



ÖZEL EĞİTİM VE REHBERLİK HİZMETLERİ GENEL MÜDÜRLÜĞÜ



BİLİM VE SANAT MERKEZLERİ
DUYGU GELİŞİMİNİ DESTEKLEME
PSIKOEĞİTİM PROGRAMI

ÖZEL EĞİTİM VE REHBERLİK HİZMETLERİ
GENEL MÜDÜRLÜĞÜ

BİLİM VE SANAT MERKEZLERİ

DUYGU GELİŞİMİNİ DESTEKLEME
PSİKOEĞİTİM PROGRAMI



ANKARA, 2022

GENEL YAYIN YÖNETMENİ

Prof. Dr. Kemal Varin NUMANOĞLU

YAYIN KOORDİNATÖRÜ

M. Ramazan BARIN

YAYIN ETİĞİ KOMİSYONU

Prof. Dr. Yücel GELİŞLİ

Doç. Dr. Ömer Can SATIR

Dr. Özkan APAYDIN

PROJE KOORDİNATÖRÜ

Dr. Derya YÜREĞİLLİ GÖKSU

EDİTÖR

Doç. Dr. Marilena Z. Leana TAŞCILAR

YAZARLAR

Ferit TOPRAK

Güneş GÜLAYDIN

Osman YAĞBASANLAR

Ömer KULA

Tuba KILIÇARSLAN

Cevahir AKÇADAĞLI

PROGRAM GELİŞTİRME UZMANLARI

Dr. Serdar ÖZMEN

Doç. Dr. Çetin TORAMAN

ÖLÇME DEĞERLENDİRME UZMANI

Doç. Dr. Seher YALÇIN

DİL UZMANI

Nalan ÜSTÜN

GÖRSEL TASARIM

SUDE AJANS REKLAM ORG. TAN. LTD. ŞTİ.

ISBN

978-975-11-5813-0



İÇİNDEKİLER

GENEL MÜDÜRDEN ÖN SÖZ	5
GİRİŞ	6
DUYGU GELİŞİMİNİ DESTEKLEME PSİKOEĞİTİM PROGRAMI	7
Veli Oturumu	20
Duygusal Okuryazarlık	31
3D: Duygu, Düşünce, Davranış	43
Duygularımın Farkındayım	52
Neden Sonuç Halkası	57
Duyguları Anlama Sanatı	61
Ne Hissettiğini Anlıyorum	67
Duygusal Esneklik	74
Duygularımı Dengeliyorum	82
Problemler ve Duygu Düzenleme Stratejileri	86
Duygu Düzenleme Stratejileri	92
Dürtü Kontrolü	99
Güç Bende Artık	103
Pozitif Düşünmenin Güzelliği	108
Mutluluğa Giden Yol	111
PROGRAM DEĞERLENDİRME FORMU	117





GENEL MÜDÜRDEN ÖNSÖZ

Teknolojik gelişmeler, toplumsal ve kültürel değişimler eğitim sistemlerini de büyük ölçüde etkilemektedir. Bu süreçte eğitim programlarının çağın gerekleri doğrultusunda öğrencilerin ihtiyaçlarını karşılayacak şekilde geliştirilmesi bir zorunluluk olarak ortaya çıkmaktadır. Çoklu potansiyele sahip özel yetenekli öğrencilere yönelik farklılaştırılmış ve zenginleştirilmiş eğitim programlarının hazırlanması ayrı bir önem taşımaktadır.

Özel yetenekli öğrenciler genel anlamda akranlarına göre farklı gelişim özellikleri gösteren, özel akademik yeteneğe sahip, soyut fikirleri kolay anlayabilen, akıl yürütme ve muhakeme becerileri güçlü olan bireylerdir. Özel yetenekli öğrencilerin bireysel yeteneklerinin farkında olmaları ve kapasitelerini geliştirerek en üst düzeyde kullanmalarını sağlamak amacıyla 1995 yılında bilim ve sanat merkezleri (BİLSEM) açılmış olup Özel Eğitim ve Rehberlik Hizmetleri Genel Müdürlüğü bünyesinde hizmet vermeye başlamıştır. BİLSEM'lerde resim, müzik ve genel zihinsel yetenek alanlarında tanınan öğrencilere alan uzmanları tarafından hazırlanmış programlar uygulanmakta; öğrenciler uyum (oryantasyon) programı, destek eğitimi programı, bireysel yetenekleri fark ettirme programı, özel yetenekleri geliştirme programı ve proje üretimi/yönetimi programı olmak üzere beş aşamalı bir süreçten geçmektedirler.

Özel yetenekli öğrencilerimize yönelik uygulanan BİLSEM programlarının ve kullanılan yardımcı ders materyallerinin güncel gelişmeler dikkate alınarak revize edilmesi, programların farklı becerilerin gelişimini destekleyecek şekilde hazırlanması ihtiyacı ortaya çıkmıştır. Bu doğrultuda alanında yetkin öğretmen ve akademisyenlerin bulunduğu komisyonlar oluşturulmuş ve 19 branşta eğitim programlarının geliştirilmesine yönelik çalışmalar gerçekleştirilmiştir.

Genel Müdürlüğümüz bünyesinde faaliyet gösteren Özel Yeteneklilerin Geliştirilmesi Daire Başkanlığı tarafından yürütülen bu çalışmayla, ülke genelinde özel yetenekli çocuklarımızın gelişmelerinin desteklenmesi ve onlara sunulan eğitimin niteliğinin artırılması amaçlanmıştır. Buna ek olarak özgün ve işlevsel materyaller ile özel eğitim alanında hizmet veren öğretmenlere uygulamalarında rehberlik edecek bir yol haritası da sunulmuştur. Öğretmenlere rehber olması ve özel yetenekli öğrenciler ile çalışan tüm kurumlara ışık tutması amacıyla 19 branş bazında hazırlanan yardımcı ders materyalleri esnek bir yapıya sahiptir. Covid-19 pandemi sürecindeki tüm zorluklara rağmen titiz çalışmalar yürüten Genel Müdürlüğümüz personeline, akademisyenlerimize ve öğretmenlerimize verdikleri emekler için sonsuz teşekkürlerimi sunarım.

Daha nice yeni çalışmalarda buluşmak dileğiyle...

Prof. Dr. Kemal Varın NUMANOĞLU

Özel Eğitim ve Rehberlik Hizmetleri Genel Müdürü



GİRİŞ

Sağlıklı birey, sağlıklı ilişkiler şüphesiz çocukların duygularını tanıması ve yönetmesi ile mümkündür. Çocukların kendi duygularını ve başkalarının duygularını tanıması duygularını yönetme sürecindeki ilk adımdır. Çünkü birey tanımadığı ve ifade edemediği bir duyguyu yönetmekte zorluk çeker.

Duygu gelişimini destekleme psikoeğitim programı ile bilim sanat merkezlerinde görev yapan rehber öğretmen/psikolojik danışmanlarımıza yapılandırılmış bir içerik sunulmaktadır. Bu program ve etkinlikler pandemi sürecinde yoğun çalışmalar sonucunda oluşturulmuştur. Bir eğitimciyi en mutlu eden şey bir öğrencinin hayatına dokunmaktır. Bu program sayesinde psikolojik danışman ve rehber öğretmenlerin aracılığıyla bir değil binlerce öğrencinin hayatlarına dokunulabilecektir.

Öğrencilerin duygu gelişim dünyasına küçük bir dokunuş yapmak sadece şu anda değil onların gelecekte de yaşam kalitelerini artıracaktır. Program doğrultusunda kitapta yer alan etkinlikler bilim ve sanat merkezlerinde görev yapan alanında uzman rehber öğretmen/psikolojik danışmanlarımız ile akademisyenlerden oluşan bir komisyonun yoğun emekleri sonucunda ortaya çıkmıştır. Ele alınan konuların ve öğretim yaklaşımlarının seviyeye uygun, güncel ve yaşam temelli olması hedeflenmiştir. Ayrıca ölçme değerlendirme uzmanlarından alınan destekle oluşturulan ölçme değerlendirme araçları da etkinlik değerlendirmeleri için kullanılmıştır.

Duygu gelişimini destekleme psikoeğitim programında yer alan "Damla ve Bulut" isimli iki karakterin tasarımı, çizimleri ve görsellerin hazırlanmasında vermiş olduğu katkıdan dolayı Konya Selçuklu Yüksel Bahadır Alaylı Bilim ve Sanat Merkezi 5. sınıf öğrencimiz Zeynep Sena ÇAKIR'a teşekkür ederiz. Ayrıca Millî Eğitim Bakanlığı, Özel Eğitim ve Rehberlik Hizmetleri Genel Müdürlüğü, Özel Yeteneklilerin Geliştirilmesi Daire Başkanlığı yetkilileri başta olmak üzere, bu ürünün ortaya çıkmasında emeği geçen herkese teşekkür ederiz.

Bilim ve sanat merkezlerinde öğrencilere yönelik rehberlik alanında yapılan ilk olma niteliği taşıyan bu kitabın ülkemizde özel yeteneklilerin gelişimine katkı sağlamasını temenni ederiz.

Faydalı olması dileği ile...

Duygu Gelişimini Destekleme
Psikoeğitim Programı Hazırlama Komisyonu

Mart, 2022



DUYGU GELİŞİMİNİ DESTEKLEME PSİKOEĞİTİM PROGRAMI

Bu program bilim ve sanat merkezlerine (BİLSEM) devam eden 9-12 yaş aralığındaki özel yetenekli öğrencilerin duygusal gelişimlerini desteklemek amacıyla hazırlanmıştır. Programa en az 8, en fazla 15 öğrencinin katılmasının uygun olacağı düşünülmektedir. Duygu düzenleme becerileri gelişim süreçleri içerisinde şekillenmektedir. Çocukların (9-12 yaş) duygu düzenleme konusunda gelişim göstermeleri, duygularını tanımaları, anlamaları, ifade etmeleri ve duyguların kişiler arası ilişkilerdeki işlevini kavramaları psikososyal gelişimleri açısından oldukça önemlidir. Zorlayıcı yaşam olayları ve zor duygularla baş etmede işlevsel olan yöntemler geliştirmenin çocukların yaşam karşısında dayanıklılıklarını arttırdığı bilinmektedir (Harmancı, Öcalp ve Bozgöz, 2019). Bu açıdan değerlendirildiğinde, özel yetenekli öğrencilerin duygusal gelişimlerinin desteklenmesi ve duygu farkındalıklarının geliştirilmesi büyük önem taşımaktadır.

Duygusal beceriler ancak yakın etkileşimin olduğu ortamlarda gelişmektedir. Günümüzde toplum ve aile yapısındaki değişim, yoğun iş temposunun getirdiği çocuklarla sınırlı etkileşim nedeni ile çocukların duygusal gelişimlerini destekleyecek programlara ihtiyaç duyulmaktadır. Ayrıca yaşadığımız yüzyılda teknolojik imkânları düşündüğümüzde çocukların sosyal-duygusal gelişimleri daha sınırlı olmaktadır. Çocuklar zamanlarının önemli bir kısmını dijital platformlarda ve dijital içeriklerle yüz yüze iletişim ve etkileşimden uzak bir şekilde geçirmektedirler. Başarı ve mutluluk için sadece bilişsel gelişim tek başına yeterli olmamaktadır. Büyük bir bilişsel potansiyel taşıyan özel yetenekli çocukların toplum içerisinde kabul edilmeleri, tatmin edici sağlıklı ilişkiler kurabilmeleri, ürettikleri fikir ve ürünleri etkili bir şekilde anlatabilmeleri için duygusal gelişimlerinin de desteklenmesi oldukça önemlidir. Öğretmenler ve ebeveynler olarak unutmamalıyız ki, başarıda bilişsel gelişim kadar duygusal gelişimin desteklenmesi son derece önemlidir (Ergin, 2000).



PROGRAMIN TEMEL YAKLAŞIMI VE İLKELERİ

Programın temel yaklaşımını Bar-On'un (2003) beş aşamalı olarak sınıflandırdığı; kişisel beceriler, uyum gösterme becerileri, kişiler arası beceriler, stres yönetimi ve genel ruh hâli olarak ifade edilen Duygusal Zekâ Modeli oluşturmaktadır. Bu modele göre sosyal-duygusal zekâ kavramı öncelikli olarak bireyin kendisinin farkında olması, güçlü ve zayıf yönlerini bilmesi ve bireyin kendi duygu ve düşüncelerini yıkıcı olmayan bir şekilde ifade etme becerisine dayanır. Aynı zamanda, kişiler arası ilişkiler açısından bakıldığında ise başkalarının duygularının ve ihtiyaçlarının farkında olma, iş birliğine dayalı, yapıcı ve karşılıklı olarak tatmin edici ilişkiler kurma ve sürdürme becerisini ifade eder. Programın oluşturulmasında yararlanılan diğer bir yaklaşım ise Gross ve Thomson (2007) tarafından geliştirilen Süreç Yönelimli Duygu Düzenleme Modeli'dir. Bu modelde durum seçimi, durum değiştirme, dikkati yönetme, bilişsel değişim ve tepki düzenleme olmak üzere beş duygu düzenleme stratejisi belirtilmiştir. Ayrıca, duyguların yönetilmesinde bireylerin öznel değerlendirmelerinin etkili olduğu ifade edilmiş ve bilişsel yeniden yapılandırma süreçlerine vurgu yapılmıştır.

Sosyal-duygusal zekâ göstergeleri olarak bireyin kendini anlaması ve ifade etmesi, problemler karşısında duygularını düzenlemesi, başkalarını anlaması ve başkaları ile iyi ilişkiler kurması, hayatın gerektirdiği günlük taleplerle ve güçlüklerle başa çıkabilmesi olarak değerlendirilmektedir.

Günümüz dünyasında sosyal-duygusal açıdan yeterli, kriz durumlarına gerçekçi yaklaşan, duygusal esnekliğe sahip, sorunları çözecek kararları alabilen, yaşanan değişimi etkili bir şekilde yönetebilen bireylerin yetiştirilmesini sağlamak amacıyla çocukların erken yaşlarda desteklenmelerine ihtiyaç duyulmaktadır. Çocukların mutlu ve başarılı bireyler olmalarında sosyal-duygusal gelişimlerinin desteklenmesi için yapılandırılmış beceri odaklı programlardan yararlanmaları büyük önem taşımaktadır.

Program geliştirme sürecinde Bar-On'un Duygusal Zekâ Modeli'nin seçilmesinde etkili olan etmenlerin başında bu modele dayalı oluşturulan programların uygulanması sonucunda etkili olduğunun belirlenmesi yer almaktadır. Aynı zamanda, bu modelin öğrenilebilir öğretiler, kolay uygulanabilir ve pratik olduğu vurgulanmaktadır (Bar-On, 2006). Beş aşamadan oluşan Bar-On Duygusal



Zekâ Modeli'nin birinci aşaması bireysel gelişim alanında; öz saygı, duygusal öz farkındalık, girişkenlik, bağımsızlık, kendini gerçekleştirme ikinci aşaması kişiler arası alanda; empati, sosyal sorumluluk, kişiler arası ilişki üçüncü aşaması stres yönetimi alanında; stres toleransı, dürtü kontrolü, dördüncü aşaması uyumluluk alanında; gerçeklik değerlendirmesi, esneklik, problem çözme, beşinci aşaması olan genel durum alanında ise; iyimserlik, mutluluk alt başlıkları şeklinde ele alınmıştır. Ayrıca, duygu gelişimini destekleme psikoeğitim programının hazırlanmasında Gross ve Thomson tarafından geliştirilen süreç yönelimli yaklaşımdan yararlanılmasında etkili olan etmen kuramsal çerçeveye dayalı olarak geliştirilen duygu düzenleme programlarının etkili olduğuna dair bulgulara ulaşılmış olmasıdır (Ender-Sarıçalı, 2020).

Psikolojik danışma bakış açısı ve gelişimsel rehberlik anlayışı ile psikoeğitim yaklaşımları doğrultusunda hazırlanan duygu gelişimini destekleme psikoeğitim programının genel ilkeleri şu şekilde özetlenebilir:

1. Öğrencilerin sosyal-duygusal gelişimlerinin desteklenmesi eğitim sürecinin temel amaçlarından birini ifade eder. Bu açıdan değerlendirildiğinde duygu gelişimini destekleme psikoeğitim programı, BİLSEM eğitim programlarının önemli bir bileşenidir.
2. Duygu gelişimini destekleme psikoeğitim programının uygulanmasında bütün öğrenciler kendine özgü, eşsiz ve değerli bir birey olarak görülür.
3. BİLSEM'lere devam eden bütün öğrencilerin duygu gelişimini destekleme psikoeğitim programından yararlanma hakkı vardır.
4. Duygu gelişimini destekleme psikoeğitim programı öğrencilerin gelişimsel ihtiyaçları esas alınarak hazırlanmıştır.
5. Duygu gelişimini destekleme psikoeğitim programı esnek ve dinamik bir yapıya sahiptir. İhtiyaçlar doğrultusunda programın öğelerinde değişiklik yapılabilir ve program güncellenebilir.



PROGRAMIN GENEL AMAÇLARI

Bu program BİLSEM'lere devam eden öğrencilerin duygu gelişimlerine yönelik temel ihtiyaçları esas alınarak hazırlanmıştır. Programın genel amacı öğrencilerin kendi duyguları ile birlikte başkalarının da duygularını tanımalarını, kişiler arası ilişkilerde uyum ve esneklik göstermelerini, empati kurmalarını, duygularını kontrol etmelerini, geleceğe dair iyimser olmalarını sağlamaktır. Bu genel amaç doğrultusunda öğrencilerin;

1. Duyguları tanımaları,
2. Duygu, düşünce ve davranış arasındaki ilişkiyi fark etmeleri,
3. Duygularını ifade etme becerisi kazanmaları,
4. Duygularını kabul etme becerisi kazanmaları,
5. Duygusal öz farkındalık becerisi kazanmaları,
6. Kişiler arası ilişkilerde duyguların önemini kavramaları,
7. Empati kurma becerisi kazanmaları
8. Uyum gösterme ve duygusal esneklik becerisi kazanmaları,
9. Problem durumlarının yarattığı duygularla baş etme becerisi geliştirmeleri,
10. Dürtülerini kontrol etme becerisi kazanmaları,
11. Pozitif düşünmenin duyguları düzenlemedeki önemini fark etmeleri hedeflenmiştir.



PROGRAMIN YAPISI

Duygu gelişimini destekleme psikoeğitim programının tasarlanmasında kapsamlı gelişimsel rehberlik programları modeli esas alınmıştır. Programın hazırlanmasında psikolojik danışma ilke ve teknikleri göz önünde bulundurulmuştur. Programın örgün eğitim kurumlarındaki sınıf rehberlik programında yer alan sosyal-duygusal gelişim alanına ilişkin etkinlikler ile uyum içerisinde yürütülmesine ve bu alandaki kazanımları destekleyecek şekilde yapılandırılmasına önem verilmiştir. Programın tasarlanma sürecinde öncelikli olarak öğrencilerin duygusal gelişimlerinin desteklenmesine yönelik ihtiyaçları belirlenmiştir. Daha sonra, öğrencilerde kazandırılmak istenen yeterlikler, hedefler ve kazanımlar tespit edilmiştir. Ardından, belirlenen yeterliklerin hangi içerikte sunulacağı, içeriğin sunumunda hangi etkinliklerin kullanılacağı ve hedeflere ulaşıp ulaşılmadığının nasıl değerlendirileceği belirlenmiştir. Duygu gelişimini destekleme psikoeğitim programı öğrencilerin gelişimsel ihtiyaçları doğrultusunda esnek bir yapıda tasarlanmıştır.



Yeterlik ve Kazanımlar

Duygu gelişimini destekleme psikoeğitim programında öğrencilere kazandırılması amaçlanan yeterlikler “kendini tanıma, başkalarını tanıma, stres yönetme, uyum gösterme ve iyimser olma” şeklinde beş temel yeterliliği kapsayacak şekilde belirlenmiştir.

Duygu gelişimini destekleme psikoeğitim programı tasarlama sürecinde öğrencilerin belirlenen yeterliklere ulaşmalarını sağlamak amacıyla elde etmeleri gereken kazanımlar tespit edilmiştir. Bu süreçte öğrencilerin içerisinde buldukları gelişim döneminin özellikleri ve sosyal-duygusal gelişim ihtiyaçları temel alınmıştır. Belirlenen kazanımlar taksonomik olarak sıralanmıştır. Programda kazanımların düzenlenmesi sürecinde Wellman ve Moore tarafından geliştirilen taksonomi esas alınmıştır. Wellman ve Moore’un geliştirmiş olduğu taksonomi, “Algılama”, “Kavrama” ve “Genelleme” olmak üzere üç düzeyden oluşmaktadır (Wellman & Moore, 1975). Duygu gelişimini destekleme psikoeğitim programı yeterlik ve kazanımları Tablo 1’de sunulmuştur.



Tablo 1.

Duygu Gelişimini Destekleme Psikoeğitim Programı Yeterlik ve Kazanımlar

YETERLİKLER	KAZANIMLAR
Kendini Tanıma	<ol style="list-style-type: none">1. Temel duyguları bilir.2. Duygularını ifade eder.3. Duyguları örnek vererek açıklar.4. Yüz ifadelerinin hangi duyguları ifade ettiğini açıklar.5. Duygu ve düşünce arasındaki farkı kavrar.6. Duygu, düşünce ve davranış arasındaki ilişkiyi fark eder.7. Duygusal öz farkındalığın ne olduğunu kavrar.8. Duygularının neden olduğu bedensel tepkileri fark eder.9. Duygularının nedenlerini ifade eder.10. Duygularının sonuçlarını açıklar.
Başkalarını Tanıma	<ol style="list-style-type: none">1. Başkalarının duygularını tanır.2. Olay ve durumlar karşısında kişilerin ne hissettiğini anlar.3. Başkalarının duygularına saygı göstermenin önemini kavrar.4. Empatinin ne olduğunu bilir.5. Kişiler arası ilişkilerde empati kurmanın önemini kavrar.
Uyum Gösterme	<ol style="list-style-type: none">1. Duygular arasındaki geçişi fark eder.2. Duygusal esnekliğin önemini fark eder.3. Uyum göstermede duygusal esnekliğin önemini kavrar.4. Kişiler arası ilişkilerde duygusal esneklik becerisini kullanır.
Stres Yönetme	<ol style="list-style-type: none">1. Problemlerin neden olduğu duyguları fark eder.2. Problemlerin neden olduğu duygulara eşlik eden bedensel tepkilerini fark eder.3. Duygu düzenleme stratejilerini tanır.4. Problem durumunda kullanabileceği duygu düzenleme stratejilerini bilir.5. Problem durumunda duyguları ifade etmenin önemini kavrar.6. Dürtünün ne olduğunu bilir.7. Dürtüsel davranışları fark eder.8. Dürtüsel davranışın nedenlerini fark eder.9. Dürtüleri kontrol etmenin önemini fark eder.10. Dürtü kontrolü ile duygu düzenleme arasındaki ilişkiyi fark eder.
İyimser Olma	<ol style="list-style-type: none">1. Pozitif düşünmenin ne olduğunu bilir.2. Pozitif düşünmenin yaşamdaki önemini fark eder.3. Mutluluğun ne olduğunu bilir.4. Mutluluğun yaşamdaki önemini kavrar.5. Pozitif düşünme ile mutluluk arasındaki ilişkiyi fark eder.



İçerik

Duygu gelişimini destekleme psikoeğitim programının içeriği kazanımlara göre belirlenmiştir. İçeriğin düzenlenmesinde sarmal programlama yaklaşımı esas alınmıştır. Program içeriğinde yer alan konular Tablo 2’de sunulmuştur.

Tablo 2.

Duygu Gelişimini Destekleme Psikoeğitim Programı Konuların Yeterlik Alanlarına Göre Dağılımı

YETERLİKLER	KONULAR
Kendini Tanıma	Duygu Farkındalığı Duyguları İfade Etme Duyguların Neden ve Sonuçları Duygu, Düşünce ve Davranış İlişkisi
Başkalarını Tanıma	Kişiler Arası İlişkilerde Duygu Farkındalığı Empati Kurma
Uyum Gösterme	Uyum ve Esneklik Duygusal Esneklik
Stres Yönetme	Dürtü Kontrolü Duygu Düzenleme Duygu Düzenleme Stratejileri Dürtü Kontrolü ve Duygu Düzenleme
İyimser Olma	Pozitif Düşünme Mutluluğun Yaşamdaki Önemi



Etkinlikler

Duygu gelişimini destekleme psikoeğitim programının yeterlik ve kazanımları için belirlenen içerikler etkinlikler yoluyla öğrencilere sunulacak şekilde tasarlanmıştır. Etkinliklerin belirlenen kazanımlara ve içeriğe uygun olmasına özen gösterilmiştir. Etkinliklerde tasarım açısından bütünlüğü sağlamak amacı ile Etkinlik Tasarım Formu geliştirilmiştir. Tablo 3'te duygu gelişimini destekleme psikoeğitim programı etkinlik Tablo 3. tasarım formu yer almaktadır.

Tablo 3.

Etkinlik Tasarım Formu

Etkinlik No
Etkinlik Adı
Kazanımlar: 1 2
Süre
Araç Gereçler
Uygulayıcı İçin Ön Hazırlık
Süreç (Uygulama Basamakları): 1) 2) 3)
Değerlendirme

Duygu gelişimini destekleme psikoeğitim programında yer alan etkinliklerin yeterlik alanı, konu ve kazanımlara göre dağılımı Tablo 4'te sunulmuştur.



Tablo 4.

Duygu Gelişimini Destekleme Psikoeğitim Programı Etkinliklerin Yeterlik Alanları, Konu ve Kazanımlara Göre Dağılımı

OTURUM	ETKİNLİK	YETERLİK	KONU	KAZANIMLAR
1. Oturum	1. Etkinlik	Kendini Tanıma	Duygu İfade Etme	1. Temel duyguları bilir. 2. Duygularını ifade eder. 3. Duyguları örnek vererek açıklar. 4. Yüz ifadelerinin hangi duyguları ifade ettiğini açıklar.
	2. Etkinlik	Kendini Tanıma	Duygu, Düşünce ve Davranış Arasındaki İlişki	5. Duygu ve düşünce arasındaki farkı kavrar. 6. Duygu, düşünce ve davranış arasındaki ilişkiyi fark eder.
2. Oturum	1. Etkinlik	Kendini Tanıma	Duygu Farkındalığı	7. Duygusal öz farkındalığın ne olduğunu kavrar. 8. Duygularının neden olduğu bedensel tepkileri fark eder.
	2. Etkinlik	Kendini Tanıma	Duyguların Neden ve Sonuçları	9. Duygularının nedenlerini ifade eder. 10. Duygularının sonuçlarını açıklar.
3. Oturum	1. Etkinlik	Başkalarını Tanıma	Kişiler arası İlişkilerde Duygu Farkındalığı	1. Başkalarının duygularını tanır. 2. Olay ve durumlar karşısında kişilerin ne hissettiğini anlar. 3. Başkalarının duygularına saygı göstermenin önemini kavrar.
	2. Etkinlik	Başkalarını Tanıma	Empati Kurma	4. Empatinin ne olduğunu bilir. 5. Kişiler arası ilişkilerde empati kurmanın önemini kavrar.
4. Oturum	1. Etkinlik	Uyum Gösterme	Uyum ve Esneklik	1. Duygular arasındaki geçişi fark eder. 2. Duygusal esnekliğin önemini fark eder. 3. Uyum göstermede duygusal esnekliğin önemini kavrar.
	2. Etkinlik	Uyum Gösterme	Duygusal Esneklik	4. Kişiler arası ilişkilerde duygusal esneklik becerisini kullanır.



