



KİTAPÇIK IV  
**14–18 YAŞ GRUBU  
için ETKİNLİKLER**

## **PSİKOSOSYAL DESTEK UYGULAMA REHBERİ**

Çocuk İşçi Olarak Çalışan veya Çalışma Riski Altında Olan ve/veya  
Örgün Eğitime Erişemeyen Çocuklar için Psikososyal Destek Programı

## Sunuş

Hayata Destek Derneği alışmaları kapsamında hazırlanmış olan '**Psikososyal Destek Uygulama Rehberi: Çalıştırılan veya alıştırılma Riski Altında Olan ve rgn Eğitime Erişemeyen ocuklar için Psikososyal Destek Programı**' el kitabı dört kitapçıktan oluşmaktadır. Bu programın amacı, çalışma yaşamına dâhil olmak zorunda kalan çocukların gelişimlerini, etkinlikler ve oyunlar vasıtasıyla desteklemek; onlara oyun temelli psikososyal destek sağlamaktır. Yapılandırılmış psikososyal destek programı kapsamında hazırlanan oyun temelli bu etkinlikler 6-8, 9-13 ve 14-18 olmak üzere üç farklı yaş grubuna uygun olacak şekilde tasarlanmıştır. Farklı yaş gruplarının gelişim özellikleri ve ihtiyaçları dikkate alınarak tasarlanmış olan bu etkinlikler, kitapçık haline getirilmeden önce Ekim 2018– Nisan 2019 tarihleri arasında Hayata Destek Derneği'nin çalıştırılan çocuklara yönelik koruma projeleri yürüttüğü Adana, Hatay, şanlıurfa merkez, şanlıurfa Viranşehir ve Diyarbakır olmak üzere beş farklı sahada pilot çalışma olarak uygulanmıştır. Pilot alışmaları sonucunda saha ekiplerinin sağladıkları geri bildirimler üzerinden etkinlikler yeniden düzenlenerek içerikleri geliştirilmiş ve böylece çalıştırılan çocuklara yönelik psikososyal destek programı son haline getirilmiştir.

Dört kitapçıktan oluşan serinin dördüncü kitapçığı, 14-18 yaş grubundaki çocuklara yönelik psikososyal destek aktivitelerini içermektedir. Kitapçık içindeki psikososyal destek aktiviteleri ergenlik dönemindeki çocukların fiziksel, zihinsel, duygusal ve sosyal gelişim alanlarındaki ihtiyaçları göz önüne alınarak hazırlanmıştır. Bol bol hareket içeren, kendine saygı duyma, duygularını ifade etme ve diğerleriyle ilişki kurma gibi soyut anlamların somut çalışmalarla aktarıldığı etkinlikler tasarlanmıştır. Etkinlikler bu yaş döneminin özelliklerini de göze alarak hem bireysel hem de etkileşimli uygulanabilecek şekilde oluşturulmuştur.

Çalıştırılan ocukların psikososyal gelişimlerini desteklemek amacıyla hazırlanmış olan bu psikososyal destek programının özel olarak ocuk işçiliği üzerine çalışan, daha genel anlamda da ocuk koruma alanında çalışan kurumlar için faydalı bir kaynak olması hedeflenmektedir.

# İçindekiler

Kolaylaştırıcılar için Uygulamalara Yönelik Pratik Öneriler .....	1
Oturum 1   Tanışma .....	7
Oturum 2   Arkadaşım Kim? .....	14
Oturum 3   Grup Kurallarımız .....	21
Oturum 4   Sihirli Ayna .....	31
Oturum 5   Kanadını Beğenmeyen Kelebek .....	38
Oturum 6   Yeşil ve Kırmızı Boncuklar .....	45
Oturum 7   Arkadaşlarım Beni Anlatıyor .....	53
Oturum 8   Vücudumu Tanıyorum .....	60
Oturum 9   Bana Göre Vücutum .....	66
Oturum 10   Duygularım Benim Arkadaşım .....	71
Oturum 11   Duygularım Nerede? .....	79
Oturum 12   Öfkeli, Sessiz ve Dengeli .....	85
Oturum 13   Duygu Termometresi .....	91
Oturum 14   Kime ve Neye Kızırım? .....	97
Oturum 15   Duygularımla Nasıl Baş Ediyorum? .....	105
Oturum 16   Endişe Ağacı .....	112
Oturum 17   Sosyal Temas .....	119
Oturum 18   Dur, Bak, Dinle .....	126
Oturum 19   Nerede, Kimi, Nasıl Dinlerim? .....	134
Oturum 20   Ters Yüz .....	142
Oturum 21   Arkadaşlık Ağacı .....	150
Oturum 22   Zıplamaktan Vazgeçen Top .....	156
Oturum 23   Söylediklerin Beni Üzüyor .....	164
Oturum 24   Toplumsal Cinsiyet Nedir? .....	169

## Kolaylaştırıcılar için Uygulamalara Yönelik Pratik Öneriler

Bu kılavuz içindeki psikososyal destek etkinlikleri, çocukların yaşlarına uygun olarak hazırlanmıştır. Her oturum için kazanımların neler olduğu, bu kazanımların nasıl gözlemlenebileceği, gerekli malzemeler, açıklama ve değerlendirme kısımları detaylı olarak tanımlanmıştır.

**Oturum Akışı:** İlk sekiz oturum **Benlik Saygısı**, ikinci sekiz oturum **Duyguların Tanınması ve İfadesi**, üçüncü sekiz oturum da **Sosyal Beceriler** alt başlıklarında hazırlanmış ve etkinlikler bu üç temel gelişim alanını destekleyecek şekilde planlanmıştır. Oturumlar ardışık olarak ve birbirini bütünleyecek şekilde tasarlanmıştır. İdeal olarak, kılavuz içindeki 24 oturumun tümünün yapılması beklenmektedir. Ancak bunun mümkün olmaması durumunda 12 oturumluk kısaltılmış versiyon da uygulanabilir. 12 oturumluk kısaltılmış versiyonun uygulanması durumunda, ilk üç oturumun değiştirilmeden uygulanması önerilmektedir. İlk üç oturumdan sonra ise her üç alt gelişim başlığına aynı sırayla değinmek suretiyle (sırasıyla **Benlik Saygısı**, **Duyguların Tanınması ve İfadesi** ve **Sosyal Beceriler** olacak şekilde) her alt başlıktan üçer oturum seçilerek program 12 oturum olarak tamamlanabilir. Alt başlıklardan hangi oturumların seçileceğine, grubun yapısı ve ihtiyaçları değerlendirilerek kolaylaştırıcılar tarafından karar verilebilir.

Her oturumda bir (kimi durumlarda iki) ısınma ve bir veya iki ana etkinlik mevcuttur. Isınma etkinliklerinin çoğunlukla oturumun temasına uygun şekilde yapılandırılmasına dikkat edilmiştir.

**Çocukların Katılımı:** Psikososyal destek aktivitelerinin temel hedefi, oyun aracılığıyla çocukların belli temel becerileri kazanmasıdır. Bunu gerçekleştirebilmek için oturumlar oyun, dans, hareket, müzik, resim gibi araçlarla çocukların dikkat ve algılarını çekecek şekilde zenginleştirilmiştir. Ancak kolaylaştırıcıların da oturumlar sırasında çocukların aktif olarak sürece dahil olmalarını teşvik ederek hareket etmeleri önemlidir. Örneğin, ısınma etkinlikleri yapılırken hareketlerin amacının açıklanması ve çocukların katılmaya teşvik edilmesi için aşağıdaki gibi ifadeler yardımcı olabilir:

“Şimdi vücudumuzu kullanarak ısınma etkinliği yapacağız.”

“Siz de benim yaptıklarımı tekrar etmeye çalışın.”

“Bu hareketleri daha önce yapmamış olabilirsiniz ama birlikte deneyelim.”

“Vücudumuzu ne kadar çok hareket ettirsek kendimizi o kadar çok tanırız, anlarız.”

“Vücudumuz duygularımızı ifade edebilir.”

“Isınma hareketleri ile kendimizi nasıl daha iyi ifade edeceğimizi öğrenebiliriz.”

**Değerlendirme Aşaması:** Oturumlar içinde kolaylaştırıcılar ile çocuklar arasında şeffaf bir iletişim olması, çocuklara ihtiyaçlarını ve kendi değerlendirmelerini paylaşabilecekleri alanlar açılması ve çocukların söylediklerinin dikkate alınması önemlidir. Çocuklara etkinliklerin amaçları ve kazanımları basit ve açık bir şekilde anlatılmalıdır. Her oturum sonunda çocuklara çalışma boyunca akıllarında neler kaldığı, duyguları, deneyimleri ve düşünceleri sorularak bunlar üzerine konuşulabilir. Oturum içindeki değerlendirme kısmında bazı soru örnekleri verilmiş olmakla birlikte kolaylaştırıcılar tarafından ihtiyaç duyulan farklı sorular da sorulabilir. Ancak bu soruların çocuğun duygu, düşünce ve davranış boyutundaki deneyimiyle bağlantılı olması gerektiği unutulmamalıdır. Örneğin, değerlendirme sorularından biri olan “Eğer bu etkinliği bir kez daha yapsaydık neyi farklı yapmamızı isterdiniz?” sorusu, atölyenin amacı ve etkinlikleri çocuklara hatırlatılarak, “Bu etkinlik için amaca uygun başka neler yapılabilirdi?” şeklinde de sorulabilir. Eğer bu sorulara cevap almakta zorlanılan bir gruba çalışılıyorsa, ‘mutlu’, ‘mutsuz’ ve ‘kararsız’ kartları hazırlanıp etkinlik bittikten sonra çocuklara “Bu etkinlikle ilgili nasıl hissediyorsunuz? Buna uygun kartları seçip gösterebilirsiniz.” denilerek onları değerlendirme sürecine dahil etmek gibi farklı yöntemler de denenebilir.

**Gruba Yönelik Farklılaştırmalar:** Çalışılan çocuk grubunun dinamiğine bağlı olarak, çocuklara uygun olmadığı ya da beklenen etki ve kazanımı yaratmadığı düşünülen etkinlikler için farklı kaynaklardan alınan diğer etkinlikler uygulanabilir. Burada dikkat edilmesi gereken husus, seçilen diğer etkinliklerin oturum içinde hedeflenen tema, amaç ve kazanımlarla örtüşmesidir. Kolaylaştırıcıların aktif olarak grubun dinamiğini gözlemlemesi, buna göre esneyebilmesi ve farklı yöntemler denemesi oldukça önemlidir. Örneğin, bir oturum içindeki bir etkinliğin uygulanmasını engelleyecek büyüklükte bir çocuk grubu ile çalışılıyorsa, grubun bölünerek küçültülmesi ya da farklı ısınma/canlandırma alıştırmalarının kullanılması gibi yöntemler denenebilir. Benzer şekilde, düşünmeye dayalı bir oturumun işlememesi durumunda daha aktif ve hareketli bir etkinliğe geçilebilir. Oturumlarda çocukların sıkıldıkları veya ilgisiz

oldukları gözlemlenirse çocukları harekete geçirmek için bir mola vermek, harekete geçirici bazı müzikler dinletmek veya hareketler yaptırmak da süreci kolaylaştırabilir. Her çocuğun grup aktivitelerine katılım isteği farklı olabilir. Örneğin, herkesin içinde konuşmak konusunda sıkıntı yaşayan çocukların olması durumunda çocukların daha küçük gruplarda konuşabilecekleri ortamlar yaratılabilir ya da sırayla herkesin konuşacağı bir düzenek kurulabilir. Konuşmak istemeyen çocuklar teşvik edilebilir ama asla zorlanmamalıdır. Çocuklara konuşmak veya çalışmaya katılmak isteyip istemedikleri sorularak kendi tercihlerini yapabilme alanının açılması daha doğru bir yöntem olacaktır.

**Olumlu Yaklaşım:** Yukarıda bahsedilenlerin yanı sıra kolaylaştırıcıların donanımı ve çocuklara yaklaşımı, etkinliklerin amacına ulaşmasında anahtar rolündedir. Pozitif bir yaklaşım ve yüksek motivasyon ile çocukların da enerjisini yükseltmek ve grup sinerjisi yaratmak mümkün olabilir. Kolaylaştırıcıların yapacağı küçük düzenlemeler grup oturumlarını daha eğlenceli hale getirebilir. Oyun ve neşeli bir ortam, öğrenmeyi kolaylaştırdığı gibi motivasyonu da yüksek tutar. Aynı zamanda çocuklar için endişeyi ve korkuyu azaltıcı etkisi ile birlikte grup çalışmaları içinde çatışmaların çözümünü kolaylaştırıcı ve ilişkileri güçlendirici etkileri de vardır. Bu nedenle kolaylaştırıcıların duygusal, sosyal ve bilişsel bir zorluğu eğlenceli bir etkinlikle ele alması, çocuklar için oldukça rahatlatıcı ve destekleyici olacaktır.

Aşağıda sunulan fikirler, uygulayıcılara grup etkinliklerinin verimliliğini artırmak adına fikir geliştirmede destekleyici olabilir.

- » Bir çan (çingirak) ile oturma girilip "Evet etkinlik başlıyor!" gibi neşeli bir tonda başlangıç yapılabilir. Konuşmak isteyenler bu çanı eline alıp çalarak konuşmaya başlayabilir.
- » Oturumun başında ve sonunda ayakta halka olmak ve grup bütünlüğünü hissetmek, bu şekilde başlangıç ve özetleme yapmak olumlu bir etki yaratır. Halka şeklinde yürüyerek konuşmak grubu daha da hareketlendirir.
- » Uygun etkinliklerde müzik kullanmak grubun enerjisini olumlu etkiler.
- » Grubu alt gruplara ayırmak istediğiniz zaman "elma-armut-kayısı" diye sayıp "elmalar bir araya, armutlar bir araya ve kayısılar bir araya geliyor" gibi farklı yöntemler uygulanabilir.
- » İkili grup oluştururken "şimdiye kadar hiç eşleşmediğiniz bir arkadaşınızı seçiniz" diyerek çocuklar arasındaki etkileşim geliştirilebilir.
- » Gruba bir sepet veya şık bir kutu götürülerek etkinlikler sırasında kâğıtlara yazılan görüşler bu sepet veya kutuda toplanabilir.

- » Uygulamalar sırasında gerekli durumlarda panoya veya tahtaya yazarak bazı hususların daha kolay izlenmesi sağlanabilir.
- » Uygun etkinliklerde top ya da benzeri bir araç kullanılarak söz hakkı verilebilir.
- » Görüş/ifade kartları hazırlamak, konuşma balonları çizmek vb. yöntemlerle çocukların konuşmaları teşvik edilebilir.

**Oturumlarda Gizlilik:** Kolaylaştırıcıların oturum sırasında çocuklarla ilgili edindikleri bilgileri hiçbir koşulda paylaşmamaları ve çocuklara da bu konudaki net sınırları hatırlatmaları gerekir. Ancak kolaylaştırıcıların, aktivitelere katılan çocuklardan bir ya da birkaçının herhangi bir istismara maruz bırakıldığını tespit etmesi durumunda gizlilik bozularak kurum içinde ve/veya dışında sadece ilgili kişilerle durum paylaşılabilir, bildirim yapılabilir. Bu paylaşım ve bildirim sürecinde önce mümkünse çocukla konuşmak ve onu bilgilendirmek önemlidir. Yapılan herhangi bir müdahalenin çocuğa daha fazla zarar vermemesine muhakkak dikkat edilmelidir. Bu nedenle böylesi tespitler yapılması durumunda kolaylaştırıcılar hem çocuğu bilgilendirme hem de zararı giderici müdahaleler yapmak konusunda ilgili uzmanlardan destek almayı ihmal etmemelidir.

**Profesyonel Mesafelenme:** Rolü gereği uygulayıcılar çocuklarla profesyonel bir ilişki içinde olmalı; 'abla', 'anne', 'abi' gibi ek bir rol üstlenmemelidir. Kolaylaştırıcılar, çocuğun hayatında sınırlı bir süre yer alacaklarını ve bir yakınlık ilişkisi kurmadıklarını, aksi durumda çalışmalar bittiğinde çocukta oluşacak yoksunluk durumunun çocuğa daha fazla zarar vereceğini unutmamalıdır.

Çocuklarla çalışmaya başlarken kolaylaştırıcılar kendilerinin yanı sıra yapacakları çalışmaları, nasıl yapılacağı (oyun oynayarak, resim çizerek, vb), kaç oturum yapılacağı (kaç kere görüşüleceği), çalışmaların hangi günlerde ve saatlerde yapılacağı (sabit olmasına, çok önemli bir gerekçe yoksa değişmemesine dikkat ederek) ve de çalışmanın ne zaman biteceği gibi konuları da tanıtmalıdır.

**Bitiriş:** Başlangıç gibi, çalışmaları bitirme süreci de oldukça önemlidir. Kolaylaştırıcılar çalışmaların başında oturumların ne zaman biteceği konusunda çocuklara bilgi vermelidir. Planlanan oturum sayısına göre, en geç çalışmalar sonlanmadan önceki üç oturum öncesinde bu tekrar hatırlatılmalıdır. Son oturumda muhakkak çocukların çalışmaya, kolaylaştırıcılara ve birbirlerine veda edebilecekleri ve çalışma sürecine dair duygularını ve düşüncelerini paylaşabilecekleri bir ortam yaratılmalıdır. Son oturumdaki uygulamalardan zaman kalmaması durumunda

bitiriş için ayrı bir buluşma organize edilebilir. Bitiriş çalışmasındaki paylaşımlar için farklı aktiviteler tasarlanabileceği gibi yuvarlak şeklinde oturup birlikte konuşma yöntemi de tercih edilebilir.

Psikososyal destek programı çocuğun aktif ve anlamlı katılımı, kendi deneyimlerini oluşturması ve akranlarıyla etkileşimi üzerine kuruludur, bu yüzden aktivitelerin üst üste uygulanması yorucu olabilir. Bu nedenle programın uygulanması sırasında, oturumların zamansal sıklığına bağlı olarak, örneğin 6 ya da 8 oturumda bir (ya da tercih edilen başka aralıklarda) program dışında gezi, sanatsal bir aktiviteye katılım, piknik yapma, müzeye gitme gibi rahatlatıcı aktiviteler de programın içinde planlanabilir.

### *Kolaylaştırıcılar için Önemli Not!*

Bu etkinlikler çalışan çocuk ve ergenlere yönelik geliştirici nitelikte sunulan psikososyal destek programı kapsamında hazırlanmıştır. Çocukların gelişim düzeylerine uygun bilgi ve beceriler ile tutum ve davranışları kazanmalarına yardımcı olmak amacıyla uygulanmalıdır. Uygulayıcıların rolü psikososyal destek vermek için çocuklarla iletişime girmektir. Bu etkinliklerin düzenlendiği ortam terapi veya danışma ortamı olmadığı için bu tür bir çalışmaya girmek çocuklara zarar verebilir. Bu nedenle etkinlikler terapi ve danışma amaçlı olarak kullanılmamalıdır. Etkinliklerin kazanımları çocukların psikolojik danışma ve özel ruh sağlığı gereksinimlerine çözüm getirmek amaçlı değildir. Bu tür durumların tespit edilmesi durumunda kurum içinde ve/veya dışındaki uzmanlara yönlendirme yapılmalıdır.

### *Kullanılacak Materyaller için Not*

*Etkinliklerin sonunda yer alan EK'ler bölümündeki görseller, hikâyeler ve şarkılar kullanım kolaylığı sağlamak üzere kitap seti ile birlikte verilen harici bellekte de bulunmaktadır.*



## Semboller

---



Oturumun Temel Kazanımları

---



Kazanımların Göstergeleri

---



Süre

---



Yaş

---



Gerekli Malzemeler

---



Amaç

---

## Oturuma Genel Bakış

### Giriş

Birinci oturumda, dostça ve sıcak bir ortam yaratmak ve katılımcıların rahat hissetmesini sağlamak çok önemlidir. Çalışmaların etkili olabilmesi için katılımcıların motive olması ve aralarındaki bağın güçlenmesi gerekmektedir. Bunun için herkesin birbirlerinin ismini öğrenmesi önemli bir adımdır. Katılımcıların birbirini tanınması için zaman ayırmak, grup içindeki takım ruhunun güçlenmesi için de önemlidir. Bu sebeplerle birinci oturumun amacı katılımcılara "hoş geldiniz" demektir.

Kolaylaştırıcı, katılımcılarla birlikte çalışmaya hazır olduğu mesajını vermelidir. Katılımcıların düzeyinde ve deneyimleriyle bağlantı kurabilecekleri bir dil kullanılmasına özen gösterilmelidir. Güvenilir, tutarlı, sıcak ve duyarlı bir ilişki geliştirerek sosyal etkileşimin kapılarını aralamalıdır. Kolaylaştırıcının ilk oturumdaki temel görevi bu güven bağını oluşturmak, katılımcıları yönlendirmek ve cesaretlendirmektir. Katılımcıların her biri "Ben burada istenen biriyim" mesajını almalıdır.

Kolaylaştırıcıyla birlikte uygulanan ısınma hareketleri, çocukların kendi vücudunu tanımalarına ve uzamsal farkındalık geliştirmesine yönelik hareketlerden oluşur. Bu süreç çocukların gruba katılma isteğini artırır; çocukların rahatlamasını ve birbiriyle kaynaşmasını sağlar. Başlarken, önce siz istediğiniz bir hareket eşliğinde isminizi söyleyin. Sizin başlamanız çocuklara yol gösterecek ve onları rahatlatacaktır. Siz ne kadar rahat olur ve özgün bir hareket yaparsanız; çocuklar da o kadar rahat olur ve kendilerini daha iyi ifade ederler.

### Oturum Planı

1. Isınma 1 > İsim - Hareket
2. Isınma 2 > İsmi Söyle Topu At
3. Etkinlik 1 > İsmimin Anlamı ve Öyküsü
4. Etkinlik 2 > Benim Resmim (Posterim)

## Oturumun İçeriği



### Oturumun Temel Kazanımları

1. Grup içinde iletişim kurma becerisinin güçlenmesi
2. Kendine yönelik farkındalığının artması



### Kazanımların Göstergeleri

- 1.a. Kendi Kendi ismini rahatlıkla söylemesi
- 1.b. İsmi söyleyken rahat bir şekilde hareket yapabilmesi
- 2.a. İsmi anlamını bilmesi ya da isminin anlamını öğrenme isteği
- 2.b. Farklı hareketleri gözlemlenme ve deneme isteği
- 2.c. Kendisine has özellikleri tanımlayabilme ve ifade etme becerisi ve isteği



**Süre:** 90 Dakika



**Yaş:** 14 – 18 Yaş Grubu



### Gerekli Malzemeler

İsmi Söyle Topu At: Yumuşak bir top

Benim Resmim (Posterim)<sup>1</sup>: Resim (poster) için renkli kartonlar, parlak yıldız yapışkanları



**Malzemeler için Alternatif 1:** Farklı renk ve türlerde (pastel, suluboya, parmak boya vb.) boya malzemeleri, posteri süsleyecek dekoratif malzemeler (süsler, parlak yıldızlar, farklı şekillerde yapışkanlar)



**Malzemeler için Alternatif 2:** Gazete ve dergilerden kesilmiş ya da internet üzerinden bulunmuş fotoğraf ve görseller



**Malzemeler için Alternatif 3:** Çalışılan ortamda bulunabilecek yaprak, dal, çiçek gibi doğal malzemeler.

1. Farklı sahalardaki çocuklar, özellikle tarım sahasında çalışan çocuklar boya ve renkli malzemelerle ilk defa bu oturumda karşılaşabilir; çocukların malzemelere aşina olmamasından dolayı, atölyenin amacından ziyade malzemeleri kullanma hevesi ağır basabilir. O nedenle bu oturum öncesinde çocuklarla serbest olarak boya ve diğer malzemeleri kullanabilecekleri bir çalışma yapıldıktan sonra bu oturum uygulanabilir.

## Oturum Etkinlikleri

### Isınma 1 | İsim-Hareket



**Süre:** 10 dakika



**Amaç:** Tanışma oturumundaki ilk ısınma etkinliğinin amacı çocukların isimlerini öğrenmek, birbirleriyle tanışmalarını sağlamak ve bu sırada kendi seslerini ve bedenlerini kullanarak kendilerine yönelik de bir farkındalık geliştirmektir.



**Açıklama:** Hoş geldiniz. Bugünkü etkinliğimize başlarken ilk olarak birbirimizi tanıyacağız. Önce ayağa kalkalım ve herkesin birbirini görebileceği bir daire oluşturalım. Şimdi sırayla ve yüksek sesle herkes tek tek ismini söyleyecek ama ismini söylerken bir de bir hareket yapacak. Mesela önce ben yapayım, benim ismim \_\_\_\_\_ (kolaylaştırıcı ismini söyler ve ismiyle birlikte bir hareket yapar, örneğin ellerini havaya kaldırıp zıplamak gibi). Anladınız mı, sorusu olan var mı? (Belki çocukların oyunu anlaması için bir kere daha tekrarlanabilir) O zaman sırayla hepimiz yapalım. (Yanındaki çocuklardan birine dönerek), sen başlamak ister misin?



### Kolaylaştırıcı için Not

○ Eğer grubun enerjisi düşük ve hareketleri çok kısıtlı ise kolaylaştırıcı oyunu birkaç kere tekrar ettirebilir. İlk uygulamada katılımcılar genellikle çok rahat olmayabilir. İkinci uygulamada hareketler daha dinamik ve daha çeşitli olmaktadır. Bu sebeple ikinci tur daha verimli geçebilir. Kolaylaştırıcı çocukların hareketlerini gözlemlemelidir. Kolaylaştırıcı, aşağıdaki sorulara cevap arayarak katılımcılar hakkında fikir sahibi olabilir.

- » İsimleri yüksek sesle tekrar ediyor mu?
- » Katılımcıların hareketleri sınırlı mı?
- » Kim hareketi yaparken rahat, kim rahat değil?
- » Katılımcılar birbirlerini dinliyor mu?
- » Katılımcılar birbirlerini gözlemliyor mu?
- » Herkes aynı hareketi mi yapıyor?

## Isınma 2 | İsmi Söyle Topu At



**Süre:** 10 dakika



**Amaç:** Tanışma oturumundaki ikinci ısınma etkinliğinin amacı da benzer şekilde çocukların hem birbirlerinin isimlerini öğrenmeleri ve pekiştirmelerini sağlamak hem de çocuklar arasında bir etkileşim alanı yaratmaktır.



**Açıklama:** Şimdi hep birlikte daire şeklinde yere oturalım (*Yere oturmak uygun değilse sandalyeye oturarak da yapılabilir*). Şimdi elimde yumuşak bir top var. Ben önce kendi ismimi söyleyeceğim ve sonra bu topu bir arkadaşımıza atacağım; topu tutan arkadaş önce benim ismimi sonra kendi ismini söyleyecek. İsmimi hatırlamazsa bana soracak. Daha sonra o da topu bir başka arkadaşımıza atacak ve topu tutan üçüncü kişi de önce ona topu atan arkadaşının ismini sonra da kendi ismini söyleyecek. Böylece birbirimizin isimlerini daha iyi öğrenmiş olacağız. Herkes topu en az bir kere atmış olacak. Aynı kişiye topu iki kere atmamak için dikkat etmemiz lazım. Anladınız mı, sorusu olan var mı? Hazırsanız başlayalım.



### Kolaylaştırıcı için Not



Kolaylaştırıcı dikkatle takip ederek tüm katılımcılara top atıldığından emin olmalıdır. Kolaylaştırıcı elinde ikinci bir top bulundurarak oyunda bir süre geçmesine rağmen top atılmayan çocuklar varsa ikinci topu onlara atarak oyuna katabilir.

## Etkinlik 1 | İsmimin Anlamı ve Öyküsü



**Süre:** 15 dakika



**Amaç:** Çocuklar için isminin anlamını bilmek ve bunu paylaşmaya teşvik edilmek kendilerine yönelik algılarını ve biricik olma hissini pekiştirici



bir etki yaratabilir. O nedenle bir araya gelinen ilk oturumda çocukları, isimlerinin anlamını ve varsa öyküsünü (ismini kim koymuş, neden bu isim seçilmiş, çocuk ismini seviyor mu, ailede nasıl hitap ediliyor gibi) paylaşmaya teşvik etmek olumlu bir etki yaratacaktır.

Bir önceki ısınma egzersizinde hâlihazırda çocuklar daire şeklinde otururken hiç bozmadan bu etkinliğe geçilebilir.



**Açıklama:** İsimlerimizi söyledik, birbirimizin isimlerini öğrendik. Peki, isminin anlamını bilen var mı? Mesela benim ismimin anlamı \_\_\_\_\_ (burada çocukları teşvik etmek için ve biraz da oyunlaştırarak kendi isminizin anlamını söyleyin). Var mı başka isminin anlamını söylemek isteyen? Kim koymuş sizin isminizi?



### Kolaylaştırıcı için Not



Kolaylaştırıcı bütün çocukları isminin anlamını söylemeleri için teşvik etmeli ve herkesin söylemesini sağlamalıdır. Çocuklar isimlerinin anlamını bilmiyorlarsa onlardan ailelerine sorup öğrenmeleri ve bir sonraki oturumda paylaşmaları istenebilir. Kolaylaştırıcı bir sonraki oturumda muhakkak bu paylaşımı yapmalarını sağlamalıdır.

## Etkinlik 2 | *Benim Resmim (Posterim)*



**Süre:** 45 dakika



**Amaç:** Bu etkinliğin amacı çocukların farklı malzemeler kullanarak kendi özellikleri üzerine düşünmeleri, kendilerini tanımaları ve gruptaki diğer çocuklara da kendilerini tanıtabilmeleridir.



**Açıklama:** Başka insanlarla ve arkadaşlarımızla iyi ilişkiler kurmak çok önemlidir. İlişki kurmanın ilk basamağı da birbirimizi tanımadır. Önceki iki etkinlikte birbirimizi daha yakından tanımaya başladık. Şimdi de farklı malzemeler kullanarak kendimizi arkadaşlarımıza tanıtacağız ve birbirimizi de daha iyi tanımış olacağız. Bunun için önce hepinize birer karton dağıtacağım ve sizler de tek tek ortadaki malzemeleri kullanarak (*Burada malzemeler çocuklara tanıtılmalıdır*) kendinizi anlatacağınız bir resim (*çocukların seviyesine göre poster kelimesi de kullanılabilir*) yapabileceksiniz. Örneğin ben ağaçları çok seviyorsam resmimdeki şu köşeyi yeşile boyayabilirim ya da bir yaprak yapıştırabilirim ya da çiçek ve kuşları sevdiğim için çiçek ve kuş şekli koyabilirim/çizebilirim. Ailemi çok severim onların isimlerini bir kalp içine koyacağım. Posterimin içine arkadaşlarımdan oluşan bir köşe yapacağım. Çok iyi dans ederim; dansımı anlatan bir resim çizeceğim (*Buradaki örnekler seçilen malzeme grubuna göre verilebilir, çocukların daha iyi anlaması için örnekler çoğaltılabilir*). İsterseniz kartonun üstüne yazı da yazabilirsiniz. Kartonun en üstüne de isminizi kocaman yazın. İsminizin etrafını istediğiniz gibi süsleyebilirsiniz. Ancak sizden istediğim bir şey var: Hepimiz tek ve biricikiz. Bu koca dünyada biz gibi başka kimse yok. Bu nedenle herkes önce isminin yanına, altına veya üstüne bir yıldız koysun çünkü hepimiz bir yıldız gibi biricikiz (*Çocuklara kartonla birlikte birer tane parlak yıldız etiketi de verilir. İsmi yazamayan çocuklara kolaylaştırıcı destek olabilir*). Posterlerimiz bitince onları duvara asacağız. Herkes bitirince hep birlikte duvarda asılı posterleri inceleyeceğiz. Anladınız mı, sorusu olan var mı? Hazırsanız başlayalım.



**Toparlama ve Değerlendirme:** Bütün çocuklar posterlerini bitirdikten sonra posterleri duvara asıp aşağıdaki soru ve yorumlar üzerinden çocuklarla birlikte değerlendirme yapılarak oturum sonlandırılabilir.



"Resmiyle ilgili kim konuşmak ister? Ben bu resimlere baktığımda ..... gördüm/fark ettim. Siz ne gördünüz?"



## Kolaylaştırıcı için Not



Duvara asılan resimleri (posterleri) çocuklarla birlikte incelerken çocukları sonrasında da konuşmaya teşvik edecek şekilde gördüklerinizle ilgili yorum yapabilir, çocuklara soru sorabilirsiniz. Kolaylaştırıcı olarak bütün resimlere bakmanız önemlidir.

## Oturum Değerlendirmesi



**Süre:** 10 dakika



**Amaç:** Bütün gün yapılan etkinliklerle ilgili çocukların duygularını ve fikirlerini almak, çocukların en çok hangi etkinliğe yakın hissettiklerini anlamaktır.



**Açıklama:** Bugün birlikte oldukça verimli etkinlikler yaptık. Son olarak ayağa kalkalım ve daire oluşturalım. Dairenin etrafında yürürken bugün konuşulanlar arasında aklınızda kalanları yüksek sesle paylaşmanızı istiyorum. Mesela, bugün yaptıklarımız arasında en çok hangisini sevdiniz? Hiç sevmediğiniz bir şey var mıydı? Neler öğrendiniz? Başlarken neler hissediyordunuz, şimdi ne hissediyorsunuz? Özellikle ilginizi çeken bir şey oldu mu? Aklınıza takılan başka soru var mı? *(Bu sorular üzerine çocukların yorumlarını aldıktan sonra)* Paylaşmalarımızın sonuna gelirken grupça birbirimize tüm paylaştıklarımız için teşekkür edip hoşça kalın diyeceğiz. Ben de hepinize çok teşekkür ederim.



## Kolaylaştırıcı için Not



Günün değerlendirme kısmında farklı ve daha basit değerlendirme yöntemleri de kullanılabilir. Burada yazan soruların dışında kolaylaştırıcı tarafından ihtiyaç duyulan başka sorular da sorulabilir ya da bu soruların arasından seçip ilgili olduğu düşünülen sorular sorulabilir. Bu bölümde tüm çocukları bir kelimeyle bile olsa fikir ve duygularını söylemeleri için teşvik etmek önemlidir.



### Oturuma Genel Bakış

#### Giriş

Bu oturumda bir önceki tanışma oturumunun devamı olarak, çocukların birbirlerini tanımalarını pekiştirmek, aynı zamanda da eğlenceli bir ortam yaratarak katılımcıların duygularını daha rahat şekilde ifade edebilmelerini sağlamak hedeflenmektedir. Birinci oturumda olduğu gibi bu oturumda da çeşitli ısınma egzersizleri kurgulanmıştır. Katılımcılar eğlenerek, hoş vakit geçirerek gruba alışmakta ve isimleri tekrar ettirilerek grup içinde bir birey olduklarını fark etmektedirler.

Sözsüz iletişim, duyguları ifade etmenin önemli ve etkili yollarından birisidir ve bir kişinin hareket ifadesi kişisel dinamiklerini yansıtır. Hareket ifadesinde bir değişiklik, kişiliğe veya davranışsal bir değişikliğe neden olacaktır. Harekete dayalı ısınma egzersizlerinde katılımcılar farklı hareket denemeleri yaparak, değişik rolleri oynayarak yeni duygu ve düşünceleri deneyimleyeceklerdir. Aynı zamanda sözsüz iletişim ile de duyguları ifade etmenin yeni yollarını gözlemleyebileceklerdir.

#### Oturum Planı

1. Isınma > Yürüyüş
2. Etkinlik 1 > Arkadaşım Kim?
3. Etkinlik 2 > Grup Posterini

#### Oturumun İçeriği



##### Oturumun Temel Kazanımları

1. Denge ve koordinasyon becerisinin gelişmesi
2. Kendini ifade etme becerisinin gelişmesi
3. Grup içinde iletişim kurma becerisinin güçlenmesi



## Kazanımların Göstergeleri

- 1.a. Yönergeleri takip edebilmesi
- 1.b. Durma ve hareket etme arasında denge ve koordinasyonunu kaybetmeden geçiş yapabilmesi
- 2.a. Kendisine has özellikleri tanımlayabilme, ifade etme becerisi ve isteğini göstermesi
- 3.a. Diğer bir kişiyi veya arkadaşını tanımaya yönelik istek göstermesi
- 3.b. Grup içinde duygularını ve düşüncelerini rahatlıkla ifade edebilmesi



**Süre:** 90 Dakika



**Yaş:** 14 - 18 Yaş Grubu



## Gerekli Malzemeler

**Arkadaşım Kim?:** Kâğıt, kalem

**Grup Poster:** Resim (Poster) için renkli kartonlar

1. Malzemeler için Alternatif 1: Farklı renk ve türlerde (pastel, suluboya, parmak boya vb.) boya malzemeleri, posteri süsleyecek dekoratif malzemeler (süsler, parlak yıldızlar, farklı şekillerde yapışkanlar)
2. Malzemeler için Alternatif 2: Gazete ve dergilerden kesilmiş ya da internet üzerinden bulunmuş fotoğraf ve görseller
3. Malzemeler için Alternatif 3: Çalışılan ortamda bulunabilecek yaprak, dal, çiçek gibi doğal malzemeler.

## Oturum Etkinlikleri

### Isınma | Yürüyüş



**Süre:** 10 dakika



**Amaç:** Bu ısınma egzersizinin amacı çocukların kendi bedenlerini ve kapladıkları alanı fark etmelerini sağlamak, kendilerini gösterme ve diğerleri tarafından fark edilme duygularını çalışmaktır.



**Açıklama:** Şimdi birbirimiz arasında biraz mesafe olacak şekilde hepimiz ayağa kalkalım, kollarımızı açalım ve yana doğru büyüyelim. Herkes bizi görsün ve fark etsin. Her yerde görünür olalım, büyüğüz, çok büyüğüz. Büyük büyük yürüyelim. Bu hareketi daha büyük yapabilir misiniz? Sanki daha güçlüsünüz, kollarımızı ve vücudumuzu daha güçlü açalım. Şimdi mesela tavana bakarak yapalım, daha da büyümüşüz. Sanki bu şekilde en büyük ve en güçlü olduğumuz halimizle bir yere gidiyormuş gibi yürüyelim, nereye gidiyorsunuz? Şimdi de hızlanalım, ne kadar hızlı olabiliyorsunuz? Teşekkür ederim, şimdi daire şeklinde oturabiliriz.

**Toparlama ve Değerlendirme:** Katılımcılara egzersize katıldıkları için teşekkür ettikten sonra aşağıdaki sorular sorularak oturum sonlandırılabilir.



Kendinizi daha büyük, daha güçlü ve daha hızlı hareket ederken nasıl hissettiniz? Herkes tarafından görülmek ve fark edilmek size nasıl hissettirdi?



### Kolaylaştırıcı için Not



Çocuklarla bu egzersizi yaparken çocukların kendi hareketlerine odaklanmaları ve diğer arkadaşlarını rahatsız etmemeleri için kolaylaştırıcı çocukları dikkatle gözlemlemelidir.

## Etkinlik 1 | Arkadaşım Kim



**Süre:** 40 dakika



**Amaç:** Tanışma oturumundaki bu etkinliğin amacı çocukların eğlenceli bir yöntemle birlikte birbirlerini tanıma ve grup içinde iletişim kurma becerilerini güçlendirmektir.



**Açıklama:** Bugün ikinci çalışmamızı yapıyoruz, birbirimizin isimlerini yavaş yavaş öğrenmeye başladık. Şimdi birbirimizi daha da iyi tanımak için birlikte bir çalışma yapacağız. Bu çalışmada iki kişilik gruplar olacağız, o yüzden önce kendimize bir arkadaş bulalım. Şimdi herkes az tanıdığı bir arkadaşını bulmaya çalışsın (*İkili grupların oluşturulması sırasında kolaylaştırıcı çocuklara destek olabilir, eğer seçilmeyen çocuklar varsa eşleştirmelerde yönlendirmeler yapabilir*). Herkes bir arkadaşını seçip ikili oldu mu? O zaman her grup kendine bir yer bulsun. Şimdi, karşılıklı birbirimize sorular soracağız ve karşımızdaki arkadaşımızı tanıyacağız. Sonra tekrar büyük grup olacağız ve arkadaşımızı diğer herkese tanıtacağız. O yüzden arkadaşımızın söylediklerini çok iyi dinlememiz gerekiyor ki yanlış tanıtmayalım değil mi? Herkesin karşısındaki arkadaşını tanıması için üç dakikası olacak, ben size tamam dediğimde ilk başlayan bitirecek ve diğeri başlayacak. Arkadaşınızı tanımak için aklınıza gelen soruları sorabilirsiniz. Mesela şöyle sorular da sorabilirsiniz: "Çok iyi yaptığın bir ya da iki şeyi söyler misin?", "Çok iyi koşarım, çok iyi futbol oynarım, çok iyi resim yaparım, çok iyi şarkı söylerim, çok iyi halay çekerim, insanları çok iyi dinlerim" gibi ve daha bir sürü cevap verilebilir. Bir diğer sorabileceğiniz soru da şu olabilir; "Yapmayı en çok sevdiğin iki şey ne nedir?" Cevap olarak "Yapmayı en çok sevdiğim iki şey, kitap okumak, arkadaşlarımla oynamak, gezmek, dondurma yemek, müzik dinlemek" gibi ve başka bir sürü, kendi yapmayı sevdiğimiz şeyleri söyleyebiliriz. Bir de arkadaşımıza kendisinde en beğendiği yönü sorabiliriz ve arkadaşımız da "gözlerim", "saçlarım" ya da "aklım", "çalışkanlığım" gibi bir sürü başka cevap verebilir. Sorunuz var mı? O zaman başlayabiliriz. (*Tüm ikili gruplar bitirdikten sonra*) Herkes bitirdi mi? Şimdi de sorduğumuz sorular ve aldığımız cevaplarla birlikte arkadaşımızı gruba tanıtıyoruz. Örneğin; "Benim arkadaşımın adı Ayşe.

Ayşe çok iyi bisiklet sürüyor ve şarkı söylüyor. Kitap okumayı ve sokakta oynamayı çok seviyor ve kendisinde en beğendiği özelliği çok çalışkan olması." Biz de her tanıtımdan sonra arkadaşımızın ismini tekrar edip ona kocaman bir alkış yapacağız, anlaştık mı? Şimdi başlayalım, hangi grup başlamak ister? (Tüm tanıtımlar bittikten sonra) Hepinize çok teşekkür ederim. Bir sürü güzel yönleri, becerileri, istekleri olan bir grupmuşuz.

**Toparlama ve Değerlendirme:** Tüm çocukların birbirlerini tanıtırma işlemi bittikten sonra aşağıdaki gibi soru ve yorumlarla birlikte etkinliğin değerlendirilmesi yapılarak oturum sonlandırılabilir.

“ Bu çalışmada hepimiz birbirimizi biraz daha iyi tanıdık. Arkadaşlarınıza soru sormak zor muydu? Peki, arkadaşınızı tanıtırken neler hissettiniz? (Çocukların cevaplar alındıktan sonra) Birbirimizi daha yakın tanımaya başladıkça ne kadar ortak özelliklerimiz ama aynı zamanda sadece bize özel özelliklerimiz olduğunu fark ediyoruz değil mi? Hepinize teşekkür ederim.

### Kolaylaştırıcı İçin Not

Çalışmanın başında çocukların birbirleriyle eşleşmesinde hiçbir çocuğun dışarıda kalmaması için kolaylaştırıcının dikkatli bir şekilde yönlendirmesi önemlidir. Özellikle birbirini az tanıyan çocukların eşleşmesi aktivitenin etkisini arttıracaktır. Çocukların birbirlerine soru sorma süresi ihtiyaca göre uzatılabilir. Tanıtımlar sırasında ise kolaylaştırıcının her çocuğun gruba tanıtılmasını sağlaması önemlidir. Her tanıtım sonrasında tanıtılan çocuğun isminin grup tarafından tekrarlanması ve alkışlanmasının unutulmaması önemlidir. Kolaylaştırıcı çocukların olumlu yanlarını not alabilir.

## Etkinlik 2 | Grup Posterleri<sup>2</sup>



**Süre:** 30 dakika



**Amaç:** Bu etkinliğin amacı, çocukların grup çalışmasında birbirleriyle daha yakın iletişim kurmalarına olanak sağlamaktır.



**Açıklama:** Bugün birbirimizi daha yakından tanıdık. Şimdi de birlikte bizi anlatan resimler/posterler hazırlayalım. Bu resimleri/posterleri hazırlamak için dört kişilik küçük gruplara ayrılalım (*Çocukları gruplara ayırmak için farklı gruplaştırma yöntemleri kullanılabilir, örneğin 1,2,3,4 diye saydırıp aynı sayıları bir araya getirmek gibi*). Bu resimlere/posterlere dört kişilik grubunuzdaki herkesin yapmayı sevdiği şeylerle, kendinizde sevdiği özelliklerle ya da olmasını istediğiniz başka şeylerle ilgili yazılar yazabilir, süslemeler yapabilir ya da resimler yapıştırabilirsiniz. Ben şimdi ortaya bir sürü malzeme koyacağım. Resimlerinizi/posterlerinizi bitirdiğinizde önemli bir şey daha yapacaksınız, grubunuz için bir slogan, bir cümle bulacaksınız. Bu slogan sizin grubunuzu anlatacak. Mesela, "El ele verdik, tüm zorlukları yendik" ya da "Hep birlikte en iyiyeyiz!" ya da "Birlikte yaşıyor birlikte öğreniyoruz" ya da "Biz yıldızlar gibi takım halinde parlarız" gibi cümleler/sloganlar bulmanızı istiyorum. Sonunda tüm resimleri/posterleri duvarlara asacağız. Sorunuz var mı? Yoksa başlayabiliriz.

**Toparlama ve Değerlendirme:** Grupların hepsi posterlerini bitirdikten sonra aşağıdaki gibi soru ve yorumlarla birlikte etkinliğin değerlendirmesi yapılarak oturum sonlandırılabilir.

Hepinizin resimleri/posterleri çok güzel olmuş. Neler anlattınız posterlerinizde? (*Çocuklardan cevap alındıktan sonra*) Mesela ben de \_\_\_\_\_ gördüm (*Kolaylaştırıcılarda çocukların grup posterlerindeki olumlu ve güçlü unsurlarla ilgili olumlu yorumlar yapabilir*). Grup çalışması yapmaktan keyif aldınız mı? Haydi, resimlerimizi/posterlerimizi duvarlara asalım ve hep birlikte hepsine bakalım. Hepinize teşekkürler.

2. Farklı sahalardaki çocuklar, özellikle tarım sahasında çalışan çocuklar için boya ve renkli malzemelerle ilk oturumlarda ilk karşılaşmalarında, çocukların malzemelere aşına olmamasından dolayı, atölyenin amacından ziyade malzemeleri kullanma hevesi ağır basabilir. O nedenle bu oturum öncesi çocuklarla serbest olarak boya ve diğer malzemeleri kullanabilecekleri bir çalışma yapıldıktan sonra bu oturum uygulanabilir. Eğer mümkün değilse çocuklara malzemeler iyice tanıtılarak bir aşinalık yaratılabilir.

## Oturum Değerlendirmesi



**Süre:** 10 dakika



**Amaç:** Bütün gün yapılan etkinliklerle ilgili çocukların duygularını ve fikirlerini almak, çocukların en çok hangi etkinliğe yakın hissettiklerini anlamaktır.



**Açıklama:** Bugün birlikte oldukça verimli etkinlikler yaptık. Son olarak ayağa kalkalım ve daire oluşturalım. Dairenin etrafında yürürken bugün konuşulanlar arasında aklınızda kalanları yüksek sesle paylaşmanızı istiyorum. Mesela, bugün yaptıklarımız arasında en çok hangisini sevdiniz? Hiç sevmediğiniz bir şey var mıydı? Neler öğrendiniz? Başlarken neler hissediyordunuz, şimdi ne hissediyorsunuz? Özellikle ilginizi çeken bir şey oldu mu? Aklınıza takılan başka soru var mı? *(Bu sorular üzerine çocukların yorumlarını aldıktan sonra)* Paylaşmalarımızın sonuna gelirken grupça birbirimize tüm paylaştıklarımız için teşekkür edip hoşça kalın diyeceğiz. Ben de hepinize çok teşekkür ederim.



### Kolaylaştırıcı İçin Not

Günün değerlendirme kısmında farklı ve daha basit değerlendirme yöntemleri de kullanılabilir. Burada yazan soruların dışında kolaylaştırıcı tarafından ihtiyaç duyulan başka sorular da sorulabilir ya da bu soruların arasından seçip ilgili olduğu düşünülen sorular sorulabilir. Bu bölümde tüm çocukları fikir ve duygularını bir kelimeyle bile olsa söylemeleri için teşvik etmek önemlidir.

### Oturuma Genel Bakış

#### Giriş

Bu oturumun amacı, katılımcılara kuralların anlamını ve ne amaçla konulduğunu öğretmektir. Kurallar, çocukların benlik algısının ve sosyal becerilerinin gelişiminde önemli rol oynar. Çocuğun yaşına ve gelişim düzeyine uygun kurallar koyarak çocuğun topluma uyumu desteklenebilir. Çocukların gelişim düzeyi birbirinden farklı olabilir. Bazı çocuklarda kural farkındalığı yeterince açık ve net değilken bazılarında daha iyi gelişmiştir.

