır)



This project is co-financed by the European Union and the Republic of Turkey



## Form 17

Bir **şiddet yaşantısı**; fiziksel, sözel ya da duygusal, cinsel, ekonomik ya da siyasi boyutlarda doğrudan ya da dolaylı olarak örnekleri görülebilen, güç ve baskının kullanımı ile ortaya çıkan, zarar veren ya da zarar verme riski taşıyan, tehdit ve kontrol içeren her türlü kötü muameledir.

### **Bazı şiddet türlerine örnekler:**

Fiziksel şiddet örnekleri – birini yumruklama, herhangi zarar verici bir aletle korkutma, tokatlama, yaralama, eşya fırlatma vb.

Sözel şiddet örnekleri – Küfretme, tehdit etme vb.

Duygusal şiddet örnekleri – Psikolojik olarak yıldırma, reddetme, görmezden gelme vb.

### **Şiddet karşısında destek alınabilecek kaynaklara örnekler:**

Rehberlik servisi (okul psikolojik danışmanı)

Öğretmenler

Aile

Emniyet Müdürlüklerinin Çocuk Büroları

Çocuk İzlem Merkezleri

Barolar, Çocuk Hakları Merkezi

Şiddet Önleme Merkezleri vb.



This project is co-financed by the European Union and the Republic of Turkey



## Form 18

### Örnek Olaylar

1. Sevdiğin bir arkadaşın, üst sınıflardan fiziksel olarak da daha yapılı bir öğrencinin kendisini tehdit ettiğini, bugün okul çıkışında ona gününü göstereceğini söyledi. Üst sınıftaki öğrenciyi tanımıyorsun. Ancak arkadaşın desteğe ihtiyacı olduğunu söylüyor ve bugün okul çıkışında onun yanında olmanı istiyor. Sen ise herhangi bir kavga ya da tartışmaya karışmak istemiyorsun.
2. Çok uğraşarak ve çok çeşitli kaynaklar araştırarak dönem sonunda final notu yerine geçecek bir ödevi tamamladın. Yakın arkadaşının derste başarılı olması için iyi bir not alması gerekiyor. Arkadaşın senden yararlanmak için ödevini onunla paylaşmanı istiyor. Paylaşmaman durumunda seninle bir daha konuşmayacağını ve arkadaşlığının biteceğini söylüyor. Sen ise hem arkadaşının sözlerine üzülüyorsun, hem de çok uğraşarak hazırladığın ödevi kimseyle paylaşmak istemiyorsun.
3. Bir arkadaşın, kendisini sert eleştirdiği için okul müdürüne olan öfkesini sana anlatıyor. Ders zili çaldığında ve ders başladığında, müdür odasının penceresini taşlamak istediğini söylüyor. Senin de ona yardım etmenizi bekliyor.
4. Bir arkadaşın sana başka bir arkadaşınla ilgili çok önemli bir sırrını paylaştı. Senden ne pahasına olursa olsun bundan kimseye söz etmemeni istedi. Ancak diğer arkadaşının senin bu sırrı bildiğini öğrendi ve ısrarla seni bu sırrı ona söylemen için sıkıştırmaya başladı. Sırrı söylememen durumunda herkese seninle ilgili olumsuz şeyler anlatacağını söylüyor ve seni tehdit ediyor.



This project is co-financed by the European Union and the Republic of Turkey

Çocuğa Yönelik Şiddetin Önlenmesi Projesi  
Technical Assistance for Fight against Violence towards Children



Çocuklar Sevgiyle Büyüsun!  
We Love Our Children!

## Form 19

### Sorun Çözme Basamakları

1. Sorununuzu tam olarak tanımlayın.

SORUNUM → .....

.....

.....

2. Sorununuzu çözmek için aklınıza gelen tüm çözüm yollarını sıralayın.

.....

.....

.....

3. Çözüm yollarınızın olumlu-olumsuz olası her türlü sonuçlarını sıralayın.

.....

.....

.....

4. Olası sonuçları (3. soruya verdiğiniz yanıtları) baştan sona gözden geçirin.

5. Bir çözüm yolunu seçin.

6. Kararınızı uygulayın.

**Not:** Uyguladığınız karar beklediğiniz yönde bir sonuç vermezse, basamakları tekrar gözden geçirebilir, çözüm yollarınıza yeni yollar ekleyebilirsiniz



This project is co-financed by the European Union and the Republic of Turkey



Çocuklar Sevgiyle Büyüsun!  
We Love Our Children!

## BİLİŞİM ARAÇLARINI NESNEL DEĞERLENDİREBİLME

### Kazanımlar / Göstergeler

Konu:		BİLİŞİM ARAÇLARINI NESNEL DEĞERLENDİREBİLME	
Etkinlik No	Sınıf Düzeyi	Kazanım	Gösterge
1	7-12	“Kişilerarası iletişim” ve “kitle iletişimi” arasındaki bağlantıları ve farkları kavrayabilme	“Kişilerarası iletişim” ve “kitle iletişimi” kavramlarını tanımlar.  Kitle iletişiminin kişilerarası iletişim ile benzer ve farklı yönlerini ifade eder.
2	5-12	Medya araçlarını tanıma ve türlerini açıklayabilme	Medya türlerini, medya araçlarına örnekler vererek sınıflandırır.
3	10-12	Medya ürünlerini (haber, reklam vb.) temel işlevleriyle tanıma	Medyanın içeriği ve amacı üzerine düşünür.
4	8-12	Medyanın kişisel ve sosyal yaşamı etkileme gücü üzerinde düşünme	Medyanın kişisel yaşamını ve sosyal yaşamı nasıl etkilediğini fark eder.  Bu etkileri kişisel ve sosyal değerler açısından yorumlar.
5 ve 6	5-12	Eleştirel bir yaklaşımla medya okuryazarlığının önemini kavrama	Medya araçlarında sunulan mesajlara (iletilere) eleştirel yaklaşır.  Bu mesajları anlamının ve değerlendirmenin önemini ifade eder.
7	8-12	Bilişim araçlarını tanıma ve bu araçların kişisel ve sosyal yaşamında yerini fark etme	Kullandığı bilişim araçlarını ve bu araçların günlük yaşamındaki işlevlerini ifade eder.
8	5-12	İhtiyaçlarını değerlendirme ve bilişim araçlarını ihtiyaçları doğrultusunda kullanabilme	Bilişim araçlarını ihtiyaçlarına uygun olarak kullanmanın önemini fark eder.
9	5-12	Bilişim araçları ile geçirdiği zamanı fark etme ve etkili planlayabilme	Günlük yaşamında bilişim araçlarını kullanma zamanını etkili bir şekilde planlar.
10	7-12	Bilişim araçlarının kullanımında sanal tehlikelerden korunma	Bilişim araçları yoluyla karşılaşabileceği sanal tehlikelerin farkına varır.  Sanal zorbalık hakkında bilgilendir ve tehlikelerle başa çıkma yollarını öğrenir.
11	7-12	Sosyal medya kullanımının kişisel ve sosyal yaşamı etkileme gücü üzerinde düşünme	Sosyal medyanın kişisel yaşamını ve sosyal yaşamı nasıl etkilediğini fark eder.  Bu etkileri kişisel ve sosyal değerler açısından yorumlar.