5. Oturum	1. Etkinlik	Stres Yönetme	Duygu Düzenleme	1. Problemlerin neden olduğu duyguları fark eder. 2. Problemlerin neden olduğu duygulara eşlik eden bedensel tepkilerini fark eder. 3. Duygu düzenleme stratejilerini tanır.
	2. Etkinlik	Stres Yönetme	Duygu Düzenleme Stratejileri	4. Problem durumunda kullanabileceği duygu düzenleme stratejilerini bilir. 5. Problem durumunda duyguları ifade etmenin önemini kavrar.
6. Oturum	1. Etkinlik	Stres Yönetme	Dürtü Kontrolü	6. Dürtünün ne olduğunu bilir. 7. Dürtüsel davranışları fark eder. 8. Dürtüsel davranışın nedenlerini fark eder.
	2. Etkinlik	Stres Yönetme	Dürtü Kontrolü ve Duygu Düzenleme	9. Dürtüleri kontrol etmenin önemini fark eder. 10. Dürtü kontrolü ile duygu düzenleme arasındaki ilişkiyi fark eder.
7. Oturum	1. Etkinlik	İyimser Olma	Pozitif Düşünme	1. Pozitif düşünmenin ne olduğunu bilir. 2. Pozitif düşünmenin yaşamdaki önemini fark eder.
	2. Etkinlik	İyimser Olma	Mutluluğun Yaşamdaki Önemi	3. Mutluluğun ne olduğunu bilir. 4. Mutluluğun yaşamdaki önemini kavrar. 5. Pozitif düşünme ile mutluluk arasındaki ilişkiyi fark eder.

Değerlendirme

Duygu gelişimini destekleme psikoeğitim programının içeriği kazanımlara göre belirlenmiştir. İçeriğin düzenlenmesinde sarmal programlama yaklaşımı esas alınmıştır. Program içeriğinde yer alan konular Tablo 2’de sunulmuştur.



PROGRAMIN UYGULANMASI

Program BİLSEM rehber öğretmen/psikolojik danışmanlar tarafından uygulanır. Programı uygulayacak rehber öğretmen/psikolojik danışmanların programı benimsemesi ve programın gerekliliğine inanması programın verimliliği açısından büyük önem taşımaktadır. Ayrıca, programın uygulanması için zaman planlaması, fiziksel donanım, araç ve gereçlerin hazırlanması programın uygulamadaki başarısını arttıran diğer unsurlardır.

Duygu gelişimini destekleme psikoeğitim programı içerisinde yapılandırılmış olan oturum etkinliklerinin uygulanma sürecinde rehber öğretmen/psikolojik danışmanlar yeterlik ve yetkinlikleri çerçevesinde programı ve uygulamalarını zenginleştirebilirler. Bu programda ifade edilen yeterlikler, hedefler ve kazanımlar doğrultusunda programda belirtilen kaynaklara ek olarak farklı kaynaklardan da yararlanabilirler.

PROGRAMIN DEĞERLENDİRİLMESİ

Rehberlik programlarının değerlendirilmesi kısa vadeli, orta vadeli ve uzun vadeli değerlendirme olmak üzere üç aşamada ele alınabilir. Kısa vadeli değerlendirmede (süreç değerlendirme) etkinliklerin uygulanmasının hemen sonrasında ortaya çıkan sonuçlar açısından öğrencilerin kazanımları değerlendirilir. Orta vadeli değerlendirme (sonuç değerlendirme) program tamamladıktan sonra öğrencilerin kazanımları elde etme düzeyinin belirlenmesini ifade eder. Uzun vadeli değerlendirmede ise (izleme değerlendirmesi) öğrenciler okuldan mezun olduktan sonra programın onlar üzerindeki etkileri değerlendirilir (Gysbers, 1995). Duygu gelişimini destekleme psikoeğitim programının değerlendirilmesi oturum sonlarında yer alan Oturum Değerlendirme Formu ve program sonunda yer alan Program Değerlendirme Formu ile yapılacaktır.



Kaynakça

Bar-On, R. (2006). The Bar-On model of emotional-social intelligence (ESI). *Psicothema*, 18 (Suppl), 13-25.

Bar-On, R. (2003). How important is it to educate people to be emotionally and socially intelligent and can it be done? *Perspectives in Education*, 21, 3-13.

Gysbers, N. C. (1995). Evaluating school guidance programs. ERIC Digest. EDO-CG-95-7. <https://www.counseling.org/resources/library/ERIC%20Digests/95-07.pdf>

Gross, J.J & Thompson, R.A (2007). *Emotion Regulation: Conceptual Foundations*. J.J. Gross (Ed.), *Handbook of Emotion Regulation içinde (s.3-26)*. NY: Guilford. https://www.researchgate.net/publication/285501515_Handbook_of_emotion_regulation

Nazlı, S. (2016). *Kapsamlı Gelişimsel Rehberlik Programı*. Anı Yayıncılık.

Wellman, F. E. & Moore, E.J. (1975). *Pupil personnel services: A handbook for program development and evaluation*. U.S. Department of Health, Education, and Welfare, Office of Education. Erişim adresi: <https://books.google.com.tr/>

Ender-Sarıçalı, Z. (2020). *Duygu Düzenleme Programının Ön Ergenlerin Duygu Düzenleme Stratejileri Üzerindeki Etkisi* [Yayımlanmamış Doktora Tezi] Anadolu Üniversitesi.

Ergin, E., (2000). *Üniversite öğrencilerinin sahip oldukları duygusal zekâ düzeyi ile 16PF kişilik özelliği arasındaki ilişki üzerine bir araştırma* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi] Selçuk Üniversitesi.



Etkinlikle ilgili tüm materyallere ulaşmak için karekodu okutunuz.



Kazanımlar:

1. Duygu gelişiminin önemini kavrar.
2. Duygu Gelişimini Destekleme Psikoeğitim Programı'nı tanır.

Süre: 40 dk.

Kullanılacak Araç-Gereçler:

- Akıllı Tahta/Projeksiyon Cihazı
1 Adet Tahta Kalem
Kurşun Kalem ve Silgi (Ebeveyn sayısı kadar)

Disiplinler Arası İş Birliği : Bilgiler, Bilişim Teknolojileri.

Ekler:

- Ek 1. Bilgi Notu
- Ek 2. Damla ve Bulut Tanışma Animasyonu
- Ek 3. Resimden Hikâyeye Etkinliği Görseli
- Ek 4. Kitap Önerileri Listesi



Uygulayıcı için Ön Hazırlık

- ✓ Uygulayıcının **Ek 1. Bilgi Notu**'nu ve yapılacak çalı malara ait yönergeleri oturum öncesinde okuyarak hazırlık yapması faydalı olacaktır.
- ✓ **Ek 2. Damla ve Bulut Tanışma Animasyonu**'na karekod okutularak ulaşılacaktır.
- ✓ **Ek 4. Kitap Önerileri Listesi** ebeveyn sayısı kadar çoğaltılacaktır.

Uygulayıcının oturum öncesinde **Duygu gelişimini destekleme psikoeğitim programı için hazırlanan sunuyu incelemesi gerekmektedir. Bu oturumda ilgili sununun ilk sekiz slaytı kullanılacaktır. Sunuya ilgili karekod okutularak ulaşılacaktır.**

Süreç (Uygulama Basamakları)

1. Uygulayıcı ebeveynlere “Merhaba, hoşgeldiniz değerli ebeveynler!” dedikten sonra kısaca kendisini tanıtır. Sonrasında **Ek 1. Bilgi Notu**'nu ebeveynlerle paylaşır.

2. **Tanışma/Kümülatif Hafıza Oyunu** ebeveynlerle oynanır.

Tanışma/Kümülatif Hafıza Oyunu: İlk olarak, uygulayıcı ebeveynlerden halka olmalarını ister. Ardından, her bir ebeveynin adının baş harfi ile başlayan ve kendini niteleyen olumlu bir özellik bulmasını ve bu özelliği ifade eden bir hareket belirlemesini ister. Örneğin Mine adlı bir anne “Mutlu Mine” şeklinde adının baş harfi ile başlayan ve kendini niteleyen olumlu bir özelliği adıyla birlikte söyler ve mutluluğu ifade etmek için de “iki eli ile kalp simgesi” yapar. Sonrasında, oyunu uygulayıcı başlatır. Oyun uygulayıcının yanındaki ebeveynle devam eder. Sırasıyla tüm ebeveynler kendinden önceki kişilerin olumlu özelliği ile adını söyleyip ardından hareketini yapar. Kendi olumlu özelliği ile adını söyleyip hareketini yaptıktan sonra sıra yanındaki kişiye geçer. Tüm halka tamamlanana kadar oyun devam eder.

Uygulayıcıya Not

Sıra ilerledikçe biriken olumlu özellik, ad ve hareket kümesi ebeveynlerde endişe yaratabilir. Bu noktada gerek duyulduğunda uygulayıcı, ebeveynlere hatırlatıcı yardımda bulunabilir.



3. Uygulayıcı ebeveynlere “Şimdi sizleri çocuklarınızla gerçekleştireceğimiz ve yedi hafta sürecek olan Duygu gelişimini destekleme psiko eğitim programı’ımızda bizimle olacak karakterlerimiz Damla ve Bulut ile tanıştırmak istiyorum. Haydi onları kendi ağızlarından dinleyelim.” der ve **Ek 2. Damla ve Bulut Tanışma Animasyonu’nu** akıllı tahtaya yansıtılır.

— Merhaba arkadaşlar ben Damla. Ben de sizler gibi BİLSEM öğrencisiyim. Yedi hafta sürecek olan duygu gelişimini destekleme psiko eğitim programı ile hep beraber bir yolculuğa çıkacağız. Bu yolculukta arkadaşım Bulut’la birlikte sizlere eşlik edeceğiz. Hayatımızın her alanında yer alan duygularımızı tanıyacağız ve ifade etmeyi öğreneceğiz. Aynı zamanda etkinlikler boyunca başkalarının duygularını tanımanın, duygularına saygı göstermenin ve duyguları kabul etmenin önemini kavrayacağız. Çok öğretici ve eğlenceli etkinlikler sizi bekliyor.





— Merhaba arkadaşlar ben Bulut. Ben de arkadaşım Damla ve sizler gibi BİLSEM öğrencisiyim. Damla'nın da ifade ettiği gibi yedi hafta sürecek olan duygu gelişimini destekleme psikoeğitim programı ile hep beraber bir yolculuğa çıkacağız ve bu yolculukta sizlere eşlik edeceğiz. Damla'nın söylediklerine ek olarak kişiler arası ilişkilerimizde duyguların ve empati kurmanın önemini, uyum ve duygusal esneklik becerisi kazanmayı, duygularımızı yönetmeyi, dürtülerimizi kontrol etmeyi ve olumlu düşünmeyi öğreneceğiz. Duygularımızın hayatımızda çok önemli bir yeri olduğunu fark edeceğiz. Hadi gelin hep beraber eğlenceli yolculuğumuza başlayalım!





4. Uygulayıcı gelişim alanları ile ilgili görseli akıllı tahtaya yansıtır ve aşağıdaki açıklamayı yapar:

“Çocuklarımızın gelişiminde takip ettiğimiz dört temel gelişim alanı vardır.

- ✓ Duygusal Gelişim
- ✓ Sosyal Gelişim
- ✓ Fiziksel Gelişim
- ✓ Bilişsel Gelişim

Bu gelişim alanlarının dengede olması çocuklarımızın psikolojik bütünlüğünün de göstergesidir. Ancak farkında olmadan çocuklarımızın bazı gelişim alanlarını ikinci plana atabiliyoruz. Çocuklarımızın bebeklik dönemlerinde daha çok boyu, kilosu, baş çevresi uzunluğu vb. fiziksel gelişim özelliklerini önemsiyoruz. İlerleyen yaşlarda ise arkadaş edinme, sosyal ilişkiler geliştirme ve grup oyunları oynama becerisine sahip olma vb. sosyal gelişim özelliklerine daha çok önem veriyoruz. İlkokul döneminden itibaren ise bilişsel gelişimi odak noktamız hâline getiriyoruz. Özel dersler, etütler, sınavlar vb. okul yaşamı boyunca odağımız genelde bilişsel gelişim alanında oluyor.”

5. Uygulayıcı ebeveynlere “Çocuklarınızın duygusal gelişimini desteklemek için ne yapıyorsunuz?” sorusunu yöneltir ve gönüllü ebeveynlerden cevapları alır. Ardından aşağıdaki açıklamaları yapar:

“Duygusal gelişim diğer gelişim alanlarına göre daha soyut olması yani ölçülebilir, gözlenebilir özelliklerinin kısıtlı olması sebebiyle ihmal edilen kı- sımda yer alabiliyor. Ayrıca, karşılanmamış duygusal ihtiyaçların etkisi yıllar sonra ortaya çıkabilmektedir. Alice Miller’ın, ‘Davranış problemlerinin köke- ninde duygusal ihtiyaçların giderilmemesi yatar,’ sözünde de ifade ettiği gibi duygusal gelişim alanının önemi yadsınamaz bir gerçektir. Duygusal ihtiyaçları zamanında ve yeterli düzeyde karşılanmış çocukların tıpkı birleşik kaplar kuralında belirtildiği gibi dört gelişim alanı da dengede olacaktır. Duygusal gelişimi desteklenmiş olan bir çocuğun erken çocukluk döneminden itibaren diğer gelişim alanları da olumlu etkilenecektir.”

6. Uygulayıcı Lewis Terman’ın fotoğrafının yer aldığı slaytı akıllı tahtaya sıtır ve şu açıklamayı yapar:”



“Lewis Terman 1926 yılında özel yetenekli (üstün zekâlı) 1528 çocuk belirlemiş ve bu çocukların gelişimlerini incelemek için bir çalışma yapmıştır. Bu çalışmanın en büyük özelliği boylamsal yani uzun dönemleri kapsayan nitelikte olmasıdır. Lewis Terman öldükten sonra bile araştırma devam etmiştir. Bu kişilerin sahip oldukları meslekler, sosyal ilişkileri, evlilikleri, aldıkları ödüller gibi durumları izlenmiştir ve bu araştırma bize özel yetenekli (üstün zekâlı) olmanın aynı zamanda başarılı bir yaşam sürmek anlamına gelmediğini göstermiştir. Zekâ insanda bir cevherdir ama zekâyı yaşam ile adapte etmek duygusal gelişimin sağlanması ile mümkündür. Çocuklarımızın duygusal gelişimini desteklemek için en başta onların duygularını kabul etmeliyiz ve duygularını ifade etmelerini desteklemeliyiz. ‘Bunda korkacak ne var, ufacak şeyde hemen ağlanmaz.’ gibi duyguları kabullenmeyen sözler çocuklarımızın duygularını yaşamalarını engelleyecektir. Unutulmamalıdır ki her duygu değerli ve önemlidir. Duygular senfoni orkestrasındaki birer enstrüman gibidir. Hepsinin o eserin icrasında ayrı ayrı yeri vardır. Bu anlamda, çocuklarımızın duygusunu kabul edip çocuklarımıza fiziksel temas (sarılmak, öpmek, saçlarını okşamak vb.) kurmamız onların duygusal gelişimleri için önemli bir katkı olacaktır. Bir diğeri ise çocuklarımızın duygularını ifade etmelerine yardımcı olmamızdır. Erken çocukluk döneminde çocuklar yaşadıkları duyguları genellikle fiziksel olarak ifade ederler. Örneğin çocuklar kardeşini emziren annesine vurarak olumsuz bir şekilde onu kışkırdığını ifade edebilir. Önemli olan çocukların ifadelerini fiziksel şiddet kullanarak göstermelerinden ziyade sözel olarak ifade etmelerini sağlamaktır. Duyguları sözel olarak ifade etmek çocuğun içinde bulunduğu olumsuz durumun etkisini azaltacaktır. Örneğin ‘Kardeşini emzirirken onunla daha fazla vakit geçirdiğim için üzuldün ve seninle daha fazla vakit geçirmemi istiyorsun.’ şeklinde bir ifadeyle duygularını kabul ederek doğru şekilde ifade etmesine model olabiliriz. Nörogelişimsel olarak ifade edecek olursak sağ beyinde yaşanan duyguyu sol beyini kullanarak sözel olarak ifade edip oradaki duygu yoğunluğunu azaltabiliriz. Bunu sağ beyin ile sol beyin arasında bir hortum varmış gibi düşünebiliriz. Sağ beyinde duygusal bir yoğunluk yaşadığımızı düşünelim ve duygumuz taşmak üzere olsun. Bizi istenmedik davranışlara sürükleyecek bu yoğunluğu azaltmak mümkün ancak bunu yaparken kendimize ve çevremize zarar verebiliriz. Ancak, sol beyine çektiğimiz hortum sayesinde yaşadığımız duyguları sözel olarak ifade ederek yoğunluğunu azaltmamız, kendimize ve çevremize zarar vermesini engellememiz de mümkündür. Çocuklarımıza duygularını ifade etmede öncelikle kendimiz model olmalı, sonrasında onların yaşadıkları duyguları kabullenip ifade etmelerini sağlamalıyız.”



7. Uygulayıcı “Programımızda çocuklarımızla gerçekleştireceğimiz Resimden Hikâyeye Etkinliği’ni sizlerle de yapacağız.” açıklamasını yapar. Etkinlik için 20 dakika süre öngörülmektedir. Ek 3. Resimden Hikâyeye Etkinliği Görsele’ni akıllı tahtaya yansıtır ve aşağıdaki açıklamayı yapar:

“Sevgili ebeveynler, öncelikle görseli dikkatlice inceleyiniz. Görselde yer alan 8 karakterden birini seçerek o karakterin duygu durumunu belirten bir hikâye yazmanızı istiyorum. Hikâyeyi yazmak için 10 dakika süreniz olacak.”

8. Ebeveynlerin hikâyelerini yazmalarının ardından uygulayıcı, ebeveynlere; *“Şimdi de ikişerli (gruptaki ebeveyn sayısına göre üçerli de olabilir) küçük gruplara ayrılacağız ve yazdığınız hikâyeleri grup arkadaşlarınıza anlatmanızı istiyorum.”* der.

9. Küçük gruplarda hikâyelerin anlatılmasının ardından uygulayıcı, gönüllü ebeveynlerden hikâyelerini büyük grupta paylaşmalarını ister, paylaşımların ardından yanıtlanmak üzere ebeveynlere aşağıdaki soruları yöneltir:

✓ “Sizin yazdığınız hikâye ile grup arkadaşlarınızın yazdıkları hikâyelerde benzer ve/veya farklı olan neler var?”

✓ Görselde yer alan karakterlerin farklı duygular yaşadıklarını düşünmenize sebep olan şey ne olabilir?

✓ Sizin de günlük hayatınızda bir olay veya durum karşısında diğer insanlardan farklı duygular hissettiğiniz oldu mu? Olduysa bunun nedeni ne olabilir?

10. Ebeveynlerin sorulara verdikleri cevapların ardından uygulayıcı *“Değerli ebeveynler, duygular kişiye özgüdür. Bir olay veya durum karşısında kişilerin o an hissettikleri duygularda kişilerin o olaya veya duruma yükledikleri anlam, geçmiş yaşantıları, buldukları ortam veya o anki ruh hâlleri gibi pek çok etken belirleyici olmaktadır. Bu sebeple hissedilen duyguların her biri normaldir ve kişiden kişiye farklılık gösterebilir. Örneğin bu görseldeki gibi yağmurlu bir havada yağmuru seven biri için bu hava mutluluk vericiyken, yağmuru sevmeyen ve hele ki o anda şemsiyesi de olmayan biri için bu durum can sıkıcı olabilir hatta kişi bu durumda öfkelenebilir. Veya görselde olduğu gibi yağmuru evinin penceresinden veya seyahat hâlindeki arabanın camından seyreden çocuklar için bu durum keyif verici bile olabilir. Bu noktada başkalarının duygularına saygı duymak ve bu duyguları kabul etmek başkaları ile olan ilişkilerimizi olumlu yönde destekler.”* diyerek sözlerini tamamlar.”



11. Uygulayıcı etkinliği şu şekilde özetler: “Bugün sizlerle programımızın oturum başlıkları ve içeriği üzerine konuştuk. Tanışma oyunu ile birbirimizi tanıdık. Damla ve Bulut karakterleri ile tanıştık. Duygusal gelişimin tüm gelişim alanlarının temel taşı olduğunu paylaştık. Çocuklarımızın duygularını kabul etmenin ve duygularını ifade etmenin önemi üzerine konuştuk.”

12. Uygulayıcı ebeveynlere “Bugün sizlerle çocuklarımızın duygusal gelişimi destekleme konusunda özet bilgilerin olduğu bir oturum gerçekleştirdik. Daha geniş bilgilerin yer aldığı kaynaklardan yararlanmanız için sizlere kitap öneri listesi hazırladık.” açıklamasında bulunur ve ebeveynlere Ek 4. Kitap Önerileri Listesi’ni dağıtır.

Değerlendirme

✓ Uygulayıcı, “**Gün Sonu Değerlendirme Etkinliği-Çıkış Bileti**”ni uygular. Uygulayıcı ebeveynlere birer tane yapışkanlı kâğıt dağıtır. Ebeveynlerden “*Çocuğumun Duygu gelişimini destekleme psikoeğitim programına katılmasını istiyorum. Çünkü*”

ifadesini tamamlayıp yapışkanlı kâğıdı kapıya yapıştırmalarını ister.



EK 1. BİLGİ NOTU

“Uygulayıcı: “Değerli ebeveynler, bugün sizlere çocuklarınızla gerçekleştireceğimiz ve yedi hafta sürecek olan Duygu Gelişimini Destekleme Psikoeğitim Programı’mıza dair paylaşımında bulunacağım. Programda yer alan etkinliklerden birkaçını birlikte gerçekleştireceğiz. Haftaya çocuklarınızla yedi oturum devam edecek olan Duygu Gelişimini Destekleme Psikoeğitim Programı’na başlayacağız. Haftada bir gün birlikte olacağız ve her hafta kırkar dakikadan oluşan iki etkinlik yapacağız. Etkinlikler arasında 10 dakika mola vereceğiz. Duygu Gelişimini Destekleme Psikoeğitim Programı kapsamında yedi hafta boyunca ele aldığımız oturum başlıkları şu şekilde olacak:

1. Duyguları Tanıma
2. Duygusal Öz Farkındalık
3. Kişiler arası İlişkiler ve Empati
4. Uyumluluk ve Duygusal Esneklik
5. Probleme Yönelik Duygu Gelişimi
6. Dürtü Kontrolü
7. Pozitif Düşünme ve Mutluluk

Etkinliklerimizde çocuklarınızla duyguları tanımayı, ifade ve kabul etmeyi, duygu, düşünce ve davranış arasındaki ilişkiyi, sosyal ilişkilerde duyguların önemini, empati kurmayı, uyum gösterme ve duygusal esneklik becerisi kazanmayı, günlük hayattaki problemlerin neden olduğu duyguları düzenlemeyi, dürtüleri kontrol etmeyi ve pozitif düşünmenin önemini ele alacağız. Programın amaçlarına ulaşabilmek ve süreci verimli geçirebilmek için bazı kurallara ihtiyacımız olacak. Bu kapsamda çocuklarınızın;

1. Yedi hafta boyunca çok önemli bir gerekçe olmadıkça oturumlara katılım sağlamaları,
2. Oturumlara vaktinde katılmaları,
3. Tek ses kuralına (söz alan arkadaşınızın sözünü yarıda kesmemek ve sırayla söz almak) uymaları,
4. Arkadaşlarına saygılı davranmaları,
5. Grup paylaşımlarının burada kalmasına özen göstermeleri gerekmektedir.” der.”



EK 3. Resimden Hikâeye Etkinliği Görseli





- ✓ Alfie Kohn-Koşulsuz Ebeveynlik
- ✓ Alice Miller- Yetenekli Çocuğun Dramı
- ✓ Bahar Eriş- Her Çocuk Üstün Yeteneklidir
- ✓ Barbara Clark- Üstün Zekâlı Olarak Büyümek
- ✓ Bengi Semerci- Birlikte Büyütelim Çocuk Ruh Sağlığı
- ✓ Daniel J. Siegel- Ergen Beyin Rehberi
- ✓ Daniel J. Siegel, Tina Payne Bryson- Dramsız Disiplin
- ✓ Daniel J. Siegel, Tina Payne Bryson- Bütün Beyinli Çocuk
- ✓ Doğan Cüceloğlu- Başarıya Götüren Aile
- ✓ Doğan Cüceloğlu- Geliştiren Anne-Baba
- ✓ Gary A. Davis- Üstün Yetenekli Çocuklar ve Eğitimi Öğretmenler ve Ebeveynler İçin El Kitabı
- ✓ Haim Ginott, W. Wallace Goddard- Anne, Baba ve Çocuk Arasında
- ✓ Isabelle Filliozat- Çocuğun Duygusal Dünyası
- ✓ Isabelle Filliozat- Kusursuz Ebeveyn Yoktur
- ✓ John Gottman- Duygusal Zekâsı Yüksek Çocuklar Yetiştirmek
- ✓ Marilena Z.Leana- Çocuğum Üstün Zekâlı Mı?
- ✓ Marilena Z.Leana- Özel Yetenekli Çocukların Psikolojisi
- ✓ Marshall B.Rosenberg-Şiddetsiz İletişim
- ✓ Pam Leo- Çocuklarla El Ele Ebeveynlik
- ✓ Sue Palmer- Zehirlenen Çocukluk
- ✓ Selçuk Şirin- Yetişin Çocuklar Bebeklikten Ergenliğe Çocuk Yetiştirme Kılavuzu
- ✓ Özel Yetenekli Çocuğum Var-orgm.meb.gov.tr, e-kütüphane

KAYNAKÇA

Taşçılar, M., L. (2021). Çocuğum Üstün Zekâlı mı? Destek Yayınları.





