

İLKOKUL KILAVUZU

ATILGANLIK BECERİLERİ GELİŞTİRME PSİKOEĞİTİM PROGRAMI

ÇORLU REHBERLİK VE ARAŞTIRMA MERKEZİ
2021

ATILGANLIK BECERİLERİ GELİŞTİRME PSİKOEĞİTİM PROGRAMI

GİRİŞ

Bir insanın sağlıklı sayılabilmesi için sadece bedensel işlevlerinin normal olması yetmemekte bunun yanı sıra toplumsal ve ruhsal yönden de tam bir iyilik durumu içerisinde olması gerekmektedir. Özellikle ruhsal ve sosyal bakımdan sağlıklı olabilmek için bireyin duygularını, düşüncelerini, hayallerini, isteklerini vb. çok iyi bir şekilde ifade etmesi, gerektiği zamanlarda hakkını arayabilmesi, bulunduğu ortamlarda kendini kabul ettirebilmesi gerekmektedir. Çünkü yukarıda sayılanlar insanın hayatını etkin bir şekilde sürdürebilmesi için son derece önemlidir.

Duygu düşünce ve isteklerini ifade edemeyen, hayallerini diğer insanlarla paylaşamayan bir insan kendini gerçekleştirmiş sayılamaz ve bu kendini gerçekleştirememesi durumu bireyin ruhsal ve sosyal yönden sağlığının bozulmasına neden olur. Kısaca kendini rahatlıkla ifade eden bireylerin hayatta daha mutlu ve başarılı, ruhsal ve sosyal yönden de daha sağlıklı bireyler olduğu bilinmektedir.

Kişilerin duygu ve düşüncelerini ifade ederken üç temel davranışta buldukları söylenebilir. Bu davranış biçimleri; çekingenlik (nonassertiveness), saldırganlık (aggressiveness) ve atılganlık (assertiveness) olarak üçe ayrılır (Torucu, 1994).

Çekingen davranış gösteren bireyler genellikle, kendilerini inkâr eden, tutuk, kırılmış, endişeli, başkalarının onlar adına seçim yapmasına izin veren ve istediği hedefe ulaşamayan kimselerdir. Çekingen insanlar, çoğunlukla gerçek düşüncelerini söylemedikleri için ortak bir fikrin oluşmasına da katkıda bulunamazlar ve kendilerini değersiz hissedebilirler. Bu çekingen davranışların sonuçları şunlar olabilir; gerçekten ne istediğini veya neye ihtiyaç duyduğunu karşılayamama, başkalarından daha az saygı görme, kısa süreli de olsa stresin azalması. Çekingen çocuklar diğer insanların duygularını, güçlerini veya otoritelerini dikkate alırlar fakat kendi haklarını ve duygularını inkâr ederler. Bu çocuklar zorluklarla baş etmek için ağlamak, saklanmak ve surat asmak gibi “kaçma” tepkilerini kullanırlar (Uşaklı, 2006). Çekingen bireyler genelde alçak bir ses tonu ile konuşan ve davranışlarında temkinli bireyler olarak ifade edilmektedir. Bu bireyler sorunlarından kaçınarak, kendi duygularına önem vermeyerek; başkalarını incitmektense kendilerini incitmeyi tercih ederler (Göktürk, 2009). Çekingen bireyler amaçlarına ulaşmakta güçlük çekerler ve bu nedenle de eksiklik kaygısıyla ya da öfkeyle doludurlar (Arslantaş, Adana, & Şahbaz, 2013).

Saldırgan bireylerin en temel özelliklerinden bazıları ise; yüksek sesle konuşma, argo kullanma, ters bakışlar, özür dilemeyi gereksiz bulma vb. olarak sıralanabilir. Bu kişiler kendileri incinmektense başkalarını incitmeyi tercih ederler (Göktürk, 2009). Saldırgan olan bireyler çoğu zaman isteklerine ulaşmak için başkalarını kırma ve küçük görme eğilimi gösterirler (Arslantaş, Adana, & Şahbaz, 2013). Saldırgan olmak, başkalarının haklarına zarar verecek bir biçimde davranarak kendini korumaktır. Saldırganlık doğrudan ifade edildiğinde karşımıza fiziksel saldırı olarak çıkabilirken; dolaylı yoldan ifade edildiğinde, alaycılık, dedikoduculuk vb. olarak çıkabilmektedir. Ne pahasına olursa olsun kazanmak için yolunda ilerlemek, saldırganlıkta temel hedeftir. Bu yüzden de saldırganlığın pek çok yıkıcı sonucu olabilmektedir. Saldırgan insanlar böylece karşısındaki insanın ilgi, hak, istek ve ihtiyaçlarıyla asla ilgilenmemektedirler. Saldırganlığın ve saldırgan bireyin temel bazı özellikleri şunlardır:

- Saldırganlık genellikle saldırganlığa yol açar.
- Saldırgan insanlar, başkalarınca istenilmeyen, uzak durulan insanlardır.
- İnsanlar saldırgan insanlarla ilişki kurmak istemez ve onlar ihtiyaç duyduklarında yardım etmekten korkar ve çekinirler.

Saldırganlık, saldırgan davranışta bulunan insanın çok kısa bir süreliğine iyi hissetmesini sağlar ancak kişi zamanla kendisini kötü hisseder (Uşaklı, 2006)

Atılğanlık davranışına baktığımızda ise; Atılğanlık kişilerarası ilişkilerde en sağlıklı davranış biçimi olarak tanımlanmaktadır. Atılğanlık; bireylerin haklarını korumada ve ihtiyaçlarını, duygularını, düşüncelerini dürüst, uygun yollarla ve diğerlerinin haklarını çiğnemenin ortaya koyma biçimidir. Atılğan bireyler etkin dinleme becerilerine sahiptirler. Başkalarıyla işbirliği kurma isteğindedirler (Arslantaş, Adana, & Şahbaz, 2013). Alberti ve Emmons (2002)'a göre atılğan davranış, kendini ifadeye dayalıdır. Başkalarının haklarına saygı göstermektir. Bir ilişkide ilgili her iki tarafın eşitliğine ve yararına güdümlüdür. Duyguların, hakların, gerçeklerin, görüşlerin, ricaların ve sınırların söze dökülmesidir. İletilmek istenen mesaj için göz teması, ses, vücut duruşu, yüz ifadesi, el ve vücut hareketleri, mesafe, zamanlama gibi dil dışı öğelerden yararlanmaktadır. Atılğan davranışta kişi, kendini rahatlıkla ifade edebilmekte ve ihtiyaçlarını karşılayabilmektedir. Bunu yaparken de başkalarını incitmez, haklarını çiğnemez ve kendini iyi hisseder (Uşaklı, 2006).

Topukçu (1994)'nın yaptığı "Atılğanlık Eğitiminin İlkokul Çocuklarının Atılğanlık Düzeyine Etkisi" konulu çalışmada, atılğanlık eğitiminin ilkököl düzeyinde etkili olduğunu

ortaya koymuştur. Bu sebeple atılganlık becerileri geliştirme psikoeğitim programında ilkokul 3. ve 4. Sınıf öğrencilerine yönelik atılganlık becerisinin kazandırılması hedeflenmiş, buna yönelik oturumlar, etkinlikler düzenlenmiş ve ödevler verilmiştir.

PROGRAMIN AMACI

Atılganlık becerileri geliştirme psikoeğitim programının amacı kendisine güveni olmayan, olumsuz bir benlik imajına sahip, gerektiğinde haklarını koruyamayan hatta haklarını koruması gerektiğini bilmeyen ilkokul 3. ve 4. sınıf öğrencilerinin, eksik olan bu yönlerini gidermeyi amaçlar. Ayaz ve Avşar (2017)'ın yaptığı "Okul Çağı Çocuklarının Akran Zorbalığı Durumları İle Atılganlık Düzeyleri ve İlişkili Faktörlerin İncelenmesi" konulu çalışmada, öğrencilerin atılganlık düzeyi yükseldikçe kurban ve zorba olma durumlarının azaldığı sonucuna varılmıştır. Bu sebeple ilkokul öğrencilerinin atılganlık düzeylerinin artırılarak okullarda kurban ve zorba olma durumlarının azaltılması hedeflenmektedir. Literatür birçok insanın çekingen, saldırgan ve atılgan davranışları birbirine karıştırdığını ortaya koymaktadır. Bu sebeple yürütülecek oturumlarda çekingen, saldırgan ve atılgan davranış biçimlerinin ayırt edilmesi, atılganlık haklarının bilinmesi, olumlu ve olumsuz duygu ve düşüncelerinin ifade edilmesi, atılganca ricada bulunup ricayı reddedilmesi, diğer bireylerin de haklarının var olduğunu fark etmesi, evet ve hayır diyebilme becerilerini doğru şekilde kullanabilmeleri, amaçlanmaktadır.

Programın amacı kendini geliştiren, duygularını açıkça dışa vurabilen, özgüvenli, çekingen ve saldırgan bireylere göre, çevreyle daha sağlıklı bir şekilde uyum sağlayabilen atılgan öğrenciler eğitmeyi amaçlamaktadır.

HEDEF KİTLE: Atılganlık Becerileri Geliştirme Psikoeğitim programında hedef kitle ilkokul 3. ve 4. sınıf öğrencileridir.