This project is co-financed by the European Union and the Republic of Turkey



<b>ETKİNLİK ADI</b>	<b>KİM KİME NEYİ NASIL SÖYLÜYOR?</b>
<b>KAZANIM</b>	" 'Kişilerarası iletişim' ve 'kitle iletişimi' arasındaki bağlantıları ve farkları kavrayabilme"
<b>GÖSTERGE</b>	" 'Kişilerarası iletişim' ve 'kitle iletişimi' kavramlarını tanımlar.  Kitle iletişiminin kişilerarası iletişim ile benzer ve farklı yönlerini ifade eder."
<b>SINIF DÜZEYİ</b>	7-8-9-10-11-12
<b>KULLANILAN YÖNTEM</b>	Alıştırma, Soru-cevap, Tartışma
<b>GEREKLİ MALZEME</b>	Etkinlik öncesinde seçilen reklamların izlenebilmesi ve gazete haberlerinin herkes tarafından görülebilmesi için gerekli bilgisayar, projeksiyon vb., tahta kalem, Form 1
<b>YÖNERGE</b>	Etkinlik öncesinde, uygulama sırasında iletişim unsurları açısından değerlendirilmesini sağlamak üzere, iki reklam iki de gazete haberi seçin. (Reklamların sınıf ortamında izlenebilmesi ve gazete haberlerinin perdeye yansıtılabilmesi için projeksiyon, bilgisayar, ses sistemi vb. yönden hazırlıklarınızı yapın.)  Sınıf ortamında etkinliği uygulamaya geçmeden önce, tahtaya "KİŞİLERARASI İLETİŞİM" ve "KİTLE İLETİŞİMİ" kavramlarını büyük harflerle yazın ve öğrencilere bu kavramlardan ne anladıklarını sorarak beyin fırtınası yoluyla kavramların tanımlanmasını



This project is co-financed by the European Union and the Republic of Turkey



sağlayın. Ardından iki kavramın birbirleriyle ilişkisini, benzer ve farklı yönlerini tartışın.

İletişimin dört temel unsurundan (mesaj/ileti, kanal/araç, gönderici/kaynak, alıcı/hedef, tepki) söz edin ve çeşitli iletişim örneklerini unsurlarıyla birlikte değerlendirin. Ardından her öğrenciye Form 1'i dağıtın.

Daha önceden seçtiğiniz iki reklamı öğrencilere izletin ve iki gazete haberini de projeksiyon aracılığıyla yansıtarak okuyun. Öğrencilerden bu reklamlardaki ve gazete haberlerinde görebildikleri iletişim örneklerinde gönderici, alıcı ve mesaj unsurlarını formdaki ilgili yerlere yazmalarını isteyin.

Formların doldurulmasının ardından, gönüllü öğrencilerden yazdıklarını paylaşmalarını isteyin. Kitle iletişiminde özellikle mesajların önemini vurgulayarak etkinliği sonlandırın.

Kişilerarası iletişim ve kitle iletişimi kavramlarıyla ilgili detaylandırmanız beklenen bazı kısa bilgilere Form 2'den ulaşabilirsiniz.

## EKLER

-VARSA-

ALINMASI

GEREKLİ

TEDBİRLER

Form 1 ve Form 2

-



This project is co-financed by the European Union and the Republic of Turkey



<b>ETKİNLİK ADI</b>	<b>GÖRDÜM, DUYDUM, OKUDUM</b>
<b>KAZANIM</b>	"Medya araçlarını tanıma ve türlerini açıklayabilme"
<b>GÖSTERGE</b>	"Medya türlerini, medya araçlarına örnekler vererek sınıflandırır."
<b>SINIF DÜZEYİ</b>	5-6-7-8-9-10-11-12
<b>KULLANILAN YÖNTEM</b>	Alıştırma, Grup çalışması, Soru-cevap, Tartışma
<b>GEREKLİ MALZEME</b>	Tahta kullanımı gerekmesi durumunda tahta kalemi
<b>YÖNERGE</b>	<p>Medya türlerini görsel, yazılı ve işitsel olarak sınıflandırın.</p> <p>Görsel, yazılı ve işitsel medyanın özelliklerini örneklerle birlikte açıklayarak konuya giriş yapın.</p> <p>Ardından öğrencileri üç gruba ayırın.</p> <p>Birinci grubun adını "GÖRDÜM", ikinci grubun adını "DUYDUM", üçüncü grubun adını da "OKUDUM" olarak belirleyin. Gördüm grubundan, aralarında konuşarak görsel bir medya aracından sıklıkla izledikleri ortak bir reklam, sinema filmi vb. seçmelerini isteyin. Benzer şekilde Duydum grubundan işitsel bir medya aracından sıklıkla dinledikleri, Okudum grubundan da yazılı bir medya aracından sıklıkla okudukları bir medya ürününü seçmelerini bekleyin.</p>



This project is co-financed by the European Union and the Republic of Turkey



Gruplara aralarında tartışmaları için şu soruları yöneltin ve sonrasında tartışıklarını tüm sınıfa aktaracak bir sözcü belirlemelerini isteyin:

“Seçtiğiniz medya ürününde neleri izliyor, dinliyor ya da okuyorsunuz?”

“Ne sıklıkla bu medya ürününü izliyor, dinliyor ya da okuyorsunuz?”

“İzlediğiniz, dinlediğiniz ya da okuduğunuz bu medya ürünlerinin hedef kitlesi kimler?”

“İzlediğiniz, dinlediğiniz ya da okuduğunuz bu medya ürünlerinden hangi mesajları alıyorsunuz?”

Grup çalışmaları için yeterince zaman tanıdıktan sonra, her grubun sözcüsünden grupların seçtikleri medya aracını ve medya ürününün içeriğini dinleyin. Sözcülerden öğrencilerin sorulara verdikleri yanıtları sınıf ortamında aktarmalarını isteyin.

