



KODa

Köy Okulları Değişim Ağı

Sosyal Duygusal Öğrenme Uygulamaları

El Rehberi



KÖY OKULLARI DEĞİŞİM AĞI DERNEĞİ

Kuruluş tarihi: 5 Aralık 2016



www.kodegisim.org

bilgi@kodegisim.org

Murat Reis Mah. Gazi Cad. No: 79

Bağlarbaşı Üsküdar/İstanbul

0216 343 73 43



@kodegisim



Bu rehber Köy Okulları Değişim Ağı Derneği (KODA) tarafından hazırlanmıştır. Rehber, tanıtım için yapılacak kısa alıntılar dışında KODA'nın yazılı izni olmaksızın hiçbir yolla çoğaltılamaz ve paylaşılamaz.



Sevgili Okuyucu,

Kişiler arası başarılı ilişkilerin başlatılması ve sürdürülmesi için gerekli olan becerilerin gelişimi, çocukluğun kritik aşamalarından birisidir. Bu becerilerin gelişimini destekleyen sosyal duygusal öğrenmenin ise nitelikli eğitimin bir parçası olduğuna inanıyoruz.

Özellikle kırsal bölgelerde yaşayan çocuklar, sosyal duygusal öğrenme becerilerinin gelişmesinde gerekli desteği çevrelerinden alamamaktadır. KODA olarak kırsalda yaşayan her çocuğun nitelikli eğitim alması amacıyla çıktığımız bu yolda çocukların sosyal ve duygusal gelişimlerini desteklemeyi önemsiyoruz. Bu doğrultuda bütünsel bir bakış açısı ile sosyal duygusal öğrenme içerikleri hazırlamaya karar verdik.

Tüm bu içerikler, kırsaldaki öğretmenlerden gelen geri bildirimler ve saha deneyimlerimiz doğrultusunda uzmanlardan aldığımız destek ile kırsalda yaşayan çocukların sosyal ve duygusal gelişimlerini desteklemek için oluşturuldu.

Umuyoruz ki bu programı uygulamanız çocukların sosyal duygusal olarak güçlenmesini destekler ve verdiğiniz eğitimin ve çocukların gelişiminin tamamlayıcı bir parçası olur.

İyi bir dönem dileriz.

.....

Hazırlayanlar

Cavit Yeşildağ (KODA Eğitim Danışmanı)
Özüm Baykaş (KODA Sosyal Duygusal Öğrenme Programı Koordinatörü)
Nur Akdemir (KODA Kırsalda Aile Çalışmaları Programı Koordinatörü)

Katkıda Bulunanlar

Mine Ekinci
Arzu Şahin
Gülsüm Duman
Doç. Dr. Mine Göl Güven (Boğaziçi Ünv. Eğitim Fakültesi)
Dr. Zeki Özen (Ankara Ünv. Eğitim Fakültesi)
"Boğaziçi Üniversitesi Barış Eğitimi Uygulama ve Araştırma Merkezi"
KODA Sosyal Duygusal Öğrenme Programını uygulayan öğretmenler

Redaksiyon Ekibi

Ceren Özbek
Elif Yıldız
Kağan Bayındır

Tasarım

Betül Balcı
Muhammed Atalay

Çizimler

Tulya Bekişoğlu



İçindekiler:

Köy Okulları Değişim Ağı (KODA) Hakkında	9
KODA Kimdir?	9
Değerlerimiz	9
A. Sosyal Duygusal Öğrenme Programı	11
1.Sosyal Duygusal Öğrenme hakkında	11
Çocukluk Dönemi ve Sosyal Duygusal Gelişim	11
Sosyal Duygusal Öğrenme Nedir?	11
Sosyal Duygusal Öğrenme Becerileri Nelerdir?	12
Niçin Sosyal Duygusal Öğrenme Öğretimi Önemlidir?	12
Sosyal Duygusal Öğrenmede Aile Katılımının Önemi	13
2. Sosyal Duygusal Öğrenme Programı	14
Nedir?	14
Neyi Hedefler?	14
Neden Afet Bölgesindeki Okulları Hedefler	14
Nasıl Uygulanır?	14
Programın Uygulama İçeriğinde Neler Bulunur?	14
Uygulamalar Nelerden Oluşur?	15
Sınıf Çemberi ve Sosyal Duygusal Öğrenme İlişkisi	16
Dönem Takvimi	18
3. Eğitime Notlar	18
İçerikleri Uygularken Dikkat Edilecekler	18
Isınma Oyunlarında Dikkat Edilecekler	19
Grup Oluştururken Dikkat Edilecekler	19
Geri Bildirim Verirken Dikkat Edilecekler	20
Çocuklara Dair Dikkat Edilecekler	20
KODA Çocuk Güvenliği Belgesini okudunuz mu?	22
Ek 1: Kontrol listesi	23
B. Sosyal Duygusal Öğrenme Etkinlikleri	24
Öz Farkındalık Etkinlikleri	26
1.Hafta	26
Uygulama 1: Tanışma ve Ortak Kurallar	26
Aile Katılımı: Aile Toplantısı	29
Uygulama 2: Ben Kimim?	30
Aile Katılımı: Aile İçinde	31
2.Hafta	32
Uygulama 3: Özelliklerim	32
Uygulama 4: Boyalı Eller	36

3.Hafta	38
Uygulama 5: Duygularım	38
Aile Katılımı: Duygu Tahmini Oyunu	41
Uygulama 6: Beni Ne Mutlu Eder?	42
4.Hafta	45
Uygulama 7: Meslek Seçimi	45
Uygulama 8: Öz Farkındalık – Kapanış	48
Sınıf Rutinleri İçin Öneriler	49
Öz Yönetim Etkinlikleri	50
1.Hafta	50
Uygulama 1: Duyguyu Tahmin Et	50
Aile Katılımı: Duygusal Gökkuşağı	53
Uygulama 2: Kızgınlık ve Öfke	54
2.Hafta	57
Uygulama 3: Öfkemi Kontrol Ediyorum	57
Uygulama 4: Stresi Yönetme	61
3.Hafta	66
Uygulama 5: Hedef Belirleme	66
Uygulama 6: Öykü Tasarımı	69
Sınıf Rutinleri İçin Öneriler	72
Etkili İletişim Etkinlikleri	73
1.Hafta	73
Uygulama 1: Etkin Dinleme	73
Aile Katılımı: Tarif Defteri	76
Uygulama 2: Özür Dileme	77
2.Hafta	78
Uygulama 3: Nasıl İfade Edebilirim?	78
Aile Katılımı: Hikaye Oyunu	79
Uygulama 4: Akran Zorbalığı	81
3.Hafta	85
Uygulama 5: İletişim Oyunu	85
Aile Katılımı: Sessiz Sinema	86
Uygulama 6: Grup Olmak	87
4.Hafta	90
Uygulama 7: İletişim-Kapanış	90
Aile Katılımı: Bizim Hikayemiz	92
Sınıf Rutinleri İçin Öneriler	93



C. Aile Katılımı	94
Kırsalda Aile Katılımı	96
Kırsalda Görev Yapan Öğretmenler için Aile Katılımı Önerileri	96
Köyde Yapılacak Çalışmalarda Nasıl Bir Yol İzlemeliyiz?	97
Veli Etkinlikleri Düzenlenirken Dikkat Edilmesi Gerekenler	97
Okul-Aile İş Birliği için Neler Yapılabilir?	98
1. Veli Toplantıları	98
Öğretmen-Veli İletişimini Güçlendirmek için Neler Yapılabilir?	98
Velilerle Yapılacak Çalışmalarda SDÖ Uygulamaları Desteklemek için Öneriler	99
Oyun Önerileri	100
Çocuklarla Oyun Oynarken Nelere Dikkat Etmeliyiz?	100
2. Ev Ziyaretleri	100
3. Köyde Yapılan Etkinliklere Öğretmenin Dahil Olması	101
4. Aile Katılımı Etkinlikleri	101
5. Farklı Kurumlar ile iş birliği yapılarak düzenlenebilecek etkinlikler	102
6. Veli Kütüphanesi-Kitap Okuma Etkinlikleri	102
7. Spor Faaliyetleri	102
8. Okul-Aile Birliği Kurulması	103
Velilerle Yapılacak Çalışmalarda Süreç Nasıl İlerlemeli?	103
Faaliyet Adımları Belirledikten Sonra Neler Yapılabilir?	103
D. Isınma Etkinlikleri	105
Dinlendirici Etkinlikler	117
EK-2: Çocuklar için Yaratıcı Baş Etme Önerileri	122
KAYNAKÇA	125







Köy Okulları Değişim Ağı (KODA) Hakkında

KODA kimdir?

Köylerdeki çocukların daha iyi bir eğitim alabilmesi için 2016'dan bu yana çalışan bir derneğiz. Öğretmenlere, öğretmen adaylarına ve ebeveynlere yönelik eğitim faaliyetleri yürütüyor, kırsalda eğitim meselesine dair araştırma ve savunma çalışmaları yapıyor ve yerel koşullara uygun eğitim içerikleri geliştiriyoruz. Tüm çocukların geleceğe hazır olabilmeleri, kendilerini keşfedip gerçekleştirebilmeleri ancak iyi bir eğitim ile mümkün.

Değerlerimiz

Adalet:

Elimizdeki her türlü kaynağı, faydalanıcılarımızın çıkarlarını önceliklendirerek en verimli şekilde kullanmayı ve hakkaniyetli şekilde dağıtmayı önemseriz. Her türlü seçim ve karar sürecimizde kriterlerimizi şeffaf bir şekilde ortaya koymaya, herkese eşit yaklaşılmaya büyük özen gösteririz.

Bütünsellik:

İnsanı sosyal, duygusal, fiziksel, bilişsel ve ruhsal yönleriyle doğanın bir parçası olarak görürüz. Çocuk ve insan gelişimini de insanın bu boyutlarını beraber düşünerek değerlendiririz. Tüm çalışmalarımızda hedef gruplarımızın farklılaşabilen ve değişebilen ihtiyaçlarına dengeli şekilde yanıt verecek yaklaşımları tasarlar ve uygulamaları destekleriz.

Dayanışma:

Bir ihtiyacımız olduğunda açık şekilde ve güvenle dile getiririz. Ortak amacı ve birbirimizin iyi olma halini önemseydiğimiz için aktif şekilde sorumluluk alarak birlikte üretmeye devam ederiz.

Kapsayıcılık:

Çeşitliliği ve beraberinde gelen farklılıkları bir zenginlik olarak görürüz. Faaliyetlerimizde, hedef gruplarımızdaki her bireyin hiçbir ayrımcılığa uğramadan katılımını sağlamak için çaba gösteririz. Her türlü buluşmada herkesin eşit söz hakkına sahip olmasını önemseriz.

Sürdürülebilirlik:

Değişimlere ve yeniliklere açık şekilde ilerleriz, değişen koşulları fark eder ve bu koşullara uyum sağlarız. Yaptığımız faaliyetlerin hedef gruplar özelinde devamlılığının ve kalıcı etkilerinin olmasını gözetiriz. Kısa süreli faaliyetler yapıp sonlandırmak yerine yaptığımız tüm çalışmalarda öncelikli olarak ilgili aktörlerin (öğretmenler, aileler, gönüllüler vb.) kapasitelerini geliştirmeyi ve böylece problem tespitinde ve sorunların çözümünde aktif rol almalarını hedefleriz. Eğitim programlarımızı kolay yaygınlaştırılabilecek ve model niteliği taşıyacak şekilde kurgularız.

Tarafsızlık:

KODA olarak hiçbir siyasi ya da dini oluşumdan taraf değiliz. Tüm iş birliklerimizi tarafsızlık ilkesini benimseyerek kurarız. İş birliği yaptığımız kişiler, kurumlar, dernekler vb. oluşumların kimliklerinde ve dernekteki faaliyetlerinde şeffaf bir yaklaşımı benimseriz.



İnternet Sitesi



KODA Kaynakları



KODA Youtube



1. Sosyal Duygusal Öğrenme hakkında

Çocukluk Dönemi ve Sosyal Duygusal Gelişim

Sosyal duygusal öğrenme becerilerinin kısa süre içinde gelişmesi mümkün değildir; çocukluk ve gençlik yıllarında deneyim ve etkileşim ile şekillenen beynin zaman içinde nörolojik entegrasyonu ile yetişkinlik dönemine kadar aşamalı olarak gelişimi gerçekleşir. İlkokul dönemini kapsayan 7-12 yaş döneminde çocuklar “başkalarının gözlüklerini takabilir” ve kendi düşüncelerini, duygularını ve davranışlarını diğer kişinin bakış açısından görebilirler. Bu dönemde çocuklar sadece akranları arasında karşılaştırma yapmaz, bireyler arası toplumsal karşılaştırmalar da yapar. Ayrıca başkalarının da bunu yapabileceğini bilirler. Çocuklar toplumsal karşılaştırmalar yapmaya başlayınca benlik saygıları düşer ve sonra yeniden yükselir. Burada öz farkındalık becerilerinin farkına varmaları benlik saygılarının yükselme sürecini hızlandırır.

Arkadaşlık ilişkileri bu dönemde oldukça önemlidir. Arkadaşlar arasındaki etkileşim; yardım etme, paylaşma, birbirlerinin yorumlarına gönderme yapma ve okul öncesi döneme göre çok daha fazla odaklı zaman geçirme olarak ortaya çıkar. Bir arkadaşına yardım etmeme, sözünde durmama, arkasından dedikodu yapma güven zedeleyici davranışlardır ve çatışmalar okul öncesi dönemdeki gibi güzel bir oyunla tamir edilemez. Artık özür dilemeler ve açıklamalar gereklidir.

Arkadaşlıklarına incelik ve sevgi getiren çocuklar, birbirlerinin olumlu toplumsal eğilimlerini güçlendirir ve daha kalıcı bağlar geliştirir. Yapılan araştırmalar yakın arkadaşlıkların benliği keşfetme, bir başkasını anlama, günlük yaşamdaki gerginliklerle başa çıkma, okula yönelik olumlu tutum geliştirme ve okul devamlılığına katkı sağlarken çocuğun gelecekteki yakın ilişkileri için de temel oluşturduğunu göstermektedir. Akran reddi ve akademik başarısızlık ise çocuklarda davranış sorunlarına neden olmaktadır.

Her çocuk biriciktir. Bu nedenle gelişim süreci herkeste aynı seviyede ve hızda olmayabilir. Gelişimsel farklılıklar insanın genetik yapısından, yaşadığı toplumdaki, etkileşime girdiği ortamın niteliğinden ve kazanılmış alışkanlıklardan etkilenmektedir. Sosyal duygusal öğrenme uygulamaları bu becerilerin farkına varılmasını sağlar ve yapılan etkinlikler becerilerin gelişimini destekler. Çocukların birbirlerine yardım ettikleri, iş birliğine dayalı ve akran öğretimini sağlayan sınıf ortamları oluşturmak gelişimleri için önemli bir destekleyici olacaktır.

Sosyal Duygusal Öğrenme Nedir?

Sosyal ve duygusal öğrenme (SDÖ), “Çocukların ve yetişkinlerin duygularını yönetmek, olumlu hedefler koymak ve elde etmek, başkaları için duygudaşlık hissedebilmek ve göstermek, olumlu ilişkiler kurmak ve sorumlu kararlar almak için gerekli olan bilgi, tutum ve becerileri edinme ve etkili bir şekilde uygulama süreçleri” olarak tanımlanmaktadır. Diğer amacı kişinin iyi olma halini desteklemek ve mevcut zihinsel durumunu mümkün olan en iyi durumda tutmaktır.

Tüm bunların yanında sosyal duygusal öğrenme akademik başarı ile ilişkilidir. Çünkü sosyal duygusal öğrenme; sınıfta, okul yaşamında, ailede, toplumda, iş yerinde ve aslında hayatın genelinde başarılı olmak için gerekli becerilerin kazanılmasını sağlar (Maurice ve diğerleri, 2012). Sosyal ve duygusal öğrenme kavramının temelini duygusal zeka çalışmaları oluşturmaktadır. Duygusal zeka, sosyal beceriler, sosyal ve duygusal yeterlilik kavramları üzerine otuz yıla yakın bir süredir çalışan uzmanlar şemsiye bir kavram olan “sosyal ve duygusal öğrenme”yi kullanmaya karar vermişlerdir.

Otuz yıl önce özellikle Amerika Birleşik Devletleri’nde başlayan SDÖ çalışmaları gelişmiş ülkelerde yaygınlaşmaktadır. SDÖ üzerine Türkiye’de yapılan çalışmalar ise son on yıldır artarak devam etmektedir. SDÖ’nün başladığı ülke olan ABD’de Akademik, Sosyal ve Duygusal Öğrenme için İşbirliği [Collaboration of Academics for Social Emotional Learning (CASEL)] tarafından SDÖ’nün genel hatları çizilmiştir

Konuya ilişkin çalışmalar yürüten bazı eğitim kurumları alt standartları olan üç sosyal duygusal öğrenme hedefi oluşturmuş ve onaylamıştır. Bu hedefler,

1. Okul ve yaşamda başarı için öz farkındalık ve öz denetim geliştirmek;
2. Olumlu ilişkiler kurmak ve sürdürmek için sosyal farkındalık ve kişilerarası beceriler kullanmak;
3. Kişisel, okul ve toplum bağlamında karar verme becerileri ve sorumlu davranışlar geliştirmektir.

Sosyal Duygusal Öğrenme Becerileri Nelerdir?

Akademik, Sosyal ve Duygusal Öğrenme için İş birliği’ne (CASEL) göre, sosyal duygusal öğrenme becerileri çeşitli ortam ve yöntemlerle öğretilbilecek birbirini tamamlayan ve destekleyen beş temel yeterliliği kapsar.

1. **Öz Farkındalık:** Gerçekçi bir şekilde kendi duygu ve düşüncelerinin farkında olmaktır. Aynı zamanda duygu, düşüncelerin davranışlarını nasıl etkilediğini bilmesini sağlar.
2. **Öz Yönetim:** Farklı durumlar ve koşullarda duyguları, düşünceleri ve davranışları kontrol edebilme becerisidir.
3. **Etkili İletişim:** Farklı sosyal gruplardan bireylerle sağlıklı, sürdürülebilir ilişkiler geliştirebilme ve bu ilişkileri yürütebilme becerisidir.
4. **Sosyal Farkındalık:** Durumlara farklı bakış açılarıyla bakabilme, empati kurabilme, farklı sosyo-kültürel temele sahip kişilere saygı duyma ve yaşanan toplumun normlarını anlama becerilerini kapsar.
5. **Sorumlu Karar Alma:** Kişisel davranışlar ve sosyal etkileşimlerde yapıcı, etik ve güvenli seçimler yapabilme becerisidir.

Niçin Sosyal Duygusal Öğrenme Öğretimi Önemlidir?

Sosyal duygusal öğrenme etkinlikleri kişinin kendi bedenine, duygularına, düşüncelerine ve çevresinde olup bitenlere karşı bilinçli olmasını amaçlar.

Ülkemizde çocuk ve gençlerin sosyal-duygusal gelişimlerinin yeterince desteklenmediği farklı çalışmalar ile ortaya konmuştur. Okul ve ev ortamında çocukların daha çok akademik becerilerinin geliştirildiği ancak öz farkındalık, ilişki yönetme ve sorun çözme gibi konularda yeterince desteklenmediği bilinmektedir.

Okullar öğrenmenin temelini sağlayan sosyal ve kültürel eğitim ortamlarıdır. Çocuklar içinde yaşadığı toplumun kültürel özelliklerinin birçoğunu okul ortamında öğrenirler. Okul ortamında duygusal ve sosyal gelişimin desteklenmesi beraberinde bilinçli ve farkındalık sahibi nesillerin yetişmesine yardımcı olacaktır. Ailede başlayan sosyal ve duygusal gelişim, okul ve yaşamda devam etmektedir. Bu nedenle çocuk ve gençlerin yaşama hazırlanmasında sosyal duygusal öğrenme önemli bir yere sahiptir.

Ders içeriklerinin SDÖ becerilerini destekleyici şekilde hazırlanması günümüz eğitiminin temel konularından biri olmalıdır. Bunun yanında okul dışında da bu çalışmaların desteklenmesi gerekmektedir. Okuldaki öğrenme ortamının ve okul-aile ilişkilerinin SDÖ öğretimi ve uygulamaları ile olumlu yönde değiştiği, öğrencilerin dikkatlerini daha kolay topladıkları, olumsuz duygularla baş etmede daha yetkin oldukları, zorluklar karşısında daha dayanıklı oldukları ve hem akranları hem de yetişkinlerle daha kolay iletişime geçebildikleri ortaya konmuştur.

Akademik çalışmalar SDÖ'nün çocuk ve gençlerin yaşamına birçok katkısının olduğunu ortaya koymuştur. Bu katkılardan bazıları şöyledir:

- Motivasyon ve sorumluluk becerilerinin gelişmesi
- Okula karşı olumlu bir tutum sergileme,
- Yüksek akademik motivasyon ve eğitim hedefleri,
- Davranış sonuçlarının daha iyi anlaşılması,
- Okul stresi ile başa çıkmak için daha iyi yeteneğe sahip olma,
- Öğrenmeye karşı daha olumlu tutum,
- Sınıf içi etkinliklere daha çok ve aktif katılım,
- Daha fazla sosyal etkileşimde bulunma,
- Daha az devamsızlık ve derslere tam katılım sergileme,
- Saldırgan ve problemli davranışlarda azalma,
- Matematik, dil ve sosyal bilgiler becerilerinde iyileşme,
- Test sonuçlarında, notlarda, standart testlerde daha yüksek başarı,
- Daha iyi problem çözme ve planlama yeteneği,
- Yüksek seviyede akıl yürütme stratejisi kullanma,
- İleri okuma becerisi.

Sosyal Duygusal Öğrenmede Aile Katılımının Önemi

Aileler, çocukların gelişiminde büyük önem taşımaktadır. Öğretmenler de çocukları eğitimi ve öğretim noktasında desteklemektedirler. Çocuklara bakım veren yetişkinler ve öğretmenler, çocuğun çevresindeki yetişkinler iş birliği içinde olduklarında çocukların sosyal ve akademik başarılarının arttığı gözlemlenmiştir.

Aynı zamanda aile katılımı; çevrenin, çocukların sosyal ve duygusal gelişimi üzerindeki olumsuz etkisini azaltmak için önemli bir araçtır. Bu nedenle kırsal bölgelerde ve köylerde yaşayan velilerin sosyal duygusal öğrenme becerileri üzerine farkındalık kazanmalarını sağlamak, bakım verdikleri farklı yaş grubundaki çocukların da duygusal ve sosyal becerilerini desteklemelerini sağlayacağını söylemek önemlidir.

Bu noktada öğretmenlerin velilere çocukların gelişimini desteklemek adına yapacakları olumlu yönlendirmeler büyük önem taşımaktadır. Bu yaklaşımı olumlu bir dil ile çerçevelendirmek ve velilerle konuşulurken somut öneriler sunmak önemlidir.

2. Sosyal Duygusal Öğrenme Programı

Nedir?

KODA'nın deneyimi ve uzmanların katkılarıyla, öncelikli olarak kırsalda görev yapan öğretmenlerin sınıflarında uygulaması için oluşturulan, çocukların sosyal duygusal öğrenme becerilerini geliştirecek uygulamaları içeren bir programdır.

Gelişimsel ve önleyici rehberlik anlayışını temel alan "Sosyal Duygusal Öğrenme Programı" oluşturulurken kapsamlı bir program olmasına dikkat edilmiştir.

Eğitici el rehberinde; sosyal duygusal öğrenme becerilerinin kazandırılmasında nasıl bir yol izleneceğine, hangi konulara dikkat edilmesi gerektiğine ve eğitmenin kavramsal açıdan sahip olması gereken bilgilere yer verilmiştir. Çalışmaların hedefe ulaşması, etkin bir şekilde gerçekleşmesi ve olası risklerin en aza indirilmesi açısından bu rehber eğitmenler için yol gösterici bir kaynak niteliği taşımaktadır.

Uygulamaların yer aldığı rehberde ise program ilköğretim dönemindeki çocuklara farklı beceriler, gelişimsel ve birbirini takip eden bir sırayla verilmeye çalışılmıştır.

Neyi Hedefler?

SDÖ çalışmalarıyla temel amaç kırsalda yaşayan çocukların kendini ifade etme, duygularını tanıma ve kontrol etme, sağlıklı iletişim kurma, farklılıkları anlama-saygı gösterme, grup çalışmalarına katılma ve sorun çözme becerilerini desteklemektir.

Neden Afet Bölgesindeki Okulları Hedefler?

Yaşanılan afetler, krizler sonrasında çocukların yaşadıklarını doğrudan sözcükler ile aktarmaları zor olabilir. Bu nedenle sosyal-duygusal öğrenmeyi destekleyecek çalışmaların yapılması gereklidir. Okul sürecinin bir parçası olarak da görülebilecek çalışmalar ile çocuklar duygularını ifade etme olanağı bulacaklardır.

Nasıl Uygulanır?

Uygulama içerikleri haftada iki kez bir ya da iki ders saatinde bir eğitmen eşliğinde uygulanacak şekilde tasarlanmıştır. Etkinliklerin sıra ile uygulanması ve araya zaman girmemesi becerilerin kazanımı için önemlidir.

Programın Uygulama İçeriğinde Neler Bulunur?

Program kapsamında yer alan beceriler ile bu becerileri geliştirmek üzere seçilen etkinlikler, saha çalışmaları, uzman görüşleri ve akademik çalışmalarda öne çıkan sonuçlar çerçevesinde şekillenmiştir.

İlköğretim dönemindeki çocukların gelişimsel olarak öz farkındalık, öz yönetim, ve etkili iletişim becerilerinin kazanımlarını içselleştirdiği ve bu 3 becerinin eğitmenlerin ihtiyaçlarına karşılık, yeterli geldiği gözlemlenmiştir. Bundan dolayı rehberde bu becerilere yönelik etkinliklere yer verilmiştir.

Program 10 hafta boyunca uygulanacak 3 temel SDÖ becerisine ilişkin toplam 20 uygulamadan oluşmaktadır. Son hafta tüm programın değerlendirilmesi yapılır.

Uygulamalar Nelerden Oluşur?

- **Isınma Çalışmaları**

Çocukları fiziksel, zihinsel ve duygusal olarak hazırlayarak; odaklanmalarını, rahatlamalarını sağlayan ve ana etkinliğe geçişi kolaylaştıran aşamadır. Serbest hareket ve oyun temelli gerçekleşen bu aşama asıl çalışmanın amacına ulaşması için önemlidir.

Isınma çalışması 10 dakikayı geçmemelidir. Bu süreçte müzik ile dans, serbest hareket ve oyun ile çocukların motivasyonu yükseltilmeye çalışılır.

Isınma çalışmaları kapsamında kendini tanıma, karşısındakini tanıma, karşılıklı iletişimi güçlendirme, grup dinamiği oluşturma gibi temeller oluşturulmaya çalışılır.



Uygulamalardaki ısınma çalışmaları öneridir. Öneriler doğrultusunda sınıfınızın öğrenci yapısına, büyüklüğüne ve oturma düzeni gibi farklı dinamikleri göz önünde bulundurarak dönüştürebilirsiniz. Bunun için rehberin ısınma oyunlarında bölümünden de yararlanabilirsiniz.

- **Ana Etkinlik**

Çocuklarda üzerinde çalışılan becerinin kazanımlarına dair farkındalık oluşturacak mesajın aktarılması temel amaç olup bu mesaja bağlı öğrenmenin ortaya çıkarılması da önemlidir. Yaratıcılığın ve rol oynamanın aktif olduğu bu aşamada çocukların farklı becerilere yönelik kazanımlar edinmesi hedeflenir.

Çocukların özelliklerine göre rol oynama, taklit, öykü oluşturma, zihin haritası yapma, grup çalışması, öykü canlandırma gibi tekniklerden faydalanılır. Ana etkinlik 20 ile 35 dakika arasında sürebilir.

- **Değerlendirme**

Çalışmaların amacına ulaşabilmesi ancak etkinlik sonlarında gerçekleştirilecek değerlendirme çalışmaları ile mümkün olacaktır. Çocukların çalışmaya ilişkin görüşlerini paylaştığı, içeriğin yorumlandığı, kazanımların ele alındığı bu aşama çocuklar açısından gerçek bir öğrenme sürecidir. Duygu ve düşüncelerin ele alındığı değerlendirme aşaması ile içsel bir öğrenme yolculuğu başlatılmış olur.

Değerlendirmeye geçmeden önce uygulama boyunca yapılanların kısaca özetlenmesi ve değerlendirme yönteminin çeşitlendirilmesi önemlidir. Bu aşama için 10 dakika yeterlidir.

- **Aile Katılımı Önerileri**

Aileler ile iş birliği kurmak her zaman olduğu gibi bu süreçte de önemli olacaktır. Gün içinde çocukların neler yaptığını ve çocukta gözlemlenen farklı duygu ve davranışları ailelerle paylaşabilirsiniz. Bununla birlikte bazı etkinliklerin sonunda, ailelere evde oynayabilecekleri, materyal gerektirmeyen oyunlar önerilmiştir. Gün içinde yapılan duygu çalışmaları hakkında aileleri bilgilendirebilir ve çocukları ailelerine bu çalışmaları anlatmaları için teşvik edilebilir.

Sınıf Çemberi ve Sosyal Duygusal Öğrenme İlişkisi

Sınıf Çemberi, sınıftaki tüm öğrencilerin birlikte , belirli bir düzen içinde oluşturduğu bir ifade ve öğrenme alanıdır. Çemberde doğru ya da yanlışın ne olduğundan çok herkesin hakiki ve özgün hâlinin ne olduğuna odaklanılır. Bu özelliği ile çember, öğretmen dâhil sınıftaki herkesin sosyal duygusal öğrenmesini ve gelişimini destekler. Çocukların güçlenmesini ve sınıfın öğrenen bir topluluk hâline gelmesini sağlar.

Sınıftakilerin birbirinden haberdar olmalarını sağlamak ve günün akışını birlikte konuşabilmek için günün ilk ders saatinde; gün/hafta değerlendirmesi için gün/hafta bitimlerinde; bir anlaşmazlık ya da bir karar alma durumunda acil durum çemberleri de oluşturulabilir.

Çemberi Niçin Yapıyoruz?

- Herkesin merkeze eşit uzaklıkta olmasını ve birbirinin yüzünü görebilmesini sağlar. Çocuklar birbiriyle göz teması kurabilir, birbirini etkin bir şekilde rahatça dinleyebilir.
- Çocukların duygusal olarak güvende, fiziksel olarak rahat olabildikleri bir paylaşım alanıdır.
- Öğretmenin çocukları daha yakından tanımasını, takip etmesini ve desteklemesini kolaylaştırır.Çocukların da öğretmeni yakından tanımasını olacak sağlar..
- Herkesin kendisinin ve birbirinin duygu ve ihtiyaçlarını gözettiği empatik bir alandır.
- Bağlantı, güven ve eş değerlilik ilkeleri ile oluşan çember, her çocuğun “ben” olmasını ve sınıfı ile aidiyet kurarak “biz” olmasını destekleyerek sınıf aidiyetini güçlendirir.



SDÖ etkinliklerinin başında ve sonunda ayakta çember olmak ve grup bütünlüğünü hissetmek, bu şekilde başlangıç ve özetleme yapmak olumlu bir etki yaratır.

Çember oluştururken:

- Çemberinizi açmak için çocuklarla birlikte bir çember şarkısı belirleyebilirsiniz. Çemberinize şarkıyı birlikte söyleyerek başlayabilir ya da şarkı bitene kadar herkesin yerini alması gerektiği konusunda anlaşabilirsiniz.
- Çembere her sabah bir oyunla başlayabilirsiniz. Çocukların oyun oynamak için de çember olmaları gerektiğinin söylenmesi etkinliğe geçişi kolaylaştıracaktır.
- Çemberi açarken herkesin odaklanabilmesi için sessizlik zamanı verebilir, nefes çalışmaları yapabilirsiniz.
- Çemberlere açılış sorularıyla başlayarak her çocuğun o anda kendisiyle, arkadaşlarıyla ve çember ile bağlantı kurmasını kolaylaştırabilirsiniz. Biraz deneyim kazandıklarında her çemberde başka bir çocuğun bu soruyu sorarak çemberi açması için düzenleme yapabilirsiniz.

- Çember açışlarında çocukları o gün konuşacaklarınızdan haberdar edebilir, eklemek istedikleri gündemleri sorabilirsiniz.
- Çemberine giriş için takvim kullanmak günle bağlantıyı hızlandıran bir adımdır. Herkesin görebileceği büyüklükte, sabit bir yerde duran aylık takvimi çocuklarla birlikte takip edebilirsiniz. Gün, ay, yıl, mevsim, dün, bugün, yarın gibi kavramları konuşabilirsiniz.
- Gün kapanışında çembere zaman ayırabilirsiniz. Çemberde konuştuklarınızın kısa özetini yapmak, paylaşımlarda nerede kaldığınız, nereden devam edeceğiniz konusunda netleşmek çocukların da sizin de çemberi kapatarak sakince çıkmanızı sağlar.

Nasıl hissediyorsun sorusuna alternatifler sorular:

- **Somutlaştırmalı sorular**

Bugün hangi hava durumu / çiçek/ yemek/ renk / şarkı ... gibi hissediyorsun?

- **Bedenle-mimikle yansıtma yansıtma**

Spagetti oyunu (sayfa:), duygunu yüzünle/mimiklerinle ifade et, nasıl hissediyorsun bir hareketle ifade et

- **Neler oldu soruları**

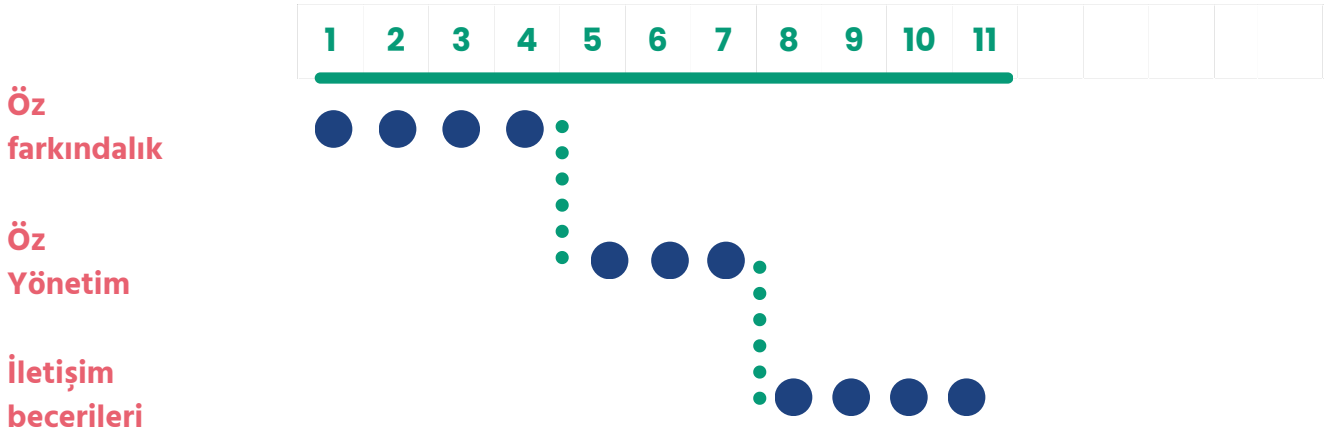
Hafta sonu / dün seni ne mutlu etti, hafta sonu ne oynadın/ne yaptın, ben yokken köyde neler oldu, Çembere gelirken "Bunu mutlaka söylemeliyim." dediğin bir şey oldu mu?

- **Duygu kartları / Duygu köşeleri**

Duygu ifade edilirken kartlardan, görsellerden destek alınabilir.

Siz de çembere dahil olmayı ve soruyu yanıtlamayı unutmayın.