ATILGANLIK BECERİLERİ GELİŞTİRME PSİKOEĞİTİM PROGRAMINA ÜYE SEÇİMİ VE ÜYE SAYISI:

Okul psikolojik danışmanı ilkokul 3. ve 4. sınıfların öğretmenleri ile toplantı yapar ve programı tanıtır. Bu toplantıda sınıf öğretmenlerine programdaki rollerinden, programın

amacına ulaşabilmesi için rollerinin öneminden bahsedilir. Sınıf öğretmenlerinin program için uygun gördüğü öğrencileri gözlemleyip “Öğretmen Gözlem Formu”nu(EK-1) okul psikolojik danışmanı ile paylaşmaları istenir. Okul psikolojik danışmanı daha sonra 3. Ve 4. Sınıf velileri ile bir toplantı gerçekleştirir. Bu toplantıda programın amacı ve programa aile katılımı olduğunda daha etkili olacağı belirtilir. Velilerden “Veli Gözlem Formu”(EK-2) doldurmaları istenir. Okul psikolojik danışmanı 3. Ve 4. sınıf öğrencileri ile daha önce yaptığı görüşme ve olay kayıtlarını inceler. Program konusu ile ilgili bir kayıt varsa konuyu ve kişileri not eder. Öğretmen gözlem formu, veli gözlem formu ve daha önceki görüşme kayıtları sonucu üye seçimi yapılır. Programa 10 üye seçilir. Seçilen 10 öğrencinin velisine “Veli İzin Dilekçesi”(EK-3) imzalatılır.

OTURUM SAYISI: Bu psikoeğitim programı 7 öğrenci oturumundan oluşmaktadır.

PSİKOEĞİTİM PROGRAMININ İÇERİĞİ:

- Grup üyelerini ve grup sürecini tanıma. Grup kurallarını bilme. Üyelerin birbiri ile kaynaşmasını sağlama.
- Çekingen, saldırgan ve atılgan davranışlarının temel özelliklerini bilme. Çekingen, saldırgan ve atılgan davranışları ayırt etme.
- Atılganlık haklarını bilme. Haklarını bilmenin önemini öğrenme. Diğer kişilerin de hakları olduğunu bilme. Atılganlık haklarını koruma.
- Atılganca iltifat etme ve iltifata olumlu karşılık verme.
- Olumlu ve olumsuz duygu ve düşüncelerini doğrudan ifade etme.
- Atılganca ricada bulunma ve ricayı reddetme.
- Programı değerlendirme, kendisindeki değişimlerin farkına varmasının sağlanması

EK 1/ ÖĞRETMEN GÖZLEM FORMU

Gözlemcinin Adı Soyadı:

Gözlenen Sınıf:

Gözlem Konusu:

Gözlem Tarihi:

Gözlem Koşulları:

Aşağıda maddeler halinde yer alan davranışları gösteren her öğrenci için, arka sayfada isminin ve bu davranışın keştiği kutucuğa “X” işareti koyunuz.

1. Arkadaşları ile sohbet eder, oyun oynar.
2. Bir grubun başı ya da ebesi olur.
3. Sohbet ederken/ oyun oynarken istemediği durumlarda “hayır” der.
4. İnsanı geliştirici sert tartışmalara katılır.
5. Yeni tanıştığı insanlarla ya da yabancılarla rahatlıkla konuşur.
6. Karşı cinsten birisi ile rahatlıkla konuşur.
7. Sohbet/ oyun sırasında soru sorar.
8. Duyularını açık ve samimi bir şekilde ifade eder.
9. Övüldüğü durumlarda duygu ve düşüncelerini belirtir.
10. Fikirlerini açıkça ifade eder.
11. Kızgınlığını açıkça ifade eder.
12. Birisi kurallara uygun olmayan bir davranışta bulunduğu anda bunun yanlış olduğunu söyler.

(Bu form Gültat, (2018) 7. Sınıf Ergenlere Yönelik Atılganlık Becerileri Geliştirme Programından alınmıştır.)

Öğrencinin Adı Soyadı	Gözlenen Davranış												
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	Toplam
1. Öğrenci													
2. Öğrenci													
3. Öğrenci													
4. Öğrenci													
5. Öğrenci													
6. Öğrenci													
7. Öğrenci													
8. Öğrenci													
9. Öğrenci													
10. Öğrenci													
11. Öğrenci													
12. Öğrenci													
13. Öğrenci													
14. Öğrenci													
15. Öğrenci													
16. Öğrenci													
17. Öğrenci													
18. Öğrenci													
19. Öğrenci													
20. Öğrenci													
21. Öğrenci													

EK-2 VELİ GÖZLEM FORMU

Öğrencinin Adı Soyadı:		EVET	BAZEN	HAYIR
Gözlemcinin Adı Soyadı:				
Gözlem Konusu:				
Gözlem Tarihi:				
Gözlem Koşulları:				
1	Arkadaşları ile sohbet ettiği/ oynadığı görülüyor mu?			
2	Bir grubun başı ya da ebesi olduğu görülüyor mu?			
3	Sohbet ederken/ oyun oynarken istemediği durumlarda “hayır” diyebilir mi?			
4	Yeni tanıştığı insanlarla ya da yabancılarla rahatlıkla konuşur mu?			
5	Karşı cinsten birisi ile rahatlıkla konuşur mu?			
6	Sohbet/ oyun sırasında soru sorabilir mi?			
7	Duygularını açık ve samimi bir şekilde ifade edebilir mi?			
8	Birisi kurallara uygun olmayan bir davranışta bulunduğu anda bunun yanlış olduğunu söyleyebilir mi?			
9	Fikirlerini açıkça ifade edebilir mi?			
10	Hiçbir şey söylemediği zamanlar olur mu?			
11	Kızgınlığını açıkça ifade edebilir mi?			
12	Övüldüğü durumlarda duygu ve düşüncelerini belirtebilir mi?			
Değerlendirme:				

((Bu form Gültat, (2018) 7. Sınıf Ergenlere Yönelik Atılganlık Becerileri Geliştirme Programından alınmıştır.))

EK-3 VELİ İZİN DİLEKÇESİ

Psikolojik Danışman.....tarafından.....İlkokulu'nda yürütülecek olan "Atılganlık Becerileri Geliştirme Psikoeğitim Programı'na velisi olduğum.....tc nolu.....isimli öğrencinin 7 hafta boyuncagünü.....saatleri arasında katılmasına izin veriyorum.

..../..../2021

Veli

Tel:

Adres:

İmza:

Veli Adı Soyadı

ATILGANLIK BECERİLERİ GELİŞTRİME PSİKOEĞİTİM PROGRAMI

1.OTURUM

KAZANIM: Grup üyelerini ve grup sürecini tanır. Grup kurallarını bilir. Üyelerin birbiri ile kaynaşmasını sağlar.

SÜRE: 45 dakika

SINIF DÜZEYİ: 3. veya 4. sınıf

ORTAM: Boş bir sınıf

YÖNTEM VE TEKNİK: Anlatma, Oyun, Tartışma

MATERYALLER: Mendil, 10 adet minder “Kurallar Ağacı”, yazılı karton (EK-4) Kuralların yazılı olduğu kartlar(EK-5)

SÜREÇ:

Giriş:

Bu bölüme 5 dakika ayrılmıştır.

Okul psikolojik danışmanı oturum ile ilgili gerekli hazırlıkları yapmak üzere oturum saatinden 20 dakika önce etkinliğin yapılacağı sınıfa gider.

Oturum saatini ve yerini önceden haber verdiği öğrencilerin etkinlik sınıfına geldiğinde her birini karşılar ve onları sınıfa alır.

Okul psikolojik danışmanı tüm öğrenciler oturduktan sonra öncelikle öğrencilere katılımlarından dolayı teşekkür eder ve kendini tanıtır.

Okul psikolojik danışmanı öğrencilerin programa olan ilgilerini arttırmak amacıyla “Sizce burada toplanma amacımız nedir, tahminleriniz var mı?” sorusunu yöneltir. Okul psikolojik danışmanı öğrenciler tahminlerini ifade ettikten sonra cevapları için teşekkür eder ve bu programda atılganlık becerilerinin geliştirileceğinden bahseder.

Bu amaçla gerçekleştirilecek olan programın 7 hafta boyunca devam edeceğini, her oturumun 40 veya 45 dakika süreceğini yani haftanın bir günü bir ders saatlerini bu programa ayıracaklarını söyler.

Daha sonra okul psikolojik danışmanı öğrencilerin motivasyonunu sağlamak amacıyla program sonunda Katılım Belgesi(EK-16) verileceğini söyler.

Geliştirme:

Bu bölüme 35 dakika ayrılmıştır.

Grup lideri kendini tanıttıktan ve programın özelliklerinden bahsettikten sonra öğrencilerinin isimlerinin bulunduğu yaka kartlarını grup üyelerine dağıtır. Daha Sonra *Yağ Satarım Bal Satarım* adlı etkinliğe geçer.

