



2021

Ergenlerde Öz Güven Geliştirme Psikoeğitim Programı

Çorlu Rehberlik ve Araştırma Merkezi

25.02.2021

Ergenlerde Öz Güven Geliştirme Psikoeğitim Programı

GİRİŞ

Öz güven üzerinde birçok araştırma yapılmakta olan sosyal bilim terimlerinden birisidir. Bunda öz güvenin birçok gelişim alanında etkili olması bir neden olarak gösterilebilir.

Öz güven kelimesi TDK'da insanın kendine güvenme duygusu olarak tanımlanır. Bandura bir olayın üzerinden gelme yeti, inanç ve başarısını öz güven olarak tanımlar. Bu kavramın pek çok tanımı yapılmıştır. Felts (1988) tarafından bireyin kendi yetenek, yargı, güç ve kararlarına güvenmesi olarak tanımlanan öz güven (Akt., Bilgin, 2011) bireyde sosyal, duygusal, akademik vb. alanlarda büyük etkisi olan özelliklerden biridir.

Bireyin kendine yönelik olumlu duygular geliştirmesi, kendini sevmesi, yeterli olduğunu düşünmesi, kendisiyle barışık olması ve kendisini tanıyarak kendisini olduğu gibi kabul etmesi gibi durumlarla ilgili olan öz güven, yüksek-düşük öz güven şeklinde olumlu veya olumsuz olabilir (Bilgin, 2011). Altıntaş (2015) yüksek ve düşük öz güvenli kişileri şöyle karşılaştırır; yüksek öz güvenli kişiler, kendilerini değerli ve önemli olarak değerlendirmektedir. Öz güveni düşük olan kişiler ise, kendilerini diğerleriyle karşılaştırarak başkalarının kendileri hakkındaki düşüncelerini önemsemekte ve kendilerini yetersiz olarak algılamaktadır (Akt., Er ve Kutlu, 2020).

Soner (2000) öz güveni düşük olan öğrenciler okula uyum ve akademik başarı konusunda başarısız olabileceğini belirtmektedir (Akt., Er ve Kutlu, 2020). Kişi hiçbir zaman dünyaya öz güven düşüklüğü ya da öz güven yoksunluğu ile gelmez. Öz güven gelişimi kişinin yaşantıları ile ilişkilidir (Bilgin, 2011). Öz güven gelişimi anne-baba tutumu, fiziksel görünüm, akademik başarı, toplumsal ve çevresel faktörler, cinsiyet, engelli olma, boşanma, stres, ihmal edilme, hastalıklar gibi diğer başka faktörlerle ilişkilidir (Bilgin ve Koç, 2020: 18-23).

Okullarda özellikle lise dönemindeki ergenlerde öz güven problemi olduğu bilinmekte ve ergenin sağlıklı bir kimlik oluşturması için öncelikle özgüven olgusunun geliştirilmesi büyük önem teşkil etmektedir (Ceylan, 2017).

Ergen, Latince olgunlaşmak anlamında olan "adolescent" in Türkçe karşılığıdır (Tatoğlu, 2006). Ergenlik dönemi dünyanın her yerinde farklı zamanlarda başlar ve biter (Bilgin, 2011).

Farklı kuramlar ergenliği farklı şekilde tanımlar. Fakat alanyazınına baktığımızda uzlaşılın noktalar bu dönemin stresli, çalkantılı, fırtınalı bir dönem olmasıdır (Kulaksızoğlu, 2006, Karademir, 2002; Ulusoy, Demir ve Baran, 2005; Bilgin ve Koç, 2020).

Ön ergenlik dönemi hızlı bir gelişim dönemidir. Bireyin fiziksel, duygusal ve bilişsel olarak çok hızlı bir gelişme gösterdiği görülür. Ergenlik ise bu hızlı gelişime uyum gösterme dönemidir (Senemoğlu, 2012: 26).

Ergenlik döneminin özelliği olarak ergen gerçek duygularını paylaşmaktan çekinme eğilimi içindedir (Ulusoy ve diğerleri, 2014: 172) öncesinde de orta veya düşük öz güvene sahip çocuklar ergenlikle birlikte daha fazla sosyallikten geri çekilme yaşayabilirler.

Yapılan literatür taramasında öz güven geliştirme çalışmalarında daha çok bilişsel davranışçı ekole bağlı çalışmalardan yararlanıldığı görülmüştür. Bilişsel davranışçı terapi, akılcı duygusal davranış terapisi, bdt temelli bibliyodanışma, çözüm odaklı psikolojik danışma literatür taramasında karşılaşılan kullanılan yöntemlerdir. Bu psikoeğitim programı da bilişsel davranışçı ve çözüm odaklı danışma yöntemlerinden yararlanılarak hazırlanılmıştır.

Bu psikoeğitim programı ergenlerde öz güven geliştirme üzerine kurulmuş 6 oturumdan oluşmaktadır. Bilişsel davranışçı terapi ve çözüm odaklı terapi yaklaşımlarının teknik ve yöntemleri psikoeğitim programında öncelikli olarak kullanılmıştır.

Programın Amacı

Birçok nedenin etkileşimiyle bireyler öz güven problemi yaşayabilmektedir. Ergenlik döneminin getirdiği yaşantılar, yeni bir liseye başlamak, yeni arkadaş ortamına girmek, yeni derslerin eklenmesi gibi uyum sağlamayı gerektiren süreçlerin hayata eklenmesi düşük ve orta seviyede öz güvene sahip kişilerde yaşanan öz güven sorunlarını arttırabilmektedir. Öz güven geliştirmeye yönelik yapılmış daha önceki çalışmalar psikoeğitim programlarının anlamlı farklılıklarla bireylere katkı sağladığını, öz güven düzeylerini psikoeğitime katılmadan önceki haline göre daha fazla yükselttiğini göstermektedir (Koç ve Bilgin, 2020; Karacan-Özdemir, 2016; Er ve Kutlu, 2020). Hazırlanan bu psikoeğitim programı ile özellikle ergenlik döneminde öz güven sorunu yaşayan bireylerin öz güvenlerinin geliştirilmesi amaçlanmaktadır.

Hedef Kitle

Psikoeğitim programı 9. ve 10. sınıf öğrencileri için hazırlanmıştır. Uygulayıcı gerekli düzenlemeleri yaparak farklı sınıf kademelerine uyarlayabilir.

Katılımcıların Belirlenmesi ve Katılımcı Sayısı

Ahmet Akın tarafından geliştirilen “Öz-Güven Ölçeği” öğrencilere uygulanır (Ek-1). Ölçek 33 maddeden oluşmakta, dış öz güven ile iç öz güveni ölçen maddeler bulundurmaktadır. Ölçekten en fazla 165, en az 33 puan alınabilir. Ölçekten alınan puan madde sayısına bölünerek bireyin öz güveni hakkında bir sonuca ulaşılabilir. Öz güven ölçeğinden 2,5 puanın altı düşük, 2,5-3,5 arası orta, 3,5 ve üzeri yüksek öz güveni ifade eder (Akın, 2007: 172). Ölçekten düşük puan alan öğrenciler arasından psikoeğitim programına katılmaya gönüllü 10-12 arasında öğrenci seçilir.