Grup çalışmalarının tüm katılımcılar için verimli bir şekilde geçmesi için çocuklarla en baştan kuralların konuşulması önemlidir. Böylelikle tüm çocukların kendini rahat ve güvende hissedebileceği bir ortam yaratma fikri en baştan verilmiş olur.

Kural farkındalığını geliştirirken eşitlik, adalet gibi genel ve soyut kavramlar yerine daha somut ifadeler (parmak kaldırarak konuşma, izin alarak tuvalete gitme gibi) kullanmak çok daha etkili bir yöntemdir.

- » Az ve öz kural koyma,
- » Kısa, somut ve olumlu ifadeler kullanma,
- » Hatırlaması kolay kurallar koyma,
- » Uyulması kolay kurallar koyma,
- » Kuralları uygularken tutarlı davranma,
- » Kurallara uyulmadığında anlaşılabilir net bir sonucun olması,
- » Konulan kuralların sebebini açıklama oldukça önemlidir.

Örneğin çocuklara:

- » "Koşma!" yerine "Yavaş yürümelisin!"
- » "Çöpü yere atma!" demek yerine "Çöpü çöp kutusuna atmalısın!"
- » "Sınıfta bağırarak konuşmayın!" yerine "Sınıfta kısık sesle konuşun!" denilebilir.



Kural farkındalığını arttırırken konulan kuralların sebeplerinin açıklanması, çocukların bu kuralları daha iyi bir şekilde içselleştirmesini sağlayacaktır. Kurallara uyulmadığında ne olacağı konusunda anlaşılır ve tutarlı bir yol izlenmelidir.

Bu oturumun hedefi, kural kavramının sınırlarının ne olduğunu ve bu sınırların birlikte yaşamak için neden gerekli olduğunu, alıştırmalar yoluyla çocuklara tanıtmaktır.

Çocuklara kuralları öğretmek, kural koymak ve onlara uymalarını sağlamak zor olabilir ve zaman alabilir. Özellikle de kuralların belirsiz ve keyfi olduğu, kolaylıkla ihlal edildiği ve bir yaptırımının olmadığı ortamlarda yaşayan çocuklar kural kavramıyla ilişki kurmakta zorlanabilir. Sabırlı ve kararlı bir şekilde kuralları açıklamaya ve tekrar tekrar hatırlatmaya devam edilmelidir.

## Oturum Planı

1. Isınma > Yap Bakalım!
2. Etkinlik 1 > Dar Sokak
3. Etkinlik 2 > Kuralsız Oyun
4. Etkinlik 3 > Trafik
5. Etkinlik 4 > Grubumuzun Kuralları

## Oturumun İçeriği



### Oturumun Temel Kazanımları

1. Kural kavramını ve farklı ortamların kendine özgü kurallarının olduğunu anlaması
2. Grupla birlikte kuralların belirlenmesinde rol alabilmesi
3. Kurallara uyulmadığında ne olacağını anlaması
4. Hareket etme, denge ve koordinasyon becerilerinin gelişmesi



### Kazanımların Göstergeleri

- 1.a. Kural kavramını ve neden kurallar olduğunu açıklayabilmesi
- 2.a. Grup içinde ortak kurallar belirlenirken katılım göstermesi
- 3.a. Belirlenen kurallara uyulmadığında sonuçlarını anlayabilmesi ve açıklayabilmesi
- 4.a. Aynı anda farklı şeylere odaklanmasını gerektiren karmaşık hareketleri dikkatle yapabilmesi



**Süre:** 100 Dakika



**Yaş:** 14 - 18 Yaş Grubu



**Gerekli Malzemeler**

**Dar Sokak:** Yeterli sayıda sandalye, daha önceden şişirilmiş balonlar

**Kuralsız Oyun:** Top

**Trafik:** A5 boyutunda ya da daha küçük kesilmiş kırmızı ve yeşil renkte kartlar

**Grubumuzun Kuralları:** Büyük boy kırmızı, sarı ve yeşil renkte kartonlar, tahta kalemleri

## Oturum Etkinlikleri

### Isınma | Yap Bakalım!



**Süre:** 15 dakika



**Amaç:** Bu ısınma çalışmasının amacı, çocukların dikkat ve koordinasyon becerilerini artırmak ve bu yolla çalışmaya katılımlarını teşvik edici bir ortam yaratmaktır.



**Açıklama:** Bugün biraz hareket ederek başlayalım çalışmamıza. Biraz karmaşık bir hareket yapmaya çalışacağız, bakalım nasıl olacak? Şimdi herkes ayağa kalksın ve diğer arkadaşlarıyla arasında biraz mesafe olacak şekilde istediği bir yerde dursun. Şöyle başlayalım, önce herkes sağ kolu ile havada bir yuvarlak çizsin. Yuvarlağın büyük ya da küçük olması önemli değil, sadece sağ elinizle istediğiniz gibi bir yuvarlak yapın. (Herkes yuvarlak yapabildikten sonra) Tamam, yuvarlak çizmeyi bırakalım ve sol kolumuzla havada bir artı çizmeye başlayalım. (Tüm çocuklar artı çizebildikten sonra). Şimdi ikisini birlikte yapmaya çalışacağız yani

aynı anda sağ kolumuzla havaya yuvarlak çizerken sol kolumuzla da artı çizeceğiz. Hazır mısınız? Başlayalım o zaman. *(Bir süre bu alıştırma denendikten sonra)* Tersini de yapalım mı? Bu sefer sağ kolunuzla havada artı çizerken sol kolunuzla da aynı anda daire çizmeye çalışın. Nasıl, zor mu? Hangisinde daha zorlandınız?



### Kolaylaştırıcı İçin Not

Çocuklar için sözel olarak hareketleri anlamak zor olabilir, kolaylaştırıcı her aşamada örnek yaparak hareketleri gösterebilir. Aynı anda yuvarlak ve artı yapmak zor olacağından çocuklara denemeleri için zaman vermek iyi olacaktır.

## Etkinlik 1 | Dar Sokak



**Süre:** 20 dakika



**Amaç:** Bu etkinlik ile sınır kavramı, fiziksel ve kişisel sınırların ne anlama geldiği ve birlikte yaşarken neden önemli olduğu üzerine çocuklarla bir tartışma yürütülmesi hedeflenmiştir.



**Açıklama:** Şimdiki çalışmamız için sandalyeleri karşılıklı birbirine yakın bir şekilde dizelim, arada sadece az bir mesafe olsun. *(Sandalyeler dizildikten sonra)* Artık burası bir sokak ve biz karşılıklı olarak birbirimize hiç değmeden bu sokağın bir ucundan diğer ucuna geçmeye çalışacağız *(Kolaylaştırıcı örnek bir uygulama yapabilir)*. Hazırsanız başlayalım. *(Bir süre bu çalışmayı yaptıktan sonra)* Şimdi hepinize uzun ipleri olanlar balonlar vereceğim ve bu balonları kolumuza ya da ayağımıza bağlamanızı isteyeceğim. Balonlar varken tekrar dar sokaktan birbirimize değmeden geçmeye çalışalım. *(Bir süre de bu egzersizi yaptıktan sonra)*



**Toparlama ve Değerlendirme:** Tüm çocuklar en az iki kere sandalyelerin arasından geçtikten sonra aşağıdaki soru ve yorumlar üzerinden çocuklarla birlikte bir değerlendirme yapılarak oturum sonlandırılabilir.



**Açıklama:** Peki, şimdi toparlanalım, sandalyeleri de tekrar yerine koyabiliriz. Nasılsınız? Zorlandınız mı? Dar sokaktan birbirinize değmeden geçmeye çalışırken nelere dikkat ettiniz, neler yaptınız? Dikkat etmeseydiniz ne olurdu? (*Çarpma, denge kaybetme gibi durumlar olduysa*) Dikkat edilmediğinde neler oldu, ne hissettiniz? (*Çocuklardan sorularla ilgili cevapları alındıktan sonra*) Dar sokaktan nasıl geçeceğinizi ben size söylemedim yani kural koymadım, size sadece birbirinize çarpmayın dedim. Birbirinize çarpmamak için neler yapmanız gerektiğini yani kuralları siz koydunuz; sağa ya da sola çekildiniz, eğildiniz, durdunuz. Mesela başka neler yaptınız? Kural koymak yürümenizi kolaylaştırdı değil mi? Dar sokaktan geçerken birbirinize çarpmamak için dikkat ettiniz çünkü çarpsaydınız belki canınız yanacaktı, sinirlenecektiniz.



### Kolaylaştırıcı İçin Not



Bu etkinlik basit bir etkinlik olmakla birlikte çocukların dar bir alanda hareket ederken birbirlerine zarar vermemeleri için kolaylaştırıcının dikkatli olması önemlidir.

## Etkinlik 2 | Kuralsız Oyun



**Süre:** 20 dakika



**Amaç:** Bu etkinlik ile kural kavramının ve kuralların işlevinin ne anlama geldiği çocuklarla tartışılacaktır.



**Açıklama:** Peki, devam edelim, şimdi sizinle başka bir çalışma yapacağız. Önce yan yana dört sıra oluşturalım, dört sıra olacak şekilde herkes bir arkadaşının arkasına geçsin. Tamam, herkes sıra oldu mu? Şimdi size bir top veriyorum, sizden bu topla oynamanızı istiyorum. Oynamaya başlayabilirsiniz (*Çocuklar tarafından nasıl oynayacaklarına yönelik sorular gelecektir, kolaylaştırıcı bu aşamada sadece oynayın yönergesini vermekle yetinmelidir ve nasıl oynayacaklarına dair hiçbir şey söylememelidir*). (Belirli bir süre, çocukların kendi aralarında konuşma ve oyun yaratmaya çalışmalarına zaman tanıdıktan sonra) Baştan başlayalım, topu bana verin. Şimdi ilk sıradan tekrar topu vereceğim, topu alan sağ tarafından topu arkasındakine versin ve arkaya gelince yan taraftaki arkadaşına versin. (Bir süre oynadıktan sonra) Değiştiriyorum, herkes gözünü kapatsın ve topu öndekine ve yandakine versin. (Bir süre oynadıktan sonra) Değiştiriyorum, topu başınızın üzerinden geçirek arkadaki arkadaşınıza ve sıranın sonunda diğer yan sıraya verin. (Bir süre oynadıktan sonra) Değiştiriyorum, topu aşağıya eğilip bacaklarınızın arasından ön ve yan sıradaki arkadaşlarınıza verin (*Kolaylaştırıcı oyun süresince sık sık kuralları değiştirerek çocukları şaşırtmaya çalışarak oyunu sürdürebilir. Aynı kuralları tekrar tekrar kullanabilir ya da kendisini de başka kurallar uydurarak oyuna katabilir*). Tamam, artık bitirebiliriz, topu bana geri verebilirsiniz.



**Toparlama ve Değerlendirme:** Oyun süreci bittikten sonra aşağıdaki soru ve yorumlar üzerinden çocuklarla birlikte bir değerlendirme yapılarak oturum sonlandırılabilir.



**Açıklama:** Peki, tekrar toparlanalım. Başta oyun için size hiçbir kural vermedim. Nasıldı? Daha mı zordu daha mı kolay oldu? Sonra tekrar oynamaya başladık ama bu sefer de kuralları sürekli değiştirdim. Sürekli değişen kuralları takip etmek kolay mıydı? Oyunlarda kuralların olması mı ya da olmaması mı daha kolay yapıyor oyunları, ne dersiniz?



## Etkinlik 3 | Trafik<sup>3</sup>



**Süre:** 15 dakika



**Amaç:** Bu etkinlik ile kural kavramının ve kuralların işlevinin ne anlama geldiği çocuklarla tartışılacaktır.



**Açıklama:** Bugün bol bol kurallarla ilgili konuştuk. Şimdi bununla ilgili bir çalışma daha yapalım istiyorum. Önce iki gruba ayrılalım. Birinci gruba kırmızı ve yeşil kartlar vereceğim, siz odanın farklı yerlerine dağılacaksınız ve trafik lambaları olacaksınız. Geç demek için yeşil kartı, dur demek için kırmızı kartı havaya kaldırabilirsiniz. Diğer grup da yaya olacak ve kartların rengine göre duracak ya da geçecek (*Kolaylaştırıcı yaya olacak grubun içinden birkaç çocuğu belirleyip onların hiçbir kırmızı ışıkta durmamaları gerektiği yönünde, diğerlerinin haberi olmayacak şekilde yönerge vermelidir*). Sorunuz yoksa başlayabiliriz. (*Belirli bir süre oynadıktan sonra*) Şimdi rolleri değiştireceğiz ve yayalar trafik lambaları, trafik lambaları da yayalar olacak (*Benzer şekilde kolaylaştırıcı ikinci grup yayaların içinden de birkaç çocuğa kırmızı ışıkta durmama yönergesi vermelidir*). Nasılsınız? Artık oyunu bitirip tekrar toplanabiliriz.



**Toparlama ve Değerlendirme:** Oyun süreci bittikten sonra aşağıdaki soru ve yorumlar üzerinden çocuklarla birlikte bir değerlendirme yapılarak oturum sonlandırılabilir.



**Açıklama:** Bu çalışmayı da bitirdik. Trafik lambası olduğunuzda ve kırmızı ışıkta yayalar durmayınca ne hissettiniz? Peki, yayalar siz neler hissettiniz? Mesela kırmızı ışıkta geçen yayalar, başkalarına çarpacaksınız diye düşündünüz mü? Trafik ışıklarına uyan yayalar, sizce nasıldı?

Kurallar konusunda konuştuk bugün<sup>4</sup>. Peki, bugün yaptığımız her şeyi

3. Trafik etkinliğinin uygulanıp uygulanmayacağı konusunda grubun dinamiğine ve etkinliğin zaman planına, bu egzersizi yapmak için yeterli zaman kalıp kalmadığına göre kolaylaştırıcı oturum sırasında karar verebilir.

4. 'Trafik' etkinliğinin yapılmaması halinde, değerlendirme kısmının bu bölümü 'Kuralsız Oyun' tamamlandıktan sonra yapılmalıdır.

düşünelim, hatırlayalım tekrar. Sizce kurallar neden olmalı? Neden kurallara uymalıyız? İnsanlar kurallara uymadığında neler olur? Mesela trafik ışıkları ve yaya olduk, gerçek hayatta trafik kurallarına uymazsak, mesela bize kırmızı yanarken yola atlarsak ne olur? *(Kolaylaştırıcı ihtiyaç duyarsa buraya birkaç somut örnek daha ekleyebilir kuralların olduğu alanlarla ilgili).* (Sorular üzerinden çocuklarla kurallar üzerine beyin fırtınası yapıldıktan sonra) Demek ki kurallara ihtiyacımız var. Bir yerde kurallar olduğu zaman biz de neyi nasıl yapacağımızı bilebiliriz değil mi? Mesela size top verip hiçbir kural vermediğimde başta zorlandınız. Hayatımızda da kurallar olmasa böyle zorlanabiliriz. Yine kurallar ile bir şey yaparken ya da bir şey isterken nasıl davranmamız gerektiğini ya da ne söylememiz gerektiğini biliriz, böylece birbirimize zarar vermeziz. Tıpkı dar bir sokakta yürürken birbirimize zarar vermemek için kendi kurallarımızı bulduğumuz gibi bizim için faydalı olur kurallar. Kurallar hepimizin için aynı olduğundan hepimiz eşit olmuş oluruz.



## Etkinlik 4 | Grubumuzun Kuralları



**Süre:** 20 dakika



**Amaç:** Bu etkinliğin amacı, çocuklarla birlikte içinde buldukları grubun kurallarını her beraber oluşturmak, böylelikle hem kural kavramı üzerine pratik olarak düşünmek hem de çalışma boyunca grubun etkili bir şekilde sürdürülebilmesi için tüm çocuklara referans olacak ortak kuralları belirlemektir.




**Açıklama:** Bugün hep kuralları ve kuralların olmasının ne kadar önemli olduğunu konuştuk değil mi? O halde burası için de aynı şeyleri düşünebiliriz, yani burasının da kuralları olmalı. Çünkü birlikte eğlenceli bir şekilde zaman geçirmek ve gruba gelmeyi heyecanla beklemek istiyoruz. Gruba gelirken istekli olmamız, burada güven içinde hissetmemiz ve birlikte öğrenmemiz çok önemli. Bunun için de birbirimize karşı nasıl davranmamız gerektiğini birlikte konuşalım ve bu etkinlikle grubumuzun temel kurallarını belirleyelim. Duvara üç farklı renkte karton asacağım; kırmızı, yeşil ve sarı.

Şimdi birlikte düşünelim; buraya geldiğimizde iyi hissetmemiz, çalışmalara katılmamız, üzülmememiz ve söylemek istediklerimizi söylememiz hem de birbirimizle arkadaşlık yapabilmemiz için nasıl davranmalıyız, hangi kurallarımız olmalı? Ya da neleri yapmamalıyız? Yeşil kartona yapmamız gerekenleri yazalım, kırmızı kartona da yapmamamız gerekenleri. Bir de sarı kartonumuz var, ona da yapmamız gerekenleri yapmadığımızda yani kurallara uymadığımızda neler olacağını yazalım, olur mu?

*(Çocuklarla kurallar üzerine beyin fırtınası yaptıktan ve tüm söylenenleri ilgili kartonlara yazdıktan sonra)* Yapmamız ve yapmamamız şeyler yani kurallar üzerine ve uymadığımızda neler olacağı üzerine hep birlikte anlaşmaya vardık. Bu kartonlar hep burada kalacak ve sık sık bakıp birlikte karar verdiğimiz kuralları hatırlayacağız. Hepinize teşekkür ediyorum, çok güzel bir çalışma yaptık.



## Kolaylaştırıcı İçin Not

 Grubun kurallarını çocuklarla birlikte belirlerken eğer söylenmemişse aşağıdakileri kuralları da mutlaka ekleyin:

- » Birbirimize fiziksel olarak ya da sözle zarar vermeyiz, birbirimize küfür etmeyiz.
- » Çalışmalarımızda kullandığımız eşyalara zarar vermeyiz.
- » Çalışma yaptığımız odayı temiz ve düzenli tutarız, etkinlik bittikten sonra birlikte toplarız.
- » Düşüncelerimizi ve duygularımız istediğimiz her zaman paylaşabiliriz ama bunu yapsın diye arkadaşlarımızı zorlamayız.
- » Birbirimizi dinleriz.
- » Birbirimizden farklı özelliklerimiz olabilir ama burada hepimiz eşitiz.
- » Birbirimize saygı gösteririz.
- » Bütün etkinliklere ve çalışmalara herkes eşit şekilde katılır.

Yukarıdaki ifadelerin çocuklar tarafından anlaşılıp anlaşılmadığı onlara sorarak netleştirilmelidir, örneğin "sizce bu kural ne anlama geliyor" gibi sorular yöneltilebilir. Anlaşılmayan durumlarda ise davranışlar somutlaştırılarak yazılabilir; örneğin "Birbirimizden farklı özelliklerimiz olabilir ama burada hepimiz eşitiz" cümlesine "kız veya oğlan, uzun veya daha kısa, kıvrıkcık veya düz saçlı olabiliriz ama burada hepimiz eşitiz" eklemesi yapılabilir.

Çocuklara her görüşün önemli olduğunu vurgulanmalı ve çocukların söylediği tüm



görüşleri not alınmalıdır. Ancak özellikle kurallara uyulmadığında neler yapmalıyız bölümü konuşulurken çocuklardan gelecek sert ya da uygunsuz öneriler (örneğin; tokat atalım, tek ayak üstünde bekletelim gibi) kabul edilmemelidir. Kabul etmeme sebebi açıklanırken de herkesin hata yapabileceğini ancak kişiyi cezalandırmak yerine hatalarını fark etmesinin önemli olduğunu belirtilmelidir. Örnek olarak da kurallara uyulmadığı zaman özür dilemenin de bir yöntem olabileceği söylenebilir.

## Oturum Değerlendirmesi



**Süre:** 10 dakika



**Amaç:** Bütün gün yapılan etkinliklerle ilgili çocukların duygularını ve fikirlerini almak, çocukların en çok hangi etkinliğe yakın hissettiklerini anlamaktır.



**Açıklama:** Bugün birlikte oldukça verimli etkinlikler yaptık. Son olarak ayağa kalkalım ve daire oluşturalım. Dairenin etrafında yürürken bugün konuşulanlar arasında aklınızda kalanları yüksek sesle paylaşmanızı istiyorum. Mesela, bugün yaptıklarımız arasında en çok hangisini sevdiniz? Hiç sevmediğiniz bir şey var mıydı? Neler öğrendiniz? Başlarken neler hissediyordunuz, şimdi ne hissediyorsunuz? Özellikle ilginizi çeken bir şey oldu mu? Aklınıza takılan başka soru var mı? *(Bu sorular üzerine çocukların yorumlarını aldıktan sonra)* Paylaşmalarımızın sonuna gelirken grupça birbirimize tüm paylaştıklarımız için teşekkür edip hoşça kalın diyeceğiz. Ben de hepinize çok teşekkür ederim.



## Kolaylaştırıcı İçin Not

Günün değerlendirme kısmında farklı ve daha basit değerlendirme yöntemleri de kullanılabilir. Burada yazan soruların dışında kolaylaştırıcı tarafından ihtiyaç duyulan başka sorular da sorulabilir ya da bu soruların arasından seçip ilgili olduğu düşünülen sorular sorulabilir. Bu bölümde tüm çocukları bir kelimeyle bile olsa fikir ve duygularını söylemeleri için teşvik etmek önemlidir.

### Oturuma Genel Bakış

#### Giriş

Bu oturumun amacı çocukların kendilerine özgü niteliklerini fark etmelerini sağlamaktır. Çocukların, sahip oldukları fiziksel özelliklerin (saç, göz rengi, boyu, vb), hoşlandığı ya da hoşlanmadığı şeylerin, yapabildiklerinin ya da yapamadıklarının kendisini benzersiz kılan özellikler olduğunu fark etmesi önemlidir. Çocuklar kim olduklarını, inançlarını, hislerini, kişiliklerini tanıdıkça kendilerine yönelik farkındalıkları artacak ve bu da öz saygılarını geliştirecektir.

Isınma etkinliğindeki şarkı bu oturum için hazırlanmıştır. Şarkının sözlerinde özellikle öz değer ve öz saygıyı vurgulayan ifadeler kullanılmıştır. Çocuklarla birlikte şarkıyı söyledikten sonra bu ifadelere de dikkatlerini çekmek ve neler hissettiklerini çocuklarla konuşmak önemlidir.

Sihirli Ayna etkinliğinde çocukların teker teker kutu içindeki aynaya bakmalarını sağlamak önemlidir. Bunun için fiziki ortama göre kolaylaştırıcılar farklı yöntemler bulabilir. Bu etkinlikte çocuklar kendileri dışında aile, inanç gibi konularda önemsedikleri değerleri ifade ederlerse kolaylaştırıcıların çocukları yargılamadan söylediklerini onaylaması ve devamında atölyenin amacını tekrar ederek dikkati yeniden kendi değeri üzerine getirerek çocuğun değerli olduğunun altını çizmesi önemlidir.

#### Oturum Planı

1. Isınma > Eşim de Yoktur Benzerim de!
2. Etkinlik 1 > Sihirli Ayna
3. Etkinlik 2 > Beni Tanıtan Şapka

## Oturumun İçeriği



### Oturumun Temel Kazanımları

1. Kendisine ve özđün yönlerine yönelik farkındalığının artması
2. İnce motor ile el-göz koordinasyon becerisinin gelişmesi



### Kazanımların Göstergeleri

- 1.a. Kendisine has yönlerini tanımlayabilmesi ve adlandırabilmesi
- 1.b. Kendisine has yönlerini grup ile rahatlıkla paylaşabilmesi
- 2.a. Kalem, makas gibi aletleri kullanabilmesi
- 2.b. Belirlenen sınırlar içerisinde çizme, kesme, boyama işlemlerini yapabilmesi



**Süre:** 90 Dakika



**Yaş:** 14 - 18 Yaş Grubu



### Gerekli Malzemeler

Eşim de Yoktur Benzerim de: Şarkı sözlerinin çocuklara verilmek üzere çıktısı (iki çocuğa bir çıktı olacak şekilde de alınabilir), ses sistemi ya da hoparlör

Beni Tanıtan Şapka: Önceden hazırlanmış karton şeritler, boya kalemleri, şapkaların üzerine yapıştırmak üzere farklı renk ve şekillerde küçük figürler

## Oturum Etkinlikleri

### Isınma | Eşim De Yoktur Benzerim De



**Süre:** 20 dakika



**Amaç:** Bu ısınma çalışmasının amacı şarkı sözleri ve müzik eşliğinde çocuklarla kendi değerini bilmek ve öz saygı üzerine etkileşimli bir çalışma yapmaktır.



**Açıklama:** Bugün burada kaç kişiyiz mesela? (Sayısı söyledikten sonra) Bu kadar kişiyiz ve hep birlikte kocaman bir grup oluşturuyoruz ama aynı zamanda hepimiz tek tek farklı kişileriz. Birbirimizden farklı olduğumuz için de hepimiz buraya farklı düşünceler, fikirler, duygular getiriyoruz. Hepimiz aynı olsak biraz sıkıcı bir grup olurdu değil mi? Bugün o zaman biraz kendimize bakalım, biz neymişiz? Şarkı söyleyerek başlayalım mı? (Şarkı sözlerini EK – ŞARKI SÖZLERİ kısmında bulabilir; şarkıyı dinlemek için [bu linke tıklayabilirsiniz](#)) Ben size şarkı sözlerini vereceğim, önce birlikte bir kere dinleyeceğiz daha sonra da ikinci kere dinleyip hep birlikte söyleyeceğiz.



**Toparlama ve Değerlendirme:** Çocuklarla şarkıyı en az iki kere söyledikten sonra aşağıdaki soru ve yorumlar üzerinden çocuklarla birlikte bir değerlendirme yapılarak oturum sonlandırılabilir.



Şarkıyı sevdiniz mi? Sizce bu şarkı bize ne anlatmak istiyor? Zaman zaman kendi değerimizin farkında olmayız, bunun farkında olmak için kendi kendimizle ilgilenmeliyiz, mesela kendimize sarılabılıriz, duygularımızı ve düşüncelerimizi önemseyebiliriz, kendimizde sevdiğimiz özellikleri düşünebiliriz. Hepimiz tek ve biricigiz, başka eşimiz benzerimiz yok, bunu hatırlayabiliriz.



### Kolaylaştırıcı İçin Not

Çocuklara şarkı sözlerini verdikten ve bir kere dinledikten sonra ikinci kere birlikte söylemek için teşvik etmek önemlidir. Çocuklar hemen şarkı sözlerini söyleyemeyebilirler, o zaman şarkıyı üçüncü, dördüncü kere dinlemek iyi olacaktır.

Bu ısınma egzersizini çocuklar için daha canlı ve cazip hale getirmek için şu yöntemler kullanılabilir:

» Kolaylaştırıcılar daha öncesinde şarkı için, şarkının sözleriyle uyumlu hareketler hazırlayıp (örneğin, kollarımı açtım kendimi sardım sözlerinde çocuklar kendilerine sarılırlar gibi) çocuklarla bu hareketler çalışıldıktan sonra şarkı hareketler eşliğinde söylenebilir.

» Şarkının kendi müziği dışında özellikle çocukların dinlediği müzik tarzlarında (pop, rap gibi) müzikler ya da ritimler eşliğinde sözler getirilerek şarkı için çeşitlemeler yapılabilir. Örneğin çocuklar kendileri elleriyle ve vücutlarıyla rap ritimleri yaparak sözleri söyleyebilir ya da sözsüz müziklerin üzerine sözler söylenebilir.



## Ek – Şarkı Sözleri

### *Eşim de Yoktur Benzerim de!*

*Gözümü açtım  
Kendime baktım  
Hayran kaldım  
Değerimi anladım  
(İki kere söylenecek)  
Eşim de yoktur  
Benzerim de benim  
Dünyalara bedelim ben  
(İki kere söylenecek)  
Kollarımı açtım  
Kendime baktım  
Kendimi sardım  
Kıymetimi anladım  
(İki kere söylenecek)*

*Eşim de yoktur  
Benzerim de benim  
Dünyalara bedelim ben  
(İki kere söylenecek)  
Kalbimi açtım  
Kendime baktım  
Kardeşimi sardım  
Sevgiyi anladım  
(İki kere söylenecek)  
Eşim de yoktur  
Benzerim de benim  
Dünyalara bedelim ben  
(İki kere söylenecek)*

## Etkinlik 1 | *Sihirli Ayna*



**Süre:** 30 dakika



**Amaç:** Etkinliğin amacı, çocukların kendilerini önemli ve değerli hissetme duygularını açığa çıkarmak ve özgün yanlarını fark etmelerini sağlamaktır.



**Açıklama:** Elimde bir kutu var ve biliyor musunuz bu kutu sihirli bir kutu, içinde dünyanın en özel ve önemli kişisi var. Merak ettiniz mi kimin olduğunu? Birazdan hepiniz teker teker kutunun içine bakıp dünyanın en özel ve önemli kişisi kimmiş keşfedebileceksiniz. Fakat bakmadan önce tahmin etmeye çalışalım mı? Sizce bu sihirli kutunun içinde kim var? Kutunun içinde kimin olduğunu tahmin eden kutuya bakacak ama baktıktan sonra kimseye söylemeyecek çünkü bu aynı zamanda özel bir kutu ve gördüğünüzü başkasına söylerseniz sihi bozulabilir. Hazır mısınız? O zaman tahminleri

alalım (Tüm çocuklar önce teker teker kutunun içinde kim olduğuna dair soruya cevap verdikten sonra kutu çocuklara verilir ve içine bakarlar). (Tüm çocuklar kutunun içine baktıktan sonra) Hepimiz kutunun içine baktık ve dünyanın en özel ve önemli kişisini gördük, kimmiş? (Çocuklar "ben" diye cevap verdikten sonra) Bir kere daha ve yüksek sesle, kimmiş? (Yüksek sesle ve coşkulu bir şekilde çocukların cevabını aldıktan sonra) Evet, dünyanın en özel ve önemli kişisi tek tek kendimizmişiz değil mi?

**Toparlama ve Değerlendirme:** Etkinliği bitirdikten sonra aşağıdaki soru ve yorumlar üzerinden çocuklarla birlikte bir değerlendirme yapılarak oturum sonlandırılabilir.

“ Aynaya bakınca şaşırdınız mı? Aynaya bakıp kendinizi gördüğünüzde ne hissettiniz? (Çocuklardan cevaplar alındıktan sonra) Kutunun içindeki aynada kendimizi gördük çünkü farklı özelliklerimizle birlikte hepimiz özeldir, önemlidir. Birimiz daha hızlı koşarken, birimiz daha iyi resim yapabilir, ya da bir diğerimiz iyi top oynayabilir. Hepimizin farklı özellikleri ve yetenekleri var, birbirimize benzemiyoruz ve böyle olduğu için de hepimiz özel ve önemlidir.

### **Kolaylaştırıcı İçin Not**

İçinde ayna olan kutu etkinlik öncesinde kolaylaştırıcı tarafından hazırlanmalıdır. Etkinliğin yapıldığı fiziksel mekâna göre çocukların kutuyu teker teker görmeleri için farklı ayarlamalar yapılabilir; bir paravan koyulabilir, bir duvarın arkası olabilir ya da çocuklar tek tek kolaylaştırıcının yanına gelerek bakabilir. Bu yöntemler çeşitlendirilebilir.

## **Etkinlik 2 | Beni Tanıtan Şapka**



**Süre:** 30 dakika



**Amaç:** Bu etkinliğin amacı, çocukların el becerilerini kullanarak hazırladıkları şapkalar üzerinden kendi özellikleri üzerine düşünebilecekleri ve bunu paylaşabilecekleri bir ortam yaratmaktır.



**Açıklama:** Hepimizin kendimize has, farklı özelliklerimiz olduğunu ve bunun bizi özel ve önemli yaptığını konuştuk. Ben sahip olduğum özelliklerim ile önemliyim, arkadaşım da kendi sahip oldukları özellikleri ile önemli. Hepimiz farklı, özel ve önemliyiz yani, değil mi? O halde, bugün bu konuştuklarımızı bize hep hatırlatacak, kendimizi tanıtan şapkalar yapalım, olur mu? (Örnek şapka resmi için **EK – ŞAPKA RESMİ** bölümüne bakılabilir). Şimdi sizlere kartonlardan şeritler dağıtacağım, masanın üzerinde de çeşitli şekiller ve boya kalemleri var. Bu şeritlerin üzerini siz istediğiniz gibi süsleyebilir, boyayabilirsiniz. Bu sizi tanıtan şapkanız olacak. Şapkanızın üzerine isimlerinizi de yazacağız. (Tüm çocuklar şapka yapımını bitirdikten sonra) Şimdi herkes şapkasını taksın ve birlikte yürüyelim, birbirimizin şapkalarına bakalım. Şapkasını bize anlatmak isteyen olur mu? (Çocuklara cevap vermeleri için zaman tanıldıktan sonra) Hepinize çok teşekkür ediyorum, şapkalarınızı isterseniz eve götürebilirsiniz.



### Kolaylaştırıcı için Not

- Bu etkinlik için şapka yapımında kullanılacak olan karton şeritler önceden kolaylaştırıcı tarafından hazırlanarak çocuklara etkinlik sırasında hazır dağıtılmalıdır. Çocuklarla birlikte şapka yapmadan önce kolaylaştırıcı etkinlik öncesi bir kere yapmayı denemelidir ve böylelikle etkinlik sırasında çocuklarla birlikte yaparken nasıl yapılacağı konusunda onları daha rahat yönlendirebilir. Çocukların el becerileri ve hızı dikkate alınarak kolaylaştırıcı çocukların yazma, kesme, yapıştırma gibi işlemlerine yardımcı olabilir.

### Ek – Şapka Resmi



## Oturum Değerlendirmesi



**Süre:** 10 dakika



**Amaç:** Bütün gün yapılan etkinliklerle ilgili çocukların duygularını ve fikirlerini almak, çocukların en çok hangi etkinliğe yakın hissettiklerini anlamaktır.



**Açıklama:** Bugün birlikte oldukça verimli etkinlikler yaptık. Son olarak ayağa kalkalım ve daire oluşturalım. Dairenin etrafında yürürken bugün konuşulanlar arasında aklınızda kalanları yüksek sesle paylaşmanızı istiyorum. Mesela, bugün yaptıklarımız arasında en çok hangisini sevdiniz? Hiç sevmediğiniz bir şey var mıydı? Neler öğrendiniz? Başlarken neler hissediyordunuz, şimdi ne hissediyorsunuz? Özellikle ilginizi çeken bir şey oldu mu? Aklınıza takılan başka soru var mı? *(Bu sorular üzerine çocukların yorumlarını aldıktan sonra)* Paylaşmalarımızın sonuna gelirken grupça birbirimize tüm paylaştıklarımız için teşekkür edip hoşça kalın diyeceğiz. Ben de hepinize çok teşekkür ederim.



### Kolaylaştırıcı İçin Not

Günün değerlendirme kısmında farklı ve daha basit değerlendirme yöntemleri de kullanılabilir. Burada yazan soruların dışında kolaylaştırıcı tarafından ihtiyaç duyulan başka sorular da sorulabilir ya da bu soruların arasından seçip ilgili olduğu düşünülen sorular sorulabilir. Bu bölümde, bir kelimeyle bile olsa tüm çocukları fikir ve duygularını söylemeleri için teşvik etmek önemlidir.



## Oturuma Genel Bakış

### Giriş

Doğumdan itibaren gelişim süreçlerinin farklı evrelerinde çocuklar, kendilerini etraflarındaki kişilerin yansıtmaları ve geri bildirimleri üzerinden tanırırlar. Bu gelişim ve tanıma sürecinde nesnel, olumlu ve destekleyici bir çevrede büyüyemeyen çocuklar, kendilerine yönelik gerçekçi bir algı ve duygu geliştiremeyebilirler. Bu algı ve duygunun geliştirilememesi ise hem çocukların olumsuz duygu ve durumlarla baş etme mekanizmalarını zayıflatır, hem de kendilik algılarının olumsuz gelişmesine ve kendilerini değersiz hissetmelerine yol açabilir. Bu oturum ve öncüllerinde çocuklarda hâlihazırda oluşmuş olan olumsuz kendilik algısı ve duygularının yerine olumlu ve güçlendirici algı ve duyguların yerleşmesi amaçlanmaktadır.

Isınma etkinliğindeki 'Kelebekler Gibi' şarkısı bu amaçla bu oturum için tasarlanmıştır. Benzer şekilde, şarkıyı takiben 'Kanadını Beğenmeyen Kelebek' etkinliğinde de çocukların bir öykü üzerinden kendilerine yönelik değer ve olumlu algıları üzerine konuşulması hedeflenmiştir.

### Oturum Planı

1. Isınma > Kelebekler Gibi
2. Etkinlik > Kanadını Beğenmeyen Kelebek

### Oturumun İçeriği



#### Oturumun Temel Kazanımları

1. Kendisindeki güçlü yönlere dair farkındalığının gelişmesi



#### Kazanımların Göstergeleri

- 1.a. Kendisindeki güçlü yönleri tanımlayabilmesi ve adlandırabilmesi
- 1.b. Kendisindeki güçlü yönleri grup ile rahatlıkla paylaşabilmesi



**Süre:** 80 Dakika



**Yaş:** 14 - 18 Yaş Grubu



**Gerekli Malzemeler**

Kelebekler Gibi: Şarkı sözlerinin çocuklara verilmek üzere çıktısı (iki çocuğa bir çıktı olacak şekilde de alınabilir), ses sistemi ya da hoparlör

## Oturum Etkinlikleri

### Isınma | Kelebekler Gibi



**Süre:** 20 dakika



**Amaç:** Bu ısınma çalışmasının amacı, şarkı sözleri ve müzik eşliğinde çocuklarla kendi güçlü ve olumlu yönlerini keşfetmeleri üzerine etkileşimli bir çalışma yapmaktır.



**Açıklama:** Bugünkü çalışmamıza yine bir şarkı söyleyerek başlayacağız. Hepimizin güçlü ve olumlu yönleri vardır fakat bazen bunları unuturuz ya da farkında olmayız. Bugün biraz bunların üzerine konuşalım istiyorum ama önce şarkıyı dinleyelim, birlikte söyleyelim ve sonra şarkı ne demek istiyor birlikte biraz konuşalım. (Şarkı sözlerini EK – ŞARKI SÖZLERİ kısmında bulabilir; şarkıyı dinlemek için [bu linke tıklayabilirsiniz](#)). Ben size şarkı sözlerini vereceğim, önce birlikte bir kere dinleyeceğiz daha sonra da ikinci kere dinleyip hep birlikte söyleyeceğiz.



**Toparlama ve Değerlendirme:** Çocuklarla şarkıyı en az iki kere söyledikten sonra aşağıdaki soru ve yorumlar üzerinden çocuklarla birlikte bir değerlendirme yapılarak oturum sonlandırılabilir.



Şarkıyı sevdiniz mi? Sizce bu şarkı bize ne anlatmak istiyor?

## 0 Kolaylaştırıcı İçin Not

Çocuklara şarkı sözlerini verdikten ve bir kere dinledikten sonra ikinci kere birlikte söylemek için teşvik etmek önemlidir. Çocuklar hemen şarkı sözlerini söyleyemeyebilirler, o zaman şarkıyı üçüncü, dördüncü kere dinlemek iyi olacaktır.

Bu ısınma egzersizini çocuklar için daha canlı ve cazip hale getirmek için şu yöntemler kullanılabilir:

» Kolaylaştırıcılar daha öncesinde şarkı için, şarkının sözleriyle uyumlu hareketler hazırlayıp (örneğin, kollarımı açtım kendimi sardım sözlerinde çocuklar kendilerine sarılırlar gibi) çocuklarla bu hareketler çalışıldıktan sonra şarkı hareketler eşliğinde söylenebilir.

» Şarkının kendi müziği dışında özellikle çocukların dinlediği müzik tarzlarında (pop, rap gibi) müzikler ya da ritimler eşliğinde sözler getirilerek şarkı için çeşitlemeler yapılabilir. Örneğin çocuklar kendileri elleriyle ve vücutlarıyla rap ritimleri yaparak sözleri söyleyebilir ya da sözsüz müziklerin üzerine sözler söylenebilir.



### Ek – Şarkı Sözleri

#### **Kelebekler Gibi**

Göremeyiz kelebekler gibi  
kanatlarımızdaki renkleri  
Oysaki pırıl pırıl benekleri  
Tıpkı senin gibi  
Pullarla kaplı desenleri  
Işık yansıtır tüm renkleri  
Haydi! kelebekler gibi  
Uçalım  
Ver elini  
Gel bize  
Gözlerimizi açalım  
Kendimize bakalım  
Kendimizi bulalım  
Değerimizi anlayalım

Kanatlarımızı açalım  
Kaygılarımızı atalım  
Güzelliklerimizle uçalım  
Değerimizi anlayalım  
Gel bize  
Gözlerimizi açalım  
Kendimize bakalım  
Kendimizi bulalım  
Değerimizi anlayalım  
Kanatlarımızı açalım  
Kaygılarımızı atalım  
Güzelliklerimizle uçalım  
Değerimizi anlayalım

## Etkinlik | Kanadını Beğenmeyen Kelebek



Süre: 50 dakika



**Amaç:** Bu etkinliğin amacı, çocukların güçlü ve olumlu yanları üzerine düşünmeleri ve bunu ifade edebilmeleri için bir alan yaratmaktır.



**Açıklama:** Şarkımızı hep birlikte çok güzel söyledik. Peki, size şarkıdaki kelebeğin hikâyesini anlatmamı ister misiniz? Bu kelebek öncesinde biraz mutsuz bir kelebekmiş ama sonra kendi güzelliğinin ve güçlü yönlerinin farkına varmış ve mutlu bir kelebek olmuş. Nasıl fark etmiş peki kendindeki güzellikleri? O zaman ben size kelebeğin hikâyesini anlatayım. (Okunacak olan hikâyeye EK – KANADINI BEĞENMEYEN KELEBEK HİKÂYESİ bölümünden ulaşabilirsiniz).

**Toparlama ve Değerlendirme:** Hikâyenin okunması bittikten sonra aşağıdaki soru ve yorumlar üzerinden çocuklarla birlikte bir değerlendirme yaptıktan sonra çocukların kendi güçlü ve olumlu yönlerini ifade edebilecekleri bir çalışma yapmak önemlidir. Bu çalışmanın da ardından çocukların yorumları alındıktan sonra oturum sonlandırılabilir.



**Açıklama:** Evet, kelebeğin hikâyesini hep birlikte dinledik. Hikâyenin başında kelebek uçmak istemiyordu hatırlıyor musunuz? Neden uçmak istemiyordu? Peki, sonra ne oldu? Kanatlarını nasıl fark etti? Kanatlarını fark ettikten sonra kelebek nasıl hissetti? Bazen bizim de aynı kelebek gibi güçlü ve olumlu özelliklerimizi fark edemediğimiz zamanlar oluyor mudur sizce? (Çocuklardan cevaplar alındıktan sonra) Hikâyedeki kelebek gibi aslında hepimizin güçlü ve olumlu özellikleri vardır ama bazen bunu göremeyiz. "Bunu yapamam", "Ben zaten beceremem", "Başarısız bir öğrenciyim", "Kimse beni sevmez" gibi kendimizle ilgili olumsuz şeyler düşünürüz. Bazen bu olumsuz şeyleri o kadar çok düşünürüz ki bir şey yapmak istediğimizde, örneğin resim çizmek istediğimiz, şarkı söylemek istediğimiz, okula gitmek istediğimiz ya da bir şey söylemek istediğimizde

bile yapamayacağımızı düşünüp hiç denemeyiz bile. Oysa hepimizin güçlü ve olumlu özellikleri, yapabileceği birçok farklı becerisi vardır.

Hikâyeden hatırlarsanız güvercinler kelebeğe güzel kanatları olduğunu söylediğinde kelebek önce inanmamıştı. Sonra aynadan kendisini görünce inandı ve doya doya uçmaya başladı. O zaman biz de kendimize kanat yapalım ve üzerine güçlü ve olumlu yanlarımızı yazalım/çizelim. Kelebeğin kanatlarındaki parlak renkler gibi bizim de kendimizdeki parlak özelliklerimizi düşünüp keşfedelim. Ben şimdi size kartonları ve gerekli malzemeleri dağıtacağım. *(Tüm çocuklar kanatlarını yaptıktan ve üzerlerine kendi özelliklerini yazdıktan/çizdikten sonra)* Hepinizin kanatları çok güzel oldu. Neler yazdınız, paylaşmak isteyen var mı? *(Çocuklardan cevaplar alındıktan sonra)* Hepinize çok teşekkür ederim.



### Kolaylaştırıcı İçin Not

Bu oturumda kolaylaştırıcı ses tonu, mimikler ve hareketlerle birlikte hikâyeyi oyunlaştırarak çocukların hikâyeye ile etkileşimini kolaylaştırabilir. Bunun yanı sıra hikâyenin çocuklar tarafından canlandırılmasına olanak sağlanabilir; böylelikle çocuklar drama yöntemiyle, içinde olacak şekilde oyunlaştırarak hikâye ile daha aktif bir etkileşim kurabilirler. Hikâyenin çocuklar tarafından canlandırılması için bir kere okuduktan sonra ikinci ve üçüncü seferler yapılabilir.

Bu etkinlikte çocuklarla birlikte kanat figürünü yapmadan önce kolaylaştırıcı etkinlik öncesi bir kere yapmayı denemelidir ve böylelikle etkinlik sırasında çocuklarla birlikte yaparken nasıl yapılacağı konusunda onları daha rahat yönlendirebilir. Çocukların el becerileri ve hızı dikkate alınarak kolaylaştırıcı çocukların çizme ve kesme işlemlerine yardımcı olabileceği gibi gerekli çizimleri önceden yaparak etkinliğe getirebilir ve çocukların yalnızca kesme, yazma/çizme ve yapıştırma işlemlerini yapması sağlanabilir.



## Ek – Kanadını Beğenmeyen Kelebek Hikâyesi

Bir varmış bir yokmuş. Zamanın birinde Kelebekler Vadisi diye çok güzel bir vadi varmış. Kocaman kayalıklarla çevrili olan vadiye seksenden fazla kelebek çeşidi yaşarmış. Vadinin tepesinden aşağıya dökülen şelalenin oluşturduğu muhteşem bir manzaranın etrafında binlerce kelebek rengârenk kanatlarıyla pır pır uçarmış. Her birinin farklı renkleri, desenleri varmış.

Fakat kelebeklerden biri çok mutsuzmuş. Tüm gün surat asıp kayaların başında oturur ve diğer kelebekleri seyredermiş. Kayadaki güvercinler onu fark edip tanışmak için yanına gitmişler.

Güvercinler: “Senin adın ne?”

Kelebek ise omuzlarını silkerek cevap vermiş: “Hiç, kelebek.”

Güvercin: “Niçin bu kadar üzgünsün?”

Kelebek: “Çünkü arkadaşlarımla kanatları çok güzel, pırıl pırıl ve rengârenk ama benim kanatlarım renksiz.”

Güvercin: “Bence senin kanatların çok güzel ve renkleri harika.”

Kelebek: “Hayır, ben onları göremiyorum ve çok sıkıcı olduklarını düşünüyorum. Bu yüzden hiç uçmak istemiyorum.”

Güvercinler ne söylerse söylesin onu ikna edememişler. Kelebek, inatla kanatlarının güzel olmadığını düşünüyormuş. Güvercinler bu duruma çok üzülmüş. “Acaba ne yapsak da bu kelebek güzel kanatlarının farkına varsın?” diye düşünmeye başlamışlar. Aralarından biri kelebeğin yanına gidip kanatlarının güzelliğini ona göstermeye karar vermiş. Uçarak komşu köyden bir ayna almaya gitmiş. Güvercin döndüğünde hep beraber kelebeğin yanına gidip onu saklambaç oynamaya ikna etmişler. Kelebek ebe olmuş ve gözlerini kapatmış, ona kadar saymış ve bittiğinde “Önüm, arkam, sağım, solum sobe. Saklanmayan ebe!” demiş. Ama güvercinlerden biri saklanmayıp gagasında aynayla kelebeğin arkasında sessizce bekliyormuş. Kelebek saymayı bitirip arkasını döndüğünde kocaman ve rengârenk kanatları görünce çok şaşırılmış. Başka kelebeklerin de oyuna katıldığını düşünüp güvercinlere kızmış. Suratını asıp “Bu da kim böyle?” diyerek kızgınlığını belli etmiş. Güvercinler ise gördüğü kelebeğin kendisi olduğunu söylemişler. Bunu duyan kelebek aynadaki yansıma daha dikkatli bakmaya başlamış. Göz alıcı parlaklıktaki yeşil ve mavi benekler onun kanatları mıymış yani? Gözlerine inanamamış. Tekrar tekrar aynaya bakmış. Tıpkı gökkuşağı gibi olan kanatlarının üzerinde yıldız tozu serpilmiş gibi duran pırıl pırıl benekler varmış. Birden içini bir sevinç kaplamış, âdeta içi içine sığmıyormuş. Güvercinlere dönüp teşekkür etmiş. Güvercinler de kelebeğe: “Güzel kanatlarınla gökyüzünde birlikte bir



“tur atmaya ne dersin?” demiş. Kelebek başta biraz tedirgin olsa da gururla açmış kanatlarını. Güneş ışığı yansıyınca kanatları daha da bir parlamış sanki. Uçtukça rüzgârın kanatlarıyla ne kadar iyi arkadaş olduğunu fark etmiş. Kaptırmış kendini uçmuş, uçmuş, uçmuş... Hani kelebeklerin ömrü kısa olur derler ya bizim kelebek uçarken sonsuz bir yaşam sevinciyle çiçekten çiçeğe konarak çok güzel bir ömür sürmüştü.