Grup lideri, öğrencilerin önceden çember şeklinde dizilmiş minderlere oturmasını ister. Grup üyesinden bir gönüllü ebe seçilir. Gönüllü çıkmadığı takdirde lider ebe olur ve oyunu başlatır. Ebe olan kişi elinde mendil ile oluşturulan çember etrafında dönerken bir taraftan da şu ezgili tekerlemeyi söyler:

TEKERLEME

Ya satarım, bal satarım,

Ustam ölmüş, ben satarım.

Ustamın kürkü sarıdır,

Satsam on beş liradır.

Zam-bak Zum-bak

Dön arkana iyi bak.

Ebe bir süre sonra mendili oturan oyunculardan birinin arkasına çaktırmadan bırakır. Mendili arkasında fark eden kişi ayağa kalkar ve adını ve bir özelliğini söyler. Önceki ebe kendini tanıtan kişinin yerine oturur. Kendini tanıtan öğrenci ise mendili alır ve ebe olur. Önceki ebe gibi çemberin etrafında döner ve ezgili tekerlemeyi tekrar eder. Ebe bir süre sonra mendili oturan oyunculardan birinin arkasında çaktırmadan bırakır. Mendili arkasında fark eden kişi ayağa kalkar önce ebenin adını söyler daha sonra kendi adını ve bir özelliğini söyler. Ebe ise kendini tanıtan kişinin yerine oturur. Kendini tanıtan kişi ise ebe olur. Yeni ebe olan kişi aynı döngüleri tekrar eder. Fakat sadece bir ebenin değil kendisinden önce ebe olan her üyenin adını söyledikten sonra kendini tanıtmaya başlar. (Böylelikle son ebe hem kendini tanıtmış olacaktır hem de grubun diğer üyelerini tanıtmış olacaktır) Herkes ebe olana kadar

döngü bu şekilde devam eder. Ebe olan kişinin tekrar ebe olmamasına dikkat edilir. Bunun için grup lideri grubu bu konuda önceden uyarır.

Bu etkinlik tamamlandıktan sonra lider öğrencilere grubun işleyişi açısından önemli olan grup kurallarının oluşturulacağını söyler.

Lider, grup kurallarının grubun birlikteliğinin sağlanması ve grubun güvenli bir ortamda ortak amaçlar doğrultusunda çalışılmasındaki öneminden bahseder. Aynı zamanda eklemek istedikleri grup kuralları varsa fikir birliği oluşturup eklenebileceğini ve kuralların oluşturulmasında herkesin söz alıp fikirlerini belirtmesinin gerekliliğini dile getirir. Ve “Kurallar Ağacı” etkinliğine geçilir.

Lider kurallar etkinliği için önceden hazırlamış olduğu ağaç şeklindeki kartonu(EK-4) tahtaya asar.

Lider daha sonra üzerinde grup kurallarının yazılı olduğu kırmızı elma şeklindeki kartları (EK-5)) ve 2 tane de boş kırmızı elma şeklindeki kartı öğrencilere dağıtır.

Gönüllü olan öğrenciden başlayarak sırasıyla, öğrencilerden karttaki kuralları sesli bir şekilde okumaları ve daha sonra tahtada asılı olan ağaç şeklindeki kartona yapıştırılmaları istenir.

Yapıştırılan kurallarla ilgili olarak sınıfa ne düşündükleri sorulur ve eklemek istedikleri başka bir kural varsa ellerindeki boş kartlara yazmaları istenir.

Böylelikle 7 hafta boyunca uygulanacak kurallar belirlenmiş olur.

Kurallar ağacı etkinliği tamamlandıktan sonra atılganlık becerileri geliştirme psikoeğitim programının neden yapıldığı ile ilgili bilgi verilir.

Değerlendirme:

Bu bölüme 5 dakika ayrılmıştır.

Grup lideri oturumun özetini yapar.

Grupta herhangi bir sorusu olan varsa onları dinler ve cevaplar.

Öğrencilere katılımlarından dolayı teşekkür edilir ve bir dahaki oturumda görüşmek üzere oturum sonlandırılır.

EK-4: “KURALLAR AĞACI” YAZILI KARTON

(Bu karton 70*100 boyutunda olacaktır.)



Bu şekil örnektir. Bu şekle benzer veya daha farklı bir ağaç şekli kullanılabilir.

EK-5 KURALLARIN YAZILI OLDUĞU KARTLAR

(Őekiller kesilip kart olarak kullanılabilir)





**Grup içerisinde diğer
üyelerle ilgili
öğrendiğim bilgileri
dışarıdan kimse ile
paylaşmayacağım.**



**Zorunlu bir sebep
olmadıkça grup
oturumlarına
devam edeceğim.**



**Grupta bir üye
paylaşımında
bulunurken onu
dinleyeceğim.**



**Etkinlik
başlangıç ve bitiş
saatine sadık
kalacağım.**



**Diğer grup
üyeleriyle asla
alay
etmeyeceğim ve
dalga
geçmeyeceğim.**

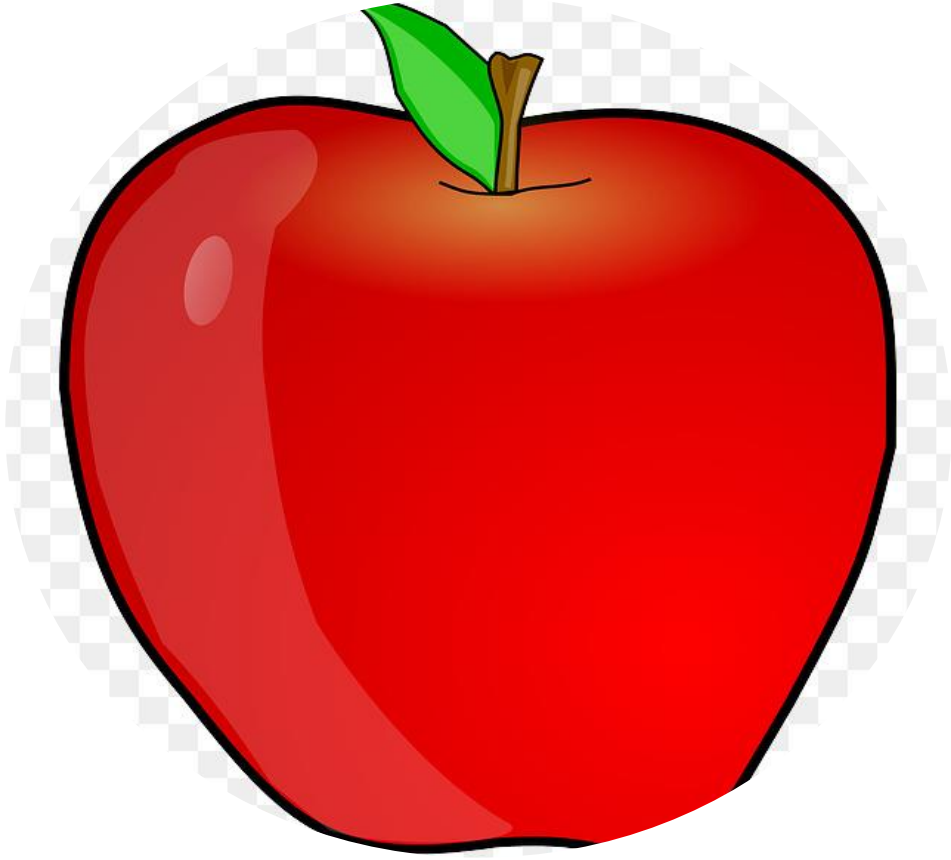
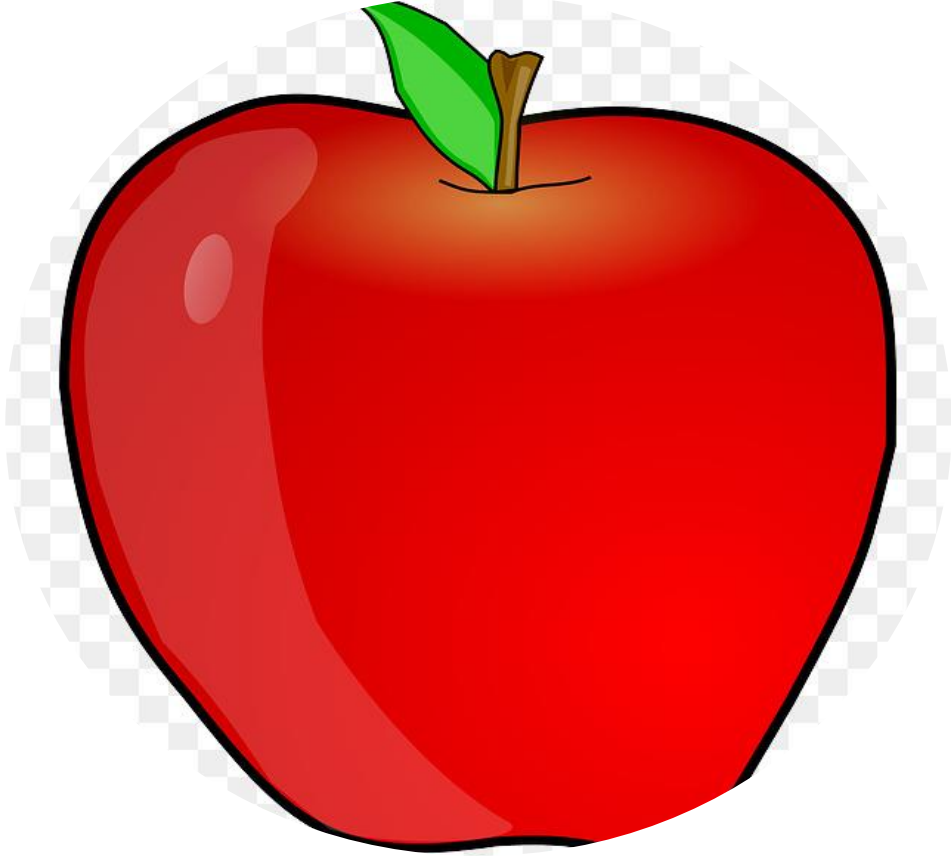




**Grupta bir üye
paylaşımında
bulunurken onu
dinleyeceğim.**



**Gruptaki diğer
tüm üyelerle eşit
haklara sahibim.**



2.OTURUM

KAZANIM: Çekingen, saldırgan ve atılgan davranışlarının temel özelliklerini bilir. Çekingen, saldırgan ve atılgan davranışları ayırt eder.