3. Eğitime Notlar

İçerikleri uygularken dikkat edilecekler:

- Her uygulamadan önce ön hazırlık yapılması ve materyallerin hazırlanması önemlidir. Bu hazırlık zaman yönetimini kolaylaştırır.
- Günün başlangıcında çocuklarla farklı yöntemler kullanarak nasıl olduklarını duyarak derslere başlamanız ve bunu günlük rutininize dahil etmenizi öneririz. Uygulama yaptığınız gün nasılsın sorusunu sormadıysanız ısınma oyunundan önce çocukların duygularını duymaya öncelik verebilirsiniz.
- Eğer mümkünse uygulamaların sınıf dışı bir mekânda yapılması önerilir.
- Tebessüm ve neşeli bir tonda başlangıç yapılabilir. Çocuklar için yetişkinlerin yüz ifadeleri, ses tonları ve beden hareketleri kendilerini güvende hissetme, merak ve motivasyonlarını arttırmada anahtar rolündedir.
- Becerilerin davranışa dönüşmesine ve kalıcı olması için, uygulama başlarında bir önceki uygulamanın değerlendirilmesine zaman ayrılmalıdır.
- Yaş grubunun ihtiyaçlarına göre etkinlikleri gerektiğinde revize edilebilir.
- Etkinlikler sırasında anlaşılmayan konular üzerinde gerekli açıklamaları yapılmalıdır.
- Kazandırılmak istenen beceriler konusunda rol model olunmalı ve bireysel örneklerin paylaşılmalıdır.
- Uygun etkinliklerde müzik kullanmak grubun enerjisini olumlu etkiler. Çizim yapılan içeriklerde ise klasik müzik açılması odaklanmayı destekleyebilir.
- Drama gösterimlerini tiyatro ile karıştırılmamalı, doğaçlamaların amacının içsel öğrenme olduğu unutulmamalıdır.
- Etkinliklerde estetik kaygı değil sosyal ve duygusal gelişim kaygısı ön planda tutulmalıdır.
- Örnek verilirken çocukların yaşamıyla ilgili örnekler verilmelidir. Uygulamalardaki örnekler bulunduğunuz bölgenin bağlamından kopuksa, örneği bölgeye göre dönüştürebilirsiniz.
- Uygulamaların etkililiği için uygulamaların yarım bırakılmaması gerekmektedir. Uygulama sırasında telefon kullanmamak, ara vermemek, misafir kabul etmemek önemlidir.

Isınma oyunlarında dikkat edilecekler:

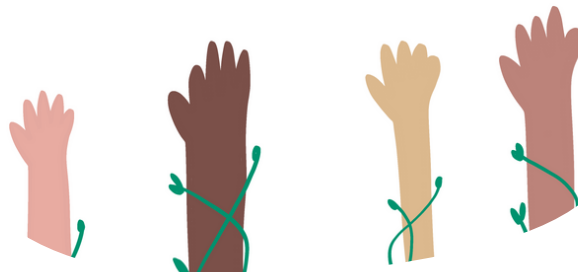
- Mümkünse oyunun bahçede ya da sınıfta açılan boş bir alanda oynanması önerilir.
- İlk defa oynayacağınız ısınma oyunlarında daha az yönerge kullanmaya zen gösterin. Çocuklar oyunu kavradıkça yönergeleri artırılabilsiniz.
- İlk defa oynayacağınız bir oyunsay; oyunun yönergelerini balamadan net bir şekilde anlatmanız ve küçük bir grupla örnek göstermeniz oyunun anlaşılmasını kolaylaştıracaktır.
- Daha önce oynadığınız bir oyunsay yönergeleri hatırlatmak önemlidir.
- Sürekli oynanan bir oyunsay yönergeleri zenginletirez ya da çocukların yönergeleri söylemelerini sağlayabilirsiniz.
- Fiziksel koşulların hareketi sınırlandırdığı sınıflarda; oyunları sıraların etrafında oynanacak şekilde düzenleyebilir ya da sıra düzenlerini değitirezabilirsiniz. Yer değiştirmenin değil daha küçük gruplarla ya da bireysel beden hareketlerine odaklanan ısınma oyunlarını nceliklendirebilirsiniz.
- Kalabalık sınıflarda tüm çocukların paylaşımı yerine bir kaç çocuğun paylaşımı dinlenebilir. Gün içinde söz almayan çocukların dahil olmaları önceliklendirilir. Gruplama yöntemi ile ... hissedenden çocuklar el kaldırsın/zıplasın diyerek zaman yönetimi de sağlanabilir.
- Etkinliğin kazanıma göre ısınma oyunlarını değitirez ya da etkinliğe geçişini kolaylatırebilirsiniz.
- Isınma oyunları sırasında siz de dahil olmayı ve eğlenmeyi unutmayın.

Grup oluştururken dikkat edilecekler:

- İçeriklerde oluşturulan grupların birkaç uygulama üst üste birlikte çalışması planlanmıştır. Buna dair yönergeleri takip etmeniz ve oluşturulan her yeni grubun mümkünse daha önce birlikte çalışmayan çocuklardan oluşmasına öncelik vermeniz önemlidir..
- Kazanımlar yönünden güçlenmesini düşündüğünüz çocuklar grup lideri olarak belirlenebilir. Grup liderleri ilk uygulamalarda 2 haftada bir, ilerleyen uygulamalarda her hafta değişebilir.
- Çocukların ya, cinsiyet, beceri gibi farklı özelliklerini göz önünde tutarak bilinçli bir şekilde grupları ayırmak çoğu etkinlikte önemlidir. Genel olarak grup içerisinde farklılıkların fazla olması tercih edilir. Bununla birlikte, kimi etkinliklerde özellikle belli nitelikleri benzer olan çocukları beraber gruplandırılması tercih edilebilir.
- Kız-oğlan dağılımı gözetilmeli, gruplar karma yapılmalıdır. Uygulamalara dair sınıf anlaşması yaparken bu durum da bir madde olarak eklenebilir.
- Sınıf mevcudu 30 kişiden fazlaysay aynı uygulamayı birden fazla grubun yapmasına alan açabilir; sınıf mevcudu 10 kişiden azsay çalışmalar tüm sınıflay ya da 2 farklı grup ile yapılabilir.

Tüm grup çalışmalarında gözlemci olarak gruplar eşit zaman ayrılarak gezilmelidir. Bu aşamada dikkat edilmesi gereken unsurlar şöyle sıralanabilir:

- Grubun ortak karar vermesini sağlayın.
- Zaman yönetimi konusunda ısrarcı olun.
- Grup etkinliklerinde, grupların birbirlerine karşı saygılı ve destekleyici olmalarını sağlayın.
- Çocukların tümünü aktif olarak rol almasına dikkat edin ancak ısrarcı olmayın.



Geri bildirim verirken dikkat edilecekler

- Çocukların görüşlerine saygı duyulmalı ve yargılayıcı olunmamalıdır.
- Hata yapmanın doğal olduğu mesajını vermek önemlidir. Hata yapmaktan kaçınan ve etkinliğine devam edemeyen çocuklar varsa arada yaptığınız hataları sesli olarak belirtebilir, sizin de hata yaptığınızı görmelerini sağlayabilirsiniz.
- Çocukların yaptığı çizimlere geri bildirim verilirken “güzel, iyi, kötü” gibi ifadeler kullanmak yerine; çizimlerin özellikleri, hissettirdikleri ve çizimde dikkat çekenler üzerinden yapıcı geri bildirimler vermeye özen gösterilmelidir. Çocuklar da bu şekilde paylaşım yapmaya teşvik edilir.
- Geri bildirimlerde yapıcı bir dil tercih edilmelidir. Olumsuz geri bildirim veren çocuklara “Baştan yapsan neyi farklı yapardın?” ya da “Şimdi neyi değiştirmek istersin?” soruları yönlendirilebilir. Çalışmada dikkatinizi çeken güçlü bir yönü ön plana çıkarabilirsiniz. Örneğin; “Ne kadar güzel bir araba!” demek yerine “Arabayı çizerken kadar canlı ve farklı renkler kullanmışsın.” denilebilir.
- Çocuklardan cevabı bilinmeyen bir soru gelirse. “Bilmiyorum. Bunu senin için araştıracağım.” denilmeli. En kısa zamanda sorunun cevabı araştırılıp cevaplanmalı.
- Her uygulama sonunda çocuklara teşekkür etmek unutmamalıdır.

Çocuklara dair dikkat edilecekler:

- **Kapsayıcı olunmalı:** Çalışmalar sırasında ya da çalışma mekanında bulunan, çocuklarla beraber olunan herhangi bir alanda ayrımcı bir dil kullanılmamalı; cinsiyet, etnik köken, yaş, özel gereksinimler vb. bir durumdan ötürü hiçbir çocuğun ayrıştırılmaması ya da ayrıştıran söylemlere izin verilmemelidir. Hem söylem hem de eylemlerle çocuklar arasında rekabet yerine dayanışma teşvik edilmelidir.
- **Etkinliğin anlaşıldığından emin olunmalı:** Sade ve net bir dil kullanılmalı, acele edilmemeli ve gerekli tekrarlara yer verilmeli. İlkokul birinci sınıf çocuklarına yazılı çalışmalar sözel olarak aktarılabilir ve yazılı geri bildirim istenen aktivitelerde okuma - yazma bilmeyen çocukların çizimle kendilerini ifade etmesi istenebilir.
- **Etkinliğe katılmak ya da konuşmak istemeyen olursa:** Çocuklar etkinliğe ya da etkinliğin bir bölümüne katılmak istemezlerse ısrar etmeden, etkinliği dışarıdan gözlemlemeleri ve yorumda bulunmak gibi görevler verilerek aktif bir görev üstlenmeleri teşvik edilebilir. 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. Temas içeren aktivitelerde ise, birbirlerine dokunmak veya beraber çalışmak istemeyen çocuklara ısrarcı olunmadan atölye uygulanır. Görüş/ifade kartları hazırlamak, konuşma balonları çizmek vb. yöntemlerle çocuklar konuşmaya teşvik edilebilir.
- **Ön plana çıkmak isteyenler/istemeyen olursa:** Sürekli aynı çocukların ön plana çıkmak istemesi durumunda, diğer çocuklara da yer vermenin önemi vurgulanır. Uygulamalara katılmaları için çocukların karakterlerine göre küçük sorumluluklar verilerek çocuklar yüreklendirilebilir. Çocukların mizacına göre farklı şekillerde kendilerini ifade etmelerine alan açılabilir.

- **Çocukların ses düzeyi istenenin üstüne çıktığında:** Çalışma durdurulur ve grup sözleşmesi tekrar hatırlatılır. Gerekirse öğretmenin bildiği farklı bir teknikle ses seviyesi yeniden kontrol altına alınır. Çocuklara karşı hiçbir şekilde ses yükseltilmez, uygun olmayan davranışlar ve neden uygun olmadığı çocuklara anlatılır.
- **Çocuklar birbirlerine vuruyorlarsa:** Bunu yapan çocuklar mümkünse çalışmanın dışına alınarak onlarla konuşulur. Eğer öğretmen sınıfta yalnızsa bu konuşma etkinlik durdurularak çemberde yapılabilir. Neden bunu yaptığı sorulur, tekrar yapmaması için neye ihtiyacı olduğunu belirlemesine yardımcı olunur. Olumsuz davranış gösteren çocuklar öncelikli olmak üzere nefes veya odaklanma gibi basit çalışmalar ile çocuklar desteklenebilir.
- **Geç gelen çocuklar olduğunda:** Çalışmaya katılım yapılabilecek bir etkinlik ise, çocuk hemen dahil edilir ve yardımcı öğretmen varsa yardımcı öğretmen çocuğun yanına giderek öncesinde neler yapıldığını anlatır. Çalışmaya hemen dahil edilemiyorsa bekletilir ve açıklama yapılır, sonrasında sürece dahil edilir. Eğer sürece dahil edilemiyorsa (kısıtlı vakitten ötürü vb.) başka bir yan rol verilebilir ya da etkinlik alanı dışında farklı bir aktivite ile vakit geçirmesi sağlanabilir.
- **Okuma yazma bilmeyen çocuklar olduğunda:** Yazan yönergeyi açıklanarak çocuğun çizim ile kendini ifade etmesi sağlanabilir. Eğer yazı yazılması gereken bir çalışma ise, okuma yazma bilmeyen çocukları bilen çocuklarla eşleştirerek bireysel çalışmada akran desteğinden faydalanabilir ya da birebir çalışarak çocuğa destek olabilirsiniz. Grup çalışmalarında ise okuma yazma bilen çocuklara yazma sorumluluğu verilebilir.
- **Özel gereksinimli çocuklar olduğunda:** Etkinliklere dahil olabilmeleri için ek düzenlemeler yapılması gerekiyorsa bu düzenlemelerin yapılabilmesi için tüm çabanın gösterildiğinden emin olunmalıdır.



KODA Çocuk Güvenliği Politika Belgemizi okudunuz mu?

KODA olarak, çocuklarla doğrudan ya da dolaylı olarak temas ettiğimiz faaliyetlerimizde çocukların olası risklerden korunmasını sağlamak amacıyla Çocuk Güvenliği Politika Belgesi oluşturduk. Birleşmiş Milletler Çocuk Haklarına Dair Sözleşme’de yer aldığı şekilde bu belge kapsamında çocuk tanımımız, "18 yaşına kadar her birey çocuktur." (Birleşmiş Milletler Çocuk Haklarına Dair Sözleşme’ye göz atmak için [bakınız](#)).

Bu belge aracılığıyla olası risk senaryolarına yönelik hem önleyici yöntemler geliştirmeyi hem de gerekli durumlarda çocukların ve yetişkinlerin kullanımına uygun geri bildirim mekanizmaları kurmayı ve sağlıklı müdahale yöntemleri geliştirmeyi amaçladık. Yaptığımız ve yapmayı planladığımız tüm faaliyetlerimizde, çocukların iyi olma halini gözetmeyi ve çocukların güvenliğini garanti altına almayı hedefliyoruz.

Bu politika belgesinin hedefleri, çocuk güvenliğine ilişkin çerçeve ve yönlendirmelerin tanımlanması, gerekli değerlendirme geri bildirim süreçlerinde sorumlulukların belirlenmesi ve karar süreçlerinin ilkelerinin belirlenmesini içermektedir.

Belgeye www.kodegisim.org adresinden ya da aşağıdaki Karekod’dan ulaşabilirsiniz.



Ek 1: Kontrol listesi

• Etkinliklerden önce

- ☐ Ana etkinliğe uygun ısınma oyunu belirlendi.
- ☐ Etkinliklerin üzerinden geçildi.
- ☐ Çocuklara sosyal duygusal öğrenme etkinliklerinin yapılacağı ders saati, gün başında söylendi.
- ☐ Malzemelerle ilgili hazırlıklar yapıldı.
- ☐ Çıktılar alındı.
- ☐ Gerekli durumlarda bilgisayar, hoparlör ve projeksiyonun kurulumu yapıldı.
- ☐ Çalışma alanı, daha önce kararlaştırılan şekilde düzenlendi.
- ☐ Malzemeler çalışma alanına yerleştirildi.

• Etkinlik Sırasında

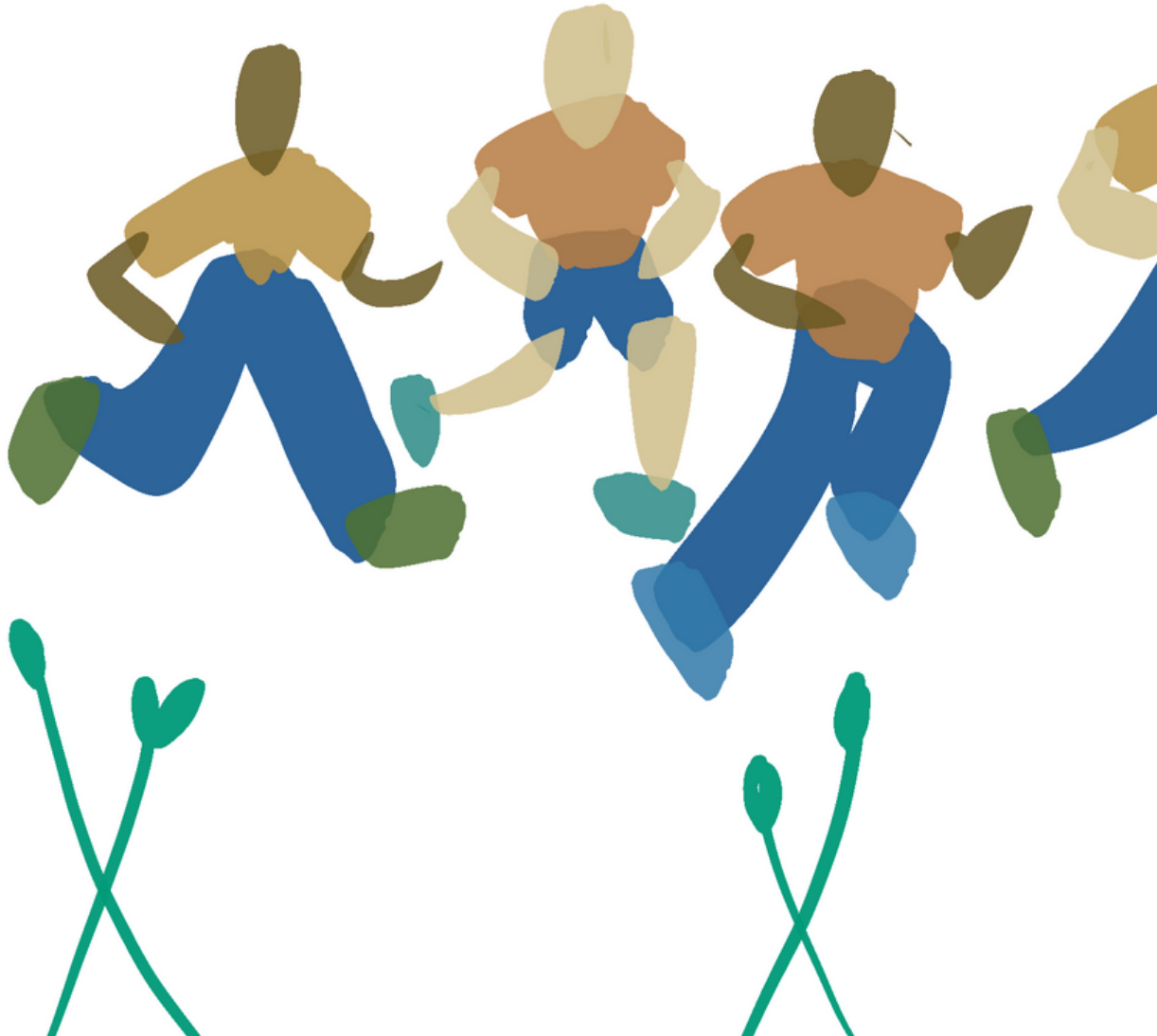
- ☐ İsim listesi üzerinden katılan, katılmayan, geç gelen ya da erken ayrılan çocuklar işaretlendi.
- ☐ Etkinliklere kararlaştırılan zamanda başlandı.
- ☐ Isınma oyunu oynandı. Zaman aşımı olmadı.
- ☐ Ana etkinlik gerçekleştirildi.
- ☐ Eğer grup çalışması yapıldıysa gruplar gözlemlendi.
- ☐ Değerlendirme yapıldı.
- ☐ Her çocuğun etkinliğe katılımı gözetildi.
- ☐ Ana etkinlik tamamlandıktan sonra çocuklarla etkinlik değerlendirmesi yapıldı.

• Etkinlik Sonrası

- ☐ Bir sonraki etkinliğe aktarılacak istenilenler not edildi.
- ☐ Uygulama sırasında verilen sözler varsa unutmamak için bir sonraki etkinlik için not edildi.
- ☐ Çocuklara dair önemli gözlemler not edildi.
- ☐ "Neler iyi gitti?", "Nerede zorlanıldı?", "Sonraki etkinliklerde ne daha iyi yapılabilir?" üzerine düşünüldü. Not edildi.



Sosyal Duygusal Öğrenme Etkinlikleri





Öz Farkındalık Etkinlikleri

Gerçekçi bir şekilde kendi duygu ve düşüncelerinin farkında olmaktır. Aynı zamanda duygu, düşüncelerin davranışlarını nasıl etkilediğini bilmesini sağlar.

Çocuklar için açıklama: Hepimizin birbirine benzer yanları olduğu gibi birbirinden farklı olan yanları da var. Öz farkındalık çalışmalarında neleri sevdiğinizi, güçlü özelliklerinizi, olaylar karşısında nasıl hissettiğinizi ve nasıl tepkiler verdiğinizi, büyünce ne olmak isteyeceğinize dair etkinlikler yapacağız. Bu etkinliklerin sonucunda kendinizi ve arkadaşlarınızı daha yakından tanıyabilirsiniz.

Hedefler

- Öz farkındalık becerisini geliştirme
- Kendi özelliklerini bilme
- İlgi alanları tanıma
- Kendini ifade etme becerilerini geliştirme
- Duyguları tanıma ve anlama

1.Hafta

Uygulama 1: Tanışma ve Ortak Kurallar



Amaç: Sosyal duygusal öğrenme uygulamaları için ortak kurallar oluşturur.

Materyal: Grup sayısı kadar A3 kağıt, pastel boya, kurşun kalem

Derse Hazırlık: Ortak kurallar anlaşmasında kullanılacak kağıdın hazırlanması

Eğitmene Not:

- Küçük dikdörtgenlere bölünen A3 kağıdı için önceden bir örnek hazırlamanız ve örnek göstermeniz kolaylaştırıcı olabilir.
- Her grupta, grup içinde söylenecek kuralları yazması için bir kişiye sorumluluk verebilirsiniz.
- Ortak kurallar etkinliğinde kuralların önce olumsuzlu sonra olumlusu dramatize edilebilir. "Böyle olsaydı ne olurdu?" gibi çocukların fikirleri alınabilir.
- Bu uygulamada ilk gruplar belirlenecek. Uygulamaya hazırlanırken sayfa 15 "Grup oluştururken dikkat edilecekler" başlığını okumayı unutmayın.

1.Isınma Oyunu: Ben ve Hareketim

- Çocuklardan her birinin isimlerine uygun bir hareket ile kendilerini çemberin ortasına gelerek tanıtmalarını ister.

- Gruptaki herkes kendi ismine en uygun hareketi ve buna uygun ses tonunu bulur. Sıra ile çemberin ortasına gelir ve kendini tanıtır. Burada çocuğun o anki duygu durumunu yansıtacak bir şekilde hareketini göstermesi sağlanır. Grup içindeki herkesin uygulamayı gerçekleştirmesiyle ısınma çalışması sona erer.
- Isınma çalışması her bir çocuğun belirli bir duyguyu yansıtacak hareket ve ses ile kendini tanıtmayı ve diğerlerinin bu duyguyu tahmin etmesi şeklinde de gerçekleştirilebilir.

2. Ana etkinlik: Ortak kurallar anlaşması

Çocuklarla birlikte çemberde buluşulur. Çocuklara birlikte neler yapacaklarına ilişkin kısa bir açıklama yapılır.

“Sizlerle birlikte bu dönem bu dersimizde sosyal ve duygusal öğrenme becerileri dediğimiz 5 alanda etkinlikler gerçekleştireceğiz. Hem kendimizi hem de birbirimizi daha yakından tanıyor olacağız. Bunları yaparken hep birlikte yeni şeyler öğrenip keşfedeceğiz. Etkinliklere geçmeden önce birbirimizi daha yakından tanıyacağımız bir oyun ile başlayalım.”

Daha önce tanışılmayan bir grup ile uygulama yapılacaksa öğretmen kendini tanıtır. Tanışmaya yönelik bir ısınma oyunu tercih edilir.

Birlikte etkinlik yaparken ya da birlikte zaman geçirirken bazı ortak kurallara ihtiyaç olduğu ifade edilir.

“Dönem boyunca haftada iki gün birlikte etkinlikler uygulayacağız. Bu etkinlikler sırasında hareketli oyunlara, grup çalışmalarına bol bol yer vereceğiz. Haydi bu dersler boyunca beraber çalışırken nelere dikkat etmeliyiz üzerine konuşalım.” denilerek başlanır.

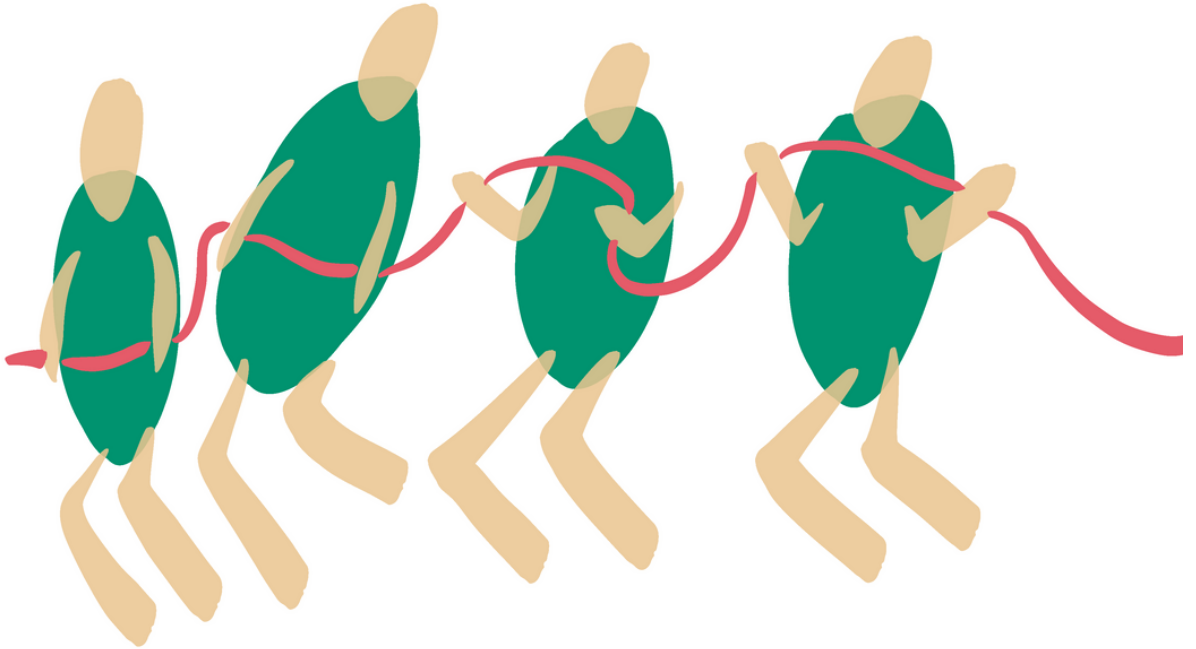
- İlk olarak bu bu dersler boyunca birlikte hareket edilmesini zorlaştıran durumlar konuşulur. Eğer daha önceden belirlenen sınıf anlaşması/kuralları varsa onlar için de hatırlatmalar yapılabilir.
- Çocuklara bu durumların yaşanmaması ve birlikte hareket edilmesini kolaylaştıracak önerileri/kuralları vermeleri için grup çalışması yapılacağı söylenir .
- 4-5 kişiden oluşan gruplar oluşturulur.
- Tüm gruplara A3 kağıtlar ve bir kutu pastel boya dağıtılır.
- Gruplara kağıdı yatay ve dikey çizgilerle dikdörtgenlere ayırmaları söylenir. En az 5 yatay ve 5 dikey çizgi ile kağıt bölmelere ayrılmalıdır. Sınıf seviyesine göre çok daha fazla olabilir.
- Gruplar düşündükleri ortak kuralları küçük dikdörtgenlerin içine yazar. Kural yazılmayan küçük dikdörtgenler ise her grup üyesi tarafından eş zamanlı olarak istedikleri renge boyanır.
- Çalışma tamamlandığında gruplar sıra ile çalışmalarını sınıfın ortasında yere koyar ve paylaşımında bulunur.
- Gelen cevapların detaylandırılması ve çocuklar için çerçevenin netleştirilmesi için “Ne yaparsak birbirimize saygılı davranmış oluruz?”, “Sen konuşurken nasıl davranılırsa seni dinlediklerini hissedersin?”, “Az önce birlikte yaptığımız etkinliklerde neyi iyi yaptık, neyi daha iyi yapabildik?” gibi yönlendirici sorular sorulur. Burada cevapları detaylandırmak, çocukların kuralları özümsemeleri için gereklidir.
- Paylaşımlar tamamlandığında bu kuralların buradaki herkes tarafından oluşturulduğunu belirterek kurallara uyma noktasında herkesin birbirine destek olması gerektiği vurgulanır.

Not: Anlaşma kurallarını oluştururken eğlenceli kurallar da eklemeyi unutmayın. Örneğin: Her etkinliğe çemberle başlayalım, grup çalışmalarını bitirdikten sonra zıplayalım, sessizlik sağlanması gerektiği zamanlarda ortak bir şarkı-tekerleme-ritmimiz ya da hareketimiz olsun vb.

3. Değerlendirme

Çemberde buluşulur. Gün içinde yapılanlar 2 cümle ile özetlenilerek çocuklara hatırlatılır. Bu dersin nasıl geçtiği ve akıllarında en çok hangi anlaşıma maddesinin kaldığı sorulur.

Uygulama Notlarım:



Aile katılımı: Aile Toplantısı

Yaş seviyesi: 6 yaş ve üzeri

Kişi sayısı: 2 ve üzeri

Malzemeler: Kişi sayısı kadar kağıt ve kalem

Nasıl yapılır?

Aile üyelerinin tamamıyla birlikte bir çember oluşturulur ve evdeki kurallar hakkında sözlü olarak konuşulmaya başlanır. "Yemek saatinde birlikte olmak, evde yüksek sesle konuşmamak, birbirimize teşekkür etmek" vb. Herkes en az birer kural söyledikten sonra herkes kağıdını alır ve evde olmasını istediği bir kuralla ilgili küçük bir resim çizer. Resimler çizildikten sonra herkes kağıdını kaldırır ve sırayla resimler anlatılır, bu kurallar evde olmayan kurallar da olabilir, örneğin "uyandığında herkesin birbirine sarılmasını ve günaydın demesini istiyorum" ya da "her pazar kahvaltısından sonra ailece oyun oynamalıyız ya da dans etmeliyiz" gibi. Çocuklarla birlikte oluşturulan kural listesinde hem ebeveynlerin istedikleri hem de çocukların istedikleri kurallar eklenir. Sonra yeni bir kağıda ev içindeki kurallar listelenir ve çocuklardan bu kural listesini boyamaları, kuralları hatırlatacak şekiller çizmeleri istenir. Tamamlandıktan sonra evin görünür bir yerine asılır ve her hafta yeni bir aile üyesinin takip edeceği konuşulur. Her hafta aynı gün buluşularak kuralların konuşulması, gerekirse kural listesinin yenilenmesi önerilir.

Not: Çocuğa insanlarla birlikte yaşanan her ortamda olduğu gibi evin de bazı kuralları olduğu ve bu kurallara uyulmadığı takdirde oluşacak karmaşa durumu yaş düzeyine uygun bir şekilde açıklanmalıdır. Daha sonra kurallar, çocukla beraber belirlenebilir. Belirlenen kuralların gerçekçi ve uygulanabilir olmasına özen gösterilmelidir. Çocuğa uygulanması imkansız bir kural koymaktansa kısa süreli ve sürekli uygulanabilecek kurallar belirlemek daha olumlu sonuçlar doğuracaktır. Birçok kuralı aynı anda uygulamaya çalışmaktansa bir kural tam olarak çocuk tarafından anlaşıldığında yeni bir kural eklenebilir. Kurallar birkaç kelimeyle ifade edilebilecek kadar basit olmalı ve çocuğa yapılması istenmeyen şeyleri belirtmek ile beraber yapılması istenenleri de açıklamalıdır.

Uygulama 2: Ben Kimim?



Amaç: Çocuklar kendilerinin ve arkadaşlarının ilgi alanlarını keşfeder.

Materyal: Çocuk sayısı kadar kalem ve yarım A4 kâğıdı, grup sayısı kadar a4 ve pastel boya.

Eğitmene Not:

- Kendinizden örnekler vermeyi unutmayın. Yapmayı hoşlandıkları şeyleri bulmakta zorlanan çocuklara dair gözlemlerinizi paylaşıp destek olabilirsiniz.
- Bir önceki uygulamada grup sorumluluğu verilen bir kişi varsa bu uygulamanın da aynı kişi ile devam etmesi önemlidir.

1. Isınma Oyunu: Ağır Top

- Bu çalışmada grup çember halindedir ve tek bir top ile farklı bir uygulama gerçekleştirilir.
- Çocuklardan topun elden ele taşınmasını istenir.
- Top elden ele geçerken önce topun çok ağır olduğunu hayal etmelerini ister. Bu gerçekleştirildikten sonra bu kez topun çok sıcak olduğu ve çok hızlı bir şekilde diğer kişiye geçmesi gerektiği aktarılır.
- Uygulama farklı yönergelerle birkaç kez tekrarlanır ve ısınma sonlandırılır.

2. Ana etkinlik: Ben Kimim?

- Bir önceki uygulamadaki aynı gruplar grup çalışması için tekrar bir araya gelir.
- Her gruba A4 kağıt dağıtılır. Gruptaki arkadaşlarına aşağıdaki soruları sorması ve bunları not etmesi için bir kişi belirlenir.
- Grup seviyesine göre soru sayısını değiştirebilirsiniz. En az 3 soru üzerine konuşulması önerilir.

-Neler yapmak seni mutlu eder? (Örn: arkadaşlarla vakit geçirmek, kitap okumak)

-Sevdiğin renk/ yemek/ ders/ oyun/ neler?

-Gitmek istediğin şehir ya da yer neresi?

- Gruplar çalışmalarını tamamladıktan sonra her gruba bir pastel boya, her çocuğa yarım bir A4 kağıt verilir.
- Grup arkadaşlarıyla paylaştıkları yapmaktan hoşlandıkları bir şeyi çizmeleri istenir. Gerekirse şu örnekler verilebilir: Kitap okumayı seven bir çocuk, kitap okuyan birini; top oynamayı seven bir çocuk top oynayan çocukları resmedebilir vb.
- Tüm çizimler sınıfın ortasına yere bırakır. Herkes birbirinin boyamasına bakıp ilgi duyulan şeyleri ve o resmin kime ait olduğunu tahmin etmeye çalışır.

Değerlendirme

Son bir değerlendirme için çemberde toplanılır. Gün içinde yapılanlar 2 cümle ile özetlenilerek çocuklara hatırlatılır. "Grup içinde ya da sınıf içinde arkadaşları hakkında duyduklarınızdan sizi en çok şaşırtan ne oldu?" sorusu sorulur ve çocuklar dinlendikten sonra çalışma sonlandırılır.

Uygulama Notlarım:

Aile katılımı: Aile İçinde

Yaş seviyesi: 7 yaş ve üzeri

Kişi sayısı: 2 ve üzeri

Malzemeler: Kişi sayısı kadar kağıt ve kalem

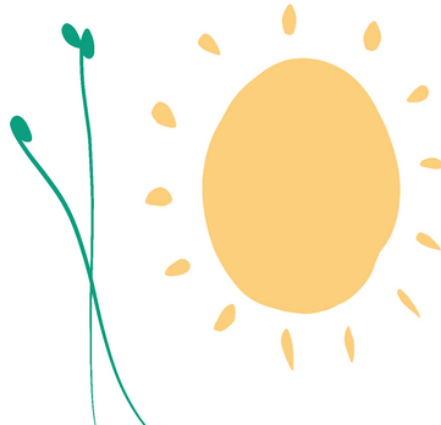
Nasıl oynanır?

Oyun öncesi ebeveynler bir kâğıda sıra numarası ile aşağıdaki soruları yazarlar:

- 1-En sevdiğin renk nedir?
- 2-En sevdiğin yemek nedir?
- 3- En sevdiğin hayvan nedir?
- 4- En çok nereyi ziyaret etmek, görmek istersin?
- 5- Geçen hafta seni en çok mutlu eden olay neydi?
- 6- Arkadaşlarına en çok ne yapmayı seviyorsun?
- 7- Bu hafta seni en çok ne güldürdü?
- 8-Keşke ailece bunu yapsak dediğin bir şey var mı?

Ardından küçük kağıtlara 1-8 arası rakamlar yazılır ve kağıtlar katlanarak küçük bir kutunun içine konulur. Sırayla rakamların yazılı olduğu kağıtlar çekilir ve gelen numaraya göre sorular cevaplanır. İsteğe göre soru sayısı arttırılabilir.

Not: Oyunu derinleştirmek için sorulara gelen cevapları sadece duymak ve diğer soruya geçmek yerine sorular üzerinden çocuklarla daha çok konuşulabilir. "Niye en sevdiğin renk kırmızı, kırmızı renk sence neye benziyor?" vb. sorular eklenebilir. Gelen cevapları yargılamamak ve paylaşımda bulunan kişinin sözünün bitmesini beklemek oyunun devamlılığı için önemlidir.



2.Hafta

Uygulama 3: Özelliklerim



Amaç: Çocuklar farklı kişilik özelliklerini tanırlar ve çocukların kendi kişilik özellikleri üzerine düşünmesini sağlar.