## Oturum Değerlendirmesi



**Süre:** 10 dakika



**Amaç:** Bütün gün yapılan etkinliklerle ilgili çocukların duygularını ve fikirlerini almak, çocukların en çok hangi etkinliğe yakın hissettiklerini anlamaktır.



**Açıklama:** Bugün birlikte oldukça verimli etkinlikler yaptık. Son olarak ayağa kalkalım ve daire oluşturalım. Dairenin etrafında yürürken bugün konuşulanlar arasında aklınızda kalanları yüksek sesle paylaşmanızı istiyorum. Mesela, bugün yaptıklarımız arasında en çok hangisini sevdiniz? Hiç sevmediğiniz bir şey var mıydı? Neler öğrendiniz? Başlarken neler hissediyordunuz, şimdi ne hissediyorsunuz? Özellikle ilginizi çeken bir şey oldu mu? Aklınıza takılan başka soru var mı? *(Bu sorular üzerine çocukların yorumlarını aldıktan sonra)* Paylaşmalarımızın sonuna gelirken grupça birbirimize tüm paylaştıklarımız için teşekkür edip hoşça kalın diyeceğiz. Ben de hepinize çok teşekkür ederim.



## Kolaylaştırıcı İçin Not

Günün değerlendirme kısmında farklı ve daha basit değerlendirme yöntemleri de kullanılabilir. Burada yazan soruların dışında kolaylaştırıcı tarafından ihtiyaç duyulan başka sorular da sorulabilir ya da bu soruların arasından seçip ilgili olduğu düşünülen sorular sorulabilir. Bu bölümde tüm çocukları fikir ve duygularını bir kelimeyle bile olsa söylemeleri için teşvik etmek önemlidir.

## Oturuma Genel Bakış

### Giriş

Doğumdan itibaren gelişim süreçlerinin farklı evrelerinde çocuklar kendilerini, etraflarındaki kişilerin yansıtmaları ve geri bildirimleri üzerinden tanırlar. Bu gelişim ve tanıma sürecinde nesnel, olumlu ve destekleyici bir çevrede büyüemeyen çocuklar kendilerine yönelik gerçekçi bir algı ve duygu geliştiremeyebilirler. Bu algı ve duygunun geliştirilememesi ise çocukların olumsuz duygu ve durumlarla baş etme mekanizmalarını zayıflattığı gibi kendilik algılarının olumsuz gelişmesine ve kendilerini değersiz hissetmelerine yol açabilir. Bu oturum ve öncüllerinde çocuklarda hâlihazırda oluşmuş olan olumsuz kendilik algısı ve duygularının yerine olumlu ve güçlendirici algı ve duyguların yerleşmesi amaçlanmaktadır.

Aynı zamanda oturumun bir diğer amacı da ele alınan konular vesilesiyle, çocuklarla birlikte, herkesin birbirinden farklı olmasının doğal ve kabul edilebilir olduğu, güçlü ve zayıf, olumlu ve olumsuz yanlarımızın birlikte bir bütün olduğu üzerine düşünülmesi ve konuşulmasıdır. Kendini kabul, benlik saygısının gelişiminde kazanılması önemli özelliklerden birisidir ve çocukların karşılaştıkları problemlerle baş etme becerilerini de güçlendiren bir özelliktir.

Ergenlik dönemi bu anlamda önemli bir dönüm noktasıdır. Fiziksel ve ruhsal olarak büyük değişimlerin yaşandığı bu dönemde, kendini kabul konusunda zorlanmalar yaşayan ergenlerle bu konuları çalışmak önemlidir.

### Oturum Planı

1. Isınma > Eller Konuşur
2. Etkinlik > Yeşil ve Kırmızı Boncuklar



## Oturumun İçeriği



### Oturumun Temel Kazanımları

1. Kendisindeki güçlü yönler e dair farkındalığının gelişmesi
2. İnsanların birbirinden farklı özellikleri olduğuna dair farkındalığının artması
3. Kişilerarası ilişkilerde farklı özelliklerin önemine dair farkındalığının artması



### Kazanımların Göstergeleri

- 1.a. Kendisindeki güçlü yönleri tanımlayabilmesi ve adlandırabilmesi
- 1.b. Kendisindeki güçlü yönleri grup ile rahatlıkla paylaşabilmesi
- 2.a. Benzer ve farklı olma kavramlarını tanımlayabilmesi ve ifade edebilmesi
- 2.b. Kendisi ve arkadaşları arasındaki farklı özellikleri tanımlayabilmesi ve ifade edebilmesi
3. Arkadaşlarında sevdiği farklı özellikleri tanımlayabilmesi ve ifade edebilmesi



**Süre:** 80 Dakika



**Yaş:** 14 - 18 Yaş Grubu



### Gerekli Malzemeler

Eller Konuşur: Şarkı sözlerinin çocuklara verilmek üzere çıktısı (iki çocuğa bir çıktı olacak şekilde de alınabilir), ses sistemi ya da hoparlör

Yeşil ve Kırmızı Boncuklar: Kırmızı ve yeşil renklerinde boncuklar (ya da misketler), plastik bardak, su, kâğıt, kalem

## Oturum Etkinlikleri

### Isınma | Eller Konuşur



**Süre:** 20 dakika



**Amaç:** Bu ısınma çalışmasının amacı, şarkı sözleri ve müzik eşliğinde çocuklarla farklılıklarla birlikte kendi güçlü ve olumlu yönlerini keşfetmeleri üzerine etkileşimli bir çalışma yapmaktır.



**Açıklama:** Bugün sizinle seveceğinizi düşündüğüm bir şarkı paylaşmak istiyorum (*Bu şarkı Def Rap tarafından hazırlanan 'Eller Konuşur' şarkısıdır. Şarkıyı söylerken şarkının videosunun da izlenmesi önemlidir. Şarkının video bağlantısına [EK – ELLER KONUŞUR VİDEOSU](#) bölümünden ulaşabilirsiniz*). Şarkıyı birlikte dinleyip sonrasında şarkının bize ne demek istediğini birlikte konuşalım, olur mu? (*Şarkı sözlerini [EK – ŞARKI SÖZLERİ](#) kısmında bulabilirsiniz*). Ben size şarkı sözlerini vereceğim, önce birlikte bir kere dinleyelim. Daha sonra siz de isterseniz hep birlikte söyleyebiliriz.

**Toparlama ve Değerlendirme:** Çocuklarla şarkıyı en az iki kere dinledikten sonra aşağıdaki soru ve yorumlar üzerinden çocuklarla birlikte bir değerlendirme yapılarak oturum sonlandırılabilir.



Dinlediğimiz şarkıyı beğendiniz mi? Sizce bu şarkı bize ne söylüyor? Birbirimizden farklı olmaya ve bazen çok olumsuz gibi görünen özelliklerimizle neler yapabileceğimizle ilgili neler geliyor aklınıza? (*Çocuklardan yorumları alındıktan sonra*) Çok güzel bir tartışma oldu, teşekkür ederim hepinize.



### Kolaylaştırıcı İçin Not

Çocuklara şarkı sözlerini verdikten ve bir kere dinledikten sonra ikinci kere birlikte söylemek için teşvik etmek önemlidir. Çocuklar hemen şarkı sözlerini söyleyemeyebilirler, o zaman şarkıyı üçüncü, dördüncü kere dinlemek iyi olacaktır.

Bu ısınma egzersizini çocuklar için daha canlı ve cazip hale getirmek için şu yöntemler kullanılabilir:

- » Kolaylaştırıcılar daha öncesinde şarkı için, şarkının sözleriyle uyumlu hareketler hazırlayıp çocuklarla bu hareketler çalışıldıktan sonra şarkı hareketler eşliğinde söylenebilir.
- » Şarkının kendi müziği dışında özellikle çocukların dinlediği müzik tarzlarında (pop, rap gibi) müzikler ya da ritimler eşliğinde sözler getirilerek şarkı için çeşitlendirmeler yapılabilir. Örneğin çocuklar kendileri elleriyle ve vücutlarıyla rap ritimleri yaparak sözleri söyleyebilir ya da sözsüz müziklerin üzerine sözler söylenebilir.

## Ek – Eller Konuşur Videosu

Def Rap grubunun 'Eller Konuşur' şarkısına ulaşmak için Youtube'da şarkının ismiyle arama yapabilirsiniz. Şarkının videosuna şu bağlantıdan da ulaşabilirsiniz



<https://www.youtube.com/watch?v=ejY9gdgwzhU>



## Ek – Şarkı Sözleri

Rahatça sokaklarda dolaşmak  
Yeni insanlarla tanışmak  
Sohbetle yakınlaşmak, paylaşmak  
Bizleri anlamınızı sağlamak  
O araç işaret dili  
Sesimizi duyuracak  
Hararetlidir  
Eller dil olunca beden hareketlidir  
Beni duydun işte mucizevi  
Çalışmak yaşamak hayatın parçası  
olmak  
Müzik ve dans ile yeni ufuklara  
yelken açmak  
Yürüdüğümüz yol aynı baksan  
Önyargılar iletişimle yok olur  
Hak verilmez alınır eller konuşur  
Çok geçmeden bulunur bir payda  
Paylaştıkça büyür dostluk soframızda  
Olumlu olmak anahtar  
O anahtar kapıları açar  
İşitme engeli ortadan kalkar  
Ruhu müzik ve raks ile ağırlar  
Kaldır elleri eller konuşur  
Kaldır engeli eller konuşur  
Geç iletişime eller konuşur  
Buradayız çünkü eller konuşur

İstedığımız eğitimi almak için şimdi  
Hayallerimize kavuşmak için haydi  
Hayatın parçası olmak önemli  
Gerçekleşen rüyamıza dalma vakti  
Adaptasyon sorununu birlikte çözelim  
Herkesle anlaşabilen renkli fertleriz  
Mühendis veya teknisyen olabiliriz  
Bize güvenin biz de yetenekliyiz  
İletişim nedir diye soranlara  
Duygu ve düşüncelerimizi paylaşmak  
Bilgi ve becerilerimizi anlatmak  
Kaynak ve alıcı arasında mesaj  
Modern teknoloji ile açılan kapılar  
Sosyal imkânların artmasıyla çıkışa  
En doğal hakkımız mutlu olmak  
Sizden gelen her desteğe ihtiyacımız  
var  
Dört milyon işitme engelli  
Aranızda kaybolmadan yaşamak  
emelimiz  
Kariyer planlamasında aydınlık günler  
Bizim olacak haydi yola çıkalım  
Kaldır elleri eller konuşur  
Kaldır engeli eller konuşur  
Geç iletişime eller konuşur  
Buradayız çünkü eller konuşur  
(x2 kere)

## Etkinlik | Yeşil ve Kırmızı Boncuklar



**Süre:** 50 dakika



**Amaç:** Bu etkinliğin amacı, çocukların güçlü ve olumlu yanlarıyla zayıf ve olumsuz yanlarının birbirini nasıl tamamladığı üzerine düşüncelerini sağlamak ve bunu ifade edebilmeleri için bir alan yaratmaktır.



**Açıklama:** Kendimizde beğendiğimiz ve beğenmediğimiz birçok özellik olabilir. Bazı özelliklerimiz için keşke hiç olmasa diye de düşünebiliriz zaman zaman. Kimi zaman da başkalarının, mesela arkadaşlarımızın, ailelerimizin bize söyledikleri üzerinden bazı özelliklerimizi daha olumlu buluruz ve bazı özelliklerimizi de daha olumsuz buluruz. Mesela, annemiz bize "çok tembelsin" dediğinde biz de tembel olduğumuzu düşünür ve bunu olumsuz bir özelliğimiz olarak aklımıza yazarız. Şimdi biraz bu özelliklerimize bakalım mı? Her birinize, yarısına kadar su doldurulmuş birer plastik bardak (*Bardaklar dağıtıldıktan sonra sular doldurulabilir*) ve bir miktar kırmızı ile yeşil boncuklar vereceğim. Sizden istediğim, kendi özellikleriniz üzerine düşünmeniz ve kendinizde her olumlu bulduğunuz, beğendiğiniz özellik için su dolu bardağın içine bir tane yeşil boncuk, her olumsuz bulduğunuz, kendinizde beğenmediğiniz özellik için su dolu bardağın içine bir tane kırmızı boncuk atmanız. (*Tüm malzemeler dağıtıldıktan sonra*) Vaktiniz var, rahat rahat düşünüp bulduğunuz özelliklerinize göre suyun içine boncukları atabilirsiniz.



**Toparlama ve Değerlendirme:** Tüm çocuklar boncuklarla çalışmalarını bitirdikten sonra aşağıdaki soru ve yorumlar üzerinden çocuklarla birlikte bir değerlendirme yaptıktan sonra çocukların kendi güçlü/olumlu yönleri kadar zayıf/olumsuz bulduğu yönleri ile ilgili bir tamamlayıcı çalışma yaparak oturum sonlandırılabilir.



**Açıklama:** Suya attığınız her boncuk, ister kırmızı ister yeşil olsun, bardağın içindeki suda bir ağırlık yaptı ve suyu yukarı çıkardı değil mi? Yani beğendiğimiz ve beğenmediğimiz her özelliğimizin bir ağırlığı ve bir anlamı var. Ancak tabii ki bazı özelliklerimiz hayatımızı kolaylaştırırken bazıları da zorlaştırabilir. Mesela çabuk öfkelenen biriyseniz belki istemeden de olsa daha kırıncı davranışlar gösterebilirsiniz. Şimdi sizden bir şey daha isteyeceğim; hepinize birer kâğıt ve kalemler vereceğim. Özellikle kırmızı boncukları atarken aklınıza gelen olumsuz özelliklerinizi ve bu olumsuz özelliklerin ne zamanlarda ortaya çıktığını düşünmenizi istiyorum. Bulduklarınızı da size verdiğim kâğıtlara yazmanızı/çizmenizi istiyorum. Hepsini yaptıktan sonra da bu beğenmediğiniz özelliklerinizin yerine sizce hangi özelliklerinizi daha fazla geliştirebilirsiniz üzerine düşünerek bunları yine aynı kâğıtlara yazmanızı ya da çizmenizi istiyorum. Anlaştıysak, başlayabiliriz. *(Tüm çocuklar çalışmalarını bitirdikten sonra)* Herkes bitirdi sanırım. Zorunda değilsiniz ancak yazdıklarınızı/çizdiklerinizi paylaşmak isteyen olursa dinlemeyi çok isteriz *(Paylaşmak isteyen çocuklardan paylaşımları alındıktan sonra)* Şimdi, olumlu ve olumsuz bulduğunuz özellikleriniz hakkında neler düşünüyorsunuz? *(Çocuklardan yorumları alındıktan sonra)* Peki, hepinize çok teşekkür ederim paylaşımlarınız için.



### Kolaylaştırıcı İçin Not



Oturum içinde çocuklar olumlu ve olumsuz özelliklerini bulmakta zorlanabilir. Kolaylaştırıcının örnekler vererek çocukları teşvik etmesi önemlidir.

## Oturum Değerlendirmesi



**Süre:** 10 dakika



**Amaç:** Bütün gün yapılan etkinliklerle ilgili çocukların duygularını ve fikirlerini almak, çocukların en çok hangi etkinliğe yakın hissettiklerini anlamaktır.



**Açıklama:** Bugün birlikte oldukça verimli etkinlikler yaptık. Son olarak ayağa kalkalım ve daire oluşturalım. Dairenin etrafında yürürken bugün konuşulanlar arasında aklınızda kalanları yüksek sesle paylaşmanızı istiyorum. Mesela, bugün yaptıklarımız arasında en çok hangisini sevdiniz? Hiç sevmediğiniz bir şey var mıydı? Neler öğrendiniz? Başlarken neler hissediyordunuz, şimdi ne hissediyorsunuz? Özellikle ilginizi çeken bir şey oldu mu? Aklınıza takılan başka soru var mı? *(Bu sorular üzerine çocukların yorumlarını aldıktan sonra)* Paylaşmalarımızın sonuna gelirken grupça birbirimize tüm paylaştıklarımız için teşekkür edip hoşça kalın diyeceğiz. Ben de hepinize çok teşekkür ederim.



### Kolaylaştırıcı İçin Not

Günün değerlendirme kısmında farklı ve daha basit değerlendirme yöntemleri de kullanılabilir. Burada yazan soruların dışında kolaylaştırıcı tarafından ihtiyaç duyulan başka sorular da sorulabilir ya da bu soruların arasından seçip ilgili olduğu düşünülen sorular sorulabilir. Bu bölümde tüm çocukları fikir ve duygularını, bir kelimeyle bile olsa söylemeleri için teşvik etmek önemlidir.

### Oturuma Genel Bakış

#### Giriş

Bu oturum, çocukların güçlü yanlarını fark ederek özgüvenlerini kazanmalarına, kendileri ile ilgili bakış açılarını değiştirmelerine ve birçok güçlü yanlarının olduğunu fark etmelerine yardımcı olmak için hazırlanmıştır. Özgüven, olumlu benlik algısı ile yakından ilişkilidir. Özgüven çocukların içerisinde bulunduğu koşullara bağlı olarak değişiklik gösterebilir. Çocuklarda özgüven çocuğun kendisini sevmesi, kendi yeteneklerinin ve duygularının farkında olması, kendi kararlarına güven duyması ile tarif edilebilir. Çocukların özgüvenlerini geliştirebilmeleri; sevgi ve ilginin koşula bağlı olmaksızın hissettirildiği, belirgin ve tutarlı sınırların olduğu, düzenli ve yerinde yönlendirmelerin olduğu, destekleyici ve güvenli bir ortamda yetişip yetişmedikleriyle doğrudan bağlantılıdır.

#### Oturum Planı

1. Isınma > Farklı Hareketler
2. Etkinlik 1 > Beni Anlatan Şapka
3. Etkinlik 2 > Arkadaşlarım Beni Anlatıyor

#### Oturumun İçeriği



##### Oturumun Temel Kazanımları

1. Sembolik düşünme ve canlandırma becerisinin güçlenmesi
2. Kendisindeki güçlü yönlere dair farkındalığının gelişmesi



##### Kazanımların Göstergeleri

1. Canlandırma yaparken farklı hareketler denemesi
- 2.a. Kendisindeki güçlü yönleri tanımlayabilmesi ve adlandırabilmesi





- 2.b. Kendisindeki güçlü yönleri grup ile rahatlıkla paylaşabilmesi  
2.c. Arkadaşının güçlü yönlerini tanımlayabilmesi ve paylaşabilmesi



**Süre:** 90 Dakika



**Yaş:** 14 - 18 Yaş Grubu



### **Gerekli Malzemeler**

**Beni Anlatan Şapka:** Kâğıt tabak, makas, boya kalemleri, gazete ve dergilerden alınmış resim ve fotoğraflar, yapıştırıcı

**Arkadaşlarım Beni Anlatıyor:** Çocuk sayısı kadar zarf, küçük kâğıtlar, renkli kalemler

## **Oturum Etkinlikleri**

### **Isınma | Farklı Hareketler**



**Süre:** 15 dakika



**Amaç:** Bu ısınma aktivitesinin amacı, çocukların hem hayal etme ve canlandırma becerilerinin hem de farklı durumlarda hareket etme becerilerinin aktive edilmesi yoluyla çalışmaya hazırlanmalarıdır.



**Açıklama:** Nasılsınız? Bugünkü çalışmalarımıza yine bol bol hareket ederek başlayalım mı, ne dersiniz? Şimdi ben size bazı şeyler söyleyeceğim ve birlikte söylediğim durumları hayal ederek sanki o durumun içindeymiş gibi hareket etmeye çalışacağız, anlaştık mı?

- Eller ve Kollar için Limon Sıkma Hareketi: İki elinizde de bir limon olduğunu hayal edin. Şimdi iki kolunuzu da havaya kaldırın ve elinizdeki limonların suyunu sıkarmış gibi yumruklarınızı sıkın. Limonun içinde tek bir damla bile kalmasın, sıkın sıkın! (10 – 15 saniye yaptıktan sonra) Tamam, şimdi rahatlayabilirsiniz.

• Kollar ve Omuzlar için Kedi Hareketi: Şimdi de bir kedi olduğunuzu hayal edin. Kedinin patilerini öne doğru açması gibi siz de kollarınızı uzatabildiğiniz kadar öne uzatın. (5 – 10 saniye yaptıktan sonra) Bu sefer de yukarı doğru uzatıp iyice gerinin, omuzlarınızı hissediyor musunuz? (5 – 10 saniye yaptıktan sonra) Tamam, şimdi rahatlayabilirsiniz.

• Omuzlar ve Boyun için Kaplumbağa Hareketi: Şimdi, kafasını kabuğuna çekmeye çalışan bir kaplumbağa gibi kafanızı sanki omuzlarınızdan içeri sokmak ister gibi çekin. Bu sırada omuzlarınızı da kulaklarınıza doğru itmeye çalışın. (10 – 15 saniye yaptıktan sonra) Tamam, şimdi rahatlayabilirsiniz.

• Vücudun Üst Kısmı için Parmaklıkların Arasından Geçme Hareketi: Bu sefer sanki dar bir parmaklığın arasında geçmeye çalışır gibi hareket edeceğiz. Karnınızı çekebildiğiniz kadar içinize çekin, çekin. (10 – 15 saniye yaptıktan sonra) Tamam, şimdi bırakabilirsiniz.

• Yüz için Havuç Çiğneme ve Sinek Kovalama Hareketleri: Şimdi sanki çok sert bir havucu ısırmiş ve yiyormuş gibi çenenizi hareket ettirmeye çalışın, çiğneyin, çiğneyin. (10 – 15 saniye yaptıktan sonra) Çenenizi serbest bırakın. Bu sefer de sanki burnunuzun ucuna sinek konmuş da onu kovalamak istiyormuş gibi yüzünüzü hareket ettirin ama elleri kullanmak yok. Sadece yüzünüzle kovalamaya çalışın. (10 – 15 saniye yaptıktan sonra) Tamam, yüzünüzü rahatlatılabilirsiniz.

• Bacaklar ve Ayaklar için Çamurda Yürüme Hareketi: Şimdi, sanki çamur dolu bir yerde yürüyormuş gibi hareket etmeye çalışın. Ayaklarınız çamura gömülüyor ve siz de çıkarmaya çalışıyorsunuz. (10 – 15 saniye yaptıktan sonra) Şimdi de ayaklarınız çamurun içindeyken ayak parmaklarınızı sıkın, sıkın! (10 – 15 saniye yaptıktan sonra) Tamam, rahatlayabilirsiniz.



## Kolaylaştırıcı İçin Not

• Çocukların ihtiyacına ve fiziksel durumlarına göre her hareket ikişer kere tekrarlanabilir. Özellikle benzetmelerin ve hareketlerin çocukları motive edecek şekilde kolaylaştırıcı tarafından aktif şekilde yapılması önemlidir. Çocukları motive etmek için hareketli bir müzik de kullanılabilir.

## Etkinlik 1 | Beni Tanıtan Şapka



**Süre:** 40 dakika



**Amaç:** Etkinliğin amacı, somut bir malzeme üzerinden çocukların kendi güçlü yanlarını fark etmelerini sağlamaktır.



**Açıklama:** Isınma çalışmasında dedik ya güçlü yanlarımız bizi daha dayanıklı yapar, problem yaşadığımızda daha iyi baş edebiliriz. Güçlü yanlarımızı aslında biliriz ama bazen kendimize tekrar tekrar hatırlatmak gerekir. İşte, şimdiki etkinliğimizde de kendi güçlü yanlarımızın neler olduğunu tekrar hatırlayacağız ve bu yanlarımızı diğer arkadaşlarımızla da paylaşacağız ve hem de arkadaşlarımızın güçlü yanlarını öğreneceğiz. Bu etkinlikte hep birlikte kendimizi anlatan şapkalar yapacağız ve bu şapkayı hazırlarken kendi hangi güçlü yanlarımız olduğu üzerine düşüneceğiz. Aynı zamanda ortaya bir sürü resim ve fotoğraf bırakıyorum, bunlar arasından sizin güçlü yanlarınızı gösterdiğini düşündüklerinizi alıp şapkanızın üstüne yapıştırabilirsiniz. (*Şapka yapımını gösteren örnek resme EK – ŞAPKA YAPIMI kısmından ulaşılabilir*). (*Çocuklar şapka yapımını bitirdikten sonra*) Herkes bitirdi mi şapkasını? Şimdi birbirimizin şapkalarına bakalım, neler görüyorsunuz?



**Toparlama ve Değerlendirme:** Tüm çocukların güçlü yanları ile ilgili paylaşımları bittikten sonra aşağıdaki soru ve yorumlar üzerinden çocuklarla birlikte bir değerlendirme yapılarak oturum sonlandırılabilir.



Bugünkü çalışma için hepinize teşekkür ederim. Güçlü yanlarınızı gösteren fotoğraf ve resimleri bulmak kolay oldu mu? Hazırladığınız şapkaları göstermek ve aynı zamanda diğer arkadaşlarınızın güçlü yanlarını görmek nasıl hissettirdi size? Başlarken konuştuğumuz gibi hepimizin güçlü yanları vardır ve hep bizimledir. Bazen bu güçlü yanlarımızı hissedemeyebiliriz, olduğunu unuturuz ama bu yanlarımız hep bizimledir. Belki arada kendinizi kötü hissettiğinizde kendi yaptığınız şapkalara ve bu şapkaların üzerine kendiniz için yazdıklarınıza bakabilirsiniz.

## Kolaylaştırıcı İçin Not

Kolaylaştırıcılar çocukların şapkalarına yapıştırmak üzere, iyiliksever, çalışkan, akıllı, iyi şarkı söyleyen, iyi resim yapan gibi güçlü özellikleri anlatan fotoğraf ve resimleri hazırlayarak oturuma gelmelidir. Bu özelliklerle ilgili bulunan resimlerin çocuk sayısı kadar olması önemlidir, böylelikle her çocuk rahatlıkla istediği özelliği seçebilir.

### Ek – Şapka Yapımı



## Etkinlik 2 | Arkadaşlarım Beni Anlatıyor



**Süre:** 30 dakika



**Amaç:** Etkinliğin amacı, çocukların birbirlerine verdikleri olumlu geri bildirimler üzerinden her çocuğun kendi güçleri yönlerini fark etmesini ve aynı zamanda grup içindeki iletişimin de kuvvetlenmesini sağlamaktır.



**Açıklama:** Kendimizdeki güçlü ve olumlu özellikleri konuştuk ancak bazen kendimizdeki bu özellikleri kendi kendimize göremeyebiliyoruz. Daha çok kendimizdeki olumsuz özellikleri görüyoruz ya da karşımızdaki kişinin olumlu özelliklerini ona söylemeyi unutabiliyoruz, gerek görmeyebiliyoruz ama yapamadığı şeyleri daha kolay söyleyebiliyoruz. Sadece kendimizin ya da başkasının yapamadığı şeylere odaklanınca da yapabildiğimiz, güçlü olduğumuz yanları görmekte ya da arkadaşlarımızın bu özelliklerini görmekte zorlanıyoruz. Şimdi biraz bunun üzerine düşünelim, ne dersiniz? Şöyle bir oyun oynayalım; ben şimdi herkese birer zarf dağıtacağım. Herkes o zarfın üzerine adını yazsın ya da sevdiği bir şekli çizsin. Yazma/çizme işini

bitirdikten sonra da zarflarınızı masaya/yere dağınık bir şekilde koyun. Aynı zamanda size grupta kaç kişişsek o kadar küçük kâğıtlardan dağıtacağım. Herkes, gruptaki her arkadaşı için bir tane o arkadaşının olumlu/güçlü bir özelliğini yazacak ve o arkadaşının zarfının içine koyacak. Yazdığınız kâğıtlara isterseniz isimlerinizi yazabilirsiniz ama yazmak istemezseniz de hiç sıkıntı yok. Herkes gruptaki her arkadaşı için bir cümle yazmış olacak. Ama zarfa koymadan önce arkadaşlarınıza göstermeyeceksiniz, anlaştık mı? O halde malzemeleri dağıtıyorum (*Tüm malzemeler çocuklara dağıtıldıktan sonra*) Önce zarflara isimlerinizi yazarak başlayabilirsiniz. (*Tüm çocuklar yazma ve yazdıklarını zarfların içine koyma işlemlerini bitirdikten sonra*) Nasılsınız? Merak ediyor musunuz arkadaşlarınızın sizin için neler yazdığını?

**Toparlama ve Değerlendirme:** Tüm çocuklar kendi zarflarını açıp içindeki cümleleri okuduktan sonra aşığıdaki soru ve yorumlar üzerinden çocuklarla birlikte bir değerlendirme yapılarak oturum sonlandırılabilir.

**Açıklama:** Diğer arkadaşlarınızın sizin hakkında yazdığı olumlu cümleleri okuyunca neler hissettiniz? Sizi anlamışlar mı? Söylenilen olumlu özellikleri kabul etmek zor mu oldu kolay mı? Sizin için diğer arkadaşlarınızın olumlu özelliklerini yazmak, bunları düşünmek nasıldı, neler hissettirdi? Kimler kendisi için yazılanları paylaşmak ister? (*Çocukların cevapları alındıktan sonra*) Daha önceki çalışmalarımızda okuduğumuz Kelebek hikâyesini hatırlıyor musunuz? Orada da kelebek kendi güzelliğini fark edemiyordu ama arkadaşı olan kuşlar ona aslında ne kadar güzel olduğunu gösterebilmişti. Biz de birbirimize iyi özelliklerimizi söylediğimizde arkadaşlarımızın, anne babamızın, kardeşlerimizin ya da sevdiğimiz diğer insanların kendi güçlü / olumlu özelliklerini fark etmelerini sağlayabiliriz. Hepinize birbirinize yazdığınız güzel cümleler için teşekkür ederim.

### Kolaylaştıracı İçin Not

Grubun kalabalık olması durumunda grup ikiye bölünerek etkinlik iki küçük gruba yapılabilir.

## Oturum Değerlendirmesi



**Süre:** 10 dakika



**Amaç:** Bütün gün yapılan etkinliklerle ilgili çocukların duygularını ve fikirlerini almak, çocukların en çok hangi etkinliğe yakın hissettiklerini anlamaktır.



**Açıklama:** Bugün birlikte oldukça verimli etkinlikler yaptık. Son olarak ayağa kalkalım ve daire oluşturalım. Dairenin etrafında yürürken bugün konuşulanlar arasında aklınızda kalanları yüksek sesle paylaşmanızı istiyorum. Mesela, bugün yaptıklarımız arasında en çok hangisini sevdiniz? Hiç sevmediğiniz bir şey var mıydı? Neler öğrendiniz? Başlarken neler hissediyordunuz, şimdi ne hissediyorsunuz? Özellikle ilginizi çeken bir şey oldu mu? Aklınıza takılan başka soru var mı? *(Bu sorular üzerine çocukların yorumlarını aldıktan sonra)* Paylaşmalarımızın sonuna gelirken grupça birbirimize tüm paylaştıklarımız için teşekkür edip hoşça kalın diyeceğiz. Ben de hepinize çok teşekkür ederim.



### Kolaylaştırıcı İçin Not

Günün değerlendirme kısmında farklı ve daha basit değerlendirme yöntemleri de kullanılabilir. Burada yazan soruların dışında kolaylaştırıcı tarafından ihtiyaç duyulan başka sorular da sorulabilir ya da bu soruların arasından seçip ilgili olduğu düşünülen sorular sorulabilir. Bu bölümde tüm çocukları bir kelimeyle bile olsa fikir ve duygularını söylemeleri için teşvik etmek önemlidir.

## Oturuma Genel Bakış

### Giriş

Ergenlik döneminin başlangıcı ile birlikte insan vücudunda birçok değişim olur ve çok hızlı bir büyüme sürecine girilir. Bu dönem bazı çocuklar için sorunsuz atlatılabilirken birçok çocuk için de bu hızlı değişim ve büyüme bedenleriyle ilgili rahatsızlık duymalarına, beden imajlarına yönelik olumsuz duygular geliştirmelerine neden olabilir. Beden imajı, ergenlik dönemine giren çocuğun dış görünümü ile ilgili algıları, duyguları, davranışları ve fiziksel görünümüne yönelik tutumlarının tümünün birleşimidir. Beden imajına yönelik duygu, algı ve tutumlar çocukların ruh sağlıklarını etkiler; aynı zamanda çocuğun ruhsal sağlığı da benzer şekilde bu duygu, algı ve tutumları etkiler. Özellikle ergenlik dönemi, çocuğun kimlik oluşturma, aileden ayrışma, akranlarıyla bir arada olma ve bir gruba ait hissetme gibi duygu ve düşüncelerin yoğun yaşandığı bir dönem olduğu için bu dönemdeki çocuklar bedenleriyle ve fiziksel görünüşleriyle daha öncesinde hiç olmadığı kadar çok ilgilenmeye başlarlar. Kendilerini, arkadaşlarıyla, etraflarındaki yetişkinlerle ya da medyadan izledikleri ünlülerle kıyaslayabilirler, onlara benzemeye çalışabilirler. Bedenin ve görünümün ön plana çıktığı bu gelişim döneminde çocukların beden imajlarını olumlu bir şekilde geliştirmeleri, kendileri ile barışık olmaları oldukça önemlidir. Bu benlik saygılarının güçlenmesi ile doğrudan ilişkilidir. Aynı zamanda çocuğun özgüven gelişimini de doğrudan etkiler.

Bu oturumda, ergenlik öncesi ve ergenliğin başlangıcındaki çocukların benlik saygısını, duygusal gelişimlerini ve sosyal becerilerini, yukarıda sayılan gelişimsel sebeplerden ötürü doğrudan etkileyen bedensel imaj üzerine çalışılması hedeflenmektedir. Oturumdaki etkinlikler çocukları bedenleri ve bedenlerinin işlevleri üzerine düşünmeleri için teşvik ederken beden algılarına yönelik olumsuz düşünce ve duyguların olumlu yöne doğru geliştirilmesi amaçlanmıştır.

## Oturum Planı

1. Isınma > Nasıl Hareket Ederim?
2. Etkinlik > Vücudumu Tanıyorum

## Oturumun İçeriği



### Oturumun Temel Kazanımları

1. Hareket etme, denge ve koordinasyon becerisinin gelişmesi
2. Bedenine yönelik olumlu duygu ve algılarının gelişmesi



### Kazanımların Göstergeleri

- 1.a. Yönergeleri rahatlıkla takip edebilmesi, hareketler arasında geçiş yapabilmesi
- 1.b. Durma ve hareket etme durumları arasında denge ve koordinasyonunu kaybetmeden geçiş yapabilmesi
- 1.c. Diğer grup üyelerinin hareketlerine göre kendi hareketlerini farklı şekillerde koordine edebilmesi
- 2.a. Hareket ederken ve canlandırma yaparken vücudunu rahat kullanması
- 2.b. Bedeniyle ilgili en az iki olumlu özellik söyleyebilmesi



**Süre:** 90 Dakika



**Yaş:** 14 - 18 Yaş Grubu

## Oturum Etkinlikleri

### Isınma | Nasıl Hareket Ederim



**Süre:** 30 dakika



**Amaç:** Bu ısınma egzersizinde amaç, farklı durum ve ortamlardaki hareket biçimleri aracılığıyla çocukların bedenlerini kullanabilme becerilerini geliştirmektir.





**Açıklama:** Hepiniz tekrar hoş geldiniz, bugün hareketli bir gün olacak, birlikte epey hareket edeceğiz. Şimdi önce '1,2' diye sayalım, herkes sırayla '1' ve '2' desin. *(Sayma işlemi bittikten sonra)* 1'ler ortada bir yuvarlak oluştursun, 2'ler de onların etrafında bir yuvarlak oluştursun. 1'ler sağa doğru, 2'ler de sola doğru yürümeye başlasın *(Kolaylaştırıcı sağa ve sola doğru yürümek konusunda çocuklara destek olabilir)* ve ben "dur" diyene kadar yürümeye devam edin, tamam mı? Başlayabilirsiniz *(Kolaylaştırıcı bir süre bekledikten sonra)* "Dur!". Karşı karşıya geldiğiniz kişiyle eş olun ve herkes eşini alarak odanın içinde kendisine bir yer bulsun. Şimdi, birlikte ayna çalışması yapacağız. Aynanın önüne geçip hareket ettiğimizde aynadaki görüntümüz de aynı hareketi yapar, işte burada da eşlerden birisi ayna olacak ve diğeri ne yapıyorsa aynısını yapacak. Hazırsanız başlayalım. *(Kolaylaştırıcı birkaç dakika çocukların çalışmayı yapması için zaman tanıdıktan sonra)* Eşleri değiştirelim, şimdi diğer kişi ayna olacak ve yine aynı şekilde karşıdaki ne yapıyorsa aynısını yapacak. *(Kolaylaştırıcı birkaç dakika çocukların çalışmayı yapması için zaman tanıdıktan sonra)* Biraz zorlaştıralım mı? Şimdi eşlerden birisi hareket yapacak ve ayna olan onun tam tersini yapacak. Yani eş sağ elini kaldırıyorsa ayna da sağ elini kaldıracak. *(Kolaylaştırıcı birkaç dakika çocukların çalışmayı yapması için zaman tanıdıktan sonra)* Hadi biraz daha zorlaştıralım ve aynalar değişip diğer eş ayna olsun. Bu sefer eş ne yapıyorsa ayna olan kişi o hareketi çok çok büyük, abartarak yapacak.

*(Kolaylaştırıcı birkaç dakika çocukların çalışmayı yapması için zaman tanıdıktan sonra)* Tamam, bu çalışmayı bitirelim ve tekrar ortaya gelelim, karışık olarak yürümeye başlayalım. Hiç çok rüzgâr eserken yürümeyi denediniz mi? Çok zor olur değil mi? Hayal edelim burada rüzgâr esmeye başlıyor. Önce hafif hafif esiyor ve biz yürüyebiliyoruz. Biraz daha hızlandı, biraz zorlanmaya başladık yürürken. Daha da kuvvetlendi. Şimdi daha da kuvvetlendi, neredeyse artık yürüyemiyoruz, bizi geri doğru itmeye başladı, yürümeye çalışıyoruz ama çok zorlanıyoruz, ilerleyemiyoruz *(Kolaylaştırıcı her ifade öncesinde arada kısa boşluklar vererek çocukların farklı yürüme biçimlerini denemesine olanak tanır)*. Oh, rüzgâr geçti, artık normal hızımızda yürüyebiliriz. Ama o da ne yavaşlamaya başladık, yürüyüşümüz yavaşlıyor. Giderek daha da yavaşlıyoruz, bir adım atmamız neredeyse bir saniye sürüyor. Daha da yavaşladık, sanki ağır çekimdeyiz *(Kolaylaştırıcı her ifade öncesinde arada kısa boşluklar vererek çocukların farklı yürüme*

*biçimlerini denemesine olanak tanır*). Evet, tekrar normal yürüyüşümüze dönebiliriz. Fakat sanki burası soğumaya başladı. Gittikçe daha fazla mı soğuyor, çok üşümeye başladık. Çok üşüyoruz, sanki donacak gibiyiz, kendimizi ısıtmaya çalışıyoruz, küçülüyoruz, küçülüyoruz. Soğuktan kaçmaya çalışıyoruz (*Kolaylaştırıcı her ifade öncesinde arada kısa boşluklar vererek çocukların farklı yürüme biçimlerini denemesine olanak tanır*). Tamam, tekrar normal yürüyüşümüze dönebiliriz. Nasıldı? Zor oldu mu farklı ortamlarda yürümek?

### *Kolaylaştırıcı İçin Not*

Ayna ve farklı ortamlarda yürüyüş çalışmaları sırasında kolaylaştırıcı ses tonu, mimikleri ve vücut hareketleri ile çocukların ortamı hayal etmelerine destek olmalıdır. Örneğin çok soğukta yürürken kendisi de bu yürüyüşü yaparak çocukların böyle bir ortamı hayal edebilmelerini kolaylaştırmalıdır.

### *Etkinlik | Vücudumu Tanıyorum*



**Süre:** 50 dakika



**Amaç:** Bu etkinlik ile çocukların kendi vücutlarına farklı bir bakış açısı ile bakmaları ve vücutlarının işlevleri hakkında düşünmek için ortam yaratılması amaçlanmıştır.



**Açıklama:** Biraz önce bir sürü hareket yaptık; eğildik, kalktık, farklı şekillerde yürüdük. Bu hareketleri kollarımızla, bacaklarımızla, ellerimizle, gövdemizle yaptık. Hareketleri yaparken vücudumuz çok çalıştı ama acaba her gün bizimle olan, koşmamızı, yürümemizi, zıplamamızı, oyun oynamamızı, dinlenmemizi sağlayan vücudumuzu tanıyor muyuz? Biraz tanıyalım ister misiniz? Şimdi serbest şekilde yürümeye başlayalım. Mesela şu an yürürken vücudumuzun nereleri hareket ediyor? Adım atmak için ilk önce ne yapıyoruz? Sonra nasıl devam ediyor yürümemiz? (*Çocuklardan cevaplar alındıktan sonra*) Biliyor musunuz, tek bir adım

atmak için vücudumuzda tam tamına 200 farklı kasımız çalışıyor. Yürürken birbirimize gülümseyelim. Şimdi de kaslarımızı çatalım. Yüzümüzde 43 tane farklı kas var ve gülümsediğimizde ya da kaşımızı çattığımızda hep aynı kaslarımız çalışıyor. Çok basit bir şey yapmak için ne kadar çok şey çalışıyor vücudumuzda, ilginç değil mi? Derin bir nefes alalım, her nefes alışımızda ciğerlerimizde bütün vücudumuza yetecek kadar hava doluyor ve biz dakikada 15 – 20 kere nefes alıyoruz. Bu aldığımız hava sayesinde de hareket edebiliyoruz. Sadece akciğerlerimiz değil, kalbimiz de çok çalışıyor, bizim yaşayabilmemiz için sürekli kan pompalıyor ve bu kan gün içinde 1000 kere vücudumuzu dolaşiyor. Etrafa baktığımızda gözlerimiz sürekli ve çok hızlı bir şekilde çalışıyor ve gördüğümüz her şey 500 kilometre hızla beynimize gidiyor, ne kadar hızlı değil mi? Beynimizde ise binlerce hücre saniyede onlarca kere hareket ediyor. Beynimiz bu kadar hızlı çalışmasa hiçbir şey yapamayız çünkü. Ve biliyor musunuz vücudumuz içindeki damarları uç uca eklessek dünyanın etrafını iki kere dolaşabiliriz. İşte bu damarlardan vücudumuzun her yerine giden kan sayesinde bütün hareketlerimizi yapabiliyoruz.

**Toparlama ve Değerlendirme:** Tüm anlatım bitirdikten sonra çocuklarla birlikte aşağıdaki soru ve yorumlar üzerinden bir değerlendirme yapılarak oturum sonlandırılabilir.

☹️ Yoruldunuz mu? Sadece burada yürürken bile vücudumuz ne kadar çok çalıştı değil mi? Vücudumuzda nelerin nasıl çalıştığını öğrendiğinizde ne düşündünüz? Sadece bir adım atmak istediğimizde bile neler oluyormuş vücudumuzda? *(Çocuklarla bu sorular üzerine konuşulduktan sonra)* Vücudumuz bizi yaşatmak için, istediğimiz şeyleri yapabilmemiz için hiç durmadan çalışıyor, uykumuzda bile! Biz vücudumuzun bu kadar çalıştığını hiç hissetmeyiz ama biz oynarken, koşarken, dans ederken, otururken hatta düşünürken bile vücudumuz bunları yapabilmemiz için sürekli çalışıyor. Vücudumuzu çok şişman, çok zayıf, çok uzun, çok kısa ya da çok çirkin diye düşünüyoruz, bunu düşünüp üzülüyoruz, vücudumuzdan utanıyoruz. Oysa vücudumuz bizim için ne kadar çok çalışıyor. O nedenle değer vermek, ona olabildiğince iyi bakmak, onu sevmek çok önemli çünkü vücudumuzun içinde yaşıyoruz ve bizim yaşamamız için çok çabılıyor. Diyelim ki bir aynaya baktığınızda ve vücudunuzu beğenmediğinizi düşündüğünüzde bunu hatırlayıp vücudunuzun sizin için ne kadar önemli olduğunu hatırlayın, olur mu?

## Kolaylaştırıcı için Not

- Etkinlik sırasında kolaylaştırıcılar tarafından vücudun çalışmasıyla ilgili bilgiler verilirken kolaylaştırıcının sakın bir ses tonu ile yavaş yavaş, hatta aralarda esler vererek cümleleri söylemesi gereklidir. Böylelikle çocuklara duydukları cümleleri düşünme ve anlamlandırma zamanı tanınmış olur.

## Oturum Değerlendirmesi



**Süre:** 10 dakika



**Amaç:** Bütün gün yapılan etkinliklerle ilgili çocukların duygularını ve fikirlerini almak, çocukların en çok hangi etkinliğe yakın hissettiklerini anlamaktır.



**Açıklama:** Bugün birlikte oldukça verimli etkinlikler yaptık. Son olarak ayağa kalkalım ve daire oluşturalım. Dairenin etrafında yürürken bugün konuşulanlar arasında aklınızda kalanları yüksek sesle paylaşmanızı istiyorum. Mesela, bugün yaptıklarımız arasında en çok hangisini sevdiniz? Hiç sevmediğiniz bir şey var mıydı? Neler öğrendiniz? Başlarken neler hissediyordunuz, şimdi ne hissediyorsunuz? Özellikle ilginizi çeken bir şey oldu mu? Aklınıza takılan başka soru var mı? *(Bu sorular üzerine çocukların yorumlarını aldıktan sonra)* Paylaşmalarımızın sonuna gelirken grupça birbirimize tüm paylaştıklarımız için teşekkür edip hoşça kalın diyeceğiz. Ben de hepinize çok teşekkür ederim.



## Kolaylaştırıcı için Not

- Günün değerlendirilmesi kısmında farklı ve daha basit değerlendirme yöntemleri de kullanılabilir. Burada yazan soruların dışında kolaylaştırıcı tarafından ihtiyaç duyulan başka sorular da sorulabilir ya da bu soruların arasından seçip ilgili olduğu düşünülen sorular sorulabilir. Bu bölümde, tüm çocukları fikir ve duygularını bir kelimeyle bile olsa söylemeleri için teşvik etmek önemlidir.

## Oturuma Genel Bakış

### Giriş

Bu oturumda vücut imajı üzerine çalışmak amaçlanmaktadır. Vücut imajı ile kast edilen, vücudun nasıl görüldüğünden ziyade kişinin kendi vücudunu nasıl deneyimlediğidir. Bu deneyimleme kişinin kendi vücudu ile ilgili algısı, düşünceleri ve davranışlarının toplamını ifade eder. Kişinin kendi vücudu ile ilgili olumlu bir imaja sahip olması, onu duygusal ve sosyal açıdan da olumlu anlamda destekleyerek öz saygı oluşturacaktır. Özellikle fiziksel değişimlerin çok yoğun yaşandığı ergenlikte vücut imajı, belirgin bir öneme sahip olmaya başlar. Aile, arkadaşlar, medya ve benzeri kaynaklardan edindiği izlenimlerle kendini sürekli değerlendiren ergenler için olumsuz yöne doğru savrulan vücut algısı, diğer gelişim alanlarını da olumsuz yönde etkileyebilir ve kendisine yönelik öz saygısında hasar yaratabilir. Bu nedenle çocukları, özellikle ergenlik döneminde olumlu vücut imajları geliştirmeleri yönünde desteklemek önemlidir.

Bu oturum, bir önceki oturumun (8. oturum) üzerine bina edilmekle birlikte ayrı olarak da uygulanabilir.

### Oturum Planı

1. Isınma > Hatırla Bakalım
2. Etkinlik > Bana Göre Vücutum

### Oturumun İçeriği



#### Oturumun Temel Kazanımları

1. Dikkat ve algı becerilerinin gelişmesi
2. Bedenine yönelik olumlu duygu ve algılarının gelişmesi



### Kazanımların Göstergeleri

1. Etrafındaki kişi ve nesnelere yönelik dikkat becerisinin gelişmesi
- 2.a. Vücutuyla ilgili olumlu duygularını fark edebilmesi ve ifade edebilmesi
- 2.b. Bedeniyle ilgili en az iki olumlu özellik söyleyebilmesi



**Süre:** 70 Dakika



**Yaş:** 14 - 18 Yaş Grubu



### Gerekli Malzemeler

**Bana Göre Vücutum:** Küçük kâğıtlar, her çocuk için kalem

## Oturum Etkinlikleri

### Isınma | *Hatırla Bakalım*



**Süre:** 15 dakika



**Amaç:** Bu ısınma alıştırmasının amacı, çocukların eğlenceli bir şekilde nesnelere ve kişilere yönelik dikkat becerilerinin gelişmesini sağlamaktır.