Tüm öğrencilerin katılımıyla birlikte seçtikleri medya araçlarının ve ürünlerinin görsel, yazılı ve işitsel medya içerisindeki yerini ve işlevini tartışarak etkinliği sonlandırın.

**EKLER**

**-VARSA-**

**ALINMASI**

**GEREKLİ**

**TEDBİRLER**

-

-



This project is co-financed by the European Union and the Republic of Turkey



<b>ETKİNLİK ADI</b>	<b>MEDYA ÜRÜNLERİ NEYİ, NASIL VE NİÇİN SÖYLER?</b>
<b>KAZANIM</b>	"Medya ürünlerini (haber, reklam vb.) temel işlevleriyle tanıma"
<b>GÖSTERGE</b>	"Medyanın içeriği ve amacı üzerine düşünür."
<b>SINIF DÜZEYİ</b>	10-11-12
<b>KULLANILAN YÖNTEM</b>	Soru-cevap, Tartışma
<b>GEREKLİ MALZEME</b>	Etkinlik öncesinde gruplara ödev olarak verilen medya ürünlerinin izlenmiş, dinlenmiş ya da okunmuş olması
<b>YÖNERGE</b>	<p>Etkinlikten bir hafta önce öğrencileri altı gruba ayırın. Bir sonraki haftaya kadar birinci gruba birlikte bir belgesel izlemeleri, ikinci gruba bir dizi izlemeleri, üçüncü gruba bir haberi hem televizyondan izlemeleri hem de aynı haberi gazeteden okumaları, dördüncü gruba bir reklam izlemeleri, beşinci gruba gazete ya da dergiden bir köşe yazısı okumaları, altıncı gruba da bir radyo programı dinlemeleri ödevini verin.</p> <p>Etkinlik saatinde, öğrencilere okudukları, izledikleri ya da dinledikleri bu medya ürünleri ile ödevi yaparken neler yaşadıklarını ve içeriğinde neleri fark ettiklerini sorun.</p> <p>Medya ürününü izleyerek (belgesel, dizi, reklam, haber) ödev yapan öğrencilerin paylaşımları doğrultusunda görsel medya içerisinde bu ürünlerin</p>



This project is co-financed by the European Union and the Republic of Turkey



amaçları ve aktarımları arasındaki farklılığa dikkat çekin.

Benzer şekilde medya ürününü okuyarak (haber, köşe yazısı) ödev yapan öğrencilerin paylaşımlarında yazılı medya içerisinde haber ve köşe yazısı arasındaki farklılara dikkat çekin.

Haber izleyen ve okuyan gruba, haberi televizyondan izlerken ya da gazeteden okurken haberin aktarımında gördükleri benzerlik ve farklılıkları sorun. Fark var ise, televizyonda ya da gazetede haberin aktarımında kullanılan yollara dikkat çekin.

Radyo programı dinleyen gruba, dinledikleri programın görsel medyadaki programlardan farklı yönlerini ve programın içeriğinde nelerin ön planda olduğunu sorun.

Son olarak, tüm sınıfa medya ürünlerine göre medyanın işlevlerinin neler olabileceği sorusunu yöneltin.

İçeriğine ve amacına dikkat ederek medya ürünü seçmenin önemini vurgulayarak tartışmayı sonlandırın.

## EKLER

-VARSA-

ALINMASI

GEREKLİ

TEDBİRLER

-

-



This project is co-financed by the European Union and the Republic of Turkey



<b>ETKİNLİK ADI</b>	<b>REKLAMLAR NELER SÖYLER?</b>
<b>KAZANIM</b>	"Medyanın kişisel ve sosyal yaşamı etkileme gücü üzerinde düşünme"
<b>GÖSTERGE</b>	"Medyanın kişisel yaşamını ve sosyal yaşamı nasıl etkilediğini fark eder. Bu etkileri kişisel ve sosyal değerler açısından yorumlar."
<b>SINIF DÜZEYİ</b>	8-9-10-11-12
<b>KULLANILAN YÖNTEM</b>	Alıştırma, Soru-cevap, Tartışma
<b>GEREKLİ MALZEME</b>	Form 3 ve Form 4
<b>YÖNERGE</b>	<p>Öğrencilerden son zamanlarda çok sık izledikleri ya da ilan olarak gördükleri bir reklamı düşünmelerini isteyin.</p> <p>Ardından her öğrenciye Form 3'te yer alan değerler listesini dağıtın. Öğrencilere listede anlamını bilmedikleri bir değer olup olmadığını sorun ve bilmedikleri değerlerin anlamlarını açıklayın.</p> <p>Değerlerin incelenmesinden sonra, öğrencilerden düşündükleri reklamda ön plana çıkan değerleri form üzerinde işaretlemelerini isteyin.</p> <p>Gönüllü öğrencilerden seçtikleri reklamı anlatmalarını ve hangi değerleri niçin işaretlediklerini paylaşmalarını bekleyin. Ardından öğrencilere Form 4'ü dağıtarak</p>



This project is co-financed by the European Union and the Republic of Turkey



<b>EKLER</b>  <b>-VARSA- ALINMASI GEREKLİ TEDBİRLER</b>	<p>düşündükleri reklam ve işaretledikleri değerler çerçevesinde soruları yanıtlamalarını söyleyin.</p> <p>Soruların yanıtlanması ile gönüllü öğrencilerin sorulara verdikleri yanıtları paylaşmalarını sağlayın. Paylaşımlara diğer öğrencilerin de katkıda bulunmasına izin verin.</p> <p>Yeteri kadar paylaşımdan sonra sınıf ortamında medyanın kişisel ve sosyal yaşamı nasıl etkilediğini tartışın. Medyanın kişisel ve sosyal yaşam açısından önemli oranda sorumluluk taşıması gerektiğini vurgulayarak tartışmayı sonlandırın.</p>
	<p>Form 3 ve Form 4</p> <p>-</p>