Materyal: Çocuk sayısı kadar kalem, EK-1: Karakter özelliklerim, pastel boya, EK-2: Özelliklerim çiçeği

Ön Hazırlık: Grup sayısı kadar Ek-1 çıktısı, çocuk sayısı kadar Ek-2 çıktısı

Eğitmene Not:

- Bu uygulamada grup çalışmalarına geçmeden önce özellikle 1. ve 2. sınıfa giden çocukların kişilik özelliklerinin ne demek olduğunu anladıklarından emin olması gereklidir. Kavramlar etkinlik öncesi rol yapma tekniği ile kısaca çocuklara anlatılabilir ya da somut örneklerle anlaşılması kolaylaştırılabilir.
- Kişilik özellikleri aktarılırken çocukların yaşı ve gelişim seviyesi göz önünde bulundurulmalıdır. Seviyeye göre tüm kişilik özelliklerini aktarmak yerine 5-6 özellik seçilebilir ve bu özellikler tam anlaşıldıktan sonra diğer özellikler dönem içinde ele alınabilir.
- Grup çalışmalarında herkesin söz alması önemli olup ek'li çalışmalarda masaları gezip gözlemde bulunulması faydalı olacaktır.
- Ek-2 çalışmasında geliştirilmesi gereken bir özelliğin yazılması gerektiği unutulmamalıdır. Örnek olarak: Daha çok kitap okumalıyım, kolay sinirlenmemeliyim, arkadaşlarımla daha çok vakit geçirmeliyim vb. Bu çalışma sırasında kendinizden örnekler vermeniz de önemli olacaktır..

1. Isınma Oyunu

- Tüm çocuklar çember şeklinde durmaktadır. Isınma çalışması için gönüllü bir kişi belirlenir ya da öğretmen ortada gönüllü olarak başlar.
- Çemberin ortasındaki gönüllü, saat takanlar dediğinde, saat takanlar çemberin ortasına gelir. Kısa bir süre çemberin ortasında kaldıktan sonra herkes yerine dönmeye çalışır ve en sona kalan kişi çemberin ortasında kalıp etkinliği sürdürür.
- Küpe takanlar, siyah saçlı olanlar, kazak giyenler, gözlük takanlar, oyun oynamayı sevenler, dondurmayı sevenler vb şeklinde etkinlik sürdürülür.
- Aynı etkinlik sandalyelerde oturur pozisyonda da yapılabilir. Oturan kişi sayısından bir eksik sandalye olur. İlk kişi yukarıdaki örnekte olduğu gibi oyunu başlatır.

2. Ana etkinlik: Özelliklerim

- Kişilik özellikleri üzerine bir çalışma yapılacağı anlatılır ve ısınma oyunundan yola çıkarak herkesin farklı farklı özellikleri olduğu gibi farklı kişilik özellikleri de olduğu paylaşılır.
- Ek-1'deki özelliklerinden aktarılmak istenilen özellikler tahtaya yazılır. Özellikler tek tek ele alınarak önce çocuklara anlamları sorulur. . Anlamadıkları özellikler açıklanır. Eğitimci kendi özelliklerinden örnek verir.

- Bu paylaşımın ardından tüm çocuklara Ek-2 dağıtılır. Her çocuk çiçeğin yapraklarının içine ya da yanına kendi özelliklerini yazar. Yaprakların en az birisinin üzerine geliştirmesini istediği bir özelliğin de yazılması gerektiği söylenir. Daha fazla özellik yazmak isteyen çocuklar yaprak ekleyebilir.
- Özellikler yazıldıktan sonra yapraklar boyanır.
- Bir önceki uygulamadaki aynı gruplar grup çalışması için tekrar bir araya gelir.
- Çocuklar kendi özelliklerini gruptaki arkadaşları ile paylaşır. Grup içi iletişimi aktif kılmak için: “Grup arkadaşlarınızla benzer özellikleriniz var mı? Geliştirmek istediğiniz özellikleri birbirinizle paylaşın” gibi iletişimi kolaylaştırıcı sorular sorulur.
- Tüm çocuklar etkinliği tamamladığında çiçekler herkesin görebileceği yere bırakılır. Tüm çocuklar birbirlerinin çiçeklerine bakıp inceledikten sonra kapanış çemberine geçilir. Çocukların çiçeklerde odağını toplaması için: benzer özellikleri, ilgilerini çeken çiçekleri, kendilerine benzeyen özellikler yazılan çiçeği bulmaları gibi yönlendirici sorular sorulabilir.

3. Değerlendirme

Son bir değerlendirme için çemberde toplanılır. Gün içinde yapılanlar grup çalışmasındaki arkadaşlarına dair özelliklerden akıllarında en çok kalan özelliği paylaşmaları istenir. Herkes paylaşım yaptıktan sonra uygulama sonlandırılır.

Uygulama Notlarım:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

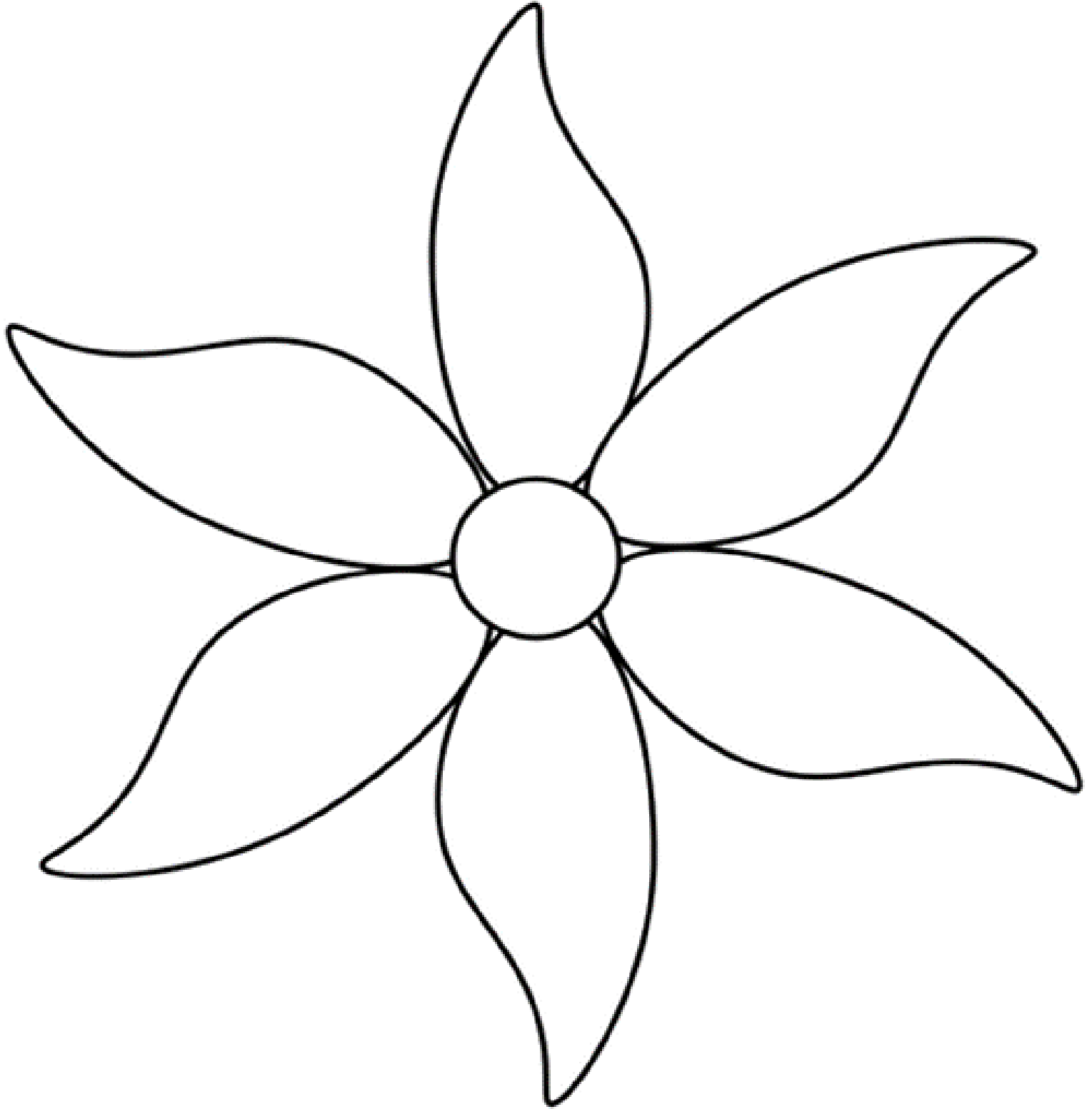
.....



Ek-1: Kişilik Özellikleri

DÜRÜST	CESUR	SORUMLULUK SAHİBİ	HOŞGÖRÜLÜ
İYİMSER	KÖTÜMSER	ADİL	DOĞRU
GİRİŞKEN	SOSYAL	ÇEKİNGEN	BENCİL
KOLAY SİNİRLENEN	SAKİN	YARDIMSEVER	ALAYCI
ÇEVREYE DUYARLI	SORUMSUZ	SEVGİ DOLU	SAYGILI
GÜVENİLİR	KİBİRLİ	YENİLİKÇİ	ÇALIŞKAN

Ek-2: Kişilik Özelliği Çiçeği



Uygulama 4: Boyalı Eller



Amaç: Çocuklar, hem bireysel farklılıklarını fark eder farklılıklara saygı duymayı öğrenir.

Materyal: Çocuk sayısı kadar kâğıt ve kalem, grup sayısı kadar A3 kâğıt ve pastel boya, yapıştırıcı, makas

Eğitmene Not:

- Uygulama sonunda Şubadap Çocuk'tan "Ne fark eder ki?" şarkısını dinlenebilir.

1. Isınma Oyunu

- Grup çember şeklindedir.
- Elinizde her şekle girebilen ve o şekilde kalabilen hayali bir hamur olduğunu söylenir.
- O hamurla bir şey yapıp grubun tahmin etmesini (gerekirse oynar) sağlanır.
- Grup tahmin ettikten sonra yaptığını bozarak ilk haline getirir ve yanındaki çocuğa verilerek onun yeni bir şey yapması sağlanır.
- Tüm çocuklar sırayla kendi ürünlerini oluşturur, gerekirse ve isterse oynar, grup da tahmin etmeye çalışır.

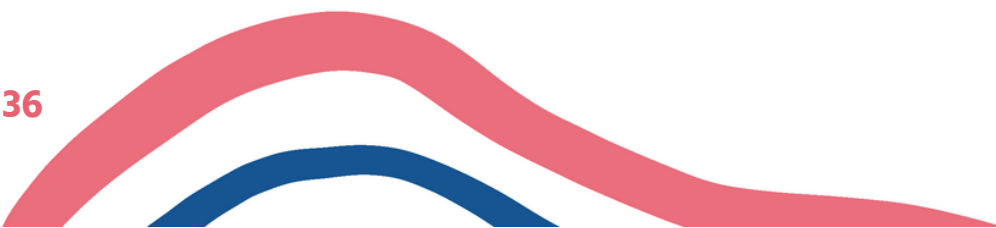
* Kalabalık sınıflarda gönüllü olan kişilerle zaman da göz edilerek hamurdan şekiller yapılır.

2. Ana Etkinlik: Boyalı Eller

- Bir önceki uygulamadaki aynı gruplar grup çalışması için tekrar bir araya gelir.
- Çocukların her birine kâğıt verildikten sonra, kâğıdın ortasına ellerini koymaları ve çevresini kurşun kalem ile çizmeleri istenir.
- Çizilen el formunun içi pastel boya ile renklendirilmesi söylenir. Herkes kendi sevdiği renk ve şekiller ile boyamayı yapmakta serbesttir.
- Bireysel olarak boyamalar tamamlandığında herkes yaptığı çalışmayı diğer arkadaşları ile paylaşır.
- Resimler incelendikten sonra:

"Bu çalışma ile herkes kendine özgü bir boyama gerçekleştirdi. Herkes kendi elini çizdi ancak boyamalara baktığımızda el boyamasında herkes farklı bir renk ve doku kullanmış. Öz farkındalık da böyle bir konu. Kişinin kendinin, olumlu ve olumsuz yönlerinin farkında olması, yansıtması, onları kabul etmesi ve üzerinde çalışması. Siz de bu boyama ile öz farkındalığınızın bir yönünü ortaya koymuş oldunuz."

- Bu açıklama yapıldıktan sonra her bir gruba A3 kâğıdı dağıtılır.
- Bir önceki çalışmada yapılan eller kesilir ve A3 kâğıt üzerine yeni bir düzenleme ile yapıştırılır. Kesmede zorlanan çocuklar A3 kâğıt üzerine tekrar el çizebilir veya grup arkadaşlarından destek alabilir.



3.Değerlendirme

Çalışmalar tamamlandıktan sonra gruplar sıra ile çalışmalarını paylaşır.

Çocuklardan, ellerindeki kağıtların benzerlikleri ve farklılıkları üzerine düşünmelerini ve fikirlerini paylaşmalarını istenir. "Gördüğünüz çizimlerde benzer olanlar var mı, nereleri benziyor, sizce neden farklı, herkes aynı yönergeleri duymuş olmasına rağmen çizimler neden farklı?" gibi sorularla çocuklara yardımcı olunur. Bu etkinlik çocukların, hem bireysel farklılıklarını fark etmeleri hem de birbirlerinin farklılıklarına saygı duymayı öğrenmelerini desteklemek amacıyla yapılır.

Çalışmalara ilişkin paylaşımlar tamamlandığında A3 kâğıtlar sınıfta uygun bir yere asılır.

Uygulama Notlarım:



3.Hafta

Uygulama 5: Duygularım



Amaç: Çocukların farklı duyguları tanıır ve kendi duygularını üzerine düşünür.

Materyal: Üzerinde duyguların olduğu küçük kartlar

Ön hazırlık: Ekte sunulan duygu kartları örneği üzerinden duygu kartları oluşturulur.

Eğitmene not:

- Duygu kartları oluşturulurken çocukların yaşı ve gelişim seviyesi göz önünde bulundurulmalı, yazılacak duygular ve duygu sayısı buna göre belirlenmelidir. Kartların üstüne duygular yazılmalı, kartların arka yüzleri boş bırakılmalıdır. Kartlardaki duygular yüz ifadeleri ile desteklenebilir.
- Üzüntü, öfke gibi duygularda verilen örnek durumun nedenini sormaya ve çözüm bulmaya odaklanılabiliyor. Bu çalışma özelinde neden öyle hissettin diye sormak yerine sadece duyguların ifade edilmesine alan açmak önemlidir.
- Duygu kartlarını bu etkinlikten sonra sınıfınızda aktif kullanabilir, bir duygu köşesi oluşturabilirsiniz.

1. Isınma Oyunu: Spagetti

- Tüm grup çember şeklindedir.
- Çocuklara şu an nasıl hissediyorlarsa spaghetti kelimesini bu hisse göre söylenmeleri istenir.
- Mutluysanız mutlu bir şekilde, kaygılıysanız kaygılı bir şekilde, üzgünseniz üzgün bir şekilde spaghetti kelimesi söylenir.
- Sıra ile herkes çemberin ortasına gelip içinde bulunduğu duygu durumuna göre spaghetti kelimesini söyler.
- Isınma çalışması herkes bu çalışmayı gerçekleştirdince sona erer.

Öneri: Çalışma farklı kelimelerle de yapılabilir. (kuru fasulye, makarna, sucuklu makarna, adana kebabı vb).

*Fiziksel koşul kısıtı olan sınıflar için de uygundur. Sınıf mevcudu fazla olan sınıflarda bireysel paylaşım yerine grup paylaşımı yapılabilir. Üzgün spaghetti gibi çembere gelerek üzgün spaghetti olsunlar gibi.

2. Ana etkinlik: Duygularım

- Çocuklara: "Sizce duygu ne demek? ve "Duygu denilince aklınıza neler geliyor?" diye sorulur. Paylaşım yapmak isteyen çocuklar dinlenir.
- Paylaşımlar dinlendikten sonra "Duygularımız yaşadığımız olaylara karşı içimizde ortaya çıkan değişimlerdir. Çok sevdiğiniz bir arkadaşınızı görünce çoğumuz mutlu olurken, aniden karşınıza çıkan kediye gördüğünüzde bazılarımız şaşırır bazılarımız korkar bazılarımız ise mutlu olabilir. Bir duruma karşı duygularımız bazen aynıyken bazen ise çok farklı olabilir." Burada kendi yaşadıklarınızdan ya da gün içinde sınıfta yaşananlardan da örnek verebilirsiniz.



- Konuşma tamamlandıktan sonra sınıfın ortasına duygu kartlarının boş tarafı gözükecek şekilde kartlar yere bırakılır ya da tahtaya ters şekilde yapıştırılır.
- Her çocuğun sıra ile bir kart seçmesi istenir. Seçilen kart kenara konulur.
- Her çocuk seçtiği karttaki duyguya ilişkin olarak bir paylaşımda bulunacaktır.

Örneğin üzerinde “mutlu” yazan kartı seçen bir çocuk; “Arkadaşımla gezmeye gittiğimde mutlu hissettim.” ya da “şaşkın ” duygu kartını çeken bir çocuk ise “Okulun önündeki küçük kediyi görünce şaşkın hissettim.” gibi cümleler kurabilir.

Öneri: Tüm çocukların paylaşım yapması önemlidir. Buna karşın kalabalık sınıflarda zaman yönetimi konusunda sorun olabilir. tahtaya kalkan çocuk paylaşım yaptıktan sonra sınıfa “Benzer bir durum yaşayan var mı?, Bu duyguya başka örnek vermek isteyen var mı?” gibi sorular sorularak paylaşımı çeşitlendirebilir ve katılımı artırabilirsiniz.

- Paylaşımların ardından ayakta çember oluşturulur ve sıradaki etkinlik anlatılır.

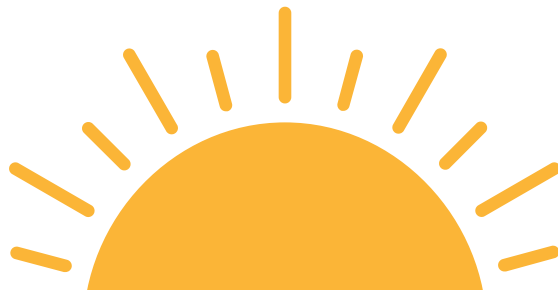
“Şimdi sizlerden çember içinde serbest bir şekilde yürümenizi istiyorum. Yürürken birbirinize çarpmadan ama birbirinize fark ederek normal hızda yürümenizi istiyorum. Yürüme esnasında bir anda “DON” diyeceğim ve herkesin o anda donmasını istiyorum. ”

- Bir iki kez bu çalışma yapıldıktan sonra bu kez çalışmaya duyguların ekleyeceğini ve “DON” yerine farklı bir duygu ismi söyleyeceğinin ve herkesin o duyguya göre yüz ifadesi oluşturarak donarak beklemesini istenir.
- Tüm sınıf serbestçe yürür ardından “mutluluk” denir ve herkes yüzünde mutlu bir ifade ile donarak bekler. Hafifçe başınızı çevirerek çocukların ifadelerine bakabilirsiniz.
- Aynı uygulama sırası ile “şaşkınlık”, “öfke”, “üzüntü” ve “heyecan” duyguları ile devam eder.

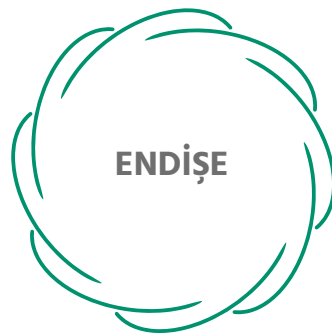
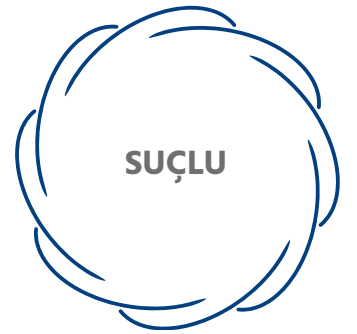
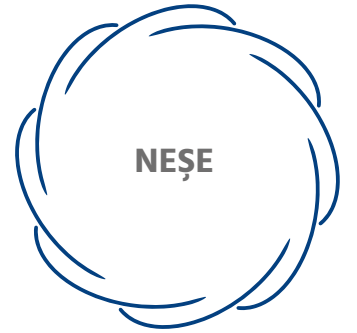
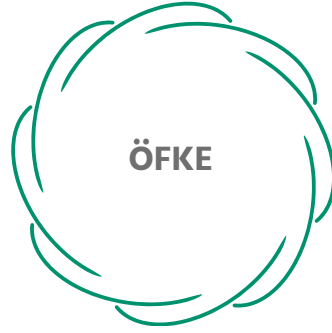
3. Değerlendirme

Bu çalışmanın ardından kapanış için çember buluşulur. Çocuklara “Bugün hangi duygu ile bu etkinlikten ayrılıyorsunuz?” sorusunu sorarak oturum tamamlanır.

Uygulama Notlarım:



Ek-3: Duygular



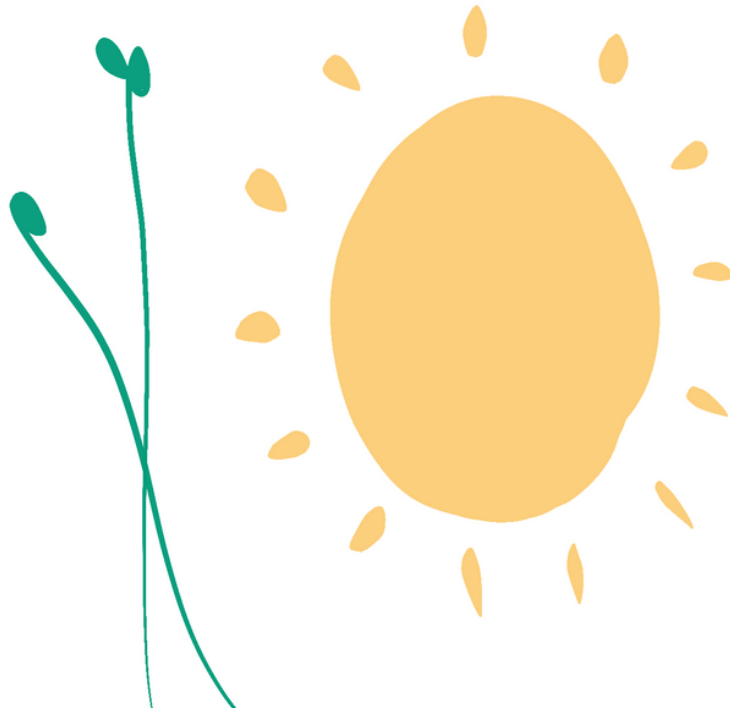
Aile katılımı: Duygu Tahmin Oyunu

Yaş seviyesi: 4 yaş ve üzeri

Kişi sayısı: 2 ve üzeri

Nasıl oynanır?

Aile üyeleri çember şeklinde oturur, heyecanlı bir şekilde bugün bir oyun oynanacağı söylenir. Oyunu yürüten ebeveyn, "Bugün bir oyun oynayacağız, ben arkama dönüp bir yüz ifadesi yapacağım ve size doğru döndüğümde yüz ifademde hangi duygunun olduğunu anlamaya çalışacaksınız, tahmin eden ilk kişi tahminini yüksek sesle söyleyebilir" der. Sırayla aile üyelerinin yaptığı farklı yüz ifadeleri tahmin edilmeye çalışılır. Kızgın, mutlu, üzgün, heyecanlı, şaşkın, meraklı ifadeleri kullanılabilir. Hareketlerle ve taklitlerle oyun daha eğlenceli hale getirilebilir.



Amaç: Çocuklar kendilerinin ve arkadaşlarının mutlu oldukları durumları öğrenir.

Materyal: Çocuk sayısı kadar kalem, Ek-4: Beni ne mutlu eder?

Ön hazırlık: Çocuk sayısı kadar Ek-4 çıktısı hazırlanır

Eğitmene not:

- Çocuklar cevap vermekte zorlanıyorsa bireysel örneklerinizi çoğaltabilirsiniz. Canlandırma uygulamasında ilk olarak siz küçük bir canlandırma yaparak rol model olabilirsiniz.
- Eğer katılım fazla ise herkes paylaşım yaptıktan sonra siz de paylaşım yapmayı unutmayın.
- Her çocuğun paylaşım yapması için süre yeterli olmayabilir. Süreyi göz etmeyi unutmayın.
- Sınıfta okuma yazma bilmeyen çocuk varsa onu mutlu eden durumları çizmesini ya da çalışmasını erken bitiren gruptaki bir arkadaşından yazma için destek istemesini sağlayabilirsiniz.
- Başlangıç çemberinde “Bugünlerde seni güldüren/mutlu eden ne oldu?” sorusu sorulabilir.
- Ek-4’te yazan mutluluk tanımı kısmını bir çocuk ya da siz sesli olarak okuyabilirsiniz.

1. Isınma Oyunu: Kahkaha

- Silgi, para gibi havaya atılıp kolayca tutulacak bir nesne ele alınır.
- Çocuklardan nesneyi havaya attığınızda kahkaha atmalarını, nesneyi yakaladığınızda kahkahayı durdurmalarını isteyin.
- Nesneyi havaya atın ve tutun. Nesneyi tuttuğunuzda gülmeye devam eden çocuk nesneyi atıp tutan kişi olur.

2. Ana etkinlik: Beni ne mutlu eder?

- Mutluluk duygusu üzerine konuşulacağı paylaşılır. Mutluluk duygusunun insanlar için tıpkı diğer duygularda olduğu gibi ne kadar önemli olduğunu paylaşır.
- Çocuklara “Sizi ne mutlu eder?” sorusu sorulur. Her çocuğun yanındaki arkadaşına söylemesi istenir. Zaman da göz edilerek bir kaç çocuk dinlenir. Eğitimci de kendini mutlu eden örnekler verir.
- Bir önceki uygulamadaki aynı gruplar grup çalışması için tekrar bir araya gelir ve her çocuğa Ek-4 dağıtılır.
- Her çocuk Ek-4 üzerinde çalışır.
- Ardından gruplar bir araya gelir ve Ek-4 üzerinden grup içinde kendilerini mutlu eden durumları paylaşırlar. Paylaşım sırasında “Grup arkadaşlarıyla ortak mutlu olduğun durumlar var mı? Sana farklı gelen bir mutluluk paylaşımı var mı?” gibi grup içi paylaşımı artıracak sorular sorulabilir. Bu paylaşımın ardından çocukların grup olarak mutlu olunan bir olay seçmeleri ve buna dair canlandırma yapmaları istenir.
- Gruplara çalışmaları için 10 dakika süre verilir. Gruplar sırası ile canlandırmalarını sınıf içinde sunar.

Öneri: Kalabalık mevcudu olan/zamanın yetmediği sınıflarda canlandırma yerine grupların ortak olan mutlu oldukları durumu paylaşımları ve bunu donmuş bir heykel ile göstermeleri istenebilir.

3.Değerlendirme

Çocuklarla çember olunur. "Bu derste en mutlu olduğunuz an neydi?" sorusu yönelik yanıtlar dinlenir ve etkinlik sonlandırılır.

Uygulama Notlarım:



Ek-4: Beni Ne Mutlu Eder?

Mutluluk, insanın hayatı keyif alarak anlamlı bir şekilde yaşamasıdır. Bilim insanları yaptıkları araştırmalarda mutlu insanların daha sağlıklı, bağışıklık sistemlerinin daha güçlü olduğunu daha az ağrı yaşadıklarını, daha az strese girdiklerini, hastalandıklarında daha çabuk iyileştiklerini görmüşler. Bunlara ek olarak en ilginç araştırma sonuçlarından birisi de mutlu insanların daha uzun yaşamalarıdır.

Beni Ne Mutlu Eder?

Beni Ne Mutlu Eder?

Arkadaşlarımla vakit geçirirken
.....
.....
yapmak beni mutlu eder.

Ailemle vakit geçirirken
.....
.....
yapmak beni mutlu eder.

Tek başıma vakit geçirirken
.....
.....
yapmak beni mutlu eder.

Okul zamanında
.....
.....
yapmak beni mutlu eder.

Mutluluğumu nasıl belli ederim?

4.Hafta

Uygulama 7: Meslek Seçimi

Amaç: Çocukların meslekleri tanırlar ve olmak istedikleri mesleklere ifade eder.

Materyal: Ek-5:Meslek Kartları

Ön hazırlık: Meslek kartları kullanıma hazır hale getirilir.

Eğitmene notlar:

- Çocuklar meslekleri tam olarak bilmiyorsa bu etkinlik yapılmadan önce meslekler konusu işlenebilir.
- Sınıf seviyesine göre meslek sayısını azaltabilirsiniz. Listede yer almayan ama bölgede aktif yapılan bir meslek grubu varsa listeye eklenebilir.
- Meslek kartlarınız varsa kartlardan yararlanabilirsiniz.
- Canlandırma uygulamasında ilk olarak siz küçük bir canlandırma yaparak rol model olabilirsiniz.

1. Isınma Oyunu: Pilot ve Balerin

- Çemberde buluşulur.
- Pilot hareketi gösterilir ve çemberde bir kaç tur denenir. Daha sonra balerin aynı şekilde bir kaç tur denenir. Çocuklar 2 hareketi de hızlıca yapmaya başlarsa dalgıç hareketi de eklenir.
- Eğitmen rastgele etrafında döner ve eli ile birisini işaret eder. Eli ile gösterdiği kişiye pilot, balerin veya dalgıç diyebilir ve işaret edilen kişi ile yanındaki iki kişi kendilerinden istenen hareketi yapar.
- Yapamayan ya da eksik yapan kişi ortaya geçip çalışmayı sürdürür.

Pilot: Ebe kime pilot diyorsa o katılımcı elleriyle gözüne gözlük yapar. Sağında ve solundaki arkadaşı kollarını açarak uçak kanadı olurlar.

Balerin: Ebe kime balerin diyorsa o katılımcı elleri yukarıda kavuşur. Sağında ve solundaki arkadaşı kendi etrafında döner.

Dalgıç: Ebe kime dalgıç diyorsa o katılımcı ellerini başının üstünde yukarıda üçgen yapar. Sağında ve solundaki arkadaşı ellerini sağa sola sallayarak dalga yaparlar.

2.Ana etkinlik: Meslek seçimi

- Ek-5'deki mesleklerden seçilenler tahtaya yazılır. Çocukların bilmediği meslekler açıklanır.
- Bir önceki uygulamadaki aynı gruplar grup çalışması için tekrar bir araya gelir.
- Gruplarda herkes ileride olmak istediği mesleği ve neden bu mesleği seçtiğini, bu mesleği seçerse bir gününün nasıl geçeceğini diğer arkadaşlarıyla paylaşır.
- Grup çalışmasına başlamadan önce kendinizden örnek vererek çocuklarla bir gününüzün nasıl geçtiğini paylaşabilirsiniz.
- Bu paylaşımların ardından her grup kendi arasında bir meslek seçer. Seçtikleri mesleği anlatan kısa bir canlandırma hazırlar. Canlandırmayı sessiz gösterim/yavaş çekim şeklinde ya da sadece heykel olarak anlatmalarını isteyebilirsiniz. Zamanı göz ederek yönergeyi çeşitlendirebilirsiniz.
- 10 dakika sürecek hazırlık aşamasında gruplar ziyaret edilmeli ve gerekirse yol gösterici olunmalıdır.

- Sıra ile gruplar canlandırmalarını gerçekleştirir ve diğer gruplar canlandırmaya ilişkin yorumlarda bulunur, anlatılan mesleği tahmin etmeye çalışır.
- İnsanın kendini mutlu eden bir mesleği yapmasının önemi üzerinde durulur ve çocuklara kendi özelliklerine göre meslek seçimlerini yapmaları tavsiyesinde bulunulur.

3. Değerlendirme

Çemberde buluşulur. Çocuklardan grup çalışmasında en çok hoşlarına giden şeye dair paylaşım yapmaları istenir. Herkes paylaşım yaptıktan sonra uygulama sonlandırılır.

Uygulama Notlarım:

.....

.....

.....

.....

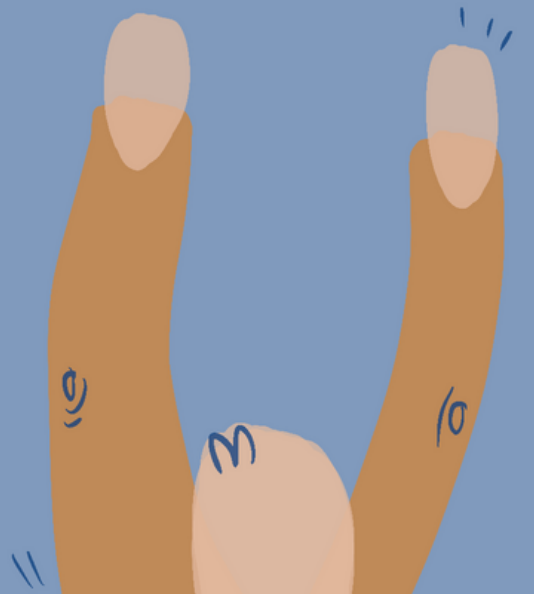
.....

.....

.....

.....

.....



Ek-5: Meslekler

SANATÇI

MÜHENDİS

PSİKOLOG

SINIF
ÖĞRETMENİ

SPORCU

DALGIÇ

GAZETECİ

AKADEMİSYEN

BİLİM
İNSANI

OKUL ÖNCESİ
ÖĞRETMENİ

İNGİLİZCE
ÖĞRETMENİ

MÜZİSYEN

BEDEN EĞİTİMİ
ÖĞRETMENİ

BALERİN

BANKACI

AVUKAT

SPORCU

MEMUR

MİMAR

POLİS

PİLOT

SAVCI

DOKTOR

ÇİFTÇİ

Uygulama 8: Öz Farkındalık - Kapanış



Amaç: Öz farkındalık becerilerinin tekrarlanır ve hatırlanır.

Materyal: Pastel boya, grup sayısı kadar A3 kağıt

1. Isınma Oyunu: Dur, Zıpla, Eğil

- Herkes boş bir alanda ayakta toplanır ya da sınıftaki boş alanlarda dağınık şekilde durur. Çocuklara ilk olarak boş alanda yürümeleri söylenir.
- Herkes bir süre yürüdükten sonra "Dur," komutu verilir, herkes durunca "Bundan sonra 'dur' dediğimde yürüyecek, 'yürü' dediğimde duracaksınız." denir. "Dur," yönergesiyle herkes yürümeye başlar, ardından bu yönergeler çocuklar tarafından benimsenene kadar tekrar edilir.
- İkinci aşamaya geçmek için "yürü diyerek ,çocuklar durdurulur ve yeni bir yönerge eklenir: "Şimdi 'zıpla' dediğimde eğilecek, 'eğil' dediğimde zıplayacaksınız." "Dur, yürü, zıpla, eğil" yönergeleri karışık bir şekilde kullanıldıktan ve çocuklar bu yönergelere hatasız bir şekilde uymaya başladıktan sonra üçüncü aşamaya geçmek için 'yürü,' yönergesi verilir. Çocuklar durduğunda yeni bir yönerge eklenir: "Bağır, dediğimde isminizi fısıldayarak söylemenizi, 'fısılda' dediğimde isminizi bağırarak söylemenizi istiyorum." Tüm yönergeler karışık şekilde kullanıldıktan sonra etkinlik sonlandırılır.

2. Ana Etkinlik: Öz Farkındalık kapanış

- Bir önceki uygulamadaki aynı gruplar grup çalışması için son bir kez araya gelir.
" Çocuklar 4 haftadır çok güzel etkinlikler yaptık. Bu etkinlikler ilefarkettik,..... farkettik vb., Şimdi yaptığımız bu etkinliklerden aklımızda hangisi kaldıysa onu bana grup ile yaptığınız bir resim ile anlatır mısınız ?"
- Her gruba A3 kâğıt verilir ve öz farkındalığa ilişkin bir boyama yapmaları istenir. Öz farkındalığa ilişkin kelimeleri renkli bir şekilde yazabilir, çiçek yapıp yapraklarına öz farkındalık çalışmalarında akıllarında kalanları yazabilir ya da sadece akıllarında kalanları çizim ile ifade edebilirler.
- Her grup önce nasıl bir yol izleyeceğini grup arkadaşlarıyla konuşur.
- Her grup çalışmasını tamamladıktan sonra sıra ile çalışmalarına ilişkin kısa bir sunum gerçekleştirir.

3.Değerlendirme

Çocuklarla çemberde buluşulur. Herkes sıra ile aşağıdaki soruları cevaplanır:

-Bu etkinlikler boyunca öğrendikleri yeni bir şey,

-Bu etkinliklerde en çok eğlendikleri an,

-Etkinliklerde en çok zorlandıkları an.