Oturum Sayısı

Bu psikoeğitim programı 6 öğrenci oturumundan oluşmaktadır.

Program Süreci

Gönüllü öğrencilere grup işleyişi hakkında bilgi verilir (Programın 6 oturum süreceği, grupta paylaşılanların grupta kalacağı, gruba devamlılık sağlamanın önemi, birbirlerine saygı göstermeleri gerektiği, kimi zaman ev ödevleri olacağı ve bunları yapmaları gerektiği hakkında bilgilendirme yapılır). Süreci kabul eden öğrenciler ile ortak bir uygun zaman belirlenir ve her hafta o gün, o saatte, aynı yerde oturumların gerçekleştirileceği belirtilir. Öğrencilere bilgilendirilmiş onam formu imzalatılır. Öğrencilerle alınan karar doğrultusunda belirlenen gün ve saatin belirtildiği veli izin dilekçesi alınır (Ek-2). Oturumlar aynı gün, aynı saat ve aynı yerde gerçekleştirilir.

Oturumlar 60 dakika olarak planlanmıştır; fakat süre uygulayıcının uygun gördüğü şekilde değiştirilebilir. Yüz yüze olarak oluşturulan bu program içeriği küçük değişikliklerle online sürece de uyarlanabilir, bu durum kullanıcıya bırakılmıştır.

Psikoeğitim Programının İçeriği

- 1- Grubun tanışması, süreç hakkında bilgilendirmenin yapılması, ısınma oyunu ile kaynaşma, davranışsal amaç belirleme.
- 2- Öz güvensizlik yaşadıkları zamanları fark etme, durum-düşünce-duygu ve davranış arasındaki ilişkiyi öğrenme, kendi düşünce-duygu-davranış örüntülerini fark etme.
- 3- Kişisel sınırlar hakkında bilgi sahibi olma, sınırlarının farkına varma, hayır diyebilmenin önemini fark etme, hayır diyebilmeyi grup ortamında deneyimleme.

- 4- Atılganlık hakkında bilgilenme, sosyal ilişkilerdeki davranış kalıplarını fark ettirip uygun davranışları grup ortamında deneyimlemesini sağlama.
- 5- Farklı problem çözme yollarını tanıma, uygun problem çözme yolunu seçebilme, öz güvensizlik yaşadığında farklı çözüm yollarını bulabilme.
- 6- Sürece yönelik genel bir değerlendirme yapma, övgüyü kabul edebilme ve övgü verebilme deneyimlemesi yaşama, sonlandırma.

*Eklere kaynakça kısmından sonra ulaşabilirsiniz.

Ergenlerde Öz Güven Geliştirme Psikoeğitim Programı

1. Oturum

Amaçlar

- 1- Oturumların genel amaç ve özelliklerinden bahsetme
- 2- Grubun tanışması
- 3- Isınma oyunu ile grubun kaynaşması
- 4- Öz güven hakkında bilgi verme
- 5- Davranışsal amaç belirleme

Süre: 60 dakika

Ortam: Boş bir sınıf ortamı

Süreç

Oturum tüm üyelerle birlikte önceden kararlaştırılan yer, gün ve saatte başlar. Grup lideri sıcak bir karşılama yapar, kendini tanıtır ve isminin yazılı olduğu yaka kartını takar. Katılımcılara da isimlerinin yazılı olduğu yaka kartını dağıtır ve takmalarını ister. Gruba katılımcı seçim sürecinde bahsettiği kuralları katılımcılara tekrar eder. Katılımcılardan da kurallar hakkında dönütleri istenir ve katılım yapmaları için teşvik edilir. Daha sonra “Bana Öykünü Anlat” ısınma oyunu hakkında katılımcılara bilgi verilir (Ek-3) ve grubun kaynaşması sağlanır.

Isınma oyunu tamamlandıktan sonra grup lideri katılımcılara öz güven hakkında “Öz güven kişinin kendine güvenme duygusudur. Öz güven bir şeylerin üstesinden gelebileceğimize inanmamız, bunun için yeterli beceriye sahip olduğumuzu düşünmemiz ve gerekli çözümleri bulabileceğimizi düşünmemizdir. Diğerleri kadar değerli ve önemli olduğumuza dair kendimize inanmamızdır. Öz güven farklı boyutları etkilemektedir. Bunlar sosyal ilişkiler, akademik ve duygusal beceriler olarak kısaca tanımlanabilir. Bazı alanlarda öz güvenli hissederken bazı alanlarda kendimize güvenimiz daha düşük olabilir.” şeklinde bilgilendirme yapar. Daha sonra katılımcılara “Kendinizi daha çok öz güvenli hissettiğiniz alan ya da becerileriniz nelerdir? Bunlar hakkında neler söylemek istersiniz?” sorusu yöneltilir. Her katılımcının paylaşım yapması konusunda teşvik edilir. Ardından “Peki kendinizi en çok öz güvensiz hissettiğiniz alanlar nelerdir?” sorusu yöneltilerek tekrar katılımcıların yorum yapması beklenir. Sonrasında mucize soru tekniği (Ek-4) uygulanarak

öz güvenlerini geliştirmek adına neler yapabilecekleri farkına vardırılıp iyi tanımlanmış bir amaç oluşturmaları sağlanır. Ardından bu amaç için ilk olarak ne yapabilecekleri sorulup paylaşmaları istenir.

Grup lideri grubu sonlandırmadan önce oturum hakkında bir özetleme ve değerlendirme yaptıktan sonra katılımcılara mucize soru tekniğinde oluşturdukları amaç için ilk olarak yapabileceklerini belirttikleri şeyleri hayata geğirmeleri ve sonraki oturumun başında bir haftada neler yaptıklarına dair konuşacakları söylenerek hepsine katılımları için teşekkür eder ve oturum sonlandırılır.

2. Oturum

Amaçlar

- 1- Oturum öncesi ev ödevi sonrası değişikliklere dikkat çekme
- 2- Öz güven sorunu yaşadıkları zamanları fark etme
- 3- Düşünce, duygu, davranış arasındaki ilişkiyi öğrenme
- 4- Kendi düşünce, duygu, davranış örüntülerini fark etme

Süre: 60 dakika

Ortam: Boş bir sınıf ortamı

Süreç

Sıcak bir karşılama ile katılımcılara selam verilir. Ardından oturum öncesinde ilk oturumun kısa bir özetlemesi yapıldıktan sonra verilen ev ödevi hatırlatılır. Katılımcılardan bu bir haftada kendi mucizeleri için nasıl adımlar attıkları öğrenilir. Tüm katılımcıların sürece katılması için teşvik edilir. Herkes bir hafta boyunca ne gibi değişiklikler için adım attığını, neler yaptığını anlattıktan sonra grup lideri tarafından değişim için bir adım atarak bu programa katılmalarının önemi; ev ödevleri sonrasında bu adımla başlayan süreçlerinin ilerlemeye devam ettiklerinin bir göstergesi olduğundan bahsedilip hepsine değişim sorumluluğunu almış oldukları söylenir. Mucizeleri için attıkları adımlardan bahsederken katılımcıların birbirini desteklemesi için teşvik edilir (alkışlama ile diğerlerinin de katılmasını sağlama gibi).