This project is co-financed by the European Union and the Republic of Turkey



<b>ETKİNLİK ADI</b>	<b>MEDYA OKURYAZARI NE YAPAR?</b>
<b>KAZANIM</b>	"Eleştirel bir yaklaşımla medya okuryazarlığının önemini kavrama"
<b>GÖSTERGE</b>	"Medya araçlarında sunulan mesajlara (iletilere) eleştirel yaklaşır.  Bu mesajları anlamamanın ve değerlendirmenin önemini ifade eder."
<b>SINIF DÜZEYİ</b>	5-6-7-8-9-10-11-12
<b>KULLANILAN YÖNTEM</b>	Alıştırma, Soru-cevap, Tartışma
<b>GEREKLİ MALZEME</b>	Renkli kartonlar, tack-it, renkli post-it ler, tahta kalemi
<b>YÖNERGE</b>	<p>Etkinliğe başlamadan önce sınıf ortamında görece daha büyük boşluğu olan bir duvarı belirleyerek birkaç renkli kartonu yan yana yapıştırın.</p> <p>Tahtaya büyük harflerle "MEDYA OKURYAZARI" yazın ve öğrencilere bu kavramı daha önce duyup duymadıklarını sorun. Ardından medya okuryazarlığının ayrıntıya inmeden genel bir tanımını yapın. Şöyle bir tanımdan yararlanabilirsiniz:</p> <p>"Medya araçlarındaki mesajlara ulaşma, bu mesajları çözümleme, değerlendirme ve iletme becerisi"</p> <p>Sonra öğrencilere renkli post-itleri dağıtın ve "Medya okuryazarı ne yapar?" sorusunu yöneltin. Post-itlere bu soruya yönelik cevaplarını yazmalarını bekleyin.</p>



This project is co-financed by the European Union and the Republic of Turkey



	<p>Yeterince zaman tanıdıktan sonra, sırayla öğrencilerden yazdıklarını yüksek sesle okuyup, duvardaki renkli kartonların üstüne post-itlerini yapıştırmalarını isteyin. Sırayla her öğrencinin yazdığını okumasını ve post-itini yapıştırmasını bekleyin.</p> <p>Bir araya gelen tüm ifadelerden yola çıkarak bir medya okuryazarı olmanın neden önemli olduğu yönünde bir tartışma başlatın.</p> <p>Tartışma doğrultusunda medyada eleştirel yaklaşımın ve medya okuryazarlığının önemini vurgulayın ve etkinlik sürecini tamamlayın.</p>
<b>EKLER</b>	-
<b>-VARSA- ALINMASI GEREKLİ TEDBİRLER</b>	-



This project is co-financed by the European Union and the Republic of Turkey



<b>ETKİNLİK ADI</b>	<b>HAYDİ BİR FİLMİ OKUYALIM!</b>
<b>KAZANIM</b>	"Eleştirel bir yaklaşımla medya okuryazarlığının önemini kavrama"
<b>GÖSTERGE</b>	"Medya araçlarında sunulan mesajlara (iletilere) eleştirel yaklaşır.  Bu mesajları anlamamanın ve değerlendirmenin önemini ifade eder."
<b>SINIF DÜZEYİ</b>	8-9-10-11-12
<b>KULLANILAN YÖNTEM</b>	Soru-cevap, Tartışma
<b>GEREKLİ MALZEME</b>	Etkinlik sırasında izlemek üzere seçilen bir çizgi film
<b>YÖNERGE</b>	Etkinlik öncesinde kişisel ya da sosyal değerler açısından değerlendirebileceğiniz bir çizgi film seçin.  <i>Tom ve Jerry, Şirinler, Heidi vb.</i>  Filmi öğrencilerle birlikte izleyin ve ardından film üzerine tartışma ortamı yaratarak şu soruların yanıtlanmasını sağlayın:  "Filme ilişkin neler hissediyorsunuz?"  "Kişisel yaşamınıza dair film size hangi mesajları veriyor?"  "Sosyal yaşama dair film size hangi mesajları veriyor?"  "Filme ilişkin duygularınız ve bu mesajlar arasında nasıl bir bağ kurabilirsiniz?"



This project is co-financed by the European Union and the Republic of Turkey



<b>EKLER</b>  <b>-VARSA-</b> <b>ALINMASI</b> <b>GEREKLİ</b> <b>TEDBİRLER</b>	<p>“Filmde belirlediğiniz bu mesajların ne kadarını olumlu, ne kadarını olumsuz buluyorsunuz?”</p>
	<p>“Bu mesajların kişisel olarak size, bir başkasına ya da genel olarak topluma nasıl ve ne yönde etkileri olabilir?” (Topluma etkileri üzerine verilen yanıtlarda, kültürel ve toplumsal değerlerin filmde nasıl ele alındığını da aktarabilecekleri ek sorular sorun.)</p>
	<p>Filmde ele alınan konunun ve verilen mesajları anlayarak değerlendirmenin kişisel ve sosyal yaşam açısından önemi üzerinde durarak etkinlik sürecini tamamlayın.</p>
	-
	-



This project is co-financed by the European Union and the Republic of Turkey



<b>ETKİNLİK ADI</b>	<b>BİLİŞİM ARAÇLARI OLMADAN...</b>
<b>KAZANIM</b>	"Bilişim araçlarını tanıma ve bu araçların kişisel ve sosyal yaşamında yerini fark etme"
<b>GÖSTERGE</b>	"Kullandığı bilişim araçlarını ve bu araçların günlük yaşamındaki işlevlerini ifade eder."
<b>SINIF DÜZEYİ</b>	7-8-9-10-11-12
<b>KULLANILAN YÖNTEM</b>	Hayal etme, Rol oynama, Soru-cevap, Tartışma
<b>GEREKLİ MALZEME</b>	Tahta kalemi
<b>YÖNERGE</b>	<p>Tahtaya büyük harflerle "BİLİŞİM TEKNOLOJİSİ" yazın ve öğrencilere bu kavramdan neler anladıklarını sorun. Beyin fırtınası yoluyla verilen yanıtları değerlendirin ve kavramla ilişkili cümleleri kısa kelimeler halinde tahtaya yazın.</p> <p>Ardından öğrencilere günlük yaşamlarında en çok kullandıkları bilişim araçlarının neler olduğunu sorun. Öğrencilerin söyledikleri çeşitli bilişim araçlarının isimlerini de tahtaya yazın.</p> <p>Hayal kurma için uygun ortam oluşturun ve öğrencilere gözlerini kapatmalarını söyleyin. Ardından şuna benzer bir yönerge verin:</p> <p>"Az önce sıraladığınız bilişim araçlarının hiçbirinin olmadığı bir dünyayı hayal edin. Bu araçlara dair hiçbir</p>



This project is co-financed by the European Union and the Republic of Turkey



bilginizin ve fikrinizin olmadığı bir dünya... Birazdan o dünyaya fırlatılacaksınız ve buradaki bilişim araçlarına dair tüm bilgileriniz silinecek. Evet, o dünyaya fırlatıldınız ve başka bir dünyadasınız. Bulduğunuz yere günün ilk ışıkları vuruyor, şimdi orada bir günü yaşayın.”