**Açıklama:** Bugünkü oyunumuzu merak ediyor musunuz? O zaman iki kişi karşı karşıya gelecek şekilde iki paralel sıra olun ve lütfen yüzleriniz birbirine dönük şekilde durun. Herkes yerini aldı mı? Birbirinize şöyle bir bakın. (Beş saniye saydıktan sonra) Şimdi birbirinize arkanızı dönebilirsiniz. (Kolaylaştırıcı tarafından her bir çocuğa, karşısında incelediği ve şimdi arkasının dönük olduğu eşi ile ilgili, görebileceği unsurlar üzerinden – saç rengi, üzerindeki kıyafetlerin rengi ya da üstündeki şekiller, göz rengi ve benzeri özellikleriyle ilgili sorular sorulur. Amaç çocukların karşısındaki kişiye yönelik dikkatini ve hafızasını harektlendirmektir. Kolaylaştırıcı tarafından doğaçlama şekilde birçok soru sorulabilir. Bütün çocuklara karşısındaki kişi ile ilgili soruları sorduktan sonra) Şimdi tekrar birbirinize

dönün. Tekrar beş saniyeniz var, iyice inceleyin (Benzer şekilde sorular sorulmalıdır). Nasıldı, zorlandınız mı? İkinci seferde daha iyiydi değil mi? (Çocuklardan yorumları alındıktan sonra) Teşekkürler hepinize.

## Kolaylaştırıcı için Not

Bu ısınma çalışması dikkat ve hafıza odaklı olduğu için, kolaylaştırıcı tarafından soruların zorlaştırılması katılımcıları daha da zorlayacak; aynı zamanda eğlenceli bir ortam yaratacaktır.

## Etkinlik | Bana Göre Vücutum



**Süre:** 45 dakika



**Amaç:** Bu etkinlik ile çocukların kendi vücutlarına farklı bir bakış açısı ile bakmaları ve vücutlarının işlevleri hakkında düşünmeleri için ortam yaratılması amaçlanmıştır.



**Açıklama:** Bu çalışma için öncelikle hepinize iki tane kâğıt vereceğim. Sizden ilk yapmanızı istediğim şey kâğıtlardan birine kendinizde fiziksel olarak beğendiğiniz bir özelliğinizi yazmanız; mesela göz renginiz olabilir, elleriniz olabilir, sizin için her neresiyse. Diğer kâğıda da beğenmediğinizi düşündüğünüz fiziksel bir özelliğinizi yazmanızı isteyeceğim, benzer şekilde vücudunuzda beğenmediğinizi düşündüğünüz yer neresi ise. Anlaştık mı? (Tüm çocuklar beğendikleri ve beğenmedikleri özellikleri yazdıktan sonra) Gördüğünüz gibi buraya karşılıklı sandalyeleri dizdim, şimdi birbirinizle karşılıklı olacak şekilde bu sandalyeler oturabilirsiniz. (Tüm çocuklar sandalyelere yerleştikten sonra) Peki, şimdi biraz hayal kuracağız, ilk turda karşınızda oturan arkadaşınız sizin vücudunuzda beğendiğiniz yer olacak ve siz ona vücudunuzda beğendiğiniz yeri hem neden beğendiğinizi hem de bu beğendiğiniz yerin işlevini anlatacaksınız. Yani mesela, burnunuzu beğeniyorsanız karşınızdaki arkadaşınız sizin

burnunuz olacak ve arkadaşınıza "seninle nefes alıyorum ve hem de her şeyin kokusunu alabiliyorum. Burnum olarak seni beğeniyorum çünkü..." şeklinde anlatacaksınız. Karşı taraf hiç karşılık vermeyecek, sadece dinleyecek. Karşılıklı olarak önce birisi sonra da diğeri bu şekilde anlatacak. Anlaştık mı? (*Tüm çocuklar anlatımlarını yaptıktan sonra*) Şimdi herkes ayağa kalksın, karışsın ve başka bir sandalyeye otursun. Bu sefer karşınızdaki arkadaşınız vücudunuzun beğenmediğiniz yeri olacak ve az önceki şekilde ona sevmediğiniz vücudunuzda beğenmediğiniz yerin önce ne işe yaradığını sonra da neden beğenmediğinizi, sanki karşınızdaki arkadaşınız o beğenmediğiniz yermiş gibi ona anlatacaksınız. Az önceki gibi dinleyen taraf hiç yorum yapmayacak. Tamamsa başlayabiliriz. (*Tüm çocuklar anlatımlarını yaptıktan sonra*) Tamam, bitirebiliriz, karışık oturabilirsiniz.

**Toparlama ve Değerlendirme:** Tüm anlatım bitirildikten sonra çocuklarla birlikte aşağıdaki soru ve yorumlar üzerinden bir değerlendirme yapılarak oturum sonlandırılabilir.

“ Nasılsınız, nasıl hissettiniz? Zor muydu çalışma? O zaman önce şunu sormak istiyorum, karşınızdaki arkadaşınıza kendi vücudunuzdaki sevdiğiniz ve sevmediğiniz yerler gibi davranmak ve neden sevdiğinizi ve sevmediğinizi anlatmak nasıldı? (*Çocuklardan yorumları alındıktan sonra*) Peki, dinleyen taraf olmak nasıldı? Karşınızdaki size, sizi neden sevdiğini ya da sevmediğini anlatırken ne hissettiniz? (*Çocuklardan yorumları alındıktan sonra*) Vücudunuzda sevdiğiniz ve sevmediğiniz yerlerle ilgili farklı hissettiğiniz bir şeyler var mı peki? (*Çocuklardan yorumları alındıktan sonra*) Hepimizin kendi vücudumuzla ilgili hissettiklerimiz, düşüncelerimiz vardır, özellikle fiziksel görünüşümüzle ilgili. Bazılarımızda vücudumuzla ilgili olumsuz duygularımız ve düşüncelerimiz daha fazlayken bazılarımızda ise olumlu duygu ve düşüncelerimiz daha fazladır. Fakat vücudumuzla ilgili duygularımız ve düşüncelerimiz sadece bizden çıkmaz, ailemizden, arkadaşlarımızdan, çevremizden, özellikle de medyadan çokça etkilenebiliriz. Daha iyi, daha güzel bulduğumuz kişilere bakıp kendimizdeki bazı özellikleri beğenmeyebiliriz. Fakat hem geçen çalışmamızda hem de burada gördük ve hatırladık ki vücudumuz bizi yaşatmak için, istediğimiz şeyleri yapabilmemiz için hiç durmadan çalışıyor. O nedenle değer vermek, ona olabildiğince iyi bakmak, onu sevmek çok önemli çünkü vücudumuzun içinde yaşıyoruz ve bizim yaşamamız için çok çabalyor. Sizin söylemek istediğiniz başka şeyler var mı peki? (*Çocuklardan yorumları alındıktan sonra*) Hepinize teşekkür ederim.



## Kolaylaştırıcı için Not

- Çocuklar için olumsuz özelliklerini başka bir arkadaşına söylemek kolay olmayabilir, bazı çocuklar bunu yapmak istemeyebilir. Bu durumda bir kere daha çalışmaya katılmak konusunda teşvik etmek dışında çocuklar bu çalışmayı yapmaya zorlanmamalıdır. Alternatif olarak, istemeyen çocuklar - ya da grubun dinamiğine göre tüm grup- için boş bir sandalyeye ya da duvara karşı bu çalışmayı yapmak da tercih edilebilir.

## Oturum Değerlendirmesi



**Süre:** 10 dakika



**Amaç:** Bütün gün yapılan etkinliklerle ilgili çocukların duygularını ve fikirlerini almak, çocukların en çok hangi etkinliğe yakın hissettiklerini anlamaktır.



**Açıklama:** Bugün birlikte oldukça verimli etkinlikler yaptık. Son olarak ayağa kalkalım ve daire oluşturalım. Dairenin etrafında yürürken bugün konuşulanlar arasında aklınızda kalanları yüksek sesle paylaşmanızı istiyorum. Mesela, bugün yaptıklarımız arasında en çok hangisini sevdiniz? Hiç sevmediğiniz bir şey var mıydı? Neler öğrendiniz? Başlarken neler hissediyordunuz, şimdi ne hissediyorsunuz? Özellikle ilginizi çeken bir şey oldu mu? Aklınıza takılan başka soru var mı? *(Bu sorular üzerine çocukların yorumlarını aldıktan sonra)* Paylaşmalarımızın sonuna gelirken grupça birbirimize tüm paylaştıklarımız için teşekkür edip hoşça kalın diyeceğiz. Ben de hepinize çok teşekkür ederim.



## Kolaylaştırıcı için Not

- Günün değerlendirme kısmında farklı ve daha basit değerlendirme yöntemleri de kullanılabilir. Burada yazan soruların dışında kolaylaştırıcı tarafından ihtiyaç duyulan başka sorular da sorulabilir ya da bu soruların arasından seçip ilgili olduğu düşünülen sorular sorulabilir. Bu bölümde tüm çocukları bir kelimeyle bile olsa fikir ve duygularını söylemeleri için teşvik etmek önemlidir.

## Oturuma Genel Bakış

### Giriş

Bu oturumda, çocukların duygularını fark etmeleri ve duygularının doğal olduğunu öğrenmeleri amaçlanmaktadır. Müzik ve oyun yoluyla çocukların duygularına yönelik farkındalığının geliştirilmesi aynı zamanda duygularını ifade etme becerilerinin gelişmesine de katkıda bulunacaktır. Çocuğun yaşantılarını sembollerle yansıtması onda 'ben' olma duygusunu geliştirecektir.

Isınma bölümünde bu oturum için bir şarkı hazırlanmıştır. Şarkı duyguların arkadaş olduğunu anlatır. Duyguların insanlara ne istedikleri ve neye ihtiyaç duydukları konusunda yardım ettiğini söyler. 'Duygularımı Tanıyorum' etkinliğinde de bu şarkıdaki sözleri somut hale getirecek bir çalışma gerçekleştirilir. Çocuklar hem canlandırma yoluyla hem de görsel malzemelerle hazırladıkları duygu ifadeleri ile yaratıcı bir şekilde duygularını ve onların işlevlerini fark ederler.

### Oturum Planı

1. Isınma > Duygularım Benim Arkadaşım
2. Etkinlik > Duygularımı Tanıyorum

### Oturumun İçeriği



#### Oturumun Temel Kazanımları

1. Duygularını fark etmenin ve ifade etmenin önemine yönelik farkındalığının artması



#### Kazanımların Göstergeleri

- 1.a. Farklı duygu durumlarını tanıyabilmesi ve ifade edebilmesi



1.b. Farklı duygu durumlarının yüzde ve bedende nasıl ifade bulunduğunu tanımlayabilmesi ve gösterebilmesi



**Süre:** 80 Dakika



**Yaş:** 14 - 18 Yaş Grubu



**Gerekli Malzemeler**

Duygularım Benim Arkadaşım: Şarkı sözlerinin çocuklara verilmek üzere çıktısı (iki çocuğa bir çıktı olacak şekilde de alınabilir), ses sistemi ya da hoparlör

Duygularımı Tanıyorum: Her çocuk için bir set duygu ifade yüz kartları, her çocuk için dörder tane boş yüz kartları, boya kalemleri, kalem

## Oturum Etkinlikleri

### Isınma | *Duygularım Benim Arkadaşım*



**Süre:** 20 dakika



**Amaç:** Bu ısınma çalışmasının amacı, bu oturum için hazırlanmış şarkı eşliğinde çocukların kendi duygularına ve duyguların işlevine dair farkındalıklarının artırılmasıdır.



**Açıklama:** Duygular ihtiyaçların işaretidir. Onları fark etmeliyiz. Onların söylediklerine kulak vermeliyiz. Duygular bizi harekete geçirir, yönlendirir, bizi tehlikelerden korur ve karar vermemize yardımcı olur. Duygular bizim en iyi arkadaşımızdır. Bugünkü etkinliğimize başlarken de duygularla ilgili bir şarkı dinleyeceğiz (*Şarkının sözlerine EK – ŞARKI SÖZLERİ bölümünden ulaşılabilir*). Ben size şarkı sözlerini vereceğim, önce birlikte bir kere dinleyeceğiz daha sonra da ikinci kere dinleyip hep birlikte söyleyeceğiz.



**Toparlama ve Değerlendirme:** Çocuklarla şarkıyı en az iki kere söyledikten sonra aşağıdaki soru ve yorumlar üzerinden çocuklarla birlikte bir değerlendirme yapılarak oturum sonlandırılabilir.

“ Şarkıyı sevdiniz mi? Sizce bu şarkı bize ne anlatmak istiyor? (*Çocuklardan cevaplar aldıktan sonra*) Neşe, kızgınlık, korku, sevgi, hepimizin yaşadığı duygulardan bazıları. Bu şarkıda da neşe, kızgınlık, korku ve sevgi duygularımızı nasıl fark ettiğimiz anlatılıyor. Neşeli olduğunda şarkıdaki kişinin yüreği pır pır oluyor, yıldızları daha parlak görüyor ve kendini bulutların üstünde gibi hissediyor. Şarkıdaki kişi kızınca nasıl oluyor? Öfkesini yenemiyor, yüzünü asıyor ve kendini fırtınaların içinde buluyor. Peki, korkunca? Gözlerini yumuyor, titriyor ve kendini karanlıkta gibi hissediyor. Son olarak da içi sevgi dolunca şarkıdaki kişi kendini denizlerde gibi hissediyor, sevgisini herkesle paylaşıyor. Demek ki duygularımız ortaya çıktığında aklımız ve vücudumuz birbirinden farklı tepkiler veriyor. Duygularımız aynı zamanda bizi koruyor.

### 0 Kolaylaştırıcı için Not

0 Çocuklara şarkı sözlerini verdikten ve bir kere dinledikten sonra ikinci kere birlikte söylemek için teşvik etmek önemlidir. Çocuklar hemen şarkı sözlerini söyleyemeyebilirler, o zaman şarkıyı üçüncü, dördüncü kere dinlemek iyi olacaktır.

Bu ısınma egzersizini çocuklar için daha canlı ve cazip hale getirmek için şu yöntemler kullanılabilir:

» Kolaylaştırıcılar daha öncesinde şarkı için, şarkının sözleriyle uyumlu hareketler hazırlayıp çocuklarla bu hareketler çalışıldıktan sonra şarkı hareketler eşliğinde söylenebilir.

» Şarkının kendi müziği dışında özellikle çocukların dinlediği müzik tarzlarında (pop, rap gibi) müzikler ya da ritimler eşliğinde sözler getirilerek şarkı için çeşitlemeler yapılabilir. Örneğin çocuklar kendileri elleriyle ve vücutlarıyla rap ritimleri yaparak sözleri söyleyebilir ya da sözsüz müziklerin üzerine sözler söylenebilir.



## Ek – Şarkı Sözleri

### *Duygularım Benim Arkadaşım*

*Duygularım benim arkadaşım  
Her zaman hissederim onları  
Duygularım benim arkadaşım  
Fısıldar içimde olanları*

*Duygularım beni bırakmıyor  
İçim içime hiç sığmıyor  
(İki kere söylenecek)*

*Neşe doldururlar içimi  
Pır pır çarptırır yüregimi  
Yıldızlar parlatırlar  
Bulutlarda bulurum kendimi*

*Duygularım beni bırakmıyor  
İçim içime hiç sığmıyor  
(İki kere söylenecek)*

*Kızdırırlar bazen beni  
Yenemem çoğu zaman öfkemi  
Asarım herkese yüzümü  
Fırtınada bulurum kendimi*

*Duygularım beni bırakmıyor  
İçim içime hiç sığmıyor  
(İki kere söylenecek)*

*Korkuturlar bazen beni  
Titretirler her yerimi  
Yumarım o zaman gözlerimi  
Karanlıkta bulurum kendimi*

*Duygularım beni bırakmıyor  
İçim içime hiç sığmıyor  
(İki kere söylenecek)*

*Sevgi doldururlar içimi  
Paylaşıyorum herkesle kalbimi  
Alır götürürler beni  
Denizlerde bulurum kendimi*

*Duygularım beni bırakmıyor  
İçim içime sığmıyor  
(İki kere söylenecek)*

## Etkinlik | *Duygularımı Tanıyorum*



**Süre:** 50 dakika



**Amaç:** Bu etkinliğin amacı, çocukların duyguları yansıtan yüz ifadelerini somut olarak yaparak duyguların ifade edilme biçimleriyle ilgili farkındalıklarını arttırmaktır.



**Açıklama:** Birlikte söylediğimiz şarkıda birbirinden farklı duygulardan bahsettik ve bu duyguları hissettiğimizde neler yaşadığımızı gördük. Şimdi duygularla ilgili iki tane oyun oynayacağız.

Şimdi ayağa kalkalım ve odanın içinde dağınık yürümeye başlayalım. (*Bir süre serbest yürüdükten sonra*) Ben size bazı duygular söyleyeceğim ve söylediğim duyguyu hissederken nasıl yürüdüğümüzü, yüzümüzün nasıl olduğunu, vücudumuzun nasıl olduğunu düşünerek ona göre yürümeye çalışacağız. Anlaştık mı? O halde başlayalım.

- Mutlu yürüyoruz, mutluken nasıl yürürsünüz, vücudunuz nasıl olur, yüzünüz nasıl olur, bunu düşünerek mutlu yürüyün. (*1 – 2 dakika bu şekilde yürüdükten sonra*) Şimdi tekrar biraz serbest yürüelim.
- Bu sefer mutsuz yürüelim, mutsuzken nasıl yürürsünüz, vücudunuz nasıl olur, yüzünüz nasıl olur, bunu düşünerek yürümeye devam edin. (*1 – 2 dakika bu şekilde yürüdükten sonra*) Biraz serbest yürüelim.
- Şimdi kızgın olduğunuzu düşünün ve o şekilde yürümeye başlayın, kızgınken vücudunuz nasıl olur, yüzünüz nasıl olur, bunu düşünerek yürüyün. (*1 – 2 dakika bu şekilde yürüdükten sonra*) Tekrar serbest yürüelim.
- Üzgün olduğunuzu düşünün, üzgünken vücudunuz nasıl olur, yüzünüz nasıl olur, bunu düşünerek üzgün bir şekilde yürüyün. (*1 – 2 dakika bu şekilde yürüdükten sonra*) Serbest yürüyüşe geçelim.
- Son olarak şaşkın, şaşırılmış olduğunuzu düşünün, nasıl yürürsünüz? Vücudunuz, yüzünüz şaşkınken nasıl olur, bunları düşünerek yürüyün. (*1 – 2 dakika bu şekilde yürüdükten sonra*) Son kez serbest yürüyüşe geçelim ve bir süre serbest yürüelim.

Nasılsınız? Yoruldunuz mu? Şimdi oturabiliriz, istediğiniz bir yere oturabilirsiniz. Ben de oynayacağımız diğer oyunu size anlatabilirim. Bu sefer size bazı yüz ifadelerinin olduğu kartlar dağıtacağım, sonra da size bazı duyguların isimlerini söyleyeceğim (*Çocuklara dağıtılacak yüz ifade kartlarına EK – YÜZ İFADE KARTLARI bölümünden ulaşılabilir*). Siz de benim söylediğim duyguya uyan yüz ifadesini bulacaksınız ve sonra onu istediğiniz renge boyayacaksınız. Anlaşıldı değil mi? O halde başlayalım.

Sırasıyla adı geçecek olan duygu isimleri: Kızgınlık / Korku / Mutluluk / Şaşkınlık / Sevmek / Üzölmek / Mutsuzluk

(Bütün çocuklar ellerindeki tüm yüz ifade kartlarını boyadıktan sonra) Şimdi de sizlere dörder tane boş yüz kartları dağıtacağım (Çocuklara dağıtılacak boş yüz kartlarına EK – BOŞ YÜZ KARTI bölümünden ulaşabilirsiniz). Bu sefer sizden; mutlu olduğunuzda, sevdiğiniz birini gördüğünüzde, korktuğunuzda ve kızdığınızda sizin yüz ifadeleriniz nasıl oluyor, onu bu boş yüz kartlarına çizmenizi istiyorum. Hazırsanız başlayalım.



**Toparlama ve Değerlendirme:** Etkinlik bittikten sonra aşağıdaki soru ve yorumlar üzerinden çocuklarla birlikte bir değerlendirme yapılarak oturum sonlandırılabilir.

“ İlk oyunumuzu hatırlayalım, çeşitli duyguları hatırlayıp, o duyguları hissederek yürümeye çalıştık. Farklı duygularla yürümek nasıldı? Hangi duyguyu vücudunuzun neresinde hissettiniz mesela? Vücudunuz, yüzünüz nasıl şekil aldı? Hangi duyguyu hatırlayarak yürümek daha kolaydı, hangisinde daha zordu?

İkinci oyunumuzu hatırlayalım. Duyguların isimleri ile kartları eşleştirmek zor muydu? Peki, kendi yüz ifadelerinizi çizmek zor muydu? En çok hangisini yapmayı sevdiniz?

Hatırlıyorsanız geçen buluşmamızda da duygularımızdan konuşmuştuk. O zaman tekrar edelim; duygularımız içimizde olanları dışarı yansıtır, duygularımızı anlarsak kendimizi de anlamış oluruz. İyi, kötü ya da doğru, yanlış duygu yoktur. Bu duyguların hepsi bize aittir. Bütün duygularımız yüzümüzde ve vücudumuzda farklı şekillerde ortaya çıkar. Duygularımız neden önemlidir? Çünkü bize içimizde ne olup bittiğini, ne istediğimizi, neyi istemediğimizi, neyin bizim için önemli olduğunu söyler. Tıpkı en yakın arkadaşımız gibi üzüntülü olduğumuzda ağlamamızı, mutlu olduğumuzda gülmemizi, korktuğumuzda mesela kaçmamızı söyler. Aynı zamanda vücudumuzdan da bize işaret verir, korktuğumuzda mesela kalbimiz hızlı atmaya başlar, hızlı nefes alıp veririz. Mutlu olduğumuzda çok hareketli oluruz, yerimizde duramayız. Üzüldüğümüzde vücudumuz çöker, yüzümüz buruşur. Duygular ihtiyaçlarımızı anlatır bize, o yüzden duygularımızı dinlememiz çok önemlidir. Hepinize çok teşekkür ederim paylaşımlarınız için.



## Kolaylaştırıcı için Not



Kolaylaştırıcı, ihtiyaç durumuna göre farklı duyguları da çalışmaya ekleyebilir. Üst üste iki etkinlik de birbirine benzer görünse de duyguların üzerine yoğun olarak çalışmak çocukların duygularını tanıması ve ifade becerisini geliştirmesi açısından önemlidir.

### Ek – Yüz İfade Kartları

Kızgın



Korkmuş



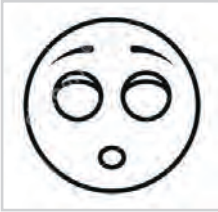
Mutlu



Mutsuz



Şaşkın



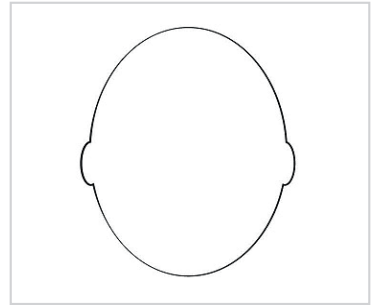
Sevgi Dolu



Üzgün



### Ek – Boş Yüz Kartı





## Oturum Değerlendirmesi



**Süre:** 10 dakika



**Amaç:** Bütün gün yapılan etkinliklerle ilgili çocukların duygularını ve fikirlerini almak, çocukların en çok hangi etkinliğe yakın hissettiklerini anlamaktır.



**Açıklama:** Bugün birlikte oldukça verimli etkinlikler yaptık. Son olarak ayağa kalkalım ve daire oluşturalım. Dairenin etrafında yürürken bugün konuşulanlar arasında aklınızda kalanları yüksek sesle paylaşmanızı istiyorum. Mesela, bugün yaptıklarımız arasında en çok hangisini sevdiniz? Hiç sevmediğiniz bir şey var mıydı? Neler öğrendiniz? Başlarken neler hissediyordunuz, şimdi ne hissediyorsunuz? Özellikle ilginizi çeken bir şey oldu mu? Aklınıza takılan başka soru var mı? *(Bu sorular üzerine çocukların yorumlarını aldıktan sonra)* Paylaşmalarımızın sonuna gelirken grupça birbirimize tüm paylaştıklarımız için teşekkür edip hoşça kalın diyeceğiz. Ben de hepinize çok teşekkür ederim.



### Kolaylaştırıcı İçin Not

Günün değerlendirme kısmında farklı ve daha basit değerlendirme yöntemleri de kullanılabilir. Burada yazan soruların dışında kolaylaştırıcı tarafından ihtiyaç duyulan başka sorular da sorulabilir ya da bu soruların arasından seçip ilgili olduğu düşünülen sorular sorulabilir. Bu bölümde tüm çocukları, bir kelimeyle bile olsa fikir ve duygularını söylemeleri için teşvik etmek önemlidir.

## Oturuma Genel Bakış

### Giriş

Bu oturumda, duyguların olumlu olabileceği kadar olumsuz da olabileceği konusu işlenmektedir. Oturumun amacı, sevinç, mutluluk, huzur gibi olumlu duygular kadar kaygı, öfke, hayal kırıklığı gibi duygularımızın da olduğunu, bunların da fark edilmesinin ve ifade edilmesinin önemli olduğunu vurgulanmasıdır. Oturum içinde, özellikle kızgınlık, korku, üzüntü gibi tanımlanması ve ifade edilmesi zor duyguları nasıl ve neden bastırıp sakladığımız üzerine durulacak; çocuklara bu tür olumsuz duyguları resim çizerek ya da hareket ederek ifade etme olanağı tanınacaktır. Oturumun temel mesajı duygularımızın iyi ya da kötü olmadığı, her duygumuzun bizim için önemli olduğu ve eğer bir duygu hissediyorsak bunun bir sebebi ve bizim için işlevi olduğudur.

Bu oturumda, özellikle de zor duygular üzerine çalışılacağı ve konuşulacağı için kolaylaştırıcı tarafından oturumun çocuklar için yoğun geçtiği düşünülüyorsa/ gözlemleniyorsa, oturum eğlenceli kısa bir ısınma çalışması ile bitirilebilir.

### Oturum Planı

1. Isınma > Bu Hangi Duygu?
2. Etkinlik > Duygularım Nerede?

### Oturumun İçeriği



#### Oturumun Temel Kazanımları

1. Duygularını fark etmenin ve ifade etmenin önemine yönelik farkındalığının artması
2. Hareket repertuarının gelişmesi



### Kazanımların Göstergeleri

- 1.a. Farklı duyu durumlarını tanıyabilmesi ve ifade edebilmesi
- 1.b. Farklı duyu durumlarının bedende nasıl ifade bulunduğunu tanımlayabilmesi ve gösterebilmesi
- 1.c. Olumlu ve olumsuz duygularla ilgili somut örnekler verebilmesi
- 2.a. Canlandırma yaparken vücudunu rahat kullanabilmesi
- 2.b. Canlandırma yaparken farklı hareketler denemesi



**Süre:** 80 Dakika



**Yaş:** 14 - 18 Yaş Grubu



### Gerekli Malzemeler

Duyularım Nerede?: Küçük kâğıt parçaları, kalem

## Oturum Etkinlikleri

### Isınma | *Bu Hangi Duygu?*



**Süre:** 20 dakika



**Amaç:** Bu ısınma çalışmasında, çocukların farklı duyguları bedensel olarak nasıl deneyimlediklerini konuşmak üzere bir ortam yaratılması amaçlanmıştır.



**Açıklama:** Geçen çalışmamızda duygular üzerine konuşmuştuk, hatırlıyor musunuz? O çalışmada neler konuştuğumuzu hatırlayan ve anlatacak olan var mı? (*Çocuklardan cevaplar alındıktan sonra*) O zaman bu hafta da duygularımız üzerine biraz daha konuşalım istiyorum. Çünkü duygularımızı iyi anlamak ve duygularımızla ne yapacağımızı bilmek çok önemlidir. Duygularımıza dikkat etmediğimizde ya da önemsemediğimizde kafamız karışabilir, ne yapacağımızı bilemeyebiliriz

ve bu da bizi zor duruma sokabilir. Mesela, birisine kızdığımızda kızgınlık duygumuzu önemsemesek o duygu hep bizimle kalabilir ve bir süre sonra içimizde daha da büyüyebilir. Bunu daha sonra da konuşacağız zaten. Şimdiki çalışmamızda biraz hayal gücümüzü kullanacağız. Diyelim ki bizler çok güzel bir çiftlikte yaşayan hayvanlarız, burası da yaşadığımız çiftlik olsun. Bu çiftlikte çeşit çeşit hayvan yaşıyor ve farklı farklı duygular hissedebiliyorlar. Ben şimdi size cümleler okuyacağım ve o cümledeki hayvan gibi olmaya çalışacağız. Örnek verelim; "acıktığı için sabırsızlanan bir kuzu" sizce nasıl hareket eder ve nasıl ses çıkarır? *(Çocuklarla birlikte bu örnek denendikten sonra)* Evet, şimdi diğerlerine geçebiliriz.

Rahatlıktan esneyen kedi / Kızgınlıktan tepinen filler / Fırtınadan korkmuş bir kuş / Canı sıkıldığı için vızıldayan bir arı / Kızgın uçan sivrisinek / Heyecandan zıplayan bir çekirge / Mutluluktan uçan bir kelebek / Yalnızlıktan sıkılmış bir ördek / İnatçılığında duran bir keçi / Korktuğu için gizlenen bir fare / Neşeden hopleyan bir koyun / Öfkeden kükreyen bir aslan / Şaşkınlıktan havlayan bir köpek / Heyecandan şahlanan bir at / Diğer güvercinleri kışkırttığı için uçan bir güvercin / Üzüntüden gıdaklayan bir tavuk

**Toparlama ve Değerlendirme:** Bütün duygu durumlarını bitirdikten sonra aşağıdaki soru ve yorumlar üzerinden çocuklarla birlikte bir değerlendirme yapılarak oturum sonlandırılabilir.

“ Hepiniz çok güzel yaptınız. Yoruldunuz mu? En çok hangisini sevdiniz yaparken? En çok hangi duyguda zorlandınız? Farklı duyguları canlandırırken vücudunuz ve yüzünüz nasıl şekil aldı hatırlıyor musunuz? Mesela siz ne zaman, ne olduğunda filler gibi tepiniyorsunuz? Ya da fare gibi saklanıyorsunuz? Ya da arı gibi vızıldıyorsunuz *(Kolaylaştırıcı yapılan örnekler üzerinden bu soruları çoğaltabilir, hayvanların ne yaptığı çocuklar tarafından hatırlanmıyorsa hatırlatarak tekrar sorabilir)*. Tüm bu duygular hepimizde vardır ve hepsini muhakkak bir sebepten hissederiz. Önemli olan hangi duyguyu ne zaman ve neden hissettiğimizi anlayabilmemizdir.

### **Kolaylaştırıcı için Not**

Çocuklarla birlikte farklı hayvanlar üzerinden duyguların çalışılması sırasında kolaylaştırıcı ses tonu, mimikleri ve vücut hareketleri ile çocukların hayal etmelerine

destek olmalıdır. Örneğin canı sıkıldığı için vızıldayan arı dedikten sonra kendisi de belirgin bir şekilde bu canlandırmayı yapmalıdır ki çocukların böyle bir ortamı hayal edebilme becerilerini kolaylaştırabilsin.

## Etkinlik | *Duygularım Nerede?*



**Süre:** 50 dakika



**Amaç:** Bu etkinliğin amacı, çocukların olumlu ve olumsuz duyguları üzerine konuşabilecekleri güvenli bir ortam yaratmak ve çocukları bu duyguları ifade etmeleri yönünde teşvik etmektir.



**Açıklama:** Biraz önce farklı duyguları canlandırdık, mesela üzgünken, kızginken, mutluyken nasıl oluyoruz diye konuştuk. Duygularımız üzerine biraz daha konuşalım isterim. Bazen bazı duygularımızı daha rahat ifade edebiliriz, örneğin mutlu olduğumuzda bunu daha kolay gösterebiliriz. Ancak bazen de bazı duygularımızı ifade etmekte daha fazla zorlanabiliriz; mesela çok öfkeli olmamıza rağmen öfkemizi gösteremeyebiliriz ya da birisine olan sevgimizi bazen ifade etmekten utanırız. Şimdi yapacağımız çalışmada özellikle gösteremediğimiz, ifade etmekte zorlandığımız duygularımız üzerine biraz düşünelim, ne dersiniz? Masada küçük kâğıt parçaları ve kalemler var, herkes oradan dört tane küçük parça ve birer kalem alsın, herkes aldığında yapacağımız çalışmayı anlatacağım. *(Bütün çocuklar malzemeleri aldıktan sonra)* Şimdi herkes elindeki dört küçük kâğıt parçasına sakladığı, ifade etmekte zorlandığı, kimseyle paylaşmadığı birer duygusunu yazsın, her bir küçük kâğıda bir duygu olacak şekilde. Bunları birbirimizle paylaşmayacağız, sadece siz bileceksiniz, o yüzden rahat olabilirsiniz. Yazarken kendinize rahat bir yer bulabilirsiniz, rahatça düşünebilirsiniz, zamanımız var. *(Tüm çocuklar yazma işlemini bitirdikten sonra)* Herkes hazır mı? Peki, şimdi şunu yapacağız: Üzerine duygularınızı yazdığınız kâğıt parçalarından bir tanesini sağ ayağınızın altına koyun. Herkes koydu mu? Tamam, şimdi bu kâğıt parçasını hiç göstermeden yürümeye çalışacağız ama kâğıdı kesinlikle göstermeyeceğiz. Yürüyelim.

Kâğıt parçası ayağınızın altında kayarsa tekrar ayağınızın altına getirin, hiç göstermeden yürümeye çalışacağız. *(Bir süre bu şekilde yüründükten sonra)* Bu sefer üzerine duygularınızı yazdığınız ikinci kâğıt parçasını sol ayağınızın altına koyun. Aynı şekilde, iki kâğıt parçasını da hiç göstermeden yürümeye çalışalım. *(Bir süre bu şekilde yüründükten sonra)* Tamam, şimdi üzerine duygularınızı yazdığınız üçüncü kâğıt parçasını yine yere koyun ve sağ elinizle üzerini kapatın. Şimdi sağ eliniz de yerdeyken, üç kâğıt parçası da görünmeyecek şekilde yürümeye çalışın. *(Bir süre bu şekilde yüründükten sonra)* Son olarak, son kalan kâğıt parçasını da yere koyup bu sefer sol elinizle üzerini kapatın ve bu şekilde, hiçbir kâğıt parçası görünmeyecek şekilde yürümeye çalışın. *(Bir süre bu şekilde yüründükten sonra)* Tamam, rahatlayabilirsiniz, kâğıt parçalarınızı da yerden alabilirsiniz.

**Toparlama ve Değerlendirme:** Etkinlik bittikten sonra aşağıdaki soru ve yorumlar üzerinden çocuklarla birlikte bir değerlendirme yapılarak oturum sonlandırılabilir.

“ Nasılsınız, neler hissediyorsunuz çalışmayla ilgili? Üzerinde duygularınızın yazdığı kâğıt parçalarını saklamak zorladı mı sizi? *(Çocuklardan yorumları alındıktan sonra)* Diyebiliriz ki beynimiz ve vücudumuz da aynı bu şekilde hissettiğimiz ama ifade edemediğimiz duygularımızı bastırmak için fazladan bir sürü enerji harcıyor ve zorlanıyor. Kâğıtlarınız yerde, onları saklamaya çalışırken kirlendi, buruştu, siz hareket etmekte zorlandınız ama yok olmadılar değil mi? Duygularımız da benzer şekilde yok olmazlar ama şekil değiştirirler. Mesela öğretmenimiz bize bağırdığında çok öfkeleniriz, belki bir şey söyleyemeyiz ama gider mesela küçük kardeşimize bağırırız.

Duygularımız içimizde olanları dışarı yansıtır, duygularımızı anlarsak kendimizi de anlamış oluruz. İyi, kötü ya da doğru, yanlış duygu yoktur. Bu duyguların hepsi bize aittir, bizim arkadaşımızdır. Çünkü içimizde ne olup bittiğini bize söylerler. Her birinin ayrı görevi vardır. Heyecan, mutluluk, neşe, sevinç gibi duygular kadar keder, üzüntü, korku, kızgınlık, öfke, kıskançlık gibi duygular da önemli duygulardır ve her duygunun bir amacı vardır. Mesela yaptığımız herhangi bir şeyden keyif aldığımızda mutluluk ortaya çıkar. Takdir edildiğimizde, güvende hissettiğimizde, gurur duyduğumuzda kendimizi çok iyi hissederiz. Kaygı, korku, öfke, üzüntü gibi duygular da aslında bizi korur, bir şeylerin ters gittiğini söyler ve bir şeyler yapmamız için bizi uyarır. O yüzden olumsuz duygularımızı ne sıklıkta, nerelerde ve hangi zamanlarda yaşadığımıza dikkat etmeli ve farkında olmalıyız. Çünkü bu duygular o anki halimiz hakkında bize çok önemli şeyler söylerler.

## Kolaylaştırıcı için Not

Çocuklar için ilk başta sakladıkları duygularını bulmaları zor olabilir. Bu durumda kolaylaştırıcı sorular sorarak çocukların düşünme süreçlerini kolaylaştırabilir.

## Oturum Değerlendirmesi



**Süre:** 10 dakika



**Amaç:** Bütün gün yapılan etkinliklerle ilgili çocukların duygularını ve fikirlerini almak, çocukların en çok hangi etkinliğe yakın hissettiklerini anlamaktır.



**Açıklama:** Bugün birlikte oldukça verimli etkinlikler yaptık. Son olarak ayağa kalkalım ve daire oluşturalım. Dairenin etrafında yürürken bugün konuşulanlar arasında aklınızda kalanları yüksek sesle paylaşmanızı istiyorum. Mesela, bugün yaptıklarımız arasında en çok hangisini sevdiniz? Hiç sevmediğiniz bir şey var mıydı? Neler öğrendiniz? Başlarken neler hissediyordunuz, şimdi ne hissediyorsunuz? Özellikle ilginizi çeken bir şey oldu mu? Aklınıza takılan başka soru var mı? *(Bu sorular üzerine çocukların yorumlarını aldıktan sonra)* Paylaşmalarımızın sonuna gelirken grupça birbirimize tüm paylaştıklarımız için teşekkür edip hoşça kalın diyeceğiz. Ben de hepinize çok teşekkür ederim.



## Kolaylaştırıcı için Not

Günün değerlendirilmesi kısmında farklı ve daha basit değerlendirme yöntemleri de kullanılabilir. Burada yazan soruların dışında kolaylaştırıcı tarafından ihtiyaç duyulan başka sorular da sorulabilir ya da bu soruların arasından seçip ilgili olduğu düşünülen sorular sorulabilir. Bu bölümde tüm çocukları, bir kelimeyle bile olsa fikir ve duygularını söylemeleri için teşvik etmek önemlidir.

## Oturuma Genel Bakış

### Giriş

Bu oturumda çocukların duygularını ifade etmenin önemini fark etmeleri ve bunu kırıcı olmadan, kendisi gibi olarak yapmayı öğrenmeleri amaçlanmıştır. Bu amaçla ısınma etkinliği için hazırlanan "Kar, Yağmur, Dolu, Fırtına" alıştırmada farklı duyguların farklı yoğunlukları olduğu üzerine düşülmesi amaçlanmaktadır. 'Öfkeli, Sessiz ve Dengeli' etkinliğinde ise, canlandırmalar yoluyla çocukların duygularını ifade etmenin etkili ve etkili olmayan yollarını deneyimlemeleri hedeflenmiştir.

### Oturum Planı

1. Isınma > Kar, Yağmur, Dolu, Fırtına
2. Etkinlik > Öfkeli, Sessiz ve Dengeli

### Oturumun İçeriği



#### Oturumun Temel Kazanımları

1. Duygularını ifade etmenin önemine yönelik farkındalığının artması
2. Kendini ifade etme becerisinin gelişmesi



#### Kazanımların Göstergeleri

- 1.a. Duygularını ifade etme yollarını tanımlayabilmesi
- 1.b. Duygularını farklı şekillerde ifade edebilme yollarını grup içinde paylaşabilmesi
- 2.a. Grup içinde duygularını ve düşüncelerini rahatlıkla ifade edebilmesi
- 2.b. Canlandırma yaparken vücudunu ve yüz ifadelerini rahatlıkla kullanabilmesi





**Süre:** 90 Dakika

**Yaş:** 14 - 18 Yaş Grubu

**Gerekli Malzemeler**

Öfkeli, Sessiz ve Dengeli: 'Duygu Zarı' için 8-10 santim boyutlarında küp (kullanılmış kutulardan yapılabilir), farklı duyguları anlatan yüz görselleri, yapıştırıcı

## Oturum Etkinlikleri

Isınma | *Kar, Yağmur, Dolu, Fırtına*



**Süre:** 15 dakika



**Amaç:** Bu ısınma etkinliğinin amacı, çocukların etkinliklere başlamadan önce hareket ederek enerjilerini artırmak ve aktivitelere katılımını kolaylaştırmaktır.



**Açıklama:** Çember olalım ve biraz hareketlenerek başlayalım bugüne, olur mu? Oynayacağımız oyunun adı 'Kar, Yağmur, Dolu, Fırtına'. Ben fırtına deyince hep birlikte kollarımızı yukarı kaldırıp kuvvetlice üfleyeceğiz. Dolu dediğimde ayaklarımızı yere vurarak ses çıkaracağız. Yağmur dediğimde ellerimizle bacaklarımıza vurup ses çıkaracağız. Kar dediğimde ise ellerimizi birbirine sürterek ses çıkaracağız. Anlaştıysak başlayalım mı?



**Kolaylaştırıcı için Not**

Oyun içinde birkaç kez aynı sıralama yapıldıktan sonra farklı sıralamaların denenmesi ve/veya çocukların da kar, fırtına, dolu, yağmur yönergelerini vermeleri ile oyun farklı şekillerde oynanarak uzatılabilir.

## Etkinlik | Öfkeli, Sessiz ve Dengeli



Süre: 65 dakika



**Amaç:** Bu etkinliğin amacı, çocukların duygularını tanımlayabilmelerini ve nasıl ifade edebilecekleri üzerine düşüncelerini teşvik etmektir.



**Açıklama:** Bugün birlikte yapacağımız çalışmada duygularımızı en iyi şekilde nasıl anlatabileceğimizi konuşacağız. Her bir duygu bizde farklı bir etki bırakır. Mesela, bazı duygular içimizi balon gibi şişirir, bazı duygular içimize bir taş oturmuş gibi hissettirir, diyelim ki korktuğumuzda kalbimiz hızlı hızlı atar, mutlu olduğumuzda kocaman gülümseriz. Duygularımızı ifade etmek çok önemlidir çünkü bu bizi rahatlatır. Duygularımızı ifade etmenin birçok yolu vardır. Peki, nasıl ifade edeceğiz? Ne dersiniz, birlikte bulalım mı duygularımızı farklı şekillerde nasıl ifade edebileceğimizi?

Benim elimde bir zar var, bunun adı 'Duygu Zarı'. Bu zar üzerinde farklı duyguları anlatan resimler var. Bu zarı atacağız ve önce çıkan duygunun ne olduğunu bulacağız. Sonra da o duyguyu canlandırmaya çalışacağız, hem yüzümüzle hem de vücudumuzla. Mesela zarı attık ve kızgınlık duygusu geldiyse kızgın olduğumuzda nasıl oluyorsak onu yapmaya çalışacağız. Mesela ben kızginken kaşlarımı çatarım ve kollarımı kavuştururum. Herkes kızginken nasıl oluyorsa onu yapmaya çalışacak. Anlaştık mı? O zaman ilk kim atmak ister zarı (*Tüm çocuklar zarı bir kere attıktan ve duygular çalışıldıktan sonra*) Duygudan duyguya geçmek nasıldı? Her duygunun yüzümüzde ve vücudumuzda farklı etkileri oluyor değil mi? (*Çocuklardan yorumları alındıktan sonra*) O zaman başka bir çalışma daha yapalım. Şimdi ben ve X (*İkinci kolaylaştırıcı*) sizin için kısa oyunlar hazırladık ve size sunacağız. Her oyunda iki kişinin birbiriyle konuşmalarını ve bazı duygularını göreceksiniz. Her kısa oyundan sonra canlandırdığımız kişilerin duyguları ve bu duyguları başka nasıl ifade edebileceklerini konuşacağız, o yüzden dikkatle izleyin olur mu?

**Senaryo 1: Birinci kişi, ikinci kişinin yanına yaklaşır ve kibar bir şekilde "bisikletine birkaç tur binebilir miyim" diye sorar. İkinci kişi kızgın ve alaycı bir şekilde "hayır binemezsin, bisikletimi kırarsın" der. Birinci kişi üzgün bir şekilde oradan uzaklaşır.**

Bisiklet ile birkaç tur atmak isteyen kişinin duygusu neydi ve nasıl ifade etti? Peki, bisikletini vermeyen kişinin duygusu neydi ve nasıl ifade etti? (*Çocuklardan yorumları alındıktan sonra, eğer söylemedilerse aşağıdaki ifadelere de dikkat çekerek*)

Bazen bazı insanlar bu oyundaki bisikletini vermek istemeyen kişi gibi:

- Öncelikle kendi duygularını ve isteklerini düşünebilirler.
- İstemedikleri bir şeyi ifade ederken diğer insanlara bağırıp kızarak ifade edebilirler.
- Ne olursa olsun kendilerini hep haklı bulabilirler.
- Bir problem olduğunda başkalarını suçlamayı tercih edebilirler.
- İnsanlarla konuşurken alaycı konuşabilirler.

Etrafınızda duygularını bu şekilde ifade eden arkadaşlarınız var mı? Hangi davranışları yapıyorlar? Bu şekilde davranan kişilerle arkadaşlık kurmak ister misiniz? (*Çocuklardan yorumları alındıktan sonra*)

**Senaryo 2: İki kişi sırada bekliyordur. İkinci kişi hiçbir şey söylemeden sert bir şekilde birinci kişinin önüne geçer. Birinci kişi bir şey söylemeye çalışır ancak söyleyemez, ikinci kişinin sırasını almasını üzüntülü bir şekilde kabul eder.**

Sıranın arkasında bekleyen kişi ne yaptı, duygusu neydi? Peki, birinci sırada olan ve sırasını kaptıran kişinin duygusu neydi sizce? Ne yaptı ya da ne yapmadı? (*Çocuklardan yorumları alındıktan sonra, eğer söylemedilerse aşağıdaki ifadelere de dikkat çekerek*)

Bazen ise bazı insanlar sırasını kaptıran ve hiçbir şey diyemeyen kişi gibi:

- Kendisini ve haklarını savunmaktan çekinebilir.
- Kendisini değersiz ve önemsiz görebilir.
- İsteklerini ve ihtiyaçlarını açıkça söyleyemeyebilir.
- Duygularını ifade etmekte zorlanabilir.
- Hayır demekte zorlanabilir.

Peki, etrafınızda duygularını bahsettiğimiz şekilde ifade eden arkadaşlarınız var mı? Hangi davranışları yapıyorlar? Bu şekilde davranan kişilerle arkadaşlık kurmak ister misiniz? (*Çocuklardan yorumları alındıktan sonra*)

Şimdi, her şeyi başa alsak ve bu oyunları yeniden yazabilsek; sizce bisikletini vermek istemeyen kişi bunu başka nasıl ifade edebilirdi? Sırasını vermek

istemeyen kişi bunu nasıl ifade edebilirdi? O zaman hep birlikte çözümler bulalım ve oyunu bu sefer birlikte bulduğumuz çözümlere göre oynayalım.

*(Önerilen şiddet eylemleri dışında çocukların önerileri canlandırılarak her iki senaryo da baştan birkaç kere daha oynanır ve uygun çözümler oyun aracılığıyla denenerek sıralanır)*



**Toparlama ve Değerlendirme:** Çocukların tüm yorumları dinlendikten sonra aşağıdaki soru ve yorumlar üzerinden çocuklarla birlikte bir değerlendirme yapıldıktan sonra oturum sonlandırılabilir.

“ ” Duygularımızı nasıl ifade ettiğimiz çok önemlidir. Duygularımızı ifade ederken:

- » Açık ve net olmak,
- » Kimseyi kıracak, üzecek cümleler kurmamak,
- » Sadece kendimizi düşünmemek,
- » Arkadaşlarımızı ya da diğerlerini suçlayıcı ifadeler kullanmamak, mesela “sen beni kızdırdın” yerine “ben sana kızgınım” demek,
- » Başkalarıyla alay etmemek,
- » Kimsenin hakkını çiğnememek,
- » Eğer istemiyorsak “Hayır” diyebilmek,
- » Düşüncelerimizin, duygularımızın ve söylediklerimizin önemli ve değerli olduğunu unutmamak önemlidir.

Bugün duygularımızı nasıl ifade edeceğimizi konuştuk. Kendimiz gibi olup duygularımızı açık ve dürüst bir şekilde kimseyi kırmadan ifade etmeliyiz. Duygularımızı, düşüncelerimizi, isteklerimizi, itirazlarımızı ve şikâyetlerimizi çevremizdekilerle konuşarak ifade edebiliriz. Konuşmak günlük yaşamda kullandığımız en etkili iletişim yollarından biridir. Bu nedenle çevremizdekilerle doğru iletişim kurmamız ve kendimizi doğru ifade edebilmemiz çok önemlidir.