Etkinlikle ilgili tüm materyallere ulaşmak için karekodu okutunuz.



Etkinlik Adı: Duygusal Okuryazarlık

Kazanımlar:

1. Temel duyguları bilir.
2. Duygularını ifade eder.
3. Duyguları örnek vererek açıklar.
4. Yüz ifadelerinin hangi duyguları ifade ettiğini açıklar.

Süre: 40 dk.

Kullanılacak Araç-Gereçler:

Akıllı Tahta/Projeksiyon Cihazı
1 Adet Tahta Kalem
Kurşun Kalem ve Silgi (Öğrenci sayısı kadar)

Ekler:

- Ek 1. Bilgi Notu
- Ek 2. Damla ve Bulut Tanışma Animasyonu
- Ek 3. a. Damla ve Bulut Görselleri
- Ek 4. Duygu Fırtınası Hikâyesi



Uygulayıcı İçin Ön Hazırlık

✓ Uygulayıcının **Ek 1. Bilgi Notu**'nu ve etkinlik süresince yapılacak çalışmalara ait yönergeleri oturum öncesinde okuyarak hazırlık yapması faydalı olacaktır.

✓ **Ek 2. Damla ve Bulut Tanışma Animasyonu**'na karekod okutularak ulaşılabacaktır.

✓ Oturum öncesinde, **Ek 3.a. Damla ve Bulut Görselleri** (16 adet) renkli çoğaltılacaktır.

✓ Duygu gelişimini destekleme psikoeğitim programı sunusuna ilgili karekod okutularak ulaşılabacaktır.

Süreç (Uygulama Basamakları)

1. Uygulayıcı öğrencilere “Merhaba, hoş geldiniz, sevgili öğrenciler!” dedikten sonra kısaca kendisini tanıtır. Sonrasında **Ek 1. Bilgi Notu**'nu öğrencilerle paylaşır.

2. **Tanışma/Kümülatif Hafıza Oyunu** öğrencilerle oynanır.

Tanışma/Kümülatif Hafıza Oyunu: İlk olarak uygulayıcı öğrencilerden halka olmalarını ister. Ardından, her bir öğrenciden adının baş harfi ile başlayan ve kendini niteleyen olumlu bir özellik bulmasını ve bu özelliği ifade eden bir hareket belirlemesini ister. Örneğin Mine adlı bir öğrenci “Mutlu Mine” şeklinde adının baş harfi ile başlayan ve kendini niteleyen olumlu bir özelliği adıyla birlikte söyler ve mutluluğu ifade etmek için de “iki eli ile kalp simgesi” yapar. Sonrasında, oyunu uygulayıcı başlatır. Oyun uygulayıcının yanındaki öğrenciyle devam eder. Sırasıyla tüm öğrenciler kendinden önceki kişilerin olumlu özelliği ile adını söyleyip ardından hareketini yapar. Kendi olumlu özelliği ile adını söyleyip hareketini yaptıktan sonra sıra yanındaki arkadaşına geçer. Tüm halka tamamlanana kadar oyun devam eder.

3. Uygulayıcı öğrencilere “Şimdi sizleri yedi hafta sürecek olan Duygu gelişimini destekleme psikoeğitim programı'mızda bizimle olacak karakterlerimiz Damla ve Bulut ile tanıştırmak istiyorum. Haydi onları kendi ağızlarından dinleyelim.” der ve **Ek 2. Damla ve Bulut tanışma Animasyonu**'na ait karekodu okutarak animasyonu akıllı tahtaya yansıtır.

Uygulayıcıya Not

Sıra ilerledikçe biriken olumlu özellik, ad ve hareket kümesi ebeveynlerde endişe yaratabilir. Bu noktada gerek duyulduğunda uygulayıcı, ebeveynlere hatırlatıcı yardımda bulunabilir.



— Merhaba arkadaşlar ben Damla. Ben de sizler gibi BİLSEM öğrencisiyim. Yedi hafta sürecek olan duygu gelişimini destekleme psikoeğitim programı ile hep beraber bir yolculuğa çıkacağız. Bu yolculukta arkadaşım Bulut'la birlikte sizlere eşlik edeceğiz. Hayatımızın her alanında yer alan duygularımızı tanıyacağız ve ifade etmeyi öğreneceğiz. Aynı zamanda etkinlikler boyunca başkalarının duygularını tanımanın, duygularına saygı göstermenin ve duyguları kabul etmenin önemini kavrayacağız. Çok öğretici ve eğlenceli etkinlikler sizleri bekliyor.



DAMLA



— Merhaba arkadaşlar ben Bulut. Ben de arkadaşım Damla ve sizler gibi BİLSEM öğrencisiyim. Damla'nın da ifade ettiği gibi yedi hafta sürecek olan duygu gelişimini destekleme psikoeğitim programı ile hep beraber bir yolculuğa çıkacağız ve bu yolculukta sizlere eşlik edeceğiz. Damla'nın söylediklerine ek olarak kişiler arası ilişkilerimizde duyguların ve empati kurmanın önemini, uyum ve duygusal esneklik becerisi kazanmayı, duygularımızı yönetmeyi, dürtülerimizi kontrol etmeyi ve olumlu düşünmeyi öğreneceğiz. Duygularımızın hayatımızda çok önemli bir yeri olduğunu fark edeceğiz. Hadi gelin hep beraber eğlenceli yolculuğumuza başlayalım!"



BULUT



4. “Uygulayıcı “Bu hafta sizlerle duyguları tanıma konulu oturumumuzu gerçekleştireceğiz.” diyerek oturumu başlatır. Ardından öğrencilere “Bu haftaki oturumda temel duygular, duyguları ifade etme, duyguları örnek vererek açıklama, yüz ifadelerinin hangi duyguları ifade ettiğini açıklama, duygu ve düşünce arasındaki fark ve duygu, düşünce ve davranış arasındaki ilişki ile ilgili etkinlikler yapacağız.” açıklamasını yapar.

5. Uygulayıcı, öğrencilere “*Duygu deyince aklınıza ne geliyor?*” sorusunu yöneltir. *Öğrencilerin cevaplarının ardından duygu ile ilgili şu açıklamada bulunur. “Duygular ‘Ne hissediyorsun?’ sorusuna verdiğimiz cevaplardır. Gün içinde belirli durum, olay ve kişiler iç dünyamızda pek çok farklı duygunun oluşmasını sağlar. Duyguları yaşamak insanın sahip olduğu en önemli özelliklerden birisidir. Duygular insan yaşamının her anında yer alır ve hayatımızı yönlendirmede oldukça etkilidir. İnsan kendisinde ve çevresinde olup bitenleri ve kişiler arası ilişkilerde yaşadığı durumları fark eder, değerlendirir ve yorumlar. Bu süreçte de farklı duygular eşlik eder. Sizlerle bu etkinliğimizde mutluluk, üzüntü, korku, heyecan, öfke, utanma, şaşkınlık ve tikslenme gibi bazı temel duygulara değineceğiz. Tabii ki duygular belirttiğimiz bu sekiz duygu ile sınırlı değil, günlük yaşamda daha fazla duygu yaşarız.”*

6. Uygulayıcı, aşağıdaki gibi duyguları örnekler vererek açıklar:

“Çocuklar hepiniz yıl boyunca okula gidip geliyorsunuz. Pek çok sınava girip derslerinize devam ediyorsunuz. Karne günü gelip çıktığında kiminiz heyecanlanırken kiminiz mutlu olur, kiminiz ise üzülebilirsiniz. Bir üst sınıfa geçtiğinizde kiminiz mutlu olurken, kiminiz üzülebilir, kiminiz heyecanlanırken, kiminiz de korkabilirsiniz. Uzun bir yaz tatili gelince birçoğunuz sevinirsiniz. Duygularımıza günlük hayattan bu şekilde örnekler verebiliriz. Sizler de duygularınıza örnek vermek ister misiniz?” diyerek gönüllü öğrencilere söz verir.

7. Uygulayıcı akıllı tahtaya Damla ve Bulut karakterlerine ait olan sekiz duyguyu temsil eden 16 adet görselin yer aldığı, **Ek 3.a. Damla ve Bulut Görselleri**’ni yansıtır. Öğrencilere, “Damla ve Bulut karakterlerine ait olan bu görsellerin her biri mutluluk, üzüntü, korku, heyecan, öfke, utanma, şaşkınlık ve tikslenme duygularını yansıtmaktadır. Sizlerin bu sekiz duyguyu daha kolay öğrenebilmeniz için programımızda hava durumları ile Damla ve Bulut’un o an yaşadıkları duygular eşleştirilmiştir.” açıklamasında bulunur. Öğrencilere “Sizce hangi hava durumunu yansıtan görsel ile hangi duygu eşleştirilmiş olabilir?” sorusunu yöneltir. Öğrencilerinin verdiği cevapları tahtaya yazar. Sonrasında Ek 3.b. Damla ve Bulut Görselleri Cevap Anahtarı doğrultusunda, “Sevgili öğrenciler programımızda, güneşli hava mutluluğu, yağmurlu hava üzüntüyü, hortum korkuyu, kar yağışlı hava heyecanı, gök gürültülü/sağanak yağışlı hava



“öfkeyi, sisli hava utanmayı, dolu şaşkınlığı ve kum fırtınası da tiksitmeyi temsil ediyor. Ancak sizler bu hava durumlarında farklı duygular hissedebilirsiniz. Örneğin Damla ve Bulut gök gürültülü, sağanak yağışlı havada öfkelenirken sizler korkabilirsiniz veya Damla ve Bulut yağmurlu havada üzülürken sizler mutlu olabilirsiniz. Özetleyecek olursak hissedilen duygular kişiye özgüdür ve tıpkı hava durumunun değişmesi gibi duygular da değişir.” diyerek programda hava durumları ile eşleştirilen sekiz duyguya dair açıklamada bulunur.

8. Uygulayıcı “Sevgili öğrenciler, oturumumuza Damla ve Bulut’un Duygu Fırtınası Hikâyesi ile devam ediyoruz. Gelin onları daha yakından tanıyalım neler yapmışlar öğrenelim.” diyerek Ek 4’te yer alan hikâyeyi öğrencilere okur.

Hikâyenin okunmasının ardından uygulayıcı, öğrencilere hikâyeye ilişkin şu soruları yöneltir:

✓ Damla’nın öfkelenmesinin sebebi neydi?

✓ Siz de Damla gibi salıncak sırası bekliyor olsaydınız ne hissederdiniz?

9. Öğrencilerin soruları cevaplamalarının ardından, uygulayıcı “*Sevgili öğrenciler, Damla ve Bulut’un hikâyesini dinlediniz. Onlar bizlere duyguları tanıtmak için hava olayları ile duyguları eşleştirdiler. Haydi gelin biz de Damla ve Bulut’un başlattığı oyunu devam ettirelim.*” diyerek **Hava Durumu Oyunu**’na geçiş yapar. Uygulayıcı öğrencilerin ruh hâlini öğrenmek için her bir öğrenciye “*Bugün nasılsın?*” sorusunu yöneltir. Öğrencilerden, sorusuna yanıt olarak hava durumu terimleri ile ruh hâllerini anlatmalarını ister. Örneğin “*Bugün çok güneşli ve parlak bir havadayım.*”, “*Bugün gök gürültülü ve sağanak yağışlıyım.*”, “*Bugün çok yağmurlu ve soğuk bir havadayım.*” gibi. Tüm öğrenciler ruh hâlini bu şekilde hava durumuyla ifade ettikten sonra oyun sonlandırılır.

10. Uygulayıcı etkinliği şu şekilde özetler: “*Bu etkinliğimizde sizlerle programımızda ele alacağımız konuları öğrendik ve grup kurallarımızı belirledik. Tanışma oyunu ile birbirimizi tanıdık. Damla ve Bulut karakterleri ile tanıştık ve duygu kavramını tanımladık. Duyguları günlük örnekler vererek açıkladık. Ayrıca sekiz duygu üzerine konuştuk ve hava durumu terimleri ile ruh hâllerimizi ifade ettik. Şimdi de öğrendiklerimizi bir resim çalışması ile pekiştirelim.*”

Değerlendirme

Uygulayıcı kazanım değerlendirmesine yönelik öğrencilere “**Bugün en yoğun hissettiginiz duygu nedir?**” sorusunu yöneltir. Öğrencilerden hissettikleri duygu ile kendi yüz ifadelerinin görsellerini resmetmelerini ister. Resimlerin tamamlanmasının ardından her öğrencinin görseller üzerinden duygusunu ve bu duyguyu sembolize eden hava durumunu paylaşmasını ister.



EK 1. **BİLGİ NOTU**

“Uygulayıcı: “Sevgili öğrenciler, sizlerle bugün yedi oturum devam edecek olan Duygu gelişimini destekleme psikoeğitim programına başlıyoruz. Haftada bir gün sizlerle birlikte olacağız ve her hafta kırkar dakikadan oluşan iki etkinlik yapacağız. Etkinlikler arasında 10 dakika mola vereceğiz. Duygu Gelişimini Destekleme Psikoeğitim Programı kapsamında yedi hafta boyunca ele aldığımız konular şu şekilde olacak:

1. *Duyguları Tanıma*
2. *Duygusal Öz Farkındalık*
3. *Kişiler arası İlişkiler ve Empati*
4. *Uyumluluk ve Duygusal Esneklik*
5. *Probleme Yönelik Duygu Gelişimi*
6. *Dürtü Kontrolü*
7. *Pozitif Düşünme ve Mutluluk*

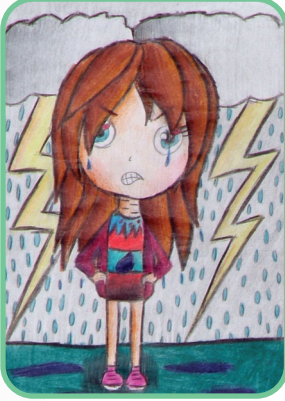
Etkinliklerimizde duyguları tanımayı, ifade ve kabul etmeyi, duygu, düşünce ve davranış arasındaki ilişkiyi, sosyal ilişkilerde duyguların önemini, başkalarını anlamayı, uyum gösterme ve duygusal esneklik becerisi kazanmayı, hayatta karşılaştığımız problemlerin neden olduğu duygularla baş etmeyi, üstesinden gelmekte zorlandığımız isteklerimizi kontrol etmeyi ve pozitif düşünmenin önemini ele alacağız. Programın amaçlarına ulaşabilmek ve süreci verimli geçirebilmek için bazı kurallara ihtiyacımız var:

1. *Yedi hafta boyunca çok önemli bir gerekçe olmadıkça oturumlara katılım sağlamanız,*
2. *Oturumlara vaktinde katılmanız,*
3. *Tek ses kuralına (söz alan arkadaşınızın sözünü yarıda kesmemek ve sırayla söz almak) uymanız,*
4. *Arkadaşlarınıza saygılı davranmanız,*
5. *Grup paylaşımlarının burada kalmasına özen göstermeniz gerekmektedir.” der.*

Ardından öğrencilere “Bu kurallara ek olarak sizlerin de eklemek istediği- ar mı?” sorusunu yöneltir ve öğrencilerden gelen cevaplar ultusunda uygun olan kuralları listeye ekler.”



EK 3. a. **Damla ve Bulut Görselleri**







EK 3. b. Damla ve Bulut Görselleri Cevap Anahtarı



Mutluluk



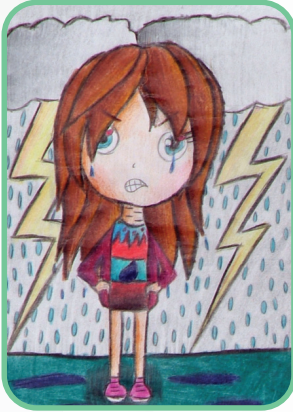
Üzüntü



Korku



Heyecan



Öfke



Ütanma



Şaşkınlık



Tiksinme



Mutluluk



Üzüntü



Korku



Heyecan



Öfke



Ütanma



Şaşkınlık



Tiksinme



EK 4. Duygu Fırtınası Hikâyesi

DUYGU FIRTINASI

Bahar gelip havalar ısındığında doğa yeniden canlandı. Mis kokulu çiçekler yemyeşil çimleri türlü renkleriyle süsledi. Soğuk kış günleri boyunca misafirlerini bekleyen parklar da çocuk sesleriyle yeniden hayat buldu.

O cumartesi günü, öğleden sonra Bulut parka geldiğinde söğüt ağacının altında oturan Damla'yı gördü. Kardeşini kum havuzunda oynayan küçük çocukların yanına bıraktıktan sonra Damla'nın olduğu tarafa yöneldi. Arkadaşının pek de keyifli görünmediğini fark eden Bulut:

– “Bugün gök gürültülü sağanak yağışlı görünüyorsun. Hayırdır?” diyerek Damla'nın yanına oturdu.

Sınıf arkadaşının geldiğini geç de olsa fark eden Damla:

– Sana da merhaba Bulut, dedi alaycı bir şekilde “Gök gürültülü sağanak yağışlı mı o da ne demek?” diye ekledi.

“Yani öfkeli görünüyorsun demeye çalışıyordum. Neşen yerine gelsin diye benzetme yaptım.”

– Nasıl öfkeli olmayayım ki! Salıncak sırası bir türlü bitmiyor. Şu kırmızı tişörtlü çocuk neredeyse yarım saattir sallanıyor. Neyse bunu boş ver, şu benzetme çok keyifli geldi kulağa bir anlatsana.

Arkadaşının rahatladığını fark eden Bulut:

– “Duygularımızı hava olaylarına benzetebiliriz. Örneğin çok kızgın olduğumda havanın gök gürültülü sağanak yağışlı olduğu zamanlar gelir aklıma. Neşeli olduğum zamanları ise güneşli günlere benzetirim.” dedi Bulut.

Damla bir süre düşündükten sonra:

– “Bak ben de birkaç tane buldum dinle: Üzüntü yağmura benzer, şaşkınlık doluya ve son olarak iğrenme de kum fırtınasına benzer.” dedi.

Bulut Damla'ya dönüp:

– “Kum fırtınası ve iğrenme mi, bu da nereden geldi aklına?” diye sordu.

– Bir keresinde dışarıdayken kum fırtınası çıkmıştı ağızıma burnuma kum doldu. İğrençti. O yüzden bence iğrenme kum fırtınasına benzer, dedi Damla. İki arkadaş neşeyle konuşmaya devam etti ve duygularını hava olaylarıyla eşleştirdiler.”



Etkinlikle ilgili tüm materyallere ulaşmak için karekodu okutunuz.



Etkinlik Adı: 3D: Duygu, Düşünce, Davranış

Kazanımlar:

5. Duygu ve düşünce arasındaki farkı kavrar.
6. Duygu, düşünce ve davranış arasındaki ilişkiyi fark eder.

Süre: 40 dk.

Kullanılacak Araç-Gereçler:

Akıllı Tahta/Projeksiyon Cihazı

1 Adet Tahta Kalem

2 Adet Fon Karton

2 Adet Yapıştırıcı

1 Adet Cam Fanus/Karton Kutu

Renkli Yapışkanlı Kâğıt (Öğrenci sayısı kadar)

Ek 5. a. Duygu mu Yoksa Düşünce mi? Cümle Listesi

Ek 5. b. Duygu mu Yoksa Düşünce mi? Cümle Listesi Cevap Anahtarı

Ek 6. a. 3D: Duygu, Düşünce, Davranış Cümle Listesi

Ek 6. b. 3D: Duygu, Düşünce, Davranış Cümle Listesi Cevap Anahtarı



“Uygulayıcı İçin Ön Hazırlık”

✓ Uygulayıcının etkinlik süresince yapılacak çalışmalara ait yönergeleri oturma öncesinde okuyarak hazırlık yapması faydalı olacaktır.

✓ Uygulayıcı, **Duygu mu Yoksa Düşünce mi? Cümle Listesi Etkinliği** için oturma öncesinde iki adet fon kartonu, iki adet yapıştırıcı, bir adet cam fanus/karton kutu hazırlar. **Ek 5.a. Duygu mu Yoksa Düşünce mi? Cümle Listesi**'ndeki ifadeleri teker teker kesip katlayarak cam fanusun/karton kutunun içine yerleştirir. Birinci fon kartonuna büyük harflerle **DUYGU**, ikinci fon kartonuna ise büyük harflerle **DÜŞÜNCE** yazarak tahtaya asar.

✓ Uygulayıcı, **Ek 6.a. 3D: Duygu, Düşünce, Davranış Cümle Listesi**'ni öğrenci sayısı kadar çoğaltır.

Süreç (Uygulama Basamakları)

1. Uygulayıcı, “Duygu ve düşünce birbiri ile oldukça yakın bir ilişki içindedir. Bu sebeple çoğu zaman duygu ve düşünce arasındaki farkı anlamakta zorlanırsınız. Duygulardan başlayacak olursak duyguların ortaya çıkması çok kolay olmasına karşın sözcüklerle ifade edilmesi o kadar da kolay değildir. Duygular, çok farklı şekillerde tanımlanıyor olsalar da esas olarak duygunun yaşamda karşılaştığımız durumlar/olaylar karşısında bizi hayatta tutmaya çalışan ve içimizden gelen tepkiler olduğunu söyleyebiliriz (Lindquist, Siegel, Quigley ve Barrett, 2013). Çoğunlukla duygular *‘Ne hissettin?’* sorusuna verdiğimiz tek kelimelik cevaplardır. Düşünceler ise aklımızdan geçirdiğimiz, içimizden yaptığımız iç konuşmalardır. Düşünceler *‘Aklından ne geçiyor?’* sorusuna karşılık yaptığımız değerlendirme ve açıklamalardır. Özetleyecek olursak düşünceler kafamızın içindeyken, duygular içimizdedir. Duyguların doğrusu ve yanlışı olmazken düşünceler tartışılabilir. Örneğin *‘Ben beceriksizim.’* düşüncesi hakkında tartışarak ve kanıtlar bularak bu düşüncenin yanlışı olduğunu ispatlayabiliriz. Ancak *‘Mutlu hissettim.’* duygu ifadesi üzerinde ise bu duygunun yanlışı veya doğru olduğu şeklinde tartışamayız (Sorias, Aydın ve Sütçü, 2020).” şeklinde bir açıklamanın ardından **Duygu mu Yoksa Düşünce mi? Cümle Listesi Etkinliği** için her bir öğrenciden fanusun/karton kutunun içinden birer cümle çekmesini ve çektiği cümleyi **DUYGU** veya **DÜŞÜNCE** kartonuna yapıştırmasını ister. Tüm öğrenciler cümleleri yapıştırdıktan sonra **DUYGU** ve **DÜŞÜNCE** kartonlarını sesli olarak okur. Etkinliğe ait **Ek 5. b. Duygu mu Yoksa Düşünce mi? Cümle Listesi Cevap Anahtarı** doğrultusunda yanlışı kartona yapıştırılan duygu veya düşünce cümleleri var ise öğrencilerle birlikte tartışarak doğru kartona yapıştırır. Etkinlik için 20 dakika süre öngörülmektedir.



Uygulayıcıya Not

Öğrenci sayısına göre eşit bir şekilde cümle çekimi yapılabilir.

2. Uygulayıcı, duygu düşünce ve davranış ilişkisini gösteren slaytı akıllı tahtaya yansıtır ve şu açıklamayı yapar: “Duygu, düşünce ve davranış büyük bir yapbozun parçaları gibi birbirlerini tamamlar, bir bütün hâlinedirler. Her biri bir diğerini etkiler. Olumsuz bir duygu içerisinde olduğumuzda aklımızdan geçen olumsuz düşünceler moralimizin daha da bozulmasına neden olur. Moralimizin bozulması ise çoğunlukla durumu düzeltmeye yarayacak yapıcı davranışlar yerine canımızı sıkan ve durumu bizim için daha da zorlaştıracak davranışlar içine girmemize neden olabilir. Ortaya koyduğumuz olumsuz davranışlar bazen olumsuz olayların başımıza gelmesine de neden olabilir.”

3. Uygulayıcı **3D: Duygu, Düşünce, Davranış Etkinliği**'ne geçiş yapar. Etkinlik için 10 dakika süre öngörülmektedir. Uygulayıcı, öğrencileri üç grup olacak şekilde küçük gruplara ayırır. “*Sevgili öğrenciler şimdi üç gruba ayrılacağız. Her grup bir durum/olay belirleyecek. Belirlediğiniz bu duruma/olaya ilişkin birinci grubun **duygu-düşünce-davranış**, ikinci grubun **düşünce-duygu-davranış**, üçüncü grubun ise **davranış-düşünce-duygu** sırasına uygun olacak şekilde bir kurgu oluşturmanızı istiyorum.*

Birinci grup için şöyle bir örnek verebiliriz:

Durum/Olay: Gece uykudayken bir gürültü ile aniden uyanmak.

Duygu: Korku

Düşünce: Eve hırsız girmiş olabilir.

Davranış: Yattığı odadan çıkıp anne-babasının yanına koşmak vb.

Yazma işleminin tamamlanmasının ardından her grubun belirlediği grup sözcüsü, yazmış olduğunuz kurguyu büyük grup ile paylaşacak.” şeklinde bir açıklamada bulunur. Uygulayıcı bir durum/olay belirlemede zorlanan ve/veya duygu, düşünce ve davranış arasındaki ilişkiyi kavrayamayan gruplara yardımda bulunur.

4. Oturum bitiminde uygulayıcı, “**Ters Yüz (Inside Out)**” filmi öğrencilere ödev olarak verir ve öğrencilerin bir sonraki oturuma filmi izlemiş olarak gelmelerini ister.

5. Uygulayıcı etkinliği şu şekilde özetler: “Bu etkinliğimizde sizlerle duygu ve düşünce arasındaki farkı ele aldık. Duygu, düşünce ve davranış arasındaki ilişki üzerinde durduk.”



Değerlendirme

✓ Uygulayıcı kazanım değerlendirmesine yönelik **Gün Sonu Değerlendirme Etkinliği-Çıkış Bileti**'ni uygular. Etkinlik için, **Ek 6. a. 3D: Duygu, Düşünce, Davranış Cümle Listesi** kullanılır. Uygulayıcı, *“Sevgili öğrenciler şimdi sizlere duygu, düşünce ve davranış ifade eden altı tane cümle okuyacağım. Cümleleri dikkatle dinlemenizi ve duygu ifade ettiğini düşündüğünüz cümleler için elinizle kalp işareti yapmanızı, düşünce ifade ettiğini düşündüğünüz cümleler için sağ elinizin işaret parmağı ile başınıza dokunmanızı ve davranış ifade ettiğini düşündüğünüz cümleler için de bir kez el çırpmanızı istiyorum.”* şeklinde açıklamada bulunur ve cümleleri sırayla okur. Uygulayıcı etkinlik sonunda öğrencilere, **Ek 6. b. 3D: Duygu, Düşünce, Davranış Cümle Listesi Cevap Anahtarı** doğrultusunda, her bir cümlenin duygu, düşünce ve davranış üçlüsünden hangisini ifade ettiğini açıklayarak etkinliği sonlandırır.