Öğrencilere o dünyada geçirecekleri bir günü hayal etmeleri için yeterince zaman tanıdıktan sonra, gözlerini açmalarını söyleyin.

Rol oynama için gönüllü beş öğrenci seçin. Bu öğrencilerin her birine hayal ettikleri bu süreci canlandırmalarını ve isterlerse aynı dünyada etkileşime geçebileceklerini söyleyin.

Canlandırma sonrasında öğrencilere rollerinden çıkmalarını söyleyin ve canlandırma sırasında neler hissettiklerini sorun.

Tüm öğrencilerle bilişim araçlarının olmadığı bir dünyada yaşam hayali üzerinden, bilişim araçlarının günlük yaşamımıza olumlu ve olumsuz etkilerini tartışarak etkinliği sonlandırın.

## EKLER

## -VARSA- ALINMASI GEREKLİ TEDBİRLER

-

-



This project is co-financed by the European Union and the Republic of Turkey



<b>ETKİNLİK ADI</b>	<b>İHTİYAÇLARIM NELER?</b>
<b>KAZANIM</b>	"İhtiyaçlarını değerlendirme ve bilişim araçlarını ihtiyaçları doğrultusunda kullanabilme"
<b>GÖSTERGE</b>	"Bilişim araçlarını ihtiyaçlarına uygun olarak kullanmanın önemini fark eder."
<b>SINIF DÜZEYİ</b>	5-6-7-8-9-10-11-12
<b>KULLANILAN YÖNTEM</b>	Rol oynama, Soru-cevap, Tartışma
<b>GEREKLİ MALZEME</b>	-
<b>YÖNERGE</b>	<p>Öğrencilere bilgisayar, internet, cep telefonu ya da medya araçlarının kullanımı ile ilgili bir canlandırma yapılacağı bilgisini vererek etkinlik sürecini başlatın. Rol oynama için gönüllü olan üç öğrenciyi seçin.</p> <p>Birinci öğrenciye, odasında televizyon açıkken bilgisayar karşısında, bir yandan da kulağında kulaklık olan bir öğrenci; ikinci öğrenciye bu öğrencinin annesi ya da babası; üçüncü öğrenciye de aynı öğrencinin arkadaşı rollerini verin. Birinci öğrenci odasında yalnız iken rol oynama başlasın. Anne-baba ve arkadaş rolündeki öğrencilere belli aralıklarla öğrenciyi ziyaret etmelerini ve onunla etkileşime geçmelerini söyleyin. Öğrenciden de ilerleyen zaman içerisinde bu araçların etkisine göre davranmasını bekleyin. Canlandırma</p>



This project is co-financed by the European Union and the Republic of Turkey



sırasında "Bir saat geçti", "Üç saat geçti", "Beş saat geçti", "On saat geçti" gibi yönlendirmelerde bulunun.

Canlandırmanın ardından öğrencileri rollerinden çıkarın ve canlandırma sırasında neler hissettiklerini sorun. Her birinin "ihtiyaçları nelerdi" ve "ne kadar karşılandı" sorularının yanıtlarını arayın.

Tüm öğrencilere bu sahnenin kendilerine tanıdık gelip gelmediğini, genel olarak bilişim ve medya araçlarını hangi amaçlarla ne sıklıkta kullandıklarını sorun.

Bu araçları amaçlarına uygun bir şekilde nasıl kullanabilecekleri sorusu üzerinden bir tartışma ortamı oluşturun.

İhtiyaçlarını değerlendirmenin ve onları uygun yollarla karşılamamanın, bilişim araçlarının amacına uygun kullanımının önemini vurgulayarak etkinliği sonlandırın.

## EKLER

-VARSA-

ALINMASI

GEREKLİ

TEDBİRLER

-

-





This project is co-financed by the European Union and the Republic of Turkey



<b>ETKİNLİK ADI</b>	<b>BİLİŞİM ARAÇLARI KULLANIM ÇİZELGESİ</b>
<b>KAZANIM</b>	"Bilişim araçları ile geçirdiği zamanı fark etme ve etkili planlayabilme"
<b>GÖSTERGE</b>	"Günlük yaşamında bilişim araçlarını kullanma zamanını etkili bir şekilde planlar."
<b>SINIF DÜZEYİ</b>	5-6-7-8-9-10-11-12
<b>KULLANILAN YÖNTEM</b>	Alıştırma, Soru-cevap, Tartışma
<b>GEREKLİ MALZEME</b>	Form 5
<b>YÖNERGE</b>	<p>Bilişim araçları ile geçirilen zamanın günlük planlarımızın işlerliği açısından önemli olduğu üzerinde durarak, her öğrenciye Form 5'i dağıtın. Öğrencilerden bir günde bilgisayar, internet, cep telefonu ya da çeşitli medya araçları ile geçirdikleri zamanı düşünerek formdaki tabloda ilgili sütunların altını doldurmalarını bekleyin.</p> <p>Tablodaki kullanım amaçları dışında da bu araçları kullanıyorlarsa, tabloya onları da eklemelerini söyleyin.</p> <p>Tablonun doldurulması için yeterli zamanı tanıdıktan sonra, gönüllü öğrencilerin tablolarını nasıl ve ne şekilde doldurduklarını paylaşmalarını sağlayın. Ardından öğrencilere karşılanmayan ihtiyaçları ve günlük yaşamındaki diğer ihtiyaçları çerçevesinde bu</p>



This project is co-financed by the European Union and the Republic of Turkey



	<p>araçlara ayırabilecekleri zamanın uygulanabilirliğini sorun.</p> <p>Ayırdıkları zamanı uygulanabilir bulmayan öğrencilerin, zamanı yeniden değerlendirerek gerekli değişimi yapmalarına yardım edin.</p> <p>Öğrencilere bu çizelgeyi evde sık görebilecekleri bir yere asmalarını söyleyin. Bilişim ve medya araçları ile geçirdikleri zamanı kontrol etmekte güçlük yaşarlarsa alarm kullanabilecekleri ve alarm çaldığında bu araçların karşısından ayrılma yöntemine başvurabilecekleri önerisini vererek etkinliği sonlandırın.</p>
<b>EKLER</b>	Form 5
<b>-VARSA- ALINMASI GEREKLİ TEDBİRLER</b>	-