SÜRE: 45 DK

SINIF DÜZEYİ: 3. veya 4. sınıf

ORTAM: Boş bir sınıf

YÖNTEM VE TEKNİK: Anlatım, Soru-Cevap, Örnek Olay,Davranış Sunumu EK-6), Çekingen- Saldırgan-Atılgan yazılı başlıklar(EK-7), Boş bir torba, Davranış Özelliklerinin yazılı olduğu kartlar(EK-8), Ev Ödevi (EK-9)

MATERYALLER:

SÜREÇ:

Giriş:

Bu bölüme 5 dakika ayrılmıştır.

Okul psikolojik danışmanı oturum için gerekli hazırlıkları yapmak üzere oturum saatinden 20 dakika önce etkinlik sınıfında bulunur.

Oturum saatini ve yerini önceden haber verdiği öğrencilerin etkinlik sınıfına geldiğinde her birini karşılar ve onları sınıfa alır.

Lider “ *Sevgili öğrenciler hoş geldiniz. Oturuma tekrar katılım sağladığınız için teşekkür ederim. Önceki oturumun özetini yapmak isteyen var mı?*” diye gönüllü öğrencilerden önceki oturumun özeti yapılması istenir. Gönüllü çıkmadığı takdirde lider geçen oturumun özetini yapar. Özet tamamlandıktan sonra bu oturumda yapılacak olan etkinliklerden kısaca bahseder.

Geliştirme:

Bu bölüme 35 dakika ayrılmıştır.

Grup lideri öğrencilerin önceki oturuma dair düşüncelerini aldıktan ve bu oturumun kazandırmak istediği davranışları ifade ettikten sonra *Davranış Türleri* (EK-6) adlı sunumunu 15 dakika içerisinde tamamlanacak şekilde yapar. Yapılan bu sunumda çekingen, saldırgan ve

atılğan davranış türlerinin tanımlarından ve özelliklerinden söz edilir. Sunum ile birlikte öğrencilerin davranış türleri hakkında farkındalık oluşturulması amaçlanır.

Davranış türleri sunumu tamamlandıktan sonra; çekingen, saldırgan ve atılğan davranış özelliklerinin öğrenilmesinin pekiştirilmesi amacıyla *Eşleştirelim* etkinliğine geçilir.

Lider öğrencilere etkinliği şu şekilde ifade eder: *Davranış türleri sunumunda öğrendiğimiz çekingen, saldırgan ve atılğan davranış türlerinin özelliklerini pekiştirmek adına “Eşleştirelim” etkinliğini gerçekleştireceğiz. Tahtaya yapıştırılmış olan “çekingenlik, saldırganlık, atılğanlık” adlı üç başlık(EK-7) görmektesiniz.(Dilerseniz tahta kalemi ile de yazabilirsiniz) Şimdi sizlerin elimde bulunan torbadan bir özellik çekmenizi ve çekilen özelliğin hangi başlık altına uyuyorsa o başlığın altına yapıştırmanızı rica ediyorum.*

Torbada toplam 20 özellik bulunmaktadır. Her öğrencinin torbadan iki defa özellik çekmesi gerekecektir. Öğrenci yanlış eşleştirme yaptığında diğer öğrencilerin fikri de alınarak doğru eşleştirme yapılması sağlanır.

Gönüllü olan öğrenci ile etkinliğe başlanır.

Eşleştirelim etkinliği tamamlandıktan sonra örnek bir olay anlatılır.

Grup lideri öğrencilere: *Evet arkadaşlar eşleştirelim etkinliğimizi tamamladık bu etkinlikte aktif olduğunuz için sizlere teşekkür ederim. Şimdi sizlere bir örnek olay anlatacağım. “ Mihre teneffüs zili çaldıktan sonra kendine bir tost ve ayran almak için kantine gider. Kantin sırasında diğer sınıftan olan arkadaşı Lara ile sohbet eder. Sohbet etse dahi sırasından çıkmamıştır. Fakat sohbet ettiği sırada başka bir öğrencinin önüne geçtiğini fark etmiştir.” Şimdi Mihre'nin çekingen bir öğrenci olduğunu düşünelim. Sizce nasıl bir tepki vermiş olabilir? Öğrencilerin görüşleri alındıktan sonra grup lideri açıklama yapar.*

Çekingen olan Mihre'nin bu duruma sessiz kalacağı ve hakkını koruyamayacağını söyleyebiliriz. Bu yüzden önüne geçen öğrenciyle iletişime geçemeyecek içten içe kızgınlık yaşayacaktır.

*Şimdi de Mihre'nin saldırgan davranışı gösteren bir öğrenci olduğunu düşünelim. Sizce saldırgan Mihre bu duruma nasıl bir tepki vermiş olabilir? Öğrencilerin görüşleri alındıktan sonra grup lideri açıklama yapar. *Saldırgan olan Mihre'nin önüne geçen öğrenciyi itekleyip bu sırada ben vardım nasıl önüme geçersin deyip saldırganca tutumlar sergileyebilir.**

Son olarak Mihre'nin atılğan bir öğrenci olduğunu düşünelim. Sizce atılğan olan Mihre nasıl bir tepki vermiş olabilir? Öğrencilerin görüşleri alındıktan sonra grup lideri açıklama yapar.

Atılgan Mihre'nin bu duruma sessiz kalmayacağı fakat kimseye de zarar vermeyecek şekilde hakkını koruyabileceğini söyleyebiliriz. Örneğin Mihre önüne geçen öğrenci ile şu şekilde konuşabilir: Affedersin, sırada ben vardım sıranın sonu şurada. Diyerek hakkını koruyabilir.

Ev Ödevi: (EK-9)

Grup lideri öğrencilerden bir sonraki oturuma kadar çevrelerinde ya da kendilerinde gözlemledikleri çekingen, saldırgan ve atılgan davranış biçimlerini not etmelerini ödev olarak verir.

Değerlendirme:

Bu bölüme 5 dakika ayrılmıştır.

Grup lideri gönüllü öğrencilerden bu oturumun özetini yapmalarını ister. Gönüllü öğrenci olmadığı takdirde grup lideri oturumun özetini yapar.

Ev Ödevinin nasıl yapılacağı hakkında kısa bilgi verir.

Öğrencilere katılımlarından dolayı teşekkür edilir ve bir dahaki oturumda görüşmek üzere oturum sonlandırılır.

EK-6 “DAVRANIŞ TÜRLERİ” SUNUMU



ÇEKİNGEN DAVRANIŞ

- Çekingen insanlar, çoğunlukla gerçek düşüncelerini söylemedikleri için ortak bir fikrin oluşmasına da katkıda bulunamazlar ve kendilerini değersiz hissedebilirler.
- Çekingen çocuklar, diğer insanların duygularını, güçlerini dikkate alırlar fakat kendi haklarını ve duygularını inkar ederler.
- Çekingen bireyler, istediklerini elde etmekte güçlük çekerler ve bu nedenle yetersizlik ve suçluluk duyguları yaşarlar.



ÇEKİNGENLİĞİN SÖZSÜZ MESAJLARI

- Ses tonu aşırı yumuşak ve kısaktır.
- Konuşma kararsız ve duraklamalarla doludur.
- Göz göze gelmekten kaçınılır.
- Vücut hareketsizdir. Omuzlar düşük ve kamburdur.
- El sık sık ağza götürülür ve kapatılır. Eller kıvrılır ya da bükülür.
- Konuşulan kişiden geriye kaçınılır.
- Sözlü ve sözsüz mesajlar uyumsuzdur. (Kızgınlık ifade edilirken gülünür.)



SALDIRGAN DAVRANIŞ

- Saldırgan olan bireyler çoğu zaman isteklerine ulaşmak için başkalarını kırma ve küçük görme eğilimi gösterirler.
- Saldırgan olmak başkalarının haklarına zarar verecek biçimde davranarak kendini korumaktır.
- Saldırgan birey o an için istediklerini elde etse de davranışları sonucu çevrede istenmeyen kişi durumuna düşmektedir.