Ev ödevi hakkındaki girişin bitmesinin ardından bu oturumda değinecek oldukları konular grup lideri tarafından bahsedilir. Katılımcılara “Siz daha çok hangi durumlarda ve ne zaman öz güvensizlik yaşıyorsunuz?” sorusu yöneltilir. Tüm katılımcılardan dönüt alındıktan sonra düşünce, duygu ve davranışlarımızın nasıl ilintili olduğundan bahsedilir. “Mesela bir dersten sözlünüz var. Sıra size geldi. Cevabı bildiğiniz halde ya yanlışa ya yargılanırsam düşünceleriniz var. Bu yüzden kaygılanıp daha kendinize güvensiz hissediyor soruyu cevaplarırken daha düşük ses tonuyla, emin değilmiş gibi cevapluyorsunuz. Bu örnekte aslında sizin cesaretinizi kıran, sizi kaygılandıran durum baştaki olaydan çok sizin olaya yönelik düşünceniz. Şimdi biraz önce bahsettiğiniz öz güven sorunu yaşadığınız anları hatırlamanızı istiyorum o sırada aklınızdan geçen düşünceler neydi?”

Katılımcıların soruyu yanıtlamaları beklenir. Yanıtlar geldiği sırada “Bu şekilde düşünmek seni nasıl etkiledi? Bedenin ne gibi tepkiler verdi? Duygularının yoğunluğu ne kadar düşüncelerinden etkilendi?” gibi sorular da yöneltilebilir. Tüm katılımcılar paylaşımda bulunmak için teşvik edilir.

“Hayatımızda başımıza gelen olayları değiştiremesek de düşüncelerimizi değiştirerek duygularımızı düzenleyebiliriz. Öz güvensizlik olarak nitelendirdiğiniz yaşantılarınız için de bunu kullanabilirsiniz. Birinden yardım istemeniz gereken bir durumun içindesiniz fakat bunu ‘öz güvensiz’ olduğunuz gibi bir etiketle kendinizi etiketlediğiniz için yapamıyorsunuz. Peki sizce ihtiyacınız olduğu halde sizi yardım istemekten alıkoyan düşünce ne olabilir?”

Katılımcıların soru hakkındaki görüşleri alınarak “Peki düşüncelerimizi nasıl bir hale dönüştürerek çekinmeden yardım isteriz?” sorusu yöneltilir. Cevapları doğrultusunda katılımcılara “Çok güzel bir fikir.” “Bunu nasıl düşündün.” “Zekice.” vs. gibi yüreklendirici ifadelerde bulunulur.

Katılımcıların düşünce, duygu ve davranış örüntülerini kavradığı düşünüldüğünde ev ödevi hakkında bilgi verilir. “Bu hafta üzerine konuştuğumuz Düşünce-Duygu-Davranış ilişkilerinizi gözlemlemenizi istiyorum. Sizlere bunun için bir form dağıtacağım, bu formu öz güvensizlik yaşadığımız zamanlarda doldurmanızı istiyorum. Haftaya oturumumuzun başında bir haftada neleri fark ettiğinizi konuşacağız.” diye açıklama yapıldıktan sonra “4D Formu” dağıtılır (Ek-5). Formu nasıl dolduracakları ayrıntılı olarak anlatılır ve sorusu olanların soruları alınır. Oturumun özetlemesi yapıldıktan sonra herkese katılımları için teşekkür edilerek oturum sonlandırılır.

3. Oturum

Amaçlar

- 1- Kişisel sınırlar hakkında bilgi sahibi olma
- 2- Kendi sınırlarının farkına varma
- 3- Hayır diyebilmenin önemini fark etme
- 4- Hayır diyebilmeyi grup ortamında deneyimleme

Süre: 60 dakika

Ortam: Boş bir sınıf ortamı

Süreç

Sıcak bir karşılama ile oturum başlatıldıktan sonra bir önceki oturum kısaca özetlenir; ev ödevleri hakkında katılımcıların bir hafta boyunca neler yaptıkları sorulur. Düşüncelerine odaklandıklarında herhangi bir değişimin olup olmadığı hakkında konuşulur. Ardından 3. oturumda değinilecek konular hakkında kısa bir açıklama yapılır.

Sınırlar hakkındaki sunum katılımcılarla paylaşılır (Ek-6). Sunumun sonunda kendi sınırları ve sınırlarını ne kadar koruyabildikleri hakkındaki düşünceleri alınır. Hayır demekte zorlananların yaşantılarını paylaşmaları istenir, hayır diyemediklerinde neler yaşadıkları sorulur. Katılımcılar yaşantılarını paylaştıktan sonra “Hayır Diyebilme” videosu grup lideri tarafından paylaşılır (Ek-7).

Video sonunda hayır diyebilmenin önemi hakkında katılımcılarla tartışılır ve hayır deme üzerine bir rol oynama etkinliği yapılır (Ek-8). Etkinliğin ardından “hayır diyen” kişiye/kişilere duyguları sorulur.

Oturumun özetlemesi yapılarak bir sonraki oturuma kadar “Benim Sınırlarım” ve “Hayır Diyorum” formlarını doldurmaları istenir (Ek-9 ve Ek-10). Oturumun özetlenmesinin ardından katılımcılara teşekkür edilerek oturum sonlandırılır.

4. Oturum

Amaçlar

- 1- Atılganlık hakkında bilgi sahibi olma
- 2- Sosyal ilişkilerdeki davranış kalıplarını fark ettirme
- 3- Uygun davranışları kazanmasını sağlama

Süre: 60 dakika

Ortam: Boş bir sınıf ortamı

Süreç

Sıcak bir karşılamayla oturum başlatılır. Geçen hafta verilen ev ödevi hakkında konuşulur. Zorlanıp zorlanmadıkları sorulur. Zorlandıklarını belirten katılımcıların hangi noktalarda zorlandıklarını açıklamaları istenir.

Zorlandıklarını belirten katılımcılar olursa “Evet, sınırlarınız hakkında bu zamana kadar düşünmediğiniz için şimdi bunları belirlerken zorlanmış olabilirsiniz. Aşırı geçirgen sınırlarınız olduğunu düşünüyorsanız önce sınır koymaya en son tanıştığınız kişilerle başlayabilirsiniz. İlişkinin başında sınır koymak bu sınırları korumakta bize kolaylık sağlar. Çok katı sınırlara sahipseniz çevrenize bakın, kimlere daha kolay kapılarınızı açabilirsiniz? Bu kişilerle paylaşımda bulunun. Sınırlarınızı açarken karşı tarafın da sınırlarını öğrenebilirsiniz. Sohbet arasında konuşulan konudan kopmadan “Kitaplarını ödünç verir misin?” ya da “Ben sarılmaktan hoşlanmam sen bu konuda rahat mısın?” gibi sorular sorarak hem kendi sınırlarınızı karşı tarafa aktarmış hem de onun sınırlarını öğrenmiş olursunuz.”