## 0 Kolaylaştırıcı için Not

0 Oturuma başlarken yapılan ‘Duygu Zarı’ giriş oyununda gruptaki çocukların sayısının fazla olması durumunda grup iki ya da üç küçük gruba bölünerek de oyun oynanabilir. Bu durumda kolaylaştırıcının her grubu ziyaret edip duygularını ifade konusunda zorlanan çocukları desteklemesi önemlidir. ‘Duygu Zarı’ malzemesinin aktiviteden önce kolaylaştırıcı tarafından hazırlanması gereklidir.

Senaryoların canlandırıldığı kısımda, grubun yapısına ve dinamiğine göre tüm canlandırmalar çocuklar tarafından yapılabileceği gibi, ilk iki senaryonun kolaylaştırıcılar tarafından canlandırılmasının ardından çözüm oyunlarının çocuklar tarafından canlandırılması gibi seçenekler düşünülebilir.

## Oturum Değerlendirmesi



**Süre:** 10 dakika



**Amaç:** Bütün gün yapılan etkinliklerle ilgili çocukların duygularını ve fikirlerini almak, çocukların en çok hangi etkinliğe yakın hissettiklerini anlamaktır.



**Açıklama:** Bugün birlikte oldukça verimli etkinlikler yaptık. Son olarak ayağa kalkalım ve daire oluşturalım. Dairenin etrafında yürürken bugün konuşulanlar arasında aklınızda kalanları yüksek sesle paylaşmanızı istiyorum. Mesela, bugün yaptıklarımız arasında en çok hangisini sevdiniz? Hiç sevmediğiniz bir şey var mıydı? Neler öğrendiniz? Başlarken neler hissediyordunuz, şimdi ne hissediyorsunuz? Özellikle ilginizi çeken bir şey oldu mu? Aklınıza takılan başka soru var mı? *(Bu sorular üzerine çocukların yorumlarını aldıktan sonra)* Paylaşimlerimizin sonuna gelirken grupça birbirimize tüm paylaştıklarımız için teşekkür edip hoşça kalın diyeceğiz. Ben de hepinize çok teşekkür ederim.



## Kolaylaştırıcı için Not

Günün değerlendirme kısmında farklı ve daha basit değerlendirme yöntemleri de kullanılabilir. Burada yazan soruların dışında kolaylaştırıcı tarafından ihtiyaç duyulan başka sorular da sorulabilir ya da bu soruların arasından seçip ilgili olduğu düşünülen sorular sorulabilir. Bu bölümde tüm çocukları, bir kelimeyle bile olsa fikir ve duygularını söylemeleri için teşvik etmek önemlidir.

## Oturuma Genel Bakış

### Giriş

Kızgınlık duygusu en az söze dökülebilen ancak uygun şekilde baş edilemediği zamanlarda en yoğun şekilde yıkıcı davranışlara dönüşebilen bir duygu durumudur; bu yüzden üzerinde en fazla durulacak duyguların başında gelmektedir. Özellikle kendi kişiliklerini yeni oluşturmaya başlayan ancak baş etme becerilerini geliştirecek yeterli düzeyde bilgi ve uyarana ulaşamayan çocuklarda öfke, öne çıkan duygulardan birisidir ve çoğunlukla çocuklar kendilerine ya da başkalarına zarar verici davranışlar aracılığıyla kızgınlık duygusu ile başa çıkmaya çalışırlar. Bu sebeple kızgınlık duygusuna özel olarak odaklanılmakta ve birden fazla etkinlik ile üzerinde durulmaya çalışılmaktadır.

Bu oturumda ise termometre benzetmesi üzerinden çocukların kızgınlık duygularını nasıl fark edecekleri, nasıl kontrol edebilecekleri ve nasıl uygun yollarla ifade edebilecekleri üzerinde durulmaktadır. Termometre benzetmesi, çocuklar için somut bir materyal üzerinden konuşulanları içselleştirebilecekleri bir zemin yaratmak için kullanılmaktadır. Bu etkinlik ile çocukların kızgınlık duygularını içlerine atmadan, ancak patlama şeklinde de ortaya çıkmadan önce duygularını fark edebilmeleri ve neler yapabileceklerini düşünmeleri amaçlanmaktadır.

### Oturum Planı

1. Isınma > Başla, Hızlan, Yavaşla
2. Etkinlik > Duygu Termometresi

### Oturumun İçeriği



#### Oturumun Temel Kazanımları

1. Kızgınlık duygusuna dair farkındalığının artması
2. Kaba motor becerilerinin gelişmesi



## Kazanımların Göstergeleri

- 1.a. Nelerin kendisini kızdırdığını tanımlayabilmesi
- 1.b. Kızgın olduğunda kendisinde ne gibi değişimler olduğunu adlandırabilmesi
- 2.a. Eğilme, kalkma gibi kaba motor hareketlerini zorlanmadan yapabilmesi
- 2.b. Diğer grup üyelerinin hareketlerine göre kendini ayarlayabilmesi



**Süre:** 80 Dakika



**Yaş:** 14 - 18 Yaş Grubu



## Gerekli Malzemeler

Duygu Termometresi: Termometre, beyaz kâğıt, kalem, farklı renklerde boyalar ya da boyanmamış termometre görselinin çocuk sayısı kadar çıktısı<sup>5</sup>

## Oturum Etkinlikleri

### Isınma | *Başla, Hızlan, Yavaşla*



**Süre:** 20 dakika



**Amaç:** Bu ısınma egzersizinin amacı, çocukların hareket becerilerini arttırmak ve etkinliğe başlarken hareket yoluyla dikkatlerini toplamalarını sağlamaktır.



**Açıklama:** Bugün yine biraz hareket ederek başlayalım. Önce ayağa kalkalım ve yuvarlak olalım. Şimdi ben size bazı hareketler söyleyeceğim, önce bu hareketleri normal hızda, sonra çok hızlı ve sonra ağır çekimdeymiş gibi çok yavaş yapacağız. Anlaştık mı? Başlayalım o zaman.

Koşalım. Çok hızlı koşalım. Ağır çekim koşalım. / Zıplayalım. Çok hızlı zıplayalım. Ağır çekim zıplayalım. / Yürüyelim. Çok hızlı yürüyelim. Ağır çekim yürüyelim. / Kuş gibi kanat çırpalım. Çok hızlı çırpalım. Ağır çekim

5. Etkinlik sırasında kolaylaştırıcı tarafından seçilecek yöneme başlı olarak sayı değişebilir.

çırpalım. / Sağa sola sallanalım. Çok hızlı sallanalım. Ağır çekim sallanalım.  
/ Ayaklarımızı yere vuralım. Çok hızlı vuralım. Ağır çekim vuralım.

## Kolaylaştırıcı İçin Not

- Isınma çalışmasındaki hareketler kolaylaştırıcı tarafından çeşitlendirilebilir. Yeni bir yönerge vermeden önce (bir hareketten diğerine geçerken ya da yavaştan hızlıya geçerken) çocukların bir süre o hareketi yapması için zaman verilmelidir.

## Etkinlik | Duygu Termometresi



**Süre:** 50 dakika



**Amaç:** Bu etkinliğin amacı, çocukların kızgınlık duygularını tanımlayabileceği ve kızgınlık duygusu arttıkça neler yapabileceği üzerine düşünebileceği bir ortam yaratmaktır.



**Açıklama:** Geçen buluşmamızda kızgınlık duygusu ve bu duygunun aslında normal bir duygu olduğu, esas önemli olanın kızgın hissettiğimizde ne yaptığımız olduğu üzerine konuşmuştuk. Hatırlıyor musunuz? Bugün de yine biraz kızgınlık duygusu üzerine konuşalım istiyorum.

(*Kolaylaştırıcı eline aldığı termometreyi göstererek*) Bu elimdeki nedir, bilen var mı? Bu bir termometre. Peki, ne işe yaradığını bilen var mı? Termometre sıcaklığı ölçmeye yarayan bir alettir. Havanın sıcaklığını ölçmek için kullanırız, hava ısındıkça termometredeki bu gördüğümüz ince cam şeritteki sıvı yukarı doğru çıkar ve hava soğudukça aşağı doğru iner. Biraz incelemek ister misiniz? Mesela bu odada şu an hava sıcaklığı kaç derece? (*Kolaylaştırıcı incelemeleri için termometreyi çocuklara verdikten ve tüm çocuklar inceledikten sonra*) Peki, bu termometreyi masanın üzerine koyuyorum. Şimdi, aynı havanın sıcaklığına göre yukarı ya da aşağı doğru giden bu termometre gibi biz de duygularımız için bir termometre yapalım,



ne dersiniz? Ancak şimdilik bu termometremiz kızgınlık duygumuzu ölçecek bir termometre olacak (*Kullanılabilecek bir termometre görseline EK – DUYGU TERMOMETRESİ bölümünden ulaşılabilir*). Herkese termometre yapması için karton dağıtacağım ve dağıttığım kartonların üzerine az önce size gösterdiğime benzer termometreler çizmenizi isteyeceğim. Termometreleri çizdikten sonra da üzerine 10'dan 100'e kadar 10'ar 10'ar artacak şekilde işaretleyeceksiniz. (*Çocuklar termometrelerin ve derecelerin çizimlerini bitirdikten sonra*) Şimdi termometrenin alt kısmına "az kızgınım", orta kısmına "kızgınım" ve üst kısmını da "çok kızgınım" yazabilirsiniz. Şimdi de ortadaki boyalardan istediğiniz renkleri alıp termometre üzerine yazdığınız/çizdiğiniz "az kızgınım", "kızgınım" ve "çok kızgınım" kısımlarını boyamanızı istiyorum. Mesela az kızgın olduğunuz yeri hangi renkle boyamak istersiniz? Ona göre her bölümü farklı renklere boyayabilirsiniz.



**Toparlama ve Değerlendirme:** Çocukların tümü termometrelerin boyamasını bitirdikten sonra, önce aşağıdaki soru ve yorumlar üzerinden çocuklarla birlikte bir değerlendirme yapılarak sonra da kızgınlıkla baş etme üzerine kısa bir egzersiz yapılarak oturum sonlandırılabilir.

“ Hepimiz termometrelerimizi bitirdik. İşte kızgınlık duygumuz da bu termometre gibidir, içimizde neler olup bittiğini bize söyler; kızgınlığımız bazen az, bazen orta ya da bazen çok yüksek olur ve aşağıdan yukarıya doğru çoğalarak yükselir. Bazen kızgınlığımızın yavaş yavaş yükseldiğini hissederiz. Bazen de biz anlamadan kızgınlığımız hızlıca yükselir ve kendimizi bir anda çok kızmış halde buluruz. Odada bir termometremiz olduğunda ve sıcaklık derecesi yükseldiğinde odadaki sıcaklığı düşürmek için önlemler alırız, belki pencereleri açarız. Bunun gibi kızgınlık termometremizin yükselmeye başladığını hissettiğimizde de önlemler alabilir, kızgınlığımız daha da yükselmeden ve kendimize ya da başkasına zarar vermeden baş edebiliriz. Burada kızgınlık duygumuzu bastırmaktan onu yok saymaktan değil, kızdığımızda bu duygumuzla ne yapacağımızı anlamaktan bahsediyoruz. O yüzden hepimizin içinde bir duygu termometresi olmalı ve kızgınlığımızın yükseldiğini hissetmeye başladığımızda kendimize ne iyi gelecekse onu yapmaya başlamalıyız.

O halde çizdiğimiz ve boyadığımız termometreleri yeniden önümüze alalım. Hangi dereceyi hangi renge çizdiniz? Mesela, "az kızgınım" kısmını kimler hangi renge çizdi? Peki, "kızgınım" ve "çok kızgınım" kısımlarını hangi renklerle boyadınız? Neden bu renkleri seçtiniz, paylaşmak ister misiniz?


(Çocuklardan yorumlarını aldıktan sonra) Nelere kızdığımızı ve nelerin kızgınlığımızı arttırdığını bilmek nasıl baş edeceğimizi anlamak için çok önemli. Nelere kızdığımızı bilirsek, onu yok etmeye çalışmak yerine daha iyi yönetebiliriz. Bizi kızdıran ve kızgınlık duygumuzu yükselten bir sürü farklı şey olabilir. Örneğin, bizimle alay edildiğinde, istediğimiz bir şey olmadığında ya da bize kötü bir şey söylendiğinde kızabiliriz. Kimi şeylere daha az, kimi şeylere de daha fazla kızabiliriz. Şimdi, çizdiğiniz ve boyadığınız termometrelerin bir yanına sizi kızdıran şeyleri yazmanızı/çizmenizi istiyorum. Önce, en aşağıya, "az kızgınım" kısmına sizi az kızdıran neler var, onları yazabilirsiniz. Daha sonra da sırasıyla "kızgın" kısmına sizi biraz daha fazla kızdıran şeyleri ve "çok kızgınım" kısmına da sizi çok kızdıran şeyleri yazmanızı/çizmenizi istiyorum.

(Tüm çocuklar yazma/çizme işlemi bitirdikten sonra) Nelere ne kadar kızdığımız üzerine düşündük. Kızdığımız zaman birçok farklı fiziksel belirti gösteririz; kaslarımız gergin hale gelir, yüzümüz kızarır, karnımızda sanki bir şey sıkışmış gibi hissederiz. Kızdığımızda fiziksel belirtilerin yanı sıra düşüncelerimiz de değişir, bizi kızdıran kişilere zarar vermek isteyebiliriz ya da kendimize zarar veren şeyler yaparız, mesela duvara yumruk atıp elimizi acatabiliriz. Bu sebeple şimdi kızgınlık duygumuzla kendimize ya da başkasına zarar vermeden nasıl baş edebiliriz, biraz bunu düşünelim. Bu sefer çizdiğiniz ve boyadığınız termometrenin diğer tarafına "az kızgın", "kızgın" ve "çok kızgın" olduğunuzda neler yaptığınızı yazmanızı/çizmenizi istiyorum.

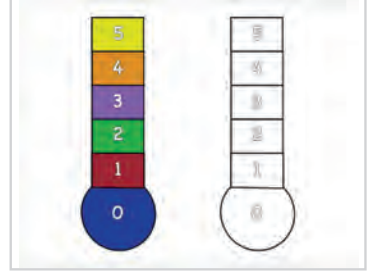
(Tüm çocuklar yazma/çizme işlemi bitirdikten sonra) Son olarak şunu sormak istiyorum: "az kızgın" olduğunuz durumda neler yaparsanız, kızgınlık hissiniz daha fazla yükselmeden kendinizi sakinleştirebilirsiniz? Şimdi de bunu termometrenizin altına yazmanızı/çizmenizi istiyorum.

(Tüm çocuklar yazma/çizme işlemi bitirdikten sonra) Bu termometreleri yanınızda götürebilirsiniz. Böylece kendinizi her kızgın hissettiğinizde termometrelerinize bakarak kızgınlık derecenizi ve neler yapabileceğinizi hatırlayabilirsiniz. Hepinize teşekkür ederim.

## Kolaylaştırıcı İçin Not

 Bu etkinlikte çocukların el becerileri ve hızı dikkate alınarak kolaylaştırıcı EK bölümünde bulunan termometre görselinin çocuk sayısı kadar çıktısını alarak getirebilir ve çocuklar sadece derecelendirme ve boyama işlemlerini yapabilir. Derecelendirme kısmında da kolaylaştırıcının çocuklara destek olması önemlidir.

## Ek – Duygu Termometresi



### Oturum Değerlendirmesi



**Süre:** 10 dakika



**Amaç:** Bütün gün yapılan etkinliklerle ilgili çocukların duygularını ve fikirlerini almak, çocukların en çok hangi etkinliğe yakın hissettiklerini anlamaktır.



**Açıklama:** Bugün birlikte oldukça verimli etkinlikler yaptık. Son olarak ayağa kalkalım ve daire oluşturalım. Dairenin etrafında yürürken bugün konuşulanlar arasında aklınızda kalanları yüksek sesle paylaşmanızı istiyorum. Mesela, bugün yaptıklarımız arasında en çok hangisini sevdiniz? Hiç sevmediğiniz bir şey var mıydı? Neler öğrendiniz? Başlarken neler hissediyordunuz, şimdi ne hissediyorsunuz? Özellikle ilginizi çeken bir şey oldu mu? Aklınıza takılan başka soru var mı? *(Bu sorular üzerine çocukların yorumlarını aldıktan sonra)* Paylaşmalarımızın sonuna gelirken grupça birbirimize tüm paylaştıklarımız için teşekkür edip hoşça kalın diyeceğiz. Ben de hepimize çok teşekkür ederim.



### Kolaylaştırıcı için Not



Günün değerlendirme kısmında farklı ve daha basit değerlendirme yöntemleri de kullanılabilir. Burada yazan soruların dışında kolaylaştırıcı tarafından ihtiyaç duyulan başka sorular da sorulabilir ya da bu soruların arasından seçip ilgili olduğu düşünülen sorular sorulabilir. Bu bölümde tüm çocukları, bir kelimeyle bile olsa fikir ve duygularını söylemeleri için teşvik etmek önemlidir.

### Oturuma Genel Bakış

#### Giriş

Bu oturumda çocuklarla kızgınlık duygusu ve kızgınlık duygusunun ifadesi üzerine çalışılacaktır. Kızgınlık her çocuk tarafından yaşanan olağan bir duygudur, her çocuk farklı sıklıkta ve farklı şekilde yaşar. Ancak doğrudan sorulduğu zaman, bazen duyguyu tanımlayamadıklarından bazen de çekindiklerinden, çocuklar kızgınlık duygularını açık ve net bir şekilde anlatamayabilir. Kızgınlık duygusunu tanımayı ve bu duyguyla nasıl baş edeceğini öğrenemeyen bir çocuk için kızgınlık kendine ve diğerlerine zarar verici bir davranış haline gelebilir. Çocukların oyunlar aracılığıyla kızgınlık duygularını anlatabildikleri, anlamlandırabildikleri ve buna bağlı kaygı duygularını düzenleyebildikleri görülmüştür. Bu sebeple bu oturumdaki etkinlikler çocukların kızgınlık duygularını anlayabilmeleri, anlamlandırabilmeleri ve kendi yaşantıları ile bağlantı kurabilmelerini sağlayacak şekilde somut unsurlar üzerinden yapılandırılmıştır.

#### Oturum Planı

1. Isınma > Sinirliyim Sinirli
2. Etkinlik > Kime ve Neye Kızırım?
3. Alternatif Etkinlik > Kızgın Balon

#### Oturumun İçeriği



##### Oturumun Temel Kazanımları

1. Kızgınlık duygusuna dair farkındalığının artması
2. Kızgınlık duygusunun ifade edilmesinin önemine ve ifade biçimlerine yönelik farkındalığının artması



### Kazanımların Göstergeleri

- 1.a. Nelerin kendisini kızdırdığını tanımlayabilmesi
- 1.b. Kızgın olduğunda kendisinde ne gibi değişimler olduğunu adlandırabilmesi
- 2.a. Kızgın olduğunda bunu nasıl ifade ettiğini tanımlayabilmesi
- 2.b. Kızgınlık duygusunun uygun ifade biçimlerini fark edebilmesi



**Süre:** 80 Dakika



**Yaş:** 14 - 18 Yaş Grubu



### Gerekli Malzemeler

Sinirliyim Sinirli: Şarkı sözlerinin çocuklara verilmek üzere çıktısı (iki çocuğa bir çıktı olacak şekilde de alınabilir), ses sistemi ya da hoparlör

Kime ve Neye Kızarım?: Üzerlerinde 'Evet', 'Hayır' ve 'Bazen' yazan (mümkünse farklı renklerde) kartlar, kâğıt, renkli boyalar

Kızgınlık Balon: Çocuk sayısının iki katı kadar renkli balonlar

## Oturum Etkinlikleri

### Isınma | *Sinirliyim Sinirli*



**Süre:** 15 dakika



**Amaç:** Bu ısınma çalışmasının amacı, bu oturum için hazırlanmış şarkı eşliğinde çocukların kızgınlık duygusuna ve bu duygunun nasıl ortaya çıktığına dair farkındalıklarının artırılmasıdır.



**Açıklama:** Daha önceki çalışmalarımızda duygular üzerine konuştuk, ama bugün bütün duygularımızın içinde çok güçlü duygulardan biri olan kızgınlık duygumuz üzerine konuşalım istiyorum. Başlarken de bir şarkı dinleyelim (*Şarkının sözlerine EK – ŞARKI SÖZLERİ bölümünden ulaşabilir; şarkıyı dinlemek için [bu linke tıklayabilirsiniz](#)*). Ben size şarkı sözlerini vereceğim, önce birlikte bir kere dinleyeceğiz, daha sonra da ikinci kere dinleyip hep birlikte söyleyeceğiz.



**Toparlama ve Değerlendirme:** Çocuklarla şarkıyı en az iki kere söyledikten sonra aşağıdaki soru ve yorumlar üzerinden çocuklarla birlikte bir değerlendirme yapılarak oturum sonlandırılabilir.



Şarkıyı sevdiniz mi? Sizce bu şarkı bize ne anlatmak istiyor? Şarkıdaki kişi sinirlenince ne hissediyor? Daha sonra neden sinirini karşısına alıp konuşuyor sizce? Peki, ne oluyor da rahatlıyor? (*Çocuklardan cevaplar alındıktan sonra*) Hepinize cevaplarınız için teşekkür ederim. Kızgınlık üzerine epey konuştuk, biraz da nasıl baş edeceğimiz üzerine konuşalım bakalım.



### *Kolaylaştırıcı İçin Not*

Çocuklara şarkı sözlerini verdikten ve bir kere dinledikten sonra ikinci kere birlikte söylemek için teşvik etmek önemlidir. Çocuklar hemen şarkı sözlerini söyleyemeyebilirler, o zaman şarkıyı üçüncü, dördüncü kere dinlemek iyi olacaktır.

Bu ısınma egzersizini çocuklar için daha canlı ve cazip hale getirmek için kolaylaştırıcılar daha öncesinde şarkı için, şarkının sözleriyle uyumlu hareketler hazırlayıp çocuklarla bu hareketler çalışıldıktan sonra şarkı hareketler eşliğinde söylenebilir.

Şarkının kendi müziği dışında özellikle çocukların dinlediği müzik tarzlarında (pop, rap gibi) müzikler ya da ritimler eşliğinde sözler getirilerek şarkı için çeşitlemeler yapılabilir. Örneğin çocuklar kendileri elleriyle ve vücutlarıyla rap ritimleri yaparak sözleri söyleyebilir ya da sözsüz müziklerin üzerine sözler söylenebilir.



## Ek – Şarkı Sözleri

### *Sinirliyim Sinirli*

*Sinirliyim sinirli  
Bilmem nedir sebebi  
Tekmelerler içimden  
Küçük filler hep beni  
Sinirliyim sinirli  
Bilmem nedir sebebi  
Rüzgâr esti sert geçti  
Topum elimden gitti  
Ah o zaman yine ben sinirliyim sinirli!*

*Aklım geldi başıma  
Geçtim sinirin karşısına  
Anlat bana sebebini  
Bulurum elbet çaresini  
Ne varsa içinde  
Boşalt hepsini  
Uzun uzun anlattı  
İçimi rahatlattı*

## Etkinlik | *Kime ve Neye Kızırım?*



**Süre:** 55 dakika



**Amaç:** Bu etkinliğin amacı, çocukların kızgınlık duygularını fark etmeleri ve bunu ifade etmelerinin önemi üzerine düşünmelerini ve tartışmalarını sağlamaktır.



**Açıklama:** Şarkıyı dinledik, kızınca bize neler oluyormuş, bunun üzerine biraz konuştuk. Peki, bizi neler kızdırır, öfkelendirir, bunun üzerine de konuşalım mı biraz. O halde, bu oyunumuzda kızgınlık duygumuzu daha iyi anlamaya çalışacağız. Ben hepinize, üzerinde "Evet", "Hayır", "Bazen" ifadeleri yazan 3'erküçük kart vereceğim. Ben size kızgınlık yaratabilecek bazı ifadeler okuyacağım, okuduğum bu ifadeler sizi kızdırıyorsa "Evet", kızdırmıyorsa "Hayır", bazen kızdırıyorsa "Bazen" kartını havaya kaldırmanızı istiyorum. Hazır mısınız?

- Bana haksızlık yapıldığında,
- Yapmak istemediğim bir şeyi yapmak için beni zorladıklarında,
- Yapmak istediğim bir şeyi yapamadığımda,
- Dışlandığımı hissettiğimde,
- Bana kaba şekilde davranıldığında,
- Bana kötü bir söz söylendiğinde ya da küfür edildiğinde,

- Benimle alay edildiğinde,
- Azarlandığımda.

Burada söylediklerim dışında sizi kızdıran başka neler var? (Çocuklardan cevaplar geldiğinde her cevap için diğer çocuklardan benzer şekilde kartları kaldırması istenebilir)

Bazen aynı şeylere, bazen de farklı şeylere kızabiliyoruz, sizce neden? (Çocuklardan yorumları alındıktan sonra)

Peki, kimlere kızıyoruz? Sayalım mı? Yine az önceki gibi benim söylediklerime göre elinizdeki kartları kaldırabilirsiniz

- Arkadaşlarım
- Öğretmenim
- Annem
- Babam
- Kardeşlerim
- Diğer yetişkinler

Başka kimlere kızarsınız, aklınıza kimler geliyor? (Çocuklardan cevaplar geldiğinde her cevap için diğer çocuklardan benzer şekilde kartları kaldırması istenebilir)

Kimlere ve neden kızdığımız üzerine konuştuk. Kızdığımızda neler yapıyoruz, onu da konuşalım mı? Ben yine size ifadeler okuyacağım, sizler de az önceki gibi istediğiniz ifadeye istediğiniz kartı kaldırabilirsiniz.

- Müzik dinlerim
- Cevap vermem, susarım
- Kavga ederim
- Yemek yerim
- İçime atarım
- Bağırıp çağırırım
- Yürürüm
- Kavga ederim
- Bir yerlere vururum
- Kitap okurum
- Oyun oynarım
- Spor yaparım

Başka neler yaparsınız mesela? (Çocuklardan cevaplar geldiğinde her cevap için diğer çocuklardan benzer şekilde kartları kaldırması istenebilir)





**Toparlama ve Değerlendirme:** Çalışma bittikten sonra aşağıdaki soru ve yorumlar üzerinden çocuklarla birlikte bir değerlendirme yapılarak oturum sonlandırılabilir.

“ Bugün kızgınlık duygumuzu daha iyi tanıdık. Bizi kızdıran durumların neler olduğunu ve kişilerin kimler olduğunu konuştuk ve kızgın olduğumuzda neler yapabileceğimizi konuştuk. Kızgınlık duygusunu tanımak, kızgınlığı ifade etmeyi ve onu yönetmeyi gerektirir. Unutmayalım ki kızgınlık doğaldır! Hepimiz bazı şeylere kızabiliriz, kızarız. Önemli olan kızgınlığımızı nasıl gösterdiğimiz, yani davranışlarımızdır. Duygumuz doğrudur, yanlış olan kızgınlık duygusuyla yaptığımız zarar verici davranışlardır. Kızgınlık duygumuzu ifade ederken asla başkalarına ve kendimize zarar vermemeliyiz. Kızgınlık duygumuzu ifade etmek için konuşmalıyız. Sakince ifade etmeliyiz, durup düşünmeliyiz, rahatlamalıyız, dinlemeliyiz, özür dilemeliyiz, yardım istemeliyiz ve bazen durumdan uzaklaşmalıyız.

## 0 Kolaylaştırıcı İçin Not

0 Çocuklarla, 'Evet', 'Hayır', 'Bazen' çalışmasını yaparken ifadeleri sadece okuyup geçmek yerine kolaylaştırıcının olabildiğince her madde üzerine çocukları tartıştırması önemlidir. Kime, neden kızarım ve ne yaparım kısımlarında yazan maddelerin yanı sıra çocukların kendi ifadelerini, cümlelerini, kime, neden kızdıklarını ve nasıl baş ettiklerini paylaşmaları önemlidir, o nedenle kolaylaştırıcının bu paylaşımları cesaretlendirmesi gereklidir. Kolaylaştırıcı da bu anlamda yeni maddeler ekleyerek çocukları teşvik edebilir. Çalışmanın sonunda zaman kullanımına ve çocukların ihtiyacına göre çocukların kızgınlık duygularıyla ilgili resim çizdikleri son bir etkinlik yapılabilir.

## Alternatif Etkinlik | Kızgın Balon<sup>6</sup>



**Süre:** 45 dakika



**Amaç:** Bu etkinliğin amacı, çocukların kızgınlık duygularını fark etmeleri ve bunu ifade etmelerinin önemi üzerine düşünmelerini ve tartışmalarını sağlamaktır.

6. Etkinliğin gerçekleştirilmesi sırasında şişirilen balonların patlatılması gerekecektir. Grup içinde, özellikle bu tür durumlardan etkilenme riski olan çocukların olması durumunda bu etkinlik yapılmamalıdır.



**Açıklama:** Şarkıyı dinledik, kızınca bize neler oluyormuş, bunun üzerine biraz konuştuk. Şimdi de biraz kızgınlık duygumuzu nasıl ifade edeceğimiz ve bununla nasıl baş edebileceğimiz üzerine konuşalım mı ne dersiniz? Şimdi hepinize balon dağıtacağım, bu balonları şişirin ve ağızlarını bağlayın. *(Tüm çocuklar balonlarını şişirdikten ve hazırladıktan sonra)* Düşünün ki biz de bir şeylere kızdığımızda içimiz aynı bu balon gibi şişer. Bu balonun içindeki hava balonu nasıl gergin yapıyor değil mi, kızgınlık duygusu da bizi bu şekilde gergin hale getirebiliyor. Ağzını sıkıca bağladığımız için içindeki hava çıkamıyor, şimdi balonu iyice sıkıştıralım, sıkıştıralım. *(Balonlar patlayana kadar sıkıştırılır)* *(Tüm balonlar patladıktan sonra)* Bizim içimizde bu kadar kızgınlık olunca ve dışarıdan bizi kızdıran şeyler gelmeye devam edince biz de aynı bu balon gibi öfkelenip patlayabiliyoruz, değil mi? *(Çocuklardan yorumları alındıktan sonra)* Size tekrar balonlar dağıtacağım. Yine biraz şişirin ama ağzını bağlamayın, sadece parmak uçlarınızla tutun hava kaçmaması için. Herkes şişirdi mi? *(Tüm çocuklar balonlarını şişirdikten sonra)* Şimdi parmaklarınızı yavaş yavaş açıp kapayarak balonun içindeki havayı yavaş yavaş boşaltın, deneyin yapmayı. *(Tüm çocukların balonlarındaki hava bittikten sonra)* Oysa bu sefer bu ikinci balonlar gibi, kızgınlığımızı yavaş yavaş dışarı atarsak, patlamadan ve ne kendimize ne de başkasına zarar vermeden kızgınlığımızı azaltabiliriz. Ne dersiniz? *(Çocuklardan yorumları alındıktan sonra)*



**Toparlama ve Değerlendirme:** Çalışma bittikten sonra aşağıdaki soru ve yorumlar üzerinden çocuklarla birlikte bir değerlendirme yapılarak ve sonrasında rahatlama üzerine bir çalışma yapılarak oturum sonlandırılabilir.



Bugün kızgınlık duygumuzu daha iyi tanıdık. Bizi kızdıran durumların neler ve kişilerin kimler olduğunu konuştuk ve kızgın olduğumuzda neler yapabileceğimizi düşündük. Kızgınlık duygusunu tanımak, kızgınlığı ifade etmeyi ve onu yönetmeyi gerektirir. Unutmayalım ki kızgınlık doğaldır! Hepimiz bazı şeylere kızabiliriz, kızarız. Önemli olan kızgınlığımızı nasıl gösterdiğimiz yani davranışlarımızdır. Duygumuz doğrudur, yanlış olan kızgınlık duygusuyla yaptığımız zarar verici davranışlardır. Kızgınlık duygumuzu ifade ederken asla başkalarına ve kendimize zarar vermemeliyiz. Kızgınlık duygumuzu ifade etmek için konuşmalıyız. Sakince ifade etmeliyiz, durup düşünmeliyiz, rahatlamalıyız, dinlemeliyiz, özür dilemeliyiz, yardım istemeliyiz ve bazen durumdan uzaklaşmalıyız.

## Kolaylaştırıcı için Not

- Balonların patlatılması bazı çocuklar için rahatsız edici olabilir. Bu nedenle bu etkinliği yapmadan önce grubun içinde ani ve gürültülü durumlara karşı hassas olabilecek çocukların olup olmadığı dikkatlice değerlendirilmelidir. Etkinlik sırasında çocukların rahatsız olması durumunda balonların patlatılması durdurulmalı ve ikinci balonlara geçilmelidir. Kolaylaştırıcı tarafından çocukların balon ve kızgınlık benzeşmesi üzerine düşünceleri ve yorum yapmaları teşvik edilmelidir.

## Oturum Değerlendirmesi



**Süre:** 10 dakika



**Amaç:** Bütün gün yapılan etkinliklerle ilgili çocukların duygularını ve fikirlerini almak, çocukların en çok hangi etkinliğe yakın hissettiklerini anlamaktır.



**Açıklama:** Bugün birlikte oldukça verimli etkinlikler yaptık. Son olarak ayağa kalkalım ve daire oluşturalım. Dairenin etrafında yürürken bugün konuşulanlar arasında aklınızda kalanları yüksek sesle paylaşmanızı istiyorum. Mesela, bugün yaptıklarımız arasında en çok hangisini sevdiniz? Hiç sevmediğiniz bir şey var mıydı? Neler öğrendiniz? Başlarken neler hissediyordunuz, şimdi ne hissediyorsunuz? Özellikle ilginizi çeken bir şey oldu mu? Aklınıza takılan başka soru var mı? *(Bu sorular üzerine çocukların yorumlarını aldıktan sonra)* Paylaşmalarımızın sonuna gelirken grupça birbirimize tüm paylaştıklarımız için teşekkür edip hoşça kalın diyeceğiz. Ben de hepinize çok teşekkür ederim.

## Kolaylaştırıcı için Not

- Günün değerlendirme kısmında farklı ve daha basit değerlendirme yöntemleri de kullanılabilir. Burada yazan soruların dışında kolaylaştırıcı tarafından ihtiyaç duyulan başka sorular da sorulabilir ya da bu soruların arasından seçip ilgili olduğu düşünülen sorular sorulabilir. Bu bölümde tüm çocukları, bir kelimeyle bile olsa fikir ve duygularını söylemeleri için teşvik etmek önemlidir.

## Oturuma Genel Bakış

### Giriş

Bu oturum, duygularla ilgili önceki oturumların üzerine inşa edilmiştir. Önceki oturumlarda duyguların fark edilmesi, tanımlanması, olumlu ve olumsuz hislerin kabullenilmesi ve ifade edilmesi üzerine çalışılmıştır. Bu oturumda ise bir adım daha atılarak duyguların doğru zamanda uygun ve etkili bir şekilde ifade edilebilmesi, yani duyguların yönetilmesi üzerine çalışılacaktır.

Duygu yönetimi duyguların kontrolü, saklanması ya da bastırılması değil; aksine duyguların fark edilmesi, doğru anlaşılması ve kabul edilmesi ile birlikte kişinin kendisine ya da bir başkasına zarar vermeden, incitmeden duygularını deneyimleyebilme ve ifade edebilme becerisidir. Olağan gelişim süreci içerisinde çocuk ile bakım verenleri arasındaki güvenli ve kapsayıcı ilişki ile birlikte çocuk zamanla duygularını yönetebilmeyi öğrenebilir. Ancak bu ilişkinin kurulamadığı durumlarda çocuklar kırgınlık, hayal kırıklığı gibi özellikle olumsuz duygularıyla baş edebilme becerisini yeterince kazanamamış olurlar. Şiddet, kendine ya da başkasına yönelik zarar verici davranışlar ya da tamamen içe çekilme gibi olumsuz baş etme mekanizmaları geliştirebilirler. Bu nedenle çocuklarla ve özellikle de ergenlerle duyguların yönetimi konusunu çalışmak önemlidir. Çocukların işlevsel olmayan ve yaşantılarını olumsuz etkileyen davranışlarının değişimi için duygularıyla baş etme becerilerini geliştirerek ve kontrol duygularını yeniden çocuklara teslim ederek başlamak yerinde olacaktır.

### Oturum Planı

1. Isınma > Köpükten Baloncuklar
2. Etkinlik > Duygularımla Nasıl Baş Ediyorum?

## Oturumun İçeriği



### Oturumun Temel Kazanımları

1. Hareket etme, denge ve koordinasyon becerisinin gelişmesi
2. Kızgınlık duygusuna ve bunu nasıl ifade ettiğine dair farkındalığının artması
3. Kızgınlık duygusu ile nasıl başa çıkabileceğine yönelik farkındalığının artması



### Kazanımların Göstergeleri

- 1.a. Yönergeleri rahatlıkla takip edebilmesi, hareketler arasında geçiş yapabilmesi
- 1.b. Egzersiz yaparken vücudunu rahat kullanabilmesi
- 2.a. Kızgın olduğunda kendisinde ne gibi duygusal ve fiziksel değişimler olduğunu adlandırabilmesi
- 2.b. Kızgın olduğunda bunu nasıl ifade ettiğini tanımlayabilmesi
3. Kızgınlık sonrası sakinleşmek için neler yapabileceğini tanımlayabilmesi ve ifade edebilmesi



**Süre:** 80 Dakika



**Yaş:** 14 - 18 Yaş Grubu



### Gerekli Malzemeler

Köpükten Baloncuklar: Köpük baloncuk oyuncacı

Duygularımın Nasıl Baş Ediyorum?: Çocuk sayısı kadar boş insan figürü çıktısı, sakinleşme görsellerinin çıktısı ya da yansıtmak için projeksiyon

## Oturum Etkinlikleri

### Isınma | Köpükten Baloncuklar



**Süre:** 20 dakika



**Amaç:** Bu etkinliğin amacı, çocuklarla kontrol duygusu üzerine çalışarak kendi kendilerini kontrol edebilme becerilerinin farkına varmalarını sağlamaktır.



**Açıklama:** Bugün biraz hareketlenerek başlayalım. (*Kolaylaştırıcı elindeki köpük balon çıkarma oyuncağını göstererek*) Elimdeki oyuncağı hiç görmüş müydünüz? Kutunun içindeki sıvıya daldırıp çıkardıktan sonra bu yuvarlağa üflediğimde bir sürü balon çıkıyor (*Kolaylaştırıcı oyuncağı tanıtmak için kendisi üfledikten sonra bütün çocuklara birer kere üfleterek balon çıkarmalarını sağlayabilir*). Şimdi ben bu balonları üfleyeceğim ve siz de yakalamaya çalışacaksınız, anlaştık mı? (*Bir süre üfledikten sonra*) Biraz dinlenelim. Şimdi ise ben tekrar üfleyerek balon yapacağım ama siz hiçbir şekilde balonlara dokunmayacaksınız, hiç ilgilenmeyeceksiniz, sanki yokmuş gibi davranacaksınız. Balonlar üstünüze gelse bile yakalamayacaksınız ve sakince bekleyeceksiniz. Eğer birisi bile balonları yakalamaya çalışırsa tüm grup oyunu kaybeder, anlaştık mı? (*Kolaylaştırıcı balonları üflemeye başlar ve bir süre devam eder*)



**Toparlama ve Değerlendirme:** Köpük üfleme bittikten sonra aşağıdaki soru ve yorumlar eşliğinde çocuklarla birlikte bir değerlendirme yapılarak oturum sonlandırılabilir.



Ben köpükleri üflerken köpükleri yakalamadan oturmak zor muydu? İçinizden neler geçti? Kendinizi nasıl durdurdunuz? İçinizden bir şey geldiği zaman kendinizi nasıl durdurursunuz ya da durdurabilir misiniz? Nasıl yaparsınız bunu? Mesela öfkelendiğiniz zaman bir şey yapmak istediğinizde ne yapıyorsunuz, kendinizi durdurabiliyor musunuz? Aynı bu köpükler gibi duygularımız da bizi bir şeyler yapmak için harekete geçirir. Örneğin, öfkelendiğimizde birisine vurmak, tekme atmak, bir şeyler fırlatmak isteyebiliriz. Fakat şimdi köpüklerle oynamayı çok istediğimiz halde kendimizi durdurabildiğimiz gibi öfkelendiğimizde de diğer kişilere ya da arkadaşlarımıza vurma, tekme atma isteklerimizi durdurabiliriz. Bunun üzerine konuşmaya devam edelim.



### *Kolaylaştırıcı İçin Not*

Oyuna bir puanlama sistemi konularak oturum yürütülebilir. Örneğin, kolaylaştırıcı tarafından yapılan her üfleme 1 puan değerinde olur ve grubun amacı 5 puana ulaşmaktır. Böylelikle eğer grup içinden bir çocuk köpükleri yakalamaya çalışırsa grup tekrar sıfır puana dönerek baştan başlayacaklardır. Kolaylaştırıcı

grup içindeki çocuklara dair gözlemlerine göre, eğer grup içinde kendini durdurma konusunda zorluk yaşayacağını düşündüğü çocuklar var ise bu yöntemi oyuna yedirebilir. Ancak buna oturma öncesinde karar verilmeli ve oyun ona göre tanıtılmalıdır. Aynı zamanda kendini durduramayan çocukların olması durumunda bu da tartışma bölümünde çocuklarla birlikte tartışılmalıdır.

## Etkinlik | *Duygularımla Nasıl Baş Ediyorum?*



**Süre:** 50 dakika



**Amaç:** Bu etkinlik ile çocukların duygularıyla baş etme yöntemleri üzerine düşünmeleri amaçlanmaktadır.



**Açıklama:** Duygularımızı, duygularımızın önemli olduğunu ve aynı zamanda bazen çok zorlansak da kendimizi durdurabileceğimizi, özellikle öfke gibi duygular hissettiğimizde bir şeyler yapmadan önce bunu kontrol edebileceğimizi konuştuk. Şimdi o zaman neler yapabiliriz, onun üzerine konuşalım. Mutsuz olduğumuzda, öfkelendiğimizde, canımız sıkıldığında kendimize ve başkalarına zarar vermeden duygularımızı ve davranışlarımızı nasıl yönetebiliriz? Bunun için kendimize ait bir harita çıkartalım mı ne dersiniz? Ben hepinize üzerinde bazı sorular olan boş insan figürleri dağıtacağım. Sizden istediğim buradaki sorular üzerine düşünüp kendinize ait cevaplar bulmanız. Sonrasında bu cevaplar üzerine konuşacağız. Anlaştık mı? (Örnek boş inşa figürü görseline [EK – BOŞ İNSAN FIGÜRÜ](#) bölümünden ulaşılabilir. Çocuklara doğrudan üzerinde soruların olduğu figür verilebileceği gibi üzerinde hiçbir yazı olmayan boş insan figürü verip, soruları söyleyip kendilerinin yazmaları/çizmeleri şeklinde de yapılabilir).



**Toparlama ve Değerlendirme:** Çocukların tümü bitirdikten sonra aşağıdaki soru ve yorumlar eşliğinde çocuklarla birlikte bir değerlendirme yapılarak oturum sonlandırılabilir.

“ Nasıl geçti çalışma, kendi haritanızı çıkarmak zor muydu? En çok hangi sorulara cevap düşünürken zorlandınız? Çözümleri bulmak nasıldı, zorlandınız mı? Bulduğunuz çözümlerden/yöntemlerden en çok hangisi hoşunuza gitti? (*Çocuklardan yorumları alındıktan sonra*) Hatırlayalım, duygularımız bizim için çok önemli ve eğer bir duyguyu hissediyorsak bu önemlidir. Duygularımızı bastırmak, sanki yoklarmış gibi davranmak bize zarar verir. Ama duygularımızı gösterirken de kendimize ya da başkasına zarar vermemeliyiz. Bugün kızgınlık başta olmak üzere olumsuz duygularımızla nasıl başa çıktığımızı ve başka nasıl yollarla başa çıkabileceğimizi konuştuk.

Bitirmeden önce sizinle bazı rahatlama yöntemleri üzerine konuşalım istiyorum, böylece siz de bir şeye sadece kızdığınızda değil, üzüldüğünüzde ve mutsuz olduğunuzda da bu hareketleri yaparak kendinizi sakinleştirmeye çalışabilirsiniz (*Bu bölümde çocuklarla maddeleri konuşurken görsel malzemelerin de kullanılması etkili olacaktır. Kullanılabilecek görsel materyallere EK – SAKİNLEŞME GÖRSELLERİ bölümünden ulaşılabilir*).

**1) Derin nefes al:** Derin nefes almak vücudumuzu rahatlatır ve bizi sakinleştirir. Nefes alırken sevdiğimiz yerleri, şeyleri ve insanları düşünerek de kendimizi rahatlatabiliriz.

**2) Kendini neşelendir:** Komik bir şeyler izlemek, okumak, espri yapmak dikkati dağıtır ve kızgınlığı azaltır. Kızgınlık hafiflediğinde daha rahatlarız ve kendimizi üzmeden sorunu çözebiliriz.

**3) Kızgınlığını ifade et:** Hissettiklerimizi içimizde tutmamak ve ifade etmek bizi rahatlatır. Fakat unutmamalıyız, kızgınlığımızı söylerken 'Ben Dili' kullanmak önemli yani "Sen beni kızdırdın" yerine "Ben şuna kızdım" diyebiliriz.

**4) Kızgınlık yaratan durumdan uzaklaş:** Bazen sakinleşmek için bizi kızdıran şeylerden, durumlardan, kişilerden uzaklaşarak kendimizi rahatlatabiliriz. O zaman kızdığımız şeyi kendimizi üzmeden düşünebiliriz ve çözüm arayabiliriz.

**5) Hareket et:** Hareket etmek vücudumuzu rahatlatır ve bizi sakinleştirir. Sakinleştiğimizde de kızdığımız şeye yönelik daha kolay çözüm bulabiliriz. Hareket etmek için yürüyebiliriz, koşabiliriz, zıplayabiliriz, ip atlayabiliriz, top oynayabiliriz.

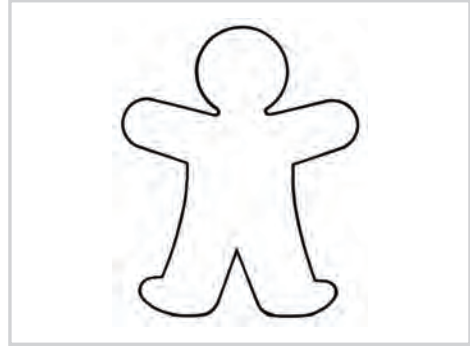
**6) Yardım iste:** Eğer konuştuğumuz şeyleri ya da başka şeyleri denemene rağmen kızgınlığın geçmediyse sevdiğin, güvendiğin bir yetiştikenden (anne-babandan, öğretmeninden, büyük kardeşinden) yardım isteyebilirsin.



## Kolaylaştırıcı için Not

Son kısımdaki altı önerinin Türkçe ve Arapça yazılı ve görsel çıktıları alınarak duvara asılabilir.

### Ek – Boş İnsan Figürü



### Ek – Sakinleşme Görselleri

Derin Nefes Al



Kendini Neşelendir



Kızgınlığını İfade Et



Kızgınlık Yaratan Durumdan Uzaklaş



Hareket Et



Yardım İste



## Oturum Değerlendirmesi



**Süre:** 10 dakika



**Amaç:** Bütün gün yapılan etkinliklerle ilgili çocukların duygularını ve fikirlerini almak, çocukların en çok hangi etkinliğe yakın hissettiklerini anlamaktır.



**Açıklama:** Bugün birlikte oldukça verimli etkinlikler yaptık. Son olarak ayağa kalkalım ve daire oluşturalım. Dairenin etrafında yürürken bugün konuşulanlar arasında aklınızda kalanları yüksek sesle paylaşmanızı istiyorum. Mesela, bugün yaptıklarımız arasında en çok hangisini sevdiniz? Hiç sevmediğiniz bir şey var mıydı? Neler öğrendiniz? Başlarken neler hissediyordunuz, şimdi ne hissediyorsunuz? Özellikle ilginizi çeken bir şey oldu mu? Aklınıza takılan başka soru var mı? *(Bu sorular üzerine çocukların yorumlarını aldıktan sonra)* Paylaşmalarımızın sonuna gelirken grupça birbirimize tüm paylaştıklarımız için teşekkür edip hoşça kalın diyeceğiz. Ben de hepinize çok teşekkür ederim.



### Kolaylaştırıcı İçin Not

Günün değerlendirme kısmında farklı ve daha basit değerlendirme yöntemleri de kullanılabilir. Burada yazan soruların dışında kolaylaştırıcı tarafından ihtiyaç duyulan başka sorular da sorulabilir ya da bu soruların arasından seçip ilgili olduğu düşünülen sorular sorulabilir. Bu bölümde tüm çocukları, bir kelimeyle bile olsa fikir ve duygularını söylemeleri için teşvik etmek önemlidir.

### Oturuma Genel BakıŖ

#### GiriŖ

GeliŖimsel olarak ergenlik donemi, fiziksel, duygusal ve sosyal açıdan çok yonlu deđiŖikliklerin olduğu bir donemdir. Bu donemde ergenler kendi kimliklerini oluŖturma surecinin yanı sıra, sosyal kimliklerini ve akran iliŖkilerini de dengeleme çabası içerisindedirler. Ergenler bu donemde, hem çevrelerinden gelen hem de kendi ilerinde oluŖan talep ve beklentiler karŖısında bir baskı hissedebilirler. Boylesı bir durum da ergenlerde endiŖe, fke, korku ve huzursuzluk yaratabilir. Korkularını ve kaygılarını konuŖabilmek ve normalleŖtirebilmek, akran iliŖkilerini gulendirmek korku ve endiŖelerini azaltma konusunda yardımcı olacaktır.