SALDIRGANLIĞIN SÖZSÜZ MESAJLARI

- Duruma uymayan, sesli, kaba ve alaycı bir ses tonu vardır.
- Karşıdaki kişiyi hâkimiyet altına almaya çalışır.
- Gözler kısık ve küçümseyen tarzda bakar.
- Çoğu zaman karşıdakine bakmaz.
- Vücut gergindir. Parmak işaretini fazladır.
- Vücut mesafesi fazlasıyla karşıdaki kişiye doğrudur.



ATILGAN DAVRANIŞ

- Atılganlık bireylerin haklarını korumada ve ihtiyaçlarını, duygularını, düşüncelerini dürüst uygun yollarla ve diğerlerinin haklarını çiğnemenin ortaya koyma biçimidir.
- Atılgan davranan kişi kendini rahatlıkla ifade edebilmekte ve ihtiyaçlarını karşılayabilmektedir. Bunu yaparken de başkalarını incitmez haklarını çiğnemez ve kendini iyi hisseder.
- İnsanlar arası ilişkilerin en olumlu biçimi atılganlıktır.



ATILGANLIĞIN SÖZSÜZ MESAJLARI

- Ses tonu duruma uygundur; ne çok kısık, ne de çok yüksektir.
- Konuşma akıcı ve açıktır, anahtar cümleleri içerir, yani söylenmek istenen doğrudan söylenir.
- Birisi ile konuşurken göz göze gelmekten kaçınılmaz.
- Beden, kendinden emin ve dikdir.
- Kişiler arası mesafe duruma uygundur.
- Sözlü ve sözsüz mesajlar uyumludur.



EK-7: “ÇEKİNGEN-SALDIRGAN-ATILGAN” YAZILI BAŞLIKLAR

ÇEKİNGENLİK

SALDIRGANLIK

ATILGANLIK

EK-8: DAVRANIŞ ÖZELLİKLERİ KARTLARI

Ses tonu aşırı yumuşak ve kısıktır.

Konuşma kararsız ve duraklamalarla doludur.

Göz göze gelmekten kaçınılır.

Vücut hareketsizdir. Omuzlar düşük ve kamburdur.

El sık sık ağza götürülür ve kapatılır. Eller kıvrılır ya da bükülür.

Konuşulan kişiden geriye kaçınılır.

Duruma uymayan, sesli, kaba ve alaycı bir ses tonu vardır.

Karşıdaki kişiyi hâkimiyet altına almaya çalışır.

Gözler kısık ve küçümseyen tarzda bakar.

Vücut gergindir. Parmak işareti fazladır.

Vücut mesafesi fazlasıyla karşıdaki kişiye doğrudur.

İnsanlar arası ilişkilerin en olumlu biçimidir.

Ses tonu duruma uygundur; ne çok kısık, ne de çok yüksektir.

Çoğu zaman karşıdakine bakmaz.

Konuşma akıcı ve açıktır, anahtar cümleleri içerir, yani söylenmek istenen doğrudan söylenir.

Birisi ile konuşurken göz göze gelmekten kaçınılmaz.

Beden, kendinden emin ve dikdir.

Kişiler arası mesafe duruma uygundur.

Bireylerin haklarını korumada ve ihtiyaçlarını, duygularını, düşüncelerini dürüst uygun yollarla ve diğerklerinin haklarını çiğnemededen ortaya koyma biçimidir.

Sözlü ve sözsüz mesajlar uyumsuzdur.
(Kızgınlık ifade edilirken gülünür.)

EK-9: EV ÖDEVİ FORMU

TARİH	OLAY	GÖZLEMLENEN CEVAP	ATILGAN CEVAP NASIL OLABİLİR?

3. OTURUM

KAZANIM: Atılganlık haklarını bilir. Haklarını bilmenin önemini öğrenir. Diğer kişilerin de hakları olduğunu bilir. Atılganlık haklarını korur.

SÜRE: 40 dakika

SINIF DÜZEYİ: 3. veya 4. sınıf

ORTAM: Boş bir sınıf ortamı

YÖNTEM VE TEKNİK: anlatım, ısınma oyunu, soru-cevap, beyin fırtınası,

MATERYALLER: tebeşir, 12 balon, “atılgan hakkım” yazılı karton(EK-10), hakların yazılı olduğu kartlar(EK-11)

SÜREÇ:

Giriş:

Bu bölüme 5 dakika ayrılmıştır.

Okul psikolojik danışmanı oturum ile ilgili gerekli hazırlıkları yapmak üzere oturum saatinden 20 dakika önce etkinliğin yapılacağı sınıfa gider.

Oturum saatini ve yerini önceden haber verdiği öğrencilerin etkinlik sınıfına geldiğinde her birini karşılar ve onları sınıfa alır.

Okul psikolojik danışmanı tüm öğrenciler oturduktan sonra öğrencilere hoş geldiniz deyip tekrar katılım gösterdikleri için teşekkür eder.

Grup lideri önceki oturumun özetini yapmak isteyen öğrenciye söz hakkı verilir. Özet yapmak isteyen öğrenci çıkmazsa özet lider tarafından yapılır.

Grup lider, bu oturumda yapılacak olan etkinliklerden kısaca bahseder.

Geliştirme:

Bu bölüme 30 dakika ayrılmıştır.

Önceki oturum özetlendikten ve lider bu oturumda neler yapılacağından söz ettikten sonra ilk etkinlik olan ”Benim Çemberim” etkinliğine geçilir.

Grup lideri sınıfın zeminine tebeşir ile bir çember çizer.(bir kişinin sığılabileceği büyüklükte olmalıdır.)

Lider öğrencilerden; ikişer kişilik gruplar oluşturmalarını ister.(Öğrencilerin fiziksel güç olarak birbirine yakın olmasına dikkat edilmelidir.)

Oluşturulan ikişer kişilik gruplardan bir öğrenci çemberin içinde diğer öğrenci ise çemberin dışındadır.

Çemberin dışında olan öğrenci çemberin içine girmeye çalışarak diğer öğrencinin alanına girmeye çalışacaktır. Çemberin içinde olan öğrenci ise alanını korumak için çemberin dışındaki öğrencinin içeri girmesini engellemeye çalışacaktır. (30 saniye devam eden bir çalışma olmalıdır) Daha sonra çemberin içindeki öğrenci dışarı çıkacak dışarıdaki öğrenci ise çemberin içine girecektir. Çemberin dışında olan öğrenci çemberin içinde olan öğrencinin alanına 30 saniye boyunca girmeye çalışacaktır. Tüm ikişer kişilik grup çalışması bittikten sonra;

Grup lideri öğrencilere: sizce bu etkinliğin amacı ne olabilir? sorusunu yönelterek öğrencilerin beyin fırtınası yapmasını sağlar ve cevapları alır.

Lider cevap veren öğrencilere tahminleri için teşekkür eder ve öğrencilere şu mesajı iletir: *“Evet arkadaşlar gördüğünüz gibi eğer biz izin vermezsek karşımızdaki kişiler bizim sınırlarımızı ve haklarımızı ihlal edemezler. Karşımıza bize zarar vermek isteyen, bizi üzen haklarımızı ihlal eden insanlar çıkmış olabilir. Fakat biz izin vermezsek kimse bizi sınırlarımızı ve haklarımızı ihlal edemez.”*

Lider konuşmasının ardından öğrencilere eklemek istedikleri bir şey olup olmadığını sorar.

Öğrenciler söylemek istediklerini ekler ve 1. etkinlik sonlandırılır.

Birinci etkinlik sonlandırıldıktan sonra ikinci etkinlik olan “Haklarımı Biliyorum!” etkinliğine geçilir.

Grup lideri hak kavramı hakkında kısa bir tanım yapar.

Grup liderinin önceden hazırlamış olduğu duvara asılı 12 renkli balon bulunmaktadır.12 renkli balonun içerisinde atılğan hakları rulo şeklinde bulunmaktadır.

Grup lideri 2 balonu örnek olarak patlatır. Ve içinden çıkan rulo kağıdı açar ve sesli bir şekilde “benim ve başkalarının hakkı var” der. Ve rulo kağıdı tahtada asılı olan haklarımı biliyorum yazılı güneş şeklindeki kartonun(EK-10) bir köşesine yapıştırır.

Daha sonra gönüllü olan öğrenciden etkinliğe devam edilir.

Tüm öğrenciler etkinliği tamamladıktan sonra 2. etkinlik sonlandırılır.

Değerlendirme:

Bu bölüme 5 dakika ayrılmıştır.

Oturum sonunda okul grup lideri oturum boyunca yapılanları özetler. Grupta herhangi bir sorusu olan varsa onları dinler ve cevaplar.

Öğrencilere katılımlarından dolayı teşekkür edilir ve bir dahaki oturumda görüşmek üzere oturum sonlandırılır.

EK-10: “ATILGAN HAKKIM” YAZILI KARTON

(karton 70*100 büyüklüğünde olacaktır.)



EK-11: ATILGAN HAKLARIN YAZILI OLDUĞU KARTLAR

Atılganlık Hakları

Ne istediđimi belirtme hakkına sahibim.

Olumlu ya da olumsuz bütün duygularımı ifade etme hakkına sahibim.

Karşılayamayacağım talepleri reddetme hakkına sahibim.