This project is co-financed by the European Union and the Republic of Turkey



<b>ETKİNLİK ADI</b>	<b>SANAL ZORBALIKLA BAŞ EDELİM</b>
<b>KAZANIM</b>	"Bilişim araçlarının kullanımında sanal tehlikelerden korunma"
<b>GÖSTERGE</b>	"Bilişim araçları yoluyla karşılaşılabileceği sanal tehlikelerin farkına varır.  Sanal zorbalık hakkında bilgilenir ve tehlikelerle başa çıkma yollarını öğrenir."
<b>SINIF DÜZEYİ</b>	7-8-9-10-11-12
<b>KULLANILAN YÖNTEM</b>	Soru-cevap, Tartışma
<b>GEREKLİ MALZEME</b>	Tahta kalem
<b>YÖNERGE</b>	<p>Etkinlik öncesinde sanal zorbalıkla ilgili literatürü inceleyin ve sanal tehlikelerden korunma yolları hakkında notlar alın.</p> <p>Etkinlik sürecinde, tahtaya büyük harflerle "SANAL ZORBALIK" yazın ve öğrencilere bu kavramdan neler anladıklarını sorun. Beyin fırtınası yoluyla kavram hakkında temel bulduğunuz kelimeleri tahtaya yazın ve sanal zorbalığın tanımlanmasını sağlayın.</p> <p>Bilişim araçlarının kullanımında sanal tehlikelerden korunmanın önemi çerçevesinde, öğrencilere şu soruları yöneltin ve tartışma ortamı oluşturarak soruların yanıtlanmasını sağlayın.</p> <p>"Sanal zorbalık ne tür yollarla yapılabilir?"</p>



This project is co-financed by the European Union and the Republic of Turkey



	<p>“Sanal zorbalık olarak nitelendirebileceğiniz bir olay ya da durumla karşılaştığınız oldu mu?”</p> <p>“Sanal zorbalığa uğrayan kişi hangi duyguları yaşayabilir?”</p> <p>“Sanal zorbalıkla mücadele etmek için neler yapabilirsiniz?”</p> <p>“Sanal zorbalık karşısında kimlerden ya da nerelerden yardım alabilirsiniz?”</p> <p>“Sanal zorbalığa uğrayan bir arkadaşınızı gördüğünüzde neler yapabilirsiniz?”</p> <p>Sanal ortamda karşılaşılabilecek tehlikeler karşısında önlem almanın önemi üzerinde durun ve tartışma sürecini sonlandırın.</p>
<b>EKLER</b>	-
<b>-VARSA- ALINMASI GEREKLİ TEDBİRLER</b>	-



This project is co-financed by the European Union and the Republic of Turkey



<b>ETKİNLİK ADI</b>	<b>SOSYAL MEDYAYI TARTIŞI-YORUM</b>
<b>KAZANIM</b>	"Sosyal medya kullanımının kişisel ve sosyal yaşamı etkileme gücü üzerinde düşünme"
<b>GÖSTERGE</b>	"Sosyal medyanın kişisel yaşamını ve sosyal yaşamı nasıl etkilediğini fark eder.  Bu etkileri kişisel ve sosyal değerler açısından yorumlar."
<b>SINIF DÜZEYİ</b>	7-8-9-10-11-12
<b>KULLANILAN YÖNTEM</b>	Tartışma
<b>GEREKLİ MALZEME</b>	-
<b>YÖNERGE</b>	Etkinlikten bir hafta önce, öğrencileri bir sonraki hafta sosyal medya kullanımı hakkında bir münazara düzenleyeceğiniz konusunda bilgilendirin. Tahtaya bir görüş olarak "Sosyal medya kullanmak, kişisel ve sosyal yaşamı olumlu etkiler", karşıt görüş olarak da "Sosyal medya kullanmak, kişisel ve sosyal yaşamı olumsuz etkiler" yazın. Ardından öğrencilerin bu görüşlere göre gruplanmalarını sağlayın.  Etkinlik saatinde ortamı hazırlayarak münazarayı gerçekleştirin. Ortaya çıkan görüşleri özetleyerek süreci sonlandırın.
<b>EKLER</b>	-



**-VARSA-  
ALINMASI  
GEREKLİ  
TEDBİRLER**

-



This project is co-financed by the European Union and the Republic of Turkey



## Form 1

### 1. Reklam:

Gönderici: .....

Alıcı: .....

Kanal: .....

Mesaj (İleti): .....

### 2. Reklam:

Gönderici: .....

Alıcı: .....

Kanal: .....

Mesaj (İleti): .....

### 3. Gazete Haberi:

Gönderici: .....

Alıcı: .....

Kanal: .....

Mesaj (İleti): .....

### 4. Gazete Haberi:

Gönderici: .....

Alıcı: .....

Kanal: .....

Mesaj (İleti): .....



This project is co-financed by the European Union and the Republic of Turkey



## Form 2

### İletişimin Unsurları:

Mesaj (İleti): Sözlü, yazılı ya da görsel olarak alıcıya aktarılan bilgi, duygu ya da düşüncedir.

Kanal (Araç): Mesajın iletilmesi için kullanılan somut araçlardır.

Gönderici (Kaynak): Mesajı alıcıya iletmek isteyen, bu amaçla çeşitli kanalları kullanarak mesaj üreten ve ileten kişi(ler)dir.

Alıcı (Hedef): Göndericinin mesajı ulaştırmak istediği kişi(ler)dir.

Tepki: Gönderici tarafından iletilen mesajın alıcı tarafından anlaşılması ve karşılık olarak cevap verilmesidir.

Kişilerarası iletişimde en az iki kişi arasında karşılıklı bir mesaj alış veriş vardır.

Mesaj bir kaynaktan geniş topluluklara yaygın olarak iletildiğinde kitle iletişimi gerçekleşir.

Kitle iletişimi herkese açıktır ve alıcılar nettir. Kitle iletişiminde genellikle tek yönlü bir iletişim vardır. Kişilerarası iletişimde karşılıklılık vardır.