“Hayır demekte zorlanmış olabilirsiniz. Ama bu süreçte bunun için adım attınız. Düşünmeden, otomatik olarak evet demek yerine “Şu an neden evet diyorum?”, “Hayır demekte zorlanma nedenlerim ne?” gibi sorular sordunuz kendinize. Bu pratiklere devam ettikçe artık daha az zorlandığınızı göreceksiniz.” diyerek katılımcılar cesaretlendirilir.

Grup lideri bu başlangıçtan sonra “Atılganlık sizce ne demektir?” sorusunu yöneltir. Gelen cevaplar sonrasında atılganlığı açıklar.

“Atılganlık, kendi düşünce, inanç, değer ve isteklerimizi karşı tarafın haklarını çiğnemenin ifade etmemizdir. Atılganlık saldırganlık değildir. Atılgan olmak güvenli bir şekilde hakkımızı ararken diğerinin hakkına da saygı duymaktır.”

Bu açıklamadan sonra katılımcılara bir örnek verilir. “Kantinde sıranızı bekliyorsunuz. Önünüzde üç kişi var ve siz sonuncusunuz. Birden biri gelip önünüze geçiyor. Nasıl tepki verirsiniz?”

Katılımcıların daha çok çekingen, pasif tepkiler örnekleyeceği düşünülür. Cevaplardan sonra bu örnek üzerinden grup lideri açıklama yapar.

“Eğer tepki vermezseniz ya da pasif agresif tutumlar sergiliyorsanız kendi kendinize söylenme, olumsuz yüz ifadesi takınma gibi bunlar çekingen davranışlardır. Eğer kavga çıkarırsanız bu saldırgan davranıştır. Ama uygun bir ses tonu ve duruşla bu yaptığının yanlış olduğu, sıraya girmesi gerektiğini açıklarsanız bu atılgan davranış olur.”

Açıklamanın ardından “Siz hiç atılgan davranışlarda buldunuz mu?” sorusu yöneltilir. Paylaşımında bulunan katılımcılar iltifatlarla cesaretlendirilir. Daha sonra son zamanlarda çekingen davranışlarda buldukları bir olay olup olmadığı sorulur. Katılımcıların paylaşımından sonra grup liderinin de yönlendirmesi ile birkaç paylaşım rol oynama tekniği ile grup ortamında tekrar canlandırılır. Daha önce çekingen davranan kişi şimdi grup ortamında atılgan bir şekilde kendini ifade eder. Bu rol oynamanın sonunda grup lideri katılımcılara teşekkür edip rol oynama sonunda atılgan davranmalarını över ve neler hissettiklerini sorar. Paylaşımlardan sonra oturumun bir özetlemesi yapılır. Ardından ev ödevi olarak “Kendimi İfade Ediyorum” formu (Ek-11) katılımcılara dağıtılıp açıklanır ve bu oturumdaki paylaşımları için teşekkür edilerek oturum sonlandırılır.

5. Oturum

Amaçlar

- 1- Farklı problem çözme yollarını tanıma
- 2- Uygun problem çözme yolunu seçebilme
- 3- Öz güven sorunu yaşadığında uygun çözüm yolunu bulabilme

Süre: 60 dakika

Ortam: Boş bir sınıf ortamı

Süreç

Sıcak bir karşılama ile oturum başlatılır. Ev ödevi olarak verilen “Kendimi İfade Ediyorum” formları hakkında konuşulur. Atılgan davranışları hakkında iltifat edilip baştan beri ne kadar ilerlemiş oldukları üzerine bir yüreklendirme yapılır.

Bu oturumda üzerinde duracakları konular kısaca bahsedilir. Sonrasında konuya giriş yapılır “Hayatta karşımıza küçüklü büyüklü birçok problem çıkar. Hepimizin problemlerle baş etme yöntemleri birbirinden farklıdır. Bazen karşımıza çıkan problemle baş etmekte zorlanabiliriz. Kendimize güvensizlik yaşadığımızda başımıza gelen problemi çözmek yerine kimi zaman pes edebilir, kiminde görmezden gelebilir, bazen kaçabiliriz. Ya da birilerinin bizim yerimize o problemi çözmesini bekleriz. Şimdi sizlerle Problem Çözme Panom (Ek-12) etkinliğini yapacağız.”

Pano olarak kullanılacak mukavva karton ortaya çıkarılır. Katılımcılara iki farklı renkte post it kağıtları dağıtılır. Etkinlik problemlerinden biri seçilerek yönerge verilir. Katılımcıların çözümlerini panoya yapıştırmaları beklenir. Herkes çözüm önerilerini yapıştırdıktan sonra hep birlikte tüm çözüm önerilerine bakılır. Grupça bulunan çözüm önerileri üzerine tartışılır. Tüm problem durumları için grupça en uygun olarak nitelendirilen çözüm önerileri belirlendikten sonra katılımcılara bu etkinlikte zorlanıp zorlanmadıkları sorulur. Kendilerinin daha öz güvenli versiyonunun çözüm önerileriyle şu anki çözüm önerilerinin farkları üzerine konuşulur. Paylaşımlar konusunda cesaretlendirilerek buldukları uygun çözüm yolları konusunda iltifat edilir. Kendi karşılaştıkları problemleri çözerken de bu şekilde çeşitli beyin fırtınası tekniklerinden, kar-zarar analizlerinden yararlanabilecekleri söylenir.

Psikoeğitim oturumları başladığından beri 6z g6ven eksikliği nedeni ile yaşadıkları problemlere getirdikleri 6z6mlerde 6ncesine g6re ne gibi değişimler olduğu 6zerine konuşulur. İlerlemeler konusunda lider hepsini tebrik eder.

Oturumun 6zetlemesi yapıldıktan sonra bir sonraki oturumun son oturum olacağı hatırlatılır. Son oturuma gelirken hepsinin psikoeğitim s6recinde yaşadıkları ile ilgili d6ř6nce ve duygularını içeren bir mektup yazmaları istenerek oturum sonlandırılır.

6. Oturum

Amaçlar

- 1- Oturumların genel değerlendirilmesinin yapılması
- 2- Övgüyü kabul edebilme ve övgü verebilme
- 3- Sonlandırma

Süre: 60 dakika

Ortam: Boş bir sınıf ortamı

Süreç

Sıcak bir karşılama ile oturum başlatılır. Geçen haftaki oturumun özetlemesi yapıldıktan sonra bu oturumun son oturumları olduğu hatırlatılarak ev ödevleri hakkında paylaşımda bulunmak isteyen katılımcıların paylaşımları dinlenir. Grup lideri de kendi değerlendirmesini paylaşarak üyelerle yaşadıkları gelişmelere dikkat çeker. Bu hafta son olarak övgüyü kabul edebilme ve övgü verebilme üzerine çalışacaklarını söyler.