Sıra ile gerçekleştirilen paylaşımların ardından etkinlik sonlandırılır.

Uygulama Notları:

SINIF RUTİNLERİ İÇİN ÖNERİLER

- Sınıf için oluşturulan ortak kurallardan bir pano hazırlanabilir. Dönem boyunca ihtiyaca yönelik yeni kurallar bu panoya dahil edilebilir.
- Sınıfta bir duygu köşesi yapılabilir. Her ay bu köşeye yeni bir duygu eklenebilir.
- Çocukların gün başlangıcında duygularını yapıştırabilecekleri bir köşe tasarlanabilir.
- Her ay farklı meslekten bir veli sınıfa dahil edilerek meslek tanıtım günleri gerçekleştirilebilir. Eğer akıllı tahta varsa konuklar çevrim içi bağlantı ile de sınıfa davet edilebilir.
- Özelliklerim başlığı dönemin farklı zamanlarında ele alınabilir.
- Beni bu hafta/bugün ne mutlu etti kutusu yapılarak çocukların mutluluklarını bu kutuya çizerek/yazarak atmaları sağlanabilir.

Önerilerim:

Öz Yönetim Etkinlikleri

Öz Yönetim: Farklı durumlar ve koşullarda duyguları, düşünceleri ve davranışları kontrol edebilme becerisidir.

Çocuklar için açıklama: Gün içinde bir çok farklı olay yaşıyoruz. Bu olaylar sırasında mutlu, üzgün, öfkeli ya da bambaşka duygular hissedebiliyoruz. Bazen hissettiğimiz duygular karşı tarafa ya da kendimize zarar verecek davranışlara neden olabiliyor. Öz yönetim çalışmaları ile bu zarar verici davranışlar yerine hangi davranışları gerçekleştirebilir, baş etmekte zorlandığımız duyguları hissettiğimizde neler yapabiliriz üzerine çalışmalar yapıyor olacağız. Bu etkinliklerin sonucunda öfke, stres gibi duygularla nasıl baş edeceğinizi görebilir, yeni sakinleşme yöntemleri keşfedebilirsiniz.

Hedefler

- Kişinin duygularını anlaması
- Öfke ve stres kontrolünü sağlayabilme
- Hedef belirleme

1.Hafta



Uygulama 1: Duyguyu Tahmin Et

Amaç: Çocukları farklı duygu tanımlarını hatırlar ve karşıdaki kişinin duygularını anlamanın yöntemlerini fark eder.

Materyal: Çocuk sayısı kadar kalem ve kağıt, Ek-1: Duyguyu Tahmin Et, pastel boya

Ön hazırlık: Çocuk sayısı kadar EK-1 çıktısı

1.Isınma Oyunu

- Çemberde kalınır. Tüm çocuklarını ikili olarak eşleşmesi istenir.
- Eşlerden birinin ayna olacağını, diğerininse aynanın karşısındaki kişi olacağı söylenir.
- Birbirleri ile uyum içinde, göz teması kurarak hareketleri yavaş yapmaları anlatılır.
- Eşler arası roller değişir.
- Her iki taraf da ayna rolünü gerçekleştirdikten sonra ısınma tamamlanır.

2.Ana etkinlik: Duyguyu Tahmin Et

- Önceki haftalarda yapılanlar ve önümüzdeki haftalarda yapılacakları özetleyerek giriş yapılır.
- Sırasıyla “Duygu denilince aklınıza ilk hangi duygular geliyor?” sorusu ile giriş yapılır ve öz farkındalık etkinliklerinden duygular çalışmasında ele alınan duygular hatırlanır. Mimik, beden hareketleri, ses ile farklı duygular ifade edilerek çocukların ifade edilmeye çalışılan duyguları bulması sağlanır. Bu küçük uygulamadan da yola çıkarak “Başkalarının duygularını nasıl anlayabiliriz?” sorusu ile çocukların fikirleri dinlenir.
- İfade edilen duygular, bir sonraki uygulamada rehberlik etmesi için tahtaya çizilebilir ya da sınıfta bir duygu köşesi varsa orası referans olarak gösterilebilir.

“Duygular canlı yaşamında çok önemlidir. Kendi duygularımız kadar başkalarının duygularının farkında olmak da önemlidir. Şimdi başkalarının duygularını anlamak için bir çalışma yapacağız.”

- Çocuklarla 4-5 kişiden oluşan yeni gruplar oluşturulur. Daha önce aynı grupta olanların farklı grupta olması önceliklendirilir.
- Her çocuğa Ek-1 dağıtılır. İlk cümle örnek olarak tüm sınıf ile birlikte yapılır.
- Daha sonrasında gruptan bir çocuk sırasıyla Ek-1 deki cümleleri okur. Her cümlenin okunmasının ardından herkes kağıdına ilgili yüz ifadesini çizip ilgili duyguyu yazar.
- Her bir çocuk kâğıdı doldurduktan sonra grup içinde sıra ile paylaşımda bulunulur. Grup içi paylaşımlar sırasında “Aynı cümleye benzer duyguları hisseden arkadaşlarınız kimler?, Aynı cümleye farklı duygular hisseden arkadaşlarınız olmuş mu?, Sizce bu nedenin farklılığı ne olabilir?” gibi grupların yönlendirici sorular üzerine konuşmaları istenir.
- Çizimlerin tamamlanmasıyla tüm çocuklar çalışmalarını herkesin görebileceği bir alana bırakır ve herkes birbirinin çalışmasını bakarak ve kendileri ile benzer düşünenleri bulmaya çalışabilir. Sınıf mevcudu yüksek olan sınıflarda grup paylaşımlarına yer açılabilir.

3.Değerlendirme

Çocuklarla çemberde buluşulur. Çizimlerde hangi duyguların olduğu ve hangi duyguların dikkatlerini çektiği sorulur. Aynı cümleye farklı duygular çizen olmuş mu? sorusu üzerinden farklılıkla bulunmaya çalışılır ve üzerine konuşulur. Bu uygulamada nasıl hissettikleri dinlenerek uygulama sonlandırılır.

Uygulama Notlarım:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Ek-1: Duyguyu Tahmin Et

Herkesin duyguları ve hisleri çok önemlidir. Sadece kendi duygularımıza önem vermemeli, yakınımızdaki kişilerin de duygularını anlamaya çalışmalıyız.

Peki başkalarının duygularını nasıl anlayabiliriz? İnsanlar duygularını;

- yüz ifadelerine,
- beden dillerine (jest, mimik vb.)
- seslerine yansıtırlar.

Aşağıdaki durumlarda ortaya çıkabilecek duyguyu tanımlamaya çalışalım.

Durum	Yüz İfadesi	Duygu
Kitabın izinsiz alındı.		
Sınıf arkadaşınla alay edildi.		
Sokakta yürürken aniden karşına kedi zıpladı.		
Ödevini yapamadın ve derste öğretmene neden yapamadığını anlatman gerekti.		
Öğretmenin dersle ilgili bir konuda seni tebrik etti.		

Aile katılımı: Duygusal Gökkuşağı

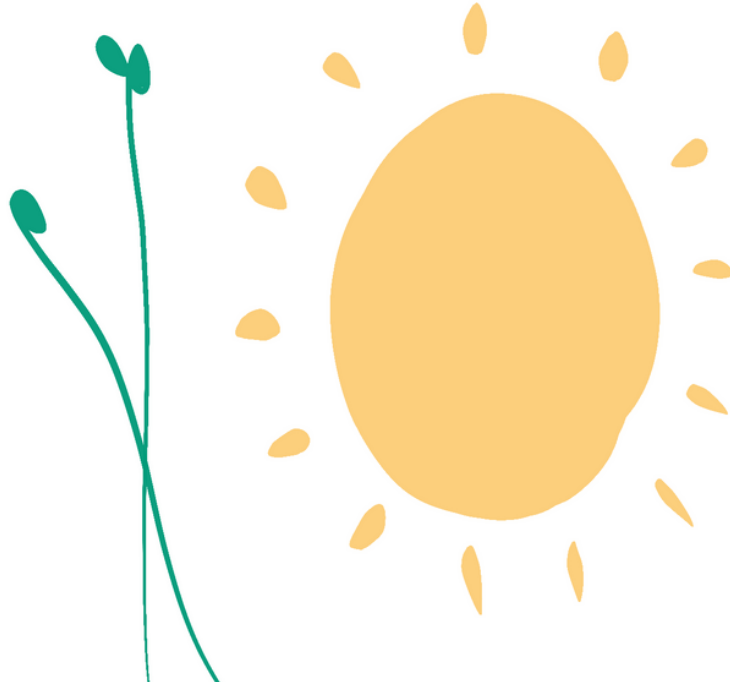
Yaş seviyesi: 7 yaş ve üzeri

Malzemeler: Boyama kağıtları ve boyalar (Sulu boya veya pastel boya)

Süre: 25 dk

Nasıl yapılır?

Etkinliği yürüten ebeveyn "Bazen mutlu oluruz bazen de üzüntülü. Bazı şeyler bizi mutlu eder bazı şeyler ise mutsuz. Mesela ben yapınca mutlu olurum. Ama da beni mutsuz eder. Bazen de heyecanlanabilir ya da çok neşeli olabilirim. Bugün ailemizde herkesin bir duygu gökkuşağı olsun mu?" diye sorar ve boyalarla evdeki herkes kendi gökkuşağını çizmeye başlar, resim yapılırken konuşulur, "ben sarı çiziyorum çünkü bugün kendimi mutlu hissediyorum", "kırmızı rengi de çiziyorum çünkü bazen kızgın oluyorum" gibi.



Amaç: Çocuklar öfke duygusunu öğrenir ve aynı olaylar karşısında öfkelenme derecelerinin farklı olabileceğinin farkına varır.

Materyal: Çocuk sayısı kadar kağıt ve kalem, Ek-2: Kızgınlık metre

Ön hazırlık: Çocuk sayısı kadar Ek-2 çıktısı

Eğitmene not:

- Metni okurken canlandırma yapabilirsiniz. Canlandırma için 2-3 çocuğu çağırıp, bir cümleyi okuyup onların canlandırmasını isteyerek tüm metnin bir grup ile canlandırılmasını sağlayabilirsiniz.
- Özellikle 1. sınıf çocukları ile bu uygulamayı yaparken cümleleri önce siz okuyup anlaşılmayan yerleri açıklayabilirsiniz. Grup çalışması yerine cümleleri tek tek ele alarak etkinlik tüm sınıf ile de gerçekleştirilebilir.
- Etkinliği oyunlaştırabilirsiniz. Sınıfın 4 farklı köşesine 4 dereceyi asıp, cümleyi okuduktan sonra çocukların kaç derece öfkeli hissediyorlarsa o köşeye gitmeleri yönünde yönerge verilebilir.

1. Isınma Oyunu: 10'dan Geriye Sallama

- Çocuklarla çemberde buluşulur.
- Sağ kol 10'dan geriye sayarak sallanır. Sağ kol tamamlandıktan sonra sırasıyla sol kol- sağ bacak-sol bacak- kalça 10'dan geriye sayarak sallanır.
- Tüm hepsi tamamlandıktan sonra aynı sırayla bu defa 9'dan geriye doğru sayılarak kollar, bacaklar ve kalça sallanır.
- 8-7 teker teker azaltılarak aynı eylem tekrarlanır. Bire ulaşınca kollar, bacaklar ve kalça bir kez sallandırılarak ısınma sona erdirilir.

2. Ana Etkinlik: Kızgınlık ve Öfke

- Çocuklara sizce "Kızgınlık ya da öfke ne demek?" diye sorulur. Öfkelendiğimizde bunu mimiklerimizle, sesimizle ya da bedenimizle nasıl gösteririz üstüne çocukların örnekleri dinlenir. "Sizleri neler öfkelerir?" diye sorularak çocukların paylaşımlarına alan açılır.

Sonrasında "Hepimiz bazı durumlar ya da olaylar karşısında sinirlenebilir veya öfkelenebiliriz. (Kendinizden örnek verebilirsiniz). Kendimizi ifade etmekte zorlandığımızda veya sevdiğimiz birini ya da kendimizi koruma amaçlı öfke gerçekleşebilir. Ancak kontrolden çıkan ya da şiddete dönüşen öfke diğer insanlara zarar verebilir" açıklaması yapılır.

- Tahtaya birden dörde kadar yazılarak kızgınlık metrenin bir örneği tüm sınıf ile yapılır.
- Tüm çocuklara Ek- 2 dağıtılır.
- Çocuklar kağıdı bireysel olarak doldurduktan sonra bir önceki uygulamadaki aynı gruplar grup çalışması için tekrar bir araya gelir.
- Gruplar kızgınlık metrede yer alan durumları kendi aralarında konuşur. Grup arkadaşları ile aynı duruma aynı tepki verenlerin birbirini bulması ya da çok farklı tepki verenler üzerine konuşulması gibi grup içi konuşma yönlendirmeleri yapılabilir.

"Aynı durum birimizi çok öfkeleririrken bir başkamızı hiç kızdırmadığından örnekler verilerek duyguların kişiden kişiye farklılaştığının üzerine konuşulur Daha sonra ise kızgın veya öfkeli olduğumuzda hemen tepki vermenin doğru olmadığını durup düşünmenin önemli olduğunu vurgulanır ve öfke kontrolünün önemli olduğunu aktarılır."

- Aşağıdaki metin okunur. Okuma sırasında çocukların nasıl hissedeceğini düşünmeleri istenir.

“Deniz bir gün okulda arkadaşı ile oynarken birden bire bir top geldi ve başına çarptı. Biraz canı yanan Deniz çok sinirlendi ve kızgınlıkla topu kimin attığını sordu. Bahçede top oynayan çocuklardan birisi ben yanlışlıkla-istemeden yaptım dedi. Ancak Deniz çok öfkeli olduğu için o çocuğun yanına gitti ve çocuğa bağırdı, omzundan itti. Diğer çocuk ise yere düştü ve ağlamaya başladı.

- Okuma bittikten sonra çocuklara: “Deniz yerinde siz olsaydınız ne yapardınız?” diye sorulur. Gelen yanıtlarda yapıcı tepkiler takdir edilir. Yıkıcı tepkilerin doğru olmadığı, sinirli-öfkeli anlarımızda hemen karar vermeyip sakin kalmanın önemli olduğu hatırlatılır.
- Sakin kaldıktan sonra neler yapılabileceği üzerine konuşulur. Deniz’in bu durumun onu üzdüğünü/sinirlendirdiğini söylemesi ve birlikte çözüm bulmaya çalışması önerisi verilebilir.

3.Değerlendirme

Çocuklarla çember olunur. Herkes etkinlikte aklında en çok kalan şeyi bir cümle ya da kelime ile paylaştıktan sonra etkinlik tamamlanır.

Uygulama Notlarım:

.....

.....

.....

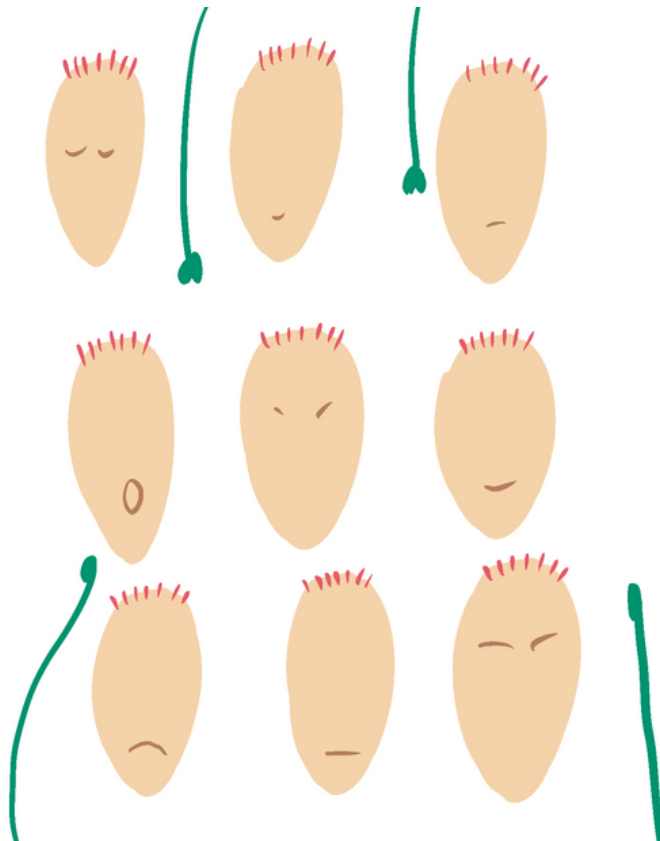
.....

.....

.....

.....

.....



Ek-2: Kızgınlık Metre

Öfke ve Kızgınlığın Derecesi

Normal	1
Biraz Kızgın	2
Çok Kızgın	3
Öfkeli	4

Nasıl Hissedersin?	1	2	3	4
Birisi seninle alay ederse				
Birisi sana takma isim kullanırsa				
Sana ait olan bir şey izinsiz alınırsa				
Birisi senin sıranı izinsiz alırsa				
Senin hakkında dedikodu yapılırsa				
Oyuna dahil edilmezsen				

2.Hafta

Uygulama 3: Öfkemi Kontrol Ediyorum



Amaç: Öfke duygusu ile baş etme yöntemleri geliştirir.

Materyal: Çocuk sayısı kadar kağıt ve kalem, Ek-4: Öfkemi nasıl kontrol edebilirim?, Ek-3: Öfkemi nerede hissediyorum?

Ön hazırlık: Çocuk sayısı kadar Ek-3 (a-5 boyutunda çıktı alınabilir), grup sayısı kadar Ek-4

Eğitmene not:

- Etkinliğin yapılacağı gün içinde ve devam eden günler ara ara nefes çalışmaları örneklerinin sınıfta uygulanması önerilir.
- Ek-3'ü öğretmen tarafından da yapılarak, tüm sınıf kağıtları gösterirken öğretmen kendi çalışması ile paylaşma dahil olabilir.
- Ek-4 paylaşımları bittikten sonra; rehber sonunda bulunan EK-2: Çocuklar İçin Yaratıcı Baş Etme Önerilerinden çocuklar için uygun olduğunu düşündüğünüz örneklerden de yararlanabilirsiniz.

1.Isınma Oyunu

Sayfa 117 dinlendirici etkinliklerden birinin yapılması önerilir.



Derin nefes almak baş dönmesine neden olabileceği için etkinliklerin oturularak yapılması önerilir.

2.Ana Etkinlik: Öfkemi kontrol ediyorum

Bir önceki uygulamada kızgınlık ve öfke üzerine olan konuşmalar ve üzerine tartışılan metin hatırlatılır. Bugün ise bu gibi durumlarda neler yapabiliriz üzerine bir etkinlik yapılacağı aktarılır.

- Bir çok durumun farklı derecelerde öfkelenmeye sebep olduğu önceki çalışmalardan örnek verilir. Herkesin öfkelenildiği durumların farklılaştığı gibi vücudunda öfkeyi hissettiği yerlerinde değiştiği söylenir. Çocuklara öfkelendiklerinde bu duyguyu vücutlarının neresinde hissettiği sorulur.
- Tüm çocuklara Ek-3 dağıtılır. Sinirlendiklerinde öfke duygusunu vücutlarının hangi bölgesinde hissediyorlarsa orayı istedikleri bir renge boyamaları istenir.
- Boyamalar tamamlandıktan sonra çocuklar kağıtlarını toplu halde gösterir ve birbirlerinin kağıtlarını inceler. Gösterilen kağıtlarda benzerlikler ve farklılıklar belirtilir.
- "Vücudumuzun farklı yerlerinde hissettiğimiz bu öfke duygusunu kontrol edemezsek ne olur?" diye çocuklara sorulur.
- Çocuklardan alınan yanıtlara göre hem kendimize hem de karşımızdaki kişiye zarar verilen örneklerde sakın kalmanın önemi üzerinde durulur.
- Aynı gruplar grup çalışması için tekrar bir araya gelir. Her gruba Ek-4 dağıtılır.
- "Vücudumuzdaki bu renklerin azalması için neler yapabiliriz?" sorusuna odaklanılarak her grup öfke ve kızgınlıklarını nasıl kontrol ettiklerini birbirleriyle paylaşır ve kağıda yazar.
- Grup çalışması tamamlandıktan sonra her gruptan bir kişi yazılanları paylaşır. Paylaşımlar aktarılırken tahtaya ya da büyük bir kağıda ortak liste oluşturulur.



Tüm paylaşımlar tamamlandıktan sonra öfke ile mücadele etmede nelerin yapılabileceğinin üzerinden geçilir. Nefes egzersizleri (yavaşça nefes alıp vermek), müzik dinlemek, resim yapmak, yürüyüş yapmak, güvenebileceği birisi ile konuşmak, günlük tutmak vb. gibi öneriler yoksa listeye eklenir. Eksikleri eklerken kendi yaptığınız önerileri de eklemeyi unutmayın.

- Paylaşımlardan yaptıkları ve yapabilecekleri 5 maddeyi düşünmeleri istenir ve Ek-3: Öfkemi Nerede Hissediyorum etkinlik kağıdının arkasına yazmaları ya da çizmeleri istenir.

Öneri: Öneriler geldikten sonra küçük bir nefes çalışması yapmak etkili oluyor. Derin nefes alıp vermeye alternatif olarak: çok sevdiğiniz bir çiçeği kokluyormuş gibi, karnımızda bir balon şişiriyormuş ve yavaş yavaş indiriyor gibi nefes alalım örnekleri çocuklar için hem daha eğlenceli hem de daha anlaşılır olabilir.

3.Değerlendirme

Çocuklarla çemberde buluşulur. Bundan sonra kızdığında veya öfkelendiğinde ne yapacağını çemberde herkes tek tek paylaşır ve uygulama sonlandırılır.

Öneri: Öfkeyi kontrol etmek için gelen önerileri büyük bir kağıda/kartona yazarak/görselleştirerek sınıfa asabilir ve bir sakinleşme önerileri köşesi oluşturabilirsiniz. Dönem boyunca da gelen yeni önerileri bu listeye ekleyerek çocuklarla bu köşeden yararlanabilirsiniz.

Uygulama Notlarım:

.....

.....

.....

.....

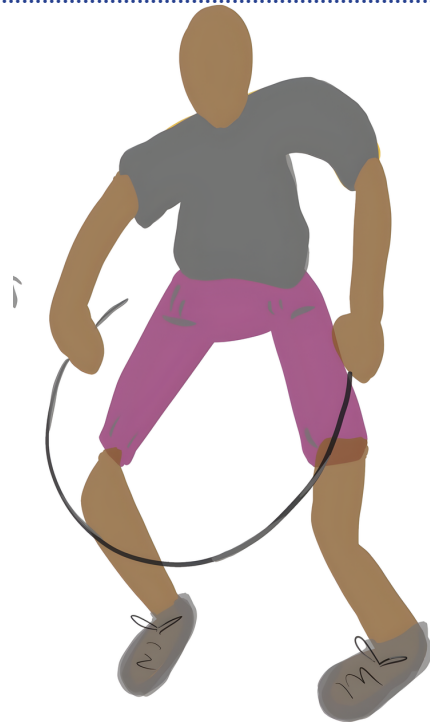
.....

.....

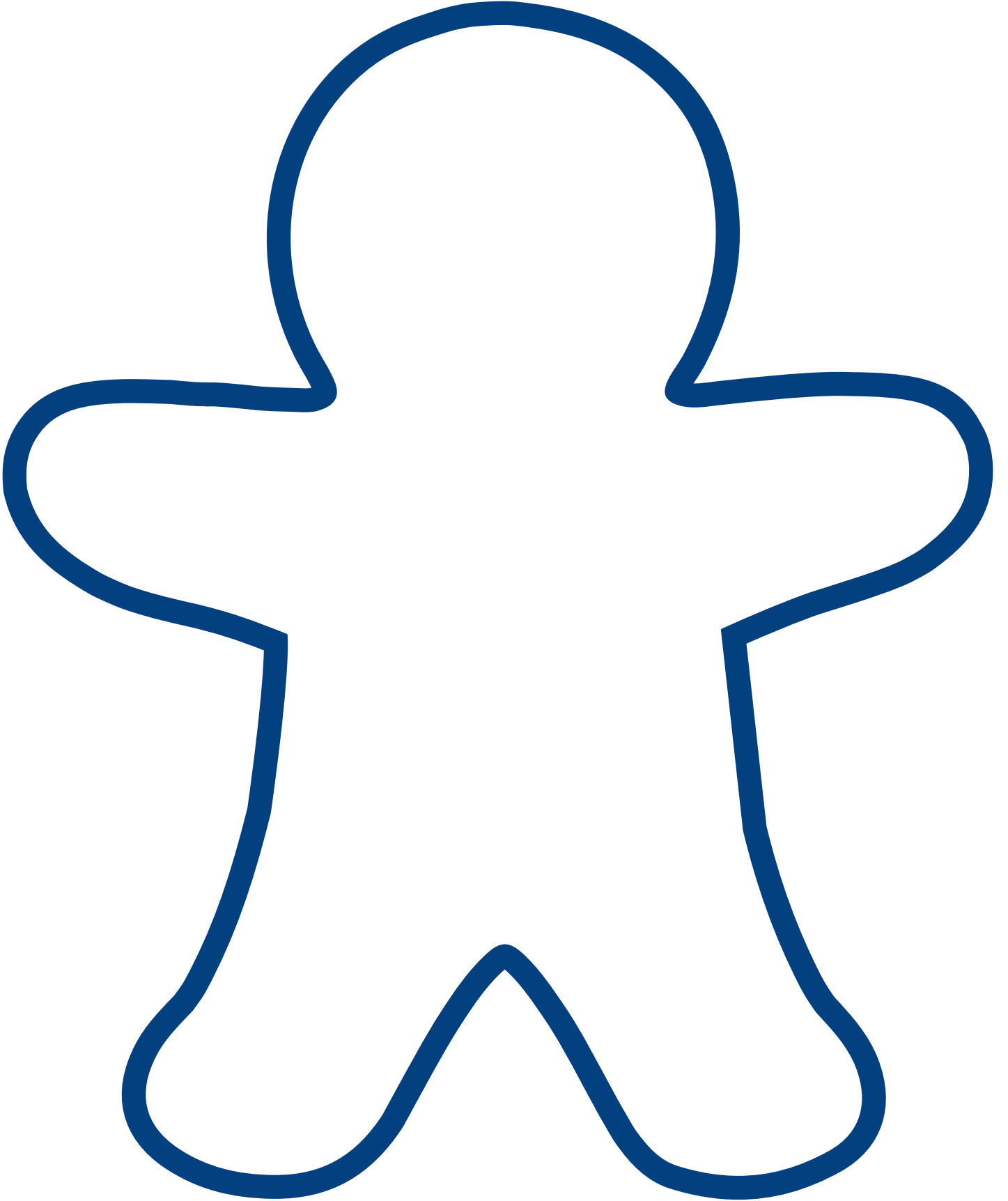
.....

.....

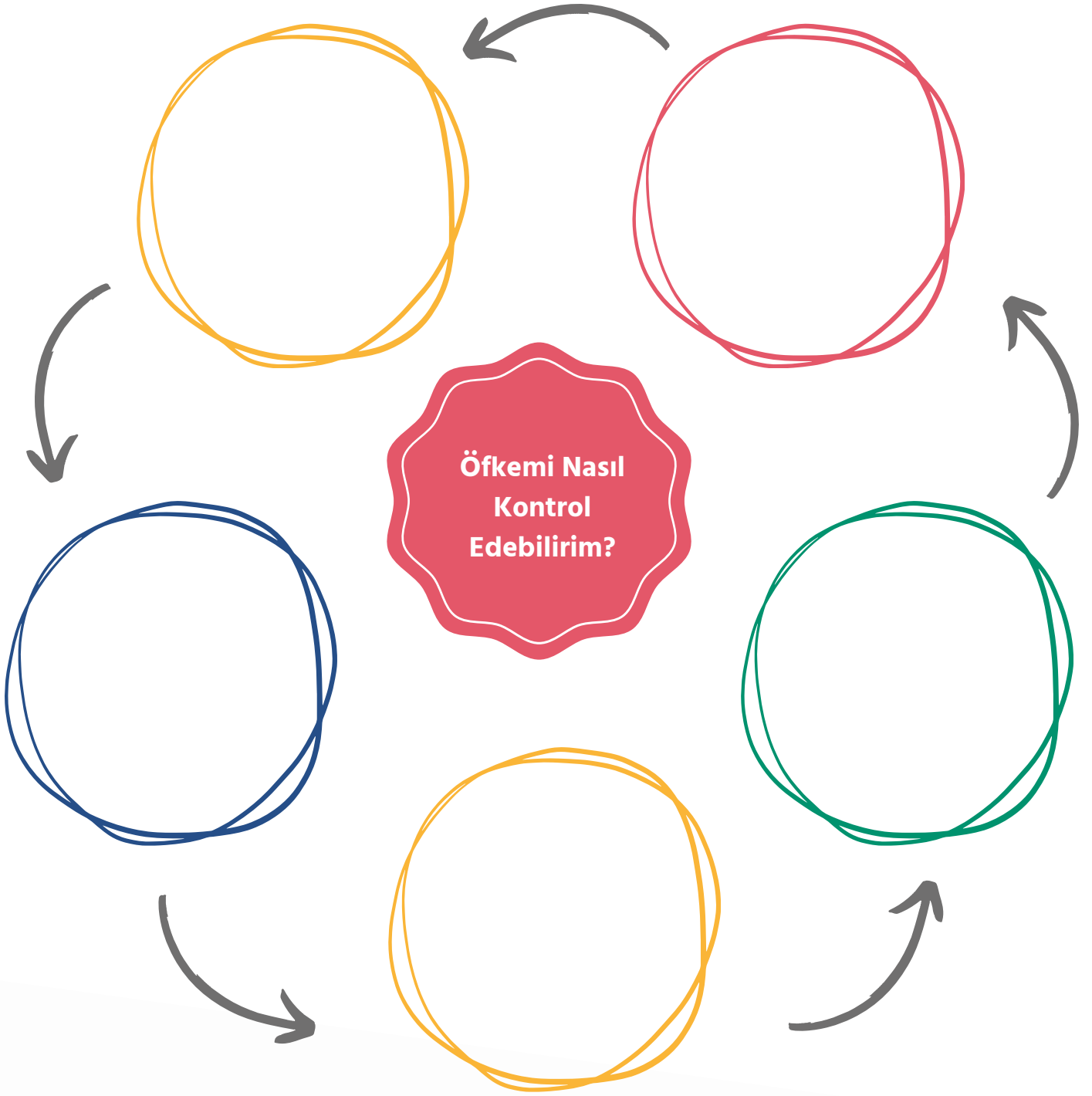
.....



Ek-3: Öfkemi nerede hissediyorum?



Ek-4: Öfkemi Nasıl Kontrol Edebilirim?



Amaç: Stres ile baş etme yöntemleri geliştirilir.

Materyal: Renkli kalemler, EK- 5: Stres Metre, EK- 6: Ne Yapabilirim, Ek-7: Ayçiçek boyama

Ön hazırlık: Çocuk sayısı kadar Ek-5 ya da oyun için renk kağıtları, grup sayısı kadar Ek-6, çocuk sayısı kadar Ek-7

Eğitmene not:

- Ek-5 dağıttıktan sonra renk kodlarını hatırlatmak gerekli olabilir.
- Ek-5 örnekleri sınıf seviyesine göre veya zamanı göz etmek için azaltılabilir.
- Ek-6 dağıttıktan sonra çocuklar için soyut kalan cümlelere somut örnekler vererek anlamalarını kolaylaştırabilirsiniz. Örneğin: Bir şeyden sorumlu tutulmak için evdeki hayvanlara yem vermek, yatağını toplamak, çiçekleri sulamak vb. örnekler verilebilir.
- Ek-6 sırasında kendi yaptıklarınızı paylaşmayı unutmayın.
- Ek-6 paylaşımları bittikten sonra; rehber sonunda bulunan EK-2: Çocuklar İçin Yaratıcı Baş Etme Önerilerinden çocuklar için uygun olduğunu düşündüğünüz örneklerden de yararlanabilirsiniz.
- Ek-7 renklendirme etkinliği sırasında klasik bir müzik açabilirsiniz.

1.Açılış Çemberi

Sayfa 117 dinlendirici etkinliklerden birinin yapılması önerilir.

2.Ana Etkinlik: Stresi Yönetme

- Öfke ve kızgınlık gibi stresin de yaşamın bir parçası olduğunu belirtilir ve çocuklara: "Sizce stres ne demek?" diye sorularak düşünceleri dinlenir. Kaygı duygusu hatırlanıp kaygılanıldığında da stresli hissedildiği paylaşılır.
- "Bazen yaşadıklarımız ve hissettiklerimiz bizi stresli yapabilir. (Burada kendinizden örnekler paylaşabilirsiniz.) Stres, bir şeyin bizi rahatsız ettiği ya da zorlandığımızda hissettiğimiz bir duygudur. Bazen işler istediğimiz gibi gitmediğinde ya da çok fazla şeyle uğraştığımızda, içimizde bir gerilim hissederiz. İşte bu strese benzer. Stresli olduğumuzda vücudumuzda da değişiklikler de olabilir. Örneğin midemiz ağrıyabilir, siz neler hissediyorsunuz?" diye sorulur. "Belli bir oranda stres başarı ve mutluluk için gerekli olsa da aşırı stres sağlığımız için iyi değildir. Bu nedenle bizi neyin stresli yaptığını ve böyle durumlarda ne yapacağımızı bilmek önemlidir." paylaşımı eklenebilir.
- Stres için somut örnekler:
 - Bir arkadaşın oyuncağını alıp seninle paylaşmadığında nasıl hissettiğini düşün. İçinde bir sıkışıklık ya da üzüntü hissedebilirsin. Bu, stresin bir türü olabilir.
 - Ödevini bitirmen gerektiğinde ama oyun oynamak istediğinde ne yapacağını bilememek seni sıkabilir. Bu da stres yapabilir.
- Ek-5 bireysel bir çalışma olarak yapılacağı gibi tüm sınıf birlikte de uygulanabilir.
- Tüm sınıf uygulaması için: a4 boyutlarında yeşil kartona stressiz , sarı kartona hafif stresli, turuncu kartona stresli, ve kırmızı kartona çok stresli yazılır. Kartonlar aralarında 2-3 metre olacak şekilde yukarıdaki sıra ile yan yana ya da sınıfın 4 farklı köşesine konulur. Çocuklara köşeler tanıtılır.
- Tüm çocuklar ayağa kalkar. Ek-5 den bir örnek okunur ve bireysel olarak hangi derecede stresli hissediliyorsa çocukların o köşeye gidip durması istenir. İlk cümleyi örnek olarak siz gösterebilirsiniz.

- Çalışma sırasında farklı köşelerden örnekler duyabilirsiniz. Çalışma bittikten sonra aynı durum karşısında herkesin farklı hissedebileceği üzerine konuşulur.
- Paylaşımlar tamamlandıktan sonra stresli olduğunda sabırlı olmanın ve öfke kontrolünde olduğu gibi sakin olmanın, bazı egzersizler yapmanın öneminden bahsedilir.
- Bir önceki çalışmadaki gruplar bir araya gelir. Her gruba ek- 6 kağıdı dağıtılır. Hangi baş etme yöntemini kim kullanıyor ya da kullanmak istiyorsa karşısına ismi yazılır.
- Grup paylaşımlarının ardından tüm sınıf büyük çemberde bir araya gelir. Stresli olduğumuzda yapılacak bir çok şeyin olduğu paylaşılır. Tıpkı öfkeli olduğumuzda sakin kalıp ,acele etmeden sakince karar almamızın gerektiği gibi stresli olduğumuzda da derin bir nefes alıp , rahatlatıcı bir çalışma yapmanın çoğunlukla işe yaradığı paylaşılır.
- Stresi azaltmada sanat etkinliklerinin önemli bir yeri olduğunu paylaşılır.
- EK-6'da yer alan ayçiçeği çizimi her çocuğa dağıtılır ve herkes istediği şekilde görseli renklendirir.
- Çalışmalar tamamlandıktan sonra sınıfta görülebilecek bir yere bırakılır.

3.Değerlendirme:

Çemberde toplanılır. Herkes etkinliği nasıl geçtiğini ve oturumda öğrendikleri bir şeyi paylaştıktan sonra uygulama sonlandırılır.

Öneri: Ek-7 için zaman yeterli olmazsa bu etkinliğin içeriğini hatırlatarak başka bir serbest zamanda etkinliği yapabilir ya da çocukların aileleri ile birlikte yapmaları için eve götürmelerini isteyebilirsiniz.