Bu bağlamda bu oturumun amacı da ergenlerin kendi hayatları içerisinde mevcut endiŖe ve korkularını konuŖabilecekleri bir ortam yaratmaktır. Bu oturumda konuŖulan konular hassas olabilir, ergenlerin endiŖe ve korkularına neden olan Ŗeyler Ŗiddet ve istismar kaynaklı olabilir. O nedenle oturum sırasında kolaylaŖtırıcılar tarafından paylaŖmak zerine bir baskı ortamı oluŖturulmaması ile birlikte dikkatli Ŗekilde gozlem yapılmalı ve risk altında olduğu belirlenen çocuklar olması durumunda çocuklarla zaman kaybetmeden kiŖisel olarak bağlantı kurulmalıdır.

#### Oturum Planı

1. Isınma > Goriyorum, Boyuyorum
2. Etkinlik 1 > EndiŖe Tombalası
3. Etkinlik 2 > EndiŖe Ağacı

## Oturumun İçeriği



### Oturumun Temel Kazanımları

1. Endişe duygusuna dair farkındalığının artması
2. Endişe duygusunun ifade edilmesinin önemine ve ifade biçimlerine yönelik farkındalığının artması



### Kazanımların Göstergeleri

- 1.a. Nelerin kendisini endişelendirdiğini tanımlayabilmesi
- 1.b. Endişeli olduğunda kendisinde ne gibi değişimler olduğunu adlandırabilmesi
- 2.a. Endişeli olduğunda bunu nasıl ifade ettiğini tanımlayabilmesi
- 2.b. Endişelerine yönelik olası çözümleri fark edebilmesi



**Süre:** 100 Dakika



**Yaş:** 14 - 18 Yaş Grubu



### Gerekli Malzemeler

**Endişe Tombalası:** Küçük kâğıtlar, kalem, tombala torbası (ya da benzer işlevi görecek bir torba)

**Endişe Ağacı:** Çocuk sayısı kadar 'Dolu Endişe Ağacı' çıktısı ya da göstermek için projeksiyon, çocuk sayısı kadar 'Boş Endişe Ağacı' çıktısı

## Oturum Etkinlikleri

### Isınma | Görüyorum, Boyuyorum



**Süre:** 10 dakika



**Amaç:** Bu ısınma alıştırmasının amacı çocukların eğlenceli bir çalışmayla oturuma başlamalarını sağlamaktır.



**Açıklama:** Bugün değişik bir şey deneyerek başlayalım mı? Mesela düşünelim, eğer gözümüz şimdi olduğu yerde değil de vücudumuzun başka yerinde olsaydı, nasıl olurdu? Nasıl olacağını deneyelim mi? Mesela gözümüz sırtımıza olsaydı, nasıl yürürdük, hadi yürümeyi deneyelim. Sanki sırtınızda gözünüz varmış gibi odanın içinde yürümeye çalışın. *(Bir süre bu alıştırmadan sonra)* Peki, bu sefer sanki avuç içimizde gözlerimiz varmış gibi yürümeye çalışalım. *(Bir süre bu alıştırmadan sonra)* Eğer göbeğimizde olsaydı gözümüz nasıl yürürdük? *(Bir süre bu alıştırmadan sonra)* Eğlenceli bir çalışma oldu, teşekkürler hepinize.



### Kolaylaştırıcı için Not



Grubun dinamiğine ve zaman akışına göre kolaylaştırıcı tarafından daha fazla vücut parçası söylenerek çalışma çeşitlendirilebilir ve uzatılabilir.

## Etkinlik 1 | Endişe Tombalası



**Süre:** 25 dakika



**Amaç:** Bu etkinliğin amacı, çocukların ortak ve farklı endişe kaynaklarını fark etmelerini ve çözümler üzerine düşünmelerini sağlamaktır.



**Açıklama:** Endişe deyince aklınıza neler geliyor? Endişe duygusunu nasıl tanımlarsınız? *(Çocuklardan yorumları alındıktan sonra)* Kızgınlık duygusu üzerine çokça konuştuk önceki çalışmalarımızda. Bugün de biraz endişelerimizden konuşalım istiyorum. Bazın yakın zamandaki bazen de daha uzak gelecekteki belirsizlikler bizleri endişelendirebilir. Ne olacağını, nasıl olacağını bilemediğimiz ve bizim karşılaştığımız durumla ilgili ne yapacağımızı bilemediğimiz zamanlarda hissettiğimiz duygunun adı endişedir. Mesela, daha yakın zamanda sınavı geçebilecek miyim ya da

daha uzak zamanda okulu bitirebilecek miyim gibi ya da başka bir sürü konuda endişelenebiliriz. Geleceği bilemeyeceğimiz için bu tür endişeler hissetmemiz gayet normal. Ancak bazen endişe duygumuz o kadar yükselir ki sanki hiç geçmeyecekmiş gibi hissedebiliriz ya da endişelendiğimiz konuda hiçbir çözüm bulamayacağımızı düşünebiliriz. O nedenle belki bazı endişelerimizi azaltabilecek çözümleri o panikle göremeyebiliriz. Bunları da zaman zaman hissedebiliriz. Bugün bizi endişelendiren ve zorlandığımız konular üzerine biraz konuşalım, belki endişelerimizi azaltacak yeni yöntemler de bulabiliriz birlikte, ne dersiniz? Peki, ben şimdi her birinize bir küçük kâğıt parçası ve bir kalem vereceğim. *(Malzemeler dağıtıldıktan sonra)* Sizden istediğim, yakın zamanda sizi endişelendirmiş olan ya da hala endişelendiren bir tane durumu bu küçük kâğıda yazmanız ve kapatıp elimdeki torbaya atmanız. Mesela, "okula gidememek beni endişelendiriyor" ya da "üniversite sınavını kazanamamak beni endişelendiriyor" ya da "hangi mesleği seçeceğimi bilememek beni endişelendiriyor" gibi, sizi endişelendiren her ne ise onu yazabilirsiniz. İsminizi yazmayın ama olur mu? Rahat olun, zamanınız var. Hazır hissettiğinizde başlayabilirsiniz.

*(Tüm çocuklar kâğıtlara yazma işlemini bitirip torbaya attıktan sonra)* Şimdi sırayla hepimiz torbadan bir kâğıt çekeceksiniz ve yüksek sesle okuyacaksınız. Eğer kendi kâğıdınızı çektiğinizi fark ederseniz onu geri atıp yeni bir tane çekin. Ben de o sırada sizin okuduklarınızı tahtaya yazacağım *(Çocuklar tarafından kâğıtlardaki endişeler okunurken kolaylaştırıcı tarafından ortak olanlar derlenmelidir).*

**Toparlama ve Değerlendirme:** Tüm kâğıtlar çekilip söylenenler kolaylaştırıcı tarafından tahtaya yazıldıktan sonra aşağıdaki soru ve yorumlar üzerinden bir değerlendirme yapılarak oturum sonlandırılabilir.

“ Hepimiz için hayatımızda bize endişen veren şeyler vardır, gördüğünüz gibi bazı endişelerimiz birbirine çok benzerken bazıları da belki sadece bizim hissettiğimiz ya da yaşadığımız bir endişe olabilir. Bazen sanki hayatlarımızla ilgili endişe duyan sadece kendimizmişiz gibi hissederiz ancak geleceğimizle ilgili endişe duymak hepimiz için ortak bir duygudur. Var mı bu konuda paylaşmak istedikleriniz, siz neler düşündünüz ya da hissettiniz bu çalışmayı yaparken? *(Çocuklardan yorumları alındıktan sonra)* Hepinize teşekkür ederim.

## Kolaylaştırıcı İçin Not

Çocuklar için kendilerini endişelendiren konuları bulmak zor olabilir ya da paylaşmak istemeyebilirler. Paylaşmak istemeyen çocuklar zorlanmamalı ancak çalışma içinde isim yazılmadığı için kendisine ait endişeleri kimsenin bilmeyeceği hatırlatılmalıdır. Nelerin kendisini endişelendirdiğini bulamayan çocuklar için kolaylaştırıcının örneklerle destek olması önemlidir.

## Etkinlik 2 | Endişe Ağacı



**Süre:** 55 dakika



**Amaç:** Bu etkinliğin amacı, çocukların endişeleri ile ilgili neler yapabilecekleri üzerine düşünmeleri için alan yaratmaktır.



**Açıklama:** Peki, biraz daha endişelerimiz üzerine düşünelim mi? Şimdiki çalışmada birlikte kendimiz için bir endişe ağacı yapacağız. Bu endişe ağacını yaparken bizi endişelendiren şeyleri düşünürken aynı zamanda bizi endişelendiren bu şeylerle ilgili neler yapabiliriz üzerine düşüneceğiz. Bazen bazı konularda o kadar çok endişeleniriz ki aslında bir çözümü varsa bile onu göremeyebiliriz. O zaman kendimize bazı sorular sorarak bizi endişelendiren konunun üzerine daha dikkatli düşünebiliriz. Şimdi size içinde soruların olduğu bir endişe ağacı örneği göstereceğim (*Soruların yazılı olduğu endişe ağacı örneğine EK – DOLU ENDİŞE AĞACI kısmından ulaşılabilir*).

Bu ağaçtaki sorulara göre her birimiz kendi endişe ağacımızı oluşturacağız. Fakat öncesinde birlikte bakalım mı sorulara? Öncelikle yapmamız gereken bizi endişelendiren durumu iyice anlamak ve bir cümleye dökmek, mesela “Okulu bitiremeyeceğimi düşündüğüm için çok endişeliyim” gibi ya da başka şekilde bizi endişelendiren konuyu bir cümle haline getirmek. İkinci adımda ise bu endişe nasıl bir endişe onu anlamaya çalışacağız. Mesela, bazen bizi endişelendiren şey gerçekten vardır yani o durumun içindeyizdir, mesela, iki gün sonra bir sınavımız varsa ve biz çok çalışmadıysak sınavı geçip geçemeyeceğimiz konusundaki hissettiğimiz endişe haklı bir endişedir. Ancak bazen de bizi endişelendiren şey gerçek olmayabilir ya da şimdiden bir şey yapamayacağımız, daha uzun zaman sonra ancak belli olabilecek bir

şey olabilir. Mesela, arkadaşlarımla beni sevmeyeceğine dair bir endişem olabilir ve bu endişem gerçek olmamasına rağmen – çünkü tanıdığım herkes değilse bile beni seven arkadaşlarımla olacaktır – sanki beni kimse sevmeyecek gibi düşünüp kendimi arkadaşlarımdan uzaklaştırabilirim. O nedenle ikinci adımda da bu şu an olan gerçek bir endişe mi yoksa hayali bir endişe mi diye bakacağız. Eğer hayali bir endişe ise bunu gidermek için neler yapabileceğimizi düşünebiliriz ve bu endişeyi ortadan kaldırmak için başka nelere odaklanabiliriz, mesela arkadaşlarımla beni sevmediğinden endişeleniyorsam belki bir öğretmenimle konuşabilirim ya da Hayata Destek'te olduğu gibi yapabileceğim, katılabileceğim, başka insanlarla tanışabileceğim yeni şeyler deneyebilirim. Eğer endişem hâlihazırda olan bir endişe ise o zaman, kiminle, nasıl ve ne zaman çözülebileceğine dair bir plan yapabilirim. Endişe ağacındaki sorular ve adımlardan faydalanarak bunu oluşturabilirim.

Peki, ben şimdi hepinize birer boş ağaç dağıtacağım (*Çocuklara doldurmak üzere verilecek olan boş ağaç figürüne EK – BOŞ ENDİŞE AĞACI kısmından ulaşılabilir*). Sizler de sorulara bakarak kendi endişe ağaçlarınızı oluşturacaksınız, anlaştık mı? Takıldığınız yerler olursa birlikte bakarız.



**Toparlama ve Değerlendirme:** Tüm çalışma bittikten sonra aşağıdaki soru ve yorumlar üzerinden bir değerlendirme yapılarak oturum sonlandırılabilir.

“ Peki, nasıldı, zorlandınız mı endişe ağaçlarınızı oluştururken? En fazla nerede zorlandınız? Hazırladığı endişe ağaçlarını paylaşmak isteyen olur mu? (*Çocuklardan yorumları alındıktan sonra*) Hepinize katılımınız için çok teşekkür ederim.

### **Kolaylaştırıcı İçin Not**

Bu etkinlik sırasında çocukların endişeleri içinde buldukları olası istismar, ihmal ve yoksunluk durumlarını da açığa çıkarabilir. Bu nedenle kolaylaştırıcının tüm çalışma boyunca çocukları dikkatle izlemesi önemlidir. Çözüm kısmında olası çözümleri bulmak çocuklar için zorlayıcı olabilir. Bireysel çalışmalar sırasında da kolaylaştırıcı çocukla birlikte endişe ağacını oluşturmasında ve çözüm önerileri kısmında sorularla ve bilgilendirmeler ile destek sunabilir. Bu oturum, kolaylaştırıcı tarafından yüksek bir dikkatle takip edilmesi gereken bir oturumdur.



## Ek – Boş Endişe Ağacı



## Ek – Dolu Endişe Ağacı



## Oturum Değerlendirmesi



**Süre:** 10 dakika



**Amaç:** Bütün gün yapılan etkinliklerle ilgili çocukların duygularını ve fikirlerini almak, çocukların en çok hangi etkinliğe yakın hissettiklerini anlamaktır.



**Açıklama:** Bugün birlikte oldukça verimli etkinlikler yaptık. Son olarak ayağa kalkalım ve daire oluşturalım. Dairenin etrafında yürürken bugün konuşulanlar arasında aklınızda kalanları yüksek sesle paylaşmanızı istiyorum. Mesela, bugün yaptıklarımız arasında en çok hangisini sevdiniz? Hiç sevmediğiniz bir şey var mıydı? Neler öğrendiniz? Başlarken neler hissediyordunuz, şimdi ne hissediyorsunuz? Özellikle ilginizi çeken bir şey oldu mu? Aklınıza takılan başka soru var mı? *(Bu sorular üzerine çocukların yorumlarını aldıktan sonra)* Paylaşmalarımızın sonuna gelirken grupça birbirimize tüm paylaştıklarımız için teşekkür edip hoşça kalın diyeceğiz. Ben de hepinize çok teşekkür ederim.



## Kolaylaştırıcı için Not

Günün değerlendirme kısmında farklı ve daha basit değerlendirme yöntemleri de kullanılabilir. Burada yazan soruların dışında kolaylaştırıcı tarafından ihtiyaç duyulan başka sorular da sorulabilir ya da bu soruların arasından seçip ilgili olduğu düşünülen sorular sorulabilir. Bu bölümde tüm çocukları, bir kelimeyle bile olsa fikir ve duygularını söylemeleri için teşvik etmek önemlidir.

## Oturuma Genel Bakış

### Giriş

Bu oturumun amacı çocuklara sosyalleşme ile ilgili temel becerilerin tanıtılması ve kazandırılmasıdır. Her bireyin kendi bulunduğu toplum ve kültür içinde diğerleri ile sosyal ilişkiler kurarken temel düzeyde sahip olması gereken asgari saygı, sınırların farkında olma, duyguların açık olması ve zarar vermeme becerileri, kabullenilme ve ilişkilerin sağlıklı bir şekilde sürdürülebilmesi açısından önemlidir. Bu davranışların karşılık bulmadığı ortam ve bağlamlarda yetişen çocuklar uzun süreli ve yakın ilişki kurmakta zorlanabilirler ve bu da arkadaşlık ilişkilerinin zayıf olmasına, dışlanmalarına yol açabilir. Bu durum çocukları daha öfkeli ve davranışlarını daha zarar verici hale getirebilir ve böylelikle çocuklar kendilerini kısır döngünün içinde bulabilirler. Aynı zamanda bu becerilerin gelişmemesi çocukların olumsuz baş etme mekanizmaları geliştirmelerine ve kendilerine daha fazla zarar verecek ilişkilerin içine girmelerine neden olabilir.

### Oturum Planı

1. Isınma > İlk Temas
2. Etkinlik > Sosyal Temas

### Oturumun İçeriği



#### Oturumun Temel Kazanımları

1. Kişilerarası ilişkilerdeki temel kurallara yönelik farkındalığının gelişmesi
2. Kendisini sosyal bir grup içinde ifade etme becerisinin gelişmesi



#### Kazanımların Göstergeleri

- 1.a. Kişilerarası ilişkilerde dinleme ve anlamamanın önemini tanımlayabilmesi ve ifade edebilmesi



1.b. Kişilerarası ilişkilerde kullanılması gereken temel saygı ifadelerini tanımlayabilmesi

2.a. Nezaket ve saygı ifade eden cümleleri grup içinde rahat bir şekilde tekrar edebilmesi

2.b. Sosyal ilişkilerin gelişmesi için gerekli olan nezaket ve saygı ifadelerini farklı zamanlarda kendiliğinden kullanabilmesi



**Süre:** 70 Dakika



**Yaş:** 14 - 18 Yaş Grubu



**Gerekli Malzemeler**

**Sosyal Temas:** Üzerine yazı yazılabilecek büyüklükte ve açık renkli hafif bir top, sosyal temas cümleleri<sup>7</sup>

## Oturum Etkinlikleri

### Isınma | İlk Temas



**Süre:** 15 dakika



**Amaç:** Bu ısınma etkinliğinin amacı, kişilerarası ilişkilerde göz göze gelmenin ve birbirini dinlemenin öneminin çocuklarla birlikte deneyimlenmesidir.



**Açıklama:** Bugün etkinliğe başlarken oynayacağımız oyun iki bölümden oluşuyor. Önce ben size birinci bölümü açıklayacağım, onu oynayacağız. Sonra da ikinci kısmını oynayacağız. Hazır mısınız? Şimdi ayağa kalkalım ve serbest bir şekilde yürümeye başlayalım. *(Bir süre yürüdükten sonra)* Şimdi de karşılaştığımız arkadaşımızla göz teması kurarak yürüyoruz. Karşılaşıyoruz, göz teması kuruyoruz ve yürümeye

7. Cümleler oturumdan önce kolaylaştırıcı tarafından topun üzerine yazılarak hazırlanmalıdır.

devam ediyoruz. *(Bir süre bu şekilde yürüdükten sonra)* Bu sefer yine karşılaştığımız arkadaşımızla göz teması kuruyoruz, gülümsüyoruz ve öyle yürümeye devam ediyoruz. *(Bir süre bu şekilde yürüdükten sonra)* Karşılaşıyoruz, göz göze geliyoruz, gülümsüyoruz ve başımızla hiç ses çıkarmadan selam vererek yürümeye devam ediyoruz. *(Bir süre bu şekilde yürüdükten sonra)* Son olarak, karşılaşıyoruz, göz göze geliyoruz, gülümsüyoruz, başımızla selam verirken "merhaba" diyoruz. *(Bir süre bu şekilde yürüdükten sonra)* Peki, oyunun ilk kısmını bitirebiliriz.

İkinci kısımda önce ikili eş oluyoruz. *(Eşler oluştuktan sonra)* Şimdi herkes kendisine uydurma bir dil yaratacak *(Kolaylaştırıcı burada örnek vermelidir)*. Önce eşlerden birisi kendi uydurduğu dilde iki dakika boyunca diğer eşine bir şey anlatacak, daha sonra da diğer eş yine kendi uydurduğu dil ile iki dakika boyunca eşine bir şey anlatmaya çalışacak. Hazırsanız başlayalım.



**Toparlama ve Değerlendirme:** Isınma egzersizi bittikten sonra aşağıdaki soru ve yorumlar üzerinden şarkıdaki temalar üzerine bir değerlendirme yapılarak oturum sonlandırılabilir.

“ Oyunun ilk kısmında adım adım daha fazla temas kurmak nasıl hissettirdi size? Peki, karşınızdaki kişinin konuştuğu dili anlamayınca ya da karşınızdaki sizin konuştuğunuz dili anlamayınca ne hissettiniz? *(Çocuklardan yorumları alındıktan sonra)* Hepinize teşekkür ederim.

### **Kolaylaştırıcı İçin Not**

Isınma egzersizinde kolaylaştırıcı örnekler vererek oyunların çocuklar için daha açık olmasını sağlamalıdır.

## Etkinlik | Sosyal Temas



**Süre:** 45 dakika



**Amaç:** Bu etkinliğin amacı nezaket ve saygı ifadelerinin sosyal ilişkiler açısından önemi üzerine çocuklarla birlikte konuşulabilecek ortam yaratmaktır.



**Açıklama:** Etrafımızdaki kişilerle, ailemizle ya da arkadaşlarımızla iletişim kurarken söylediğimiz şeyler ilişkilerimizi iyi de yapabilir kötü de. İyi ilişkiler kurabilmeye biz sosyal beceriler diyoruz. İyi ilişkiler kurmak, diğer kişilerin bize her söylediğini kabul etmemiz demek değildir. İyi ilişkiler kurabilmemizi sağlayan sosyal becerilerimizi; diğer insanlara saygı duyma, onlara zarar vermeme, duygularımızı ifade etme ve karşımızdaki kişi bir şeyi istemediğini söylediğinde onu yapmama olarak tanımlayabiliriz. Bu etkinlikte oynayacağımız top oyunu da bununla ilgili. Önce bir yuvarlak olalım. Elimde üzerinde bir sürü kelime ve cümlenin yazılı olduğu bir top var (*Topun üzerine yazılacak cümleler için EK – SOSYAL TEMAS İFADELERİ kısmına bakılabilir*). İlk önce ben başlayacağım ve topu bir arkadaşımıza atacağım. Topu tutan arkadaşımız topun üzerinde ilk gördüğü kelimeyi/cümleyi okuyacak ve sağındaki arkadaşına dönüp okuduğu kelimeyi/cümleyi ona söyleyecek. Daha sonra topu bir başkasına atacak, topu tutan üzerindeki bir başka kelimeyi/cümleyi okuyacak ve yine sağındakine dönüp okuduğu kelimeyi/cümleyi söyleyecek. Bu şekilde birkaç tur yapacağız. Anlaştık mı? (*İlk birkaç topu atma ve kelime/cümle okuma kısmı örnek olarak yapılabilir*)



**Toparlama ve Değerlendirme:** Aktivite bittikten sonra aşağıdaki soru ve yorumlar üzerinden çocuklarla birlikte farklılıklar üzerine bir değerlendirme yapılarak oturum sonlandırılabilir.



Birçok kelime/cümle okuduk. Bu okuduğumuz cümlelerden hangilerini gün içinde kullanıyoruz ve hangilerini kullanmıyoruz, paylaşmak isteyen olur mu? Ailenizden birisi, öğretmeniniz ya da arkadaşınız size bu kelimeleri/cümleleri kullandığında ya da kullanırsa nasıl hissedersiniz? Sizce bu kelimeleri/cümleleri kullanmak neden önemli ve kullanmazsak ne olur?

İnsanlar diğer insanlarla iletişim kurarak gelişir ve öğrenir, yalnız kalmaz ve hayatını daha iyi sürdürebilir. Diğer insanlarla ilişki kurmak da öğrendiğimiz bir beceridir; tıpkı yürümeyi, konuşmayı ya da bisiklet kullanmayı öğrenmek gibi. Oyun içinde yüksek sesle söylediğimiz kelimeler/cümleler diğer insanlarla iletişimimizi kolaylaştırır, o yüzden bunları kullanmak sosyal becerilerimizin bir parçasıdır. Böylelikle ailemizle, akrabalarımızla, arkadaşlarımızla ve diğer kişilerle daha olumlu ve bizi geliştiren, mutlu eden ilişkiler kurabiliriz.

- » Karşımızdaki kişiyi rahatsız etmeden konuşurken gözlerinin içine bakmak
- » Karşımızdaki kişiyi bölmeden onu dinleyebilmek
- » Karşımızdaki kişinin dibine girmemek, arada biraz mesafe bırakmak
- » Bir hata yaptığımızda ve karşımızdaki kırıldığında özür dilemek
- » Bir şeyi anlamadığımızda netleştirmek için sormak
- » Öfkelendiğimizde fiziksel olarak zarar verici şekilde davranmamak

Bu ve benzeri davranışları yapabilmek sosyal becerilerimizin daha da geliştiğini ve diğer kişilerle ilişkilerimizi iyi kurabildiğimizi gösterir.

## **Kolaylaştırıcı İçin Not**

Etkinlik öncesinde **EK – SOSYAL TEMAS İFADELERİ** bölümündeki kelimeler ve cümleler topun üzerine yazılmalı ve top etkinlik için hazır hale getirilmelidir. Kelimelerin ve cümlelerin tek bir topun üzerine sığmaması durumunda ikinci bir top da hazırlanabilir ve oyun içinde önce birinci sonra ikinci top dâhil edilmek üzere oyun sürdürülebilir. Kolaylaştırıcı tarafından ihtiyaca göre sosyal beceriler ile ilgili başka kelimeler ya da cümleler de eklenebilir. Toparlama ve değerlendirme bölümünde sıralanan cümlelerin çıktıkları alınarak duvara asılabilir ve böylelikle çocuklar için hatırlatıcı bir materyal olarak kullanılabilir.



## Ek – Sosyal Temas İfadeleri

### Nezaket İfadeleri

- » Pardon
- » Özür dilerim
- » Teşekkür ederim
- » Rica ederim
- » Lütfen

### İzin Alma İfadeleri

- » Topunla oynayabilir miyim?
- » Kitabını ödünç alabilir miyim?
- » Bisikletine binebilir miyim?
- » Seninle gelebilir miyim?

### Duyguları Açma İfadeleri

- » Sana kızgınım
- » Bana vurma
- » Bana küfür etmeden hoşlanmıyorum
- » Benimle alay etme
- » Hayır istemiyorum
- » Bana dokunma
- » Beni rahatsız etme
- » Bana bağırma

### Karşımızdaki İnsanlara Yönelik İlgi İfadeleri

- » Sen ne düşünüyorsun?
- » Benimle gelmek ister misin?
- » Sen ne yapmak istersin?
- » Sana yardım edebilir miyim?
- » Anlamadım, tekrar eder misin?

### Davranışlar

- » Göz teması kurmak
- » Tokalaşmak
- » Güzel bir şey söylemek
- » Kendini tanıtmak
- » Teşekkür etmek
- » Gülümsemek
- » Lütfen diyerek yardım istemek
- » Konuşmayı kesmeden dinlemek
- » İzin istemek

## Oturum Değerlendirmesi



**Süre:** 10 dakika



**Amaç:** Bütün gün yapılan etkinliklerle ilgili çocukların duygularını ve fikirlerini almak, çocukların en çok hangi etkinliğe yakın hissettiklerini anlamaktır.



**Açıklama:** Bugün birlikte oldukça verimli etkinlikler yaptık. Son olarak ayağa kalkalım ve daire oluşturalım. Dairenin etrafında yürürken bugün konuşulanlar arasında aklınızda kalanları yüksek sesle paylaşmanızı istiyorum. Mesela, bugün yaptıklarımız arasında en çok hangisini sevdiniz? Hiç sevmediğiniz bir şey var mıydı? Neler öğrendiniz? Başlarken neler hissediyordunuz, şimdi ne hissediyorsunuz? Özellikle ilginizi çeken bir şey oldu mu? Aklınıza takılan başka soru var mı? *(Bu sorular üzerine çocukların yorumlarını aldıktan sonra)* Paylaşmalarımızın sonuna gelirken grupça birbirimize tüm paylaştıklarımız için teşekkür edip hoşça kalın diyeceğiz. Ben de hepinize çok teşekkür ederim.



### Kolaylaştırıcı İçin Not

Günün değerlendirme kısmında farklı ve daha basit değerlendirme yöntemleri de kullanılabilir. Burada yazan soruların dışında kolaylaştırıcı tarafından ihtiyaç duyulan başka sorular da sorulabilir ya da bu soruların arasından seçip ilgili olduğu düşünülen sorular sorulabilir. Bu bölümde tüm çocukları, bir kelimeyle bile olsa fikir ve duygularını söylemeleri için teşvik etmek önemlidir.



## Oturuma Genel Bakış

### Giriş

Sosyal becerilerin gelişiminin ilk basamağı, dinleme becerisinin kazanılmasıdır. Bu sebeple bu oturumdaki tüm çalışmalar dinleme becerisinin geliştirilmesi üzerine kurgulanmıştır. Oturum boyunca çocuklarla birlikte işitme ile dinleme arasındaki farka odaklanılacak, etkin dinlemenin ne demek olduğu konuşulacaktır. İşitmenin aksine dinleme kendiliğinden gelişen bir eylem olmaktan ziyade, istekli ve bilinçli bir bilgi alma ve işleme sürecidir ve kişilerarası ilişkilerin gelişimindeki en temel ve önemli basamaklardan bir tanesidir.

### Oturum Planı

1. Isınma > Dinliyorum, Dinlemiyorum
2. Etkinlik 1 > Dur, Bak, Dinle
3. Etkinlik 2 > Sağ mı Sol mu?

### Oturumun İçeriği



#### Oturumun Temel Kazanımları

1. Kişilerarası ilişkilerde etkin dinleme becerisinin gelişmesi
2. Hareket etme, denge ve koordinasyon becerisinin gelişmesi



#### Kazanımların Göstergeleri

- 1.a. Dinleme/dinlenme ile dinlememe/dinlenilmeme durumları arasındaki farkı açıklayabilmesi
- 1.b. Dinlediklerini doğru şekilde aktarabilmesi
- 1.c. Dinlemenin kişilerarası ilişkilerde neden önemli olduğunu açıklayabilmesi
- 2.a. Yönergeleri rahatlıkla takip edebilmesi, hareketler arasında geçiş yapabilmesi



**Süre:** 90 Dakika



**Yaş:** 14 - 18 Yaş Grubu



**Gerekli Malzemeler**

Dur Bak Dinle: Trafik ışığı görselinin çıktısı

Sağ mı Sol mu: Post-it kâğıtları veya kare kâğıtlar, okunmak üzere hikâyenin bir kopyası

## Oturum Etkinlikleri

### Isınma | *Dinliyorum Dinlemiyorum*



**Süre:** 20 dakika



**Amaç:** Bu ısınma egzersizinin amacı, dinleme ve dinlememe arasındaki farkın çocuklar tarafından anlaşılmasını sağlamaktır.



**Açıklama:** Bugün birbirimizi dinlemenin önemi üzerine konuşacağız bol bol. Ancak başlamadan önce ufak bir ısınma çalışması yapalım istiyorum. Şimdi herkes ikili olacak şekilde eşleşsin. (*Eşleşmeler tamamlandıktan sonra*) Eşler yüzleri birbirine dönük, karşılıklı birbirini görececek şekilde sandalyelere otursun. Eşlerden biri A, diğeri de B olsun. Kimler A oldu, elini kaldırsın. Şimdi de B'ler elini kaldırsın. Tamam, o zaman oyunu anlatayım. Ben size başlayın dediğimde A'lar eşlerine yani B'lere istedikleri bir konuyu anlatacaklar. Bugün yaptığınız şeyler olabilir, sevdiğiniz bir oyun, kitap ya da film olabilir, ne anlatmak isterseniz. B'ler ise A'ları hiç dinlemeyecek. B'ler siz sağa sola bakabilirsiniz, başka bir şeyle ilgilenebilirsiniz ama A'ları dinlemeyin. Anlaştık mı? Bir süre sonra ben sizi durduracağım ama ben durdurana kadar devam edin. (*İki dakika boyunca çocuklar alıştırmayı yaptıktan sonra*) Tamam, durabilirsiniz. Bu sefer B'ler istedikleri bir konuyu eşlerine yani A'lara anlatacaklar. Fakat bu sefer A'lar B'leri çok dikkatli bir şekilde dinleyecekler. Anlaştık mı? (*İki dakika boyunca çocuklar alıştırmayı yaptıktan sonra*) Tamam, çalışmayı bitirebiliriz.



**Toparlama ve Değerlendirme:** Alıştırmayı bitirdikten sonra aşağıdaki soru ve yorumlar üzerinden çocuklarla birlikte bir değerlendirme yapılarak oturum sonlandırılabilir.

“ Tekrar daire şeklinde oturabiliriz. Nasıldı oyun sizce? A olanlar, karşınızdaki arkadaşınız sizi dinlemeyince ne hissettiniz? (*Çocuklardan yorumları alındıktan sonra*) Peki, ilk turda B olan arkadaşlar, siz de arkadaşlarınızı dinlemediniz, karşınızdaki arkadaşınız bir şey anlatırken dinlememeye çalışırken ne hissettiniz? (*Çocuklardan yorumları alındıktan sonra*) İkinci turda ise birbirinizi dinlediniz? İkinci turda B olan arkadaşlar, karşınızdaki arkadaşlarınız sizi dinlerken ne hissettiniz? A'lar siz arkadaşlarınızı dinlerken neler hissettiniz? (*Çocuklardan yorumların alındıktan sonra*) Yorumlarınız için çok teşekkürler.

Gün içinde birçok ses işitiriz, insan sesleri, hayvanların çıkardıkları sesler, arabaların sesleri, birçok ses kulağımıza gelir ancak dikkat kesilmeyiz. Dinlemek için ise dikkat etmek gerekir. Bir sese dikkat ettiğimizde onu dinlemiş oluruz ve ayrıntılarını da işitmiş oluruz. Karşımızdaki kişiyi, anne babamızı, arkadaşımızı dinlediğimizde de onun söylediklerine dikkat etmiş oluruz. Dinlediğimiz zaman karşımızdaki kişinin bize ne anlatmak istediğini daha iyi anlayabiliriz. Mesela birisi bizi dikkatle dinlediğinde de daha hevesle anlatırız, kendimizi daha iyi hissederiz ama dinlemeyince hevesimiz gider, değil mi? O yüzden birbirimizi dinlemek önemlidir. Güzel bir çalışma oldu, hepimize teşekkür ederim.

## 0 Kolaylaştırıcı İçin Not

0 Bu ısınma alıştırmasında eşler arasında dinleme ve dinlememe ile ilgili grubun ihtiyacına ve dinamiğine göre farklı çeşitlendirmeler denenebilir.

## Etkinlik 1 | Dur Bak Dinle



**Süre:** 30 dakika



**Amaç:** Bu etkinliğin amacı, çocukların aktif dinleme üzerine pratik yapmaları ve düşünmeleri için alan yaratmaktır.



**Açıklama:** *(Yuvarlak oturma düzeninde devam edilir)* Karşımızdaki arkadaşımız, anne babamız, öğretmenimiz ya da başka birisi bizi dinlediğinde nasıl hissettiğimiz ve biz karşımızdaki kişiyi dinlediğimizde ya da dinlemediğimizde neler hissettiğimiz üzerine konuştuk. Ne dedik, birçok ses kulağımıza gelir, işitiriz ama dinlemek için dikkat etmemiz gerekir. Ne dersiniz, belki bunu trafik ışıklarına benzetebiliriz *(Kolaylaştırıcı tarafından, görülebilecek büyüklükte çıktısı alınmış bir trafik ışığı görseli gösterilir. Trafik ışığı görseli için EK – TRAFİK IŞIĞI bölümüne bakılabilir)*. Trafik ışığında kırmızı rengini gördüğümüzde ne yaparız *(Çocuklardan cevap alındıktan sonra)*, dururuz değil mi? Sarı rengini gördüğümüzde harekete geçmek için hazırlanırız ve yeşil renk yandığında da harekete geçeriz. Dinlemek için de bu adımlar önemlidir. Karşımızdaki kişiyi dinlemek için önce yaptığımız diğer işleri durdurmamız – kırmızı – sonra dinlemek için kendimizi hazırlamamız – sarı – ve dikkatli bir şekilde dinlemeye başlamamız – yeşil – gereklidir. Şimdi tekrar eşleşelim ve ikili olalım ama biraz önce eşleştiğiniz arkadaşınızla değil başka bir arkadaşınızla eşleşin. Bu taraftakiler A olsun, karşısındakiler de B olsun. Herkes eşleştiyse, herkes odadan istediği bir malzemeyi alsın. Eşlerinize karşı karşıya gelin. Herkes elindeki malzemeyi ve neden onu seçtiğini eşleştiği arkadaşına anlatacak. Düşünün ki sizler de trafik ışıkları gibisiniz. Dinlemek için diğer yaptığınız şeyleri bırakıyorsunuz, dinlemek için kendinizi hazırlıyorsunuz ve karşınızdaki arkadaşınızı dinlemeye başlıyorsunuz. Ben size başlayın ya da bitirin demeyeceğim. Karşılıklı hazır olduğunuzda başlayabilirsiniz. Anlatan taraf bitirince yine trafik ışıkları gibi diğer tarafı dinlemek için aynı şeyleri yapabilirsiniz. İsteddiğiniz zaman başlayıp bittiğini düşündüğünüz zaman da bitirebilirsiniz. *(Çocuklara karşılıklı anlatma ve dinleme için 15 dakika zaman verildikten sonra)* Yavaş yavaş çalışmayı sonlandırabiliriz.



**Toparlama ve Değerlendirme:** Bütün çalışma bittikten sonra aşağıdaki soru ve yorumlar üzerinden çocuklarla birlikte bir değerlendirme yapılarak oturum sonlandırılabilir.



Birbirinizi nasıl dinlediniz? Kimse bir şey söylemeyince dinlemeye başlamak ve bitirmek zor muydu? Arkadaşınızın neden elindeki malzemeyi seçtiğinizi hatırlıyor musunuz? Birini dikkatli bir şekilde dinlemek zor mu? Dinleyince ne oluyor ve

dinlemeyince ne oluyor? Karşınızdaki arkadaşınızı dinlerken sözler dışında neler dikkatinizi çekti? (Çocukların cevap ve yorumları alındıktan sonra) Bir önceki oyunda da konuştuk ya, anlaşmak için birbirimizi dinlemek önemlidir. Üstelik bütün dikkatimizi vererek dinlediğimizde karşımızdaki kişinin sadece sözlerini duymayız, yüzündeki ifadeleri görürüz, duruşunu görürüz. Bunların hepsi birbirimizi iyi anlamamız için önemlidir.

## 0 Kolaylaştırıcı için Not

Bu bölümde dinleme ve dinlenme, dinlemenin özellikleri konusunda kolaylaştırıcılar tarafından çocukların yorum yapmaları için teşvik edilmeleri önemlidir. Grubun ihtiyacına ve dinamiğine göre egzersiz eşleri değiştirerek ya da farklı konu başlıkları seçilerek çeşitlendirilebilir.

### Ek – Trafik İşığı



#### **DUR**

Karşıdakine tam dikkati vermek için yaptığın şeyi durdur

#### **BAK**

Karşıdaki kişiye rahatsız etmeyecek şekilde ama doğrudan bakın

#### **DİNLE**

Karşıdaki kişiyi dikkatli bir şekilde dinleyin

## Etkinlik 2 | Sağ mı Sol mu?



**Süre:** 30 dakika



**Amaç:** Bu etkinliğin amacı çocukları dikkat ve dinleme arasındaki ilişkiyi düşünmeleri için teşvik etmektir.



**Açıklama:** Nasılsınız, yoruldunuz mu biraz? Biraz daha hareketli bir çalışma yapalım mı? Şimdi herkese küçük kâğıtlar dağıtacağım, siz de bu kâğıtların üzerine isterseniz adınızı yazabilirsiniz ya da istediğiniz bir şekli çizebilirsiniz. (*Çocukların hepsi yazma/çizme işlemlerini bitirdikten sonra*) Hazırsanız, oyunu anlatıyorum. Ben size bir hikâye okuyacağım (*Hikâyeye EK – HİKÂYE bölümünden ulaşabilirsiniz.*), ben hikâye içinde ne zaman 'sağ' dersem elinizdeki kâğıdı sağdaki arkadaşınıza vereceksiniz. Yine hikâyeyi okurken ne zaman 'sol' dersem bu seferde elinizdeki kâğıdı solunuzdaki arkadaşınıza vereceksiniz. İsterseniz önce bir deneme yapalım. (*Bir kere deneme amaçlı yaptıktan sonra*) Hazırsanız başlayalım.



**Toparlama ve Değerlendirme:** Tüm çocuklar resimlerini bitirdikten sonra aşağıdaki soru ve yorumlar üzerinden yaptıkları resimleri çocuklar ile birlikte değerlendirip oturum sonlandırılabilir.



Nasıl geçti oyun? Sizi en çok zorlayan şey ne oldu? Hem beni dinleyip hem kâğıdı hangi arkadaşınıza vereceğinize karar vermek zor muydu? Hikâyenin ne kadarını hatırlıyorsunuz? Sizce bu yaptığımız çalışma hem birisini dinleyip hem de başka bir şey yapmaya çalışmak konusunda ne diyor?



### *Kolaylaştırıcı için Not*

Çocuklar için sağ ve sol kavramları henüz oturmamış olabilir. Bu nedenle çalışmaya başlamadan önce kolaylaştırıcılar tarafından sağ ve sol ile ilgili kısa bir oyun oynamak iyi olacaktır. Örneğin sağ ve sol kollar gösterildikten sonra "sağ tarafımda... var, sol tarafımda... var" gibi tekerleme yaparak ya da görselleştirerek çocukların sağ ve sol kavramları ile aşına olması sağlanmalıdır. Kolaylaştırıcı tarafından bu oyun çeşitlendirilebilir. Hikâyenin okunması sırasında ise başlangıçta yavaş tempoda okuyup birkaç denemede grubun dinamiğine göre hızlandırarak çeşitlendirmeler yapılabilir.



## Ek – Hikâye

Ali ve ailesi tatile çıkmaya karar verdi ve hazırlandılar. Arabaya oturdular. Ali annesinin sağına, kardeşi Mehmet babasının sağına otururdu. Annesi bir an yolu şaşırırdı. Sağa mı sola mı döneceğine karar veremedi. Babası annesine önce sağa sonra sola tekrar ikinci sağa dön dedi. Annesi aynen öyle yaptı. Ama yol çok karıştıktı. Annesi arkasını döndü ve eşine “Önce sağa sonra sola sonra ikinci sağa” dedin ama yol doğru değilmiş dedi. Babası “Özür dilerim, ben de karıştırdım.” dedi. Önce sağa sonra ilk sola sonra tekrar sola dönmesini söyledi. Ali’nin annesi “Emin misin? İlk söylediğinde önce sağa sonra sola tekrar ikinci sağa dön demiştin. Şimdi ise önce sağa sonra ilk sola sonra tekrar sola dön diyorsun.” Ali’nin kardeşi Mehmet “Anne yanlış döndün, önce sol sonra sağ yapacaksın” dedi. Ali “Hayır, anne hayır. İlk soldan sonra ikinci sağdan ve sonra üçüncü soldan dön” dedi. Babaları “Hayır, hepiniz yanlış söylüyorsunuz. Ben size demiştim ilk sağ diye” dedi. Ali’nin annesinin kafası iyice karışmıştı. Arabayı durdurdu ve haritasına baktı. “Tamam” dedi, “Şimdi oldu. Artık yolu biliyorum buradan ilk sağ sonra dördüncü sol daha sonra üçüncü sağ ve ikinci sol olacak” dedi. O sırada Mehmet “Anne sağına dikkat büyük bir kamyon var, seni sollamak istiyor” diye bağırdı. Annesi “Kamyon sol tarafta zaten oğlum, beni sollayamaz” dedi. Yola devam ettiler. Yol çok güzeldi. Bir köyden geçiyorlardı, sağ tarafta portakal ağaçları sol tarafta pamuk tarlaları vardı. Ali annesine “Anne, anne sağına bak kuzular geçiyor” diye bağırdı çok heyecanlanmıştı. Annesi sağa mı sola mı bakacağını bilemedi. Sonra yollarına devam ettiler.

## Oturum Değerlendirmesi



**Süre:** 10 dakika



**Amaç:** Bütün gün yapılan etkinliklerle ilgili çocukların duygularını ve fikirlerini almak, çocukların en çok hangi etkinliğe yakın hissettiklerini anlamaktır.



**Açıklama:** Bugün birlikte oldukça verimli etkinlikler yaptık. Son olarak ayağa kalkalım ve daire oluşturalım. Dairenin etrafında yürürken bugün konuşulanlar arasında aklınızda kalanları yüksek sesle paylaşmanızı istiyorum. Mesela, bugün yaptıklarımız arasında en çok hangisini sevdiniz? Hiç sevmediğiniz bir şey var mıydı? Neler öğrendiniz? Başlarken neler hissediyordunuz, şimdi ne hissediyorsunuz? Özellikle ilginizi çeken bir şey oldu mu? Aklınıza takılan başka soru var mı? *(Bu sorular üzerine çocukların yorumlarını aldıktan sonra)* Paylaşmalarımızın sonuna gelirken grupça birbirimize tüm paylaştıklarımız için teşekkür edip hoşça kalın diyeceğiz. Ben de hepinize çok teşekkür ederim.



### Kolaylaştırıcı İçin Not

Günün değerlendirme kısmında farklı ve daha basit değerlendirme yöntemleri de kullanılabilir. Burada yazan soruların dışında kolaylaştırıcı tarafından ihtiyaç duyulan başka sorular da sorulabilir ya da bu soruların arasından seçip ilgili olduğu düşünülen sorular sorulabilir. Bu bölümde tüm çocukları, bir kelimeyle bile olsa fikir ve duygularını söylemeleri için teşvik etmek önemlidir.



## Oturuma Genel Bakış

### Giriş

Sosyal becerilerin gelişiminin temeli iletişim kurabilmektir. İletişim becerisi ise birçok farklı becerinin yanı sıra temel olarak dinleme becerisinin ne kadar gelişmiş olduğuna bağlıdır. Ancak dinleme becerisi yalnızca sözleri işitme değil, anlamlandırma, geri bildirim verme, soru sorma ve sözcükler dışındaki diğer ifade biçimlerine de dikkat etme unsurlarından oluşan bütüncül bir süreçtir. Konuşma, dinleme, gözlemlenme ve anlama iletişim ve dolayısıyla sosyal gelişimin önemli bileşenlerinden olduğundan bir önceki oturumla birlikte bu oturumda da alıştırmalar ve oyunlar dinleme ve iletişim üzerine oluşturulmuştur. Böylelikle aynı zamanda bir önceki oturumla birlikte iletişim ve dinleme becerisi üzerine tekrar düşünme ile birlikte konuların pekiştirilmesi hedeflenmektedir.

### Oturum Planı

1. Isınma 1 > Evet, Hayır
2. Isınma 2 > Duyduk, Duymadık
3. Etkinlik > Nerede, Kimi, Nasıl Dinlerim?

### Oturumun İçeriği



#### Oturumun Temel Kazanımları

1. Kişilerarası ilişkilerde etkin dinleme becerisinin gelişmesi
2. Hareket etme, denge ve koordinasyon becerisinin gelişmesi



#### Kazanımların Göstergeleri

- 1.a. Dinleme/Dinlenilme ile Dinlememe/Dinlenilmeme durumları arasındaki farkı açıklayabilmesi
- 1.b. Dinlediklerini doğru şekilde aktarabilmesi



1.c. Dinlemenin kişilerarası ilişkilerde neden önemli olduğunu açıklayabilmesi

2.a. Yönergeleri rahatlıkla takip edebilmesi, hareketler arasında geçiş yapabilmesi



**Süre:** 90 Dakika



**Yaş:** 14 - 18 Yaş Grubu



**Gerekli Malzemeler**

Duyduk Duymadık: A4 kâğıt, kalem

Nerede, Kimi, Nasıl Dinlerim: Çocuk sayısı kadar 'Nerede, Kimi, Nasıl Dinlerim?' çıktısı, kalem

## Oturum Etkinlikleri

### Isınma 1 | Evet Hayır



**Süre:** 15 dakika



**Amaç:** Bu ısınma egzersizinin amacı kişilerarası iletişimde karşılıklı uyumlu tepkilerin iletişime nasıl etkisi olduğu üzerine birlikte düşünmek için çocukları teşvik etmektir.



**Açıklama:** Geçen çalışmamızda bol bol birbirimizi nasıl dinleriz, dinlemek neden önemli, birbirimizi dinlemediğimizde ne olur, bunları konuştuk. Bugün de biraz daha bu konulardan konuşalım isterim çünkü arkadaşlarımızla, anne babamızla ya da etrafımızdaki diğer insanlarla üzülmeden, yanlış anlamadan, birbirimizi kırmadan ve birbirimize zarar vermeden anlaşabilmek için dinlemek ve karşımızdakilerin bizi dinlemesi oldukça önemlidir. Bugün yine uzun uzun bunların üzerine konuşacağız, tartışacağız. Çalışmamıza yine ufak bir oyunla başlayalım. Şimdi herkes ikili olacak şekilde eşleşsin. (*Eşleşmeler tamamlandıktan sonra*) Eşler karşılıklı birbirini göreceğ şekilde dursun. Geçen çalışmamızda olduğu

gibi eşlerden birine A, diğerine de B diyelim. Kimler A oldu, elini kaldırsın. Şimdi de B'ler elini kaldırsın. Oyunumuz şöyle: ben size başlayın dediğimde B'ler A'lara istedikleri herhangi bir şey anlatacaklar ya da istedikleri gibi soru soracaklar ve A'lar sadece "Evet" diye cevap verecek, başka hiçbir cevap vermeyecek. Ben değişin dediğimde bu sefer A'lar B'lere istedikleri herhangi bir şey anlatacaklar ve sorular soracaklar. B'ler ise sadece "Hayır" diyerek cevap verecekler. Ben tekrar değişin dediğimde yine B'ler anlatmaya/sormaya başlayacaklar ancak A'lar bu kez sadece "Hayır" diye cevap verecekler ve son olarak değişin dediğimde A'lar anlatacak/soracak, B'ler ise sadece "Evet" diye cevap verecekler. Anlaştıysak, başlayalım. *(Her alıştırmaya için çocuklara bir dakikalık zaman verilmelidir). (Çocuklarla birlikte tüm alıştırmaları yaptıktan sonra)* Hepinize çok teşekkürler.