Uygulayıcı öğrencilere oturumu değerlendirmeleri için **Oturum Değerlendirme Formu**'nu dağıtır.

✓ Uygulayıcı formu topladıktan sonra, öğrencilere birinci oturumdaki katılımlarından dolayı teşekkür eder. Duygu gelişimini destekleme psikoeğitim programının bir sonraki hafta **Duygusal Öz Farkındalık** oturumu ile devam edeceğini belirtir. İyi günler dileyerek oturumu sonlandırır.



EK 5. a. Duygu mu Yoksa Düşünce mi? Cümle Listesi

Duygu ve Düşünce Cümle Listesi

1. Mavi kot pantolonun sana çok yakışmış.
2. Bugün hava kapalı, yağmur yağacak gibi görünüyor.
3. Bugün hava kapalı, yağmur yağacak gibi görünüyor. Bu yüzden üzgünüm.
4. En çalışkan bilim insanlarından biri Özlem Türeci'dir.
5. Hayret! O kadar insan bu salona nasıl sığmış?
6. Kaç gündür hastayım ama kimse bana nasıl olduğumu sormadı.
7. Basketbol en eğlenceli spordur.
8. Sana inanamıyorum, tüm pastayı tek başına bitirmişsin!
9. Varsayalım ki ben yarışmada birinci oldum.
10. Madem gelemedin, keşke arayıp haber verseydin!
11. Konserin bu kadar güzel olacağını bilseydim, arkadaşlarıma da haber verirdim.
12. Bütün arkadaşlarımı ben arıyorum, bıktım artık!
13. Bu gidişle ödevimi zamanında teslim edemeyeceğim.
14. Saatlerdir bekliyoruz, acaba başına bir şey mi geldi?



Duygu ve Düşünce Cümle Listesi

	Duygu	Düşünce
1. Mavi kot pantolonun sana çok yakışmış.		✓
2. Bugün hava kapalı, yağmur yağacak gibi görünüyor.		✓
3. Bugün hava kapalı, yağmur yağacak gibi görünüyor. Bu yüzden üzgünüm. (Üzüntü)	✓	
4. En çalışkan bilim insanlarından biri Özlem Türeci'dir.		✓
5. Hayret! O kadar insan bu salona nasıl sığmış? (Şaşkınlık)	✓	
6. Kaç gündür hastayım ama kimse bana nasıl olduğumu sormadı. (Sitem, kırgınlık, üzüntü)	✓	
7. Basketbol en eğlenceli spordur.		✓
8. Sana inanamıyorum, tüm pastayı tek başına bitirmişsin! (Şaşkınlık, kızgınlık)	✓	
9. Varsayalım ki ben yarışmada birinci oldum.		✓
10. Madem gelemedin, keşke arayıp haber verseydin! (Kızgınlık, öfke)	✓	
11. Konserin bu kadar güzel olacağını bilseydim, arkadaşlarıma da haber verirdim.		✓
12. Bütün arkadaşlarımı ben arıyorum, bıktım artık! (Bıkkınlık)	✓	
13. Bu gidişle ödevimi zamanında teslim edemeyeceğim.		✓
14. Saatlerdir bekliyoruz, acaba başına bir şey mi geldi? (Endişe, kaygı)	✓	



EK 6. a. 3D: Duygu, Düşünce, Davranış Cümle Listesi

Duygu, Düşünce ve Davranış Cümle Listesi

1. Yerdeki çöpü alıp çöp kutusuna attı.
2. Yaşasın, sonunda yaz tatili geldi.
3. Yolda yürürken öğretmenin verdiği şiiri ezberledi.
4. Bu konuda arkadaşıyla uzlaşamayacağına karar verdi.
5. Keşke arkadaşşıma bu kadar kötü davranmasaydım.
6. Her gün düzenli olarak spor yapmanızı öneririm.



EK 6. b. 3D: Duygu, Düşünce, Davranış Cümle Listesi Cevap Anahtarı

Duygu, Düşünce ve Davranış Cümle Listesi	Duygu	Düşünce	Davranış
1. Yerdeki çöpü alıp çöp kutusuna attı.			✓
2. Yaşasın, sonunda yaz tatili geldi. . (Mutluluk, heyecan)	✓		
3. Yolda yürürken öğretmenin verdiği- şiiri ezberledi.			✓
4. Bu konuda arkadaşıyla uzlaşamayaca- ğına karar verdi.		✓	
5. Keşke arkadaşıma bu kadar kötü dav- ranmasaydım. (Pişmanlık)	✓		
6. Her gün düzenli olarak spor yapmanızı- öneririm.		✓	



1. OTURUM DEĞERLENDİRME FORMU

Sevgili Öğrenciler,

Bu form Duygu gelişimini destekleme psikoeğitim programı kapsamında birinci oturumda uygulanan etkinlikleri değerlendirmek amacıyla hazırlanmıştır. Formu cevaplarken her maddenin karşısında yer alan “**Evet**”, “**Kararsızım**”, “**Hayır**” ifadelerinden size en uygun seçeneğin altındaki parantezin içine (X) işareti koyunuz. Unutmayınız ki bu bir sınav değildir ve sonuçta sizlere derslerinizi etkileyecek herhangi bir not veya puan verilmeyecektir. Bu nedenle sizlerden sorulara içtenlikle cevap vermeniz beklenmektedir. Katkılarınızdan dolayı teşekkür ederiz.

Etkinlikler: 1. Duygusal Okuryazarlık
2. 3D: Duygu, Düşünce, Davranış

İfadeler	Evet	Kararsızım	Hayır
1. Oturumda yer alan etkinlikleri beğendim.	()	()	()
2. Etkinliklerdeki çalışmalara keyifle katıldım.	()	()	()
3. Etkinliklerin benim için faydalı olduğunu düşünüyorum.	()	()	()
4. Benzer etkinliklere katılmak isterim.	()	()	()
5. Etkinlikler temel duyguları tanımama katkı sağladı.	()	()	()
6. Etkinlikler duyguları ifade etmeme katkı sağladı.	()	()	()
7. Etkinlikler duyguları örnek vererek açıklamama katkı sağladı.	()	()	()
8. Etkinlikler yüz ifadelerinin hangi duyguları ifade ettiğini fark etmeme katkı sağladı.	()	()	()
9. Etkinlikler duygu ve düşünce arasındaki farkı kavramama katkı sağladı.	()	()	()
10. Etkinlikler duygu, düşünce ve davranış arasındaki ilişkiyi fark etmeme katkı sağladı.	()	()	()

Etkinlikler ile ilgili diğer düşünceleriniz

.....

.....

Kaynakça

Lindquist, K. A., Siegel, E. H., Quigley, K. S., & Barrett, L. F. (2013). The hundred-year emotion war: Are emotions natural kinds or psychological constructions? Comment on Lench, Flores and Bench (2011). *Psychological Bulletin*, 139 (1), 255-263.

Sorias, O. , Aydın, A. & Sütçü, T., S. (2020). Çocuk ve Ergenlerde Bilişsel Davranışçı Terapi Temel İlke ve Teknikleri. Nobel Yayınları.



Etkinlikle ilgili tüm materyallere ulaşmak için karekodu okutunuz.



Etkinlik Adı: Duygularımın Farkındayım

Kazanımlar:

7. Duygusal öz farkındalığı kavrar.
8. Duygularının neden olduğu bedensel tepkileri fark eder.

Süre: 40 dk.

Kullanılacak Araç-Gereçler:

- 1 Adet Tahta Kalem
- Kurşun Kalem ve Silgi (Öğrenci sayısı kadar)
- Ek 1. Bulut'un Duygu Karmaşası Hikâyesi



Uygulayıcı İçin Ön Hazırlık

✓ Uygulayıcının etkinlik süresince yapılacak çalışmalara ait yönergeleri oturma öncesinde okuyarak hazırlık yapması ve belirtilen kaynakları inceleme- si önerilmektedir. Bakınız: (Goleman, 2016; Harmancı, Öcalp ve Bozgöz, 2019).

✓ Duygu gelişimini destekleme psikoeğitim programı sunusuna ilgili ka- rekod okutularak ulaşılabacaktır.

✓ Uygulayıcı, **Ek 6.a. 3D: Duygu, Düşünce, Davranış Cümle Listesi**'ni öğ- renci sayısı kadar çoğaltır.

Süreç (Uygulama Basamakları)

1. Uygulayıcı öğrencilere “Merhaba, hoş geldiniz sevgili öğrenciler!” dedi- ken sonra bir önceki haftanın özetini “Geçen oturumumuzda programımızın hedeflerini konuştuk, grup kurallarımızı belirledik, Damla ve Bulut karakterleri ile tanıştık, duygunun tanımını yaptık ve temel duygular üzerine konuştuk. Aynı zamanda duygu, düşünce ve davranış arasındaki ilişkiyi ele aldık. Bu hafta için Ters Yüz (Inside Out) filmini izleyerek gelmenizi istemiştim.” şeklinde ifade eder. Ayrıca bir önceki haftanın oturum değerlendirme formlarının veri- lerini de öğrencilerle paylaşır. Edinilmeyen kazanım/kazanımlar varsa kısaca değindikten sonra bu oturuma başlar.

2. Uygulayıcı “*Bu hafta sizlerle duygusal öz farkındalık konulu oturumu- muzu gerçekleştireceğiz.*” diyerek oturumu başlatır. Ardından öğrencilere “*Bu haftaki oturumda duygusal öz farkındalık, duygularınızın neden olduğu be- densel tepkiler, duygularınızın nedenleri ve sonuçları ile ilgili etkinlikler yapa- cağız.*” açıklamasını yapar.

3. Oturum etkinliğine geçmeden önce uygulayıcı öğrencilere geçen oturu- mun sonunda izlenmesi istenen Ters Yüz (Inside Out) filmi hakkında aşağıda- ki soruları yöneltir. Her sorudan sonra öğrencilerden geri bildirim alınacaktır.

✓ *Filmde dikkatinizi çeken duygusal tepkiler nelerdir?*

✓ *Filmde duyguları ifade eden karakterlerin renkleri nelerdir?*

✓ *Filme göre duygularımız, düşüncelerimizi nasıl etkilemektedir?*

Filme yönelik öğrencilerin duygu ve düşünceleri alınır, öğrenciler filmle ilgili konuşmaya teşvik edilir. Öngörülen süre 15 dakikadır.

4. Uygulayıcı, öğrencilere “*Duygusal öz farkındalık sizin için ne ifade edi- yor?* ” sorusunu yöneltir. Öğrencilerin cevaplarından sonra “*Duygusal öz far- kındalığı basitçe açıklayacak olursak kişinin ne hissettiğini anlaması, böyle*



hissetmesinin nedenlerini kavraması ve bu duyguları hissettiğinde neler yaptığını fark etmesidir.” şeklinde açıklamada bulunur.

Uygulayıcıya Not

Duygusal öz farkındalık: Herhangi birinin kendisine ilişkin mevcut duygusal durumunu, duygusal tercihlerini, duygusal bilgi kaynaklarını ve sezgilerini tanıma becerisi olarak tanımlanmaktadır (Goleman, 2016).

5. Sonrasında uygulayıcı “Sevgili öğrenciler, duygusal öz farkındalığın ne olduğunu daha iyi anlamak için sizlere Bulut’un Duygu Karmaşası Hikâyesi’ni okuyacağım.” der. Hikâyeyi okuduktan sonra öğrencilere aşağıdaki soruları yöneltir. Her sorudan sonra öğrencilerden cevapları alınır. Etkinlik için öngörülen süre 20 dakikadır.

- ✓ Bulut’un gergin hissettiği zamanlarda gösterdiği bedensel tepkileri nelerdir?
- ✓ Siz gergin hissettiğinizde hangi bedensel tepkileri gösteriyorsunuz?
- ✓ Bulut’un gerginlik ile heyecan duygularını karıştırmasının sebebi ne olabilir?
- ✓ Bulut’un heyecanlanmasının sebebi nedir? Sizi heyecanlandıran durumlar nelerdir?

6. Uygulayıcı etkinliği şu şekilde özetler: “Bu etkinliğimizde sizlerle duygusal öz farkındalık üzerinde durduk. Aynı zamanda duygularımızın neden olduğu bedensel tepkilerimizden bahsettik.”

Değerlendirme

Uygulayıcı kazanım değerlendirmesine yönelik **Ek 2. Duygularımın Farkındayım Etkinliği Değerlendirme Formu**’nu öğrencilere dağıtır ve öğrencilerden formu doldurmalarını ister. Öğrencilerin paylaşımlarına yönelik geri bildirim vererek etkinliği sonlandırır.



EK 1. Bulut'un Duygu Karmaşası Hikâyesi

BULUT'UN DUYGU KARMAŞASI

Bulut sabah erkenden uyandı. Saat 6.00'yı gösteriyordu. "Daha çok var." diye geçirdi içinden. Evde herkes uyuyordu, annesi ve kardeşi henüz uyanmamıştı. Tekrar uykuya dalamayacağını anlayınca yatağından kalktı. Elini yüzünü yıkayıp oyalanacak bir şeyler aradı. Önce kitap okumayı denedi ama odaklanamıyordu. Gürültü yapmadan masasının üzerinde duran bilim projesiyle ilgilenmeye karar verdi. Kahvaltı vakti geldiğinde koşarak mutfağa gitti hızlıca bir şeyler yedi ve annesine masayı toplaması için yardım etti.

O gün Bulut için okulda da dersler sanki her zamankinden uzun sürdü. Öğleden sonra son teneffüste Damla, Bulut'un yanına geldi:

– Bulut neyin var? Sabahtan beri derslerde ayağını sürekli sallıyorsun. Teneffüslerde ise bir o yana bir bu yana amaçsız gidip geliyorsun, yerinde duramıyorsun, dedi.

Damla sorana kadar yaptıklarının farkına varmamış olan Bulut:

– Bir şeyim yok aslında. Bugün sabahtan beri böyleyim. Tam olarak ne hissettiğimi bilmiyorum ama babam bir haftadır şehir dışındaydı bugün akşam dönecek. Galiba o yüzden gerginim.

Damla gülerek:

– Gergin mi? Sabırsızlanmış ve heyecanlı olmayasın, dedi.

Bulut:

– Aralarındaki farkı nasıl anlarım?

Damla:

– Gergin olmak ve heyecanlı olmak arasındaki farkı ancak sen anlayabilirsin. Çünkü bunlar senin duyguların. Ama yardımı olacaksa ne hissettiğini anlamak için üç şeye bakabilirsin. "Böyle hissetmene ne neden oldu, o duyguyu hissettiğindeki beden tepkilerin neler ve bu duyguyu hissettiğinde sonrasında neler yapıyorsun?" diyerek açıkladı.

Bulut biraz düşündükten sonra;

– Böyle hissetmeme babamın bugün gelecek olması neden oldu. Onu bir haftadır görmüyorum. Beden tepkilerime gelince sanki kalbim daha hızlı çarpıyor ve avuçlarım terliyor. Son olarak böyle hissettiğim için sürekli hareket etme ihtiyacı duyuyorum ve vakit sanki geçmek bilmiyor. Dün gece uyuyamadım. Evet şimdi anladım heyecanlıyım, diye yanıt verdi.

Bulut o akşam babasını kapıda karşıladı ve büyük bir sevinçle babasına sarıldı. O andaki duygusunun mutluluk olduğunu fark etti.



EK 2. Duyularımın Farkındayım Etkinliği Değerlendirme Formu

Olay/Durum: Çok sevdiğin bir arkadaşınla tartıştın ve bir süredir konuşmuyorsun.

Hissettiğin duygular nelerdir?	
Hissettiğin duyguların nedenleri nelerdir?	
Hissettiğin duygulara eşlik eden bedensel tepkiler nelerdir?	

Olay/Durum: Doğum günün yaklaşıyor.

Hissettiğin duygular nelerdir?	
Hissettiğin duyguların nedenleri nelerdir?	
Hissettiğin duygulara eşlik eden bedensel tepkiler nelerdir?	



Etkinlikle ilgili
tüm materyallere
ulaşmak için
karekodu okutunuz.



Etkinlik Adı: Neden Sonuç Halkası

Kazanımlar:

9. Duygularının nedenlerini ifade eder.
10. Duygularının sonuçlarını açıklar.

Süre: 40 dk.

Kullanılacak Araç-Gereçler:

- A4 Kâğıdı (Öğrenci sayısı kadar)
- Kurşun Kalem ve Silgi (Öğrenci sayısı kadar)
- 1 Adet Tahta Kalemi
- 1 Adet Küçük Lastik Top/Pinpon Topu
- Yapışkanlı Kâğıt (Öğrenci sayısı kadar)



Uygulayıcı İçin Ön Hazırlık

✓ Uygulayıcının etkinlik süresince yapılacak çalışmalara ait yönergeleri oturum öncesinde okuyarak hazırlık yapması faydalı olacaktır.

Süreç (Uygulama Basamakları)

1. Uygulayıcı etkinlik öncesinde duyguların nedenleri ve sonuçları ile ilgili öğrencilere “Yaşadığımız her duygunun bir veya birden fazla nedeni vardır. Aynı şekilde bir veya birden fazla da sonucu vardır. *Örneğin herhangi bir gün havanın güneşli olması bizi mutlu eder ve bunun sonucunda dışarıya çıkıp parka gitmeyi planlayabiliriz. Okuldan eve geldiğimiz bir gün annemizin yaptığı bir pasta bizi mutlu eder ve hiç düşünmeden hepsini yiyebiliriz. Ama sonucunda pastanın hepsini yediğimiz için karnımız ağrıyabilir. Gördüğümüz gibi, her iki durumda da kendimizi mutlu hissetmemizi sağlayan nedenler ve sonuçlar farklılık göstermektedir. Aynı şekilde, gök gürültülü sağanak yağışlı bir havada çakan şimşeklerden korkup battaniyenin altına girebiliriz veya ebeveynlerimize sarılabılıriz. Karanlıkta yürürken bir gölge gördüğümüzde ondan korkabiliriz. Ancak bu gölgenin oradan geçmekte olan minik bir kediye ait olduğunu fark ettiğimizde de şaşırıp gülebiliriz. Tıpkı mutlulukta olduğu gibi korkuda da duyguların farklı nedenleri ve sonuçları olduğunu görüyorsunuz.” açıklamasında bulunur.*

2. Uygulayıcı açıklamanın ardından Neden Sonuç Halkası etkinliğine geçiş yapar. Öğrencilerden ayağa kalkarak sınıfın ortasında bir halka oluşturmalarını ister. Uygulayıcı öğrencilere “Şimdi sizlerle Neden Sonuç Halkası etkinliğini yapacağız. Elimdeki lastik topu/pinpon topunu rastgele bir arkadaşınıza atacagım.

a. *Attığım arkadaşınız bir duygu ifadesi söyleyecek. Örneğin ‘ Mutluyum’ gibi.*

b. *Duygusunu ifade eden arkadaşınızın solundaki kişi bu duyguyu ve duygunun olası nedenini söyleyecek. Örneğin ‘Mutluyum çünkü bugün benim doğum günüm.’ gibi.*

c. *Sonrasında duygusunu ifade eden arkadaşınızın sağındaki kişi de bu duyguyu, duygunun nedenini ve duygunun olası bir sonucunu söyleyecek. Örneğin; ‘Mutluyum çünkü bugün benim doğum günüm ve arkadaşlarımla doğum günü partisi yapacağız.’ gibi.*

Ancak, dikkat etmemiz gereken bir durum var. Duygu ifadelerinde ilk oturumda ele aldığımız sekiz duygunun (mutluluk, üzüntü, korku, heyecan, öfke,



utanma, şaşkınlık, tikslenme) her birini kullanmaya özen gösterelim.” diyerek hatırlatmada bulunur.

3. Uygulayıcı etkinliği şu şekilde özetler: “Bu etkinliğimizde sizlerle duygularımızın nedenlerini ifade ettik ve sonuçlarını açıkladık. Sizlerin de fark ettiği gibi duyguların neden ve sonuçlarını bilmek duygusal öz farkındalığımızı artıracak, duygularımızı kontrol etmemizde ve davranışlarımızı şekillendirmemizde bize yardımcı olacaktır.”

Değerlendirme

Uygulayıcı, kazanım değerlendirmesine yönelik “**Gün Sonu Değerlendirme Etkinliği-Çıkış Bileti**”ni uygular. Öğrencilere birer renkli yapışkanlı kâğıt dağıtır. Öğrencilere “*Şu an en yoğun hissettiğiniz duygu nedir? Bu duygunuza ait bir neden ve bir sonucu elinizdeki yapışkanlı kâğıda yazmanızı istiyorum.*” diyerek her bir öğrenciden cevabı dağıtılan yapışkanlı kâğıtlara yazmalarını ister. Uygulayıcı, etkinlik sürecinde zorluk yaşayan öğrencilere geri bildirimler vererek yardımda bulunabilir. Yazma işlemi bittikten sonra her bir öğrencinin sırayla paylaşımları alınır. Uygulayıcı, öğrencilerin yazdıkları duyguların neden ve sonuçlarına ilişkin eksiklik veya yanlışlık var ise öğrencilere geri bildirim vermelidir. Öğrencilerin kâğıtlarını kapıya yapıştırmalarının ardından oturum sonlandırılır.

Uygulayıcı, öğrencilere oturumu değerlendirmeleri için “**Oturum Değerlendirme Formu**”nu dağıtır.

Uygulayıcı formu topladıktan sonra, öğrencilere ikinci oturumdaki katılımlarından dolayı teşekkür eder. Duygu gelişimini destekleme psikoeğitim programının bir sonraki hafta **Kişiler Arası İlişkiler ve Empati** oturumu ile devam edeceğini belirtir. İyi günler dileyerek oturumu sonlandırır.

Kaynakça

Goleman, D. (2016). *Duygusal Zekâ EQ Neden IQ'dan Daha Önemlidir?* (B. Seçkin-Yüksel, çev.), Varlık Yayınları.

Harmancı, H., Öcalp, G., & Bozgöz, H. (2019). Genç Yetişkinlerde Psikolojik Sağlamlık ve Duygusal Öz Farkındalık Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Karatay Sosyal Araştırmalar Dergisi*, (3), 229-241 .



2. OTURUM DEĞERLENDİRME FORMU

Sevgili Öğrenciler,

Bu form Duygu gelişimini destekleme psikoeğitim programı kapsamında birinci oturumda uygulanan etkinlikleri değerlendirmek amacıyla hazırlanmıştır. Formu cevaplarırken her maddenin karşısında yer alan “**Evet**”, “**Kararsızım**”, “**Hayır**” ifadelerinden size en uygun seçeneğin altındaki parantezin içine (X) işareti koyunuz. Unutmayınız ki bu bir sınav değildir ve sonuçta sizlere derslerinizi etkileyecek herhangi bir not veya puan verilmeyecektir. Bu nedenle sizlerden sorulara içtenlikle cevap vermeniz beklenmektedir. Katkılarınızdan dolayı teşekkür ederiz.

Etkinlikler: 1. Duygularımın Farkındayım
2. Neden Sonuç Halkası

İfadeler	Evet	Kararsızım	Hayır
1. Oturumda yer alan etkinlikleri beğendim.	()	()	()
2. Etkinliklerdeki çalışmalara keyifle katıldım.	()	()	()
3. Etkinliklerin benim için faydalı olduğunu düşünüyorum.	()	()	()
4. Benzer etkinliklere katılmak isterim.	()	()	()
5. Etkinlikler duygusal öz farkındalığı kavramama katkı sağladı.	()	()	()
6. Etkinlikler duygularımın neden olduğu bedensel tepkilerimin farkına varmamı sağladı.	()	()	()
7. Etkinlikler duygularımın nedenlerini ifade etmeme katkı sağladı.	()	()	()
8. Etkinlikler duygularımın sonuçlarını açıklamama katkı sağladı.	()	()	()

Etkinlikler ile ilgili diğer düşünceleriniz

.....

.....

.....



Etkinlikle ilgili tüm materyallere ulaşmak için karekodu okutunuz.



Etkinlik Adı: Duyguları Anlama Sanatı

Kazanımlar:

1. Başkalarının duygularını tanır.
2. Olay ve durumlar karşısında kişilerin ne hissettiğini anlar.
3. Başkalarının duygularına saygı göstermenin önemini kavrar.

Süre: 40 dk.

Kullanılacak Araç-Gereçler:

A4 Kâğıdı (8 adet)

Akıllı Tahta/Projeksiyon Cihazı

Ek 1. Resimden Hikâyeye Etkinliği Görseli

Ek 2. Başkalarının Duygularına Saygı Hikâyesi



Uygulayıcı İçin Ön Hazırlık

- ✓ Uygulayıcının etkinlik süresince yapılacak çalışmalara ait yönergeleri oturma öncesinde okuyarak hazırlık yapması faydalı olacaktır.
- ✓ Oturma öncesinde uygulayıcı tarafından, Duygu Köşesi Oyunu için mutluluk, üzüntü, korku, heyecan, öfke, utanma, şaşkınlık ve tikslenme duygularının yazılı olduğu A4 kâğıtları hazırlanıp sınıfın uygun yerlerine asılacaktır.
- ✓ Duygu gelişimini destekleme psikoeğitim programı sunusuna ilgili karekod okutularak ulaşılacaktır.

Süreç (Uygulama Basamakları)

1. Uygulayıcı öğrencilere “Merhaba, hoş geldiniz sevgili öğrenciler!” dediikten sonra bir önceki haftanın özetini “Duygusal öz farkındalığı tanımladık, duygularımızın neden olduğu bedensel tepkilerimizin farkına vardık, duygularımızın nedenleri ve sonuçları üzerinde durduk.” şeklinde ifade eder. Ayrıca bir önceki haftanın oturma değerlendirme formlarının verilerini de öğrencilerle paylaşır. Edinilmeyen kazanım/kazanımlar varsa kısaca değindikten sonra bu oturuma başlar.

2. Uygulayıcı, “Bu hafta sizlerle kişiler arası ilişkiler ve empati konulu oturumumuzu gerçekleştireceğiz.” diyerek oturumu başlatır. Ardından öğrencilere “Bu haftaki oturumda başkalarının duyguları, olay ve durumlar karşısında kişilerin ne hissettikleri, başkalarının duygularına saygı göstermenin önemi, empatinin ne olduğu ve kişiler arası ilişkilerde empati kurmanın önemi ile ilgili etkinlikler yapacağız.” açıklamasını yapar.