Uygulama Notlarım:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Ek-5: Stres Metre

Stres yaşamın bir parçasıdır. Bazen yaşadıklarımız ve hissettiklerimiz bizi stresli yapabilir. Belli bir oranda stres başarı ve mutluluk için gerekli olsa da aşırı stres sağlığımız için iyi değildir. Bu nedenle bizi neyin stresli yaptığını bilmek ve buna göre gerekli adımları atmak önemlidir.

Aşağıdaki durumların hangi seviyede stres oluşturabileceğini belirtiniz.

Cevaplarınızı cevap kutucuklarını aşağıdaki renk kodlarıyla boyayarak ya da kutuyu işaretleyerek yapabilirsiniz.

Stressiz:
Yeşil

Hafif Stres:
Sarı

Stresli:
Turuncu

Çok Stresli:
Kırmızı

	Çok kolay Stressiz	Biraz zor Hafif stres	Neden ben! Stresli	Olamaz! Çok stresli
Ödev yapmak				
Yeni arkadaş edinmek				
Grup önünde konuşmak				
Birisinin sana kızması				
Bir şeyden sorumlu tutulmak				
İstemediğin bir şeyi yapmak				
Planlı olmak				
Sorumluluklarını yerine getirmek				
Ders çalışmak				

Ek-6: Strese Karşı Ne Yapabilirim?

Stres yaşamın bir parçasıdır ve herkesin karşı karşıya kaldığı bir durumdur. Önemli olan stresli bir durumda ne yaptığımızdır. Farklı durumlar ve olaylar stresli olmamıza yol açar. Aşağıda stresli olduğunda yapılabilecekler yer almaktadır. Stresli olduğunda sana yardımcı olanların yanına işaret koyabilirsin. Ya da sana stresli anlarında faydalı olduğunu düşündüğün bir şey var ise son kutucuğa yazabilirsin.

Strese karşı yapabileceklerim

Resim yapmak

Müzik dinlemek / şarkı söylemek

Arkadaşıma anlatmak

Sevdiğim, güvendiğim bir yetişkine anlatmak

Yürüyüşe çıkmak

Spor yapmak

Evcil hayvan beslemek, hayvanlarla zaman geçirmek

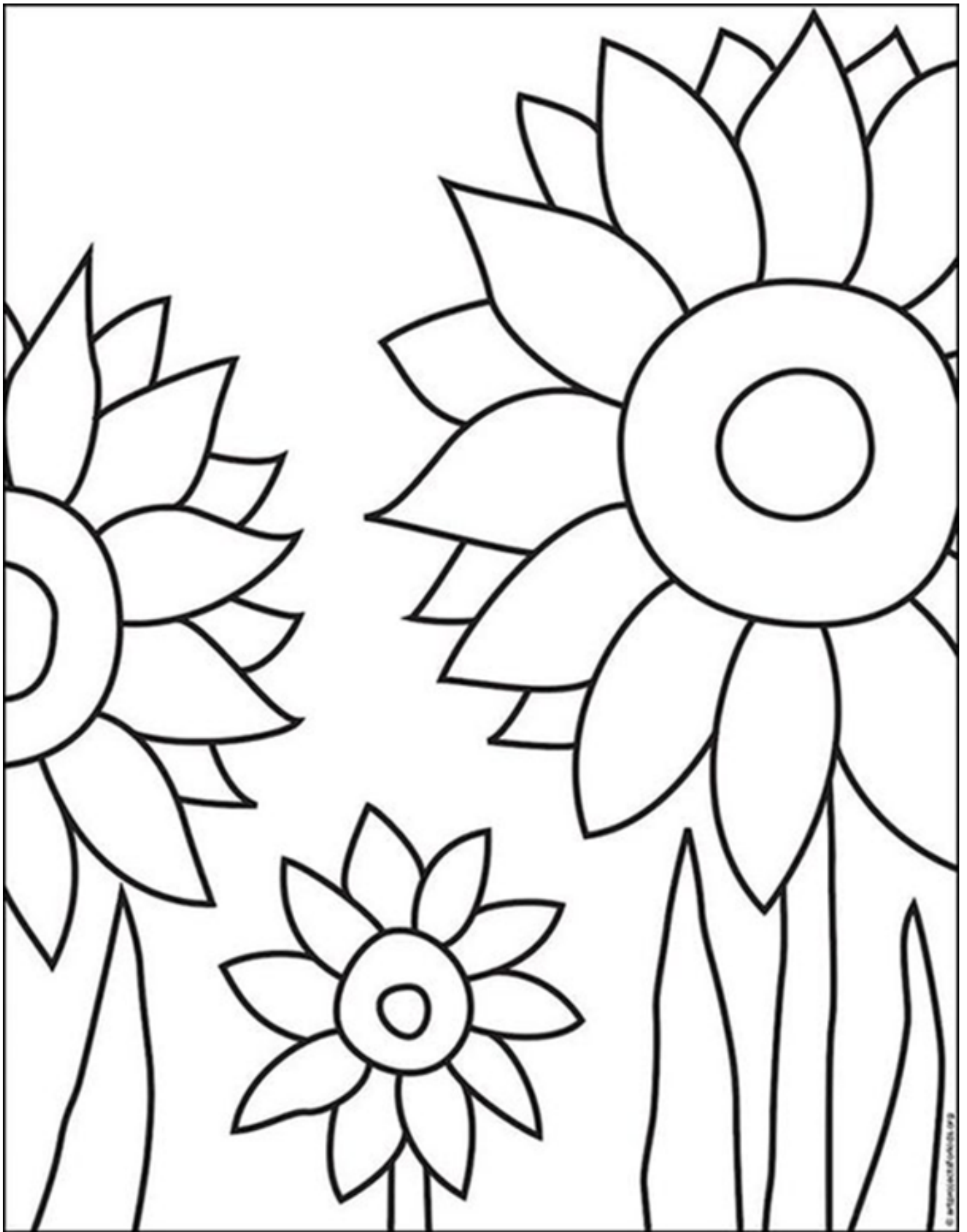
Çiçek yetiştirmek

Dans etmek

Oyun oynamak

Öğretmen ile konuşmak

Senin eklemek istediğin var ise:



3.Hafta

Uygulama 5: Hedef Belirleme



Amaç: Hedef belirlemenin yollarını ve önemini fark eder.

Materyal: Çocuk sayısı kadar kalem ve kağıt, grup sayısı kadar balon, çocuk sayısı kadar EK-8: Hedef Haritam

Eğitmene not:

- Tek bir büyük hedef üzerinden ilerlemek çocuklar için zorlayıcı olabilir. Hedefleri daha küçük adımlara bölünürse, birkaç küçük başarının üstesinden gelmenin büyük bir hedefe bir seferde ulaşmaktan daha kolay olduğunu görmesini kolaylaştırabilirsiniz.
- Çocukların etkinlikte zorlanacağını düşünürseniz hedefler üzerindeki basit örnekleri artırabilir. Sınıf içinde ortak belirlediğiniz bir kaç hedef üzerinden de örnek çalışmaları artırabilirsiniz.

1.İsınma Oyunu

- 5-6 kişiden oluşan gruplar oluşturulur. Her gruba şişirilmiş bir balon verilir.
- Her grup bir sayıyı hedefler. Sonrasında her grubun balon ile voleybol oynamaları istenir.
- Oyun oynanırken kimse yerinden kalkmayacaktır ve balona peş peşe 2 kez dokunulmayacaktır.
- Gruplar hedefledikleri sayıya ulaşmak için birbirlerini dikkatli izlemeli ve odaklanmak durumundadırlar.

2.Ana Etkinlik: Hedef Belirleme

- Bugüne kadar çalışılan konu başlıklarına değinilerek çalışmalar özetlenir.
- Isınma oyununda kimlerin hedeflediği sayıya ulaşabildiği sorulur? Bu oyunda onları en zorlayan tarafın ne olduğuna dair kısaca fikirleri alınır.
- Bugün hedef belirleme üzerine çalışılacağı aktarılır ve çocuklara sizce "Hedef ne demek?" diye sorulur.

Sonrasında "Herkesin hayalleri vardır. Bu hayallerin bazıları küçük bazıları büyük, bazıları ise gelecekte olmak istediğimiz kişi ile ilgilidir. Bu hayallerin gerçekleşmesi için hedefler belirlemek gerekir. Hedefler hayallerimizin gerçekleşmesini ve hayatta başarılı olmamıza yardımcı olabilir. Hedefler bize takip etmemiz için yol gösterir. Hedefleri belirledikten sonra onlara ulaşmak için çalışmak, çevremizden de bu konuda destek alarak dayanışmak önemlidir."

- İlk olarak rol model olmak amacıyla çocuklarla başardığınız ve başarmak istediğiniz hedeflerden kısaca bahsedilir.
- Tahtaya aşağıdaki hedef başlıkları yazılır. Her bir madde için örnek vermeniz yol gösterici olacaktır. Zorlanıldığı gözlemlenirse de onların gözünden bir örnek verilebilir. Örneğin: Okulla ilgili hedeflere yönelik olarak, daha düzenli çalışacağım, şu dersleri daha dikkatli dinleyeceğim, okula geç gelmeyeceğim vb. aile içinde eğer varsa kardeşimle daha çok vakit geçireceğim, evdekilere ihtiyaçları olduğunda yardım edeceğim vb. kendimle ilgili flüt çalmayı öğreneceğim, bir şarkı yazacağım, arkadaşlarımdan yeni bir oyun öğreneceğim vb.

- Aşağıdaki hedef başlıkları tahtaya yazılır:
 - Okulla ilgili hedeflerim
 - Ailemle ilgili hedeflerim
 - Öfkelendiğimde yapacaklarımla ilgili hedeflerim
 - Strese girdiğimde yapacaklarımla ilgili hedeflerim
 - Kendimle ilgili hedeflerim

*Öğrenciler hedeflere örnek bulmakta zorlanıyorsa fikir verilerek destek olunur.

Her çocuğun bir başlığı seçmesi istenir ve EK-8 dağıtılır. Anlaşılması için yukarıdaki örneklerden biri ele alınır ve hedefe ulaşılması için basamaklandırılır. Örneğin: Kendimle ilgili hedeflerim- Bir şarkı yazacağım:

- 1. adım:** Şarkının konusunu belirleyeceğim
- 2. adım:** Kalem ve kağıt alıp konu ile ilgili sözleri yazacağım
- 3. adım:** Şarkının melodisini düşüneceğim
- 4. adım:** arkadaşlarıma-öğretmenime oluşturduğum şarkıyı söyleyip yorumlarını alacağım

Hedefim gerçekleşince: Tüm arkadaşlarıma şarkımı söylediğim bir konser vereceğim. Hep birlikte şarkıyı söyleyip dans edeceğiz.

- Her çocuk hedefini tamamladıktan sonra ısınma oyunundaki gruplar tekrar bir araya gelir. Daha önce aynı grupta olanların farklı grupta olması önceliklendirilir.
- Yazılanlar ve çizilenler grup içinde paylaşılır. Grup içinde benzer hedeflerin olup olmadığı ya da dikkatlerini çeken hedeflerin neler olduğu konuşulur.

3.Değerlendirme

Çemberde buluşulur. Bir balon alınır. Balonu elinde tutan çocuk hedefini paylaşır. Balonu attığı çocuk devam aynı soruyu yanıtlar. Herkes hedefini paylaştıktan sonra uygulama sonlandırılır.

Uygulama Notlarım:

.....

.....

.....

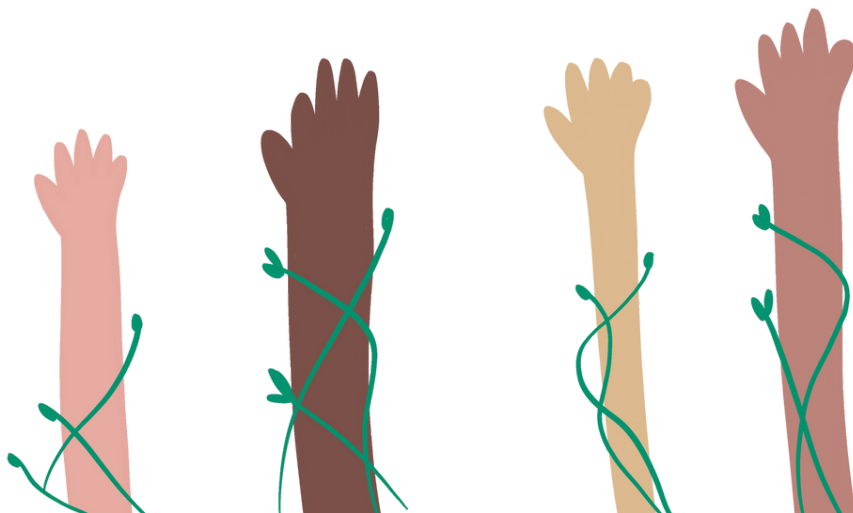
.....

.....

.....

.....

.....



Hedefim:

1 . Adım

2 . Adım

3 . Adım

4 . Adım

HEDEFE ULAŞILDI !

Hedefine ulaştın. Neler oldu resmini çiz.

Amaç: Öz yönetim etkinliklerinin kazanımlarını hatırlar ve grup çalışması ile ortak bir ürün üretme becerisi güçlenir.

Materyal: Pastel boya, grup sayısı kadar a3 kağıt, grup sayısı kadar kağıt ve kalem, grup sayısı kadar Ek-9: Hikayemiz

Ön hazırlık: Önceden hazırlanmış duygu kartları

Eğitmene not:

- Hikaye yazımı grup çalışması süresi içinde grupların her birine giderek çalışmalarını izlemeniz ve ihtiyaç duyuluyorsa bazı konularda yardım etmeniz önemli olacaktır.
- Eğer hikaye yazılmasında zorlanılıyorsa ortak bir başlangıç cümlesi verebilirsiniz. Örneğin: Deniz sabah kalkmış, üstünü giyinmiş ve okula doğru yola çıkmış.
- Sınıfın yapısına göre süre de göz önünde bulundurularak hikayelerin canlandırılması yapılabilir.
- Okuma yazma bilmeyen bir grup ile uygulama yapılıyorsa hikayeyi çizmeleri istenebilir ya da tüm sınıf birlikte hikaye oluşturulabilir. Hikaye oluştuktan sonra herkesin hikayeyi çizmesi istenilerek çalışma tamamlanır.

1. Isınma Oyunu: Ne yapalım?

- Tüm çocuklar çember şeklinde ayakta durmaktadır. Tüm çocuklar el ele tutuşup havaya zıplarlar. Zıplarken de 'ne yapalım' ifadesini kullanırlar.
- İlk zıplamadan sonra öğretmen tüm grubun yapmasını istediği hareketi açıklar. Sonraki zıplamalardaki hareketin çocukların söylemesi önerilir.
- Örneğin, 'ütü yapalım' denir ve herkes serbest bir şekilde ütü yapmaya başlar. Bir süre ütü yaptıktan sonra şimdi hızlı bir şekilde ütü yapalım denir. Bir süre hızlı ütü yapıldıktan sonra bu kez de yavaş ütü yapalım komutu verilir. Yavaş ütü yapıldıktan sonra çembere dönülür ve yeni hareketi söyleyecek yeni biri seçilir. Hep birlikte havaya zıplanır, seçilen kişi herkesin yapmasını istediği hareketi söyler.
- Isınmaya duyguları da katarak devam edebilirsiniz. Örneğin: dans edelim, mutlu dans edelim, kızgın dans edelim gibi.

2. Ana Etkinlik: Öykü Tasarımı

- Grupça bir hikaye yazılacağı paylaşılır.
- 4-5 kişilik gruplar oluşturulur. Önceden hazırlanan duygu kartları yere ters olarak bırakılır.
- Her gruptan bir kişi gelerek kartlardan 2 tanesini alır.
- Seçilen kartlardaki duyguların çocuklar tarafından bilindiğinden emin olunur.
- Ek-9: Hikayemiz tüm gruplara dağıtılır. Gruplar hikayeyi yazarak ya da çizerek anlatabilir.
- Grupların seçtikleri duyguları içerecek şekilde hikayeyi tamamlamaları istenir. Hikayedeki karakterler bir zorluk yaşayıp üstünden gelmelidir. Hikâyelerin yazımı bittikten sonra her bir grup kendi hikâyelerini paylaşır.



3.Değerlendirme

- Gruplara birer tane A3 kağıt (eğer yoksa A4) ve pastel boya dağıtılır.
- Son 3 hafta boyunca öz yönetim konusundaki başlıklar hatırlatılır. Bu etkinliklerden akıllarında kalan konuları, öğrendiklerini yazmaları ve isterlerse resmetmeleri istenir. Grup çalışmaları tamamlandıktan sonra gruplar çalışmalarını sunar.
- Çemberde toplanılır. Herkes kendilerini iyi hissettiren bir olayı ya da anı paylaşır ve uygulama sonlandırılır.

Uygulama Notlarım:



Ek-9: Hikayemiz

Aşağıdaki kutulardaki soruların cevaplarını grup arkadaşlarınla çizerek ya da yazarak kutuları doldurabilir ve hikayeni oluşturabilirsin.

Kahramanınız kim ve ismi ne?

Bu kahramanın görevi ne?

Bu kahramana kimler yardım eder?

Kahraman görevini yerine getirmek isterken, görevini yerine getirmesini engelleyen bir şey oldu. Sizce bu neydi?

Kahraman bu engelle nasıl baş edecek?

Sonra ne oldu? Hikaye devam edecek mi sonlanacak mı?

SINIF RUTİNLERİ İÇİN ÖNERİLER

- Duygu köşesine, farklı dereceler içeren bir kızgınlık metre asılabilir.
- Öfkemi kontrol ediyorum etkinliğinden gelen öneriler ile bir sakinleşme köşesi yapılarak tüm öneriler toplu bir şekilde buraya yazılıp/çizilebilir. Dönem boyunca sakinleşmek için gelen yeni öneriler ile bu köşe daha da zenginleştirilebilir. Rehber sonunda yer alan EK-2: Çocuklar İçin Yaratıcı Baş Etme Önerilerinden çocuklar için uygun olduğunu düşündüğünüz örneklerden de yararlanabilirsiniz.
- Strese karşı yapılabilecekler listesi de görünür bir yere asılabilir.
- Seksek gibi basamaklı oyunlar üzerinden hedef belirleme etkinliği gerçekleştirilebilir. Her yeni basamakta çocuklar hedefine ulaşmak için yapması gereken adımı söyleyerek oyunu tamamlayabilir.
- Beni mutlu edenler kutusunun yanına beni üzenler kutusu dahil edilebilir.
- Haftanın/günün belirli bir zamanında rutin olarak rehberin sonunda yer alan dinlendirici etkinlikler yapılabilir.

Önerilerim:

Etkili İletişim Etkinlikleri

Farklı sosyal gruplardan bireylerle sağlıklı, sürdürülebilir ilişkiler geliştirebilme ve bu ilişkileri yürütebilme becerisidir.

Çocuklar için açıklama: Duygularımızı, düşüncelerimizi, davranışlarımızı anlatmak ve karşımızdaki kişinin de duygu, düşünce ve davranışlarını anlamak için iletişim kurarız. Bir çok iletişim yolu vardır: yazarak, konuşarak, çizerek, sadece hareket ederek ya da mimiklerimizle belli ederek. Bazen bu iletişim yollarını kullanırken karşdakini anlamakta ya da kendimizi anlatmakta zorlanabiliriz. Duygu, düşünce, isteklerimizi nasıl daha anlaşılır ifade edebiliriz üzerine çalışmalar yapıyor olacağız. Bu etkinliklerin sonucunda karşınızdaki kişiyi nasıl daha iyi anlayabilir ve kendinizi daha iyi ifade etmenin yollarını keşfedebilirsiniz.

Hedefler

- Etkili iletişim kurma
- Etkin dinlemeyi gerçekleştirebilme
- İstek ve düşüncelerini ifade edebilme

1.Hafta

Uygulama 1: Etkin Dinleme



Amaç: Şiddetsiz iletişime dair farkındalık geliştirir.

Materyal: Kalem, Ek-1: Daha iyi nasıl söylenebilir?

Ön Hazırlık: Grup sayısı kadar Ek-1

Eğitmene not:

- Isınma oyunu için: şekilleri bilmeyen çocuklar için önceden formları gösterebilir veya formun oluşumundaki ilk aşamada daha fazla rehberlik edebilirsiniz.

1.Isınma Oyunu: Birlikte Yürüyelim

- El ele tutuşarak tüm çocuklarla büyük bir kare oluşturulur. Eğer sınıf mevcudu fazla ise bu uygulama 2 grup şeklinde de gerçekleştirilebilir.
- Göstereceğiniz yöne dönmeleri ama oluşturulan şekli bozmamaları çocuklarla önceden paylaşılır.
- Oluşturulan kare şeklinin ortasına geçilir. Sağa döndüğünüzde çocuklar kare şeklini bozmadan aynı yöne dönerler.
- Uygulama birkaç kez farklı yönlerle doğru gerçekleştirilir.
- Aynı uygulama bir kaç kez üçgen formu ile gerçekleştirilir.

- Uygulama tamamlandıktan sonra uygulama sırasında yaşanan zorluklar ve nelerin uygulamayı kolaylaştırdığı üzerine kısaca konuşulur. Tartışmanın sonucunda etkili iletişimin en önemli unsurlarından birisinin karşımızdakini etkili dinleme olduğunu aktarır.

2. Ana Etkinlik: Etkin Dinleme

Geçtiğimiz haftalarda öz farkındalık ve öz yönetim üzerine çalışmaların yapıldığı ifade edilerek bu haftadan itibaren iletişim becerileri üzerine etkinlikler yapılacağı aktarılır.

- Çocuklara: “Karşımızdakini etkili dinlersek sizce neler olur?” diye sorulur.

“Etkili dinleme karşımızdakinin ne demek istediğini tam olarak anlamamıza, öğrenme sürecimizi desteklemeye ve güven ortamının oluşmasına yardım eder. Bazen yaşamımızda karşımızdakini tam olarak dinlemeden kızgınlık veya öfke ile istemediğimiz şekilde konuşabiliriz (Kendinizden örnek verebilirsiniz). Ancak bu durum arkadaşımızı ya da sevdiklerimizi üzebilir. Bu nedenle söylemek istediklerimizi farklı şekilde söyleyerek karşımızdakini üzmeden söylemeye çalışabiliriz. Böylece daha iyi bir iletişim kurmuş oluruz.”

- Çocuklarla 4-5 kişiden oluşan yeni gruplar oluşturulur. 1. sınıflar için iki kişiden oluşan eşleşmeler ile çalışma yapılabilir. Daha önce aynı grupta olanların farklı grupta olması önceliklendirilir.
- Her gruba Ek-1 dağıtılır.
- Ek üzerindeki ifadelerle ilişkin somutlaştırmak adına örnek verilebilir. Örneğin: “Beni yalnız bırak, seninle konuşmak istemiyorum.” ifadesi yerine “Şu an yalnız kalmak istiyorum, daha sonra konuşsak olur mu?” şeklinde olabilir.
- Gruplardan kağıdı doldurmalarının ardından kendi aralarında konu ile ilgili paylaşımlarda bulunmaları istenir.
- Çalışmalar tamamlandıktan sonra gruplar yazdıklarını paylaşırlar.

Çalışmanın sonunda: kızgınlık veya öfke ile sonradan pişman olmamıza yol açacak cümleler kurabileceğimizi, önemli olanın bu gibi zamanlarda sakin kalıp karşımızdakini üzmeden onu kendi yerimize koyarak konuşmaya çalışmanın önemli olduğu aktarılır ve öfke ile baş etme yöntemleri/sakinleşme köşesi hatırlatılır.

3. Değerlendirme

Çocuklarla çember olunur. Etkinlikte akıllarında kalanları bir cümle ya da kelime ile belirtmeleri istenir. Herkes paylaşım yaptıktan sonra uygulama sonlandırılır.

Uygulama Notlarım:

Ek-1: Daha İyi Nasıl Söylenbilir?

Bazen yaşamımızda kızgınlık veya öfke ile karşımızdaki kişilere istemediğimiz şekilde hitap edebiliriz. Ancak bu durum arkadaşımızı ya da sevdiklerimizi üzebilir. Söylemek istediklerimizi farklı şekilde söyleyerek karşımızdakini üzmeden kendimizi ifade edebiliriz. Böylece daha iyi bir iletişim kurmuş oluruz.

Aşağıdaki örneklerde verilen ifadeler nasıl daha iyi söylenebilir ?

Etkili olmayan iletişim	Saygı ve sevgi dolu nasıl söylenebilir?
Beni yalnız bırak, seninle konuşmak istemiyorum.	
Benim eşyalarım dokunma demedim mi?	
Bu iş çocuk oyuncağı. Yapamıyor musun?	
Ne kadar saçma konuşuyorsun. Seni dinlemek istemiyorum.	
Hep yanlış yapıyorsun. Ne zaman bir şeyi doğru yapacaksın?	

Aile katılımı: Tarif Defteri

Yaş aralığı: 7 Yaş ve üzeri

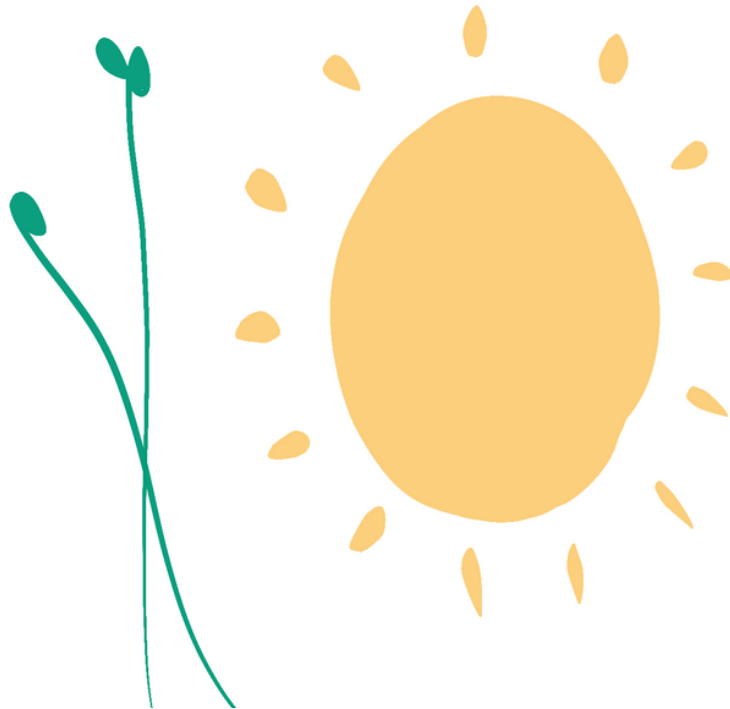
Kişi sayısı: 2 yaş ve üzeri

Materyal: Kağıt, Kalem

Nasıl oynanır?

Ebeveyn çocuğa bir tarif defteri oluşturmak istediğini ve bu konuda yardımına ihtiyacı olduğunu söyler. Yemek yapılırken, çocuk evde pişen yemeklerin tariflerini yazar. Tarifleri yazarken yemeğe koyulan malzemeler, ne kadar eklendiği yani ölçüleri ve yemeğin nasıl yapıldığı yazılır. Haftanın sonunda tüm tarifler okunur ve üzerine konuşulur.

Not: Yemekler üzerine konuşulurken, olumlu olan davranışları pekiştirin. "Sen zaten bunu yemezsin, sevmezsin" demek yerine, "bu hazırladığın tabağı denemek ister misin, benim en sevdiğim yemeği hatırlıyor musun?" vb. sorular sorulabilir. Bu etkinlikte önemli olan, çocukların yemek ile ilgili varsa olumsuz algıları hakkında konuşabilmektir. Eğer eski gazete/dergi bulunamazsa gıdalar kağıtlara renkli kalemle çocuklarla birlikte çizilerek kesilebilir ve kendi çizimleriyle bir tabak oluşturulabilir.



Uygulama 2: Özür Dileme



Amaç: Çocuk özür dileme davranışının önemini kavrar.

Materyal: Çocuk sayısı kadar kağıt, kalem.

Eğitmene not:

- Canlandırma uygulamasında ilk olarak siz küçük bir canlandırma yaparak rol model olabilirsiniz.
- Canlandırmaları çalışma sırasında zorlandığını gördüğünüz gruplara destek vermeniz önemli olacaktır.

1. Isınma Oyunu: Düşmeyen Top

- Tüm grup çember şeklindedir.
- Tenis topu büyüklüğündeki toplar çocuklara gösterilir ve bu toplarla ısınma çalışması yapılacağını aktarılır.
- Önce tek bir top çocuktan çocuğa atılır. Ardından öğretmen 2. topu gruba dahil eder. Çocuklar bu iki topu düşürmeden birbirlerine atmaya çalışırlar.
- Grup 2 topu düşürmeden birbirine attığında öğretmen 3. topu da çalışmanın içine dahil eder. Böylece grup 3 topu hiç düşürmeden birbirine atmaya çalışır.
- Aynı uygulama başlangıçta isim söylenerek de gerçekleştirilebilir.

2. Ana Etkinlik: Özür Dileme

- Çocuklarla çemberde buluşulur. "Sizce ne zaman özür dileriz?" diye sorulur ve cevaplar dinlenir.

"Her insan hata yapabilir, bu çok normaldir. Yaptığımız hatalar, yanlış davranışlar karşımızdaki kişiyi üzebilir. Yapılan yanlış davranışların giderilmesi için mutlaka özür dilemeliyiz. Özür dilemek hatamızı anlamamıza onu gidermemize yardımcı olur. Biz hatamızı bildiğimiz sürece özür dileyerek bunun açtığı zararların önüne geçebiliriz. Hatalardan ders çıkarmak ve bir sonraki sefer daha iyisini yapmaya çalışmak önemli olmalıdır."

- Bir önceki uygulamadaki aynı gruplar grup çalışması için tekrar bir araya gelir.
- Herkes grup içindeki arkadaşları ile sırasıyla "En son ne zaman birisinden özür dilediniz ve neden dolayı özür dilediniz?" sorusunun cevabını paylaşır.
- Bu paylaşımlar esnasında grupları ziyaret ederek paylaşımları yorum yapmadan dinlemeniz önemlidir.
- Gruplar bu soruya ilişkin çalışmalarını tamamladıktan sonra her grup içinde özür dilemenin geçtiği kısa bir canlandırma hazırlar. Bu canlandırma için grupların kendi aralarında konuştukları bir olay-durum seçilebilir.
- Canlandırmalar hazır olduğunda sıra ile gruplar paylaşımda bulunur. Her bir paylaşımda durum üzerine kısaca konuşulur.

3. Değerlendirme

Çemberde buluşulur. Çocuklar bu uygulamada nasıl hissettiklerini paylaşır ve uygulama sonlandırılır.

Uygulama Notlarım:

2.Hafta

Uygulama 3: Nasıl İfade Edebilirim?



Amaç: İsteklerini şiddetsiz bir iletişimle ifade eder.

Materyal: Çocuk sayısı kadar kalem, Ek- 2: İsteklerimi Anlatma

Ön hazırlık: Grup sayısı kadar Ek-2

Eğitmene Not:

- 1. sınıflarda yapılan uygulamada Ek-2deki örnekleri siz okuyup onların yanıtlamasını bekleyebilirsiniz.
- Kalabalık grup çalışması yerine sınıf düzeyi göz önünde bulundurularak 2 kişilik gruplarla da Ek-2 yapılabilir.

1.Isınma Oyunu: Esnek Yürüme

- Tüm grup çember şeklinde bir araya gelir. Tüm çocuklardan serbest bir şekilde yürümeleri istenir. Bir süre sonra sadece düz çizgi şeklinde yürümeleri, ardından ise sadece eğri bir çizgi üstünde yürümeleri istenir.
- Bu iki komutun ardından çocuklardan dans eder şeklinde yürümelerini, ardından ise çok üşümüş şekilde yürümeleri istenir. Isınma çalışması çocuklardan normal yürüyüşe geçmeleri ve nefeslerini düzenlemeleri ile sona erer.

2.Ana Etkinlik: İsteklerim

- Çocuklara: "Bugün okuldan sonra neler yapmak istiyorsunuz?" diye sorulur.
- Sonrasında küçük metin anlatılır.

Elif okuldan gelmiş, önce biraz dinlenmiş ardından yemeğini yemiştir. Yemeğini yedikten sonra ödevlerini yapmaya başlamış ama ardından dışarı çıkıp oyun oynamak istemiştir. Elif evdeki bir büyüğüne giderek dışarı çıkıp oyun oynamak istediğini söylemiştir. Söylediği kişi ise ona ödevlerini bitirip bitirmediğini sormuş. Elif ise bir kısmını yaptığını ama şimdi ödevlerini yapmak istemediğini söyleyince karşısındaki ödevlerini tamamlaması halinde oyun oynayabileceğini söylemiştir. Bu durumda Elif ağlamaya başlamıştır.

- Hikaye okunduktan sonra istekli bir kaç çocuğa roller dağıtır ve hikaye tekrar okunarak canlandırılır.
- Canlandırmadan sonra:

- Elif neden ağladı?

- Elif ağlamak yerine başka ne yapabilirdi? Soruları üzerine kısaca tartışılır.

- Bir önceki uygulamadaki aynı gruplar grup çalışması için tekrar bir araya gelir ve Ek-2 dağıtılır. Verilen örnek durumlara yönelik cevapları yazmaları istenir.
- Grup çalışması tamamlandığında her bir gruptan birkaç cevap alınır ve isteklerimizi uygun bir şekilde ifade etmenin önemi vurgulanır.

3.Değerlendirme

Çocuklarla çemberde buluşulur. Akıllarında kalan bir örneği paylaşımları istenir ve her çocuk paylaşım yaptıktan sonra uygulama sonlandırılır.

Uygulama Notlarım:

Aile katılımı: Hikaye Oyunu

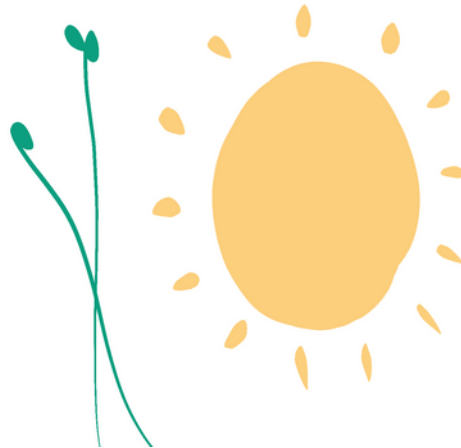
Yaş aralığı: 5 yaş ve üzeri

Kişi sayısı: 2 kişi ve üzeri

Malzemeler: Hikaye kitabı

Nasıl yapılır?

Ebeveynler, eline bir kitap alıp "bir varmıııı bir yokmuuuuıı" diyerek başlar. Ardından biraz hikaye veya öykü kitabı okunur. Bu noktadan sonra çocuktan öykü ya da hikayenin devamını getirmesi istenir. Çocuğun hayal gücünü ve kelime hazinesini geliştirmeye yönelik bir oyundur.



Ek-2 : İsteklerimi Anlatma

İSTEKLERİM

Akşam yemeğinden sonra okuman
gerekten bir kitap var ama yarım
saatliğine oyun oynamak istiyorsun.

NE HİSSEDERSİN?

NE YAPABİLİRSİN?

NASIL DOĞRU İFADE EDEBİLİRİM

Aileme bu istediği
.....
.....
ifade edebilirim.

Arkadaşın ile hafta sonu vakit geçirmek
istiyorsun ama yapman gereken
ödevlerin de var.

Aileme bu istediği
.....
.....
ifade edebilirim.

Sınıf olarak bir dersi okul bahçesinde
yapmak istiyorsunuz Arkadaşların
konuyu öğretmene senin söylemeni
istedi.

Aileme bu istediği
.....
.....
ifade edebilirim.

Arkadaşına doğum gününde bir hediye
almak istedin. Biriktirdiğin para almak
istediğin hediyeye yetmedi. Ailenden
yardım istemeye karar verdin.

Aileme bu istediği
.....
.....
ifade edebilirim.

Amaç: Akran zorbalığını tanımlar ve zorbalığa karşı baş etme yöntemleri geliştirir.

Materyal: Çocuk sayısı kadar kalem, boya kalemi ve kağıt, Ek-3: Akran Zorbalığı

Ön hazırlık: Grup sayısı kadar Ek-4

Eğitmene not:

- Etkinlik sonrası Şubadap Çocuk'tan Zorba şarkısını dinleyebilirsiniz.
- Ek-4 çalışması sırasında siz birkaç örnek vererek çocukların anlamasını kolaylaştırabilir ya da zorlandığını fark ettiğiniz gruplara destek olabilirsiniz.
- Poster çalışması için zaman yeterli gelmezse bir sonraki ders ya da gün tartışmalar hatırlatılarak çalışma gerçekleştirilebilir.