This project is co-financed by the European Union and the Republic of Turkey



### Form 3

#### Değerler Listesi

Sevgi	Barış	Ün/Şöhret
Dürüstlük	Şefkat	Statü
Saygı	Merhamet	Para
Hoşgörü	Çevreye duyarlılık	Rekabet
Sorumluluk	Başka canlılara duyarlılık	Samimiyet
Özgürlük	Çalışkanlık	Macera
Yardımlaşma	Cesaret	Esneklik
Arkadaşlık	Empati	
Güven	Eğlence	
Eşitlik	Güç	
Demokrasi	Onur	
Adalet		



This project is co-financed by the European Union and the Republic of Turkey



## Form 4

1. Reklamda hangi değerler nasıl yer alıyor?

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

2. Bu değerlerin ne kadarı olumlu, ne kadarı olumsuz?

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

3. Bu reklamı değerlerle birlikte düşündüğünüzde neler hissediyorsunuz?

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

4. Reklama ilişkin hisleriniz nelerden etkileniyor olabilir?

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

5. Günlük yaşamınızı düşündüğünüzde bu reklamda var olan nelere sahipsiniz ya da sahip değilsiniz?

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

6. Sizce bu reklam toplumdaki herkesi temsil ediyor mu? Nasıl?

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

7. Siz olsanız bu reklama başka neler ekleyebilir, çıkarabilir ya da reklamı nasıl değiştirirdiniz?

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



This project is co-financed by the European Union and the Republic of Turkey

Çocuğa Yönelik Şiddetin Önlenmesi Projesi  
Technical Assistance for Fight against Violence towards Children



Çocuklar Sevgiyle Büyüsün!  
We Love Our Children!

## Form 5

### Bilişim Araçları Kullanım Çizelgesi

<b>Kullanım Amacı</b>	<b>Kullanım Süresi (saat)</b>	<b>Memnuniyet / Memnun Değilim</b>	<b>Karşılanılan İhtiyacım</b>	<b>Karşılanmayan İhtiyacım</b>	<b>Ayrarabileceğim Uygun Zaman</b>
Oyun oynama					
İnternette gezinme					
Sosyal medya (Facebook, Twitter vb.)					
Ödev yapma					
Bilimsel araştırma yapma					
Film, dizi vb. izleme					
.....					
.....					



This project is co-financed by the European Union and the Republic of Turkey



## Kaynakça

- Akgün S. ve Araz, A. (2010). Anlaşmazlıklarımızı çözebiliriz: bir çatışma çözümü eğitim programı tanıtımı. *Doğuş Üniversitesi Dergisi*, 11 (1), 1–17.
- Ardıç, A. (2009). *Öğrencilerde strese neden olan etkenler ve başa çıkma davranışları*. Ankara: Milli Eğitim Bakanlığı Eğitimi Araştırma ve Geliştirme Dairesi Başkanlığı (EARGED).
- Argın, F. S. (2013). *Ortaokul ve lise öğrencilerinin sosyal medyaya ilişkin tutumlarının incelenmesi (Çekmeköy örneği)*. Yüksek lisans tezi, Yeditepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Avcı, M. (2006). Ergenlikte toplumsal uyum sorunları. *Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 7 (1), 39-63.
- Aydeniz, H. (2012). *Medyayı tanımak aile eğitim programı*. Ankara: TC Aile ve Sosyal Politikalar Bakanlığı.
- Aydın, K. B. (2006). *Stresle başa çıkma*. U. Öner (Ed.), Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Derneği Uygulamalı Grup Rehberliği Programları Dizisi. Ankara: Nobel Yayınları.
- Ceylan, A. A. (2006). An investigation of adjustment levels of Turkish university students with respect to perceived communication skill levels. *Social Behaviour and Personality*, 34, 367-379.
- Coşkun Keskin, S. ve Keskin, Y. (2008). İlköğretim 7. ve 8. sınıf öğrencilerinin haklarını bilme düzeylerinin araştırılması. *The Journal of SAU Education Faculty*, 16.
- Cüceloğlu, D. (1994). *İnsan ve davranış psikolojisinin temel kavramları*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Cüceloğlu, D. (1997). *İyi Düşün Doğru Karar Ver*. İstanbul: Sistem Yayıncılık
- Doğan, H. (2010). Kariyer kararı verme grup rehberliği programının 9. sınıf öğrencilerinin kariyer karar verme güçlük düzeylerine etkisi. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Gazi Üniversitesi, Ankara.



This project is co-financed by the European Union and the Republic of Turkey



- Dolmacı, N. ve Kusat, N. (2015). Üniversite gençliğinin vatandaşlık hak ve sorumluluklarına ilişkin bilinç ve farkındalıkları üzerine bir araştırma: İsparta meslek yüksekokulu örneği. *Muhasebe ve Finansman Dergisi*.
- Dökmen, Ü. (2002). İletişim Çatışmaları ve Empati. İstanbul: Sistem
- Efil, İ. (1999). İşletmelerde Yönetim ve Organizasyon. İstanbul: Alfa Basım Yayın Dağıtım
- Elkatmış, M. (2013). 1998 vatandaşlık ve insan hakları eğitimi programı ile 2010 vatandaşlık ve demokrasi eğitimi programlarının karşılaştırılması. *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi (KEFAD)* 14, (3), 59-74.
- Erdul, G. (2005). Üniversite öğrencilerinin zaman yönetimi becerileri ile kaygı düzeyleri arasındaki ilişki. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Uludağ Üniversitesi, Bursa.
- Gündoğdu, R. (2010). 9. sınıf öğrencilerinin çatışma çözme, öfke ve saldırganlık düzeylerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi. *Ç.Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 19, (3), 257-276.
- Gürgen, H. (1997). Örgütlerde İletişim Kalitesi. İstanbul: Der
- Güvenç, G., & Aktaş, V. (2006). Ergenlik döneminde yaş, toplumsal cinsiyet, bireysel ve ilişkisel tutumlar, benlik değeri ve yaşam becerilerine ilişkin algı arasındaki ilişkiler. *Türk Psikoloji Dergisi*, 21(57), 45-62.
- Hayes, D.M. & Eddy, J.M. (1985). Stress management education: A life skills approach for health promotion professionals. *Wellness Perspectives*, 2, 4, 9-11.
- Izgar, G. (2013). İlköğretim okulu 8. Sınıf öğrencilerine uygulanan değerler eğitimi programının demokratik tutum ve davranışlarına etkisi. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Konya Necmettin Erbakan Üniversitesi, Konya.
- Karahan, T. F. (2005). Bir iletişim ve çatışma çözme beceri eğitimi programının üniversite öğrencilerinin güvengenlik düzeylerine etkisi. *Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi* 18 (2), 217-230.