“Öz güven eksikliği yaşadığımızda bize edilen iltifatların gerçekçi olmadığını düşünebilir ve onları kabul etmekte zorlanabiliriz. Yine öz güvensizlik, çekingenliği de yanında getirebileceğinden diğerlerine övgü sözlerini söylemekte zorluk yaşayabiliriz. Bugün sizlerle Sevgi Bombardımanı etkinliği yapacağız. Gönüllü biri ortaya geçecek ve diğerleri onun tüm bu psikoeğitim sürecinde nasıl geliştiği, nasıl davranarak kendisine ilham olduğu, onun ne gibi olumlu kişilik özelliklerini bu süreçte fark ettiği ile ilgili dönütlerini verecek. Ortadaki arkadaşınız da bu övgüleri uygun bir şekilde kabul edecek. Bu şekilde hepinizin bu sevgi bombardımanı sürecini deneyimlemenizi istiyorum.” denilerek ilk gönüllü seçilir. Grup lideri de bu süreçte onların gelişiminin altını çizerek hem övgü almalarında hem de övgü vermelerinde cesaretlendirici rol oynar. Etkinlik sonunda duygu ve düşünceleri üzerine paylaşımda bulunmaları istenir. Gönüllülerin paylaşımları dinlenir.

İlk oturumda yaptıkları mucize etkinliği hatırlatılarak amaçlarına ne kadar ulaştıkları hakkında konuşulur. Katılımcılardan ev ödevi olarak verilen mektuplar toplandıktan sonra grup lideri her katılımcıya özel olarak yazdığı mektuplarını dağıtır. Oturum bittikten sonra mektuplarını okuyabileceklerini söyler. Katılım sertifikaları da dağıtılarak oturum sonlandırılır (Ek-13).

*Sevgi Bombardımanı etkinliği Okan Bilgin'in “Ergenlerde Öz Güven ve Çözüm Odaklı Psikolojik Danışma” kitabından uyarlanmıştır (syf. 108).

KAYNAKÇA

- Akın, A. (2007). Öz-Güven Ölçeğinin Geliştirilmesi ve Psikometrik Özellikleri. *AİBÜ, Eğitim Fakültesi Dergisi*, Cilt 7, Sayı 2 (2007),165-175.
- Bannink, F. (2019). *Bireyler ve toplumlarda iyi oluşu geliştirmek için 201 pozitif psikoloji uygulaması*. 2. Baskı. İstanbul: Üsküdar Üniversitesi Yayınları.
- Bilgin, O. (2011). *Ergenlerde özgüven düzeyinin bazı değişkenler açısından incelenmesi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya.
- Bilgin, O. ve Koç, M. (2020). *Ergenlerde öz güven ve çözüm odaklı psikolojik danışma*. Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Ceylan, A. (2017). *Ergenlerde mükemmeliyetçi benlik sunumunun özgüven ile ilişkisi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). İstanbul Gelişim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji Anabilim Dalı, İstanbul.
- Er, E. ve Kutlu, M. (2020). Akılcı duygusal davranışçı yaklaşımına dayalı özgüven geliştirme programının 7. sınıf öğrencilerinin özgüven düzeylerine etkisi. *İnönü Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Dergisi*, 13(7), 41-53. <https://dergipark.org.tr/pub/inujse/issue/52120/543701>
- Karacan-Özdemir, N. (2016). Deneysel bir çalışma: Bibliyopsikolojik danışmaya dayalı özgüven geliştirme programının 6. sınıf öğrencilerinin özgüven düzeylerine etkisi. *İlköğretim Online*, 15(1), 136-147. doi:http://dx.doi.org/10.17051/io.2016.59570
- Karademir, Ç. (2002). *Türkiye’de televizyonlarda yansıtılan genç imgesinin reklamlarda ve ana haberlerde incelenmesi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Kulaksızoğlu, A. (2006). *Ergenlik psikolojisi*. 8. Baskı. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Senemoğlu, N. (2012). *Gelişim, öğrenme ve öğretim: Kuramdan Uygulamaya*. 22. Baskı. Ankara: Pegem Akademi.
- Tatoğlu, N. (2006). *Zonguldak il merkezinde 15-17 yaş grubu genel lise öğrencilerinde benlik saygısının akademik başarıya etkisi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Zonguldak Karaelmas Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Zonguldak.

Ulusoy, A., Aytar-Güngör, A., Köksal-Akyol, A., Subaşı, G., Bağcıoğlu-Ünver, G., ve Erdamar-Koç, G. (2014). *Eğitim psikolojisi*. 4. Baskı. Ankara: Anı Yayıncılık.

Ulusoy, D. M., Demir, Ö. N. ve Baran G. A. (2005). Ebeveynin çocuk yetiştirme biçimi ve ergen problemleri: Ankara ili örneği. *Türk Eğitim Bilimler Dergisi*, 3(3), 367-384.

ÖZ GÜVEN ÖLÇEĞİ

Her sorunun karşısında bulunan: (1) Hiç Katılmıyorum, (2) Katılmıyorum, (3) Kararsızım, (4) Katılıyorum, (5) Tamamen Katılıyorum anlamına gelmektedir. Aşağıdaki ifadeleri okuduktan sonra kendinizi değerlendirip sizin için en uygun seçeneğin karşısına çarpı (X) işareti koyunuz.

1	Kendimi başarılı bir insan olarak görürüm.	1	2	3	4	5
2	Başkalarının yanında heyecanımı kontrol edebilirim.	1	2	3	4	5
3	Seçimlerimde başkalarına bağımlı değilimdir.	1	2	3	4	5
4	Yaşamdaki zorluklarla baş edebilirim.	1	2	3	4	5
5	Benim için aşılamayacak sorun yoktur.	1	2	3	4	5
6	Başkalarının görüşlerine saygı gösteririm.	1	2	3	4	5
7	Problemlerimin üstesinden gelebileceğime inanırım.	1	2	3	4	5
8	Sosyal etkinliklere katılmaktan çekinmem.	1	2	3	4	5
9	Verdiğim kararların arkasında dururum.	1	2	3	4	5
10	Kendi kendime yetebileceğime inanırım.	1	2	3	4	5
11	Aktif birisi olduğumu düşünürüm.	1	2	3	4	5
12	Öz- eleştiri yapabilirim.	1	2	3	4	5
13	Anlamadığım konularda başkalarına soru sorabilirim.	1	2	3	4	5
14	Yeni girdiğim ortamlara uyum sağlarım.	1	2	3	4	5
15	Kendimle barışık bir insanım.	1	2	3	4	5
16	Gerektiğimde sonuna kadar hakkımı savunurum.	1	2	3	4	5
17	İstediğim şeyleri elde etmek için mücadele edebilirim.	1	2	3	4	5
18	Kendimi rahat bir şekilde ifade edebilirim.	1	2	3	4	5
19	Kendimi ve başkalarını olduğu gibi kabul edebilirim.	1	2	3	4	5
20	Çevremde yeteri kadar güvенеbileceğim insan vardır.	1	2	3	4	5
21	Sorumluluk almaktan çekinmem.	1	2	3	4	5
22	Diğer insanların eleştirilerini anlayışla karşılayabilirim.	1	2	3	4	5
23	Sıkıntılı anlarımda bile olumlu düşünmeye çalışırım.	1	2	3	4	5
24	Ön plana çıkmaktan korkmam.	1	2	3	4	5
25	Başarısız olduğumda hemen pes etmem.	1	2	3	4	5
26	Başka insanlarla kolaylıkla iletişim kurabilirim.	1	2	3	4	5
27	Değerli birisi olduğuma inanırım.	1	2	3	4	5
28	Kolay arkadaş edinebilirim.	1	2	3	4	5
29	Düşüncelerimi ifade ederken başkalarından çekinmem.	1	2	3	4	5
30	Kolay karar verebilirim.	1	2	3	4	5
31	Sosyal bir insan olduğuma inanırım.	1	2	3	4	5
32	Kendimi severim.	1	2	3	4	5
33	Başka insanların övgülerini hak ettiğime inanırım.	1	2	3	4	5

Ek-2

Veli İzin Dilekçesi

Psikolojik Danışman tarafından
Lisesi'nde yürütülecek olan "Ergenlerde Öz Güven Geliştirme Psikoeğitim Programı"na
velisi bulunduğum TC nolu isimli
öğrencinin 6 hafta boyunca günü saatleri arasında
katılmasına izin veriyorum.