1. Isınma Oyunu: Sayalım

- 1-20 arası sayma yapılacağını söyler. Ancak herkes bir rakam söyleyecektir ve herkes birbirini dinleyerek saymayı gerçekleştirecektir. Eğer 2 kişi aynı anda bir rakamı söylerse başa dönülecek ve yeniden başlanacaktır. Sayı sayma dışında grupta başka konuşma olmayacağı için kimin hangi rakamı hangi sırada söyleyeceği belli değildir.
- Çalışma 1-20 arası herkes bir rakamı sırayla söyleyinceye kadar devam eder. Çemberde uygulanması tavsiye edilir.
- Küçük yaş gruplarında ya da az mevcutlu sınıflarda 10'a kadar sayma olarak etkinliği gerçekleştirebilirsiniz.

2. Ana etkinlik: Zorbalık

- Çocuklara: "Zorbalık ve akran sizce ne demek?" diye ayrı ayrı sorulur. Cevapları dinlendikten sonra açıklama yapılır.

"Akran aynı ya da yakın yaşta olan kişilere denilir. Bu sınıftaki herkes birbirinin akranı. Bazen akranlar birbirleriyle alay eder/dalga geçer. Örneğin isim takmak, fiziksel bir özelliği ile eğlenmek gibi sözel olarak rahatsız edebilir ya da birbirlerine vurmak, itmek, saçını çekmek gibi fiziksel davranışlar gösterebilir ya da zorla bir şeyleri yaptırmaya çalışabilir. Bu duruma akran zorbalığı adı verilir. Bu duruma maruz kalan çocuklar fiziksel ve ruhsal açıdan zarar görebilir, okulu bırakabilir, arkadaş edinmekten kaçabilirler. Alay etmek, dalga geçmek, dışlamak, şiddet uygulamak kişilere ciddi zarar verir."

- "Sizin aklınıza akran zorbalığına dair örnekler geliyor mu?" diye çocuklara sorulup birkaç örnek dinlenebilir.
- Ek-3'deki hikaye okunur. Hikayenin üzerindeki son soru üzerine tartışılır. Çocukların fikirleri dinlenir.

Bu duruma karşı hep birlikte dur diyelim mi? Yaşadığımız çevrede bu tür olaylara izin vermeyelim. Ailemize, öğretmenlerimize ya da güvendiğimiz diğer yetişkinlere durumu anlatalım."

- Bir önceki uygulamadaki aynı gruplar grup çalışması için tekrar bir araya gelir ve Ek-4 dağıtır. Gruplar Ek-4 üzerinde çalışır.
- Uygulama tamamlandıktan sonra aşağıdaki soru ve seçenekler okunur. Hangilerin yapılması ve nasıl uygulanması üzerine konuşulur.

Akran zorbalığına uğrayan kişi aşağıdakilerden hangisini yapmalıdır?

- * Olay yerinden uzaklaşmak
 - * Ailesine durumu anlatmak
 - * Öğretmene durumu anlatmak
 - * Arkadaşlarına haber vermek
 - * Söylenenleri veya yapılanları umursamamak
- Grup içi çalışmalar bittiğinde tüm gruplarda akran zorbalığına dur demek için poster hazırlamalarını ister. Posterde bir ana başlık ve bazı görsellerin yer alması gerekmektedir.
 - Çalışma sonunda her grup kendi posterini ve hangi mesajı vermek istediklerini kısaca anlatır.

Tüm çocuklara birbirlerine ve arkadaşlarına karşı daha nazik olmalarını, akran zorbalığı gibi durumlarda kendisine hemen bilgi verilmesi gerektiğini paylaşır.

3.Değerlendirme

Çember olunur. Her çocuk bugün öğrendiği bir şeyi söyler ve uygulama sonlandırılır.

Uygulama Notlarım:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Ek-3*: Hikaye- Küçük Tavşan

Bir zamanlar ailesiyle birlikte ormanda yaşayan küçük bir tavşan vardı. Oynamayı ve eğlenmeyi severdi ama kimse onunla oynamazdı. Diğer tavşanlar sizce neden onunla oynamak istemiyor olabilir? (çocuklara sorulur). Diğer tavşanlar onunla çok dalga geçerlerdi.

Ona güldüler ve ona bazı kaba isimler taktılar. Sizce nasıl kaba isimler takmış olabilirler? (çocuklara sorulur). Bu isimler onu nasıl hissettirmiş olabilir? (çocuklara sorulur). Bazen, diğer tavşanlar onunla alay ederken bir şeyler söylemeye çalışırdı ama sonra çok utanırdı, bu yüzden sessiz kalırdı.

Bazen o kadar üzülürdü ki, ağlamaya başlardı. Kimsenin onu ağlarken görmesini istemiyordu çünkü utanıyordu. Bu yüzden derenin yanındaki büyük ağacın arkasına saklanıyordu.

Mutsuzluğundan kurtulmak için çok uğraştı, ama durum daha da kötüye gitti. Tavşan bu sorun hakkında ne yapabilir? (çocuklara sorulur)



*Liana Lowenstein, 2021, "Zor Çocuklar ve Gençler için Yaratıcı Müdahaleler" kitabından derlenmiştir.

Ek-4: Akran Zorbalığı

Akran zorbalığını gösteren davranışlar neler olabilir?

* Alay etme

*

Başkası ile alay edilen, dalga geçilen kısacası akran zorbalığına ilişkin bir olay gördüğünde;

Ne yaşandı ? Olay neydi?	Bu duruma yaşayan kişi nasıl hissetmiş olabilir?	Bu durumu önlemek için neler yapılabilir?
Sınıfa yeni gelen bir arkadaşınıza takma bir isim takıldı ve onu oyunlara dahil etmiyorsunuz.		
Oyun oynarken bir arkadaşınızın başka bir arkadaşınıza çelme taktığını gördünüz. Bu kişi oyun boyunca çelme takmaya da devam etti.		
Aklınıza gelen bir zorbalık olayını buraya yazabilirsiniz:		

3.Hafta

Uygulama 5: İletişim Oyunu



Amaç: İletişim kurarken karşıdaki kişiyi dikkatli dinlemenin önemini anlar.

Materyal: Göz bağlamak için kumaş

1.Isınma Oyunu: Göz Göze Hareket

- Tüm çocuklar alan içinde serbest bir şekilde yürür. Grup olarak yürürken, grup içinde kim karşı karşıya gelip göz kontağı kurar ise zıplar.
- Aynı etkinliğin ikinci aşamasında iki çocuk karşı karşıya gelince karşılıklı ya zıplayabilir ya da diz çökebilir. Göz kontağı aşamasında çocuklar zıplama ya da çömelme hareketlerine karar verebilirler.
- Üçüncü aşamasında tüm grup belli bir yerde ayakta durur ve gruptan bir çocuk serbest bir şekilde grup arasında yürür. Bu çocuğun yürümesi ikinci bir çocuk yürümeye başladığında son bulur ve etkinlik böylece devam eder. Ancak ikinci çocuk birinci çocuğun yürüdüğü şekilde yürümeye devam etmek zorundadır. Bir sonraki çocuk hep bir önceki çocuğun yürümesini taklit etmek zorundadır.
- Bu etkinliğin sonunda tüm grup serbest bir şekilde yürünür ve bir çocuk durmaya karar verdiğinde herkes durur. Isınma etkinliği bu şekilde sona erer.

2.Ana etkinlik: İletişim

- Gönüllü bir grup ile uygulamaya başlanır. Çocuklardan 3 kişi gönüllü seçilir ve oynanacak oyun anlatılır. Bir çocuk sandalyede oturur.
- Sandalyede oturanın karşısında bir çocuk, yüzü ona dönük bir şekilde ayakta durur. 3. çocuğun ise gözleri bir kumaş ile bağlanır. Sandalyede oturan çocuğun gözleri bağlı olan çocuğu görmemesi önemlidir. O yüzden saklanacak nesne sandalyede oturan çocuğun arkasında kalan bir alana saklanmalıdır.
- 3 çocuk hazır olduğunda gözü bağlı çocuğun bulması için bir nesne (kitap, anahtar, silgi vb.) sınıfın herhangi bir yerine koyulur.
- Sadece sandalye karşısında ayakta duran çocuk saklanan nesneyi görür ve el işaretleri ile sandalyede oturan çocuğa ne söyleyeceğini belli eder. Sandalyede oturan çocuk da karşısında duran çocuğun yönlendirmesine göre gözü bağlı çocuğa komut verir. Gözü bağlı çocuk da sandalyede oturan çocuğun komutlarına göre saklanan nesneyi bulmaya çalışır.
- Gönüllü olan birkaç grupta çalışma gerçekleştirilir. Sürenin yeterliliğine göre tüm gruplar ile bu oyun oynanabilir.
- Grupların oyunlarını tamamlamasının ardından tüm sınıfla bir değerlendirme yapılır. Oyunda nerede zorlandıkları, her bir kişinin görevinin önemi üzerine paylaşımda bulunulur. Bu paylaşımların ardından iletişime ilişkin kısa bir oyun daha oynayacaklarını bilgisini verilerek kulaktan kulağa oyununa geçilir.

Kulaktan kulağa:

- Çember olunur.
- Çemberin başındaki kişi yanındaki arkadaşının kulağına kısa bir cümle ya da kelime fısıldar.
- Sıra ile herkes bir önceki arkadaşından duyduğunu fısıldayarak bir sonraki arkadaşına aktaracaktır.
- Çemberin sonundaki çocuk duyduğunu normal sesle tüm gruba söyleyecektir.
- Çemberin başındaki çocuktan ise duyduğunun kendi aktardığı ile aynı olup olmadığını arkadaşları ile paylaşması istenir.
- Oyun farklı öğrencilerin başlangıç yapmaları ile birkaç kez oynanır.

Oyun bitiminde çocuklara en çok nerelerde zorlandıkları sorulur. Birbirimizi dikkatli dinlemenin iletişim için önemli olduğunun altı çizilir.

3.Değerlendirme

Çemberde bir araya gelinir. İlk etkinlikte kullanılan nesne birisine verilir ve nesneyi elinde tutan kişi etkinlikten sonra nasıl hissettiğini paylaşır. Nesne elden ele gezer ve tüm çocuklar duygularını paylaştıktan sonra etkinlik sonlandırılır.

Uygulama Notlarım:

.....

.....

.....

.....

.....

Aile katılımı: Sessiz sinema

Yaş aralığı: 8 yaş ve üzeri

Kişi sayısı: 2 kişi ve üzeri

Nasıl oynanır?

Konuşmadan, sadece hareketler kullanılarak belirlenen bir nesne, obje, olay ya da kişinin anlatılması gerekmektedir. Ebeveynler oyunun nasıl oynandığını net ve kısa bir şekilde çocuklara aktarmalıdır. Önce ebeveynler 2 dakikalık bir süre içinde belirledikleri bir şeyi anlatmaya çalışırlar. Ardından çocuklar belirledikleri bir konu, nesne, kişi ya da olayı anlatmaya çalışırlar. Oyun oynanmaya başlandığında en az 3 anlatım yapılması önerilir.

Amaç: Grup olarak birlikte bir ürün ortaya koymayı öğrenir.

Materyal: Ek-5: Birlikte Çiziyoruz, pastel boya

Ön hazırlık: Grup sayısı kadar renkli Ek-5 çıktısı

Eğitmene not:

- Grup olma etkinliğinin ilk çalışmasında her bir kategori sınıfın farklı bir köşesi olabilir ve onu seven çocuklar o köşede buluşabilir. Alanların olması süreci hızlandırabilir.
- Gruplarda yer alacak kategoriler bulunduğunuz bölgenin özelliklere göre şekillendirilebilir. Kategorilerin sayısı çocukların yaş ve gelişim dönemlerine göre değiştirilebilir ve arttırılabilir.

1. Isınma Oyunu

Daha önceki etkinliklerde yer alan çocukların sevdiği bir ısınma oyunu tekrar oynanır. Sınıfın ortak karar alabilmesi önemlidir.

2. Ana Etkinlik: Grup Olmak

“Hepimizin birbirine benzer ve farklı özellikleri var. Bizim yaşadığımız yerden başka yerlerde yaşayan insanların da farklı özellikleri ve inanışları olabilir. Bunlara saygılı olmak, onları anlamaya çalışmak önemlidir.”

- Çocuklarla çember olunur. Bazı kategorilerin söylenir ve çocukların bu kategorilere göre kendi aralarında gruplar oluşturması istenir.

Örnek kategoriler:

- Mevsimlere ilişkin: Yaz mevsimini sevenler, ilkbahar mevsimini sevenler, kış mevsimini sevenler bir grup oluşturabilirler.
-Kardeş sayısına ilişkin: Hiç kardeşi olmayanlar, tek kardeşi olanlar, iki kardeşi olanlar, üç ve daha fazla kardeşi olanlar bir grup oluşturabilirler.
-En sevilen müzik türüne ilişkin En sevdiği müzik; klasik müzik olanlar, pop müzik olanlar, türkü olanlar, rap olanlar bir grup oluşturabilirler.

- Zaman da gözetilerek gruplama birkaç kez tekrarlanır.
- Çocuklarla 4-5 kişiden oluşan yeni gruplar oluşturulur.
- Her grup Ek-5’de yer alan görsellerden birisini seçer. Görsellerdeki renklerden farklı renklerde resmin çizilmesi ve boyanması istenir.
- Gruplar kendi aralarında önce boyayacakları görsele, ardından grup içinde kimin neyi ve nasıl boyayacağına karar vermelidir.
- Herkes resmi tamamlandıktan sonra sıra ile çalışmalar gösterilir ve çalışmayı yaparken nasıl bir yol izledikleri anlatılır.

“Bu gibi çalışmalarda herkesin birbirini dinlemesinin ve birlikte ne yapacaklarına karar vermelerinin önemine vurgu yapılır.”

3.Değerlendirme

Çocuklarla çember olunur. Çocuklara bu etkinliğin onlar için nasıl geçtiği ve grup çalışmasına ilişkin görüşleri alınarak oturum sonlandırılır.

Uygulama Notlarım:



Ek-5: Birlikte Çiziyoruz



4.Hafta



Uygulama 7: İletişim-Kapanış

Amaç: Etkili iletişim becerilerinin etkinliklerinin kazanımlarını hatırlar.

Materyal : Çocuk sayısı kadar kalem-kağıt, Ek-6: İletişim durumları

Ön Hazırlık: Grup sayısı kadar Ek-6

Eğitmene not:

- İletişim becerilerine yönelik hazırladığınız örnek durumların daha önce sınıfınızda ya da çocukların çevresinde yaşadığını gözlemlediğiniz örneklerle çeşitlendirebilirsiniz.
- Canlandırmalar sırasında kısa hatırlatma ve önerilerde bulunabilirsiniz.
- Her durumun canlandırılmasını istiyorsanız durumları kağıda yazıp grupların seçmesini ve rastgele seçtikleri durumu canlandırmaları yönünde bir çalışma yapılabilir.
- Sınıf seviyesine göre örnek uygulamaları sadeleştirebilirsiniz.



1.Isınma Oyunu: Örümcek Ağı

- Çember olunur. İp yumağının bir ucunu elde tutarak yumak bir çocuğa verir.
- Çocuk ipin ucunu kendisinde tutar, ip elindeyken kendiyile ilgili olumlu, atarken de ipi attığı kişiyle ilgili olumlu bir özelliği söyler ve başka bir çocuğun adını söyleyerek ona atar.
- Yumağı tutan kişi aynısını tekrar ederek başka bir çocuğa atar. Çocuklara ellerinde tuttukları ipi attıktan sonra bırakmamaları söylenir. İp tüm çocukları dolaşır ve ipten bir ağ ortaya çıkar ve çocuklara bu ağın neye benzediği sorulur.
- "Çalışmalar boyunca biz de paylaştıklarımızla böyle bir ağ kurduk, birbirimizden bir sürü şey öğrendik. Etkinliklerimizi tamamlasak da kurduğumuz ağ devam edecek, birbirimizden öğrendiklerimizi hatırlamaya devam edeceğiz."
- Sonrasında yumağı son tutan çocuğun, ipi kendine atan kişiye atması ve atarken de yumağı geri saracakları söylenir. Böylece ağ çözülür. Aktivite sonlandırılır.

2.Ana Etkinlik: Etkili İletişim değerlendirme

- Bugün iletişim becerilerine ilişkin son etkinliğin gerçekleştirileceği iletilir ve bir önceki uygulamadaki aynı gruplar grup çalışması için tekrar bir araya gelir.
- Her gruptan iletişim becerilerine ilişkin kısa bir canlandırma hazırlamaları istenir.
- Çocuklardan durumların yazılı olduğu kağıtlardan rastgele seçim yapmaları istenir.
- Gruplar seçtikleri durumlara ilişkin kısa bir canlandırma hazırlarlar.
- Gruplar sıra ile canlandırmalarını paylaşırlar.

3.Değerlendirme

Çember olunur. İletişim becerilerinde yapılanlar ve ele alınan başlıklar özetlenir. Çocuklardan sırası ile akıllarında en çok kalan şeyleri paylaşmaları istenir. Herkes paylaşım yaptıktan sonra uygulama sonlandırılır.

Uygulama Notlarım:

Ek-6 İletişim Durumları

(Çocuk isimleri sınıftaki çocukların isimleri göz önünde bulundurularak yeniden belirlenebilir)

D1- Ali sokakta yürürken yerlerde çok sayıda çöp görmüştür. Çok üzülmüştür. Bu durumu arkadaşlarıyla paylaşır. Arkadaşları bu durumu çok umursamaz. Durumu öğretmenine anlatır ve ikisi çöpleri toplamaya başlar, diğer çocuklar ise önce izlerler, ardından onlar da katılır.

D2- Ayşe, okul bahçesinde kitap okurken diğer sınıftan birkaç çocuk gelip gürültü çıkarıp okumasını engeller. Ayşe bu durum karşısında çok üzülür ve ağlamaya başlar. Ayşe'nin arkadaşı gelip gürültü çıkaran arkadaşlarına bunun neden yanlış olduğunu anlatır.

D3- Mustafa ve arkadaşları ders için bir gösteri hazırlamaktadırlar. Ama gösteri hazırlarken açılış konuşmasını kimse yapmak istemez. Herkes başkasının yapmasını ister. Mustafa öne çıkıp ben yapacağım der ve konuşmasını yapar. (Kısa bir konuşma yapılabilir)

D4- Çocuklar derste iken pencereden aniden bir kuş sınıfa girer. Herkes merakla kuşu izler. Öğitmen eğer sessiz olurlar ise kuşun yeniden dışarı çıkabileceğini söyler. Çocuklar yavaş hareketler ile diğer kapı ve pencereleri açarlar. Ama bu esnada herkes fısıldayarak konuşur. Bir süre sonra kuş pençelerin birisinden dışarı çıkar. Sınıfta herkes birbirini alkışlar ve öğretmen tüm çocuklara teşekkür eder.

D5- Bahçede oynarken Murat istemeden arkadaşına çarpar. Ama arkadaşını ona bağırır ve çok öfkelenir. Murat arkadaşına durumu anlatmaya çalışır ve diğer arkadaşları da istemeden çarptığını ifade eder. Bunun üzerine arkadaş sesini yükselttiği ve hemen tepki gösterdiği için özür diler.

Aile katılımı: Bizim Hikayemiz

Yaş seviyesi: 7 yaş ve üzeri

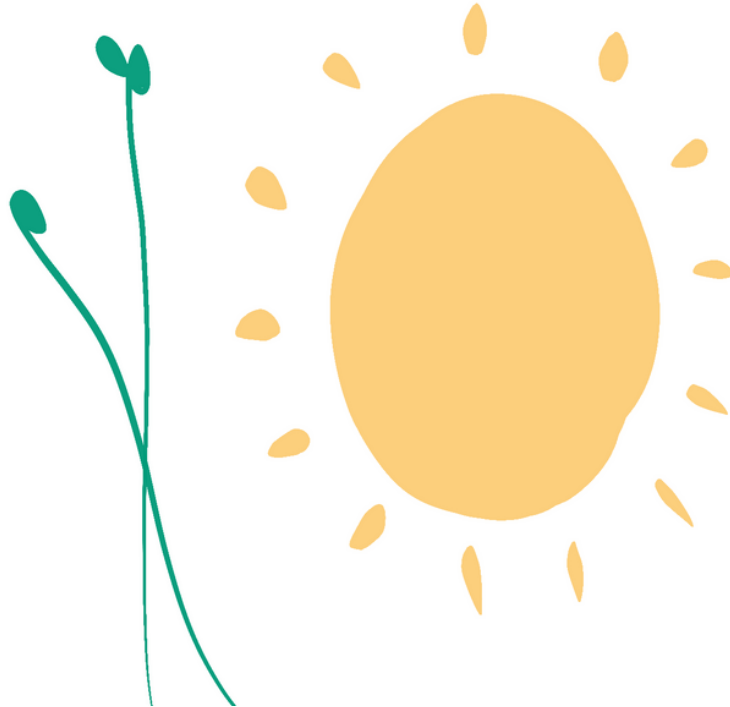
Kişi sayısı: 2 kişi ve üzeri

Nasıl oynanır?

Ebeveynler çocuklara hep birlikte bir hikâye oluşturacaklarını ve herkesin istediği gibi hikâyeyi devam ettirebileceğini anlatırlar.

Ebeveynlerden biri hikâyeyi başlatır. Örnek olarak başlayan kişi der ki: "Bir gün evden çıktım sokakta yürüyordum, birden ne göreyim karşımda..."

Cümleyi bıraktığı yerden bir sonraki kişi devam eder. Böylece hep birlikte bir hikâye oluşturulur. Herkes en az 3-4 kez ekleme yaptıktan sonra oyun sonlandırılır ve oluşturulan öykü üzerine konuşulur.



SINIF RUTİNLERİ İÇİN ÖNERİLER

- Sınıfın bir köşesine: 1. ne yaşandı, 2. ne hissettin, 3. karşıdaki ne hissetmiş olabilir, 4. bu durumu önlemek için ne yapabilirsin/ona ne söyleyebilirsin soruları basamaklarına uygun sırayla yere/duvara yazılabilir. Sınıf içinde yaşanan sorunda çocukların bu soruları cevaplayarak çözüm bulmasına destek olunabilir.

Önerilerim:



AİLE KATILIMI



Kırsalda Aile Katılımı

Kırsalda Görev Yapan Öğretmenler İçin Aile Katılımı Önerileri

“Duygu düzenleme ile ebeveyn duygu sosyalleştirme tepkilerinin ele alındığı araştırmalar incelendiğinde, ebeveynin çocukların olumsuz duygularına olumlu tepkilerinin (duyguya odaklı, problem odaklı, duygu ifadesini kolaylaştıran) duygu düzenlemeyi içine alan sosyal duygusal yeterlik düzeyini arttırdığı görülmektedir. Bunun tersi durumunda yani çocukların olumsuz duygularına ebeveynin cezalandırma, küçümseme gibi olumsuz tepkilerinin ise duygu düzenleme becerilerine zarar verip sosyo-duygusal gelişimde sorunlara yol açtığı görülmektedir. Diğer bir deyişle ebeveynin olumlu duygu sosyalleştirme tepkileri duygusal yeterliğine katkıda bulunan önemli faktörlerden biridir (Denham, Mitchell-Copeland, Stranberg, Auerbach ve Balir, 1997; Denham et al. 2003; Havighurst, Wilson, Harley, Prior ve Kehoe, 2010, akt. Seçer, 2017, s. 1437).

Bu bağlamda, çocuğa bakım verenlerin sosyal duygusal öğrenme becerileri üzerine farkındalık kazanmalarını sağlamak, bakım verdikleri farklı yaş grubundaki çocukların da duygusal ve sosyal becerilerinde farkındalık kazanmasını sağlayacağı söylenebilmektedir. Sınıf içinde yapılan SDÖ çalışmalarındaki yaklaşım ile çocuklarla velilerin çocuklara ev içindeki yaklaşımlarının tutarlı hale gelmesi çocukların becerileri edinmelerini kolaylaştıracaktır. İlk adımda tüm yaklaşımların benzer hale gelmesi mümkün olmayabilir. Bu nedenle ilk olarak SDÖ çalışmalarından velilerin haberdar edilmesi, velilerin yönlendirilmesi için ilk adımda önem taşımaktadır. Öğretmen ve ebeveynler ne kadar iş birliği içinde olurlarsa çocuk da desteklendiğini hisseder. “Ailenin çocuk gelişimine olan katkısı ve aktif katılımı çocuğun tüm gelişim alanlarını olumlu etkilemektedir. Yapılan araştırmalarda, okul tarafından düzenlenen herhangi bir müdahale programına katılan ailelerin çocuklarının, bu programa katılmayan ailelerin çocuklarına göre sosyal ve akademik açıdan daha başarılı olduğu gözlemlenmiştir (Kreider, 2006, akt. Göl-Güven, 2021, s. 171).”

Çocukların sosyal ve akademik açıdan başarılı olmalarının yanında kendilerini iyi ifade edebilen, özgüvenli ve sağlıklı bir gelişim süreci geçirebilmeleri için de çevrelerindeki yetişkinler tarafından desteklendiklerini hissetmeleri önemlidir. Tüm bu süreçte öğretmenin, velilerin çocukların eğitim süreçlerinde aktif rol almalarını sağlaması için uygulayabileceği birçok çalışma bulunmaktadır. Aşağıda yer alan adımlar izlenerek, görev yapılan köyün şartlarına uygun olarak yapılacak çalışmalar planlanmalıdır.



Köyde Yapılacak Çalışmalarda Nasıl Bir Yol İzlemeliyiz?

Köyde aile katılımı planlamaları için öncelikle bilgi toplanmalı ve gözlem yapılmalıdır. 2. adım olarak köyde sözü geçen kişilerle tanışılmalı ve sonrasında yapılacak çalışmalar planlanmalıdır.

1. Bilgi toplamak ve gözlem yapmak: Bu olumlu iklimi oluşturmak için öğretmen tarafından ilk olarak köyde gözlem yapılmalı ve bilgi toplanmalıdır. “Veliler okulla nasıl ilişkilenecek?” sorusu sorulmalıdır. Sorunun cevabı üzerine gözlem yapıldıktan sonra öğretmenin yaklaşımı kritiktir. Köy ile ilgili gerekli bilgileri detaylıca toplandıktan sonra bu bilgiler çerçevesinde gözlem yapmak, süreçler hakkında daha detaylı bilgi sahip olmaya çalışmak gereklidir.

İlk adımda sorulacak sorular şunlar olmalıdır:

- Köyde günlük rutinler nelerdir?
- Köyün dinamikleri nasıl?
- Köyün yapısı nedir? (Geçim kaynakları, kültürel değerler, sosyal normlar)

2. Köyde sözü geçen kişilerle tanışmak: Yapılacak çalışmalarda ikinci adım olmalıdır. Öğretmenin köyde kendini tanıtmaya başlaması önemlidir. Yalnızca öğretmenin çalışma yapmaması velilerin de yapılan çalışmayı sahiplenmesi açısından önemlidir. Organizasyon konusunda yetenekli ve iyi iletişim kuran velileri ya da köy halkından kişileri de organizasyon, duyuru gibi çalışmalara dahil etmek veli katılımı için önemlidir.

“Bizim köyde ‘Çocuk okuyup da ne olacak?’ bakış açısı çok yaygın. Okula karşı inançsızlık var. TV dizilerindeki mafya algısı okuldan soğumalarına neden oluyor. Aslında genel olarak okuldaki öğretmenler velileri istemiyorlar, biraz da böyle oluyor, gelirlerse sıkıntı olur, talepleri çok olur diye düşünülüyor, her şeyi paylaşmak için gelirler diye çekiniliyor, aslında gelsinler, kapı açık olursa daha çok gelirler.” - Bir öğretmen, Hatay

3. Faaliyet adımlarını belirlemek: Yapılacak çalışmalara köyde hangi çalışmaların yapılabileceğine yönelik olarak adımları çıkararak devam edilmelidir. Yapılabilecek etkinlik önerileri ve bu etkinlikleri düzenlerken dikkat edilecekler aşağıda listelenmiştir.

Veli Etkinlikleri Düzenlenirken Dikkat Edilmesi Gerekenler

Köyde aile katılımı planlamaları için öncelikle bilgi toplanmalı ve gözlem yapılmalıdır. 2. adım olarak köyde sözü geçen kişilerle tanışılmalı ve sonrasında yapılacak çalışmalar planlanmalıdır.

1. Bilgi toplamak ve gözlem yapmak: Bu olumlu iklimi oluşturmak için öğretmen tarafından ilk olarak köyde gözlem yapılmalı ve bilgi toplanmalıdır. “Veliler okulla nasıl ilişkilenecek?” sorusu sorulmalıdır. Sorunun cevabı üzerine gözlem yapıldıktan sonra öğretmenin yaklaşımı kritiktir. Köy ile ilgili gerekli bilgileri detaylıca toplandıktan sonra bu bilgiler çerçevesinde gözlem yapmak, süreçler hakkında daha detaylı bilgi sahip olmaya çalışmak gereklidir.



-**Velilere adil davranılması** ve yapılacak çalışmalardan velilerin eşit şekilde haberdar edilmesi önemlidir. Köyde yıllardır devam eden husumetlerin, ayrışmaların fark etmeden bir parçası olmamak ve köy-okul ilişkilerinin olumsuz etkilenmemesi adına bu hassasiyet uzun vadeli süreci kolaylaştıracaktır.

-Planlamalar yapılırken o **bölgenin dinamiklerine uygun olan etkinlikler** seçilmelidir.

Etkinliği belirlemeden önce çalışılan bölgenin sosyal ve kültürel yapısı iyice anlaşılmalıdır.

-Amacımız ailelerin okula gelmesi ise etkinliklerin okulda (sınıf, okul bahçesi vb.) yapılması önceliklendirilmelidir.

-Bu **aktivitelerin belirli aralıklarla** (ne bıktırarak kadar çok ne de unutulacak kadar az olmamalı) **tekrar edilerek rutine bağlanması** önemsenmelidir.

-Öğretmenin **yapılacak çalışmaların neler olacağını öğrencileri ile birlikte kararlaştırması** etkiyi arttıracaktır.

- Çocukların hazırladıkları gösterilere dair **davetiyeleri kendilerinin hazırlaması ve ailelerini davet etmeleri** onların sorumluluğunda olması önemlidir.

Okul-Aile İş Birliği için Neler Yapılabilir?

1. Veli Toplantıları

Veli toplantısı öğrencinin sınıf içi ve dışındaki akademik ve sosyal durumuna dair veliyi bilgilendirmenin yanında okul-aile iletişimini geliştirmek için önemli bir yoldur. Velilerin ve okulun sorumluluk alanlarının çerçevesi, veli toplantılarında birlikte belirlenebilir. Empati odaklı iletişim, veli toplantılarının en önemli unsurlarından biridir. Velilerin duygu ve düşüncelerine saygı duyarak, onların çocuklarına dair endişelerini ve beklentilerini anlamaya çalışmak, karşılıklı güvenin temelini oluşturur. Kırsal bölgelerde velilerin günlük hayat koşulları, eğitime bakış açıları ve aile içindeki rol dağılımları göz önünde bulundurularak, onların gerçeklerine uygun öneriler sunmak oldukça önemlidir. Bu süreçte, örneğin “Çocuk, okula çorapsız/kahvaltı etmeden/ödevlerini yapmadan geldiğinde dersleri dinleyemiyor, çabuk hastalanıyor” gibi durumlar somut ifadelerle dile getirilebilir. Ardından, “Okula gelmeden kahvaltısını yapsın, muhakkak çorapla gelsin, yolda ıslanıyorsa yanında yedek çorap getirebilir ve okulda değiştirebilir” şeklinde net ve uygulanabilir çözüm önerileri sunulması, velilerin bu tür konulara daha bilinçli yaklaşımlarına olanak tanır. Öğretmenlerin rehberlik edici tutumu ve çözüm odaklı yaklaşımları, hem velilerle iş birliğini güçlendirir hem de çocukların eğitsel ve sosyal gelişimine olumlu katkılar sağlar.

Öğretmen-Veli İletişimini Güçlendirmek için Neler Yapılabilir?

- Veli toplantılarında sınıf içinde yapılan çalışmalara dair örnekler verilebilir, olumlu/iyi örnekler paylaşılabılır, çocukların gelişimlerine/ilerlemelerine dair örnek olaylar anlatılabilir,
- Veli toplantısında öğrenci bazlı değil, sınıf geneline dair değerlendirme yapılabilir velilere verilecek olumsuz geri bildirimler bire birde verilmelidir, veliler ve çocuklar arasında kıyaslama yapılmamalıdır,
- Velilerle yapılacak çalışmalar öncesinde köyün okula bakış açısına yönelik gözlem yapmak ve eğitimden beklentilerini öğrenmek velilerle yapılacak çalışmaları doğru planlamak için yol gösterici olacaktır.
- SDÖ oyunlarını, çalışmalarını velilerle bire bir uygulamak mümkün olmayabilir, velilere uyarlanarak hem grupla uygulanabilir hem de yapılan çalışmaya ek olarak evde yapılabilecek örnekler paylaşılabılır.
- Kırsal bölgelerde çocukların bakımı anne-baba dışında abla, ağabey, teyze, amca, nine, dede gibi kişilerce de yüklenildiği için “çocuğun velisi” olarak anne-baba dışında kişiler de aile katılımı olarak adlandırılan süreçte dahil olabilirler. Önemli olan kısım, yetişkinlerle yapılan aile katılımı çalışmalarına 18 yaşını geçmiş kişilerin dahil edilmesidir.

Velilerle Yapılacak Çalışmalarda SDÖ Uygulamalarını Desteklemek İçin Öneriler:

- Veli toplantılarına açılış çemberi ile başlanabilir. Çember şeklinde bir oturma düzeni planlanarak, öğretmen tarafından tüm velilerin ve öğrencilerin eşit olduğu vurgulanabilir. Açılışta, "Bugün nasılsınız?" sorusunu yönelterek sırayla yanıtlar alınabilir. Bu esnada, sınıfta da çember uygulamasının yapıldığı ve çocukların kendilerini ifade edebilmeleri için böyle bir ortamın önem taşıdığı belirtilebilir.
- Toplantılarda, ısınma ve dinlendirici etkinlikler sayfasından aile katılımına uygun etkinlikler seçilerek oynanabilir. Bu etkinlikler sonrasında aktarım kısmına geçiş yapılabilir.
- Toplantının sonunda bir kapanış çemberi düzenlenebilir ve velilere "Bugünkü toplantımız sizin için nasıl geçti?" sorusu yöneltilebilir. Bu, velilerin görüşlerini paylaşmalarını teşvik eder ve süreç hakkında geri bildirim sağlar.
- Çemberde sırayla söz alma kuralı, velilerin kendilerini daha rahat ifade etmelerine olanak tanır.
- İlk buluşmalarda kısa ve daha az hareketli oyunlarla başlanabilir. Zamanla veli grubu daha iyi tanındıkça oyunların türü ve zorluk derecesi çeşitlendirilebilir.
- Çember düzeninde oturmak, gruptaki herkesin birbirini eşit derecede duymasını sağlar ve topluluk hissini pekiştirir.

Örnek bir akış:

Açılış çemberi -15 dk.

- Buluşmanın amacı özetlenerek başlanmalıdır. o günkü buluşmanın amacı, ne kadar süreceği, buluşmada neler yapılacağı özetlenmelidir. Açılış çemberinde sırayla herkes duyulmalıdır. "Nasılsınız, gününüz nasıl geçti?" sorusu ihtiyaç duyuldukça hatırlatılmalıdır.

Oyun & etkinlik-10 dk.

- Veli toplantısı içeriğine geçmeden önce bir buz kırıcı oyun ile başlanması grubun dinamiğini artırabilir. Oyunların velilerin de evde çocuklarla oynayabilecekleri oyunların uygulanması ve velilerin çocukların eğitime katkısı ile bağlantı kurulması önemlidir.

Aktarım-15 dk.

- Sınıfın genel duyuruları yapılır, velilerin paylaşımları alınır.

Kapanış çemberi- 15 dk.

- Aktarım sonrası buluşma sonunda "Nasılsınız, bugünkü buluşmamız sizin için nasıl geçti?" diye sorulur ve herkes sırayla duyulur.

Oyun Önerileri

Çocukların fiziksel, ruhsal, sosyal ve zihinsel gelişiminde oyunun katkısı büyüktür. Bu nedenle düzenli aralıklar ile ailece oyun oynanması ve etkinlikler yapılması çocuğun gelişimi açısından önemli faydalar sağlamaktadır. Bunun ne kadar önemli olduğu velilere anlatılabilir.