**Toparlama ve Değerlendirme:** Alıştırmayı bitirdikten sonra aşağıdaki soru ve yorumlar üzerinden çocuklarla birlikte bir değerlendirme yapılarak oturum sonlandırılabilir.

“ Tekrar daire şeklinde oturabiliriz. Oyunu nasıl buldunuz? Karşınızdaki arkadaşınıza, o ne derse desin sürekli "Evet" ya da "Hayır" demek nasıl hissettirdi size? Peki, ne söylerseniz söyleyin karşınızdaki arkadaşınızın size sürekli "Evet" ya da "Hayır" demesi ne hissettirdi? *(Çocuklardan yorumları alındıktan sonra)* Birbirimizle konuşurken, bir şeyleri ifade ederken karşımızdaki kişinin söylediklerine uygun tepkiler/ifadeler verdiğimizde karşımızdaki kişi onu anladığımızı fark eder. Benzer şekilde karşımızdaki kişi bizim söylediğimiz şeylere uygun tepkiler/ifadeler verirse o zaman biz de karşımızdaki kişinin bizi anladığını hissederiz/düşünürüz. Dikkatlice dinlemediğimizde ya da karşımızdaki kişi bizi dikkatlice dinlemediğinde verilen tepkiler bu oyundaki gibi olabilir, hiçbir anlam ifade etmez, hatta bizi üzebilir ve kızdırabilir ya da karşımızdaki kişiye bu duyguları hissettirebilir.

### **Kolaylaştırıcı İçin Not**

Isınma alıştırmaları sırasında grubun dinamiğine ve ihtiyacına göre çalışma çeşitlendirilerek uzatılabilir. Özellikle toparlama ve değerlendirme kısmında dinleme ile ilgili yorumlar yapılırken kolaylaştırıcının çocuklar tarafından verilen örneklerle ve cevaplarla bağlayarak yorumlamayı yapması konunun pekiştirilmesi anlamında etkili olacaktır.

## Isınma 2 | Duyduk Duymadık



**Süre:** 15 dakika



**Amaç:** Bu etkinliğin amacı, çocukların iletişimde mesaj verenle mesaj alan arasındaki ilişki üzerine düşünceleri için alan yaratmaktır.



**Açıklama:** *(Yuvarlak oturma düzeninde devam edilir)* Bu oyunumuzda ise ben hepinize kâğıtlar dağıtacağım *(Bir A4 kâğıdı ikiye bölünerek tüm çocuklara aynı boyutta kâğıtlar dağıtılır)*. Ben size kâğıtlara ne yapacağınızı söyleyeceğim fakat iki tane basit kuralımız var: birinci kuralımız herkesin gözü kapalı olacak ve ikinci kural söylediklerimi sadece bir kere söyleyeceğim ve siz de ne bana ne de arkadaşlarınıza hiç soru sormayacaksınız, duyduğunuz şeyden ne anladıysanız onu yapmaya çalışacaksınız. Hepiniz kâğıtlarınızı aldıysanız gözlerinizi kapatabilirsiniz. *(Bütün çocuklar gözlerini kapattıktan sonra)* Başlıyorum.

*(Kolaylaştırıcı yönergeleri vermeye başladıktan sonra çocukların soru sormaları durumunda sormamaları ve neyi anladılarsa onu yapmaları konusunda ara ara hatırlatma yapılabilir)* Öncelikle elinizdeki kâğıdı ikiye katlayın. Katladığınız kâğıdın sağ üst köşesinden bir parça kâğıt yırtın. Şimdi tekrar kâğıdınızı ikiye katlayın. Bu sefer sol üst köşesinden bir parça yırtın. Kâğıdı son kez ikiye katlayın. Son olarak kâğıdın sol alt köşesinden bir parça yırtın. Herkes bitirdi mi? Şimdi gözlerinizi açıp kendi kâğıtlarınıza ve diğer arkadaşlarınızın kâğıtlarına bakabilirsiniz.

Peki, bir kere denemek ister misiniz? *(Çocuklar alıştırmayı yeniden yapmak isterse bu kısımdaki alıştırma ile devam edilebilir)* Size kâğıtlar ve kalemler dağıtacağım, bu sefer gözleriniz açık olacak. *(Bütün çocuklar kâğıt ve kalemleri aldıktan sonra)* Ben yine size cümleler söyleyeceğim ve sadece bir kere söyleyeceğim, siz de soru sormadan ne anladıysanız onu yapmaya çalışacaksınız. Herkes hazırsa başlayabiliriz. Başlıyorum.

Elinizdeki kâğıdın sağ üst kenarından başlayıp aşağıya doğru beş tane çizgi çizin. Şimdi her iki çizginin arasında bir yuvarlak çizin. Yuvarlakların içine bir nokta koyun. Yuvarlağın içindeki noktalar ile çizgileri birleştirin. Şimdi de sol alt köşeye yan yana iki üçgen çizin. Hepiniz bitirdiniz mi? Çok teşekkürler hepinize.



**Toparlama ve Değerlendirme:** Bütün çalışma bittikten sonra aşağıdaki soru ve yorumlar üzerinden çocuklarla birlikte bir değerlendirme yapılarak oturum sonlandırılabilir.

“ Çalışma nasıl geçti? Zorlandığınız yerler oldu mu? Hiçbir soru sormadan ne yapacağınızı anlamak nasıldı? Birbirimizin yaptıklarına bakalım (*Tüm çocuklardan hem kendilerinin hem de birbirlerinin kâğıtlarına bakmaları istenir*), aslında görüyorsunuz ki ben aynı şeyi söylememe rağmen sizin yaptıklarınız birbirinden farklı oldu, yani hepimiz aynı cümleyi duymanıza rağmen ortaya farklı şeyler çıktı. Sizce bu niye böyle oldu? (*Çocuklardan yorumlarını aldıktan sonra*) Hepimiz birbirimizden çok farklı insanlarız ve aynı şeyi duysak bile birbirimizden farklı anlayabiliriz. O nedenle ben bir şey söylediğimde de karşımdaki kişi bazen söylemek istediklerimi doğru anlayabilir ama bazen de farklı anlayabilir, aynı bu oyunda olduğu gibi. Oyunda siz bana hiç soru sormadınız, acaba soru sorabilmeniz farklı olur muydu? Ya da başka ne olsaydı siz benim anlatmak istediğime yakın bir şey anlardınız? (*Çocuklardan yorumlarını aldıktan sonra*). Dedik ya farklı insanlar olduğumuz için, aynı ortamda olsak bile farklı şeyler hissedebildiğimiz için – örneğin birimiz için bu oyun çok eğlenceli olabilirken, başka birimiz için çok sıkıcı gelmiş olabilir – duyduğumuz şeyleri farklı anlayabiliriz. O zaman belki de sizin de dediğiniz gibi anlamadığımızda boş vermek yerine anlamak için soru sorabiliriz veya mesela arkadaşımızın bizi anlamadığını düşündüğümüzde ona kızmak ya da küsmek yerine neyi anlamadığını sorup belki bir kere daha anlatabiliriz. Seçeneklerimiz çok yani. Güzel bir oyun oldu, teşekkürler hepimize.

## 0 Kolaylaştırıcı İçin Not

0 Bu alıştırma grubun dinamiğine ve ihtiyacına göre kolaylaştırıcı tarafından çeşitlendirilebilir. Çocuklar için özellikle sağ – sol – üst – alt kavramları zorluk yaratıyorsa işaretlerle de anlatılabilir. Çocukların durumuna göre yönergeler basitleştirilebilir ya da daha zorlaştırılabilir. Özellikle toplama ve değerlendirme kısmında dinleme ile ilgili yorumlar yapılırken kolaylaştırıcının çocuklar tarafından verilen örneklerle ve cevaplarla bağlayarak yorumlamayı yapması konunun pekiştirilmesi anlamında etkili olacaktır.

## Etkinlik | *Nerede, Kimi, Nasıl Dinlerim?*



**Süre:** 50 dakika



**Amaç:** Bu etkinliğin amacı, çocukların dinleme alışkanlıkları ile ilgili farkındalıklarını arttırmaktır.



**Açıklama:** Dinlemek üzerine, iletişim üzerine bol bol konuştuk, bir sürü çalışma yaptık. Dinlemenin önemi, birbirimizi dinlediğimizde ve dinlemediğimizde neler olduğunu, nasıl hissettiğimizi konuştuk. Şimdi birlikte bu konuda bir oyun daha oynayalım istiyorum. Oyunumuzun adı 'Nerede, Kimi, Nasıl Dinlerim?'. Bu oyunda kendi dinleme haritamızı çıkaracağız. Çalışmayı yapabilmemiz için ben birazdan hepimize kâğıtlar dağıtacağım. Fakat önce size oyunu daha iyi anlatabilmek için örnekler üzerine konuşalım. Mesela, gün içinde nerelerde bulunuyoruz? (*Çocuklardan cevaplar alındıktan sonra*) Evde oluyoruz, okulda oluyoruz, sokakta oluyoruz (*Çocukların verdiği örnekler de dâhil edilerek örnekler çoğaltılabilir*). Buralarda kimlerle konuşuyoruz, kimleri dinliyoruz? (*Çocuklardan cevaplar alındıktan sonra*) Annemizi, öğretmenimizi, kardeşimizi (*Çocukların verdiği örnekler de dâhil edilerek örnekler çoğaltılabilir*). Peki, onları nasıl dinliyoruz? Mesela, annemiz bize bağırdığında onu çok iyi dinleyemiyor olabiliriz ya da öğretmenimizin derste anlattığı konuyu anlamadığımızda dikkatimiz dağılır, dinleyemeyiz ama dinliyormuş gibi yapabiliriz. Sokakta arkadaşımız çok komik bir şey anlattığında ise onu çok dikkatli dinleyebiliyoruz. Şimdi, ben size kâğıtlar dağıtacağım, üzerinde *Nerede, Kimi ve Nasıl* başlıkları var (*Örnek şablon için EK – NEREDE, KİMİ, NASIL DİNLERİM? bölümüne bakılabilir*). On dakikamız var, biraz önce konuştuğumuz örnekler gibi sizin de nerede, kimi ve nasıl dinlediğinizi ya da dinleyemediğinizi yazmanızı/çizmenizi istiyorum. Anlaştıysak, başlayabilirsiniz.



**Toparlama ve Değerlendirme:** Tüm çocuklar çalışmalarını bitirdikten sonra aşağıdaki soru ve yorumlar üzerinden yaptıkları resimleri çocuklar ile birlikte değerlendirip oturum sonlandırılabilir.

“ Çalışma nasıl geçti? Nerede, kimi, nasıl dinlediğinizi bulmak zor oldu mu sizin için? Kimler kâğıtlara yazdıklarını hepimizle paylaşmak ister? (Çocuklardan cevaplar alındıktan sonra) Peki, dinleyemediğiniz durumlarda ne olursa tekrar dinleyebilir hale gelirsiniz ya da dinlemek istersiniz?

## 0 Kolaylaştırıcı İçin Not

0 Oyunun açıklama kısmında çocukların anlama sürecini kolaylaştırmak için kolaylaştırıcı tarafından daha fazla örnek verilebilir. Örnekler verilirken çocukların verdikleri örneklerle ilişkilendirerek örnekleri çoğaltmak çocukların dikkatini oyuna çekecektir. Çalışma sırasında çocuklar kendi kâğıtlarına yazacakları örnekleri bulmakta zorlanıyorsa kolaylaştırıcıların ilgili çocuğu farklı örneklerle desteklemesi yerinde olacaktır. Özellikle toparlama ve değerlendirme kısmında çocukların kendi 'Nerede, Kimi, Nasıl dinlerim?' kâğıtlarına yazdıkları örnekleri birlikte tartışmak ve çocukların dinlemediği/dinleyemediği/dinlemek istemediği durumları birlikte analiz etmek, ne olursa bunun değişip dinleyebilecek duruma gelebileceklerine dair çocukların fikirlerini sormak ve tartışmalarını sağlamak çalışmanın hedefleri açısından önemli olacaktır.

## Ek – Nerede, Kimi, Nasıl Dinlerim?

Nerede?	Kimi?	Nasıl Dinlerim?

## Oturum Değerlendirmesi



**Süre:** 10 dakika



**Amaç:** Bütün gün yapılan etkinliklerle ilgili çocukların duygularını ve fikirlerini almak, çocukların en çok hangi etkinliğe yakın hissettiklerini anlamaktır.



**Açıklama:** Bugün birlikte oldukça verimli etkinlikler yaptık. Son olarak ayağa kalkalım ve daire oluşturalım. Dairenin etrafında yürürken bugün konuşulanlar arasında aklınızda kalanları yüksek sesle paylaşmanızı istiyorum. Mesela, bugün yaptıklarımız arasında en çok hangisini sevdiniz? Hiç sevmediğiniz bir şey var mıydı? Neler öğrendiniz? Başlarken neler hissediyordunuz, şimdi ne hissediyorsunuz? Özellikle ilginizi çeken bir şey oldu mu? Aklınıza takılan başka soru var mı? *(Bu sorular üzerine çocukların yorumlarını aldıktan sonra)* Paylaşmalarımızın sonuna gelirken grupça birbirimize tüm paylaştıklarımız için teşekkür edip hoşça kalın diyeceğiz. Ben de hepinize çok teşekkür ederim.



### Kolaylaştırıcı İçin Not

Günün değerlendirme kısmında farklı ve daha basit değerlendirme yöntemleri de kullanılabilir. Burada yazan soruların dışında kolaylaştırıcı tarafından ihtiyaç duyulan başka sorular da sorulabilir ya da bu soruların arasından seçip ilgili olduğu düşünülen sorular sorulabilir. Bu bölümde tüm çocukları fikir ve duygularını bir kelimeyle bile olsa söylemeleri için teşvik etmek önemlidir.



## Oturuma Genel Bakış

### Giriş

Çocukların sosyal gelişimlerdeki önemli aşamalardan bir diğeri de bakım verenleri dışında etrafındaki diğeri kişilerin varlıklarını ve ihtiyaçlarını görebilme, kendi istek ve ihtiyaçları ile diğeri kişilerin istek ve ihtiyaçları arasında ilişki ve uzlaşma alanları yaratabilmesidir. Bunun gerçekleşebilmesi için gerekli olan iletişim konusu önceki iki oturumda ele alınmıştır. Bu oturumdaki etkinlerin amacı ise iletişim becerilerini tamamlayacak şekilde çocuklarla empati (duygudaşlık) kavramı üzerine çalışma yapmaktır. Empati, kişinin kendini karşısındaki kişinin içinde bulunduğu durum/duygu/yaşantı içerisinde hissetmesi/düşünmesi ve buradan yola çıkarak karşısındaki kişinin duyguları/davranışlarını/tepkilerini anlama çabası olarak tarif edilebilir. Oturum içerisinde çocukların kavramı rahat anlayabilmeleri için 'empati' kavramı yerine 'birbirimizi anlamak' açıklaması kullanılabilir. Empati becerisinin gelişebilmesi için öncelikle çocukların kendilerini tehdit altında hissetmedikleri, güvenli bir ilişki içinde görmeleri önemlidir. Bu nedenle hem bu oturumda hem de ilerleyen oturumlarda bu kavram üzerine konuşulurken çocukların kendilerini güvende hissedebilecekleri bir ortam yaratmak ve çocukların hayatlarında yaşadıkları güvensizlikleri anlamaya çalışmak önemlidir.

### Oturum Planı

1. Isınma 1 > Duygular Paraşütü
2. Isınma 2 > Yüzden Yüze
3. Etkinlik > Ters Yüz

## Oturumun İçeriği



### Oturumun Temel Kazanımları

1. Kişilerarası ilişkilerde diğer kişilerin duygu ve ihtiyaçlarını anlama becerisinin gelişmesi
2. Hareket etme, denge ve koordinasyon becerisinin gelişmesi



### Kazanımların Göstergeleri

- 1.a. Karşısında gördüğü duyguyu tanımlayabilmesi
- 1.b. Olaylara ve/veya durumlara yönelik mevcut cevaplar dışında seçenekler üretebilmesi
2. Yönergeleri rahatlıkla takip edebilmesi, hareketler arasında geçiş yapabilmesi



**Süre:** 90 Dakika



**Yaş:** 14 - 18 Yaş Grubu



### Gerekli Malzemeler

Duygular Paraşütü: Paraşüt

Ters Yüz: Görselin büyük boy çıktısı ya da projeksiyon, cümlelerin çıktısı

## Oturum Etkinlikleri

### Isınma 1 | Duygular Paraşütü



**Süre:** 20 dakika



**Amaç:** Bu ısınma egzersizinin amacı, çocukların hem hareket ederek enerjilerini boşaltmalarını hem de kişilerarası ilişkilerdeki duyguları deneyimlemelerini sağlamaktır.



**Açıklama:** Nasılsınız? Biraz hareket edelim mi, ne dersiniz? O zaman bugün çalışmalarımıza başlarken biraz paraşütle oynayıp hareketlenelim. Fakat bugün paraşütle oynarken farklı bir şeyler deneyelim isterim. Önce paraşütün etrafında toplanalım. (*Çocuklar paraşütün etrafında toplandıktan sonra*) Yavaş yavaş ama gerçekten çok yavaş sallamaya başlayalım, birazcık ısınalım, ben de o arada neler yapacağız onu anlatayım. Dinlemek, dinlememek, kimi dinlediğimiz, nasıl dinlediğimiz bunları bol bol konuştuk geçen çalışmalarımızda. Hem bu konuştuklarımızı hatırlamak hem de etrafımızdaki insanlarla konuşurken, birbirimizi dinlerken ne zaman hangi duyguları hissediyoruz onu hatırlamak için ufak bir oyun oynayalım. Birbirimizi anlama ve dinleme üzerine cümleler kuracağız ve o kurduğumuz cümleler bize hangi duyguyu hissettiriyorsa o duyguya göre paraşütü farklı şekillerde sallayacağız. Örnek olması için ben başlayacağım; mesela "Mutlu olduğumda arkadaşlarımda benimle birlikte mutlu oluyor" dediğimde hangi duyguyu söylemiş oluyorum? (*Çocuklardan birkaç cevap alındıktan sonra*) Mutluluk duygusunu söylüyorum, o zaman paraşütü yukarı doğru çok mutlu, büyük büyük sallayabilirim. Bir örnek daha yapalım, "Üzgün olduğumda öğretmenim beni hiç anlamıyor, nasılsın diye sormuyor" dediğimde üzüntü duygusunu söylemiş oluyorum değil mi? O zaman paraşütü aşağı doğru yavaş yavaş sallayabilirim. Başka neler söyleyebiliriz, kim devam etmek ister?



**Toparlama ve Değerlendirme:** Alıştırma bitirildikten sonra aşağıdaki soru ve yorumlar üzerinden çocuklarla birlikte bir değerlendirme yapılarak oturum sonlandırılabilir.



(*Paraşütün etrafından ayrılmadan*) Oyunu nasıl buldunuz? Paraşütle oynamak eğlenceli değil mi? Ne dersiniz, birisi bizi anladığında mutlu oluyoruz, bizi anlamadığında ise mutsuz oluyoruz değil mi? Biz de birilerini anladığımızda, mesela ona "nasılsın?" diye sordüğümüzde, arkadaşımız üzgünse yanına gittiğimizde bizim mutlu olduğumuz gibi o da mutlu olabilir. Anlaşılmak herkese iyi hissettirir, anlaşılmadığında ise insanlar mutsuz hissedebilir, zorlanabilir. O nedenle birbirimizi anlamak için daha önce konuştuklarımız gibi biraz dikkat etmemiz gerekebilir. Var mı sizin başka söylemek istediğiniz bir şey? (*Paylaşmak isteyen çocuklardan yorumları alındıktan sonra*) Güzel bir oyunda, çok teşekkürler.

## Kolaylaştırıcı İçin Not

Isınma alıştırmaları sırasında grubun dinamiğine ve ihtiyacına göre çalışma çeşitlendirilerek uzatılabilir. Özellikle toparlama ve değerlendirme kısmında kolaylaştırıcının çocuklar tarafından verilen örneklerle ve cevaplarla bağlayarak yorumlamayı yapması konunun pekiştirilmesi anlamında etkili olacaktır. Bu alıştırma sırasında kolaylaştırıcının çocukları örnekler için cesaretlendirmesi ve teşvik etmesi önemlidir. Çocukların örnek bulmakta zorlanması durumunda kolaylaştırıcı örnek cümleyi başlatıp çocuğun kurmasına destek olması gibi yöntemler denenebilir. Bu aktiviteye her çocuğun mümkün olduğunca katılım göstermesi, en azından bir cümleyle kendini ifade etmesi önemlidir.

## Isınma 2 | *Yüzden Yüze*



**Süre:** 20 dakika



**Amaç:** Bu ısınma egzersizinin amacı, yukarıdaki egzersize benzer bir şekilde, çocukların hareketli bir aktivite içinde kişilerarası ilişkilerdeki duyguları deneyimlemelerini sağlamaktır.



**Açıklama:** Şimdi birlikte yuvarlak olalım tekrar. Şimdi oynayacağımız oyunda şunu yapacağız; gönüllü olan bir arkadaşımız önce bir duygu seçecek, bu kızgınlık olur, mutluluk olur, heyecan olur. Sonra o duyguyu ona hissettiren bir durum bulacak kendi içinde. Daha sonra yüzünü seçtiği duyguyu anlatacak şekilde yapacak, yani kızgınlık duygusunu seçtiyse yüzünü kızgın yapacak. Sağındaki arkadaşına dönecek, "... dolayı kızgırım" deyip kızgın yüz ifadesi ile sağındaki arkadaşına bakacak. Sağındaki arkadaş da "... dolayı kızgınsın" deyip arkadaşının yüz ifadesini kendisi de yapacak yani o da kızgın yüz ifadesi yapacak. İkinci kişi de yine sağındaki arkadaşına aynı yüz ifadesi ile dönecek ancak bu sefer yüzündeki ifade ile ilgili kendi cümlesini söyleyecek, yani kendisini kızdıran bir şeyle ilgili kendi cümlesini söyleyecek, "... dolayı kızgırım". Üçüncü kişi yine arkadaşının yüz ifadesinin aynısını yaparken "... dolayı kızgınsın" şeklinde arkadaşının söylediği cümleyi tekrarlayacak. Bu şekilde aynı duygu ve yüz ifadesi yuvarlak içinde dönecek ama herkes o duygu ve yüz ifadesi ile ilgili kendi cümlesini söyleyecek. Anlaştıysak başlayabiliriz.



**Toparlama ve Değerlendirme:** Bütün çalışma bittikten sonra aşağıdaki soru ve yorumlar üzerinden çocuklarla birlikte bir değerlendirme yapılarak oturum sonlandırılabilir.

“ Nasıl geçti oyun sizin için? (*Çocuklardan yorumları alındıktan sonra*) Hepimiz aynı duyguları hissederiz, benzer duygular için yüzümüz, vücudumuz benzer şekiller alır. Kızgınsak hepimiz kaşlarımızı çatarız mesela ya da mutluysak gülümseriz. Fakat her birimizin sebebi farklı olabilir. Bir arkadaşımızın kaşlarını çattığını gördüğümüzde onun kızgın olduğunu anlarız, belki o zaman kendi kızgın olduğumuz zamanları düşünebiliriz; biz kızgınken nasıl oluruz ve kızgınlığımızın geçmesi için neler olması gerekir. Başkasında bir duygu gördüğümüzde kendimiz o duyguyu hissettiğinde neler olduğunu hatırlayabiliriz. O zaman karşımızdaki kişiyi de daha iyi anlayabiliriz belki, ne dersiniz? (*Çocuklardan yorumlar alındıktan sonra*) Hepinize teşekkür ederim, şimdi diğer çalışmamıza geçebiliriz.

## 0 Kolaylaştırıcı İçin Not

0 Bu ısınma egzersizinde çocukların çalışmayı daha rahat anlaması için ilk örnek kolaylaştırıcı tarafından yapılabilir. Çalışmanın anlaşılması ve rahat yapılabilmesi için en az dört tur yapılması iyi olacaktır. Ancak çocuk sayısına ve grubun dinamiğine göre tur sayısı arttırılabilir. Duyguların ve duygulara neden olarak söylenecek cümlelerin bulunmasında kolaylaştırıcının çocuklara zorlandıkları yerlerde destek olması önemlidir.

## Etkinlik | Ters Yüz



**Süre:** 40 dakika



**Amaç:** Bu etkinliğin amacı, çocukların olaylara/durumlara farklı bakış açıları ile bakabilmeleri konusunda farkındalıklarını arttırmaktır.



**Açıklama:** Şimdiki çalışmamıza başlamadan önce size bir resim göstermek istiyorum (*Gösterilecek olan görsele EK – TERS YÜZ bölümünden ulaşabilirsiniz. Görselin gösterimi için büyük boy çıktı alınabilir veya projeksiyon cihazı kullanılabilir*). Bu resimde ne görüyorsunuz? (*Görselde iki şekil bulunmaktadır; yan dönmüş bir kadın ve bıyıklı bir adam. Çocuklardan ne gördüklerine dair yorumları alındıktan sonra çocuklar eğer sadece bir şekli görüyorsa diğerine de dikkat çekilmelidir. Çocuklar arasında her iki şekil de görülüyorsa vurgu yapmaya gerek olmadan çalışmaya devam edilebilir*) Aynı resme bakmamıza rağmen farklı şeyler görebiliyoruz değil mi? Çünkü hepimizin dikkatini çeken farklı bir şey oluyor. Ancak başka bir arkadaşımız diğer şekli söylediğinde öncesinde dikkatimizi çekmeyen şekli de görmeye başladık. Başka bir açıdan baktığımızda başka şeyleri de görebiliyoruz yani. Bunu birlikte fark etmiş olmamız çok güzel. O zaman hazır bunu fark etmişken bir çalışma yapalım isterim. Benim elimde bazı durumları anlatan cümleler ve o durumlara verilen cevaplar var. Onları okuyalım, sonra orada yazanları birlikte tekrar düşünelim, acaba başka nasıl cevaplar verebiliriz? Her cümleyi bir arkadaşımız okusun, ben de cevabını okuyayım, sonra da başka hangi cevaplar olabilir diye düşünelim, olur mu? Kim gelmek ister? (*Her cümle için farklı bir gönüllü çağrılmaktadır*)

- 1. Cümle ve Cevap** > Çocuk: "Öğretmenim bana bağırdı. Bir daha okula gitmeyeceğim" / Anne: "Öğretmenini kızdıracak ne yaptın?" Bunun yerine anne çocuğa başka ne söyleyebilirdi?
- 2. Cümle ve Cevap** > Birinci arkadaş: "Dün sınıfta arkadaşlarım benimle alay etti" / İkinci arkadaş: "Sen de o çocukların yanına gitmeseydin" Bunun yerine ikinci arkadaş birinci arkadaşına başka ne söyleyebilirdi?
- 3. Cümle ve Cevap** > Küçük kardeş: "Sınavdan geçtim, çok mutluyum" / Büyük kardeş: "İyi de bana niye söylüyorsun" Bunun yerine büyük kardeş küçük kardeşe başka ne söyleyebilirdi?
- 4. Cümle ve Cevap** > Bisikletli arkadaş: "Bisikletimin lastiği patladı, çok üzgünüm" / Diğer arkadaş: "Bisikletin çok eskiydi zaten" Bunun yerine diğer arkadaş bisikletli arkadaşına başka ne söyleyebilirdi?
- 5. Cümle ve Cevap** > Baba: "Bu oyuncu şimdi alamam ama bir sonraki

ay alabiliriz" / Çocuk: "Hayır hayır ben şimdi istiyorum" Bunun yerine çocuk babasına başka ne söyleyebilirdi?

(Tüm cümleler üzerine çocuklarla birlikte çalışıldıktan sonra) Bütün cümleleri okuduk, birlikte üzerine düşündük. Hepinizin çok güzel yorumları oldu, teşekkür ederim.



**Toparlama ve Değerlendirme:** Tüm çalışma bittikten sonra aşağıdaki soru ve yorumlar üzerinden çocuklar ile birlikte değerlendirip oturum sonlandırılabilir.

“ Ne dersiniz, nasıl geçti çalışma? Okuduğumuz cümlelere farklı cevaplar bulmak kolay mıydı? Farklı cevaplar bulurken zorlandığınız durumlar oldu mu? (Çocuklardan yorumları alındıktan sonra)

Çalışmanın başındaki resmi hatırlıyorsunuz değil mi? Biraz sağdan baktığımızda yaşlı adamı gördük, biraz soldan bakınca da genç bir kadının yandan yüzünü gördük. Birbirimizi anlamak için de bazen ilk aklımıza gelen davranışı yapmadan ya da sözü söylemeden önce belki biraz durup tekrar düşünmek, acaba başka neler olabilir diye üzerinden düşünmek iyi olabilir. O zaman yaptığımız davranış ya da söylediğimiz söz karşımızdaki kişiyi üzer mi yoksa mutlu mu eder diye de düşünebiliriz. Ne dersiniz, sizin aklınıza gelen başka şeyler var mı? (Çocuklardan yorumları alındıktan sonra). Hepinize çalışma için teşekkür ederim.

## **Kolaylaştırıcı için Not**

Kolaylaştırıcı oyuna çocukların katılımını sağlamak için onları soru cevaplarla çalışmanın içinde tutmaya özen göstermelidir. Her cümleyi farklı bir çocuğun okuması çocukların dikkatini oyunun içinde tutmak açısından önemlidir. Çocuklar okumakta zorluk çekerse bile gönüllü olmaları önemlidir, kolaylaştırıcı okumak konusunda çocuğa destek olmalıdır. Cümleler ve cevaplar okunduktan sonra başka neler söylenebilir kısmında kolaylaştırıcının acele etmeden, çocukları farklı cevapları düşünmeleri konusunda cesaretlendirmesi etkili olacaktır. Bu kısımda verilen cevabın hangi duyguları hissettirdiği üzerine de konuşulabilir. Benzer şekilde toplama ve değerlendirme kısmında da bol bol çocukları yorum yapmaya teşvik etmek önemlidir. Oturum içinde yazan cümleler dışında çocuklardan başka örnekler vermeleri de istenebilir.



## Oturum Değerlendirmesi



**Süre:** 10 dakika



**Amaç:** Bütün gün yapılan etkinliklerle ilgili çocukların duygularını ve fikirlerini almak, çocukların en çok hangi etkinliğe yakın hissettiklerini anlamaktır.



**Açıklama:** Bugün birlikte oldukça verimli etkinlikler yaptık. Son olarak ayağa kalkalım ve daire oluşturalım. Dairenin etrafında yürürken bugün konuşulanlar arasında aklınızda kalanları yüksek sesle paylaşmanızı istiyorum. Mesela, bugün yaptıklarımız arasında en çok hangisini sevdiniz? Hiç sevmediğiniz bir şey var mıydı? Neler öğrendiniz? Başlarken neler hissediyordunuz, şimdi ne hissediyorsunuz? Özellikle ilginizi çeken bir şey oldu mu? Aklınıza takılan başka soru var mı? *(Bu sorular üzerine çocukların yorumlarını aldıktan sonra)* Paylaşmalarımızın sonuna gelirken grupça birbirimize tüm paylaştıklarımız için teşekkür edip hoşça kalın diyeceğiz. Ben de hepinize çok teşekkür ederim.



### Kolaylaştırıcı İçin Not

Günün değerlendirme kısmında farklı ve daha basit değerlendirme yöntemleri de kullanılabilir. Burada yazan soruların dışında kolaylaştırıcı tarafından ihtiyaç duyulan başka sorular da sorulabilir ya da bu soruların arasından seçip ilgili olduğu düşünülen sorular sorulabilir. Bu bölümde tüm çocukları bir kelimeyle bile olsa fikir ve duygularını söylemeleri için teşvik etmek önemlidir.



## Oturuma Genel Bakış

### Giriş

Bu oturumun amacı, iletişim ve birbirini anlama konuları üzerine arkadaşlık kavramı konusunda çalışmaktır. Ergenler için bu yaş dönemi, kendi dünyalarından sıyrılarak yavaş yavaş diğerleriyle daha anlamlı bağlantılar kurdukları, diğerlerinin duygu ve ihtiyaçlarına da kendi dünyalarında yer açabilmeye başladıkları gelişim dönemidir. Her yaş döneminde olduğu gibi ait olma, değer görme, anlaşıldığını hissetme gibi ihtiyaçlar duygusal gelişim açısından oldukça önemlidir ancak bu yaş döneminden itibaren bu tür gelişim ihtiyaçlarını karşılamak üzere yalnızca aile değil arkadaşlıklar da önemli kaynaklar arasına girmeye başlar. Aynı zamanda arkadaşlık ilişkilerinin, özgüven gelişimi ve sağduyu gelişiminde de aile kadar hatta belirli yaş dönemlerinde aileden daha etkili bir yeri olduğu söylenebilir.

Bu bağlamda oturum boyunca çocukların olumlu ve geliştirici arkadaşlık kavramı üzerine düşünmeleri, arkadaşlıkla ilgili kendi değerlendirme becerilerini geliştirmeleri üzerine çalışılacaktır.

### Oturum Planı

1. Isınma > Hayalimdeki Arkadaş
2. Etkinlik > Arkadaşlık Ağacı

### Oturumun İçeriği



#### Oturumun Temel Kazanımları

1. Arkadaşlık kavramının ve ilişkisinin anlaşılması
2. Hareket ve kaba motor becerilerinin gelişmesi



## Kazanımların Göstergeleri

- 1.a Arkadaşlık ilişkisinin ne demek olduğunu anlayabilmesi ve ifade edebilmesi
- 1.b. Arkadaşlık ilişkisinin temelindeki davranışları tanımlayabilmesi ve ifade edebilmesi
- 2.a. Yönergeleri rahatlıkla takip edebilmesi, hareketler arasında geçiş yapabilmesi
- 2.b. Eğilme, kalkma gibi kaba motor hareketleri zorlanmadan yapabilmesi



**Süre:** 80 Dakika



**Yaş:** 14 - 18 Yaş Grubu



## Gerekli Malzemeler

Hayalimdeki Arkadaş: Yumuşak top

Arkadaşlık Ağacı: Görselin yeterli sayıda çıktısı, renkli kalemler

## Oturum Etkinlikleri

### Isınma | *Hayalimdeki Arkadaş*



**Süre:** 20 dakika



**Amaç:** Bu ısınma egzersizinin amacı, hareketli bir canlandırma yoluyla çocukların bir arkadaştan neler belediklerini ifade edebilecekleri bir alan yaratmaktır.



**Açıklama:** Bugün arkadaşlık üzerine konuşacağız. Yine hep yaptığımız gibi hareketli bir çalışmayla başlayalım. Şimdi hepimiz yuvarlak olalım. Benim elimde bir top var. Bu topu birbirimize atacağız ancak topu atmadan önce hayalimizdeki arkadaşla ilgili bir özellik söyleyeceğiz. Bizim için arkadaşımızda olmasını istediğimiz bir özelliğini yani. Mesela


ben başlayayım, "hayalimdeki arkadaş yardımseverdir" diyorum ve topu atıyorum (*Kolaylaştırıcı topu çocuklardan birine atar*). Bu şekilde topu birbirimize atarak ve özellikleri söyleyerek devam edeceğiz.



**Toparlama ve Değerlendirme:** Alıştırma bitirildikten sonra aşağıdaki soru ve yorumlar üzerinden çocuklarla birlikte bir değerlendirme yapılarak oturum sonlandırılabilir.

“ Hayalimizdeki arkadaşın ne çok özelliği çıktı değil mi? Biz arkadaşlarımızda bu özelliklerin olmasını istiyoruz, belki arkadaşlarımız da bizde bu özelliklerin olmasını istiyordur, ne dersiniz? (*Çocuklardan yorumları alındıktan sonra*) Bu özelliklere sahip olsa da bazen arkadaşlarımız bizi üzen şeyler de yapabilir ya da biz arkadaşlarımızı üzecek şeyler yapabiliriz, istemesek de, o zaman neler yapabiliriz sizce? (*Çocuklardan yorumları alındıktan sonra*) Hepinize çok teşekkürler.

### Kolaylaştırıcı İçin Not

 Çalışma sırasında tüm çocuklara en az bir kere topun gitmesi önemlidir, gitmemiş olan çocukların olması durumunda kolaylaştırıcı topu çocuklara yönlendirip sözlerini ifade etmeleri için imkân yaratmalıdır.

## Etkinlik | Arkadaşlık Ağacı



**Süre:** 50 dakika



**Amaç:** Bu etkinliğin amacı çocukların olaylara/durumlara farklı bakış açıları ile bakabilmeleri konusunda farkındalıklarını arttırmaktır.



**Açıklama:** Arkadaşlarımızda olmasını istediğimiz bir sürü özellik saydık çünkü arkadaşlarımız önemlidir. Zamanımızı geçirmek istediğimiz, birlikte oyun oynadığımız, bir şeye üzülrsek ya da sevinireskonu paylaştığımız kişilerdir arkadaşlarımız. Sizler arkadaşlarınızla neler yapıyorsunuz, hangi oyunları oynuyorsunuz? (*Çocuklardan yorumları alındıktan sonra*) Peki,

arkadaşlarımızı nasıl seçeriz? Seçtiğimiz arkadaşlarımızdan ne bekleriz? Biraz bunlar üzerine konuşalım ister misiniz?

O halde bunu konuşmak için üçer kişilik küçük gruplar olalım önce (*Çocukları gruplara ayırmak için farklı gruplaştırma yöntemleri kullanılabilir, örneğin 1,2,3,4 diye saydırıp aynı sayıları bir araya getirmek gibi*). Ben her gruba üzerinde büyük bir ağaç resmi olan kâğıtlar vereceğim (*Örnek ağaç görseli EK – ARKADAŞLIK AĞACI kısmından bulunabilir*). (*Küçük gruplar oluşturulduktan ve her gruba ağaç resminin olduğu kâğıtlar dağıtıldıktan sonra*) Bu ağaç üzerinden arkadaşlık üzerine konuşalım isterim biraz. Mesela, ağacın kökleri ne işe yarar? (*Çocuklardan yorumları alındıktan sonra*) Ağaçlar köklerinden topraktaki suyu ve besini alır ve ağacı besler değil mi? Böylece ağaçlar yaşamını sürdürür, güçlü olur. Ağacın gövdesine bakalım, gövde ne yapar? (*Çocuklardan yorumları alındıktan sonra*) Evet, köklerden gelen besinleri yukarı, yapraklara taşır, ağacı taşır ve korur. Son olarak dallar ne işe yarar ağaçta? (*Çocuklardan yorumları alındıktan sonra*) Köklerden gelen ve gövdeden geçerek gelen besinler ve su ile dallarda yapraklar ortaya çıkar, ağaç yemyeşil olur ve meyve verir. Meyveleri de hem insanlar hem de hayvanlar yer ve beslenirler. Şimdi, birlikte arkadaşlık üzerine düşüneceğiz ve size verdiğim kâğıtların üzerindeki ağaçlara güçlü bir arkadaşlık için neler olması gerektiğini yazacağız. Ağacın köklerine arkadaşlığın güçlü olması için gerekli olan şeyleri yazacağız, bir örnek vereyim; mesela güçlü bir arkadaşlık için dürüstlük çok önemli. O zaman elimdeki ağaç resminin köklerinden birine dürüstlük yazabilirim. Ağacın gövde kısmı için ne demiştik, ağacı taşır ve köklerden gelen besinleri dallara ve yapraklara iletir. Peki, arkadaşlık için gövde ne demektir? Örneğin, köklere güçlü bir arkadaşlık için dürüstlük yazdıysak gövdeye de arkadaşların birbirine nerede ve ne zaman dürüst olması gerektiğini yazabiliriz; oyun oynarken dürüst olması diyebiliriz mesela. Dallar ne işe yarıyordu, yapraklar ve meyveler çıkıyordu değil mi? O zaman arkadaşlık için de ortaya çıkan davranışları yazabiliriz dalların olduğu kısma. Mesela, köklere dürüstlük yazdığımızda dalların olduğu kısma da "yalan söylemez" yazabiliriz. Ne dersiniz, açık mı? O zaman başlayabiliriz.



**Toparlama ve Değerlendirme:** Tüm çalışma bittikten sonra aşağıdaki soru ve yorumlar üzerinden yaptıkları resimleri çocuklar ile birlikte değerlendirip oturum sonlandırılabilir.

“ Nasıl geçti çalışma? Arkadaşlık ağaçlarını oluştururken zorlandığınız yerler oldu mu? O halde bizimle ağaçlarınızı paylaşabilir misiniz? *(Tüm çocuklar hazırladıkları arkadaşlık ağaçlarını paylaştıktan sonra)* Hepinize çok teşekkürler, çok güzel ağaçlar hazırlamışsınız.

Arkadaşlıklarımız güçlü olursa bu bizi de güçlendirir. Çünkü arkadaşlarımızla sohbet ederiz, oyun oynarız, dertlerimizi paylaşırız, birbirimizi destekleriz. Ağaçlar besin ve su almadığında nasıl büyümezse ve kurursa arkadaşlıklar da böyledir. Ağaçlara yazdığınız özelliklerle arkadaşlıklarımıza, tıpkı bir ağaca bakar gibi bakmalı, arkadaşlıklarımızı büyütmek ve geliştirmek için çaba göstermeliyiz. Sizin söylemek istediğiniz başka şeyler var mı? *(Çocuklardan eklemek istedikleri yorumları alındıktan sonra)* Arkadaşlıkla ilgili çok güzel bir çalışma yaptık, hepinize çok teşekkürler.

## 0 Kolaylaştırıcı İçin Not

0 Küçük gruplarda ağaç resimlerinin doldurulması sırasında çocuklar somut örneklerle ilgili destek ihtiyacı hissedebilirler. Kolaylaştırıcının küçük grupları gözlemleyip takıldıkları yerlerde örnekler vererek çocukları desteklemesi önemlidir.

## Ek – Arkadaşlık Ağacı



## Oturum Değerlendirmesi



**Süre:** 10 dakika



**Amaç:** Bütün gün yapılan etkinliklerle ilgili çocukların duygularını ve fikirlerini almak, çocukların en çok hangi etkinliğe yakın hissettiklerini anlamaktır.



**Açıklama:** Bugün birlikte oldukça verimli etkinlikler yaptık. Son olarak ayağa kalkalım ve daire oluşturalım. Dairenin etrafında yürürken bugün konuşulanlar arasında aklınızda kalanları yüksek sesle paylaşmanızı istiyorum. Mesela, bugün yaptıklarımız arasında en çok hangisini sevdiniz? Hiç sevmediğiniz bir şey var mıydı? Neler öğrendiniz? Başlarken neler hissediyordunuz, şimdi ne hissediyorsunuz? Özellikle ilginizi çeken bir şey oldu mu? Aklınıza takılan başka soru var mı? *(Bu sorular üzerine çocukların yorumlarını aldıktan sonra)* Paylaşmalarımızın sonuna gelirken grupça birbirimize tüm paylaştıklarımız için teşekkür edip hoşça kalın diyeceğiz. Ben de hepinize çok teşekkür ederim.



### Kolaylaştırıcı İçin Not

Günün değerlendirme kısmında farklı ve daha basit değerlendirme yöntemleri de kullanılabilir. Burada yazan soruların dışında kolaylaştırıcı tarafından ihtiyaç duyulan başka sorular da sorulabilir ya da bu soruların arasından seçip ilgili olduğu düşünülen sorular sorulabilir. Bu bölümde tüm çocukları, bir kelimeyle bile olsa fikir ve duygularını söylemeleri için teşvik etmek önemlidir.

## Oturuma Genel Bakış

### Giriş

Çocuklar için bir arkadaş grubuna dâhil olmak, özellikle de ergenlik döneminde oldukça önemlidir. Arkadaş grupları çocukların ait olma ve değer görme, özgüven geliştirme ve anlaşıldığını hissetme gibi ihtiyaçlarının giderilmesini sağlar. Bu sayede çocuk kabul gördüğünü duyumsamaya başlar. Arkadaşları tarafından dışlanma ise çocuklar için zorlayıcı bir deneyimdir ve çocuğun özgüvenini zedeler. Bu nedenle bu oturumda bir gruba dâhil olma ve dışlanma durumunda hissedilen duygular üzerine çalışılacaktır. Hassas bir konu olması bakımından, grup içinde özellikle akran zorbalığına maruz kalan çocukların olması durumunda bu çocukların gözetilerek çalışmanın yürütülmesi oldukça önemlidir.

### Oturum Planı

1. Isınma > Hep Birlikte
2. Etkinlik > Zıplamaktan Vazgeçen Top

### Oturumun İçeriği



#### Oturumun Temel Kazanımları

1. İş birliği kurma ve sürdürme farkındalığının ve becerisinin artması
2. Kişilerarası ilişkilerde kırıcı davranışların nedenleri ve sonuçları üzerine farkındalığının artması



#### Kazanımların Göstergeleri

- 1.a. Grup ile uyumlu hareket edebilmesi
- 1.b. Diğer grup üyelerinin hareketlerine göre kendini ayarlayabilmesi
- 2.a. Kişilerarası ilişkilerde hangi davranışların, neden kırıcı olabileceğini anlaması ve ifade edebilmesi



2.b. Kişilerarası ilişkilerde kırıcı davranışların sonuçlarını anlayabilmesi ve ifade edebilmesi

2.c. Kişilerarası ilişkilerde kırıcı davranışlardan sonra telafi için neler yapılabileceğini fark etmesi ve ifade edebilmesi



**Süre:** 70 Dakika



**Yaş:** 14 - 18 Yaş Grubu



**Gerekli Malzemeler**

**Hep Birlikte:** Şarkı sözlerinin çocuklara verilmek üzere çıktısı (iki çocuğa bir çıktı olacak şekilde de alınabilir), ses sistemi ya da hoparlör

## Oturum Etkinlikleri

### Isınma | *Hep Birlikte*



**Süre:** 20 dakika



**Amaç:** Bu ısınma çalışmasının amacı, bu oturum için hazırlanmış şarkı eşliğinde çocukların dışlanma ve dâhil olma konuları üzerine düşüncelerini ve konuşmalarını sağlamaktır.



**Açıklama:** Arkadaşlarımızla vakit geçirmek hepimizi iyi hissettirir. Ancak bazen arkadaşlık kurarken sıkıntı yaşayabiliriz, bazen kendimizi dışarıda kalmış hissederiz ya da bazı arkadaşlarımızı kendi yakın arkadaş grubumuzun içine almak istemeyiz. Bugün biraz bu konuları konuşalım, ne dersiniz? Tam bunu anlatan güzel bir şarkı var, dinleyelim mi? (*Şarkının sözlerine [EK – ŞARKI SÖZLERİ](#) bölümünden ulaşabilir; şarkıyı dinlemek için [bu linke tıklayabilirsiniz](#)*). Ben size şarkı sözlerini vereceğim, önce birlikte bir kere dinleyeceğiz daha sonra da ikinci kere dinleyip hep birlikte söyleyeceğiz.





**Toparlama ve Değerlendirme:** Çocuklarla şarkıyı en az iki kere söyledikten sonra aşağıdaki soru ve yorumlar üzerinden çocuklarla birlikte bir değerlendirme yapılarak oturum sonlandırılabilir.

“ Şarkıyı sevdiniz mi? Sizce bu şarkı bize ne anlatmak istiyor? Sizce Ayşe gruba neden dışarıdan bakıyor? Birini arkadaş grubumuzun içine almak istememe sebeplerimiz sizce neler olabilir? Dışlandığını düşünen arkadaşımız sizce neler hisseder? (Çocuklardan cevaplar alındıktan sonra) Hepinize cevaplarınız için teşekkür ederim.

## 0 Kolaylaştırıcı İçin Not

0 Çocuklara şarkı sözlerini verdikten ve bir kere dinledikten sonra ikinci kere birlikte söylemek için teşvik etmek önemlidir. Çocuklar hemen şarkı sözlerini söyleyemeyebilirler, o zaman şarkıyı üçüncü, dördüncü kere dinlemek iyi olacaktır.

Bu ısınma egzersizini çocuklar için daha canlı ve cazip hale getirmek için şu yöntemler kullanılabilir:

» Kolaylaştırıcılar daha öncesinde şarkı için, şarkının sözleriyle uyumlu hareketler hazırlayıp çocuklarla bu hareketler çalışıldıktan sonra şarkı hareketler eşliğinde söylenebilir.

» Şarkının kendi müziği dışında özellikle çocukların dinlediği müzik tarzlarında (pop, rap gibi) müzikler ya da ritimler eşliğinde sözler getirilerek şarkı için çeşitlemeler yapılabilir. Örneğin çocuklar kendileri elleriyle ve vücutlarıyla rap ritimleri yaparak sözleri söyleyebilir ya da sözsüz müziklerin üzerine sözler söylenebilir.



### Ek – Şarkı Sözleri

#### Hep Birlikte

Oyun başladı birden  
Ayşe bakıyor öteden  
Korkuyor mu bizlerden  
Bilmem ki neden?