.../.../2021

Veli

Tel:

Adres:

İmza

Veli Adı Soyadı

Ek-3

Bana Öykünü Anlat

Sayı: En az 10 kişi

Süre: En fazla 30 dakika

Katılımcılardan kendilerine bir eş bulmaları istenir. Eşlerine birbirine kim oldukları, bu psikoeğitim programına neden katıldıkları ve program sonunda ne beklediklerini anlatır. İki kişi de bu anlatımı tamamladığında başka iki kişilik bir gruba katılarak bu sefer dört kişi birbirlerine aynı paylaşımları yaparken bu sefer en baştaki eşleri hakkında diğerlerine bilgi verirler. Sonra baştaki ikili o gruptan ayrılıp farklı bir ikiliye katılır. Bu şekilde tüm grup üyeleri tanışana kadar süreç devam eder.

* [Yaratıcı Drama Kullanılan Örnek Oyunlar , Drama Uygulama Örnekleri \(gridanismanlik.com\)](http://gridanismanlik.com) sitesindeki “Bana Öykünü Anlat” oyunu dönüştürülerek kullanılmıştır.

Ek-4

Mucize Soru Tekniği

Amaç: Katılımcıların davranışsal amaç geliştirip bu amaç için atabilecekleri adımları fark ettirme

Katılımcılara “Size belki garip gelecek ama size bir soru soracağım. Bir sabah uyandınız ve bir mucize oldu ve artık buraya gelmenize neden olan öz güven sorununun yok olduğunu fark ettiniz. O sabahın diğer günlerden ne farkı olurdu, sen bunu nasıl anladın?” sorusu yöneltilir. İlk katılımcı cevap verdiğinde tekrar soruyoruz “Böyle olmuş olması için sen neyi farklı yapmış olurdun? Bu mucizeyi kimler fark eder ve nasıl tepki verirdi? Mucize gerçekleşmiş olduğunda çevrenizdekilerle ilişkileriniz nasıl olacak?” katılımcılar tek tek bu sorulara cevap vererek bu mucizeyi gerçekleştirebilmek için atacakları adımların farkına varırlar.

Not: Katılımcıların hayal ettiklerini ayrıntılı şekilde belirtmelerini sağlamak ve net veriler çıkarmak önemlidir. Katılımcı mucizenin oluşması için ilk hangi adımı attığını kendi bulmalıdır. Böylece oturumlar sırasında varmak istediği hedefe nasıl varacağını fark eder. Ayrıca katılımcıya sorundan bağımsız geleceği hayal ettirmek ona umut aşılar ve sürece devam için güç verir. Katılımcı net cevaplar vermiyorsa grup lideri cevabı netleştirmesi için yardımcı olmalı ve bunun için yeni sorular sormalıdır. Olması imkânsız cevaplar veren ya da mucizeyi kendisi dışında başka birinin gerçekleştirdiğini söyleyen katılımcılar için yeni sorular yöneltilir. “Bu mucize sen uyurken gerçekleşti ve ne olduğunu uyandığında anlamadın. Fakat mucizenin gerçekleşmesi senin yaptıklarınla bağlantılı, ne yapmış olabilirsin?” “Neyi değiştirdin? İlk neyi fark ettin? İlişkilerinde ne değiştirdin?” gibi sorular yöneltilir (Bilgin ve Koç, 2020: 56-60).

Ek-5

Bir hafta boyunca öz güven eksikliği yaşadığınız durumları irdeleyerek formu doldurunuz.

4D Formu

Durum (Ne oldu?)	Düşünce (Ben ne düşündüm?)	Duygu (Neler hissettim?)	Davranış (Ne yaptım?)





Sınırlarımız bizim kendimize sorduğumuz «Ben kimim? Benim için doğru, yanlış, uygun olanlar nedir? Neleri kabul eder, neleri kabul edemem?» gibi sorulara verdiğimiz yanıtlarla ilişkilidir.

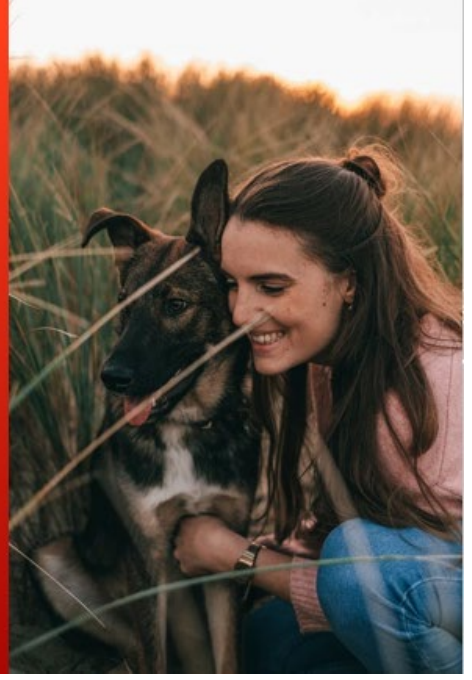
- Birisi bizim sınırlarımızı aşıp istediğimizden fazla bize yaklaşmışsa bu bizi rahatsız eder.
- Sınırlar sadece fiziksel değildir. Bunu fiziksel yakınlık olarak algılamayın.
- Geçirgen, katı ya da esnek sınırlarımız olabilir.

GEÇİRGEN SINIRLAR

Geçirgen sınırlara sahip kişilerin belli belirsiz sınırları vardır. Bu sınırları aşmak karşı taraf için çok güç gerektirmez.

Bu tarz sınırlara sahip kişilerin yönlendirilmesi kolaydır.

Geçirgen sınırlar kişinin kendine dair algısını zedeleyebilir.



KATI SINIRLAR

Karşı tarafa geçit vermekte zorluk çeken, set koyan kişiler katı sınırlara sahiptir.