3. Uygulayıcı **Duygu Aynası** isimli ısınma oyunu ile oturumu başlatır.

Duygu Aynası Oyunu: Uygulayıcı, oturma öncesinde gruptaki öğrenci sayısı kadar duygu ismini A4 kâğıtlarına yazar. Oyun öncesinde A4 kâğıtlarını öğrencilerin duygu isimlerini görmeyecekleri şekilde sırtlarına yapıştırır ve iki dakika boyunca öğrenciler serbest bir şekilde sınıfta dolaşırlar. Sonrasında her öğrenci karşılaştığı arkadaşının sırtında yazan duyguyu konuşmadan jest ve mimiklerle arkadaşına ifade eder. Oyun bitiminde her bir öğrenci sırtında yazan duygunun ne olduğunu arkadaşlarının jest ve mimiklerinden yola çıkarak tahmin etmeye çalışır. Tüm öğrenciler kâğıtlara yazılan duyguları bulduktan sonra oyun sonlandırılır. Oyun için 10 dakika süre öngörülmektedir.

4. Uygulayıcı oturuma **Resimden Hikâyeye Etkinliği** ile devam eder. Et-



“kinlik için 20 dakika süre öngörülmektedir. **Ek 1. Resimden Hikâyeye Etkinliği Görseli**’ni akıllı tahtaya yansıtır ve aşağıdaki açıklamayı yapar:

“Sevgili öğrenciler, öncelikle görseli dikkatlice inceleyin. Görselde yer alan sekiz karakterden birini seçerek o karakterin duygu durumunu belirten bir hikâyeye yazmanızı istiyorum. Hikâyeyi yazmak için 10 dakika süreniz olacaktır.”

5. Öğrencilerin hikâyelerini yazmalarının ardından uygulayıcı, öğrencilere; *“Şimdi de ikişerli (gruptaki öğrenci sayısına göre üçerli de olabilir) küçük gruplara ayrılacağız ve yazdığınız hikâyeleri grup arkadaşlarınıza anlatmanızı istiyorum.”* der.

6. Küçük gruplarda hikâyelerin anlatılmasının ardından uygulayıcı, gönüllü öğrencilerden hikâyelerini büyük grupta paylaşmalarını ister, paylaşımların ardından yanıtlanmak üzere öğrencilere aşağıdaki soruları yöneltir:

✓ Sizin yazdığınız hikâyeye ile grup arkadaşlarınızın yazdıkları hikâyelerde benzer ve/veya farklı olan neler var?

✓ Görselde yer alan karakterlerin farklı duygular yaşadıklarını düşünmenize sebep olan şey ne olabilir?

✓ Sizin de günlük hayatınızda bir olay veya durum karşısında diğer insanlardan farklı duygular hissettiğiniz oldu mu? Olduysa bunun nedeni ne olabilir?

7. Öğrencilerin sorulara verdikleri cevapların ardından uygulayıcı “Sevgili öğrenciler, duygular kişiye özgüdür. Bir olay veya durum karşısında kişilerin o an hissettikleri duygularda kişilerin o olaya veya duruma yükledikleri anlam, geçmiş yaşantıları, buldukları ortam veya o anki ruh hâlleri gibi pek çok etken belirleyici olmaktadır. Bu sebeple hissedilen duyguların her biri normaldir ve kişiden kişiye farklılık gösterebilir. Örneğin bu görseldeki gibi yağmurlu bir havada yağmuru seven biri için bu hava mutluluk vericiyken, yağmuru sevmeyen ve hele ki o anda şemsiyesi de olmayan biri için bu durum can sıkıcı olabilir hatta kişi bu durumda öfkelenebilir. Veya görselde olduğu gibi yağmuru evinin penceresinden veya seyahat hâlindeki arabanın camından seyreden çocuklar için bu durum keyif verici bile olabilir. Bu noktada başkalarının duygularına saygı duymak ve bu duyguları kabul etmek başkaları ile olan ilişkilerimizi olumlu yönde destekler.” diyerek sözlerini tamamlar.

8. Uygulayıcı oturuma Damla ve Bulut’un **Ek 2. Başkalarının Duygularına Saygı** isimli hikâyesinin okunması ile devam eder. Hikâyenin okunmasının ardından uygulayıcı öğrencilere, hikâyeye ilişkin şu soruları yöneltir:

✓ Bulut’un yerinde olsanız siz ne hissederdiniz?”



✓ Damla'nın yerinde olsanız siz ne yapardınız?

Öğrencilerin soruları cevaplamalarının ardından, uygulayıcı hikâye etkinliğini sonlandırır.

9. Uygulayıcı etkinliği şu şekilde özetler: “*Bu etkinliğimizde sizlerle bir önceki haftanın özetini yaptık. **Resimden Hikâyeye Etkinliği** ile başkalarının duygularını tanıdık ve olay ve durumlar karşısında kişilerin ne hissettiğini ele aldık. Ayrıca başkalarının duygularına saygı göstermenin önemi üzerinde durduk.*”

Değerlendirme

Uygulayıcı kazanım değerlendirmesine yönelik öğrencilere, “*Şimdi de sizlerle oynayacağımız **Duygu Köşesi Oyunu** ile öğrendiklerimizi pekiştireceğiz. Sizlerden, okuduğum her bir duruma dair hissedeceğiniz duyguyu hayal edip o duygunun yazılı olduğu köşeye gitmenizi istiyorum.*” der ve öğrencilere aşağıdaki durum cümlelerini sırayla okur. Uygulama süresince, her cümleden sonra öğrencilerin gittikleri duygu köşelerinde farklılık varsa yaşanan durumların her birimizde farklı duygular uyandırabileceği ve birbirimizin duygularına saygılı olmamızın önemi vurgulanır. Öğrencilere belirtilen durumda neden o duyguya yöneldikleri sorulur.

✓ *Bir gün eve geldiğinizde annenizin akşam yemeği için balık yaptığını gördünüz.*

✓ *Evinizin bahçesinde futbol oynarken kardeşinizin attığı top bir komşunun arabasının dış dikiz aynasını kırdı.*

✓ *Babanızın doğum gününüzde aldığı montu okulda kaybettiniz.*

✓ *Ebeveyniniz tabletle oynamayı bırakıp bir an önce proje ödevinizi yapmanızı istedi.*

✓ *Bisiklet sürerken bisikletinizin zinciri çıktı.*



EK 1. Resimden Hikâyeye Etkinliği Görseli





EK 2. Başkalarının Duygularına Saygı Hikâyesi

BAŞKALARININ DUYGULARINA SAYGI

Damla ve Bulut yorucu geçen bir günün ardından okul servisine binip evlerine doğru yol aldılar. Serviste kimi öğrenciler ödevlerinden, kimisi derslerden ve bazıları da akşama neler yapmayı planladıklarından bahsediyordu.

Ön taraftaki öğrenciler servis şoföründen eğlenceli bir şarkı çalmasını istediler. Şoför amca şarkıyı açtığında öğrencilerin çoğu alkışlarla eşlik ettiler. Damla arka taraftan selendi:

– Şoför amca rica etsem müziği kapatır mısınız?

Müzik durduğunda bazı öğrenciler hayal kırıklığına uğrayıp söylenmeye başladı.

Zeynep merakla Damla'ya döndü:

– “Neden müziği kapattırdın?” diye sordu.

Damla servisteki diğer arkadaşlarının da duyabileceği şekilde yüksek sesle:

– “Arkadaşlar Bulut'un kedisi Tekir dün kayboldu. Bulut şu an çok üzgün ve bizler şarkı söyleyip eğlenirken kendisini daha da kötü hissediyor. Bu nedenle biraz ara versek olur mu?” dedi.

Eve dönüş yolculuğunun kalan kısmında servisin içi sessizdi, bazı arkadaşları Bulut'un yanına gidip üzüntüsünü paylaştı. Ertesi sabah kayıp kedinin bulunduğu haberine tüm çocuklar sevindi.





Etkinlikle ilgili tüm materyallere ulaşmak için karekodu okutunuz.



Etkinlik Adı: Ne Hissettiğini Anlıyorum

Kazanımlar:

4. Empatinin ne olduğunu bilir.
5. Kişiler arası ilişkilerde empati kurmanın önemini kavrar.

Süre: 40 dk.

Kullanılacak Araç-Gereçler:

Akıllı Tahta/Projeksiyon Cihazı

Ek 3. Bilgi Notu

Ek 4. a. “Empatik mi Değil mi?” Formu

Ek 4. b. “Empatik mi Değil mi?” Formu Cevap Anahtarı



Uygulayıcı İçin Ön Hazırlık

✓ Uygulayıcının Ek 3. Bilgi Notu'nu ve etkinlik süresince yapılacak çalışmalara ait yönergeleri oturum öncesinde okuyarak hazırlık yapması faydalı olacaktır.

Süreç (Uygulama Basamakları)

1. Uygulayıcı öğrencilere Uzak Doğulu Düşünür Chuang-Tzu'ya ait olan “Sırf kulakla duymak bir şeydir. Zihinle anlayarak duymak başka bir şeydir. Ancak ruhla duymak kulak ya da zihin gibi tek bir duyuyla sınırlı değildir.” (Akt. Rosenberg, 2020). sözünü okur ve gönüllü öğrencilerden bu sözden ne anladıkları ile ilgili paylaşımda bulunmalarını ister. Uygulayıcı, gönüllü öğrencilerden paylaşımlarını aldıktan sonra öğrencilere “Empatiden ne anlıyorsunuz?” sorusunu yöneltir. Öğrencilerin bu soruyu da yanıtlamalarının ardından basitçe “Karşıdaki kişinin içinde bulunduğu durumu düşünerek duygularını anlama çabasıdır.” şeklinde empatinin ne olduğunu tanımlar.

2. Uygulayıcı Ek 3. Bilgi Notu doğrultusunda empatideki 4 temel noktayı ve empati kurarken yapılmaması gerekenleri açıklar.

3. Uygulayıcı **Duygudaşlık Etkinliği**'ne geçiş yapar. Etkinlik için öngörülen süre 15 dakikadır. Uygulayıcı öğrencileri ikişerli gruplara ayırır ve öğrencilere şu şekilde yönerge verir:

✓ Son zamanlarda sizi üzen veya kendinizi kötü hissetmenize sebep olan bir olayı/durumu yazmanızı istiyorum.

✓ Şimdi arkadaşınızla kâğıtlarınızı değiştirip yazılan olaya/duruma empati kurarak bir cümle yazmanızı istiyorum. Yazma işlemlerinin tamamlanmasından sonra uygulayıcı, gönüllü öğrencilerden paylaşımlarını alır ve öğrencilere “Sizin yazdığınız olaya/duruma arkadaşınızın empati kurarak yazdığı cümle sizi nasıl hissettirdi?” sorusunu yöneltir. Öğrencilerin cevaplarının ardından uygulayıcı süreci aşağıdaki gibi özetleyerek bitirir: “Dikkatimizi karşımızdaki kişiye odaklayıp kişinin ne hissettiğini ve neye ihtiyaç duyduğunu anladığımızı kendi cümlelerimizle ifade ettiğimizde empati kurmuş oluruz. Empati kurabilmek kişiler arası ilişkilerimizi güçlendiren ve destekleyen önemli bir özelliktir. Empati kurabilmek kişileri birbirine yaklaştırır ve iletişimi kolaylaştırır. Kişiler kendileriyle empati kurulduğunda anlaşıldıklarını ve kendilerine önem verildiğini hisseder.”



Uygulayıcıya Not

Uygulayıcı, öğrencilerin arkadaşlarının ifade ettikleri onları üzen veya kendilerini kötü hissetmelerine sebep olan bir olay/duruma ilişkin empatik bir cümle yazmada zorlanmaları hâlinde öğrencilere Ek. 3. Bilgi Notu'ndaki ilgili kısmı yeniden hatırlatabilir.

4. Uygulayıcı Ek 4. a. “Empatik mi Değil mi?” Formu'ndaki Damla ve Bulut arasında geçen 10 tane diyalogu öğrencilere sırasıyla okur, aynı zamanda formu akıllı tahtaya yansıtır. “Sevgili öğrenciler sizlerden okuduğum her diyalog sonrasında sadece Bulut’un verdiği tepkilerin empatik tutumu yansıttığını düşündüğünüz diyalog için ellerinizle kalp işareti yapmanızı istiyorum.” şeklinde bir açıklamada bulunur. Bu şekilde öğrencilerin tüm diyaloglarla ilgili düşüncelerini belirtmelerinin ardından uygulayıcı Ek 4. b. “Empatik mi Değil mi?” Formu Cevap Anahtarı ve Ek. 3 Bilgi Notu doğrultusunda Bulut’un verdiği tepkilerden empatik tutumu yansıtan/yansıtmayan diyaloglar üzerine açıklamada bulunur.

5. Uygulayıcı etkinliği şu şekilde özetler: “Bu etkinliğimizde sizlerle empatinin ne olduğunu ele aldık ve kişiler arası ilişkilerde empati kurmanın önemi üzerinde durduk.”

Değerlendirme

✓ Uygulayıcı kazanım değerlendirmesine yönelik Ardından **Gün Sonu Değerlendirme Etkinliği-Çıkış Bileti**'ne geçiş yapar. Öğrencilere birer renkli yapışkanlı kâğıt dağıtır. “Sosyal ilişkilerimde empati kurarsam.....” cümlesini uygun sözcüklerle tamamlamalarını ve cümlelerini yapışkanlı kâğıtlara yazmalarını ister. Uygulayıcı, etkinlik sürecinde zorluk yaşayan öğrencilere geri bildirim vererek yardıma bulunabilir. Yazma işleminden sonra her bir öğrencinin sırayla paylaşımları alınır. Uygulayıcı, öğrencilerin yazdıklarının empati ile ilişkisinde eksiklik veya yanlışlık var ise öğrencilere geri bildirim vermelidir. Öğrencilerin kâğıtlarını kapıya yapıştırmalarının ardından oturum sonlandırılır.

✓ Uygulayıcı, öğrencilere oturumu değerlendirmeleri için **Oturum Değerlendirme Formu**'nu dağıtır.

✓ Uygulayıcı formu topladıktan sonra, öğrencilere üçüncü oturumdaki katılımlarından dolayı teşekkür eder. Duygu gelişimini destekleme psikoeğitim programının bir sonraki hafta **Uyumluluk ve Duygusal Esneklik** oturumu ile devam edeceğini belirtir. İyi günler dileyerek oturumu sonlandırır.



“Empati için öncelikle kendimizle empati kurmalıyız ve bunu Rosenberg (2020), dört adımda yapabileceğimizi ifade eder.

1. Gözlem: Gördüklerimizi yargılama ve değerlendirme olmadan ifade edebilmektir. Örneğin; “Son üç oyundur ben ebe oluyorum.”

2. Duygu: Ne hissettiğimizi karşıdaki kişiye ifade etmektir. Örneğin “Ken- dimi mutsuz hissettim.”

3. İhtiyaç: Tanımladığımız duygu ile bağlantılı ihtiyacımızı belirtmektir. Örneğin “Benim de oyunda özgürce oynamaya ihtiyacım var.”

4. İstek/Rica: İhtiyacımı giderecek isteği net bir şekilde ifade etmektir. Örneğin “Oyun oynarken sırayla ebe olsak olur mu?”

Dag Hammarskjold’ın “İçinizdeki sesi ne kadar iyi dinlerseniz dışarıda olup bitenleri o kadar iyi duyarsınız.” sözünde belirttiği gibi, başkalarıyla empati kurabilmek için öncelikle kendimizle empati kurabilmemiz gereklidir (akt. Rosenberg, 2020). Çünkü kendimizde olmayan bir şeyi başkasına vermek imkânsızdır.

Kendimizle empati kurup ifade ettikten sonra aynı basamakları başkası için de yaparsak empati kurmuş oluruz. Yani karşıımızdaki kişi ne söylerse söylesin,

1. Nasıl algıladığına odaklanırsınız. (Gözlem)
2. Ne hissettiğine önem veririz. (Duygu)
3. Neye ihtiyacı olduğunu tespit ederiz. (İhtiyaç)
4. Neyi rica ettiğine kulak veririz. (İstek/Rica)

Örneğin “Son üç oyundur art arda ebe olmak seni üzmüş, oyun oynarken eğlenmeye ihtiyacın olduğunu görüyorum. Bunun için sence ne yapabiliriz?”

Empati Kurarken Yapılmaması Gereken Davranışlar (Rosenberg, 2020):

- ✓ Nasihat vermek: Bence yapmalısın.
- ✓ Üste çıkmak: O da bir şey mi? Sen bir de benim başıma gelenleri dinle.
- ✓ Ders vermek: Eğer..... yapsaydın.
- ✓ Teselli etmek: Senin hatan değildi; sen elinden geleni yaptın.
- ✓ Üstünü örtmek: Boş ver takma kafana, hadi neşelen.
- ✓ Sempati kurmak: Ah, vah vah, yazık sana.
- ✓ Sorgulamak: Bu ne zaman başladı?
- ✓ Düzeltmek: Hayır, o öyle olmadı.

Bütün bunlar karşıdaki kişi ile empati kurmamızı engeller. Bu davranışları yapmamızın temelinde belki yardım etmek vardır ama bu davranışlar karşıdaki kişinin asıl ihtiyacı olan anlaşılma ve duyulma ihtiyacına set çeker.



EK 4. a. "Empatik mi Değil mi?" Formu

1. Damla: Seninle konuşmanın ne anlamı var? Sen hiç dinlemezsin ki!
Bulut: Seni anlamadığım hissine kapıldığın için kendini mutsuz mu hissediyorsun, seni dinleyecek birine mi ihtiyacın var?

2. Damla: Beni hiç dinlemiyorsun?
Bulut: Sanırım birbirimizle konuşurken daha fazla ilgi görmek istediğin için canın sıkılmış.

3. Damla: Bu işi tek başına yapamam.
Bulut: Kendine güvenirsen bence yaparsın.

4. Damla: Bugün bana yeni bisiklet alınacak.
Bulut: Çok heyecanlı olmalısın.

5. Damla: Ben oynamayacağım, yeter artık.
Bulut: Üç oyundur ebe olman canını sıkmış olmalı.

6. Damla: Kedimi bir daha göremeyeceğim diye çok korkuyorum.
Bulut: Hiç merak etme bulacağız onu, öyle düşünme lütfen.

7. Damla: Kızgınlığımı ve çaresizliğimi anlatamam sana.
Bulut: Boş ver takma kafana, fazla büyütüyorsun bu olayı.

8. Damla: Çiçekleri sularken, saksının birini düşürdüm ve çiçeği kırdım.
Bulut: Bence olayı annene olduğu gibi anlatmalısın.

9. Damla: Keşke bu olay hiç yaşanmasaydı.
Bulut: Bu durum aklına geldikçe üzülüyor olmalısın.

10. Damla: Öğretmen anlamadığım konularda çok ödev verince kendimi ağır bir yükün altında kalmış gibi hissediyorum.
Bulut: Eğer dersi dikkatle dinleseydin böyle olmazdı.





EK 4. b. “Empatik mi De ğil mi?” Formu

1. Damla: Seninle konuşmanın ne anlamı var? Sen hiç dinlemezsin ki!
Bulut: Seni anlamadığım hissine kapıldığın için kendini mutsuz mu hissediyorsun, seni dinleyecek birine mi ihtiyacın var?

Empatik

2. Damla: Beni hiç dinlemiyorsun?
Bulut: Sanırım birbirimizle konuşurken daha fazla ilgi görmek istediğin için canın sıkılmış.

Empatik

3. Damla: Bu işi tek başına yapamam.
Bulut: Kendine güvenirsen bence yaparsın.

4. Damla: Bugün bana yeni bisiklet alınacak.
Bulut: Çok heyecanlı olmalısın.

Empatik

5. Damla: Ben oynamayacağım, yeter artık.
Bulut: Üç oyundur ebe olman canını sıkmış olmalı.

Empatik

6. Damla: Kedimi bir daha göremeyeceğim diye çok korkuyorum.
Bulut: Hiç merak etme bulacağız onu, öyle düşünme lütfen.

7. Damla: Kızgınlığımı ve çaresizliğimi anlatamam sana.
Bulut: Boş ver takma kafana, fazla büyütüyorsun bu olayı.

8. Damla: Çiçekleri sularken, saksının birini düşürdüm ve çiçeği kırdım.
Bulut: Bence olayı annene olduğu gibi anlatmalısın.

9. Damla: Keşke bu olay hiç yaşanmasaydı.
Bulut: Bu durum aklına geldikçe üzülüyor olmalısın.

Empatik

10. Damla: Öğretmen anlamadığım konularda çok ödev verince kendimi ağır bir yükün altında kalmış gibi hissediyorum.
Bulut: Eğer dersi dikkatle dinleseydin böyle olmazdı.



2. OTURUM DEĞERLENDİRME FORMU

Sevgili Öğrenciler,

Bu form Duygu gelişimini destekleme psikoeğitim programı kapsamında üçüncü oturumda uygulanan etkinlikleri değerlendirmek amacıyla hazırlanmıştır. Formu cevaplarırken her maddenin karşısında yer alan “**Evet**”, “**Kararsızım**”, “**Hayır**” ifadelerinden size en uygun seçeneğin altındaki parantezin içine (X) işareti koyunuz. Unutmayınız ki bu bir sınav değildir ve sonuçta sizlere derslerinizi etkileyecek herhangi bir not veya puan verilmeyecektir. Bu nedenle sizlerden sorulara içtenlikle cevap vermeniz beklenmektedir. Katkılarınızdan dolayı teşekkür ederiz.

Etkinlikler: 1. Duyguları Anlama Sanatı
2. Ne Hissettiğini Anlıyorum

İfadeler	Evet	Kararsızım	Hayır
1. Oturumda yer alan etkinlikleri beğendim.	()	()	()
2. Etkinliklerdeki çalışmalara keyifle katıldım.	()	()	()
3. Etkinliklerin benim için faydalı olduğunu düşünüyorum.	()	()	()
4. Benzer etkinliklere katılmak isterim.	()	()	()
5. Etkinlikler başkalarının duygularını fark etmeme katkı sağladı.	()	()	()
6. Etkinlikler olay ve durumlar karşısında kişilerin ne hissettiğini anlamama katkı sağladı.	()	()	()
7. Etkinlikler başkalarının duygularına saygı göstermenin önemini kavramamı sağladı.	()	()	()
8. Etkinlikler empatinin ne olduğunu anlamamı sağladı.	()	()	()
9. Etkinlikler kişiler arası ilişkilerde empati kurmanın önemini kavramamı sağladı.	()	()	()

Etkinlikler ile ilgili diğer düşünceleriniz

.....

.....

.....

Kaynakça

Rosenberg, M. (2020). Şiddetsiz iletişim (G. Alav, çev.). Remzi Kitabevi.



Etkinlikle ilgili tüm materyallere ulaşmak için karekodu okutunuz.



Etkinlik Adı: Duygusal Esneklik

Kazanımlar:

1. Duygular arasındaki geçişi fark eder.
2. Duygusal esnekliğin önemini fark eder.
3. Uyum göstermede duygusal esnekliğin önemini kavrar.

Süre: 40 dk.

Kullanılacak Araç-Gereçler:

A4 Kâğıdı (Öğrenci sayısı kadar)

Tahta Kalem

Ek 1. Tardigrad (Su Ayısı) Görseli

Ek 2. Muhammed Ali'nin Hayat Hikâyesi

Ek 3. Muhammed Ali'nin Hayat Hikâyesi Etkinlik Soruları

Ek 4. Duygusal Esneklik Değerlendirme Formu



Uygulayıcı İçin Ön Hazırlık

✓ Uygulayıcının etkinlik süresince yapılacak çalışmalara ait yönergeleri oturma öncesinde okuyarak hazırlık yapması ve belirtilen kaynakları incelemesi önerilmektedir. Bakınız: (Çetin, Yeloğlu ve Basım, 2015; Harmancı vd., 2019)

✓ Duygu gelişimini destekleme psikoeğitim programı sunusuna ilgili karekod okutularak ulaşılabacaktır.

Süreç (Uygulama Basamakları)

1. Uygulayıcı öğrencilere “Merhaba, hoş geldiniz sevgili öğrenciler!” dedikten sonra bir önceki haftanın özetini “Geçen hafta sizlerle başkalarının duygularını tanıyıp olay ve durumlar karşısında kişilerin ne hissettiği ve başkalarının duygularına saygı göstermenin önemi konularını ele aldık. Ayrıca sizlerle empatinin ne olduğu ve kişiler arası ilişkilerde empati kurmanın önemi üzerinde durduk.” şeklinde ifade eder. Bir önceki haftanın oturum değerlendirme formlarının verilerini de öğrencilerle paylaşır. Edinilmeyen kazanım/kazanımlar varsa kısaca değindikten sonra bu oturuma başlar.

2. Uygulayıcı, öğrencilere **Ek 1. Tardigrad (Su Ayısı) Görseli**’ni göstererek “Bu canlının en önemli özelliği nedir, biliyor musunuz?” sorusunu yöneltir. Öğrencilerden alınan cevaplar sonrasında “Tardigrad, uzayda ve dünyadaki zorlayıcı koşullara uyum sağlayarak hayatta kalma becerisine sahip oldukça dayanıklı bir canlıdır.” açıklamasını yapar. Sonrasında “Bu hafta sizlerle uyum ve duygusal esneklik/dayanıklılık konulu oturumumuzu gerçekleştireceğiz.” diyerek oturumu başlatır. Ardından öğrencilere “Bu haftaki oturumda duygular arasındaki geçiş, duygusal esneklik, uyum göstermede duygusal esnekliğin önemi ve kişiler arası ilişkilerde duygusal esneklik becerisini kullanma ile ilgili etkinlikler yapacağız.” açıklamasını yapar.

3. Uygulayıcı öğrencilere “Güneşli bir güne başlayıp, ani bir gök gürültüsünün ardından sağanak yağışı veya dolu yağışını görebilir veya yoğun bir kar yağışından sonra çöken siste bir metre önümüzü bile görmekte zorlanabiliriz. Bu hava durumlarına kimi zaman hazırlıklı iken kimi zaman da hazırlıksız yakalanabiliriz. Tıpkı hava durumu olaylarında olduğu gibi gün içinde yaşadığımız olay/durumlarla ilgili olarak da farklı farklı duygular hissedebiliriz. Çok mutluyseniz aldığımız kötü bir haberle birden üzülmeye başlayabiliriz; çok sakin bir hâldeyken yaşanan olumsuzluk, haksızlık sonrasında duygumuz öfkeye dönüşebilir. Burada duygular arasında bir geçiş söz konusudur. Önemli olan hissettiğimiz duyguların ve bu duygular arasındaki geçişin farkında olarak duygusal esnekliği sağlayabilmektir. Sizler de karşılaştığınız olay/durumlarla ilgili olarak



yaşadığınız duygu geçişlerine örnek vermek ister misiniz?” der ve gönüllü öğrencilerin paylaşımlarını alır.