- Karataş, Z. (2011). Psikodrama Teknikleri Kullanılarak Yapılan Grup Uygulamasının Ergenlerin Çatışma Çözme Becerilerine Etkisinin İncelenmesi. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*. 11 (2), 601–614.
- Kelly-Plate, J., & Eubanks, E. (2010). *Applying life skills. Building brighter futures*. USA: McGraw Hill.
- Keser, H. ve Kavuk, M. (2015). Okulda siber zorbalık farkındalık anketinin geliştirilmesi. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 23 (1), 17-30.
- Kolburan, G. ve Tosun, Ü. (2011). İlköğretim ikinci kademe öğrencileri arasında yaşam becerileri eğitimi yoluyla I. kademedede edinilmiş değerleri pekiştiren gelişimsel bir model önerisi. *Eskişehir Osmangazi Üniversitesi Dergisi* (<http://acikarsiv.aydin.edu.tr/jspui/handle/1/222>)
- Kurtulmuş, T. (2014). *Sosyal bilgiler eğitiminde medya okuryazarlığı dersinin ortaokul öğrencilerine etkisi*. Yüksek lisans tezi, Erciyes Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Kuzgun, Y. (2006). *Meslek Rehberliği ve Danışmanlığına Giriş*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım
- Locke, E. A. (2002). *Setting Goals for Life and Happiness*. İçinde C. R. Snyder ve S. J. Lopez (editör), *Handbook of Positive Psychology*, New York: Oxford University Press.
- Mackenzie, R. A. (1989). *Zaman Tuzağı*. İstanbul: İlgı Yayınevi
- Maletasta, C. Z. ve Izard, C. E. (1987). Emotion communication skills in young, middle-aged and older women. *Psychology and Aging*, 2, 193-203.
- Milli Eğitim Bakanlığı ve Radyo ve Televizyon Üst Kurulu (MEB ve RTÜK, 2006). *İlköğretim medya okuryazarlığı dersi öğretim programı ve kılavuzu*.
- O'Neill, J. (2000). SMART goals, SMART schools. *Educational Learship*, 5, 46-50.
- Oral, E. A (2004). *Ergenlik döneminde stresle başa çıkma: Stresle başa çıkma programının geliştirilmesi ve etkililiğinin değerlendirilmesi*. Doktora tezi, Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.



This project is co-financed by the European Union and the Republic of Turkey



- Oya, T., Manalo, E. ve Greenwood, J. (2004). The influence of personality and anxiety on the oral performance of Japanese speakers of English. *Applied Cognitive Psychology*, 18, 841-855.
- Ök, F. (2013). *Ortaöğretim öğrencilerinin sosyal medya kullanım alışkanlıkları ve motivasyonları*. Yüksek lisans tezi, Fırat Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Özdemir, A. ve Ergene, T. (2014). Sınav kaygısıyla başa çıkma programının lise ikinci sınıf öğrencilerinin sınav kaygısı düzeyine etkisi. S. Erkan ve A. Kaya (Ed.), *DeneySEL olarak sınanmış grupla psikolojik danışma ve rehberlik programları II* içinde (283-304). Ankara: Pegem Akademi.
- Papacharisis, V., Goudas, M., Danish, S. J., & Theodorakis, Y. (2005). The effectiveness of teaching a life skills program in a sport context. *Journal of applied sport psychology*, 17(3), 247-254.
- Raths, L. E., Harmin, M. ve Simon, S. B. (1966). *Values And Teaching: Working With Values In The Classroom*. Ohio: Charles E. Merrill Books, Inc.
- Rokeach, M. (1973). *The Nature Of Human Values*. New York: Free Press
- Şentürk Aydın, R. (2013). *Yaşam becerileri psikoeğitim programının boşanmış aile çocuklarının uyum düzeylerine etkisi*. Yüksek lisans tezi, Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Temuroğlu Sundur, L. Y. ve Yeşilyaprak, B. (2012). *Hedef belirleme ve geleceği planlama*. İçinde M.E.B. Mesleki ve Teknik Eğitim Genel Müdürlüğü, Öğrenci Destek Programı, Özellikle Kız Çocuklarını Okullaşma Oranının Arttırılması Projesi. [http://kizlarinegitimi.meb.gov.tr/files/img/modul\\_14\\_gelecegi\\_planlama-final.pdf](http://kizlarinegitimi.meb.gov.tr/files/img/modul_14_gelecegi_planlama-final.pdf) Erişim tarihi: 19.05.2015
- Torkul, O., Sezer, C. ve Över, T. (2005). İnternet destekli öğretim sistemlerinde bilişim gereksinimlerinin belirlenmesi. *The Turkish Online Journal of Educational Technology*, 4 (1), 122-129.
- Toy, S. (2007). Mühendislik ve hukuk fakülteleri öğrencilerinin iletişim becerileri açısından karşılaştırılması ve iletişim becerileriyle bazı değişkenler



This project is co-financed by the European Union and the Republic of Turkey



arasındaki ilişkiler. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ankara Üniversitesi, Ankara.

Türkileri İnelöz, N. ve Uçanok, Z. (2013). Ergenlerde sanal zorbalık: Nedenler, duygular ve baş etme yollarının niteliksel analizi. *Türk Psikoloji Yazıları*, 16 (32), 20-44.

Türnüklü, A. (2007). Liselerde öğrenci çatışmaları, nedenleri, çözüm stratejileri ve taktikleri. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Yönetimi*. 49, 129 – 166.

Uysal, S. (2013). *Meslek lisesi öğrencilerinin sosyal medya kullanım amaçları ile eğitsel sosyal medya kullanımlarının değerlendirilmesi*. Yüksek lisans tezi, Bahçeşehir Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü.

Yavuzer, Y. Karataş, Z. ve Gündoğdu, R. (2013). Ergenlerin çatışma çözme davranışlarının incelenmesi: nicel ve nitel bir çalışma. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*. 28 (1), 428 -440.

Yeşil, R. (2004). İnsan hakları ve demokrasi eğitiminde yöntem. *G.Ü. Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi*, 5, (1), 35-41.

Yeşilyaprak, B. (2006). Eğitimde Rehberlik Hizmetleri: Gelişimsel Yaklaşım, Nobel Yayın Dağıtım: Ankara.

Yıldırım, İ. (1991). Stres ve stresle başa çıkmada gevşeme teknikleri. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 6, 175-189.

Yılmaz, H. (2003). Gençler Bu Kitap Sizin İçin. Konya: Çizgi Kitabevi.





*Çocuklar Sevgiyle Büyüsün!*  
*We Love Our Children!*

Özel Eğitim ve Rehberlik Hizmetleri Genel Müdürlüğü

Çocuğa Yönelik Şiddetin Önlenmesi Teknik Destek Projesi

<http://siddetinonlenmesi.meb.gov.tr>



Bu yayın Avrupa Birliği'nin mali desteğiyle hazırlanmıştır. Bu yayının içeriği tamamen Danışmanın sorumluluğundadır, Millî Eğitim Bakanlığı ve Avrupa Birliği'nin görüşlerini yansıtmamaktadır.