Mükemmel olmama ve hata yapma hakkına sahibim.

Hazır hissetmediğim, güvensiz bulduğum, değerlerimle çatışan şeylere hayır deme hakkına sahibim.

Bilmediđimi söyleme hakkına sahibim.

Davranışlarım için bahane ya da gerekçeler bulmama hakkına sahibim.

Değişme ve büyüme hakkına sahibim.

Başkalarından ihtiyaç ve isteklerim için saygı bekleme hakkına sahibim.

Mutlu olma hakkına sahibim.

Korktuğum zaman bunu söyleme hakkına sahibim.

“Anlamadım” deme hakkına sahibim.

4. OTURUM

KAZANIM: Atılganca iltifat eder ve iltifata olumlu karşılık verir.

SÜRE:45 dakika

SINIF DÜZEYİ: 3. veya 4. sınıf

ORTAM: Boş bir sınıf

YÖNTEM VE TEKNİK: Anlatım, Soru-Cevap, Oyun,

MATERYALLER: Atılganca İltifat Sunumu(EK-12), Top

SÜREÇ:

Giriş:

Bu bölüme 5 dakika ayrılmıştır.

Okul psikolojik danışmanı oturum ile ilgili gerekli hazırlıkları yapmak üzere oturum saatinden 20 dakika önce etkinliğin yapılacağı sınıfa gider.

Oturum saatini ve yerini önceden haber verdiği öğrencilerin etkinlik sınıfına geldiğinde her birini karşılar ve onları sınıfa alır.

Okul psikolojik danışmanı tüm öğrenciler oturduktan sonra öğrencilere hoş geldiniz deyip tekrar katılım gösterdikleri için teşekkür eder.

Grup lideri önceki oturumun özetini yapmak isteyen öğrenciye söz hakkı verilir. Özet yapmak isteyen öğrenci çıkmazsa özet lider tarafından yapılır.

Grup lider, bu oturumda yapılacak olan etkinliklerden kısaca bahseder.

Geliştirme:

Bu bölüme 35 dakika ayrılmıştır.

Önceki oturum özetlendikten ve lider bu oturumda neler yapılacağından söz ettikten sonra ilk olarak atılganca iltifat etme ile ilgili açıklama yapar.

İltifat kelime anlamı olarak; yüzüne bakma, gönlünü okşama, güler yüz gösterme, hatırını sorma, tatlı davranma, ilgilenme ya da bu amaçla söylenen sözdür. İltifat etmenin sağlık ve mutluluğa olan faydalarının da belgelenmiş olduğunu biliyor muydunuz? İltifatlar,

etrafınızdaki mutluluğu artırmak açısından mevcut olan en kolay yöntemlerden biridir. Ne kadar çok iltifat ederseniz kendinizi o kadar iyi hissedersiniz.

Lider açıklama yaptıktan sonra Atılganca İltifat Sunumu'(EK-12)nu açar. Sunumdaki örnekler üzerinden atılganca iltifatın nasıl edildiğini ve iltifatın nasıl kabul edildiğini anlatır.

Lider sunumu yaptıktan sonra öğrencilere sorusu olup olmadığını sorar ve sorusu olan öğrenciler varsa sorularını cevaplar. Ardından “İstop” etkinliğine geçilir.

Grup lideri ve öğrenciler ayağa kalkarlar. Grup lideri elindeki top ile bir öğrencinin adını söyleyerek topu havaya atar. Adı söylenen öğrenci topu tutar. Topu tuttuğunda istop der. Diğer öğrenciler yerinde durur. Topu elinde tutan öğrenci 1 dakika boyunca hayalleri, istekleri, duyguları, düşünceleri üzerine konuşur. Diğer öğrenciler ise topu elinde tutan öğrenciyi dinledikten sonra ona iltifat ederler. Topu elinde tutan öğrenci ise iltifatlara olumlu karşılık verir. Daha sonra başka bir öğrencinin adını söyleyerek topu havaya fırlatır. Ve etkinlik bu şekilde devam eder. Adı söylenen öğrencinin bir daha söylenmemesine dikkat edilir. Tüm öğrencilerin adı söylendikten ve iltifat ile iltifata olumlu karşılık verildikten sonra etkinlik sonlandırılır.

istop etkinliğini tamandıktan sonra grup lideri iltifat ve iltifata olumlu karşılık vermenin öneminden kısaca bahseder ve bu konuda ev ödevi verir.

Ev Ödevi:

-Kalıcıyı sağlamak ve öğrencilerin atılgan davranışları ile ilgili farkındalığını arttırmak amacıyla öğrencilere ödev verilir. Öğrencilere şu ödev verilir:

-Haftaya kadar, 5 kere iltifatta bulunun ve aldığınız cevapları değerlendirin.

-İltifat etmede ve iltifatı kabul etmede ne kadar atılgan olduğunuzu gözleyin.

Değerlendirme:

Bu bölüme 5 dakika ayrılmıştır.

Ev ödevi verildikten sonra grup lideri oturum boyunca yapılanları özetler. Grupta herhangi bir sorusu olan varsa onları dinler ve cevaplar.

Öğrencilere katılımlarından dolayı teşekkür edilir ve bir dahaki oturumda görüşmek üzere oturum sonlandırılır.

EK-11: İLTİFAT SUNUMU



İLTİFAT NEDİR?

İltifat kelime anlamı olarak; yüzüne bakma, gönlünü okşama, güler yüz gösterme, hatırını sorma, tatlı davranma, ilgilenme ya da bu amaçla söylenen sözdür. İltifat etmenin sağlık ve mutluluğa olan faydalarının da belgelenmiş olduğunu biliyor muydunuz? İltifatlar, etrafınızdaki mutluluğu artırmak açısından mevcut olan en kolay yöntemlerden biridir.





Rüzgar : Ne kadar düzenli ve temiz bir yazın var.

Mina : Teşekkür ederim dikkatinin çekmesi beni sevindirdi.



Suat: Bu pembe bluz sana çok yakışmış yeni mi aldın ?

Dila: Evet yeni, ben de çok severek ve beğenerek almıştım.



Öğrenci: Dersleriniz çok rahat ve zevkle dinliyorum ve dersinizi derste öğreniyorum.

Öğretmen: Teşekkürler, ders işleyiş biçimimi beğenmen beni mutlu etti.

5. OTURUM

KAZANIM: Olumlu ve olumsuz duygu ve düşüncelerini doğrudan ifade eder.

SÜRE: 40 dakika

SINIF DÜZEYİ: 3. veya 4. sınıf

ORTAM: Boş bir sınıf

YÖNTEM VE TEKNİK: Anlatım, Soru-Cevap, Beyin Fırtınası, Örnek Olay

MATERYALLER: Olumlu Ve Olumsuz Görüşleri Açıkça Belirtme Sunumu(EK-12), Duygu ve Düşüncelerimi İfade Ediyorum(EK-13)

SÜREÇ:

Giriş:

Bu bölüme 5 dakika ayrılmıştır.

Okul psikolojik danışmanı oturum ile ilgili gerekli hazırlıkları yapmak üzere oturum saatinden 20 dakika önce etkinliğin yapılacağı sınıfa gider.

Oturum saatini ve yerini önceden haber verdiği öğrencilerin etkinlik sınıfına geldiğinde her birini karşılar ve onları sınıfa alır.

Okul psikolojik danışmanı tüm öğrenciler oturduktan sonra öğrencilere hoş geldiniz deyip tekrar katılım gösterdikleri için teşekkür eder.

Grup lideri önceki oturumun özetini yapmak isteyen öğrenciye söz hakkı verilir. Özet yapmak isteyen öğrenci çıkmazsa özet lider tarafından yapılır.

Grup lider, bu oturumda yapılacak olan etkinliklerden kısaca bahseder.

Geliştirme:

Bu bölüm 30 dakikadır.

Önceki oturum özetlendikten ve bu oturumda neler yapılacağından söz edildikten sonra lider, öğrencilere: *“Arkadaşlar birisi size olumlu ya da olumsuz duygu ve düşüncelerini doğrudan söylediğinde mi yoksa imalarda bulunup anlamanızı beklediğinde mi daha yararlı olur? Ya da işleriniz kolaylaşır?”* sorusunu sorar ve bir beyin fırtınası başlatır.

Öğrenciler bu soru üzerine 5 dakika boyunca konuşur.

- Lider katılım gösterdikleri ve bu değerli fikirlerinden dolayı öğrencilere teşekkür eder ve şu açıklamayı yapar: *Olumlu ve olumsuz duygu ve düşünceleri doğru ifade etme; bir kişinin karşısında var olan kişiye ya da kişilere ne istediğini açık, net olarak söylemesidir. Evet çocuklar, doğrudan ifade edilen duygu ve düşünceler daha yararlıdır. Karşımızda kişinin bizi anlamasını ve duygu ve düşüncelerimizi doğru şekilde aktarmamızı sağlar. Bunun içinde yapmamız gereken; anlatmak istediğimiz şeyi dolandırmadan, bastırmadan net bir biçimde dile getirmektir.*
- Grup lideri şimdi bunu nasıl yapacağımıza örnekler üzerinde bakalım der ve “Olumlu ve Olumsuz Görüşleri Açıkça Belirtme Sunumu”nu(EK-12) açar.