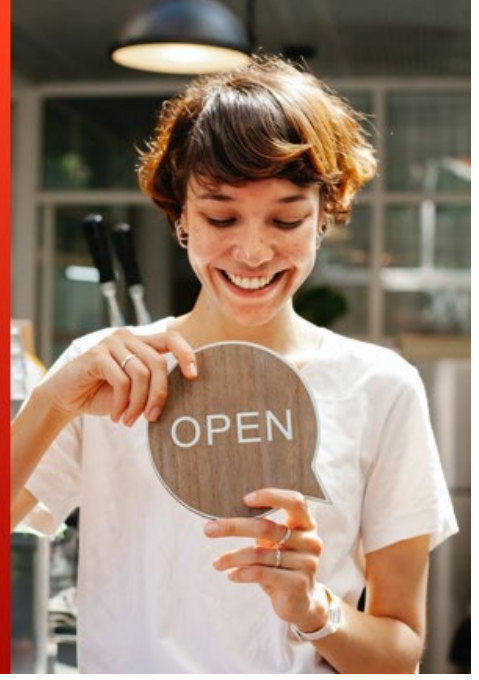
Bu kişiler diğerleriyle yakınlık kurmakta zorlanırlar.



ESNEK SINIRLAR

Sınırları belli olan, kendini koruyacak mesafede olup yeni fikirlere, deneyimlere de açık olan kişilerin sahip olduğu sınırlardır.

Ne diğerleri kadar yönlendirmeye açık ne de tamamen insanlara kapalıdır.



SINIR TÜRLERİ

Maddi Sınırlar

Fiziksel Sınırlar

Zamansal Sınırlar

Mental Sınırlar

Duygusal Sınırlar

Cinsel Sınırlar

MADDİ SINIRLAR

Diğerleriyle hangi eşyalarınızı paylaşabilirsiniz?

«Ben nelerimi ödünç verebilirim?» sorusu maddi sınırlarımızı anlamak için cevap verebileceğimiz sorudur.



FİZİKSEL SINIRLAR

Kişisel alanımı nasıl tanımlarım?

El sıkışmak, sarılmak, tensesel temas... kime, ne kadar izin veririm?

Kimin yanında daha rahatım? (Ev halimle kimlerin karşısında rahat eder, kimlerde rahatsız olurum?)



ZAMANSAL SINIRLAR

- Şu anı burada harcarken kendi isteğimle mi buradayım?
- Bu anı ona ayırabilir miyim, gerçekten istiyor muyum? Yoksa o kırılır, üzülür, aramız bozulur vs. diye hayır diyemediğimden mi bu anı ona ayırıyorum?



MENTAL SINIRLAR

Düşüncelerim, değerlerim neler? Bunları kiminle, ne kadar paylaşabilirim?

Farklı düşüncelere sahip insanları savunmaya geçmeden ne kadar dinleyebiliyorum?



DUYGUSAL SINIRLAR

Benim duygularım ne? Karşı tarafın duyguları ne?

Onu önemseydiğimi göstermek amacıyla gereğinden fazla mı kendi duygularımdan ödün veriyorum?

Arkadaşım çok üzgün diye ben de normalde üzülmediğimden daha fazla üzülüp kendimden mi veriyorum? Karşı tarafın duygusunu birebir yaşamak zorunda mıyım?



CİNSEL SINIRLAR

- Benim için partner ilişkisinde cinsellik ne? Nereye kadar izin veriyorum?
- Ergenlik döneminde romantik ilişkiler yaşıyorsunuz, yaşayabilirsiniz. Bu noktada sevgilinizi kırmamak için, «Sevgiyi göstermenin şekli bu» şeklinde manipülatif sözlere boyun eğerek kendi cinsel sınırlarınızı ihlal ettirebilirsiniz. Bu noktada diğer tüm sınırlarda olduğu gibi «Ben bunu gerçekten istiyor muyum?» «Bu yakınlıktan gerçekten hoşnut muyum?» «Onu kaybetmemek için mi bunu kabul ediyorum?» «Hayır diyemediğim için mi bu durumdayım?» sorularını sorarak dürüst yanıtlar vermelisiniz.

- Hayatınızın bu döneminde de sonraki dönemlerde de sorunlar yaşamamak için tüm sınırlarınızda net olmanız önemlidir.

- Sınırlarımızı koruyabilmemiz öz güven ve öz saygımızla ilişkilidir.

- Sınırlarımız ihlal edildiğinde öfke duyarız. Eğer öz güven ve öz saygımız düşükse bu öfkeyi başta belirtemez ve içimizde biriktiririz.
- Bir süre sonra patladığımızda karşı taraf bu kızgınlığımızı anlayamaz. «Bu zamana kadar bana izin veriyordu, şimdi kızıyor. Çok değişti.» gibi düşüncelere sahip olabilir. Halbuki biz sadece bu zamana kadar ona sınırlarımızı ihlal ettirdik.



Öfke gibi, karşı tarafla iç içe geçme, duygusal olarak yaşanan durumdan kopma (sus, bir şey deme), boğulma hissi, karşı tarafa her şeyi raporlama davranışıyla gizliliğin yok olması gibi durumları ne kadar çok yaşıyorsak bu sınırlarımızın o kadar ihlal edildiğinin göstergesidir.



Şimdi dönüp bakalım «Benim sınırlarım neler?»

KAYNAKÇA

- "Hayır" Diyebilme Rehberi: İlişkilerde Sınırlar | Yakın İlişkiler (yakiniliskiler.com)
- https://open.spotify.com/episode/1Hk8mAOCgbmCIAGJ5q76ll?s=i=CpI_XT0sRFOQRU20XcgeOA (Sevgiyi Besleyen Sınırlar – Cansu Kamar ve Gizem Sürenkök)

Ek-7

Hayır Diyebilme Videosu

[\(1\) Hayır Diyebilmek - YouTube](#)

**Video tarafımca hazırlanmıştır.*

Ek-8

Hayır Diyebilme Rol Oynama Etkinliği

Grup lideri gönüllü iki öğrenci belirler. Öğrencilerden biri hayır demekte zorlanan birini canlandırırken diğeri grup tarafından belirlenen konuda ısrarcı davranan kişi rolünü canlandırır. Öğrenciler rollerini canlandırmakta zorlanırsa grup lideri ısrarcı kişi olarak onlara grup tarafından belirlenen konuda evet dedirtmeye çalışır.

Ek-9

Benim Sınırlarım

Bu hafta kendinize bu soruları sorun ve cevaplarınızı forma işeyin. Sizin sınırlarınız neler? Sınırlarınız fazla geçirgen olduğu için aslında sınır koyamıyor musunuz, yoksa çok mu katı olduğunuzdan insanlardan uzak mı duruyorsunuz? Sağlıklı, esnek sınırlarınız var mı?

Benim Sınırlarım	
Kıyafetlerimi ödünç verebilir miyim? Verebiliyorsam kimlere ödünç veririm?	
Kitaplarımı ödünç verebilir miyim? Verebiliyorsam kimlere ödünç veririm?	
Temas konusunda rahat mıyım yoksa mesafe benim için önemli midir?	
Kimlerle el sıkışırım?	
Kimlere sarılmaktan rahatsız olmam?	
Zamanımı sınırlayabiliyor muyum? Yoksa kırmamak, üzmemek adına tüm buluşma, konuşma taleplerine evet dediğim kişiler var mı? Varsa, hayır diyememe nedenim ne?	
Katlanamadığım düşünce ve fikirler var mı, bunlar neler? Nereye kadar savunmaya geçmeden diğerlerini dinleyebilirim?	
Başkalarının duyguları bana bulaşıp kendi duygularımı göz ardı ediyor muyum?	
Nereye kadar izin veriyorum? (Partnerime fiziksel yakınlık olarak nereye kadar izin verebilirim?)	