4. Uygulayıcı öğrencilere “Neden bazı insanlar yaşamdaki önemli değişiklikler veya zorlayıcı yaşam olayları karşısında dayanıklı kalabilirken, bazıları bu durumlarla etkili bir şekilde baş edemez?” sorusunu yöneltip cevapları öğrencilerden aldıktan sonra şu açıklamayı yapar. “Bir yakının kaybı, ayrılık, hastalık, doğal afetler, önem verilen bir alanda yaşanan başarısızlık vb. olaylar yaşamdaki zorlayıcı durumlardan bazılarıdır. Bazı kişiler bu gibi zorlayıcı yaşam olaylarına uyum gösterip stres yaratan durumların üstesinden gelerek duyguları yönetmede başarılı olurlar. İşte buna ‘duygusal esneklik’ diyoruz. Duygusal esneklik; kişilerin yaşamda karşılaştıkları çeşitli zorluklar karşısında kendilerini toparlayabilme veya zorlukların üstesinden gelebilme yeteneğidir (Çetin vd., 2015). Duygusal esnekliğe sahip kişiler, psikolojik açıdan dayanıklı/esnek ve sorunlarla etkili bir şekilde başa çıkabilen kişilerdir. Ancak bu, onların hiç üzülmedikleri veya baş edilmesi zor duyguları yaşamadıkları anlamına gelmez. Hayal kırıklığı, üzüntü, öfke, kırgınlık vb. duyguları yaşarlar ancak bunları iyi şekilde kontrol edebilir ve bu durumları kabul ederek yaşamlarına devam edebilirler.” açıklamasının sonrasında **Ben Kimim Etkinliği**’ne geçiş yapar.

5. Uygulayıcı öğrencilere “Sevgili öğrenciler, şimdi sizlerle **Ben Kimim Etkinliği**’ni yapacağız. **Bulut (Bulut olmak isteyen gönüllü erkek öğrenci)** sizlere dünyaca tanınmış bir kişiye ait bazı özellikleri ve yaşadığı zorlayıcı yaşam deneyimlerini aktaracak. Sonrasında sizlerden bu özelliklere ve deneyimlere sahip kişinin kim olduğunu tahmin etmenizi ve sırayla söz alıp tahminlerinizi söylemenizi isteyeceğim. Herkes tahminini söyledikten sonra bu kişinin kim olduğunu açıklayacağım ve bu kişinin hayat hikâyesini Damla’nın (Damla olmak isteyen gönüllü kız öğrenci) ağzından dinleyeceğiz. Şimdi Bulut’u dikkatle dinlemenizi istiyorum.” diyerek aşağıdaki maddeleri okur. Etkinlik için 10 dakika süre öngörülmektedir.

- ✓ 17 Ocak 1942’de Amerika’da siyahi bir ailede dünyaya gelmiştir.
- ✓ 12 yaşında bisikleti çalınmıştır.
- ✓ Savaşa katılmadığı için beş yıl hapis cezasına ve para cezasına çarptırılmıştır.
- ✓ Müslümanlığı tercih ettiği için içinde bulunduğu toplum tarafından ayrımcılığa maruz kalmıştır.
- ✓ Sporcu lisansına ve pasaportuna ülke yönetimi tarafından el konulduğu için iflas etmiştir.



- ✓ Bir spor müsabakasında çenesi kırılmıştır.
- ✓ Parkinson hastalığına yakalanıp 3 Haziran 2016 tarihinde vefat etmiştir (Durham, 2017).

6. Uygulayıcı, **Ek 2. Muhammed Ali'nin Hayat Hikâyesi**'ni öğrencilere okur. Sonrasında **Ek 3. Muhammed Ali Hikâyesi Etkinlik Soruları**'ni dağıtarak öğrencilerden yanıtlamalarını ister. Uygulayıcı öğrencilerin soruları yanıtlamasının ardından *“Bizler de Muhammed Ali gibi aniden gelişen durumlar karşısında hissettiğimiz yeni duyguları kontrol edebilmeliyiz, baş edilmesi zor yeni duygular karşısında dayanıklılık gösterebilmeliyiz, kendi duygumuzun farkında olarak kendi kendimize yardım edebiliriz, zorlayıcı duygularla baş edecek stratejilerimizi kullanabiliriz.”* açıklamasını yapar. Etkinlik için 25 dakika süre öngörülmektedir.

7. Uygulayıcı etkinliği şu şekilde özetler: *“Bu etkinliğimizde sizlerle duygular arası geçiş, duygusal esnekliğin önemi ve yeni durumlara uyum gösterme- de duygusal esneklik üzerinde durduk.”*

Değerlendirme

✓ Uygulayıcı kazanım değerlendirmesine yönelik öğrencilere **Ek 4. Duygusal Esneklik Değerlendirme Formu**'nu dağıtır ve öğrencilerden formu yönergeye uygun olarak doldurmalarını ister. Öğrencilerin formu doldurmalarının ardından paylaşımları alınır. Uygulayıcı, öğrencilerin duygularını ifade etme ve yeni durumlara uyum göstermede sergiledikleri duygusal esneklik becerilerine ilişkin geri bildirim vermelidir.



EK 1. **Tardigrad (Su Ayısı) Görseli**



23.06.2021 tarihinde <https://bilimgenc.tubitak.gov.tr/su-ayilari-tardigradlar> adresinden erişilmiştir.



EK 2. Muhammed Ali'nin Hayat Hikâyesi

Durham'ın (2017) Muhammed Ali'nin hayatını anlattığı biyografik eserine göre, Muhammed Ali, 17 Ocak 1942'de Louisville, Kentucky'de, Cassius Marcel- lus Clay Jr. ismi ile Afroamerikan ve çeyrek İrlanda kökenli bir ailede dünyaya gelmiştir. 12 yaşında bisikleti çalıdıktan sonra boksla tanışmıştır. Çok çalışarak kısa sürede National AAU ve Altın Eldiven Şampiyonası'nda amatör kayıtlara girmiştir. 1960'ta Roma'da ağır hafif siklette altın madalya alarak profesyonel lige dönüp, 18 yaşındayken katıldığı Roma Olimpiyatları'nda altın madalya aldıktan sonra ünü giderek artmıştır. 1964 yılında 22 yaşındayken, Sonny Liston'u yenip Dünya Şampiyonu olmuştur. Bu zaferden sonra dinini değiştirdiğini ve İslam'a geçtiğini açıklayarak Muhammed Ali ismini almıştır. 1967 yılından 1970'e kadar boksa ara vermek zorunda kalmıştır. "Vietnamlılar bana hiçbir kötülük yapmadılar ki onlarla savaşayım." diyerek Vietnam Savaşı'na gitmediği için beş yıl hapis ve 10 bin dolar para cezasına çarptırılmıştır. Lisansı ve pasaportu elinden alınınca dava süresince maddi sıkıntılar yaşamış ve iflas ettiğini açıklamıştır. Ailesinin yardımı ve üniversitelerde para karşılığı yaptığı konuşmalarla geçimini sağlamıştır. 1970 yılında temyiz davasını kazanarak tekrar boksa dönmüştür. 1971 yılında Joe Frazier ile 'Asrın Maçı'na çıkmış ve profesyonel boks kariyerinde ilk defa kaybetmiştir. Uzmanlar üç buçuk sene aradan sonra sadece iki maç yapan Muhammed Ali'nin bu kadar zor bir maça hazır olmadığı görüşünde olmasına rağmen o en kısa zamanda tekrar şampiyon olmak istemiştir. Ardından, çenesinin kırıldığı maçta Ken Norton'a sayı ile yenilince, kendi ve yakınları dışında birçok kişi kariyerinin bittiğini sanarken Muhammed Ali azmedip rakip olan boksörleri bir bir yenerek Ken Norton'ı yenip rövanşı almıştır. 1973 yılında Joe Frazier ve George Foreman'ı nakavt ederek hem kaybettiği unvanını almış hem de daha bitmediğini göstermiştir. 1974'te Foreman'ın favori olduğu maçta rakibini hiç beklenmedik bir taktik ile sekizinci raundda nakavt edip hak ettiği unvanı Floyd Patterson'den sonra tekrar elde eden ikinci boksör olmuştur. 1978'de L. Spinks'e yenilip ardından aynı yıl rakibini yenince Dünya Şampiyonluğunu üç kez elde eden ilk boksör olmuştur. Muhammed Ali 1978 yılında boks Şampiyon olarak bırakmıştır. 1984 yılında Parkinson hastalığına yakalanmasına rağmen bunu gizleyerek iki maç daha yapmıştır. Profesyonel döneminde sadece beş kez yenilen, Olimpiyat ve Dünya Şampiyonu olan Muhammed Ali, 36 yaşına kadar bütün şampiyonlar için tek isim olmayı başardı ve 37'si nakavt olmak üzere 56 maç kazanmıştır.

Muhammed Ali sadece bir boksör değildir. Gücüyle olduğu kadar kişiliğiyle de hep daha iyisi olmaya çalışmıştır. 1960 Roma Olimpiyatları'ndan döndükten iki gün sonra bir lokantada sadece beyazlara servis yapıldığını öğrenince altın madalyasını Ohio Nehri'ne atmıştır. 1996 Atlanta Olimpiyatları'nda bu madalyanın yerine başka bir altın madalya kendisine verilmiştir.



EK 3. Muhammed Ali'nin Hayat Hikâyesi Etkinlik Soruları

Yönerge: Aşağıdaki soruları Muhammed Ali'nin Hayat Hikâyesi'ne göre yanıtlayınız.

Soru 1: Muhammed Ali'nin boksa başlamasının sebebi nedir?

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

Soru 2: Muhammed Ali 1967 ve 1970 yıllarında boksa ara vermiştir. Boksa ara vermesine ne sebep olmuştur?

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

Soru 3: Muhammed Ali'nin duygusal esnekliği sayesinde uyum gösterdiği yeni durumları yazınız.

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

Soru 4: Sizce Muhammed Ali'nin dünyaca ünlü bir boksör olmasındaki başarısının sırrı nedir?

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

Soru 5: Muhammed Ali'nin hayat hikâyesine bir isim verseniz bu ne olurdu?

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



EK 4. **Duygusal Esneklik Değerlendirme Formu**

Yönerge: Sizi zor durumda bırakan bir olay düşünün. Olay karşısında yaşadığınız duyguları ve duygu geçişlerini yazınız.

A large rectangular area with a purple border and a scalloped top edge, containing multiple horizontal dashed lines for writing.





Etkinlikle ilgili tüm materyallere ulaşmak için karekodu okutunuz.



Etkinlik Adı: Duygularımı Dengeliyorum

Kazanımlar:

4. Kişiler arası ilişkilerde duygusal esneklik becerisini kullanır.

Süre: 40 dk.

Kullanılacak Araç-Gereçler:

Mektup Zarfı (Öğrenci Sayısı Kadar)

Not Kâğıdı (Öğrenci Sayısı Kadar)



Uygulayıcı İçin Ön Hazırlık

✓ Uygulayıcının etkinlik süresince yapılacak çalışmalara ait yönergeleri oturma öncesinde okuyarak hazırlık yapması ve belirtilen kaynakları inceleme- si önerilmektedir. Bakınız: (Çetin vd., 2015; Harmancı vd., 2019)

Süreç (Uygulama Basamakları)

1. Uygulayıcı öğrencilere “Sevgili öğrenciler, sizlerle Duygu Ormanı etkinliğimizi yapacağız. Şimdi hep birlikte bir ormana gittiğimizi hayal edelim. Ormanımızın adı Duygu Ormanı. Hep beraber ormana giriyoruz. Bu ormanda çok büyük ağaçlar, kocaman bir şelale, bin bir çeşit bitki, mis kokulu çiçekler, birçok türde hayvan var. Ormanın girişinde mis kokulu çiçekler bizi karşılıyor. Her taraftan kuş sesleri geliyor. Hava güneşli ama hafif bir serinlik var. Birlikte ormanın derinliklerine doğru yürüyoruz. Aniden karşımıza gri heybetli bir kurt çıkıyor. Bu durumda amacımız bir arada kalarak duygusal esneklik becerimizi kullanıp kurtla nasıl baş edeceğimizi bulmak. Bu sebeple her birinizin fikrini soracağım. Soracağım sorulara düşünerek cevap vermenizi istiyorum.” diyerek etkinlik sorularını yöneltir. Etkinlik için 30 dakika süre öngörülmektedir.

- ✓ Kurt aniden karşınıza çıktığında hissettiğiniz duygu/duygular nelerdir?
- ✓ Bu durumda hangi bedensel tepkileri gösterirsiniz?

Uygulayıcıya Not

Öğrencilerin bu soruları bireysel olarak cevaplamaları istenecektir. Sonrasında sınıftaki öğrenciler üç gruba ayrılacak ve her grubun kendi içerisinde tartışması için beş dakika süre verilip aşağıdaki soruları cevaplamaları istenecektir. Süre dolduğunda grup sözcüleri grup olarak karar verdikleri çözümleri paylaşacaktır. Üç grubun da çözümü üzerine tartışma yapılabilir.

- ✓ Grubu bir arada tutarak kurtla nasıl baş edersiniz? Grubumuzu korumak için neler yaparsınız?
- ✓ Grubumuzu nasıl yönlendirirsiniz?
- ✓ Diyelim ki bir arkadaşınız yaşanan bu durumla baş etmekte güçlük çekiyor ve kendini iyi hissetmiyor. Ne yaparsınız?



2. Uygulayıcı öğrencilere etkinlik bitiminde “*Duygusal esneklik, güçlerini ve becerilerini en iyi şekilde kullanmayı, kendine karşı olumlu bir bakış açısı edinmeyi, güçlü yönlerine güvenmeyi, gerçekçi planlar yapıp bunlar için çabalamayı gerektirir. Bizler de duygu ormanında duygusal esneklik becerilerimizin farkına vardık ve sizlerle bu becerilerimizin farkında olarak hareket etmeyi öğrendik.*” şeklinde açıklama yapar.

3. Uygulayıcı etkinliği şu şekilde özetler: “*Bu etkinliğimizde sizlerle kişiler arası ilişkilerde duygusal esneklik becerimizi kullanmayı öğrendik.*”

Değerlendirme

Uygulayıcı, kazanım değerlendirmesine yönelik “**Gün Sonu Değerlendirme Etkinliği-Çıkış Bileti**”ni uygular. Uygulayıcı öğrencilere birer tane not kâğıdı dağıtır. Öğrencilere “*Duygusal esnekliğinizi 1-10 arasında puanlamak isterseniz kaç puan verirsiniz? 1 en düşük, 10 en yüksek olacak şekilde puanlayabilirsiniz. Bu puanı kâğıda isminizle beraber yazmanızı ve kâğıdı zarfa koyarak bana vermenizi istiyorum.*” diyerek her bir öğrenciden cevabı dağıtılan not kâğıtlarına yazmalarını ve zarfa koymalarını ister. Öğrencilerin bu zarfları uygulayıcıya teslim etmesinin ardından oturum sonlandırılır.

✓ Uygulayıcı, öğrencilere oturumu değerlendirmeleri için **Oturum Değerlendirme Formu**’nu dağıtır.

✓ Uygulayıcı formu topladıktan sonra, öğrencilere dördüncü oturumdaki katılımlarından dolayı teşekkür eder. Duygu gelişimini destekleme psiko eğitim programının bir sonraki hafta **Probleme Yönelik Duygu Gelişimi** oturumu ile devam edeceğini belirtir. İyi günler dileyerek oturumu sonlandırır.



4. OTURUM DEĞERLENDİRME FORMU

Sevgili Öğrenciler,

Bu form Duygu gelişimini destekleme psikoeğitim programı kapsamında dördüncü oturumda uygulanan etkinlikleri değerlendirmek amacıyla hazırlanmıştır. Formu cevaplarırken her maddenin karşısında yer alan “**Evet**”, “**Kararsızım**”, “**Hayır**” ifadelerinden size en uygun seçeneğin altındaki parantezin içine (X) işareti koyunuz. Unutmayınız ki bu bir sınav değildir ve sonuçta sizlere derslerinizi etkileyecek herhangi bir not veya puan verilmeyecektir. Bu nedenle sizlerden sorulara içtenlikle cevap vermeniz beklenmektedir. Katkılarınızdan dolayı teşekkür ederiz.

- Etkinlikler:**
1. Duygusal Esneklik
 2. Duygularımı Dengeliyorum

İfadeler	Evet	Kararsızım	Hayır
1. Oturumda yer alan etkinlikleri beğendim.	()	()	()
2. Etkinliklere istekli olarak katıldım.	()	()	()
3. Etkinliklerin benim için faydalı olduğunu düşünüyorum.	()	()	()
4. Benzer etkinliklere katılmak isterim.	()	()	()
5. Etkinlikler duygular arasındaki geçişi fark etmeme katkı sağladı.	()	()	()
6. Etkinlikler duygusal esnekliğin önemini fark etmeme katkı sağladı.	()	()	()
7. Etkinlikler uyum göstermede duygusal esnekliğin önemini kavramama katkı sağladı.	()	()	()
8. Etkinlikler kişiler arası ilişkilerde duygusal esneklik becerisini kullanmama katkı sağladı.	()	()	()

Etkinliklerle ilgili diğer düşünceleriniz.....

Kaynakça

Çetin F, Yeloğlu H. O, & Basım H. N., (2015). Psikolojik dayanıklılığın açıklanmasında beş faktör kişilik özelliklerinin rolü: Bir kanonik ilişki analizi. Türk Psikoloji Dergisi, 30 (75), 81-95.

Harmancı, H, Öcalp, G, & Bozgöz, H., (2019). Genç yetişkinlerde psikolojik sağlamlık ve duygusal öz-farkındalık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. Karatay Sosyal Araştırmalar Dergisi, (3), 229-241.

Durham, R., (2017). Muhammed Ali, En Büyük Benim! Hayat Hikâyem. Kaknüs.



Etkinlikle ilgili tüm materyallere ulaşmak için karekodu okutunuz.



Etkinlik Adı: Problemler ve Duygu Düzenleme Stratejileri

Kazanımlar:

1. Problemlerin neden olduğu duyguları fark eder.
2. Problemlerin neden olduğu duygulara eşlik eden bedensel tepkilerini fark eder.
3. Duygu düzenleme stratejilerini tanır.

Süre: 40 dk.

Kullanılacak Araç-Gereçler:

- Akıllı Tahta/Projeksiyon Cihazı
- Ek 1.** Doğum Günü Kartı Hikâyesi
- Ek 2.** Değerlendirme Formu



Uygulayıcı İçin Ön Hazırlık

✓ Uygulayıcının etkinlik süresince yapılacak çalışmalara ait yönergeleri oturma öncesinde okuyarak hazırlık yapması ve belirtilen kaynakları incelemesi önerilmektedir. Bakınız: (Demirtaş, 2018)

✓ Duygu gelişimini destekleme psikoeğitim programı sunusuna ilgili karekod okutularak ulaşılabacaktır.

Süreç (Uygulama Basamakları)

1. Uygulayıcı öğrencilere *“Merhaba, hoş geldiniz sevgili öğrenciler!”* dedikten sonra bir önceki haftanın özetini *“Sizlerle duygular arası geçişi, duygusal esnekliğin ve uyum göstermede duygusal esnekliğin önemini ele aldık ve kişiler arası ilişkilerde duygusal esneklik becerimizi kullanma üzerinde durduk.”* şeklinde ifade eder. Ayrıca bir önceki haftanın oturum değerlendirme formlarının verilerini de öğrencilerle paylaşır. Edinilmeyen kazanım/kazanımlar varsa kısaca değindikten sonra bu oturuma başlar.

2. Uygulayıcı *“Bu hafta sizlerle duygu düzenleme konulu oturumumuzu gerçekleştireceğiz.”* diyerek oturumu başlatır. Ardından öğrencilere *“Bu haftaki oturumda sizlerle problemlerin neden olduğu duygular, bu duygulara eşlik eden bedensel tepkiler ve duygu düzenleme stratejileri, problem durumunda duygu düzenleme stratejilerinin ve problem durumunda duyguları ifade etmenin önemi ile ilgili etkinlikler yapacağız.”* açıklamasını yapar.

3. Uygulayıcı **Duygu Heykeli** ısınma oyunu ile oturumu başlatır. Öğrencilere oyun hakkında *“Şimdi hareketli bir şarkı açacağım. Şarkı çalarken sınıf içerisinde serbest dolaşacaksınız. Bir süre serbest dolaştıktan sonra, şarkının sesini kısıp size duygularla ilgili ‘mutlu ol, üzgün ol veya şaşkın ol vb.’ bir komut vereceğim. Sizlerden verdiğim komuta göre o duygunun heykeli olmanızı isteyeceğim. Ardından şarkıyı yeniden açacağım. Bir süre serbest dolaştıktan sonra şarkının sesini yeniden kısıp yeni bir duygu heykeli olmanız için size bir komut daha vereceğim. Her defasında süreci bu şekilde devam ettireceğiz.”* şeklinde açıklama yapar. Oyun için 10 dakika süre öngörülmektedir.

4. Uygulayıcı öğrencilere *“Günlük hayatta hepimiz zaman zaman aşmak durumunda olduğumuz engellerle, güçlüklerle, sorunlarla karşılaşabiliyoruz. Örneğin servisi kaçırdığımız için okula geç kalabiliriz, ders çalışırken küçük kardeşimiz bizi rahatsız edebilir veya çok istediğimiz bir teknolojik aleti alma konusunda ailemiz izin vermeyebilir.”* der ve öğrencilerden de kendi hayatlarından benzer problemlere örnekler vererek paylaşım yapmalarını ister.



5. Uygulayıcı öğrencilerin paylaşımlarının ardından “*Bakalım Damla ve Bulut nasıl bir problem yaşamışlar?*” diyerek **Ek 1. Doğum Günü Kartı Hikâyesi**’ni öğrencilere okur.

Hikâyenin okunmasının ardından uygulayıcı aşağıdaki soruları sırasıyla öğrencilere yöneltir:

- ✓ Bulut’un yaşadığı problem nedir?
- ✓ Bulut’un bu problem nedeniyle hissettiği duygu/duygular nelerdir?
- ✓ Bulut bu problemin neden olduğu duyguya/duygulara eşlik eden hangi bedensel tepkileri göstermiştir?
- ✓ Damla’nın aynı problem nedeniyle hissettiği duygu/duygular nelerdir?
- ✓ Damla bu problemin neden olduğu duyguya/duygulara eşlik eden hangi bedensel tepkileri göstermiştir?
- ✓ Benzer bir problem durumunda siz neler hissederdiniz?
- ✓ Bu problemin neden olduğu duyguya/duygulara eşlik eden hangi bedensel tepkileri gösterirdiniz?

8. Uygulayıcı, öğrencilerin yukarıdaki sorulara verdikleri cevapların ardından öğrencilere “*Sevgili öğrenciler, gördüğünüz gibi Damla ve Bulut’un hikâ- yesinde aynı problem nedeniyle Bulut üzülürken Damla öfkelenmektedir. Bulut’un duygusuna eşlik eden bedensel tepkisi boğazında bir şey var gibi hissedip yutkunamamasyken, Damla’nın duygusuna eşlik eden bedensel tepkisi ise kalbinin daha hızlı atması ve ellerinin titremesidir. Benzer bir problem durumunda Damla ve Bulut’un yaşadığı duyguların dışında endişe, huzursuzluk, kızgınlık vb. duygular yaşayabiliriz. Boğazımızda bir şey var gibi hissedip yutkunamamızın, kalbimizin daha hızlı atmasının ve ellerimizin titremesinin dışında tüylerimizin diken diken olması, kulaklarımızın çınlaması, nefes alıp verişimizin artması, kaslarımızın gerilmesi ve göz bebeklerimizin büyümesi gibi hissettiğimiz duyguya farklı bedensel tepkiler de eşlik edebilir.*” açıklamasında bulunarak etkinliği tamamlar.

9. Uygulayıcı öğrencilere, “*Duygu düzenleme deyince aklınıza ne geliyor?*” sorusunu yöneltir ve gönüllü öğrencilerden paylaşımları alınır. Öğrencilerin paylaşımlarının alınmasının ardından uygulayıcı, akıllı tahtaya yansıttığı sunumdan duygu düzenlemeyi tanımlar ve öğrencilere duygu düzenleme stratejileri hakkında bilgi verir.

10. Uygulayıcı etkinliği şu şekilde özetler: “*Bu etkinliğimizde sizlerle yaşa-*



diğımız problemlerin neden olduğu duygular, bu duygulara eşlik eden bedensel tepkiler ve duygu düzenleme stratejileri üzerinde durduk.”

Değerlendirme

✓ Uygulayıcı kazanım değerlendirmesine yönelik öğrencilere **Ek 2. Değerlendirme Formu**'nu dağıtır ve öğrencilerden formu yönergeye uygun olarak doldurmalarını ister. Öğrencilerin formu doldurmalarının ardından paylaşımları alınır. Uygulayıcı, paylaşımları sırasında problemin neden olduğu duyguyu ve bu duyguya eşlik eden bedensel tepkileri belirlemede zorluk yaşayan öğrencilere yardımcı olur.



EK 1. Doğum Günü Kartı Hikâyesi

DOĞUM GÜNÜ KARTI

Öğle molasının ardından öğrenciler yemekhaneden ayrılıp sınıflarına yöneldiler. Damla ve Bulut sınıfa geldiklerinde bir grup arkadaşının köşede sohbet etmekte olduğunu gördü. Damla arkadaşlarının yanına yaklaştı. Her birinin elinde birer kart olduğunu fark etti. Merakla;

– “O elinizdeki kart nedir?” diye sordu.

Hararetli sohbetlerine ara veren çocuklardan biri,

– Sena’nın doğum günü davetiyesi; bu cumartesi öğleden sonra evlerinde olacakmış. diye yanıtladı.

Damla tahtayı temizlemekte olan Bulut’un yanına gitti. Onun da davetiye almadığını öğrendiğinde hızlı adımlarla sırasına geçti ve sert bir şekilde oturdu. Bulut’un ders süresi boyunca üzgün görüldüğünü fark eden Damla teneffüste ona dönüp:

– Sena seni de çağırmadı diye üzgün hissediyor olmalısın. “Boş ver, sıkma canını!” dedi.

Bulut:

– “Evet beni davet etmemesine gerçekten üzüldüm. Sanki boğazımda bir şey var ve yutkunamıyorum. Neredeyse herkesi çağırmış bizi çağırmamış. Sen üzülüyor musun bu duruma?” diye sordu.