Sunumdaki her bir örnekte süreç şu şekilde işler: İlk örnekte lider örnek olayı okur ardından olumlu veya olumsuz görüşü doğrudan belirten cümleyi söyler. Lider bu örnekte olumlu veya olumsuz görüşü doğrudan belirten cümlenin yapısının nasıl olduğuna dikkat çeker. İkinci örnekte ise yine lider örnek olayı okur ardından olumlu veya olumsuz görüşü doğrudan belirten cümleyi söyler ancak bu sefer görüş belirtilen öğrencinin cümlesini slayta getirmeden önce öğrencilere şunu sorar: *“Bu cümle sizin davranışlarınızı olumlu yönde nasıl etkiler? Önemi nedir?”* böylece olumlu veya olumsuz görüşü doğrudan belirten cümlenin iletişimdeki önemini işaret eder. Diğer her bir örnekte de bu ikinci süreç tekrarlanır.

Sunum bittikten sonra lider öğrencilere sorusu olup olmadığını sorar varsa soruları cevaplar ve “Duygu ve Düşüncelerimi İfade Ediyorum”(EK-13) etkinliğine geçilir.

Her öğrenciye duygu ve düşüncelerimi ifade ediyorum formu dağıtılır. Formda beş durum bulunmakta ve bu beş duruma karşı duygu ve düşüncelerini yazmaları istenir. Öğrenciler duygu ve düşüncelerini yazdıktan sonra yazılan duygu ve düşünceler grup üyeleri ile paylaşılır. Paylaşılan duygu ve düşüncelerde grup lideri cümle yapısına dikkat çeker ve bu noktada bilgi verir. Paylaşım yapan her öğrenciye teşekkür eder.

Etkinlik tamamlandıktan sonra herkesten geçen haftaki ev ödevlerini ve deneyimlerini paylaşmaları istenir. Sırayla herkese söz verilir. Öğrencilerin birbirlerinin ev ödevlerini geribildirim vermeleri sağlanır.

EV ÖDEVİ: Kalıcılığı sağlamak ve öğrencilerin olumlu ve olumsuz duygu ve düşüncelerini ifade etme becerilerini geliştirmek amacıyla öğrencilere ödev verilir. Bu ödevde öğrencilerden

1 hafta boyunca grup dışında önce yakın oldukları 5 kişiye olumlu ve olumsuz duygu ve düşüncelerinizi belirtmeleri istenir.

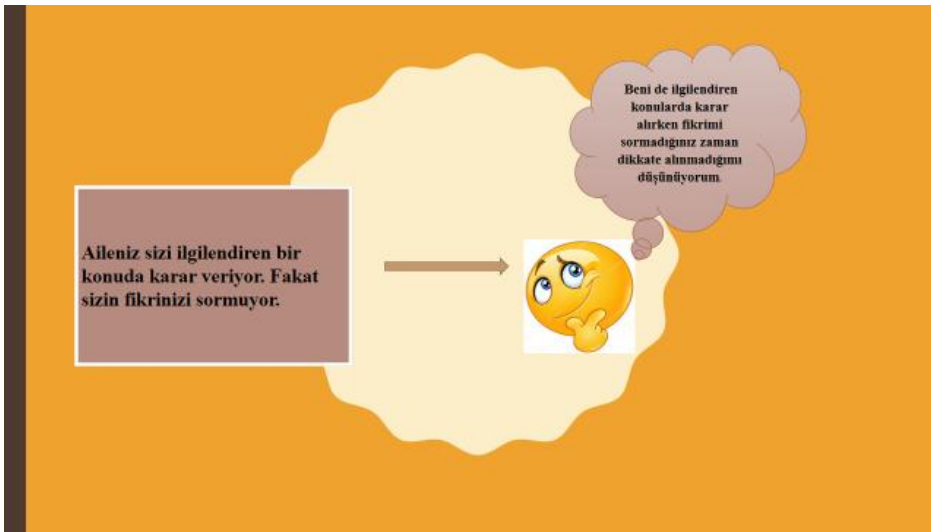
Değerlendirme:

Bu bölüme 5 dakika ayrılmıştır.

Ev ödevi verildikten sonra grup lideri oturum boyunca yapılanları özetler. Grupta herhangi bir sorusu olan varsa onları dinler ve cevaplar.

Öğrencilere katılımlarından dolayı teşekkür edilir ve bir dahaki oturumda görüşmek üzere oturum sonlandırılır.

EK-12: : OLUMLU VE OLUMSUZ GÖRÜŞLERİ AÇIKÇA BELİRTME SUNUMU



Pek de yakın olmadığınız bir sınıf arkadaşınız her sabah sınıfa geldiğinde size 'günaydın' diyor.



Her sabah bana günaydın dediğinde beni ne kadar önemseydiğini düşünüyorum ve mutlu oluyorum.

Bir sınava yetişeceksiniz ve arkadaşınız sizin için çantanızı topluyor.



Çantamı topladığım için zamanında sınava yetişebildim ve bu yüzden çok memnun oldum.

EK-13: DUYGU VE DÜŞÜNCELERİMİ İFADE EDİYORUM FORMU

Evde ders çalışıyorsunuz, kardeşiniz yan oda da yüksek sesle müzik dinliyor.

Müziğin sesini çok açtığın için ders çalışamıyorum ve başım ağrıyor.

Babanız sizi hep başka çocuklarla karşılaştırıyor; bundan rahatsız oluyorsunuz.

Kardeşiniz çok sevdiğiniz bir arkadaşımızın hediyesi olan bardağınızı kırıyor. Çok üzülmüyorsunuz.

Kardeşiniz veya oda arkadaşınız gece geç saatlerde yatmaya geliyor. Işığı açıyor ve gürültü yapıyor. Rahatsız oluyorsunuz.



Çok çalıştığımız bir sınavdan düşük not aldınız. Ailenizin tepkisi şu şekilde oldu: 'Bazen çok çalışmamıza rağmen istediğimiz sonuçlara ulaşamayabiliriz. Bu süreçteki çabamı takdir ediyoruz.'



Annelerize size en sevdiğiniz kekten yaptı.



6. OTURUM

KAZANIM: Atılınca ricada bulunur ve ricayı reddeder.

SÜRE:45 dakika

SINIF DÜZEYİ: 3. ve 4. Sınıf

ORTAM: Boş bir sınıf

YÖNTEM VE TEKNİK: Anlatım, Örnek Olay, Canlandırma

MATERYALLER: “Ricada Bulunma Biçimleri Kartonları(Ek-14), Kukla(EK-15)

SÜREÇ:

Giriş:

Bu bölüme 5 dakika ayrılmıştır.

Okul psikolojik danışmanı oturum ile ilgili gerekli hazırlıkları yapmak üzere oturum saatinden 20 dakika önce etkinliğin yapılacağı sınıfa gider.

Oturum saatini ve yerini önceden haber verdiği öğrencilerin etkinlik sınıfına geldiğinde her birini karşılar ve onları sınıfa alır.

Okul psikolojik danışmanı tüm öğrenciler oturduktan sonra öğrencilere hoş geldiniz deyip tekrar katılım gösterdikleri için teşekkür eder.

Grup lideri önceki oturumun özetini yapmak isteyen öğrenciye söz hakkı verilir. Özet yapmak isteyen öğrenci çıkmazsa özet lider tarafından yapılır.

Grup lider, bu oturumda yapılacak olan etkinliklerden kısaca bahseder.

Geliştirme:

Bu bölüme 35 dakika ayrılmıştır.

Lider öğrencilere “rica etmek” nedir, siz nasıl ricada bulunursunuz diye sorar ve 2 dakika boyunca öğrencilerin cevaplarını alır.

Lider cevap veren öğrencilere teşekkür eder ve şu açıklamayı yapar:

- ✓ *Evet arkadaşlar, “rica” bir şey istemek, dilemek demektir.*
- ✓ *Birisinden bir şey istemek için ricada bulunurken ilk başta dikkat edilmesi gereken nokta açıkça ne istediğinizi belirtmektir. Yani dolambaçlı yollara*

sapmadan ve karşınızdakine de “evet” ya da “hayır” payı bırakacak şekilde dileğinizi belirtmek ve eğer hayır dersem alınabilir endişesi oluşturmamaktır.

- ✓ *Şimdi şu örnek üzerinden bu öğrendiklerimizi somutlaştıralım ve pekiştirelim; örneğin arkadaşınızdan fotoğraf makinesini rica ettiğinizi düşünelim.*

Lider bu açıklama ve örneğin ardından tahtaya 21*30cm boyutundaki “Ricada Bulunma Biçimleri Kartonları: Saldırganca Ricada Bulunma, Çekingence Ricada Bulunma, Atılganca Ricada Bulunma (EK-14)”nı, üçü yan yana olacak şekilde tahtaya asar.