Ek-10

Hayır Diyorum

Bir hafta boyunca kendinizi gözlemleyin size teklif edilip istemediğiniz hangi şeylere hayır dediniz? Peki hayır diyemediğiniz teklifler oldu mu? Bunları aşağıdaki forma not ediniz.

Hayır Diyebildiklerim 😊	Hayır Diyemediklerim ☹️

Ek-11

Kendimi İfade Ediyorum

Bir hafta boyunca yaşadığınız olaylara dikkat gösterin. Atılgan, çekingen ya da saldırgan davrandığınız olayları aşağıdaki forma işleyin.

Ne Yaşadım?	Nasıl Davrandım? (Atılgan, çekingen, saldırgan. Detayıyla açıklayınız.)
1-	
2-	
3-	
4-	
5-	
6-	

Ek-12

Problem Çözme Panom

70x100 ebatında bir mukavva karton pano olarak kullanılır. En az 2 farklı renkte post it kağıtları ise katılımcıların kendi çözüm önerilerini yazmaları için kullanılır.

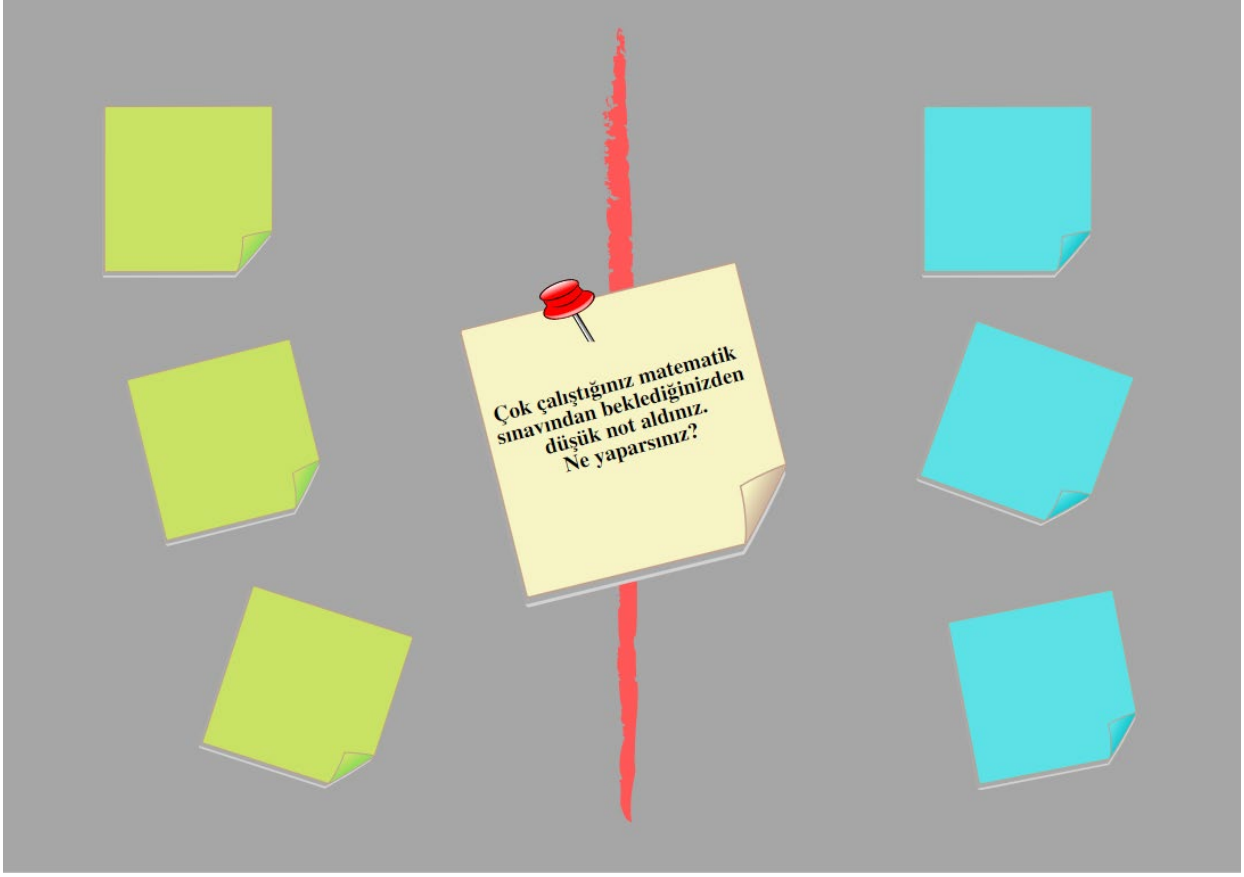
*Otobüse bindiğinizde paranızın ve otobüs kartınızın bulunduğu cüzdanın çantanızda olmadığını, cüzdanınızı evde unuttuğunuzu fark ettiniz. Otobüsten inip cüzdanınızı alır sonraki otobüse binerseniz derse geç kalacaksınız. Ne yaparsınız?

*Beden eğitimi dersi için getirdiğiniz eşofmanlarınız arkadaşınızın yanlışlıkla meyve suyunu dökmesi ile ıslandı. Bu derste sözlü notu alacağımız için öğretmeniniz eşofmanlarınızla derse gelmeniz konusunda birkaç kez sizlere hatırlatmıştı. Bu durumda ne yaparsınız?

*Çok çalıştığımız matematik sınavından beklediğinizden düşük not aldınız. Ne yaparsınız?

*En yakın arkadaşınızın hafta sonu olacak doğum günü partisine gitmek istediniz. Ama aileniz o hafta sonu birlikte köye dedenizin evine gideceğinizi yaşlı birini kırmanın doğru olmadığını söyledi. Arkadaşınızı da dedenizi de çok seviyorsunuz. Ne yaparsınız?

Yukarıdaki problem durumlarından biri seçilerek kartonun ortasına yapıştırılır ve karton ortadan dik bir çizgi ile ikiye ayrılır. Katılımcılara iki farklı renkteki post itlerden birine şu anki kendilerinin ne yapacağını yazmaları istenir. Bu yazdıkları çözüm yöntemini kartonun sol tarafındaki alana yapıştırmaları istenir. Sağ taraf için ise kendilerinin daha büyük ve daha öz güvenli hallerini hayal etmeleri istenir. O hallerini düşünerek bir çözüm önerisi yazmaları ve onu da bu sağ tarafa yapıştırmaları istenir. Bu şekilde herkes tamamladıktan sonra grupça bütün çözüm önerileri üzerine tartışılarak tüm problem durumlar için en uygun çözüm yolu/yolları grupla belirlenir.



*Bu etkinlik Fredrike Bannink'in Bireyler ve Topumlarda İyi Oluşu Geliştirmek İçin 201 Pozitif Psikoloji Uygulaması kitabındaki "Pozitif İlham Panosu" (syf. 52) ve "Daha Yaşlı Daha Akıllı Halinizi Hayal Edin" (syf. 92-93) uygulamalarından ilham alınarak oluşturulmuştur.

Ek-13

Katılım Sertifikası