Gittik Ayşe'nin yanına  
Aldık onu da oyuna  
Kimse dışarıda kalmasın  
Oyun başlasın

Halkamız tamamlansın  
Her çocuk mutlu baksın  
Hiç kimse dışlanmasın  
Oyunumuz başlasın

Oyun başladı birden  
Kimse bakmıyor öteden  
Dışlanmaz kimse bizden  
El ele yürürken (x 2 Kere)

## Etkinlik | Zıplamaktan Vazgeçen Top



Süre: 50 dakika



**Amaç:** Bu etkinliğin amacı, bir hikâye üzerinden çatışma çözme ve birlikte yaşama üzerine çocukların düşünmesini ve tartışmasını teşvik etmektir.



**Açıklama:** Şimdiki çalışmada sizinle bir hikâye paylaşmak istiyorum. Hikâyeyi birlikte okuduktan sonra da üzerinde birlikte konuşalım, olur mu? Hikâyemizin adı 'Zıplamaktan Vazgeçen Top'. İsmi biraz komik geliyor değil mi? Bakalım ne olmuş bu hikâyede (*'Zıplamaktan Vazgeçen Top' hikâyesine EK – ZIPLAMAKTAN VAZGEÇEN TOP HİKÂYESİ* kısmından ulaşabilirsiniz).



**Toparlama ve Değerlendirme:** Hikâyenin dinlenilmesi bittikten sonra aşağıdaki soru ve yorumlar üzerinden çocuklarla birlikte bir değerlendirme yaparak oturum sonlandırılabilir.



Ne düşünüyorsunuz hikâyeye ilgili? Ne oldu sizce bu hikâyede, bize ne anlatıyor? Topa ne oldu da zıplamaktan vazgeçti ve Tutu üzüldü? (*Çocuklardan yorumları alındıktan sonra*) Sizce Tutu'nun arkadaşları onun bu kadar üzüldüğünü anlayabildiler mi? Peki, sizce arkadaşları Tutu'nun üzüldüğünü bilseler aynı şekilde davranırlar mıydı? (*Çocuklardan yorumları alındıktan sonra*) Tutu sizce başka neler yapabiliirdi? Peki, Tutu sizin arkadaşınız olsaydı ve gelip size anlatsaydı ona ne derdiniz? (*Çocuklardan yorumları alındıktan sonra*) Hepinize çok teşekkür ederim yorumlarınız için.



### Kolaylaştırıcı İçin Not

Çocukların ihtiyacına göre hikâyeyi birkaç kere okumak faydalı olabilir. Hikâye kolaylaştırıcı tarafından okunabileceği gibi, çocuklardan da bir ya da birkaçı tarafından da okunabilir. Aynı zamanda hikâye çocuklar tarafından canlandırılarak da oturum içinde işlenebilir. Hikâyenin ana konusunun zorbalık ve zorbalıkla baş etmek üzerine olduğu kolaylaştırıcı tarafından bilindiği için, hikâyenin kırılma noktalarında durarak ve çocuklara soru sorarak da çocukların hikâyeye katılımları teşvik edilebilir.

Türkçe bilmeyen çocuklar için grubun yapısına (oturum içinde aynı anda farklı dilleri konuşan çocukların olması gibi) ve dinamiğine göre hikâye belli yerlerde durdurularak çevrilebilir ya da bilen kolaylaştırıcı tarafından çocuklar bir araya toplanarak simultane çeviri de yapılabilir. Bu nedenle kolaylaştırıcıların bu hikâyeyi oturumdan önce en az birkaç kere dinleyip aşına olmaları önemlidir.



## Ek – Zıplamaktan Vazgeçen Top Hikâyesi

*Yuvarlak taşlarla döşenmiş ince ve sonu neredeyse görünmeyen dar bir sokakta geçti çocukluğum. Büyükler sabah erken uyanırlardı. Bunu çoğu zaman kimseyi rahatsız etmemek için yavaşça açılıp kapanan bahçe kapılarının sesinden anlardınız. Hemen hemen her evin kapısı yavaşça aralanır sonra nazikçe geri kapanırdı. Ardından bahçelerin misafirleri kuşlar cik cik ötmeye başlardı. Yan komşumuzun kahvaltı için hazırladığı böreklerin kokusu yavaştan tüm mahalleye yayılırdı. Benim uykum çok hafif olduğundan hemen uyanırdım. Ama yataktan kalkmaz bir süre daha bu keyifli telaşı uzaktan hissetmeye çalışırdım. Hep birlikte yapılan kahvaltının ardından en sevdiğim topumu alıp sokakta oynamaya çıkardım. Bir ben değildim ki bunu yapan, sokaktaki hemen hemen tüm çocuklar ellerinde topaçlar, ipler, bebekler, telden yapılmış kamyonetler, çemberler ve tornetlerle sokağa fırlarlardı. Güneş sokağa veda edene kadar orada kalırdık.*

*İşte size anlatacağım çocukluğumda tam da bu sokakta bana hediye edilen bir topun hikâyesidir. Evet, evet yanlış duymadınız minik, kırmızı, üstünde siyah çizgileri olan plastik bir toptan söz ediyorum. Hani şu en sevdiğim ve her sabah kolumun altına sıkıştırıp sokağa birlikte fırladığım arkadaşım. İlkokula başladığım yaz onu bana annem hediye etmişti. “Al kızım sana bir hediye aldım” demişti. Nasıl da sevinmiştim. Daha önce babaannemin artık kumaşlardan yaptığı bir topum vardı ama nedense çarşıdan alınan bu kırmızı top beni daha çok mutlu etmişti. Mahalledeki diğer arkadaşlarımda da topları vardı. Yakar top, istop, futbol, kale aklınıza*



topla oynanan ne kadar oyun geliyorsa birlikte oynardık. Ama çoğu zaman en çok zıplayan benim kırmızı topum olurdu. “Zıp, zııp, zıııı” neredeyse hiç yorulmak bilmezdi. Her defasında yükseklere çıkar sonra tekrar yere yapışır ama hiç durmadan yine yukarı fırlardı. “Ben olsam her defasında bu kadar zıplayabilir miydim acaba?” diye hep düşünürdüm.

Bir gün yine sokakta her zaman birlikte oynadığım arkadaşarımdan biri ben koşarken ayağını ayağımın önüne uzatarak bile bana çelme takiverdi. Ne olduğunu anlamadan kendimi çamurlu suyun içinde buldum. Yüzüm gözüm her yanım çamur olmuştu. Üstelik annemin özenle giydirdiği mavi eteğim ve beyaz gömleğim de yırtılmıştı. Düşmekten daha çok çelme takan arkadaşımın yüzündeki sırıtma canımı yakıyordu. Bir anda gözlerim doldu ve ağlamaklı oldum. Daha ben ne olduğunu bile anlamadan, önce benden bir iki yaş büyük olanlar onların ardından da yaşıtılarım beni parmaklarıyla işaret ederek gülüşmeye ve alay etmeye başladılar. Kimisi ağladığım için korkağın teki olduğumu, kimisi zaten beceriksiz olduğumu, kimisi de bacaklarımdan çarpıklığından yere kapaklandığımı söyleyip karınlarını tuta tuta gülüyordu. O sırada çamurlu suyun içinde az öteme yuvarlanmış kırmızı topumu gördüm. O da ne! Suyun içindeki paslı çivi topuma saplanmıştı. Can havliyle dizlerimin acısına ve yüzümdeki çamura aldırmadan kırmızı topa uzandım, onu kolumun altına sıkıştırdım ve hızla eve doğru koşmaya başladım. Hiç kimseyi görmek, hiçbir ses işitmek ya da hiçbir şeyin kokusunu duymak istemiyordum. Kendimi hızlıca odama kapattığımı anımsıyorum.

İşte ağlaya ağlaya uyuya kaldığım o gece kırmızı top rüyama girdi ve yanıma yaklaştı. Çamurun içinde ona batan çivinin yerinden gözyaşları damlıyordu. Ona elimi uzattım. İki elimle ona sarıldım. İlk defa sesini duyduğum o zamandı. Cılız bir sesle “Artık zıplamak istemiyorum, çok yoruldum” dedi. Ona “Hayır olmaz, bak arkadaşların hâlâ zıplıyor atlıyor sen de zıpla ne olur.” demek istedim ama gücüm yetmedi. Kırmızı top haklıydı. Zıplaması için hiçbir neden kalmamıştı sanki. Geçmişte kalan güzel günleri düşünmek bile istemeyişine içten içe hak verdim. Zaten artık ben de dışarıda oyun oynamayacaktım. İçim bomboştu, ne umut



ne de istek duyuyordum. Belki de canımın çıkması en güzeliydi. Kimsenin beni sevmediği, kırmızı topumun artık zıplamadığı bir yerde ne yapacaktım ki.

O olayın ardından günler ve geceler boyu kırmızı topla birlikte odadan hiç çıkmadık. Günden güne çivinin açtığı delikten dolayı kırmızı topun havası iniyordu. Al al yanakları soluyor, süzgün bir şekilde odanın bir köşesinde duruyordu. Elimle itmeye çalıştığımda bile yuvarlanamıyor ancak sağa sola yalpalanıyordu. Onun da benim de nefes almak istemediğimizden emindim. Böylece günler günleri kovaladı ve neredeyse yeniden okul vakti gelmişti. Sonra bir gün annem beni neredeyse zorlayarak dışarı çıkarttı ve patlak topumu eline aldı. Nereye gittiğimizi sorduğumda birlikte lastikçiye gittiğimizi söyledi. Üzerinde mavi bir tulum olan Ahmet Dayı gülümseyerek gelip babamın elini sıktı. “Hoş geldin Tutu ne kadar da büyümüşsün” dedi. Sonra anneme dönüp “Ver tamir edelim” dedi. Ahmet Dayı bana alet çantasından top tamir edebilmek için gereken el pompasını, deliği yamamak için gereken minik esnek bir lastik parçasını ve tutkalı verdi. Sonra şöyle dedi: “Hadi bakalım, onu iyileştir ve topuna tekrar hava bas tıpkı eski günlerdeki gibi birlikte zıplayıp oynayın”. Ahmet Dayı söyledi ben yaptım. Eskisinden bile iyi olmuştu. Sonra kırmızı topumuzu da alıp eve döndük. Topumun tamir edildiği için çok sevindiğini hissettim. Sanki bana gülümsüyor, kendince teşekkür ediyor ve durmadan zıplıyordu. Onu artık tutamıyordum. Sanki ona hayat pompalamıştım.

Sonra ne mi oldu? Zamanla çarpık bacaklarıma aldırmadan, kimsenin bana söylediği olumsuz sözleri gözümde büyütmeden topumu alıp yine o sokağa çıkmaya başladım. Topum artık sağlamdı ve kimse bizi yıldıramazdı. Hatta eskisinden daha çok zıplıyordu. Olumsuzlukları büyütmeden, kötü kalpli, ejderha nefesli, dev kılıklı her şeyle baş edebildik artık. Şimdi neredeyse bir yetişkinim ama ne zaman hayat önüme baş etmem gereken bir sorun çıkarsa aklıma kırmızı topu nasıl tamir ettiğim geliyor ve gülümseyerek hayata devam ediyorum.

## Oturum Değerlendirmesi



**Süre:** 10 dakika



**Amaç:** Bütün gün yapılan etkinliklerle ilgili çocukların duygularını ve fikirlerini almak, çocukların en çok hangi etkinliğe yakın hissettiklerini anlamaktır.



**Açıklama:** Bugün birlikte oldukça verimli etkinlikler yaptık. Son olarak ayağa kalkalım ve daire oluşturalım. Dairenin etrafında yürürken bugün konuşulanlar arasında aklınızda kalanları yüksek sesle paylaşmanızı istiyorum. Mesela, bugün yaptıklarımız arasında en çok hangisini sevdiniz? Hiç sevmediğiniz bir şey var mıydı? Neler öğrendiniz? Başlarken neler hissediyordunuz, şimdi ne hissediyorsunuz? Özellikle ilginizi çeken bir şey oldu mu? Aklınıza takılan başka soru var mı? *(Bu sorular üzerine çocukların yorumlarını aldıktan sonra)* Paylaşmalarımızın sonuna gelirken grupça birbirimize tüm paylaştıklarımız için teşekkür edip hoşça kalın diyeceğiz. Ben de hepinize çok teşekkür ederim.



### Kolaylaştırıcı İçin Not

Günün değerlendirme kısmında farklı ve daha basit değerlendirme yöntemleri de kullanılabilir. Burada yazan soruların dışında kolaylaştırıcı tarafından ihtiyaç duyulan başka sorular da sorulabilir ya da bu soruların arasından seçip ilgili olduğu düşünülen sorular sorulabilir. Bu bölümde tüm çocukları, bir kelimeyle bile olsa fikir ve duygularını söylemeleri için teşvik etmek önemlidir.

## Oturuma Genel Bakış

### Giriş

Çocuklar arasındaki iletişimde alay etme, lakap takma, kötü sözler ve küfürlerle konuşma maruz kalan çocukların özgüvenlerini zedeleyebilir; benlik algılarını zayıflatabilir. Çocuklar bu tür davranışları buldukları bağlam içinde öğrenerek geliştirebilirler. Bu sebepten bu oturumun amacı, çocukların iletişim kurarken kullandıkları olumlu ve olumsuz ifadelerin yaratabileceği etkileri düşünmelerini sağlamaktır.

### Oturum Planı

1. Isınma > Bizim Hikâyemiz
2. Etkinlik > Söylediklerin Beni Üzüyor

### Oturumun İçeriği



#### Oturumun Temel Kazanımları

1. Hareket etme, denge ve koordinasyon becerisinin gelişmesi
2. Kişilerarası ilişkilerde kırıcı davranışların nedenleri ve sonuçları üzerine farkındalığının artması



#### Kazanımların Göstergeleri

- 1.a. Başka biriyle bir amaç için ortak çalışma yürütebilmesi
- 1.b. Başkası tarafından başlatılan bir işi devam ettirebilmesi
- 2.a. Kişilerarası ilişkilerde hangi davranışların neden kırıcı olabileceğini anlaması ve ifade edebilmesi
- 2.b. Kişilerarası ilişkilerde kırıcı davranışların sonuçlarını anlayabilmesi ve ifade edebilmesi
- 2.c. Kişilerarası ilişkilerde kırıcı davranışlardan sonra telafi için neler yapılabileceğini fark etmesi ve ifade edebilmesi



**Süre:** 80 Dakika

**Yaş:** 14 - 18 Yaş Grubu

**Gerekli Malzemeler**

**Bizim Hikâyemiz:** Paraşüt

**Söylediklerin Beni Üzüyor:** Çocuk sayısı kadar karton, makas, kalem, yapıştırıcı ya da selobant

## Oturum Etkinlikleri

### Isınma | *Bizim Hikâyemiz*



**Süre:** 25 dakika



**Amaç:** Bu ısınma etkinliğinin amacı, çalışmaya hareketli bir alıştırmayla başlayarak çocukların enerjilerini atmalarını sağlamak ve birlikte hareket etme becerilerini geliştirmektir.



**Açıklama:** Bugün birlikte bir hikâye yazalım mı? Herkes paraşütün bir ucundan tutsun ve şimdi yavaş yavaş sallamaya başlayalım. Paraşütü de kullanarak birlikte bir hikâye yazacağız ve hikâyedeki duygulara ya da olaylara göre paraşütü kullanacağız. Mesela, üzgün bir şey olursa hikâyede yavaş sallayabiliriz ya da üzgün duygusunda nasıl sallamak istiyorsak. Hikâyeyi de her birimiz birer cümle söyleyerek oluşturacağız. Anlaştıysak başlayalım.



### Kolaylaştırıcı için Not

Bu ısınma çalışmasında ilk turda hikâyenin ilk cümlesi kolaylaştırıcı tarafından verilebilir. Hikâyede tıkanma ya da sapma olması durumunda kolaylaştırıcı sorularla hikâyeyi yönlendirebilir.



Paraşüt etkinliği renkli ve hareketli olması dolayısıyla çocukların ilgisini çeken ve enerjilerini harcamalarına vesile olan eğlenceli bir ısınma egzersizi olarak sadece bu oturumda değil diğer oturumlarda da kullanılabilir. Paraşüt ile yapılabilecek farklı etkinlikler için Youtube'dan "paraşüt oyunları" diye aratıldığında farklı oyun örnekleri bulunabilir. '3 PARAŞÜT OYUNU (11-B İÇERİR)' başlıklı video (<https://www.youtube.com/watch?v=vRlluak5NdU>); 'Paraşüt Aktivite Oyunu – Abavekadabra' başlıklı video (<https://www.youtube.com/watch?v=RcZa8rBj0I4>) ve 'Paraşüt Oyunu Müzikli - PARACHUTE GAME' başlıklı video (<https://www.youtube.com/watch?v=PlyKQEBYni0>), bunlardan bazılarıdır.

## Etkinlik | *Söylediklerin Beni Üzüyor*



**Süre:** 45 dakika



**Amaç:** Bu etkinliğin amacı, karşılıklı ilişkilerde hatalar yapıldığında neler olabileceği ve sonrasında nasıl telafi edilebileceği üzerine çocuklarla birlikte düşünmek ve konuşmaktır.



**Açıklama:** Bugüne kadar arkadaşlık üzerine ve iyi bir arkadaşlıkta neler olmalı üzerine konuştuk. Tabii ki bazen hata da yapabiliriz. Bu hatayı fark etmeden de yapabiliriz ya da canımız sikkındır ve arkadaşlarımıza, sevdiklerimize onları üzecek şeyler söyleyebiliriz. Bugün biraz bunun üzerine konuşalım istiyorum. Şimdi hepimize kartonlar dağıtacağım. Bunların üzerine bir insan şekli çizmenizi ve sonra kesmenizi istiyorum (*İnsan çizimi için örnek bir resim oturumun sonundaki EK – İNSAN FİĞÜRÜ bölümünde bulunabilir*). Herkes insan şeklini yaptı mı? Şimdi herkes hazırladığı insan şeklini önüne alsın. Şimdi önümüzdeki bu şekil sanki insanmış gibi düşünüp onu üzecek, kıracak, canını sıkacak şeyler söyleyelim ve söylediğimiz her bir cümlede herhangi bir tarafından bir parça yırtalım. Yırttığınız parçaları kaybetmeyin. (*Çocukların tümü bitirdikten sonra*) Elinizdeki insan şekilleri parça parça oldu değil mi? Peki, bu parça parça olmuş insan şekillerini tekrar bütün hale getirebilir miyiz? O halde bu sefer bize söylendiğinde kendimizi iyi ve mutlu hissedeceğimiz

ya da biz başkasına söylediğimizde onların kendilerini iyi ve mutlu hissedeceği cümleler düşünelim. (*Çocuklara düşünmek için biraz zaman tanıdıktan sonra*) Şimdi bu cümleleri söyleyelim ve her olumlu cümlede yırttığımız parçaları geri yapıştıralım. (*Tüm çocuklar en az bir tane olumlu cümle söyledikten ve tüm parçalar yapıştırıldıktan sonra*) Çok güzel bir çalışma oldu, hepimize teşekkür ederim.



**Toparlama ve Değerlendirme:** Çalışma bittikten sonra aşağıdaki soru ve yorumlar üzerinden çocuklarla birlikte değerlendirme yapılarak oturum sonlandırılabilir.

“ Bu etkinliği yaparken, mesela kırıcı cümleleri düşünürken ve parçaları yırtarken neler hissettiniz? Peki, olumlu cümleler söylerken ve parçaları tekrar yapıştırırken neler hissettiniz? (*Çocuklarla bir müddet bu konuda konuştuğuktan sonra*) Elimizdeki şekilleri yırttıktan sonra tekrar yapıştırdık, şimdi tekrar bütün oldu ama gördüğünüz gibi eskisi kadar düzgün değil, bozulmuş ve kırışmış durumda. Demek ki hata yapıp birisini kırdığımızda o insan hemen iyileşmiyor, izler kalıyor, o yüzden en baştan kalp kırmamak en iyisi. Ancak bazen istemeden de olsa sevdiğimiz birinin kalbini kırdığımızda ondan özür dilersek ve hatamızı anlarsak yine de parçaları bir araya getirebiliyoruz, aynı olumlu cümleler söyledikten sonra eski haline getirdiğimiz şekiller gibi. Bazen bu uzun sürebilir, sabırlı olmamız gerekebilir. Ancak yaptığımız hatayı gerçekten kabul edersek ve onu bir daha yapmamaya çalışırsak kırılan kalbi tamir edebiliriz.

### **Kolaylaştırıcı için Not**

○ Bu etkinlikte çocuklarla birlikte insan figürünü yapmadan önce kolaylaştırıcı etkinlik öncesi bir kere yapmayı denemelidir ve böylelikle etkinlik sırasında çocuklarla birlikte yaparken nasıl yapılacağı konusunda onları daha rahat yönlendirebilir. Çocuklar için olumsuz ve olumlu ifadeler bulmak ve/veya bunu ifade etmek zorlayabilir. Bu noktada kolaylaştırıcının vereceği örneklerle çocukları teşvik edici olması önemlidir. Ancak paylaşımları için çocukları kesinlikle zorlamamak gerekir.

## Oturum Değerlendirmesi



**Süre:** 10 dakika



**Amaç:** Bütün gün yapılan etkinliklerle ilgili çocukların duygularını ve fikirlerini almak, çocukların en çok hangi etkinliğe yakın hissettiklerini anlamaktır



**Açıklama:** Bugün birlikte oldukça verimli etkinlikler yaptık. Son olarak ayağa kalkalım ve daire oluşturalım. Dairenin etrafında yürürken bugün konuşulanlar arasında aklınızda kalanları yüksek sesle paylaşmanızı istiyorum. Mesela, bugün yaptıklarımız arasında en çok hangisini sevdiniz? Hiç sevmediğiniz bir şey var mıydı? Neler öğrendiniz? Başlarken neler hissediyordunuz, şimdi ne hissediyorsunuz? Özellikle ilginizi çeken bir şey oldu mu? Aklınıza takılan başka soru var mı? *(Bu sorular üzerine çocukların yorumlarını aldıktan sonra)* Paylaşmalarımızın sonuna gelirken grupça birbirimize tüm paylaştıklarımız için teşekkür edip hoşça kalın diyeceğiz. Ben de hepinize çok teşekkür ederim.



### Kolaylaştırıcı İçin Not

Günün değerlendirme kısmında farklı ve daha basit değerlendirme yöntemleri de kullanılabilir. Burada yazan soruların dışında kolaylaştırıcı tarafından ihtiyaç duyulan başka sorular da sorulabilir ya da bu soruların arasından seçip ilgili olduğu düşünülen sorular sorulabilir. Bu bölümde tüm çocukları fikir ve duygularını bir kelimeyle bile olsa söylemeleri için teşvik etmek önemlidir.

## Oturuma Genel Bakış

### Giriş

Ergenlik döneminde kimlik gelişiminin tüm unsurları gibi, cinsiyet kimliğine yönelik sorgulamalar ve yargılar da gelişmeye başlar. Ergenler cinsiyetlerine yönelik kendi istek ve düşünceleri ile aile, okul ve arkadaşlarının beklentileri ve algıları arasında çelişkiler yaşayabilirler; kendilerini diğer kişilere yakın tutmak için bastırma yolunu tercih edebilirler. Bu nedenle diğer kişisel ve sosyal becerilerin yanı sıra bu dönemde toplumsal cinsiyet algısına yönelik de farkındalık geliştirmeleri önemlidir. Bu oturumun amacı ise bu anlamda çocukların cinsiyet ve toplumsal cinsiyet kavramları üzerine düşünmelerini sağlamaktır.

### Oturum Planı

1. Isınma > Nasıl Yürürsün?
2. Etkinlik > Toplumsal Cinsiyet Nedir?

### Oturumun İçeriği



#### Oturumun Temel Kazanımları

1. Hareket etme, denge ve koordinasyon becerisinin gelişmesi
2. Toplumsal cinsiyet konusunda farkındalığının artması



#### Kazanımların Göstergeleri

- 1.a. Yönergeleri rahatlıkla takip edebilmesi, hareketler arasında geçiş yapabilmesi
- 1.b. Durma ve hareket etme arasında denge ve koordinasyonunu kaybetmeden geçiş yapabilmesi
- 2.a. Cinsiyet ve toplumsal cinsiyet kavramlarını tanımlayabilmesi



2.b. Cinsiyet ve toplumsal cinsiyete ilişkin kendi duygularını ve düşüncelerini rahatlıkla ifade edebilmesi



**Süre:** 80 Dakika



**Yaş:** 14 - 18 Yaş Grubu



**Gerekli Malzemeler**

**Toplumsal Cinsiyet Nedir?:** Küçük kâğıtlar, iki tane karton kutu, kalem, yazı tahtası ya da büyük boy kağıt (flipchart), tahta kalemi, projeksiyon ya da slaytların çıktıları

## Oturum Etkinlikleri

### Isınma | Nasıl Yürürsün



**Süre:** 20 dakika



**Amaç:** Bu ısınma etkinliğinin amacı, çalışmaya hareketli bir alıştırmayla başlayarak çocukların enerjilerini atmalarını sağlamak ve birlikte hareket etme becerilerini geliştirmektir.



**Açıklama:** Ortada serbest yürüyerek başlayalım. Nasılsınız bugün? (*Çocuklardan yorumları alındıktan sonra*) Peki, şimdi biraz farklı şekillerde yürümeyi deneyelim. Mesela, kollarınızı vücudunuza iyice yapıştırın, sanki hiç yoklarmış gibi olsun ve o şekilde yürümeye çalışın (*Bir süre bu şekilde yüründükten sonra*) Tamam, biraz serbest yürüyelim. Bu sefer vücudumuzun üst kısmını hiç hareket ettirmeden yürümeye çalışalım (*Bir süre bu şekilde yüründükten sonra*) Tamam, tekrar biraz serbest yürüyelim. Şimdi ise kollarımızı iyice geriye doğru açarak ve kafamızı da arkaya doğru tutarak yürümeye çalışalım. (*Bir süre bu şekilde yüründükten sonra*) Buradan hemen başka bir şekle geçelim, kollarımızı önümüzde kavuşturalım, sanki kendimize sarılıyormuş gibi ve kafamızı da aşağı

doğru iterek yürümeye çalışalım. (Bir süre bu şekilde yüründükten sonra) Peki, teşekkürler hepinize. Nasıl, hangi yürüyüş şekli daha kolay, hangisi zordu? (Çocuklardan yorumları alındıktan sonra) Teşekkürler, yarım daire şeklinde oturabiliriz artık.

## 0 Kolaylaştırıcı için Not

0 Zamanlamaya ve çocukların isteğine bağlı olarak yürüyüş şekilleri kolaylaştırıcı tarafından çeşitlendirilebilir.

## Etkinlik | Toplumsal Cinsiyet Nedir?



**Süre:**50 dakika



**Amaç:** Bu etkinliğin amacı, çocukların cinsiyet ve toplumsal cinsiyet kavramlarını tanıması ve bu kavramların toplumsal hayata yansımaları üzerine düşünebilmelerine olanak sağlamaktır.



**Açıklama:** Bugün daha önce hiç konuşmadığımız bir konudan konuşalım ne dersiniz? Fakat konuşmaya başlamadan önce bir oyun oynayalım. Ortaya, üzerinde 'kadın' ve 'erkek' yazan iki tane kutu koydum ve sizden şunu yapmanızı istiyorum; yanındaki kâğıt ve kalemleri alarak 'kadın' deyince aklınıza gelen her şeyi kâğıtlara yazıp üzerinde 'kadın' yazan kutuya atmanızı; benzer şekilde 'erkek' deyince aklınıza gelen her şeyi kâğıtlara yazıp üzerinde 'erkek' yazan kutuya atmanızı istiyorum. Zamanınız var, aklınıza gelenleri istediğiniz kadar yazabilirsiniz. Hazırsanız, başlayabiliriz. (Tüm çocuklar bitirdikten sonra) Peki, kutuları açalım mı?

(Kolaylaştırıcı tarafından tahtaya bir insan figürü çizilerek, insan figürü ikiye bölünür. Kadın yazan kutudan çıkanlar insan figürünün bir tarafına, Erkek yazan kutular insan figürünün diğer tarafına yazılmalıdır. Kutulardan çıkan ifadelerden beden ile ilgili olanlar insan figürünün içine, beden ile

ilgili olmayanlar da insan figürünün dışına yazılmalıdır. Sonrasında bu şekilde üzerinden cinsiyet ve toplumsal cinsiyet tanımları anlatılacağı için kolaylaştırıcı tarafından bu şekilde bir görselleştirme uygun olacaktır).

Önce üzerine 'kadın' yazan kutu ile başlayalım, birkaç arkadaşımız içinden çıkan kâğıtları bana okuyabilir mi? (Çıkan kâğıtlar yukarıda tarif edildiği şekliyle figürün içine yerleştirilir) Tamam, şimdi de diğer birkaç arkadaşımız da bana üzerinde 'Erkek' yazan kutudan çıkan kâğıtları okusun. (Çıkan kâğıtlar yukarıda tarif edildiği şekliyle figürün içine yerleştirilir)

**Toparlama ve Değerlendirme:** Karton kutulardan çıkan tüm ifadeler tahtaya/büyük kâğıda yazıldıktan sonra aşağıdaki soru ve yorumlar üzerinden çocuklarla birlikte değerlendirme yapılarak oturum sonlandırılabilir.

“ Ne görüyorsunuz burada? Bedenimizle ilgili bazı farklı gördüğümüz özellikle insan figürünün içine yazdım, başka geliyor mu aklınıza? (Çocuklardan yorumları alındıktan sonra) Diğer saydığımız tüm özellikleri de insan figürünün dışına yazdım, sizce neden öyle yaptım? (Çocuklardan yorumları alındıktan sonra) Peki, sizce kadınlar ve erkekler burada yazdığımız özelliklerin dışında olduklarında ne oluyor? (Çocuklardan yorumları alındıktan sonra)

(Tartışma bölümünde kullanılmak üzere slayt ve açıklamalardan oluşan sunuma EK – TOPLUMSAL CİNSİYET SUNUMU bölümünden ulaşılabilir. Etkinlikten sonra tartışma kısmında bu sunumdan faydalanarak çocuklarla birlikte tartışma kısmı yürütülmelidir).

İnsan figürünün içine yazdığım özellikler, bizim kadın ve erkek olmaya göre farklı görüntüleri ve işlevleri yani amaçları olan bedensel özelliklerimizdir. Bunlara 'cinsiyet' diyebiliriz. İnsan figürünün dışına yazdığım ifadeler ise sosyal olarak sahip olduğumuz, değişebilen ve öğrendiğimiz özelliklerdir. Örneğin, erkekler ağlamaz diye bir deyim vardır, sizce bu deyim erkeklerin fiziksel olarak ağlama becerilerinin olmadığını mı söyler bize? Yoksa ağlamayı zayıflık olarak düşündüğümüz için güçlü görünmek için ağlamamamız gerektiğini öğrendik anlamına mı gelir? Buna benzer atasözleri ve deyimler geliyor mu aklınıza? (Çocuklardan yorumları alındıktan sonra) İşte, bu cinsiyetimize göre öğrendiğimiz ama aslında değişebilen, sosyal olarak olması gerektiğini düşündüğümüz ya da bizden beklenen cinsiyet özelliklerine de 'toplumsal cinsiyet' diyoruz.

Peki, sizce bu sosyal olarak, ailemizden, televizyondan, çevremizden öğrendiğimiz ve adına toplumsal cinsiyet dediğimiz özelliklerimiz nasıl sonuçlara yol açıyor? (*Çocuklardan yorumları alındıktan sonra*) Örneğin, az önce verdiğimiz örnek gibi, ağlamak çok doğal bir tepki iken erkeklerden bunu yapmamalarını bekliyoruz ya da mesela ailenin ekonomik gelirini tek başına sağlamasını bekliyoruz. Kadınlardan da mesela sadece belli işleri yapmasını bekliyoruz, eğitim konusunda "almasalar da olur" diye düşünüyoruz. Aklınıza başka örnekler geliyor mu? (*Çocuklardan yorumları alındıktan sonra*) Yani, toplumsal cinsiyet özellikleri dediğimizde aslında hem kadın hem de erkekler için hayatlarını zorlayıcı birçok şeyi görmüş oluyoruz. Sizce, burada çözüm ne olabilir? (*Çocuklardan yorumları alındıktan sonra*) Herkes, cinsiyeti ne olursa olsun tüm haklarına erişebilse, o zaman kadın ve erkek arasında da şimdiki ayrım ortadan kalkacaktır, değil mi?

## 0 Kolaylaştırıcı için Not

0 Bu oturum için kolaylaştırıcı muhakkak ön hazırlık yapmalıdır. Gençlerle toplumsal cinsiyet konuşmadan önce hazırlık için 'Cinsel Şiddetle Mücadele Derneği' tarafından hazırlanan 'Gençlerle Güvenli İlişkiler Üzerine Çalışmak' el kitabındaki, özellikle 90 – 93 sayfaları arasında yer alan 'Çizgiyi Sil' etkinliği detaylıca incelenmelidir. Toplumsal cinsiyetle ilgili konulara yönelik bazı çocuklar direnç gösterebilir. Böylesi bir durumda tek tek çocukları ikna etmek yerine gelen soru ya da yorumları çocukların tartışmasına açmak ve hem örneklerle hem de sorularla tartışmayı genişletmek uygun bir yöntem olacaktır.





## Ek – Toplumsal Cinsiyet Sunumu

**Toplumsal Cinsiyet:** Cinsiyetlere göre toplumsal ve kültürel olarak belirlenmiş roller, sorumluluklar, beklentiler ve öğrenilen davranışlardır. Sosyalleşme sürecinde öğrenilen davranışlar bütünüdür; toplumsal ve kültürel olarak cinsiyetimiz temelinde bizden beklenen tutum ve davranışları karşılayacak şekilde davranmak ve yaşamak anlamına gelir.

Örnek: "Erkekler ağlamaz" / "Kadınlar ev işlerinden sorumludur" / "Evin ekmeğini erkek kazanır" / "Çocuk bakımından kadın sorumludur"

Toplumsal cinsiyet kültürden kültüre, toplumdan topluma, hatta yaşanan döneme göre bile değişebilir. Hatta aynı toplum içinde dahi farklılık gösterebilir. Örneğin bundan yüz yüz elli yıl önce pembe erkeklerin rengi olarak tanımlanırken şimdi pembe kadınlar içindir diye düşünüyoruz.

### **Toplumsal Cinsiyet Eşitsizliği:**

Cinsiyetlerin farklı özelliklerinden dolayı ayrımcılığa ve baskıya maruz kalması, haklarına erişimlerinin kısıtlanması, imkandan ve kaynaklardan daha az yararlanabilmesi ya da hiç yararlanamaması ve kendisini ilgilendiren konularda karar alma hakkının elinden alınmasıdır.

Toplumsal cinsiyet eşitsizliği toplumsal hayatta kadınlarla erkekler arasındaki güç dengesizliği nedeniyle ortaya çıkmıştır ve hala devam etmektedir. Örneğin, kadınların iş imkânlarına erişememesi, eğitim hakların mahrum bırakılmaları, haklarını öğrenmelerinin engellenmesi toplumsal cinsiyet eşitsizliğinin sonucudur.

## Kolaylaştırıcı için Not

Bu slayttan sonra Youtube'da 'Ariel - #ShareTheLoad' başlığıyla bulunabilecek şu video gösterilebilir: <https://www.youtube.com/watch?v=wJukf4ifuKs>

## Ek – Toplumsal Cinsiyet Sunumu



## Oturum Değerlendirmesi



**Süre:** 10 dakika



**Amaç:** Bütün gün yapılan etkinliklerle ilgili çocukların duygularını ve fikirlerini almak, çocukların en çok hangi etkinliğe yakın hissettiklerini anlamaktır.



**Açıklama:** Bugün birlikte oldukça verimli etkinlikler yaptık. Son olarak ayağa kalkalım ve daire oluşturalım. Dairenin etrafında yürürken bugün konuşulanlar arasında aklınızda kalanları yüksek sesle paylaşmanızı istiyorum. Mesela, bugün yaptıklarımız arasında en çok hangisini sevdiniz? Hiç sevmediğiniz bir şey var mıydı? Neler öğrendiniz? Başlarken neler hissediyordunuz, şimdi ne hissediyorsunuz? Özellikle ilginizi çeken bir şey oldu mu? Aklınıza takılan başka soru var mı? *(Bu sorular üzerine çocukların yorumlarını aldıktan sonra)* Paylaşmalarımızın sonuna gelirken grupça birbirimize tüm paylaştıklarımız için teşekkür edip hoşça kalın diyeceğiz. Ben de hepinize çok teşekkür ederim.



### Kolaylaştırıcı İçin Not

Günün değerlendirme kısmında farklı ve daha basit değerlendirme yöntemleri de kullanılabilir. Burada yazan soruların dışında kolaylaştırıcı tarafından ihtiyaç duyulan başka sorular da sorulabilir ya da bu soruların arasından seçip ilgili olduğu düşünülen sorular sorulabilir. Bu bölümde tüm çocukları bir kelimeyle bile olsa fikir ve duygularını söylemeleri için teşvik etmek önemlidir.

## Kaynaklar

### Oturum 1 | Tanışma

» Tanışma oturumu, 'Council for the Curriculum, Examinations & Assessment' tarafından hazırlanan 'Northern Ireland Curriculum' el kitabı içindeki 'Living and Learning Together – Unit 1: Getting to Know Me' çalışmasından uyarlanmıştır.

### Oturum 2 | Arkadaşım Kim

» 'Arkadaşım Kim?' ve 'Grup Posterleri' etkinlikleri, World Vision ve The International Federation of Red Cross and Red Crescent Psychological Centre tarafından hazırlanan 'The Activity Catalogue for Child Friendly Space in Humanitarian Settings' çalışmasından uyarlanmıştır.

### Oturum 3 | Grup Kurallarımız

» 'Grubumuzun Kuralları' etkinlikleri, 'Justice Teaching' tarafından hazırlanan çalışmalardan uyarlanmıştır. Çalışmaların içeriklerine [justiceteaching@flsouthern.edu](mailto:justiceteaching@flsouthern.edu) mail adresine yazarak ulaşabilirsiniz.

### Oturum 4 | Sihirli Ayna

» Bu oturum el kitabı için özgün olarak tasarlanmıştır ancak hazırlanmasında 'Beyond Blue, Session 3: Me, Myself and I – Self Concept and Self Esteem' dokümanından faydalanılmıştır. Dokümanın orijinaline şu bağlantıdan ulaşabilirsiniz: [https://www.beyondblue.org.au/docs/default-source/secondary-school-program/bw0023-sec-sch-prog-year-8-student-man-3.pdf?sfvrsn=6b80a6e9\\_3](https://www.beyondblue.org.au/docs/default-source/secondary-school-program/bw0023-sec-sch-prog-year-8-student-man-3.pdf?sfvrsn=6b80a6e9_3)

» 'Eşim de Yoktur Benzerim de' çocuk şarkısı bu el kitabı için yazılmış ve bestelenmiştir. Şarkının sözleri Şule Çağlar ve Emel Ölçer, müziği ise Ceren Tütüncü tarafından hazırlanmıştır.

» 'Beni Tanıtan Şapka' etkinliğindeki şapka yapımı için kullanılan örnek görsellerin ve yönergelerin orijinaline şu bağlantıdan ulaşabilirsiniz: <http://etkinlikhavuzu.com/activity-detail/kizilderili-kostuemue/3305>

### Oturum 5 | Kanadını Beğenmeyen Kelebek

» 'Kelebekler Gibi' ısınma çalışmasındaki çocuk şarkısı bu el kitabı için yazılmış ve bestelenmiştir. Şarkının sözleri Ayşe Şule Çağlar, müziği ise Ceren Tütüncü tarafından hazırlanmıştır.

» 'Kanadını Beğenmeyen Kelebek' etkinliğindeki hikâye bu el kitabı için Ayşe Şule Çağlar ve Evrim Özünel tarafından yazılmıştır.

## OTURUM 6 | Yeşil ve Kırmızı Boncuklar

» 'Yeşil ve Kırmızı Boncuklar' etkinliği 'National Healthy Marriage Resource Center' çalışmasından uyarlanmıştır.

## OTURUM 7 | Arkadaşlarım Beni Anlatıyor

» 'Farklı Hareketler' ısınma alıştırması, Deborah Shepherd tarafından hazırlanan 'Anxiety – Classroom Resources for Schools' el kitabındaki aktivitelerden uyarlanmıştır. Orijinal do-kümana şu bağlantıdan ulaşabilirsiniz:

<https://www.southglos.gov.uk/documents/Classroom-Resources.pdf>

» 'Beni Anlatan Şapka' etkinliğindeki taç yapımı için kullanılan örnek görsellerin ve yönergelerin orijinaline şu bağlantıdan ulaşabilirsiniz:

<http://www.ozgekopuz.com/kagit-tabaktan-tac-yapma-etkinligi>

» 'Arkadaşlarım Beni Anlatıyor' etkinliği, bu el kitabı için Ayşe Şule Çağlar tarafından hazırlanmıştır.

## OTURUM 8 | Vücutumu Tanıyorum

» 'Vücutumu Tanıyorum' oturumu bu el kitabı için özel olarak tasarlanmıştır.

## OTURUM 9 | Bana Göre Vücutum

» 'Bana Göre Vücutum' oturumunun tümü bu el kitabı için özel olarak tasarlanmıştır.

## OTURUM 10 | Duygularım Benim Arkadaşım

» Bu oturum el kitabı için özgün olarak tasarlanmıştır.

» 'Duygularım Benim Arkadaşım' çocuk şarkısının sözleri Ayşe Şule Çağlar ve Emel Ölçer, müziği ise Ceren Tütüncü tarafından hazırlanmıştır.

» 'Duygularımı Tanıyorum' etkinliğinde kullanılan boş yüz kartı <https://print-cut-paste-craft.com/printable-kids-activity-make-a-faceexploring-emotions/> bağlantısından alınmıştır.

» 'Duygularımı Tanıyorum' etkinliğindeki duygu yüz ifadeleri için örnek görsellere ve yönergelere şu bağlantıdan ulaşabilirsiniz: <https://www.dreamstime.com/stock-illustration-set-emotional-faces-white-background-black-line-icons-linear-design-vector-outline-illustration-image68642425>

## OTURUM 11 | Duygularım Nerede?

- » Bu oturum el kitabı için özgün olarak tasarlanmıştır.
- » 'Bu Hangi Duygu' ısınma çalışması Cynthia MacGregor tarafından hazırlanan 'Yaratıcı Bir Çocuk Yetiştirme' kitabından uyarlanmıştır.

## OTURUM 12 | Öfkeli, Sessiz ve Dengeli

- » 'Öfkeli, Sessiz ve Dengeli' etkinliği Pat Palmer, Ed.D tarafından hazırlanan 'The Mouse, The Monster and Me: Assertiveness for Young People' çalışmasından uyarlanmıştır.

## OTURUM 13 | Duygu Termometresi

- » Bu oturum el kitabı için özgün olarak tasarlanmıştır.
- » 'Duygu Termometresi' etkinliğindeki termometre görselinin orijinaline şu bağlantıdan ulaşabilirsiniz: <http://clipartmag.com/thermometer-template>

## OTURUM 14 | Kime ve Neye Kızırım?

- » Bu oturum el kitabı için özgün olarak tasarlanmıştır.
- » 'Sinirliyim Sinirli' çocuk şarkısının sözleri Ayşe Şule Çağlar ve Emel Ölçer, müziği ise Ceren Tütüncü tarafından hazırlanmıştır.

## OTURUM 15 | Duygularımla Nasıl Baş Ediyorum?

- » 'Köpükten Baloncuklar' etkinliği, 'A Collection of Social Emotional Lesson Plans & Activities (K – 3rd Grade)' çalışmasından uyarlanmıştır.
- » 'Duygularımla Nasıl Baş Ediyorum?' etkinliği Laura Driscoll tarafından hazırlanan 'Exploring Emotions: Anger Management Activities' çalışmasından uyarlanmıştır.
- » 'Duygularımla Nasıl Baş Ediyorum?' etkinliğinde kullanılan sakinleşme görselleri: 'Derin Nefes Al' görseli [https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Emojione\\_1F32C.svg](https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Emojione_1F32C.svg) bağlantısından alınmıştır.

'Kendini Neşelendir' görseli <https://pixers.nl/fotobehang/glimlachend-water-drop-zien-thumbs-up-43317208> bağlantısından alınmıştır.

'Kızgınlığını İfade Et' görseli <http://passionfire.com/mlm-network-marketing-secrets-the-art-of-magnetic-mlm-communication/> bağlantısından alınmıştır.

'Kızgınlık Yaratın Durumdan Uzaklaş' görseli <https://encycolorpedia.com/emojis/woman-running> bağlantısından alınmıştır.

'Hareket Et' görseli <https://www.vectorstock.com/royalty-free-vector/flat-lemon-character-hula-hoop-exercise-vector-17304603> bağlantısından alınmıştır.

'Yardım İste' görseli <https://www.newsday.com/long-island/asking-the-clergy-when-is-it-appropriate-to-update-the-bible-1.11947700> bağlantısından alınmıştır.

» 'Kızgınlık Düğmesi' etkinliğindeki boş insan figürü <https://patternuniverse.com/download/person-pattern/> bağlantısından alınmıştır.

## OTURUM 16 | Endişe Ağacı

» 7 'Endişe Tombalası' ve 'Endişe Ağacı' etkinlikleri, Marie Chellingsworth ve Paul Farrand tarafından hazırlanan 'Dealing with Worry – CEDAR – University of Exeter / 2013' Warm Up Activity: Emotion Orchestra' çalışmasından uyarlanmıştır.

» 'Endişe Ağacı' etkinliğindeki ağaç görseli <https://www.anxietybeyouandproud.com/single-post/2019/04/29/THE-WORRY-TREE> bağlantısından alınmıştır. Bu çalışma için içindeki ifadeler Türkçeye çevrilmiş ve ağacın boş versiyonu hazırlanmıştır.

## OTURUM 17 | Sosyal Temas

» 'Sosyal Temas' etkinliği, Dr. Robert Grant tarafından hazırlanan "Social Skills Ball Play Therapy Intervention" çalışmasından uyarlanmıştır.

## OTURUM 18 | Dur, Bak, Dinle

» 'Dur Bak Dinle' etkinliği için kullanılan trafik ışığı görseli <https://webstockreview.net/pict/getfirst> bağlantısından alınmıştır.

» 'Dur Bak Dinle' etkinliği, bonvictor.blogspot.com adresinde bulunan "Developing The Skills of Active Listening" etkinliğinden uyarlanmıştır. Etkinliğin orijinaline şu bağlantıdan ulaşılabilir <http://bonvictor.blogspot.com/2014/04/developing-skills-of-active-listening.html>

## OTURUM 19 | Nerede, Kimi, Nasıl, Dinlerim?

» 'Duyduk Duymadık' ısınma alıştırması, US Department of Labour tarafından hazırlanan 'Communication, Mastering Soft Skills for Workplace Success' etkinliğinden uyarlanmıştır.

## OTURUM 20 | Ters Yüz

- » Bu oturum içindeki tüm etkinlikler el kitabı için özel olarak tasarlanmıştır.
- » 'Ters Yüz' etkinliği için kullanılan örnek görsel <https://www.indy100.com/article/optical-illusion-old-man-young-woman-what-do-you-see-personality-test-7380651> bağlantısından alınmıştır.

## OTURUM 21 | Arkadaşlık Ağacı

- » 'Arkadaşlık Ağacı' etkinliği için kullanılan örnek ağaç görseli <http://www.lavoretticreativi.com/idee-lavoretti-autunno-albero-con-foglia/> bağlantısından alınmıştır.
- » 'Arkadaşlık Ağacı' etkinliği 'Lesson Plan – Bullying, No Way! Safe Australian Schools Together' çalışmasından uyarlanmıştır. Daha fazla örnek çalışma şu bağlantıdan incelenebilir: <https://bullyingnoway.gov.au/NationalDay/ForSchools/LessonPlans>

## OTURUM 22 | Zıplamaktan Vazgeçen Top

- » Bu oturum el kitabı için özgün olarak tasarlanmıştır.
- » 'Hep Birlikte' çocuk şarkısının sözleri Ayşe Şule Çağlar ve Emel Ölçer, müziği ise Ceren Tütüncü tarafından hazırlanmıştır.
- » 'Zıplamaktan Vazgeçen Top' etkinliğindeki hikâye Evrim Özünel tarafından yazılmıştır.

## OTURUM 23 | Söylediklerin Beni Üzüyor

- » 'Söylediklerin Beni Üzüyor' etkinliği 'A Lesson About the Consequences of Our Words and Actions' etkinliğinden uyarlanmıştır.

## OTURUM 24 | Toplumsal Cinsiyet Nedir?

- » 'Toplumsal Cinsiyet Nedir?' etkinliği, 'Cinsel Şiddetle Mücadele Derneği' tarafından hazırlanan 'Gençlerle Güvenli İlişkiler Üzerine Çalışmak' el kitabındaki 'Çizgiyi Sil' etkinliğinden uyarlanmıştır. El kitabının tümüne ulaşmak için [https://cinselsiddetlemucadele.org/wp-content/uploads/2018/06/NVNY\\_gencler\\_kitap\\_web.pdf](https://cinselsiddetlemucadele.org/wp-content/uploads/2018/06/NVNY_gencler_kitap_web.pdf) bağlantısına bakılabilir.