Damla kaşlarını çatarak:

– Hayır, hiç de üzülüyorum, hatta öfkeliyim. Öfkeden kalbim daha hızlı atıyor ve ellerim titriyor. Ben de onu doğum gününe onu çağırmayacağım, dedi.

Bulut sessizce başını salladı. İki arkadaş ders bitimine kadar düşüncelere daldılar. Çıkış zili çaldığında eşyalarını toplamaya koyuldular. Kitaplarının arasında kalmış olan küçük kartları ancak akşam fark edeceklerdi.



EK 2. Değerlendirme Formu

Yönerge: Olası bir problem belirleyip problemin neden olduğu duygu/duyguları ve bu duyguya/duygulara eşlik eden bedensel tepkiyi yandaki boşluklara yazınız.

Olası problem	
Bu problemin neden olduğu duygu/duygular	
Bu duyguya/duygulara eşlik eden bedensel tepki	



Etkinlikle ilgili tüm materyallere ulaşmak için karekodu okutunuz.

ETKİNLİK
2



Etkinlik Adı: Duygu Düzenleme Stratejileri

Kazanımlar:

4. Problem durumunda kullanabileceği duygu düzenleme stratejilerini bilir.
5. Problem durumunda duyguları ifade etmenin önemini kavrar.

Süre: 40 dk.

Kullanılacak Araç-Gereçler:

- Ek 3. Duygu Düzenleme Stratejileri Formu
- Ek 4. Kahverengi Kuponlar Etkinliği Görsel Stratejiler Formu



Uygulayıcı İçin Ön Hazırlık

- ✓ Uygulayıcının etkinlik süresince yapılacak çalışmalara ait yönergeleri oturma öncesinde okuyarak hazırlık yapması önerilmektedir.
- ✓ Uygulayıcının Ek 4. Kahverengi Kuponlar Etkinliği Görseli'nde yer alan altı kuponu etkinlik öncesinde keserek hazırlaması gerekmektedir.

Uygulayıcı İçin Ön Hazırlık

1. Uygulayıcı öğrencilere, **Ek 3. Duygu Düzenleme Stratejileri Formu**'nu dağıtır. *“Sevgili öğrenciler, sizlere dağıttığım formda bazı problem durumları yer almaktadır. Sizlerden bu problemleri yaşadığınızı hayal edip bu problem durumlarında kullanabileceğiniz işe yarayan (işlevsel) duygu düzenleme stratejilerini yanındaki boşluklara yazmanızı istiyorum.”* şeklinde açıklamada bulunur. Yazma işleminin tamamlanmasının ardından gönüllü öğrencilerin paylaşımları alınır. Öğrencilerin ifade etmiş oldukları duygu düzenleme stratejilerinin ilgili problemi çözmedeki işlevselliği tartışılır.

2. Uygulayıcı problem durumunda duyguları ifade etmenin önemi ile ilgili **Kahverengi Kuponlar Etkinliği**'ne geçiş yapar. Etkinlikle ilgili öğrencilere aşağıdaki açıklamada bulunur:

(Bu etkinlik Freed ve Freed (2020) tarafından yazılan *“Çocuklar gençler ve yetişkinler için transaksyonel analiz”* kitabındaki Kahverengi Kupon etkinliğinden esinlenilerek oluşturulmuştur.)

“Çocuklar bizim çocukluğumuzda bazen bir eşya almak için kupon biriktirdik ve belirlenen sayı kadar kupon biriktirince gidip o kuponları bozdurup o eşyayı alırdık. Sizin oyunlarda topladığınız altınlarla aldığınız karakterler gibi. Aynı zamanda olumsuz bir durum yaşadığımızda, korktuğumuzda, üzüldüğümüzde, öfkelendiğimizde bu duygularımızı içimize atarsak da bir tür kupon biriktirmiş oluruz. Bu kuponlara bizi kötü hissettirdikleri için kahverengi kuponlar diyebiliriz. Bunları biriktirerek farkına varmadan ileride bir olumsuz davranışla değiş tokuş yaparak kuponu bozdururuz. Örneğin arkadaşına ‘Merhaba!’ dedin ama o sana herhangi bir cevap vermedi. Ardından başka bir arkadaşına ödevlerini sordun ama ‘Acele var.’ diyerek sana yardımcı olmadı. Sen de bu durumlarda kırgınlıklarını içine atarak duygu cüzdanına iki tane kahverengi kupon koymuş oldun. Sonra eve geldiğinde kardeşinin odanı karıştırdığını gördün. Cüzdanına koyduğun bu son kahverengi kuponla onları bozdurmaya başlıyorsun. Nasıl mı? ‘Bağırarak, kızarak, neden kimse beni dikkate almıyor? Neden



kimse beni önemsemiyor?’ diyerek. Bu durumda kuponları bozduğun için o an geçici bir rahatlama yaşayabilirsin ama senin dışındaki herkes gergin ve huzursuz olur. Peki bu olumsuz sonuçların yaşanmaması için ne yapılabilir? Kahverengi kuponlar ya hiç oluşturulmayabilir ya da olduğu zaman yırtılıp atılabilir. Yukarıdaki örnekte olduğu gibi, arkadaşına ‘Merhaba!’ dediğin ama onun sana herhangi bir cevap vermediği durumda ona seslendiğini duymamış olabileceğini düşünebilir, bundan dolayı üzülmebilir ve duygu cüzdanına bir kahverengi kupon koymayabilirsin. Aynı durumda üzülüp duygu cüzdanına bir kahverengi kupon koymana rağmen ilk fırsatta arkadaşınla konuşup sana cevap vermediği için duyduğun üzüntüyü dile getirebilir ve neden cevap vermediğini öğrenebilirsin. Böylece biriktirdiğin bu kahverengi kuponu ileride bir olumsuz davranışla değiş tokuş yaparak bozdurmak yerine yırtıp atmış olursun. Ancak bu iki seçeneği de uygulamayıp ileride başka bir problem yaşadığında değiş tokuş yaparak bozdukmayı da tercih edebilirsin. Bu tercih ise seni problemi çözmek yerine daha olumsuz durumlara baş başa bırakabilir, kişiler arası ilişkilerde daha fazla sorunla karşılaşmana yol açabilir.”

Uygulayıcı “Haydi şimdi bunu drama olarak canlandıralım.” der ve etkinlik için gönüllü dört öğrenci seçer. Öğrencilere, “Şimdi üçünüze önceden hazırladığım kahverengi kuponlardan birer tane vereceğim. Kupon vermediğim öğrenci ise az önceki örnekte olduğu gibi üç arkadaşının yanına sırayla gidecek ve arkadaşlarıyla çeşitli problemler yaşayacak. Örneğin arkadaşına selam verecek ancak arkadaş selamını almayacak, arkadaşına ödevi soracak ama arkadaş acelem var diyerek ödevi söylemeyecek, arkadaşından ödünç kalem isteyecek fakat arkadaş kalem vermeyecek vb. problemler. Yaşanılan problemler bunlar olabileceği gibi kendiniz doğaçlama olarak farklı problemler de belirleyebilirsiniz. Kupon vermediğim bu öğrenci her yaşadığı problemden sonra arkadaşlarından birer kahverengi kupon alacak ve biriktirdiği bu üç kuponu en son problem yaşadığı arkadaşına karşı olumsuz bir davranış sergileyerek bozduracak. Örneğin ‘Bağırarak neden bana kalem vermiyorsun? Ben senin arkadaşın değil miyim? Kimse neden bana değer vermiyor?’ şeklinde kuponları olumsuz davranışla değiş tokuş yapmış olacak. Böylelikle kuponları çöpe atarak kuponlardan kurtulacak. Bu şekilde ilk dramayı gerçekleştirmiş olacağız.” diyerek süreci açıklar.

Dramanın ilk aşamasının gerçekleştirilmesinin ardından uygulayıcı dramanın ikinci aşamasına geçiş yapar. Öğrencilere “Şimdi yeniden dört öğrenci seçeceğim ve yukarıdaki dramayı benzer şekilde yeniden tekrarlayacağız. Ancak bu sefer kupon vermediğim öğrenci arkadaş ile yaşadığı her problemden sonra yaşadığı duyguyu arkadaşına söyleyecek ve aldığı kuponu duygusunu



ifade ettikten sonra yırtıp atacak. Böylelikle kahverengi kupon biriktirmemiş ve kuponlarını olumsuz bir davranışla bozduğunu söyleyecek.” şeklinde bir açıklama bulunur.

Dramanın ikinci aşamasının da gerçekleştirilmesinin ardından uygulayıcı öğrencilerin etkinlikle ilgili olarak duygu ve düşüncelerine ilişkin paylaşımlarını alır. Etkinlik için 20 dakika süre öngörülmektedir.

3. Uygulayıcı etkinliği şu şekilde özetler: “Bu etkinliğimizde sizlerle problem durumunda kullanabileceğiniz duygu düzenleme stratejileri ile duyguları ifade etmenin önemi üzerinde durduk.”

Değerlendirme

✓ Uygulayıcı, kazanım değerlendirmesine yönelik “**Gün Sonu Değerlendirme Etkinliği-Çıkış Bileti**”ni uygular. Öğrencilere birer tane renkli yapışkanlı kâğıt dağıtır. Öğrencilerden, bir problem durumunda kullandığı duygu düzenleme stratejilerinden birini yazmalarını ister. Uygulayıcı, etkinlik sürecinde zorluk yaşayan öğrencilere geri bildirim vererek yardımda bulunabilir. Yazma işleminden sonra her bir öğrencinin paylaşımı alınır. Öğrencilerin kâğıtlarını kapıya yapıştırmalarının ardından oturum sonlandırılır.

✓ Uygulayıcı, öğrencilere oturumu değerlendirmeleri için **Oturum Değerlendirme Formu**’nu dağıtır.

✓ Uygulayıcı formu topladıktan sonra, öğrencilere beşinci oturumdaki katılımlarından dolayı teşekkür eder. Duygu gelişimini destekleme psikoeğitim programının bir sonraki hafta Dürtü Kontrolü oturumu ile devam edeceğini belirtir. İyi günler dileyerek oturumu sonlandırır.



EK 3. Duygu Düzenleme Stratejileri Formu

Yönerge: Aşağıda belirtilen problemleri yaşadığınızı varsayarak her bir problem durumu için kullanabileceğiniz işlevsel duygu düzenleme stratejilerini örnekteki gibi yanındaki boşluklara yazınız.

Problem	Duygu Düzenleme Stratejisi
1. Bu yaz için yaptığımız tatil planı iptal oldu.	Mahalledeki arkadaşlarımla daha fazla vakit geçirebilirim diye düşünürüm.
2. Kardeşim ödevimi yırttı.	
3. En sevdiğim kalemi mi kaybettim.	
4. Arkadaşım yanlışlıkla ayağıma bastı.	
5. Pikniğe gidecektik ama aniden yağmur başladı.	
6. Alışveriş merkezinde kayboldum.	



EK 4. Kahverengi Kuponlar Etkinliği Görseli

KAHVERENGİ KUPON

Duygularını ifade et ya da biriktir.

KAHVERENGİ KUPON

Duygularını ifade et ya da biriktir.

KAHVERENGİ KUPON

Duygularını ifade et ya da biriktir.

KAHVERENGİ KUPON

Duygularını ifade et ya da biriktir.

KAHVERENGİ KUPON

Duygularını ifade et ya da biriktir.

KAHVERENGİ KUPON

Duygularını ifade et ya da biriktir.



2. OTURUM DEĞERLENDİRME FORMU

Sevgili Öğrenciler,

Bu form Duygu gelişimini destekleme psikoeğitim programı kapsamında üçüncü oturumda uygulanan etkinlikleri değerlendirmek amacıyla hazırlanmıştır. Formu cevaplarırken her maddenin karşısında yer alan “**Evet**”, “**Kararsızım**”, “**Hayır**” ifadelerinden size en uygun seçeneğin altındaki parantezin içine (X) işareti koyunuz. Unutmayınız ki bu bir sınav değildir ve sonuçta sizlere derslerinizi etkileyecek herhangi bir not veya puan verilmeyecektir. Bu nedenle sizlerden sorulara içtenlikle cevap vermeniz beklenmektedir. Katkılarınızdan dolayı teşekkür ederiz.

Etkinlikler: 1. Problemler ve Duygu Düzenleme Stratejileri
2. Duygu Düzenleme Stratejileri

İfadeler	Evet	Kararsızım	Hayır
1. Oturumda yer alan etkinlikleri beğendim.	()	()	()
2. Etkinliklere istekli olarak katıldım.	()	()	()
3. Etkinliklerin benim için faydalı olduğunu düşünüyorum.	()	()	()
4. Benzer etkinliklere katılmak isterim.	()	()	()
5. Etkinlikler problemlerin neden olduğu duyguları fark etmeme katkı sağladı.	()	()	()
6. Etkinlikler problemlerin neden olduğu duygulara eşlik eden bedensel tepkileri fark etmeme katkı sağladı.	()	()	()
7. Etkinlikler duygu düzenleme stratejilerini tanımama katkı sağladı.	()	()	()
8. Etkinlikler problem durumunda kullanabileceğim duygu düzenleme stratejilerini öğrenmeme katkı sağladı.	()	()	()
9. Etkinlikler problem durumunda duyguları ifade etmenin önemini kavramama katkı sağladı.	()	()	()

Etkinlikler ile ilgili diğer düşünceleriniz

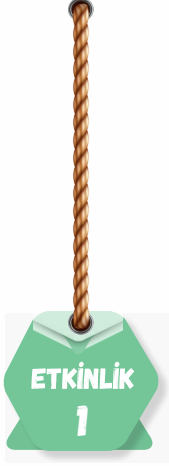
Kaynakça

Demirtaş, A. (2018). Duygu düzenleme stratejileri ve benlik saygısının mutluluğu yordayıcılığı. Turkish Studies Educational Sciences 13 (11), 487-503.

Freed, A., & Freed, M. (2020). Çocuklar gençler ve yetişkinler için transaksyonel analiz (O. Sürgevil-Dalkılıç, çev.). Serbest Kitaplar.



Etkinlikle ilgili
tüm materyallere
ulaşmak için
karekodu okutunuz.



Etkinlik Adı: Dürtü Kontrolü

Kazanımlar:

6. Dürtünün ne olduğunu bilir.
7. Dürtüsel davranışları fark eder.
8. Dürtüsel davranışın nedenlerini fark eder.

Süre: 40 dk.

Kullanılacak Araç-Gereçler:

- Akıllı Tahta/Projeksiyon Cihazı
- Tahta Kalem
- Mektup Zarfı (Öğrenci sayısı kadar)
- Not Kâğıdı (Öğrenci sayısı kadar)

Ek 1. Kirpi Hikâyesi



Değerlendirme

✓ Uygulayıcının etkinlik süresince yapılacak çalışmalara ait yönergeleri oturma öncesinde okuyarak hazırlık yapması faydalı olacaktır.

✓ Duygu gelişimini destekleme psikoeğitim programı sunusuna ilgili ka-rekod okutularak ulaşılabacaktır.

Süreç (Uygulama Basamakları)

1. Uygulayıcı öğrencilere “Merhaba, hoş geldiniz sevgili öğrenciler!” dedikten sonra “Geçen hafta sizlerle yaşadığımız problemlerin neden olduğu duygular, bu duygulara eşlik eden bedensel tepkiler, problem durumunda duyguları ifade etmenin ve duygu düzenleme stratejilerinin önemi üzerinde durduk.” şeklinde önceki haftanın özetini yapar.

2. Uygulayıcı, “Bu hafta sizlerle dürtü kontrolü oturumumuzu gerçekleştireceğiz.” diyerek oturumu başlatır. Ardından öğrencilere “Bu haftaki oturumda dürtü, dürtüsel davranışlar ve dürtüsel davranışların nedenleri üzerinde duracağız. Dürtüleri kontrol etmenin önemi, dürtü kontrolü ve duygu düzenleme arasındaki ilişkiye yönelik etkinlikler yapacağız.” açıklamasını yapar.

3. Uygulayıcı “Hokus-Pokus” isimli ısınma oyunu ile oturumu başlatır.

Hokus-Pokus Oyunu: Uygulayıcı öğrencilerden halka olmalarını ister ve gruptaki bir öğrenciyi işaret parmağı ile göstererek “abracadabra” der ve o öğrenciyi dondurmuş olur. O öğrencinin çözülüp kurtulması için yere eğilmesi, sağında ve solundaki öğrencilerin de aynı anda o öğrenciyeye doğru dönüp işaret parmaklarını uzatarak ‘hokus pokus’ demesi gerekir. Yere eğilmeyen öğrenci ve/veya sağındaki ve solundaki ‘hokus pokus’ demeyen öğrenciler elenir. Ayrıca uygulayıcının işaret ettiği kişinin dışında yere eğilen ve/veya ‘hokus pokus’ diyen öğrenciler de elenir. Oyun bu şekilde devam eder. Oyun için 10 dakika süre öngörülmektedir.

4. Uygulayıcı öğrencilere dürtü kavramı ve dürtüsel davranışlar ile etkinliğin devam edeceğini söyler. Öğrencilere “Sizce dürtü nedir?” diye sorarak söz isteyen öğrencilerden paylaşımlarını alır. Paylaşımlar alındıktan sonra uygulayıcı “Bakalım Damla ve Bulut Kirpi Hikâyesi’nde neler yaşamışlar?” diyerek Ek 1. Kirpi Hikâyesi’ni öğrencilere okur.

Hikâyenin okunmasının ardından uygulayıcı “Bulut’un da belirttiği gibi vücudumuzun dengesi değiştiğinde düşünmeden, kontrolsüz bir şekilde ortaya çıkan ve sınırlandırılmamış isteklere dürtü, bu isteklerin ortaya çıkardığı tepkilere ise dürtüsel davranış diyebiliriz.” şeklinde dürtüyü ve dürtüsel davranışı



tanımlar. Sonrasında “Sıra bekleyememek, sabredememek, sürekli dijital oyun oynamak, kontrolsüz bir şekilde sağlıksız yiyecek ve içecekler (çikolata, cips, şeker, gazlı içecekler vb.) tüketmek, istenilen herhangi bir şey olmadığında eşyalara veya başkasına zarar vermek gibi durumlar dürtüsel davranışlara örnek olarak verilebilir.” açıklamasını yapar.

5. Uygulayıcı öğrencilere aşağıdaki dürtüsel davranış nedenleri olabilecek durumları tek tek okur. Öğrencilere bu durumlara dair sergileyecekleri dürtüsel davranışların neler olabileceğini sorar ve öğrencilerin paylaşımlarını alır.

- ✓ Çok istediğiniz bir teknolojik aleti ebeveyninizin almaması
- ✓ Hamburger yemek istediğinizde ebeveyninizin izin vermemesi
- ✓ Oyun oynayan arkadaşlarınızın sizi oyunlarına dahil etmemeleri
- ✓ Dijital oyun oynamak istediğinizde ailenizin sınır koyması veya izin vermemesi
- ✓ Çok sevdiğiniz bir filmin televizyonda yayınlanacak olması ancak ertesi gün sınavınızın olması

6. Uygulayıcı öğrencilere daha önce belirtilen durumların dışında göstermiş oldukları dürtüsel davranışları anlatmaları için söz hakkı verir. Öğrencilerden dürtüsel davranışı nedenleri ile beraber ifade etmelerini ister.

7. Uygulayıcı öğrencilere “Gördüğünüz gibi her bir durumda göstermiş olduğunuz dürtüsel davranışlar farklılık gösteriyor. Her insanda dürtüler veya dürtüsel davranışlar bulunabilir. Ama önemli olan bu dürtüsel davranışları fark etmektir. Dürtüsel davranışlarımızın farkında olmak bu davranışlarımızı kontrol etmenin ilk adımıdır. Farkında olarak dürtülerimizi kontrol eder ve daha az dürtüsel davranış sergileyebiliriz.” açıklamasını yaparak etkinliği sonlandırır. Etkinlik için 25 dakika süre öngörülmektedir.

8. Uygulayıcı etkinliği şu şekilde özetler: “Bu etkinliğimizde sizlerle dürtü ele aldık. Dürtüsel davranışların ne olduğundan ve bu davranışların denlerinden bahsettik.”

Değerlendirme

- ✓ Uygulayıcı kazanım değerlendirmesine yönelik öğrencilere birer not kâğıdı dağıtır. Öğrencilerden isimlerini belirterek, çok sık yaptıkları bir dürtüsel davranışı nedeniyle beraber not kâğıtlarına yazmalarını ve zarfa koymalarını ister. Öğrencilerin bu zarfları uygulayıcıya teslim etmelerinin ardından oturum sonlandırılır.



EK 1. **Kirpi Hikâyesi**

KIRPI

Pazartesi öğleden sonra sınıftan sevinç çığlıkları yükseldi. Resim dersi bahçede işlenecekti. Tüm öğrenciler malzemelerini toplayıp öğretmenleriyle birlikte okul bahçesine çıktılar. 2. sınıf öğrencileri beden eğitimi dersinde oyunlar oynarken 3-A sınıfı öğrencileri ağaçların altındaki banklara yerleşti.

Damla ve Bulut resim defterlerini ve kalemlerini çıkarıp ne çizeceklerine karar vermek için etraflarına bakındılar. O esnada söğüt ağacının altında duran kirpiyi fark eden Bulut arkadaşlarına dönüp:

– Bakın bir kirpi, diye seslendi.

Tüm öğrenciler malzemelerini bir kenara bırakıp minik kirpinin etrafına toplandılar. Merakla kalabalığa yaklaşan 2. sınıf öğrencilerinden biri, kirpiyi görür görmez eline almaya çalıştı. Hemen ardından eline batan dikenlerin acısıyla ağlamaya başladı. Öğretmenler zavallı çocukla ilgilenirken Damla Bulut’a dönüp:

– Düşünmeden hareket ederse sonu bu olur işte, dedi.

Bulut:

– Biliyor musun, buna dürtüsel davranış deniyor.

Damla:

– Dürtü mü, o da ne demek?

Bulut:

– Kontrolsüz bir şekilde ortaya çıkan ve sınırlandırılmamış isteklere dürtü denir. Bu isteklerin ortaya çıkardığı tepkilere ise dürtüsel davranış diyebiliriz. Yani senin de dediğin gibi bir şeyi çok istediğin için sonuçlarının ne olacağına düşünmeden harekete geçmek dürtüsel davranıştır, diyerek açıkladı.

Damla biraz düşündükten sonra;

– Galiba anladım. Bir keresinde hasta olduğum hâlde dondurma istiyorum diye tutturmuştum. Tabii yedikten sonra çektiğim ağrıları tahmin edebilirsin. Bu da bir dürtüsel davranıştı demek ki. Peki ya senin hiç böyle davrandığın oldu mu?

Bulut gülerek:

– Olmaz mı? Geçen sene ödevimi yapmadığım için öğretmenden azar işittiğimi hatırlıyor musun? Bir önceki gün, ödevi sonra yaparım diyerek akşama kadar sitede bisiklet sürdüm, akşam yemekten sonra yorgunluktan uyuyakalmışım. Uyandığım da sabah olmuştu. O günden sonra yapmaktan hoşlandığım şeyler için ödevlerimi aksatmamayı öğrendim, dedi.

Damla ve Bulut dersin geri kalanında resimlerini tamamladılar. Bulut o kargaşada gözden kaybolan kirpinin resmini çizerken Damla’nın defterinde söğüt ağacının resmi vardı.



Etkinlikle ilgili tüm materyallere ulaşmak için karekodu okutunuz.



Etkinlik Adı: Güç Bende Artık

Kazanımlar:

9. Dürtüleri kontrol etmenin önemini fark eder.
10. Dürtü kontrolü ile duygu düzenleme arasındaki ilişkiyi fark eder.

Süre: 40 dk.

Kullanılacak Araç-Gereçler:

Akıllı Tahta/Projeksiyon Cihazı



Uygulayıcı İçin Ön Hazırlık

1. Uygulayıcı öğrencilerden “Dürtülerimizi kontrol etmek önemlidir. Çünkü.....” cümlesini tamamlamalarını ister. Gönüllü öğrencilerden paylaşımları alınır. Ardından uygulayıcı dürtü kontrolünün önemini şu şekilde açıklar. *“İçimizden geldiği gibi, sonucunu düşünmeden harekete geçmek/davranışta bulunmak kendimize veya başkasına zarar verebilir. Dürtüsel davranışlar kontrolsüz güce benzer, onu o hâliyle uygulamaya koymak yıkıcı sonuçlar doğurabilir. Planladığımız bir hedefe ulaşmak; dürtülerimizi kontrol etmeyi gerektirir. Dürtülerini kontrol edemeyen kişiler planlı ve programlı çalışmakta çok zorlanırlar. Bunu “at ve süvari” metaforu ile daha iyi açıklayabiliriz. At bizim dürtülerimiz olsun, süvari ise beynimizin karar alan yanı olsun. Eğer atı dizginleyen veya yöneten süvari olmazsa at sonucunu düşünmeden hareket edecektir. Süvarinin kontrolünde olan at ise belli bir amaca göre hareket edecektir.*

2. Uygulayıcı öğrencilere boş A4 kâğıtlarını dağıtır ve aşağıdaki yönergeyi öğrencilere okur:

✓ Çocuklar şimdi sizden arkanıza yaslanmanızı ve kırmızı bir aslan düşünmemenizi istiyorum.

✓ Kırmızı bir aslan düşündüğünüz her an ise önünüzdeki kâğıda bir çizgi atmanızı istiyorum.

✓ Toplam iki dakika boyunca kaç tane kırmızı aslan düşündüğünüzü merak ediyorum.

3. Açıklamalar yapıldıktan sonra etkinlik için uygulayıcı 2 dakika süre tutar ve 2 dakikanın sonunda aşağıdaki sorular öğrencilere sırayla yöneltilerek tartışılır.

✓ Kırmızı aslanı düşünmemeniz istenmesine rağmen neden düşünmekten kendinizi alıkoyamadınız?

✓ Kırmızı aslanı düşünmemeye çalışmak sizi zorladı mı? Var olmayan böyle bir canlıyı nasıl düşünebildiniz?

4. Uygulayıcı sorulara verilen cevaplar sonrasında şu şekilde açıklamada bulunur: *“İşte çocuklar, bunun gibi içsel olarak duyguların, ihtiyaçların ve isteklerin yoğunluğuna göre dürtülerimiz düşünce olarak beynimize gelir. Düşünce olarak bunların engellenmesini sağlamak belki de dürtüyü daha da artırır. Beynimiz düşüncelerimizin evidir ve her düşünce beynimize gelebilir. Bizim sorumlu olduğumuz yanımız davranışlarımızı nasıl şekillendirdiğimizdir. Yani*



içsel olarak ortaya çıkan dürtülerimizi engellemek değil onların yaşamımızda nasıl, ne zaman ve nerede olacağına ya da olmayacağına karar vermek bizim sorumluluğumuzdadır. Mesela yemek yemek de ihtiyaçtan doğan dürtüsel bir davranıştır ama yemeği nerede, nasıl ve ne zaman yiyeceğimize biz karar veririz. Şimdi de dürtüsel davranışları daha iyi nasıl kontrol edebileceğimiz ile ilgili çalışma yapacağız.”