Çocuklar yaşamı oyun yoluyla daha iyi anlamaktadırlar. Özellikle okul öncesi ve ilkokul döneminde yaşamsal becerilerin öğretilmesinde oyun önemli rol oynamaktadır. Dil ve konuşma becerilerinin desteklenmesi, hayal gücünün zenginleştirilmesi, aile içi iletişimin güçlendirilmesi oyun sayesinde gerçekleşir.

Ailenin ortak bir etkinlik çerçevesinde bir araya gelmesi aile bağlarını güçlendirdiği gibi stresi azaltıp ve olumlu duyguları güçlendirmeyi destekleyebilir. Oyun, çocukların öğrenme sürecini desteklemesinin yanında özgüven ve sorumluluk sahibi bireyler olmalarına da yardımcı olabilir. Tüm bu nedenlerden dolayı her gün en az yarım saat çocuklarla birlikte vakit geçirmek, onlarla oyun oynamak onların gelişimine olumlu destek olacaktır.

Çocuklarla Oyun Oynarken Nelere Dikkat Etmeliyiz?

- Hangi oyunun oynanacağına birlikte karar verin, oyun içindeki adımlarda çocuğa seçme hakkı verin: Oynanacak oyuna birlikte karar vermek, çocuğun söz sahibi olması, kendini değerli hissetmesi açısından önemlidir.
- Oyunu baştan net ve kısa olarak açıklayın: Kurallarının anlaşılır şekilde çocuklara adım adım açıklayın. Oyun yazılı olarak varsa birinin sesli okuması ve tekrar edilmesi ile yapılabilir.
- Oyunun kurallarını birlikte belirleyin: Sadece yetişkinlerin belirledikleri kurallar olması değil, herkesin eşit şekilde belirlediği kurallar olması önemlidir.
- Oyun esnasında dikkatinizi çocuklarınıza verin: Oyun oynarken tek işiniz çocukla vakit geçirmek olsun. Telefon, televizyon ya da başka bir uğraşınız olmasın.
- Çocuklar arasında ayırım yapmadan oyunları oynamaya çalışın: Çocuklara yönelik “sen zaten yapamazsın, hep böyle oyunu bozuyorsun” gibi olumsuz cümleler kurmayın. Bunun yerine olumlu olanı öne çıkarın.
- Ses tonunuz ve yüz ifadenizle heyecanınızı ve mutluluğunuzu gösterin: Sadece davranışlar ve sözlerle değil, yetişkinlerin oyunlardaki istekliliğini ses tonu ve yüz ifadesiyle göstermesi çocukların kendini değerli hissetmesini destekler.
- Olumlu olan davranışları öne çıkarın: “Eğer böyle yaparsan seninle bir daha oyun oynamayacağım, seni sevmeyeceğim.” gibi cümleler kurmayın. Bu cümleler tehdit içerir ve çocukların kendilerini ifade etmelerini zorlaştırır, uzun vadede olumsuz davranışları öne çıkarır.
- Oyun esnasında risk oluşturmayacak etkinlikler seçmeye özen gösterin.
- Her gün düzenli olarak oyun oynamaya çalışın.

2. Ev Ziyaretleri

Ev ziyaretleri yapmaya vakit bulamayan ya da yapmaktan kaçınan bir köy öğretmenin köydeki yaşantısı yalnız ve bulunduğu bölgeden kopuk olur. Ev ziyaretleri yapmanın sayısız faydalarının başında köy öğretmenin kendisini tanıtmayı, öğretmenin köyde yaşayanları tanıması, her iki tarafın aidiyet duygusunun gelişmesi, aile desteğinin alınabilmesi, ailelerin çocuklarının eğitime katılması gelir. Ev ziyaretleri, hem çocukların güncel durumlarına dair daha iyi gözlem yapmak hem de velilerle daha iyi bağ kurmak için işlevseldir. Ev ziyaretlerinin sıklığı da önemlidir, bıktırarak kadar çok ya da unutturarak kadar nadir olmamalıdır.

3. Köyde Yapılan Etkinliklere Öğretmenin Dahil Olması

Köy hayırları, düğünler, kutlamalar, taziyeler kişilerin arasındaki bağın kuvvetlendirir. Bu etkinliklere öğretmenlerin katılımı köy halkıyla iletişimini güçlendirir.

4. Aile Katılımı Etkinlikleri

Okullarda aile katılımının ne kadar önemli olduğu ve eğitimi desteklediği bilinmektedir. Burada aile-okul ilişkilerinin geliştirilmesi üç başlıkta ele alınmıştır:

- Ailelerin sırayla sınıfa misafir olarak mesleklerini tanıttıkları ya da ilgi/yetenekleri doğrultusunda öğrencilere aktarım yaptıkları paylaşım günü,
- Tüm ailelerin katılımıyla planlanmış aktiviteler.
- Çocuklar tarafından hazırlanan gösterilere ailelerin davet edildiği aktiviteler.

4.1. Aile Paylaşım Günü Aktiviteleri

Ailelerin sırayla okula gelip mesleklerini tanıttıkları ya da herhangi bir beceriyi çocuklara öğrettikleri bu çalışmayı ailelerle oluşturmak ve planlamak daha sağlıklı olacaktır.

Ailelerle yapılan bir toplantıda onların meslekleri, ilgi alanları, yetenekleri doğrultusunda etkinlikler planlanıp takvimlendirilebilir. Toplantı sonrası takvimlendirme netleştirilerek yazılı hale getirilir. Ayrıca takvime bu çalışmayı yaptırmak için hangi malzemelere ihtiyaç olduğunun eklenmesi de kolaylık sağlayacaktır.

Hangi gün okula geleceğini ve yaptıracığı çalışmayı bilen veliler, günü geldiğinde hazırlıklarını yapmış olarak okula gelip çalışmayı yaptırabilirler.

4.2. Ailelerin Çocuklarla Yapabilecekleri Bazı Çalışma Örnekleri

- Turşu, Reçel, Tarhana, Kek, Kurabiye, Ekmek, Börek vb. yapma etkinlikleri
- Masal anlatımı
- Bilmeceler
- Tekerlemeler
- Velilerin çocukken oynadıkları ya da bildikleri farklı bir oyun (Geleneksel Oyun)
- Şiş yapımı (Dal parçası, zımpara, zeytinyağı, tahta boncuk)
- Örgü (parmak örgüsü, şiş ile örgü)
- Etamin
- Bildikleri el sanatları
- Yöresel halk oyunları veya türkü öğretimi
- Dokuma (halı, kilim, küçük tezgâhlarda vb)
- Oyuncak yapımı (telden/tahtadan araba, bebek vb)
- Bahçe işleri (Herhangi bir bitki, çiçek ekim-dikim-bakımı üzerine)
- Sokakta yaşayan hayvanlar için kulübe yapımı
- Maske yapımı
- Kukla yapımı ya da gösterimi (çorap, kumaş, karton ya da farklı malzemeden)
- Çerçeve yapımı
- Uçurtma yapımı
- Doğayı tanıtma
- Origami
- O okulda okumuş ve mezun olmuş yetişkinler, okula gelip o dönemde oturduğu sıralara oturup hangi yıllarda o okulda olduklarını, okulda neler yaptıklarını, hangi dersleri öğrenip hangi oyunları oynadıklarını, hangi şarkıları söylediklerini anlatabilirler.

4.3. Tüm Ailelerin Katılımıyla Yapılabilecek Aktiviteler

Yine yapılan toplantıda velilerin aklına gelenler ya da yöreye dair önemli günlerin eklenmesi de anlamlı olacaktır. Listenin tamamlanması sonrasında bu listeden hangi aktivitelerin yapılacağına ve tarihlerine karar verilebilir. Bu bilgiler de velilerle paylaşılır.

- Yemek festivali
- Kahvaltı organizasyonu
- Piknik
- Uçurtma şenliği
- Karagöz canlandırma
- Anneler/ Babalar Günü kutlamaları
- Çocuk Bayramı
- Masal şenliği
- Yöresel halk oyunları gösterisi
- Yöresel lezzetler tadım günü ya da kermes
- Yöresel bir yemeğin yapıldığı gün (Örneğin, Keşkek Günü)
- Oyun günü
- Açık hava sineması
- Gezi düzenleme

4.4. Çocukların Hazırladığı Aktiviteler

- Çocukların aileleri için yazdıkları şiirleri ailelerine sunmaları
- Çocukların köy hayatına, ailelerine dair çektiği fotoğraflardan hazırlanan sunumun ailelere gösterimi
- Çocukların aileleri, köy ile ilgili vb. temalarda yaptıkları resimlerin sergilenmesi
*“Hayalimdeki Köy” temalı (resim, hikaye, tiyatro vb.) çalışmaların sergilenmesi
- Dönem boyunca yapılan çalışmaların, köy halkı ile yapılan röportajların olduğu dergi hazırlığı ve derginin lansmanı (Yerel yönetimler, köyden gidenler ile de dijital olarak paylaşılabilir)
- Kısa drama, skeç, tiyatro
- Masal gecesi
- Müzik dinletisi

5. Farklı kurumlar ile iş birliği yapılarak düzenlenebilecek etkinlikler Halk eğitim kurslarının açılabilmesi için en az 12 kişilik katılımın tamamlanması gerekmektedir. Okuma yazma kursu 1 kişiye dahi açılabilmektedir. İlçe Halk Eğitim Merkezi ile iletişime geçilerek hangi kursların açılabileceğine dair bilgi alınabilir. Örneğin; dikiş nakış, sağlık ve tarım alanında da yapılabilir. Toplum Sağlığı Merkezi, İlçe Sosyal Hizmet Merkezi’nden eğitim talep edilebilir.

6. Veli Kütüphanesi-Kitap Okuma Etkinlikleri

Velilerin okuma faaliyetlerine yönlendirilmesi için veliler için ya da veli-çocuk katılımlı kitap okuma buluşmaları düzenlenebilir. Velilerin okula daha sık gelmesi için kütüphane oluşturularak aktif kullanım için veliler teşvik edilebilir.

7. Spor Faaliyetleri

Okulda velilerle birlikte ya da veli-çocuk birlikte olacak şekilde okul bahçesinde düzenlenecek futbol turnuvaları, voleybol etkinlikleri vb. çalışmalarla velilerin okula daha sık gelip gitmesi sağlanabilir.

8. Okul-Aile Birliği Kurulması

1. Okulun bağlı bulunduğu ilçe vergi dairesine (maliye) resmî yazı yazılır ve okul vergi numarası alınır.
2. Alınan vergi numarası ile bankaya bir üst yazı yazılır ve hesap açılır. 3. Hesap açıldıktan sonra okul aile birliği başkanı velilerden seçilir. 4. Okula alınan karar defterine okul aile birliği yönetim kurulu listesi işlenir ve defter imzalanır. 5. Okul aile birliği başkanı ve öğretmen birlikte bankaya giderek hesap üzerinde okul aile birliği başkanı yetkili kılınır. 6. Karar defterinde para çekme yetkisinin kimde olduğu yazılır (Türelî; Ekinci, 2019, s. 125).

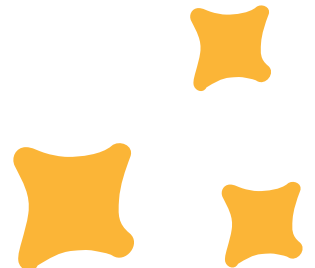
Velilerle Yapılacak Çalışmalarda Süreç Nasıl İlerlemelidir?

Gözlem yapıldıktan sonra ilk adım olarak varsa köydeki eğitimi engelleyen/sekteye uğratan temel sorun belirlenmeli. Bu sorunun çözülmesi için hangi aşamalarda kimlerden destek alınabileceği belirlenmeli. Muhtar, belediye ve ilçe milli eğitim müdürlükleri ile görüşülmeli. Bu süreçte velilerin de okulda yaşanan aksaklıklardan haberdar olmaları ve çözümün bir parçası olmaları önemlidir. Bilgilendirme ve çözüm toplantıları yapılabilir.

Aktivitenin planlandığı tarih	Hangi aktivite düzenlenecek?	Ön hazırlık için gerekenler	Kimler davet edilecek/dahil olacak?	Aktivite sonrası yapılacaklar	Notlar

Faaliyet Adımları Belirlendikten Sonra Neler Yapılabilir?

- Karşılaşılan bir soruna dair velilerle/köy halkıyla birlikte çözümleri düşünmek önemlidir. Bulunan çözümlere mümkünse velilerle birlikte karar verilmeli, eğer duyuruya ihtiyaç varsa veliler haberdar edilmelidir.
- Velilerle yapılan çalışmalarda ilk aşamada bilgilendirme ve düzenlenen çalışmalara katılmaları beklenir. Uzun vadede katılımcılığı artırmak adına velilerin daha çok sorumluluk aldığı adımlar planlanabilir.





A stylized illustration of a hand with light blue skin and yellow fingers, holding a thick red ribbon. The hand is positioned in the upper left, with the ribbon extending downwards and to the right. The background is white, with a large green shape in the top left corner and a green patch with grass-like lines at the bottom. The text is centered in the lower half of the image.

VELİLER İÇİN
ISINMA
ETKİNLİKLERİ

Çemberde tanışma ve ısınma, grup içi iletişim, değerlendirme ve rahatlama başlıkları altında etkinlikler bulunuyor. Bu etkinlikler öneri niteliğindedir, kendi grubunuzun ihtiyacına yönelik olarak program akışına dahil edebilirsiniz.



Aile Katılımı



Kalabalık Mevcutlu Sınıf



Fiziksel İmkânı Kısıtlı Sınıf

1- Ben ve Hareketim



Tüm katılımcılar çember şeklinde dururlar. Uygulayıcı, katılımcıların her birinin isimlerine uygun bir hareket ile kendilerini çemberin ortasına gelerek tanıtılmalarını ister. Gruptaki herkes kendi ismine en uygun hareketi ve buna uygun ses tonunu bulur, sıra ile çemberin ortasına gelir ve kendini tanıtır. Kendini tanıtan kişinin o anki duygu durumunu yansıtacak bir şekilde hareketini göstermesi sağlanır. Grup içindeki herkesin uygulamayı gerçekleştirmesiyle çalışma sona erer.

Not: Uygulayıcı çemberi başlatması katılımı kolaylaştırabilir.

2- El Çırpma



Çemberde sırayla isimleri “el-çırpma” ritmi ile söyleme çalışmaları yapılır. Her kişi ismini sıra ile el çırparak söyler (As-ı, Zü-be-yir gibi). Kişi kendi ismini heceledikten sonra tüm grup el çırparak ismi tekrar eder.

3- Sembol ve İsim



Malzeme: Yazı tahtası ve tahta kalem

Katılımcılarla birlikte çember şeklinde oturulur ve katılımcıların rahatça görebileceği bir konuma tahta yerleştirilir. Sırayla tüm katılımcılar tahtaya çıkar, ismini söyler, isminin anlamını anlatır, ismini tahtaya yazar ve ardından tahtanın üst kısmına istediği bir sembol çizer. Semboller ve isimler iki ayrı alanda olmalıdır. Katılımcıların hepsi isimlerini ve sembollerini bitirdikten sonra tüm semboller sırayla gösterilerek kimin çizdiği sorulur (Semboller karışık olarak gösterilir). Ardından gönüllü katılımcılar sırayla tahtaya gelir ve sembollerin hepsini kendisi göstererek kimin çizdiğini söylemeye çalışır.

Not: Tahta yoksa A6 boyutunda kağıtlar katılımcılara dağıtılarak yapılabilir. Daha sonra kağıtlar karıştırılarak ortaya koyulur ve kişiler çemberdeki sırayla birer sembolü alıp kişi tahminlerini sesli olarak söylerler.

4- “Ben çocukken ...”



Tüm katılımcılar çember şeklinde durmaktadır. Isınma çalışması için gönüllü bir kişi belirlenir ya da uygulayıcı gönüllü olarak ortaya gelerek başlar. Çemberin ortasındaki kişi, “ben çocukken ... yapardım” dediğinde çemberdeki kişilerden aynı şeyi yapanlar çemberin ortasına gelir. Kısa bir süre çemberin ortasında kaldıktan sonra herkes çemberdeki boş bir yere dönmeye çalışır ve en sona kalan kişi çemberin ortasında kalıp etkinliği sürdürür.

Not: Aynı etkinlik sandalyelerde oturur pozisyonda da yapılabilir. Oturan kişi sayısından bir eksik sandalye olur. İlk kişi yukarıdaki örnekte olduğu gibi etkinliği başlatır.

5- Karışık Salata



Oyunda sandalyeler bir halka oluşturacak şekilde dizilir ve katılımcılar tüm sandalyelere oturduktan sonra bir katılımcı ortada ayakta durur ve bir sandalye çemberden çıkarılır. Ortadaki katılımcı, gruptan bazılarına uyacak bazı özellikleri söyler. Bu özelliklere uyan katılımcılar yer değiştirirken ortadaki katılımcı yerlerden birini kapmaya çalışır. Bu özellikler “tüm gözlüklüler yer değiştirsin”, “tüm yüzük takanlar yer değiştirsin”, “tüm evliler yer değiştirsin” gibi genel ve eğlenceli olmalıdır. Ortadaki kişi arada sırada “herkes yer değiştirsin” diyerek oyunu daha eğlenceli bir hale getirebilir. Oyun, yöneten kişi uygun görünce ve hemen hemen herkes bir, iki kez ortaya geldikten sonra bitirilir.

6- Sayalım



Tüm katılımcılar çember şeklinde durmaktadır. Uygulayıcı 1-20 arası sayma yapılacağını söyler. Herkes bir rakam söyleyecek ve birbirini dinleyerek saymayı gerçekleştirecektir. Eğer 2 kişi aynı anda bir rakamı söylerse başa dönülecek ve yeniden başlanacaktır. Sayı sayma dışında grupta başka konuşma olmayacağı için kimin hangi rakamı hangi sırada söyleyeceği belli değildir. Çalışma, uygulayıcının 1 demesiyle başlar. 20'ye kadar sayılana kadar devam eder.

Not: Grup dinamiğine göre 1-10 arası olacak şekilde sayma süresi kısaltılabilir.

7- Eşini Bul



Gruptakiler ikili eşleşirler. Uygulayıcı, herhangi bir müzik aletiyle ya da elleriyle ritim verir. Gruptakiler eşlerini bırakarak karışık olarak yürür. Uygulayıcı 'eşini bul' deyince herkes eşini bulup yere çömelir. Geç oturan çift oyundan çıkar.

8- Kahkaha



Malzeme: Silgi, madeni para gibi havaya atılıp kolayca tutulacak bir nesne.

Katılımcılar çember şeklinde ayakta durur. Uygulayıcı nesneyi eline alır. Katılımcılardan, nesne havaya atıldığında kahkaha atmalarını, nesneyi yakaladığınızda kahkahayı durdurmaları istenir. Nesne havaya atılır ve tutulur. Nesne tutulduğunda gülmeye devam eden kişi nesneyi atıp tutan kişi olur.

9- Yaratıcılık Zamanı



Malzeme: Sıradan bir nesne

Katılımcılar çember şeklinde ayakta durur. Ortaya bir nesne konulur (uzun bir cetvel ya da sopa olabilir). İlk olarak uygulayıcı gelir, yerden sopayı alır ve bir örnek gösterir: "Merhaba, ben Ayşe, bu benim ayakkabım çünkü yürümeyi severim." Sopayı bir ayakkabı gibi kullanarak canlandırma yapar ve sonra sopayı tekrar ortaya koyarak, çemberdeki yerini alır. Sırayla diğer katılımcılar ortaya gelip sopayı yerden alıp kendilerini tanıtır ve sopayı bir şeye benzetirler. Oyun son kişinin de canlandırma yapmasının ardından bitirilir.

10- Örümcek Ağı



Malzeme: İp/yün yumağı

Uygulayıcı, bir katılımcıya ip yumağını verir. İlk başlayan katılımcı ipin ucunu kendisi tutar, ip elindeyken kendiyle ilgili sevdiği bir özelliğini, atarken de ipi attığı kişiyle ilgili olumlu bir özelliği söyler ve başka bir katılımcının adını söyleyerek ona atar.

Yumağı tutan kişi aynısını tekrar ederek başka bir katılımcıya atar. Katılımcılara ellerinde tuttukları ipi attıktan sonra bırakmamaları söylenir. İp tüm katılımcıları dolaşır ve ipten bir ağ ortaya çıkar ve katılımcılara bu ağın neye benzediği sorulur.

Sonrasında yumağı son tutan kişinin, ipi kendine atan kişiye atması ve atarken de yumağı geri saracakları söylenir. Böylece ağ çözülür ve sonlandırılır.

Not: Uygulama başında ya da sonunda ilgili açıklama yapılarak bağ kurma üzerine dikkat çekilebilir. Örneğin: “Veli buluşmaları boyunca biz de paylaştıklarımızla böyle bir ağ kurduk, birbirimizden bir sürü şey öğrendik. Buluşmalarımızı tamamlasak da kurduğumuz ağ devam edecek, birbirimizden öğrendiklerimizi hatırlamaya devam edeceğiz” gibi.

Öneri: Tanışma oyunu olarak da oynanabilir. İpi tutan kişi kendi ismini söyler ve başka birine atar, tüm ağ oluştuktan sonra ipi atan kişi kendinden bir önceki kişinin (ipi ona atan kişinin) adını söyleyerek atar.

11- Üç Parmak



Tüm katılımcılar üç parmaklarını havaya kaldırır. İşaret parmağı “ismini”, orta parmak “çocukken en sevdiği oyunu” ve yüzük parmağı da “en sevdiği yemeği” temsil eder. Katılımcılar odanın içerisinde yürümeye başlarlar ve karşılaştıkları herkesin parmaklarına kendininkileri değdirerek sırayla parmakların temsil ettiklerini söylerler. Amaç belirli süre içerisinde en çok kişiyle karşılaşmaktır.

Not: Parmak sayısı arttırılabilir, temsil ettikleri şeyler kullanılacağı aktivitenin türüne göre değiştirilebilir. Örneğin, yaş, şehir, spor, sevdiği sevmediği şeyler gibi...

12- Ağaç Çizimi



Malzeme: Katılımcı sayısı kadar kâğıt ve renkli kalemler (varsa pastel boya)

Grup üyelerine birer kâğıt verilir ve herkesten kendine bir ağaç çizmesi istenir. Ağaçlarını diledikleri gibi yapabilirler. Uygulama yapılırken “ağacınızın dalları, kökleri, gövdesi, çiçekleri varsa meyveleri nasıl?” diye sırayla sorularak yönlendirme yapılabilir. Herkes tamamladığı zaman resimleri rastgele birbirleri ile (daha az tanıdıkları, yanındaki ya da karışık olabilir) değiştirmeleri söylenir. Kağıtlar değişildikten sonra gelen ağacı değerlendirmeleri istenir.

Not: Bu etkinlik daha çok bireysel farklılıkları, ilgileri, iletişim engellerini, beğenileri öne çıkarmak için uygulanabilir. Örneğin, veliler arasında kıyaslama olduğu gözlemlendiyse bu uygulama aracılığıyla herkesin ağacının farklı olması gibi çocukların da birbiriyle aynı davranışı/gelişimi de gösteremeyeceği gibi vurgularla konuya dair farkındalık oluşturulabilir.

Not: 9. ve 10. oyun birleştirilerek oynanabilir. Önce 10da hangi ağaç olmak istedikleri belirlenir ve ikinci aşamada ağacın çizimi yapılarak, aynı ağacı seçenlerin bile farklı çizimler yaptığı üzerinden de bireysel farklılıklar vurgulanabilir.

13- Hangi Ağaçsın?



Gruba yönerge verilir; “Hangi ağaç olmak istersiniz?” Çınarlar bir köşeye, salkım-söğüt diğer köşeye, çam bir diğer köşeye ve farklı ağaçlar (meyve ağacı ya da farklı ağaç düşünen olursa diye) bir köşeye toplansın denir. Yine oluşan küçük gruplara neden orada olduklarını konuşmaları, paylaşmaları için zaman verilir ve daha sonra büyük grupta da öne çıkan ortak duygu ve düşünceler paylaşılır.

Not: Bu etkinlikler grup özelliğine göre; ev eşyaları (televizyon, çaydanlık vs.), şeklinde de uygulanabileceği gibi uygulanan bölgede yetişen ürünler, çiçek türleri, çocuk oyunları vs. katılımcıların bağlantı kurabilecekleri gruplar üzerinden de uygulanabilir.)



14- Sen Ben Ol



Malzeme: Tablo çizmek kolaylaştırıcı olabileceğinden katılımcı sayısı kadar kağıt ve kalem. (Önceden hazırlanmış tabloları da dağıtabilirsiniz.)

Katılımcılar ikiye eşleştirilir. Eşler birbirleri hakkında aşağıdaki form üzerinden bilgi alırlar. Sonra birbirleri yerine geçerek edindikleri bilgileri o kişi gibi grupta paylaşırlar.

Kişisel bilgiler	
Çocuklarımla en çok oynadığım oyun	
Ailecek en çok yaptığımız etkinlik	
Çocuklarla en son okuduğumuz kitap/masal	

Not: Kişisel bilgiler satırında isim, çocuk sayısı, günlük rutinlerden (örneğin: serada çalışma, bahçe-tarla işleri, hayvan bakma vs.) bilgiler verilebilir. Katılımcıların tamamı okur yazar ise uygulanabilir.

15- Ortak Nokta



Katılımcı sayısına göre gruplara ayırarak başlanır. Gruplar belirlendikten sonra, katılımcılardan 10 dakika içinde üç ortak nokta bulmaları istenir. Aktivitenin sonunda, grupları tekrar bir araya getirerek birbirleri hakkında öğrendiklerini paylaşmaları istenir.

Not: Bu oyun katılımcıların tanışmaları için ve çeşitli şekillerde oynanabilir, ortak nokta sayısı grup dinamiğine göre artırılıp azaltılabilir. "Hepimiz çay içmeyi, gül kokusunu severiz vs." örnekler verilebilir. Grupları desteklemek adına birkaç örnek ile önceden hazırlanarak ihtiyaç halinde gruplar desteklenebilir.

16- Kimin Hafta Sonu Tahmin Oyunu



Malzeme: Kişi sayısı kadar post-it ya da A6 kağıt ve kalem

Her katılımcıya birer kağıt parçası verilir ve herkesten hafta sonu yaptıkları üç şeyi yazmaları istenir. Kağıtlar toplanır ve her biri rastgele okunur. Okunan hafta sonunun kimin olduğu tahmin edilmeye çalışılır.

Not: Örneğin veliler seraya, bahçeye gitmek ya da ailecek pikniğe gitmek gibi yapılanlardan kimin hafta sonu olduğunu tahmin edebilirler.

17- Soru sorma



Tüm katılımcılardan birer soru yazmaları istenir. Soru yazılmakta zorlanılıyorsa şu sorular örnek verilebilir: Hafta sonu ne yaptın?, Çocuğunla en çok neyi oynamayı seversin?, En sevdiğin yemek ne?, Ne yapmak seni mutlu eder?

Soruları yazmak tamamlanınca herkes kendi kağıdı ile dağınık bir şekilde ortamda dolaşır. Eğitimci eşini bul dediği an kişiler ikili olarak eşleşir ve sorularını karşıdaki kişiye sorar. Eşler soruları cevaplandırdıktan sonra ellerindeki soru kağıtlarını değiştirirler ve yeni bir kişi ile eşleşmek için tekrardan ortamda dolaşmaya başlarlar. Birkaç tur tamamlandıktan sonra etkinlik sonlandırılır.

Not: Kişilerin farklı kişilerle eşleşmeleri önerilir. Oyun gruptaki herkes okur yazarsa oynanılır.

18- Soru Bakalım



Yukarıdaki soru sorma oyununun bir benzeri olarak, her katılımcı bir soru yazdıktan sonra bir kutuya konulur. Soru yazılmakta zorlanılıyorsa şu sorular örnek verilebilir: Hafta sonu ne yaptın?, Çocuğunla en çok neyi oynamayı seversin?, En sevdiğin yemek ne?, Ne yapmak seni mutlu eder? Kağıda yazılan soruların altına herhangi bir isim yazılmaz. Katılımcılar sırayla kutudan bir soru çeker ve çemberde yanıtlar. Tüm katılımcılar tamamlayana dek devam edilir. Not: Bu oyun gruptaki herkes okur yazar ise oynanabilir. Yazma ve okuma kısımlarında eğitimci destek olabilecek konumdaysa bu yöntem de tercih edilebilir.

19- İsmi'nin Hikayesi



Katılımcı sayısına göre çemberde tek tek söz verilerek ya da 2'li ve 3'lü gruplar halinde uygulanabilir. Tüm katılımcıların ismini kimin seçtiği, ne anlama geldiği gibi öyküsünü paylaşması istenir.

20- Pandomim



Grup A ve B olarak ikiye ayrılarak ikişerli kişiler olarak ayrılır. A'dakiler B'dekilere yazılı olan kağıtları sessiz şekilde, sadece canlandırma yaparak karşısındaki kişiye anlatır, karşısındaki kişi de tahmin etmeye çalışır.

Pandomim Kartları:

- Tırnak kesme
- Bebeğin gazı var
- Bebeğin altını değiştirme
- Bebek giydirme
- Bebeği uyutma

Not: Kartlar grubun dinamiğine uygun şekilde farklı şekilde hazırlanabilir. Gruplar tamamlandıktan sonra tüm çemberde grupların çalışmaya dair yorumları alınır.

21- Battaniye



Grup ikiye bölünerek iki takım oluşturulur ve iki gönüllü seçilir. Gönüllüler elinde tuttuğu battaniye, çarşaf ve benzeri bir malzemeyle iki tarafa ayrılırlar. Gruplar sessiz bir şekilde gruptan birini seçerler ve her gruptan seçilen birer kişi battaniyenin önüne yaklaşır. Gönüllüler battaniyeyi aşağıya indirirler ve battaniyenin önündeki kişiler karşısındakinin ismini söylemeye çalışır. Karşısındakinin ismini ilk olarak söyleyen kazanır ve kaybedeni kendi grubuna dâhil eder. Amaç bir grubun diğer grubun tamamını kendi tarafına geçirmesidir ancak grup kalabalık ise belli bir zaman sonunda gönüllü tarafından da sonlanabilir.

22- Ayna ol



İkili gruplar oluşturulur. Hafif bir müzik açılır ve karşılıklı durulur. Gruplar kendi içinde A ve B olarak isimlendirilir. Önce, gruptaki A kişileri sessiz bir şekilde hareket eder ve B kişileri de aynı hareketi yapmaya çalışır. Belli bir süre sonra sıra B'lere geçer ve A'lar tekrar eder. Grup tamamlamaya hazır olduğunda bitirilir.

23- Tersine Tebbet



Katılımcılar ikiye eş olup, eğitim salonunun farklı yerlerinde, ayakta dururlar. Çiftlerden biri ne yaparsa, karşısındaki katılımcı onun tersi hareketlerle taklit eder. Örneğin kişi; sağ kulağını tutmuşsa, diğeri sol kulağını tutar. Sol ayağını kaldırmışsa, sağ ayağını kaldırır. Sola dönmüşse, sağa döner, mutlu ise, mutsuz yüz ifadesi yapar. Gülüyorsa, ağlarmış gibi yapar vb. Çiftler bu şekilde sınıf içinde gezinebilirler. Bir süre sonra roller değiştirilir.

24- Güven Yürüyüşü



Katılımcılar ikili eş olur ve kol kola girerler. Eşlerden birinin gözleri kapatılır. (Kapatmak için tül bent, eşarp vb kullanılabilir.) Diğer eşin gözleri ise açıktır. Gözü açık olan eş, diğer eşin etkinlik alanında gezdirir ve eşinin başkalarına, çevredeki nesnelere çarpmasını engeller. Ortalama beş dakika gezdirdikten sonra eşler rol değiştirir. Etkinliğe böyle devam edilir. Etkinlik sona erdiğinde çember şeklinde oturulur. Etkinlik süreci hakkında konuşulur (Örnek sorular: Gözünüz kapalıyken neler hissettiniz? Eşinize güvendiniz mi?)

Önemli not: Bu çalışmanın katılımcı gruba uygun olup olmadığı değerlendirilerek uygulama yapılması önerilir. Grup birbirini tanımıyorsa, grupta köy içinde ya da yaşanan bölgede anlaşmazlık varsa katılımcılar için güvensizlik yaratabilir. Grup dinamiğine uygun olduğunu düşünüyorsanız da gözlerin bağlanması için kişilere sormak ve rahat etmeyenler var ise uygulamamak iyi olacaktır. Bazı katılımcılar için, özellikle afet sonrası bölgede yaşayan veliler için gözlerini kapatmak tetikleyici ya da zorlayıcı olabilir.

25- Etrafımda Neler Var?



Katılımcılarla birlikte 5 defa derin nefes alıp verilir. Bunu yaparken “Nefes alıyoruz, nefes veriyoruz.” diyerek süreç seslendirilebilir. Daha sonra aşağıda verilen sorular sorulur.. Bir soruya gelen cevaplar tamamlandıktan sonra diğer soruya geçiş yapılır.

- “Etrafımıza bakalım. birçok şey var. İlk gördüğünüz 3 şey nedir?”
- Şimdi sessiz olalım. Etrafımızdaki sesleri duyuyor musunuz? (Ne kadar çok ses var değil mi?) Peki sizin duyduğunuz 3 ses nedir?
- Şimdi de koklama zamanı. Derin bir nefes alıp hangi kokular var bulmaya çalışalım. Şimdi bunlardan 3 tanesini sıralamaya ne dersiniz?”

Not: Bu etkinlik katılımcıların dikkatleri dağıldığında odağa gelmelerini sağlar. Bu etkinliği katılımcılarla uygulamalara başlamadan uygulayabilirsiniz. Ayrıca katılımcıların basit düzeyde evde zorlandıkları zamanlarda deneyebilecekleri bir uygulama olarak aktarılabilir. Kalabalık gruplarda herkesin bir örnek vermesini sağlayarak söz almak isteyen tüm katılımcıların paylaşım yapmasına alan açılabilir. Nefesi hızlanan bir katılımcı olursa öncelikle göz göze gelerek birlikte nefes alarak nefesini normalleştirdikten sonra da kısaca uygulama yapılabilir.

26 – Sayı ile Nefes Egzersizi



Katılımcılara gözlerini kapatmalarını ve birkaç derin nefes almalarını isteyin. (bu noktada kendilerini zorlamamaları gerektiğini hatırlatabilirsiniz.) Aşağıdakileri katılımcılara yavaşça okuyun, okurken sık sık duraklayın ve zaman verin.

"Gözlerinizi kapayın. Sadece söylediklerime odaklanmanızı istiyorum. Bu anda kalın. Aklınıza başka düşünceler gelirse dikkatinizin dağıldığının farkına varın ve yeniden söylediklerime odaklanın.

Dörde kadar sayarken burnunuzdan yavaşça nefes alın [1, 2, 3, 4]. Şimdi yediye kadar sayarak nefesinizi tutun [1, 2, 3, 4, 5, 6, 7]. Şimdi nefesinizi yavaşça ağızdan verin. Bunu tekrar edeceğiz. Yine, nefes alın 1, 2, 3 ve 4. Nefesinizi tutun, 1 2, 3, 4, 5, 6, 7 ve verin. Gözlerinizi kapalı tutun. Şimdi kendiniz dörde kadar sayarak nefes alın, nefesinizi yedi sayı tutun ve verin."

Not: Bu uygulama ve diğer nefes çalışmalarını katılımcıların günlük hayatlarında kullanabileceklerini, özellikle aşırı bir tepki vermeden önce deneyebileceklerini iletebilirsiniz.

27 - Topraklanma Çalışması



Bu çalışmaya başlamadan önce katılımcıların dikkatlerini nefese odaklamaları istenir. Egzersiz 5 adımdan oluşur:

1. Etrafınızda gördüğünüz 5 şeyi belirleyin ve onlara odaklanın.
2. Ardından dokunabileceğiniz 4 şeyi belirleyin; bu saçınız olabilir ya da oturduğunuz zemin ya da ayaklarınız.
3. Daha sonra, duyabileceğiniz 3 şeye dikkatinizi verin, bunlar bedeninizin dışında duyduklarınız olsun.
4. Ve sonra, koklayabileceğiniz 2 şeyi bulun; bunun için oturduğunuz yerden kalkabilirsiniz.
5. Son olarak ise, tadabileceğiniz 1 şeyi duyursayın, ağzınızın içinde nasıl bir tat olduğuna dikkatinizi verebilirsiniz.