Lider, arkadaşınızdan fotoğraf makinesini rica ettiniz örneğini tekrar hatırlatır ve “Saldırganca Ricada Bulunma” kartonunun önüne geçer, verdiği örnek üzerinden şunu söyler: “*Senin fotoğraf makinen vardı, onu bana bu gece versene.*” Lider bu cümlelerin ardından şunu ekler: “*Bu şekilde emir yükü taşıyan ve ödünç istendiği belli olmayan ve mutlaka vermesi gerekiyormuş hissi uyandıran cümleler kullanılmamalıdır. Bu cümlelere saldırganca ricada bulunma cümleleridir.*”

Daha sonra lider “Çekingence Ricada Bulunma” kartonunun önüne geçer, verdiği örnek üzerinden şunu söyler: “*Şeyy, senden bir şey isteyecektim ama ne dersin bilemiyorum. Çok tereddüt ettim. Ama eminim ki beni reddetmeyeceksin.*” “*Düşündüm taşındım ve beni reddetmeyeceğinden emin olunca isteme cesareti gösterebildim.*” Lider bu cümlelerin ardından şunu ekler: “*Bu şekilde uzun cümleler kurarsak ve dolambaçlı yollara saparsak hem kendimizi hem de karşınızdakini güç duruma sokmuş oluruz. Bu tür cümleler çekingence ricada bulunma cümleleridir.*”

Son olarak lider “Atılganca Ricada Bulunma” kartonunun önüne geçer, verdiği örnek üzerinden şunu söyler: “*Fotoğraf makinen sana gerekmiyorsa, iki günlüğüne bana verebilir misim?*” Lider bu cümlelerin ardından şunu ekler: “*Bu şekilde dolambaçlı yollara sapmadan ve karşınızdakine de evet ya da hayır payı bırakacak şekilde dileğimizi belirtmeliyiz. Bu tür cümleler atılganca ricada bulunma cümleleridir.*”

Lider bu tanımlamaların ardından öğrencilere sorusu olup olmadığını sorar, sorusu olan öğrencilerin sorusunu cevaplar ve anlamadıkları bir kısım var ise farklı örnekler üzerinden bu süreci tekrarlar.

Lider cevap veren öğrencilere teşekkür eder ve şu açıklamayı yapar:

- ✓ *Evet arkadaşlar, birisi bizden bir şey rica ettiğinde gerçekten veremeyecek durumdayken sırf karşımızdaki alınıp darılmasın diye istemediğiniz halde bir isteğe “evet” diye yanıt vermemeliyiz.*
- ✓ *Gerçekten veremeyecek durumdaysak, “nedeni” belirtip, “hayır” diyebilmeliyiz.*
- ✓ *Tabi ki kalbini kırmayacak biçimde, saldırganlığa girmeden bunu yapabilmeliyiz.*

Liderin yaptığı açıklama ve verdiği örneğin ardından ‘Atılğan Kukla’(EK-15) etkinliğine geçilir.

Atılğan Kukla etkinliğinde öğretmen önceden temin ettiği kuklayı öğrencilere gösterir. Grup üyelerine atılğan kukla etkinliğinden bahseder.

Grup lideri kuklayı eline alır ve öğrencilere doğru göstererek konuşurmaya başlar: *“Merhaba arkadaşlar. Ben Atılğan Kukla bu oturumda misafirinizim. Birlikte atılğanca rica etmeyi ve ricayı reddetmeyi öğreneceğiz. Öncelikle grup liderinizle birlikte bir örnek göstereceğim. Daha sonra gönüllü olan öğrencilerden başlayarak sizlerle de etkinliği devam ettireceğim. Etkinlik bittiğinde hepimiz atılğanca ricada bulunmayı ve ricayı reddebilmeyi öğreneceğiz. Hadi başlayalım.”*

Grup lideri atılğan kuklayı oynatarak öğrencilere bir örnek gösterir.

Daha sonra gönüllü öğrenci atılğan kukladan bir rica da bulunur. Atılğan kukla bazen ricayı kabul eder bazen ricayı reddeder. Daha sonra atılğan kukla öğrenciden bir ricada bulunur. Ve öğrenci atılğan bir şekilde ya ricayı kabul eder ya da ricayı reddeder. Atılğan kukla öğrenciye teşekkür eder ve diğer grup üyesi ile etkinliği devam ettirir. Tüm grup üyesi ile etkinliğe katılım sağladıktan sonra etkinlik tamamlanır. Atılğan Kukla etkinliğin kısaca özetini yapar ve öğrencilere teşekkür ederek vedalaşır.

Atılğan kukla etkinliği tamamlandıktan sonra, önceki oturumda verilen ev ödevi hakkında 5 dakika konuşulur.

Değerlendirme:

Bu bölüme 5 dakika ayrılmıştır.

Grup lideri oturum boyunca yapılanları özetler. Grupta herhangi bir sorusu olan varsa onları dinler ve cevaplar.

Öğrencilere katılımlarından dolayı teşekkür edilir ve bir dahaki hafta son oturum olduğunu belirterek tekrar görüşmek üzere oturumu sonlandırır

EK-14: RİCADA BULUNMA BİÇİMLERİ KARTONLARI

SALDIRGANCA

RİCADA

BULUNMA

ÇEKİNGENCE

RİCADA

BULUNMA

**ATILGANCA
RİCADA
BULUNMA**

EK-15: ATILGAN KUKLA ÖRNEĐİ

(evde var olan malzemeler ile kendiniz yapabilir ya da satın alabilirsiniz.)



7. OTURUM: DEĞERLENDİRME

KAZANIM: Programının özetlenmesi ve değerlendirilmesi

SÜRE:40 dakika

SINIF DÜZEYİ: 3. ve 4. Sınıf

ORTAM: Boş bir sınıf ortamı

YÖNTEM VE TEKNİK: Anlatım, soru-cevap

MATERYALLER: Katılım belgesi(EK-16), Fotoğraf Makinesi veya Cep telefonu, İkramlıklar

SÜREÇ:

Giriş:

Bu bölüme 5 dakika ayrılmıştır.

Okul psikolojik danışmanı oturum ile ilgili gerekli hazırlıkları yapmak üzere oturum saatinden 20 dakika önce etkinliğin yapılacağı sınıfa gider.

Oturum saatini ve yerini önceden haber verdiği öğrencilerin etkinlik sınıfına geldiğinde her birini karşılar ve onları sınıfa alır.

Okul psikolojik danışmanı tüm öğrenciler oturduktan sonra öğrencilere hoş geldiniz deyip tekrar katılım gösterdikleri için teşekkür eder.

Grup lideri: “Bu hafta psikoeğitim programımızın son haftası. Sizlerle çok güzel bir 7 hafta geçirdik. Birlikte pek çok yeni şey öğrendik. Bu fırsatı bana tanıdığınız için size çok teşekkür ederim. Bugün kendinizi nasıl hissediyorsunuz?” sorusunu öğrencilere sorar.

Geliştirme:

Bu bölüm 10 dakikadır.

Grup lideri öğrencilerin duygu ve düşüncelerini aldıktan sonra gönüllü öğrencilerden her oturumun özetini yapmasını sağlar. Gönüllü öğrenci olmadığı takdirde grup lideri her oturumun özetini yapıp öğrenilmesi amaçlanan davranışlar üzerine konuşur.

Programın özeti yapıldıktan sonra grupta herhangi bir sorusu olan varsa onları dinler ve cevaplar.

Değerlendirme:

Bu bölüm 25 dakikadır.

İkramlar yenilir.

Katılım Belgeleri (EK-16) dağıtılır ve toplu fotoğraf çekilir.

İyi dileklerle program sonlandırılır.

EK-16: ATILGANLIK BECERİLERİ GELİŞTİRME PROGRAMI KATILIM BELGESİ



KAYNAKÇA

Alkaya, S. A., & Avşar, F. (2017). Okul çağı çocuklarının akran zorbalığı durumları ile atılganlık düzeyleri ve ilişkili faktörlerin incelenmesi. *Hemşirelikte Eğitim ve Araştırma Dergisi*, 14(3), 185-191.

Tatar, (2017) Üniversite Öğrencilerinin Atılganlık Seviyelerinin Eğitim Düzeyi Ve Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi

Isparta RAM(2018), Atılganlık Eğitimi Isparta RAM dergisi sayı(2)

Gültat, (2018) 7. Sınıf Ergenlere Yönelik Atılganlık Becerileri Geliştirme Programı. İstanbul Üniversitesi Hasan Ali Yücel Eğitim Fakültesi, İstanbul.

Voltan, N. (1980). Grupla atılganlık eğitiminin bireyin atılganlık düzeyine etkisi. Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi.

Topukçu, H. (1994). Atılganlık eğitiminin ilköğretim çocuklarının atılganlık düzeyine etkisi. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Göktürk, G. Ö. (2009). İlköğretim 5. sınıf öğrencilerine uygulanan atılganlık eğitimi programının öğrencilerin atılganlık düzeyine etkisi. (Yüksek lisans tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.

Çocuklarda Atılganlık Eğitimi Makalesi/ Psk. Dan. Sümeyra Yapıcı AYDIN

Güvenli Davranış ve Atılganlık Makalesi/Psk Dan. İlkten ÇETİN

Kişiler Arası İletişim Becerilerinde Atılganlık Makalesi/ Psk. Dan. Nevin BAKIRCI

Hayır Diyememe ve Atılganlık Eğitimi Makalesi/ Dr. Psk. Mehmet KILIÇ

Cüceloğlu, D. (1991). İnsan ve davranışı. İstanbul: Remzi Kitabevi