5. Uygulayıcı dürtüsel davranışlarımızı **“Dur-Hisset-Davran”** yöntemi ile yönetebileceğimizi belirtir. Öğrencilere aşağıdaki yönergeleri okur:

✓ *Çocuklar boş bir kâğıda “Duygularımı yönetiyorum, kontrolü sağlıyorum.” cümlesini yazmanızı istiyorum.*

✓ *Şimdi de o cümlenin altına tekrar aynı cümleyi yazacaksınız ama ben “dur” dediğimde yazmayı durduracaksınız “yazın” dediğimde tekrar yazacaksınız. Cümle bittiğinde tekrar aynı cümleyi alta yazacaksınız. (Uygulayıcı 3-4 saniye aralıklarla öğrencilerin yazmasını durduracak 3-4 saniye bekledikten sonra tekrar “yazın” komutunu verecek ve 5 dk. bu şekilde devam edecek.)*

6. Öğrenciler dinlendikten sonra aşağıdaki sorularla etkinlik devam ettirilir:

✓ *Yazma davranışınız durdurulduğunda ne hissettiniz? (Duyguların dile getirilmesi gerekli)*

✓ *Günlük yaşamda kendinizi durduramadığınız bazı davranışlar oluyor mu?*

✓ *İşte çocuklar, günlük yaşamda da kendimiz kontrol edemediğimiz davranışlarda bulurken o davranışa biraz ara verip hangi duyguyu hissettiğimize odaklanmak ve o duygumuzun farkında olmak dürtüsel davranışı yönetmemize önemli katkıda bulunacaktır.*

7. Uygulayıcı etkinliği şu şekilde özetler: *“Bu etkinliğimizde sizlerle dürtüleri kontrol etmenin önemini ele aldık. Dürtüsel davranışlarımızı yönetmeyi iki boyutta inceledik. İlk olarak beynimize gelen dürtüsel düşüncelerle uğraşmayı onları misafir olarak görmeyi ikinci olarak dürtüsel davranış içerisindeyken o davranışa ara verip duygumuzu fark etmeyi öğrendik.”*

Değerlendirme

✓ Uygulayıcı kazanım değerlendirmesine yönelik Gün Sonu Değerlendirme Etkinliği-Çıkış Bileti’ni uygular. Öğrencilere birer tane renkli yapışkanlı kâğıt dağıtır. Öğrencilere, “Şimdi size iki tane seçenek sunacağım. Bunların hangisini tercih edersiniz?”



A seçeneği: Canınız ne isterse onu hemen düşünmeden yapıp asıl işlerinizi aksattığınız bir hayat mı?

B seçeneği: Yapacağınız işleri planlayıp isteklerinizi de önem sırasına göre sıraladığınız bir hayat mı?” diye sorar. Öğrencilerin dağıtılan yapışkanlı kâğıtlara B seçeneklerinden birini yazmalarını ister. Yazma işleminden sonra her bir öğrencinin paylaşımları alınır. Öğrencilerin seçimlerinin avantajları ve dezavantajları konusunda geri bildirim verilir. Öğrencilerin kâğıtlarını kapıya yapıştırmalarının ardından oturum sonlandırılır.

✓ Uygulayıcı, öğrencilere oturumu değerlendirmeleri için **Oturum Değerlendirme Formu**'nu dağıtır.

✓ Uygulayıcı formu topladıktan sonra, öğrencilere altıncı oturumdaki katılımlarından dolayı teşekkür eder. Duygu gelişimini destekleme psikoeğitim programının bir sonraki hafta **Pozitif Düşünme ve Mutluluk** oturumu ile devam edeceğini belirtir. İyi günler dileyerek oturumu sonlandırır.



6. OTURUM DEĞERLENDİRME FORMU

Sevgili Öğrenciler,

Bu form Duygu gelişimini destekleme psikoeğitim programı kapsamında dördüncü oturumda uygulanan etkinlikleri değerlendirmek amacıyla hazırlanmıştır. Formu cevaplarırken her maddenin karşısında yer alan “**Evet**”, “**Kararsızım**”, “**Hayır**” ifadelerinden size en uygun seçeneğin altındaki parantezin içine (X) işareti koyunuz. Unutmayınız ki bu bir sınav değildir ve sonuçta sizlere derslerinizi etkileyecek herhangi bir not veya puan verilmeyecektir. Bu nedenle sizlerden sorulara içtenlikle cevap vermeniz beklenmektedir. Katkılarınızdan dolayı teşekkür ederiz.

Etkinlikler:

1. Dürtü Kontrolü
2. Güç Bende Artık

İfadeler	Evet	Kararsızım	Hayır
1. Oturumda yer alan etkinlikleri beğendim.	()	()	()
2. Etkinliklere istekli olarak katıldım.	()	()	()
3. Etkinliklerin benim için faydalı olduğunu düşünüyorum.	()	()	()
4. Benzer etkinliklere katılmak isterim.	()	()	()
5. Etkinlikler dürtüsel davranışları fark etmeme katkı sağladı.	()	()	()
6. Etkinlikler dürtüsel davranışın nedenlerini fark etmeme katkı sağladı.	()	()	()
7. Etkinlikler dürtüleri kontrol etmenin önemini fark etmeme katkı sağladı.	()	()	()
8. Etkinlikler dürtü kontrolü ile duygu düzenleme arasındaki ilişkiyi fark etmeme katkı sağladı.	()	()	()

Etkinlikler ile ilgili diğer düşünceleriniz

.....

.....

.....



Etkinlikle ilgili tüm materyallere ulaşmak için karekodu okutunuz.

ETKİNLİK
1



Etkinlik Adı: Pozitif Düşünmenin Güzelliği

Kazanımlar:

1. Pozitif düşünmenin ne olduğunu bilir.
2. Pozitif düşünmenin yaşamdaki önemini fark eder.

Süre: 40 dk.

Kullanılacak Araç-Gereçler:

Akıllı Tahta/Projeksiyon Cihazı



Değerlendirme

✓ Uygulayıcının etkinlik süresince yapılacak çalışmalara ait yönergeleri oturum öncesinde okuyarak hazırlık yapması ve belirtilen kaynakları incelemesi faydalı olacaktır. Bakınız: (Seligman, 2019; Tarhan, 2019)

✓ Duygu gelişimini destekleme psikoeğitim programı sunusuna ilgili karekod okutularak ulaşılabılır.

Süreç (Uygulama Basamakları)

1. Uygulayıcı öğrencilere “Merhaba, hoş geldiniz sevgili öğrenciler!” dedikten sonra bir önceki haftanın özetini “Dürtüyü, dürtüsel davranışları ve dürtüsel davranışların nedenlerini ele aldık. Dürtüleri kontrol etmenin önemi ve dürtü kontrolü ile duygu düzenleme arasındaki ilişki üzerinde durduk.” şeklinde ifade eder. Ayrıca bir önceki haftanın oturum değerlendirme formlarının verilerini de öğrencilerle paylaşır. Edinilmeyen kazanım/kazanımlar varsa kısaca değindikten sonra bu oturuma başlar.

2. Uygulayıcı “Bu hafta sizlerle pozitif düşünme ve mutluluk konulu oturumumuzu gerçekleştireceğiz.” diyerek oturumu başlatır. Ardından öğrencilere “Bu haftaki oturumda pozitif düşünme, pozitif düşünmenin yaşamdaki önemi, mutluluk, mutluluğun yaşamdaki önemi ve pozitif düşünme ile mutluluk arasındaki ilişki ile ilgili etkinlikler yapacağız.” açıklamasını yapar.

3. Uygulayıcı “Bim-Bam-Bom” isimli ısınma oyunu ile oturumu başlatır.

Bim-Bam-Bom Oyunu: Uygulayıcı öğrencilere oyunun müziğin ritmine eşlik ederek dans etmeye dayandığını söyler ve “Bim-Bam-Bom” şarkısını açarak öğrencilerin bir süre şarkıyı dinlemelerini sağlar. Ardından “Bim dediğimde elleriniz dizinize, bam dediğimde elleriniz birbirine, bom dediğimde de elleriniz karşıya gelecek şekilde müziğin ritmine eşlik ederek dans etmenizi istiyorum.” şeklinde öğrencilere, oyununun nasıl oynanacağını açıklar. Önce bir deneme yapılır sonrasında şarkı başa alınarak oyun başlatılır. İlk birkaç turda yavaş yavaş yapılan bu hareketler giderek hızlandırılır ve şarkı bitene dek oyun bu şekilde devam ettirilir.

4. Uygulayıcı öğrencilere bu etkinlikte pozitif düşünmeyi ele alacaklarını söyler ve şu şekilde tanım yapar: “Pozitif düşünme; hayatımızın her anında kullanabileceğimiz ve içerisinde olabildiğince olumsuzluğa odaklanılmayan bir düşünce tarzıdır. Hayatın getirdiği olumsuzlukları yok saymak değil zihnimizin enerjisini hayatın iyi taraflarına yöneltmek, problemlere olumlu yaklaşmak, kendimizi ve diğer canlıları sevmek, hayatı olduğu gibi kabullenip hayata



dört elle sarılmak olarak tarif edilebilir. Pozitif düşünmek sorumluluk bilinciyle hareket etmeyi, ya bir yol bulmayı ya da bir yol açmayı gerektirir.”

5. Uygulayıcı öğrencilere *“Pozitif düşünmeye günlük hayattan örnek vermek ister misiniz?”* diyerek gönüllü öğrencilere söz verir ve öğrencilerin paylaşımlarını alır.

6. Uygulayıcı etkinliği hikâye tamamlama ile devam ettirir. Öğrencilere *“Bardaktan boşalıncasına yağmur yağan bir sonbahar gününde, yıllardır görmediği arkadaşının şehre geldiğini öğrenen genç kadın, şemsiyesini almadan arkadaşını görmek için yola çıkar.”* cümlesini okur, aynı zamanda bu cümlenin yer aldığı slaytı akıllı tahtaya yansıtır. Öğrencilerden giriş cümlesi verilen bu durumun devamına ilişkin pozitif düşünmeyi yansıtan bir hikâye kurgulamalarını ve kurguladıkları hikâyeyi yazmalarını ister. Öğrencilerin hikâyelerini yazmalarının ardından, gönüllü öğrencilerin yazmış oldukları hikâyeleri arkadaşları ile paylaşmaları istenir. Gönüllü öğrencilerin hikâyelerini paylaşmalarının ardından uygulayıcı *“Hayat aslında bir ayna gibidir. Biz ona gülümseyerek baktığımız sürece o da bize gülümseyerek bakar. Mutlu bir yaşam sürmek istiyorsak ilk önce olumlu düşünmeyi öğrenmeliyiz. Bunun için kendimizle barışık olmalı ve çevremizdeki pozitif düşünen insanları örnek almalıyız. Olumlu düşünmenin olumlu sonuçlar, olumsuz düşünmenin ise olumsuz sonuçlar üreteceğini unutmamalıyız.”* Victor Hugo'nun da ifade ettiği gibi *“En karanlık gece bile sona erer ve güneş tekrar doğar.”* diyerek etkinliği sonlandırır. Etkinlik için 20 dakika süre öngörülmektedir.

7. Uygulayıcı etkinliği şu şekilde özetler: *“Bu etkinliğimizde sizlerle pozitif düşünmeyi tanımladık ve pozitif düşünmenin yaşamdaki önemi üzerinde durduk.”*

Değerlendirme

✓ Uygulayıcı kazanım değerlendirmesine yönelik olarak öğrencilere *“Pozitif düşünmenin yaşamınızdaki önemi ile ilgili bir slogan cümlesi düşünmenizi ve slogan cümlelerinizi kâğıda yazmanızı istiyorum.”* der ve ardından her öğrencinin paylaşımı alınır. Öğrencilere paylaşımlarına dair geri bildirim verilir.



Etkinlikle ilgili
tüm materyallere
ulaşmak için
karekodu okutunuz.



Etkinlik Adı: Mutluluğa Giden Yol

Kazanımlar:

3. Mutluluğun ne olduğunu bilir.
4. Mutluluğun yaşamdaki önemini kavrar.
5. Pozitif düşünme ile mutluluk arasındaki ilişkiyi fark eder.

Süre: 40 dk.

Kullanılacak Araç-Gereçler:

Akıllı Tahta/Projeksiyon Cihazı

Ek 1. Bilgi Notu

Ek 2. Damla ve Bulut Vedalaşma Animasyonu



Uygulayıcı İçin Ön Hazırlık

✓ Uygulayıcının etkinlik süresince yapılacak çalışmalara ait yönergeleri oturma öncesinde okuyarak hazırlık yapması faydalı olacaktır.

✓ **Ek 2. Damla ve Bulut Vedalaşma Animasyonu**'na karekod okutularak ulaşılabılır.

1. Uygulayıcı öğrencilerden “Mutluluk benzer. Çünkü.....” cümlesindeki boşlukları uygun gördükleri şekilde tamamlamalarını ister. Gönüllü öğrencilerin paylaşımlarını alır. Ardından mutluluğu “İnsanın isteklerinin, özlemlerinin gerçekleşmesi ve ihtiyaçlarının giderilmesi durumunda kendini iyi hissetmesi hâlidir.” şeklinde tanımlar.

2. Uygulayıcı **Mutluluk Anım Etkinliği**'ne geçiş yapar. Etkinlik için 15 dakika süre öngörülmektedir. Öğrenciler ikiye ayrılarak gruplara ayrılır. (Tek kişi kalırsa o öğrenci uygulayıcı ile eşleşebilir). Uygulayıcı gruplara yapacakları çalışmayı şu şekilde açıklar:

Şimdi sizlerden arkanıza yaslanıp son bir hafta içerisinde mutlu olduğunuz bir anı düşünmenizi istiyorum.

Tam olarak neredeydiniz? Ne yapıyordunuz?

Sırayla anınızı arkadaşınıza anlatmanızı diğerinizin de bu anıyı kısa cümleler ile not tutmasını istiyorum.

Tüm öğrencilerin mutluluk anılarını grup arkadaşına anlatmalarının ardından gönüllü birkaç grubun paylaşımları alınır. Öğrencilerin paylaşımlarını aldıktan sonra uygulayıcı şu açıklamayı yapar: “Mutluluk bizim için su gibi, hava gibi değerlidir. Çünkü mutluluk bizim çevreyle, insanlarla hatta diğer canlılarla bağ kurmamızı sağlar. Mutluluk yaşama olumlu açıdan bakmak ve yaşamdan tat almaktır. Bununla birlikte mutluluk bizim daha üretken ve daha yaratıcı olmamızı destekler, yaptığımız işlerden daha fazla keyif almamızı sağlar, stresle daha kolay başa çıkmamıza yardımcı olur. Mutlu olduğumuzda kendimize daha çok özen gösteririz, sağlığınıza daha çok dikkat ederiz.”

3. Uygulayıcı öğrencilere “Sizce çocuk ve oyun, kitap ve bilgi, bal ve kaymak ikilileri gibi pozitif düşünme ve mutluluk da bir ikili olsalar hangi ikili olurlardı?” sorusunu yöneltir. Gönüllü öğrencilerin paylaşımları alınır. Ardından uygulayıcı, pozitif düşünme ile mutluluk arasındaki ilişkiyi şu şekilde açıklar: “Pozi-



tif düşünme yaşamımızın renksiz kısımlarını yok saymayarak renkli kısımlara odaklandığımız bir düşünce sistemidir. Yaşamdaki renkli kısımlarımız arttıkça mutluluğumuz da o ölçüde artacaktır. Hz. Mevlana Celaleddin-i Rumi'nin 'Güzel gören, güzel düşünür; güzel düşünen hayatından lezzet alır.' dediği gibi.”

4. Uygulayıcı etkinliği şu şekilde özetler: “Bu etkinliğimizde sizlerle mutluluğu ele aldık. Mutluluğun yaşamdaki önemi ve pozitif düşünme ile mutluluk arasındaki ilişki üzerinde durduk.”

5. Uygulayıcı öğrencilere “Şimdi sizleri yedi haftadır devam eden Duygu gelişimini destekleme psikoeğitim programı'mızda bizlere eşlik eden Damla ve Bulut arkadaşlarımız ile baş başa bırakıyorum.” der ve **Ek 2. Damla ve Bulut Vedalaşma Animasyonu**'na ait karekodu okutarak animasyonu akıllı tahtaya yansıtır.

– Merhaba arkadaşlar, yedi hafta devam etmiş olan Duygu gelişimini destekleme psikoeğitim programı'mızın sonuna geldik. Bu yolculukta arkadaşım Bulut'la birlikte sizlere eşlik ettik. Dolu dolu, aynı zamanda çok keyifli ve oldukça öğretici bir yolculuğu geride bıraktık. Hayatımızın her alanında yer alan duygularımızı tanıdık ve ifade etmeyi öğrendik. Aynı zamanda etkinlikler boyunca başkalarının duygularını tanımanın, duygularına saygı göstermenin ve duyguları kabul etmenin önemini kavradık. Sizleri tanıdığımız için çok mutlu olduk.

– Merhaba arkadaşlar, Damla'nın da ifade ettiği gibi bugün itibariyle Duygu gelişimini destekleme psikoeğitim programı'mızın sonuna geldik. Bu yolculukta arkadaşım Damla ile birlikte sizlere eşlik ettik. Bu yolculuk bize pek çok şey öğretti. Damla'nın söylediklerine ek olarak, kişiler arası ilişkilerimizde duyguların önemini kavramayı, empati kurmanın önemini, uyum ve duygusal esneklik becerisi kazanmayı, duygularımızı yönetmeyi, dürtülerimizi kontrol etmeyi ve olumlu düşünmeyi öğrendik. Duygularımızın hayatımızda çok önemli bir yeri olduğunu fark ettik. Burada öğrendiğimiz bilgileri günlük hayatta kullanarak daha iyi bir yaşama sahip olabiliriz. Görüşmek üzere sevgili arkadaşlar.

Değerlendirme

Uygulayıcı kazanım değerlendirmesine yönelik **Gün Sonu Değerlendirme Etkinliği-Çıkış Bileti**'ni uygular. Öğrencilere birer tane renkli yapışkanlı kâğıt dağıtır. Öğrencilere, “Buradan ayrılırken yanınızda hangi duyguyu götürmek isterdiniz?” diye sorar ve cevaplarını yapışkanlı kâğıtlara yazmalarını ister. Yazma işleminden sonra her bir öğrencinin paylaşımı alınır. Öğrencilerin kâğıtlarını kapıya yapıştırmalarının ardından oturum sonlandırılır.



- ✓ Uygulayıcı, öğrencilere oturumu değerlendirmeleri için Oturum Değerlendirme Formu'nu dağıtır.
- ✓ Uygulayıcı “Sevgili öğrenciler, böylece sizlerle yedi haftadır devam eden programımızı sonlandırdık. Program kapanışını ebeveynlerinizin de katılımıyla yapacağım ve sizlere katılım belgelerinizi vereceğim. Her birinize bu programa katıldığınız için ayrı ayrı teşekkür ediyorum ve ebeveynlerinizi içeriye alıyorum.” şeklinde bir açıklamada bulunur. Ebeveynleri içeriye davet eder ve **Ek 1. Bilgi Notu** doğrultusunda programa dair ebeveynlere gerekli paylaşımda bulunur.
- ✓ Öğrencilerin ve ebeveynlerinin **Program Değerlendirme Formlarını** doldurmalarının ardından öğrencilere katılım belgeleri takdim edilir ve program sonlandırılır.



EK 3. **BİLGİ NOTU**

Uygulayıcı: “Saygıdeğer Ebeveynler, hepiniz yedi haftadır devam eden Duygu gelişimini destekleme psikoeğitim programının kapanış törenine hoş geldiniz. Bu süreçte öğrencilerimizle haftada iki gün birlikte olduk ve kırkar dakikadan oluşan iki etkinlik gerçekleştirdik. Etkinlikler arasında 10 dakika mola verdik.

Programın amaçlarına ulaşabilmek ve süreci verimli geçirebilmek için ilk oturumda şu kuralları belirledik.

1. Yedi hafta boyunca çok önemli bir gerekçe olmadıkça oturumlara katılım sağlamak
2. Oturumlara vaktinde katılmak
3. Tek ses kuralına (söz alan arkadaşınızın sözünü yarıda kesmemek ve sırayla söz almak) uymak
4. Arkadaşlarınıza saygılı davranmak
5. Grup paylaşımlarının burada kalmasına özen göstermek

Duygu gelişimini destekleme psikoeğitim programı kapsamında yedi hafta boyunca ele aldığımız oturum başlıkları şu şeklideydi:

1. Duyguları Tanıma
2. Duygusal Öz Farkındalık
3. Kişiler arası İlişkiler ve Empati
4. Uyumluluk ve Duygusal Esneklik
5. Probleme Yönelik Duygu Gelişimi
6. Dürtü Kontrolü
7. Pozitif Düşünme ve Mutluluk

Oturumlarımızda duygularımızı tanıdık ve ifade etmeyi, duygu, düşünce ve davranış arasındaki ilişkiyi, duyguları kabul etmeyi ve ifade etmeyi, kişiler arası ilişkilerimizde duyguların önemini, empati kurmayı, uyum ve duygusal esneklik becerisi kazanmayı, duygu düzenleme stratejilerini, dürtülerimizi kontrol etmeyi ve pozitif düşünmenin önemini ele aldık.

Şimdi de sizlerin katılımıyla Duygu gelişimini destekleme psikoeğitim programı kapanış törenini gerçekleştiriyoruz. Öğrencilerimden ve sizlerden hazırlamış olduğumuz **Program Değerlendirme Formlarını** doldurmanızı rica ediyorum. Sonrasında sırayla öğrencilerimize katılım belgelerini takdim edeceğim. Kapanış törenine katıldığınız ve programa çocuklarınızın dahil olması için gösterdiğiniz özveri için her birinize ayrı ayrı teşekkür ediyorum.” diyerek sözlerini tamamlar ve programı sonlandırır.



7. OTURUM DEĞERLENDİRME FORMU

Sevgili Öğrenciler,

Bu form Duygu gelişimini destekleme psikoeğitim programı kapsamında dördüncü oturumda uygulanan etkinlikleri değerlendirmek amacıyla hazırlanmıştır. Formu cevaplarırken her maddenin karşısında yer alan “**Evet**”, “**Kararsızım**”, “**Hayır**” ifadelerinden size en uygun seçeneğin altındaki parantezin içine (X) işareti koyunuz. Unutmayınız ki bu bir sınav değildir ve sonuçta sizlere derslerinizi etkileyecek herhangi bir not veya puan verilmeyecektir. Bu nedenle sizlerden sorulara içtenlikle cevap vermeniz beklenmektedir. Katkılarınızdan dolayı teşekkür ederiz.

Etkinlikler: 1. Pozitif Düşünmenin Güzelliği
2. Mutluluğa Giden Yol

İfadeler	Evet	Kararsızım	Hayır
1. Oturumda yer alan etkinlikleri beğendim.	()	()	()
2. Etkinliklere istekli olarak katıldım.	()	()	()
3. Etkinliklerin benim için faydalı olduğunu düşünüyorum.	()	()	()
4. Benzer etkinliklere katılmak isterim.	()	()	()
5. Etkinlikler pozitif düşünmenin ne olduğunu anlamama katkı sağladı.	()	()	()
6. Etkinlikler pozitif düşünmenin yaşamdaki önemini fark etmeme katkı sağladı.	()	()	()
7. Etkinlikler mutluluğun ne olduğunu anlamama katkı sağladı.	()	()	()
8. Etkinlikler mutluluğun yaşamdaki önemini kavramama katkı sağladı.	()	()	()
9. Etkinlikler pozitif düşünme ile mutluluk arasındaki ilişkiyi fark etmeme katkı sağladı.	()	()	()

Etkinlikler ile ilgili diğer düşünceleriniz

Kaynakça

Seligman, M., E., S., P. (2019). *Gerçek mutluluk* (S. Kunt, çev.). Hyp Yayınları.
Tarhan, N. (2019). 10 Adımda Pozitif Psikoloji. Timaş Yayınları.



PROGRAM DEĞERLENDİRME FORMU

Sevgili Öğrenciler;

Bu form Duygu Gelişimi Destekleme Psikoeğitim Programı kapsamında uygulanan tüm oturumları değerlendirmek amacıyla hazırlanmıştır. Bu formu cevaplarırken her maddenin karşısında yer alan “**Evet**”, “**Kararsızım**”, “**Hayır**” ifadelerinden size en uygun seçeneğin altındaki parantezin içine (X) işareti koyunuz. Unutmayınız ki bu bir sınav değildir ve sonuçta sizlere derslerinizi etkileyecek herhangi bir not veya puan verilmeyecektir. Bu nedenle sizlerden sorulara içtenlikle cevap vermeniz beklenmektedir.

Katkılarınızdan dolayı teşekkür ederiz.

İfadeler	Evet	Kararsızım	Hayır
1. Oturumda yer alan etkinlikleri beğendim.	()	()	()
2. Etkinliklere istekli olarak katıldım.	()	()	()
3. Etkinliklerin benim için faydalı olduğunu düşünüyorum.	()	()	()
4. Benzer etkinliklere katılmak isterim.	()	()	()
5. Bu program duyguları tanımama katkı sağladı.	()	()	()
6. Bu program duygularımı ifade etmeme katkı sağladı.	()	()	()
7. Bu program kendi duygularımı tanımama katkı sağladı.	()	()	()
8. Bu program duygularımı kabul etmeme katkı sağladı.	()	()	()
9. Bu program duygu düşünce ve davranış arasındaki ilişkiyi anlamama katkı sağladı.	()	()	()
10. Bu program uyum ve duygusal esneklik becerisinin önemini anlamama katkı sağladı.	()	()	()
11. Bu program sosyal ilişkilerde duyguların önemini anlamama katkı sağladı.	()	()	()
12. Bu program başkalarını anlamama (empati kurmada) katkı sağladı.	()	()	()



13. Bu program duygu düzenleme stratejilerini öğrenme katkı sağladı.	()	()	()
14. Bu program dürtü kontrolünün önemini anlamama katkı sağladı.	()	()	()
15. Bu program pozitif düşünmenin duygu düzenleme-deki önemini anlamama katkı sağladı.	()	()	()
Duygu Gelişimini Destekleme Psiko eğitim Program ile ilgili diğer düşünceleriniz			
.....			
.....			
.....			
.....			
.....			