Hepsini tamamladıktan sonra derin bir nefes almayı ve yavaşça verme yönergesi verilir ve çalışma tamamlanır.

Not: Rahat bir şekilde nefes alıp vermek katılımcıları rahatlatacağından çalışmaya hazır hale gelirler. Yavaş nefes alışverişleri yalnızca bedeni değil zihni de sakinleştireceğinden daha sakin bir ruh haline gelmelerine destek olur.

28 – Hava Durumu



"Hava Durumu" daha çok buluşmaya ilk başlarken ve kapanışta değerlendirme için kullanmaya uygun bir tekniktir. Böylelikle katılımcılar diğerleriyle o gün içinde bulundukları ruh halini paylaşabilirler. Her bir katılımcı diğerlerine hava durumu terimlerini kullanarak ruh halini anlatır. Örneğin; "bugün güneş benim için parlıyor", "kara bulutlar belirmeye başladı", "bugün çok yağmurluyum", "fikrim yok" gibi.

Not: Katılımcılar eğer istemiyorlarsa kendilerini hava durumu terimleri kullanarak anlatmak zorunda değildirler.

-Hem açılış hem de kapanış çemberinde değerlendirmeyi hava durumuyla yapmak buluşmayı değerlendirmek için bir yol olarak kullanılabilir. Örneğin, "açılış çemberinde yorgunluktan sisliydim ama şimdi (kapanış çemberinde) öğrendiklerimle birlikte güneşli hissediyorum" gibi paylaşımlar uygulamanın değerlendirilmesi için bir yol olabilir.

29 - Öykü Oluşturma



Uygulayıcı, katılımcıları bir daire etrafında toplar ve bir cümle kurarak öyküyü başlatır. Sırayla tüm katılımcılar birer cümle ile anlamlı bir öykü oluşturmaya çalışırlar.

Örneğin, uygulayıcı etkinlik ortamı ile ilgili bir cümleyle öyküyü başlatarak katılımcıların etkinlik hakkındaki düşünce ve beklentilerini öğrenebilir. Örneğin, "bir gün soğuk bir kış akşamında bir köyde 10 yetişkin bir oyun oynamaya karar vermişler. Birlikte oturmuşlar, düşünmeye başlamışlar..."



DİNLENDİRİCİ ETKİNLİKLER

1- Gevşeme Egzersizi



Hazırlık ve uygulama

Öğretmen çocukları etkinliğe hazırlamak için: “Pişmemiş bir makarna nasıl olur?” sınıfa sorar. Çocukları sert ve dik, katır kutur vb. cevaplarının gelmesi beklenir. “Bazen kendinizi pişmemiş bir makarna gibi hissedebilirsiniz. Pişmiş bir makarna gibi hissetmen için bir uygulama yapacağız.”

Aşağıdaki yönergeleri okuyan öğretmen her cümleden sonra biraz beklemelidir. İsteyen çocuk gözünü kapatabilir.

Bu uygulamada adım adım gidebilir. Farklı zamanlarda farklı vücut bölgelerinin gevşemesini sağlayabilirsiniz . İlk önceliğin nefes çalışması olması önerilir.

Nefes almak

Kendini gergin hissettiğinde rahatlamak için bazı şeyler yapabilirsin. Bunlardan en kolayı yavaş ve derin nefes almaktır. Karnında bir balon olduğunu düşün. Burnundan yavaşça nefes alarak bu balonu şişir. İyice şişsin. Biraz öyle kalsın. Sonra ağzından yavaş yavaş nefes vererek balonu tamamen söndür. Bu sırada bedeninin sönmüş bir balon gibi yayıldığını, gevşediğini hayal et.

Not: Aile katılımı etkinliği olarak değerlendirilebilir.

Eller ve Kollar

Her iki elinde birer limon olduğunu hayal et. Şimdi onları iyice sık. Limonların bütün suyunu sıkmaya çalış. Sıkarken ellerinin ve kollarının gerildiğini hisset. Şimdi ellerini açarak limonları bırak. Kaslarının nasıl gevşediğini ve rahatladığını fark et.

Not: Aile katılımı etkinliği olarak değerlendirilebilir.



Kollar ve Omuzlar

Güneşte uyuyan bir kedi olduğunu hayal et. Kollarını ileriye doğru uzatarak gerin. Kollarını iyice uzat ve ger. Omuz ve kollarında gerginliği hisset. Şimdi kollarını bırak ve iki yana düşsünler. Gevşemenin ne kadar güzel olduğunu hisset.

Omuzlar ve Boyun

Şimdi bir kaplumbağa olduğunu hayal et. Deniz kenarında, kumsalda oturuyorsun. Güneşin sıcaklığını hissederek dinleniyorsun. Tam o sırada birinin yaklaştığını hissediyorsun. Başını kabuğunun altına doğru çek. Omuzlarını kulaklarına doğru kaldır. Başını eğ ve omuzlarınla gizle, öyle kal. Sana yaklaşan uzaklaştı. Tekrar gün ışığına çıkabilirsin ve rahatlayabilirsin. Dışarısı güvenli, gevşe ve rahatla.

Çene ve Ağız

Ağızda kocaman ve çok sert bir sakız olduğunu hayal et. Onu çiğnemek çok zor, ısırmaya çalış, iyice ısır ve şimdi gevşe. Bırak çenen açılsın. Çeneni serbest bıraktığında ne kadar rahatladığına dikkat et.

Yüz

Sinir bozucu bir karasinek var. Gelip tam burnuna konuyor. Ellerini kullanmadan onu kovmaya çalış. Yüzünü burnunu buruştur. Burnunu iyice buruştur. Güzel, onu kovdun!

Şimdi burnunu ve yüzünü serbest bırakabilirsin. Aynı sinek şimdi de alına kondu. Yine ellerini kullanmadan, alını kırıştırarak onu kovmaya çalış, iyice kırıştır. Ve şimdi bırak gitsin. Gitti, tamamen rahatla.

Ayak ve Bacaklar

Bahçe sulanmıştı. Bahçeye kaçan topunu almak için girince ayakların suya battı. Suya iyice bas ve parmaklarının arasından suların sıçradığını hisset. Şimdi bahçeden çık, ayaklarını gevşet, parmakların gevşesin. İyice rahatla.

Karın

Küçük ve sevimli bir fil yavrusu geliyor. Nereye bastığına bakmadan yürüyor. Çimenlerin üzerinde yattığını görmüyor. Karnına basmak üzere. Kaçacak zamanın yok. Karnını iyice içine çek ki canın yanmasın. Karın kaslarını iyice ger. Karnın dümdüz ve çok gergin olsun. Şimdi fil başka tarafa yöneldi. Artık karnını gevşek bırakabilirsin. İyice rahatla.



2- Etrafımda neler var?



Çocukların dikkati dağıldığında ya da dalıp gittiklerinde bulunduğunuz alanı fark etmeleri ana gelmelerini ve duyu bütünlemeyi destekler. Bu etkinliği tüm çocuklarla etkinliklere başlamadan uygulayabilirsiniz. Çocuklarla birlikte 5 defa derin nefes alıp verin. Bunu yaparken "Nefes alıyoruz, nefes veriyoruz." diyerek süreci seslendirebilirsiniz. Daha sonra aşağıda verilen soruları sorun. Bir soruya gelen cevaplar tamamlandıktan sonra diğer soruya geçiş yapmaya çalışın.

- Etrafımıza bakalım. bir çok şey var. İlk gördüğünüz 3 şey nedir?
- Şimdi sessiz olalım. Etrafımızdaki sesleri duyuyor musunuz? Ne kadar çok ses var değil mi? Peki sizin duyduğunuz 3 ses nedir?
- Şimdi de koklama zamanı. Derin bir nefes alıp hangi kokular var bulmaya çalışalım. Şimdi bunlardan 3 tanesini sıralamaya ne dersiniz?

Kalabalık gruplarda herkesin bir örnek vermesini sağlayarak söz almak isteyen tüm çocukların paylaşım yapmasına alan açabilirsiniz.

Nefesi hızlanan bir çocuk olursa öncelikle göz göze gelerek sizinle birlikte nefes alarak nefesini normalleştirdikten sonra da kısaca uygulayabilirsiniz.

*Sınıf mevcudu yüksek ve fiziksel koşul kısıtı olan sınıflar için de uygundur.

3- Rahatlatan Resim



Gerekli Malzeme: Bol hayal, boya kalemleri ve kağıt İstenirse teypte müzik çalınabilir.

- Çocuklara şu yönerge verilir. Her cümleden sonra bir kaç saniye beklenir ve metin sakin bir ses tonuyla okunur:

"Mümkün olduğunca rahat bir şekilde oturun. Gözlerinizi kapatın ya da sabit bir yere bakın.. Burnunuzdan yavaşça, derin bir nefes alın. Nefesinizi yavaşça verin. Bir daha derin bir nefes alırken karnınızı şişirin ve hava ile doldurun. Şimdi bu havayı yavaşça boşaltın. Kollarınızı rahat bırakın... Başınızı rahat bırakın. Boynunuzu, sırtınızı, karnınızı, bacaklarınızı, ayaklarınızı rahat bırakın. Sanki çok uykunuz gelmiş de uykuya dalmak üzere imişsiniz gibi... Şimdi kendinizi doğa içinde çok hoş bir yerde hayal edin. Bu bir deniz kıyısı olabilir, dere kenarı ya da dağlarda bir yer... Sizin bulunmaktan çok hoşlanabileceğiniz bir yer. Bu yeri gözünüzde canlandırın. Hava çok güzel ve siz bu yerdesiniz. Kendinize bu yerde bir yer beğenin ve ne yapmak istiyorsanız onu yaparken hayal edin. Bu yerin tadını çıkarın.... Şimdi yine derin bir nefes alın ve gözlerinizi yavaşça açın. Hiç konuşmadan önünüzdeki boya kalemlerini ve kağıdı alıp bu yerin resmini çizmeye çalışın. Tabi ki sizin hayalinizdeki kadar güzel çizemeyebilirsiniz ama bu resmin hayalinizde nasıl görüldüğünü en iyi siz biliyorsunuz."

- Çocuklar daha sonra resimleri arkadaşlarına gösterirler ve arzu ederlerse hayallerindeki o güzel yeri anlatabilirler.

4- Kızgınlığı Yoğurup Atma



- Bu etkinliğe aşağıdaki sözlerle başlanır: "Kızgınlığı hayal gücümüzü kullanarak içimizden uzaklaştırmak da mümkündür Şimdi sizinle bunu yapmanıza yardımcı olacak bir uygulama yapalım."
- Çocuklara şu yönerge verilir. Her cümleden sonra bir kaç saniye beklenir ve metin sakin bir ses tonuyla okunur:

"Gözlerinizi kapayın. Rahat bir şekilde oturun. Size söylediklerimi yapmaya ve güzünüzde canlandırmaya çalışın. Size bazı sorular soracağım. Bu soruları içinizden cevaplamaya çalışın. Ben söyleyene kadar gözlerinizi açmayın. Çok kızdığınız bir durumu hatırlayın. Ne olmuştu? Kızdığınızı vücudunuzun hangi sinyallerinden anladınız. Sık nefes mi alıyordunuz? Yoksa yüzünüze hiddetten sıcak mı basmışta? Hala bu kızgınlığı yaşıyor musunuz? Şimdi derin derin nefes alın. Nefesi burnunuzdan yavaşça alın. Ciğerlerinizi nefesle doldurun ve ağzınızdan yavaşça bırakın. Bir nefes daha alın. Şimdi kızgınlığınızı bir eşya, biçim, şekil olarak hayal etmeye çalışın. Bu şekli ellerinize alın. Ellerinizde bir oyun hamuru gibi yoğurun, yumuşatın ve istediğiniz bir şekle sokun. Şimdi bu şekli mümkün olduğunca uzağa atın. Kızgınlığınızın uzaklaşıp gitmesini seyredin. Şimdi beşten bire kadar geri sayacağım. Sonra gözlerinizi açacaksınız. Beş dört üç iki bir. Şimdi hazır olduğunuzda gözlerinizi açabilirsiniz."

- Çocukların hayallerinde kızgınlığı ne olarak canlandırdıkları ve hangi şekle sokarak uzağa fırlattıkları paylaşılır. Eğer bunu başaramayıp, kızgınlığı ellerinde kalanlar olursa, bunu bir kağıda çizmeleri veya yazmaları istenir. Daha sonra kağıtlar buruşturulur ve bir basket potasına topu gibi bu kağıtlar çöpe sepetine atılır.

5- Nefes Alma Farkındalığı



Çocuklara doğru nefes alma yollarından birini öğreteceğini söyleyerek aşağıdaki yönergeleri verir:

- 1.Oturarak veya ayakta dik bir pozisyonda durun. (Bu egzersizi eğer yerde yatıp, ayaklarınızı hafif bükerek yaparsanız daha iyi sonuç alırsınız.)
- 2.Dikkatinizi nefes alış verişinize verin. Vücudunuzun nefes alırken ve verirken en çok hangi kısmının şiştiğine ve indiğine dikkat edip bir elinizi bu kısmın üzerine koyun. Eğer bu kısım göğsünüzün üzerinde ise, nefes alıp verirken ciğerlerinizin alt kısımlarını iyi kullanmıyorsunuz demektir. Sinirli insanlar sık sık, kısa aralıklı olarak göğüslerinin üst kısmı şişirerek ciğerlerinin üst kısmı ile nefes alırlar.
- 3.Bir elinizi fazla bastırmadan kartınızın üstüne koyun ve nefes alış verişinizi takip edin. Her nefes alışınızda karnınızın şişmesini ve her nefes verişte inmesini takip edin.
- 4.Nefes alma en iyi burundan yapılır. Mümkünse nefes alma ve verme egzersizlerinden önce burnunuzu temizleyin.
- 5.Göğsünüz karnınızda bir uyum içinde inip çıkıyor mu? Bir iki dakika göğsünüzün karnınızın iniş çıkışlarını takip etmesini izleyin.

6. Yavaş bir şekilde ağzınızdan derin bir nefes alın. Havanın yavaş bir şekilde karnınıza dolup karnınızın üzerindeki elinizi itmesini izleyin. Kendinizi zorlayıp karnınızı fazla şişirmenize gerek yoktur.

7. Göğsünüzün üstündeki eliniz karnımızla birlikte sadece bir miktar yükselmelidir. Nefesinizi yavaşça ağzınızdan verin ve sakın bir şekilde ağzınızdan bir rüzgar üflüyormuşsunuz gibi hissedin. Ağzınız, diliniz ve çeneniz gevşek olmalıdır. Dikkatinizi uzun, yavaş, derin nefes alışıza, havanın karnınızı doldurmasına ve nefesin ağzımızdan hafif bir rüzgar gibi çıkışına odaklayın.

Çocuklarla nefes alıp verme egzersizi 4-5 kere tekrarlanır ve çocuklara şöyle söylenir "Bu nefes alıp-verme egzersizini günde 5-10 dakika tekrarlayın. Nefes alıp verdikçe vücudunuzda gerilimin azalışını ve rahatlamamanın artışı hissedin.

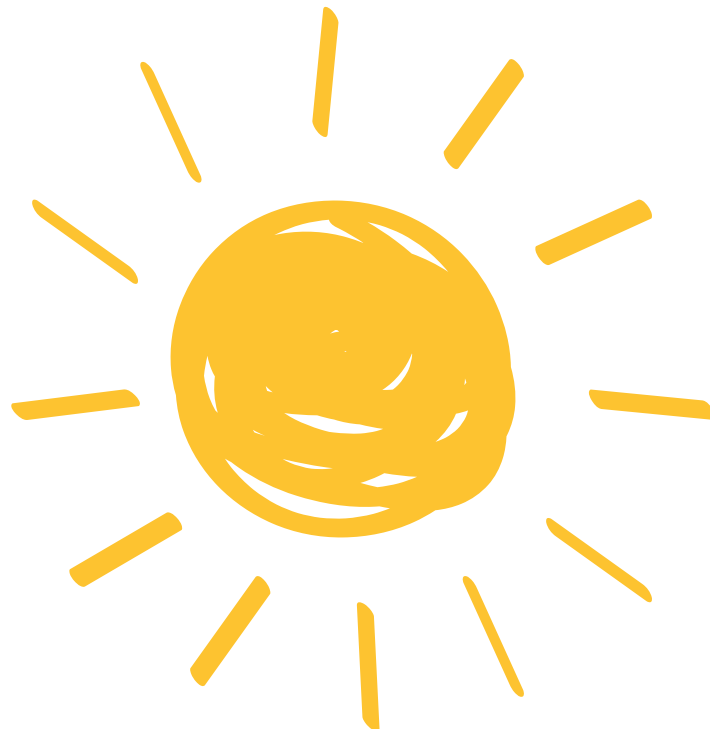
6- Sayı ile Nefes Egzersizi



Öğrencilerinizden gözlerini kapamalarını ve birkaç derin nefes almalarını isteyin. Bu çok fazla kıkırdama yaratırsa, kafalarını masalarına koymalarını isteyebilirsiniz. Aşağıdakileri öğrencilere okuyun. Yavaşça okuyun, sık sık duraklayın ve onlara düşünme şansı verin.

"Gözlerinizi kapayın. Sadece söylediklerime odaklanmanızı istiyorum. Bu anda kalın. Aklınıza başka düşünceler gelirse dikkatinizin dağıldığının farkına varın ve yeniden söylediklerime odaklanın.

Dörde kadar sayarken burnunuzdan yavaşça nefes alın. [1, 2, 3, 4] Şimdi yediye kadar sayarak nefesinizi tutun [1, 2, 3, 4, 5, 6, 7]. Şimdi nefesinizi yavaşça ağızdan verin. Bunu tekrar edeceğiz. Yine, nefes alın 1, 2, 3 ve 4. Nefesinizi tutun, 1 2,3,4,5,6, 7 ve verin. Gözlerinizi kapalı tutun. Şimdi kendiniz dörde kadar sayarak nefes alın, nefesinizi yedi sayı tutun ve verin.



EK-2: Çocuklar İçin Yaratıcı Baş Etme Önerileri

Öfke, stres kontrolü gibi konuları ele alırken sınıfınız için uygun olduğunu düşündüğünüz önerileri öğrencilerinizle paylaşabilirsiniz.

Fiziksel ve Duyusal Uyarıcı Müdahaleler

- Beş dakikalık tempolu bir yürüyüş yap
- Biraz mekik çek
- Oyun hamuru ya da kil ile oyna
- Bir parça buz çiğne
- Sakız çiğne
- Ekşi şeker ya da acılı/baharatlı bir şeyler ye
- Hoşuna giden bir şey yap
- Sevdiğin bir müziği yüksek sesle dinle
- Yüksek sesle şarkı söyle
- Bir yastık ya da peluş oyuncuğa sarılabildiğin kadar sıkı sarıl
- Ekmek ya da pizza hamuru yoğur
- Kaslarını sık ve bırak
- Ayaklarına masaj yap
- Bir sayfayı karala ve sayfanın ne kadarını kaplayabildiğine bak
- Nasıl hissettiğini günlüğüne yaz
- Bir defteri ya da kağıdı yırt ve buruştur (ama önce büyüklere onu yırtmada bir sakınca var mı diye sor. Yırtılan kağıtlardan geri dönüştürerek yeni kağıtlar yapabilirsin.)
- Paket lastiklerinden bir top yap
- Kendini bir battaniyeyle sıkıca sar (Nefes alabildiğinden emin ol!)
- Banyo yap
- Yastığa çiğlik at
- Avucunun içinde bir buz küpünü erit
- Biraz şınav çek
- Balon şişir ve içindeki bütün havanın boşalması için bırak
- Kaleminin ucuyla kâğıtta delikler açarak bir resim yap
- Alüminyum folyodan top ya da heykel yap
- Komik yüzler yaparak bütün yüz kaslarını hareket ettir

Sakin ve Yatıştırıcı Baş Etme Müdahaleleri

- Bir arkadaşınla konuş
- Sakin ve rahatlatıcı bir müzik çal
- Peluş bir oyuncak ya da yastığa sarıl
- Bir şeyler çiz
- En sevdiğin tarifi yap (yetişkin gözetiminde)
- Herkesin bazen kötü günler geçirdiğini kendine hatırlat
- İlham verici bir kitap oku
- Sıcak bir battaniyenin içine kıvrıl
- Şükrettiğin beş şey düşün
- Sakinleştirici bir çay ya da ılık sütü yudum yudum iç
- Günlüğüne yazı yaz
- Hikaye dinle
- Örgü ör
- Karalama yap
- Yastık ve battaniyelerden bir kale yap ve içine saklan
- Durumun ve duygularını bir çizgi roman ya da karikatüre çevir

- Durumun ve duygularını bir çizgi roman ya da karikatüre çevir
- Beş derin nefes al
- Bugün yolunda giden şeyleri düşün
- Baloncuk yap
- Salıncakta sallan
- Komik bir an ya da komik bir şakayı düşün
- Bir mandala" ya da başka bir resmi boya
- Hayvanların varsa onları sev ve onlara gününden bahset
- Yavaş ve hafifçe kaslarını esnet
- Ağaçlara tırman
- Seksek oyna
- Top oyna
- Baloncukları kovala
- Su birikintilerinde zıpla
- Yüz, suya dal
- Salıncakta hızla sallan
- Kardan heykel yap
- Parkta, bahçede oyna
- Kurabiye hamuru yoğur
- Yastık savaşı yap





KAYNAKÇA

- Adıgüzel, Ö. (2015). Eğitimde yaratıcı drama (6. Baskı). Ankara: Pegem Yayınevi.
- Akcaalan, M. (2016). Yaşam Boyu Öğrenme ile Sosyal Duygusal Öğrenme arasındaki ilişkilerin Çeşitli Değişkenler açısından incelenmesi. Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü. Yüksek Lisans Tezi.
- Alberti, R., Emmons, M. (1998). Atılganlık hakkınızı kullanın (Çev. Katlan, S.). (7. Basım). Ankara: HYB Yayıncılık.
- Ashdown, D. M., Bernard, M. E. (2012). Can explicit instruction in social and emotional learning skills benefit the social-emotional development, well-being and academic achievement of young children? *Early Childhood Educ J*, 39, 397-405.
- Baldwin, P. and Fleming, K. (2003). Teaching literacy through drama creative approaches. New York: Routledge Falmer.
- Bandura, A. (1969). Principles of behavior modification. New York: Holt, Rinehart and Winston.
- Barnes, C. A. (2015). The Influence Of Emotional Intelligence On The Leadership Of Effective Principals In High Performing Title I Secondary Schools, Doctoral Dissertation, Lamar University-Beaumont.
- Baron, D. M. (2013). Social And Emotional Learning: An Argument For Religious Pluralism, Loyola University Chicago.
- Bulut, A. ve Aktepe, V. (2015). Yaratıcı drama destekli matematik öğretimin öğrencilerin akademik başarısına etkisi. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 23(3), 1081- 1090.
- Chalmer, D. (2007). Drama 3–5 a practical guide to teaching drama to children in the foundation stage. New York: Routledge.
- Collaborative For Academic, Social, And Emotional Learning. (2003). Safe And Sound: An Educational Leader's Guide To Evidence-Based Social And Emotional Learning (Sel) Programs. Chicago, IL.
- Collaborative For Academic, Social, And Emotional Learning. (2007). Youth And Schools Today: Why Sel Is Needed. Chicago, IL.
- Collaborative For Academic, Social, And Emotional Learning. (2013). Casel Guide: Effective Social And Emotional Learning Programs. Chicago, IL.
- Corey, G. (1982). Theory and practice of counseling and psychotherapy (2nd Ed.). California: Brooks & Cole Publishing Company.
- Craig, G. C., Baucum, D. (2002). Human development (9th Ed.). Upper Saddle River, New Jersey: Prentice Hall.
- Deluty, R. H. (1981). Adaptiveness of aggressive, assertive, and submissive behavior for children. *Journal of Clinical Child Psychology*, 10, 155-158.
- Dollar, C. A. (2013). What Is The Impact Of Self-Management On Daily Net Calories Consumed By Women Who Are Overweight?. Dissertation, Georgia State University..
- Dökmen, Ü. (2002). İletişim çatışmaları ve empati (20. Basım). İstanbul: Sistem Yayıncılık.
- Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning [CASEL]. (2014). Basics, definition. What is the social and emotional learning (SEL)?, <http://www.casel.org/basics/definition.php>, 19 Eylül 2020.
- Dölek, N. (2016). Çocuklar için Bilişsel Davranışçı Terapi Eğitimi Notları, APAMER.
- Durlak, J. A., Weissberg, R. P., Dymnicki, A. B., Taylor, R. D., And Schellinger, K. B. (2011). The Impact Of Enhancing Students' Social And Emotional Learning: A Meta-Analysis Of School-Based Universal Interventions. *Child Development*, 82(1), 405-432.
- Elias, M. J., Joseph E. Zins, Roger P. Weissberg, Karin S. Frey, Mark T. Greenberg, Norris
- Elias, M.J., Mocer, D.C. (2012). Developing social and emotional aspects of learning: the American experience, *Research Papers in Education*, 27 (4), 423-434.
- Erkman, F.; Göl-Güven, M.; Ertenü, B.; Bilgin, G.G.; Kabakçı, N.; Pınar, M.; Mardin, N. ve Kırmacı, M. (2019) Tüsiad. Sosyal ve duygusal Öğrenme becerileri Raporu.
- Goleman, D. (2003). Duygusal zekâ neden IQ'dan daha önemlidir?. (Çev. Banu Seçkin Yüksel). (24. Basım). İstanbul: Varlık Yayınları.

- Harter, S. (1983). Developmental perspectives on the self-system. In P. Mussen & E. M. Hetherington (Eds.), *Handbook of child psychology: Vol. 4. Socialization, personality and social development* (4th Ed., 275-385). New York: Wiley.
- Hartup, W. W. (1984). *Development during middle childhood the years six to twelve*. Washington: D.C. National Academy Press.
- Hendrix, R., Eick C. & Shannon, D. (2012). The integration of creative drama in an inquiry-based elementary program: The effect on student attitude and conceptual learning. *Journal of Science Teacher Education*. 23 (7), 823– 846
- Hernandez, J. R. (2015). *How Do Managers Handle Organizational Rumors Effectively, And Does Emotional Intelligence Help? A Qualitative Inquiry*, Doctoral Dissertation, Capella University.
- Huizinga, J. (1995). *Oyunun toplumsal işlevi üzerine bir deneme homo ludens* (Çev. C. Seresia ve Kılıçbay, A.). İstanbul: Ayrıntı Yayınları.
- Jennings, P. A., Greenberg, M. T. (2009). The prosocial classroom: Teachersocial and emotional competence in relation to student and classroom outcomes. *Review of Educational Research*, 79, 491-525.
- Kabakçı, Ö. F. (2006). *İlköğretim ikinci kademe öğrencilerinin sosyal duygusal öğrenme becerileri*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara: Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Kabakçı, Ö.F., Korkut Owen, F. (2008). 6-8. Sınıftaki öğrencilerin sosyal- duygusal öğrenme becerilerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Eğitim ve Bilim*, 33, 77- 86.
- Kabakçı, Ö.F., Korkut Owen, F. (2010). Sosyal duygusal öğrenme becerileri ölçeği geliştirme çalışması. *Eğitim ve Bilim*, 35, 152-166.
- Kandır, A., Alpan, Y. (2008). Sosyal duygusal değerlendirme aracının (itsea) farklı sosyo ekonomik düzeylerde uygulanması. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 6, 41-61.
- Kılıç, M. (2003). *Öğrenmenin doğası. Gelişim ve öğrenme psikolojisi*. (Ed.) Yeşilyaprak, B., (5. Basım). Ankara: Pegem Yayıncılık.
- Koçak, N.L. (2012). *Köyde ve Kentte Yaşayan İlköğretim İkinci Kademe Devam Eden Çocukların Sosyal Becerilerinin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Ankara Üniversitesi. Fen Bilimleri Enstitüsü.
- Köker, Y. (2011). *İlköğretim ikinci kademe öğrencilerinin çeşitli değişkenler açısından yalnızlık düzeyleri ve yalnızlık ile sosyal duygusal öğrenme becerileri arasındaki ilişkiler*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Eskişehir: Anadolu Üniversitesi.
- Lebuffe, P. A., Shapiro, V. B., And Naglieri, J. A. (2009). *Devereux Student Strengths Assessment: K-8th Grade*. Lewisville, Nc: Kaplan Press.
- Lilley, D. L. (2012). *Applying Positive Leadership Principles To An Investigation Of Organizational Stress In Military Units And The Benefits Associated With Providing Leaders With Emotional Intelligence Social Awareness*, Doctoral Dissertation, Lindenwood University.
- Lowenstein, L. (2022) *Zor Çocuklar ve Gençler için Yaratıcı Müdahaleler*, EPONA.
- Lowenstein, L. (2022). *Zor Çocuklar ve Gençler için Yaratıcı Müdahaleler*, EPONA.
- Kurt Kraft, G. & Sertel, J. (2020). *Sosyal Duygusal Öğrenme Etkinlikleri: Barış Bireyde Başlar*, Boğaziçi Üniversitesi Yayınları
- M. Haynes, Rachael Kessler, Mary E. Schwab-Stone, & Timothy P. Shriver. (1997). *Promoting social and emotional learning: Guidelines for educators*. Alexandria, VA: Association for Supervision and Curriculum Development.
- Maurice J. Elias And Dominic C. Mocerri (2012) *Developing Social And Emotional Aspects Of Learning: The American Experience*, *Research Papers In Education*, 27:4, 423-434.
- McCaslin, N. (2019). *Sınıf İçinde ve Dışında Yaratıcı Drama*. Nobel Akademik Yayıncılık.
- McCombs, B. L. (2004). The Learner-centered psychological principles: a framework for balancing academic achievement and social-emotional learning outcomes, In J. E. Zins R. P. Weissberg, M. C. Wang, ve H. J. Walberg (Eds.), *Building academic success on social and emotional learning, what does the research say?* (23-29), New York: Teacher College Press.

- Nazlı, S. (2011). Kapsamlı gelişimsel rehberlik programı. [Comprehensive developmental guidance program]. Ankara: Ani.
- Nutku, Ö. (1998). Oyun, çocuk, tiyatro. Ankara: Özgür Yayınları.
- Pikul, M. A. (2015). Changes In The Social And Emotional Wellness Of Students After Participation In A Mentoring Program, Doctoral Dissertation, Concordia University.
- Poulou M. (2007). Social resilience within a social and emotional learning framework: the perceptions of teachers in greece. *Emotional and Behavioural Difficulties*, 12 (2), 91-104.
- Reyes, M. R., Brackett, M. A., Rivers, S.E., Elbertson, N.A. Salovey, P. (2012). The interaction effects of program training, dosage, and implementation quality on targeted student outcomes for The RULER approach to social and emotional learning. *School Psychology Review*, 41, 82-99.
- Salovey, P., Mayer, J.D. (1990). Emotional intelligence. *Imagination, Cognition, and Personality*, 9, 185-211.
- Shapiro, L.E. (2004). Yüksek eq'lu bir çocuk yetiştirmek anne-babalar için duygusal zekâ rehberi. (8. Basım) İstanbul: Varlık Yayınları.
- Slye, R. (2015). The Effects Of A Visual Self-Management Strategy On The Academic And Behavioral Performance Of Elementary Students With Autism Spectrum Disorders. Doctoral Dissertation, Texas A And M University-Commerce, Texas.
- Seğer, Z. (2017), Sosyal Olarak Yetkin Okul Öncesi Çocukların Duygu Düzenlemeleri İle Annelerinin Duygu Sosyalleştirme Davranışları Arasındaki İlişkiler. *Kastamonu Eğitim Dergisi* Temmuz 2017 Cilt: 25 No: 4 (1435-1452).
- Smyth, N. (2016). *Drama at the heart*. Floris Book. Edinburgh.
- Strum, J. R. (2001). An Action Research Study Of A Social-Emotional Learning Program And Its Effect On The Behavior And Academic Success Of Fifth Grade Students. Thesis, University Of California.
- Thomas, B. (2017). Çocuklar için Yaratıcı Baş Etme Becerileri, Sola Unitas
- Totan, T. (2011). Problem çözme becerileri eğitim programının ilköğretim 6. sınıf öğrencilerinin sosyal duygusal öğrenme becerileri üzerine etkisi. Yayınlanmamış doktora tezi, İzmir: Dokuz Eylül Üniversitesi.
- Totan, T., Kabakçı, Ö.F. (2010). İlköğretim ikinci kademe öğrencilerinde sosyal duygusal öğrenme becerilerinin zorbalığı yordama gücü. *Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 23, 575-600.
- Totan, T., Kabasakal, Z. (2012). The effect of problem solving skills training on the social and emotional learning needs and abilities of 6th grade students. *Elementary Education Online*, 11, 813-828.
- Trevino, J. O. (2014). Emotional And Social Intelligence: A Study Of Interpersonal, Intrapersonal, Social Awareness, And Social Facility Skills Of Information Technology Professionals In Higher Education, Doctoral Dissertation, Texas A And M University-Corpus Christi, Texas.
- Turanlı, A.S. (2009). Öğretmenlerin sosyal-duygusal destek davranışları ve öğrencilerin algıladığı öğrenme düzeyi. *Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 26, 15-26.
- Ulubey, Ö. (2015). Vatandaşlık ve demokrasi eğitimi programının yaratıcı drama ve diğer etkileşimli öğretim yöntemleri ile uygulanmasının akademik başarıya ve demokratik değerlere bağlılığa etkisi. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Ulubey, Ö. ve Toroman, Ç. (2015). Yaratıcı Drama Yönteminin Akademik Başarıya etkisi. *Mustafa Kemal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*. Yıl: 2015 • Cilt: 12 • Sayı: 32, s. 195-220.
- Uşaklı, H. (2008). Güdü ve grup dinamiği. Eğitim Psikolojisi İçinde (Ed.) Z. Cafoğlu ve M. Aksüt). Ankara: Grafiker Yayınları.
- Uşaklı, H. (2013). Zekâ. Davranış bilimleri içinde (Ed. A. Şimşek, Ö. Eroğlu). Konya: Eğitim Yayınevi..

- Uşaklı, H. (Mayıs 2015). Sınıf öğretmeni adaylarının ilkökul öğrencilerine sosyal duygusal öğrenme becerilerini tanıtmalarına ilişkin görüşleri, Bartın Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi. XIV. Uluslararası Katılımlı Sınıf Öğretmenliği Eğitimi Sempozyumu, Özel Sayısı, 19-31.
- Utter, K., Nyhus, G. (2014). What about social emotional learning (SEL). [www.district287.org /clientuploads/](http://www.district287.org/clientuploads/).
- Vadeboncoeur, J.A., Collie, R.J. (2013). Locating social and emotional learning in schooled environments: A Vygotskian perspective on learning as unified, Mind, Culture and Activity, 20 (3), 201-225.
- Wang, N., Wilhite, S.C., Wyatt, J. Young, T., Bloemker, G. (2012). Impact of a College Freshman Social and Emotional Learning Curriculum on Student Learning Out- comes: An Exploratory Study. Journal of University Teaching & Learning Practi- ce, 9, 1-20.
- Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Elazığ: Fırat Üniversitesi.
- Yıldırım, A., Şimşek, H. (2000). Sosyal bilimlerde nitel araştırma yöntemleri. Ankara: Seçkin Yayıncılık.
- Young, J. L. (2014). Evaluating The Effectiveness Of Positive Life Changes Social- Emotional Learning Curriculum. Doctoral Dissertation, University Of Minnesota, Minnesota.
- Yukay Yüksel, M. (2012). An Investigation of social behaviors of primary school children in terms of their grade, learning disability and intelligence potential. Educational Sciences: Theory & Practice, 13 (2), 781-793.
- Zins, J., Weissberg, R., Wang, M., Walberg, H. (Ed.) (2004). Building academic success on social and emotional learning: what does the research say?. New York: Teachers College Press.



GENEL NOTLARIM

A series of horizontal dotted lines for writing notes, enclosed within a red rounded rectangular border.



GENEL NOTLARIM

A series of horizontal dotted lines for writing notes, enclosed within a red rounded rectangular border.



GENEL NOTLARIM

A series of horizontal dotted lines for writing notes, enclosed within a red rounded rectangular border.



GENEL NOTLARIM

A series of horizontal dotted lines for writing notes, enclosed within a red rounded rectangular border.

Bu rehberin hazırlanma sürecinde
emeği geçen; program ekibine,
katkıda bulunan akademisyen ve
kurumlara, fikir ve yorumlarıyla
program içeriğini zenginleştiren
oğretmenlere ve bu rehberi son haline
getiren tasarım ve
redaksiyon ekiplerine çok teşekkür
ederiz!







