

Psikolojik Sağlamlık Etkinliği

Kazanım: Psikolojik sağlamliğın önemini fark eder. Güçlü yönlerini ayırt eder. Psikolojik sağlamliğın geliştirilebilir bir beceri olduğunu fark eder.

Süre: Bir ders saati.

Sınıf Düzeyi: Otaokul

Ortam: Boş Bir Sınıf

Yöntem Ve Teknik: Anlatım, Soru-Cevap, Drama,

Materyaller: Lastik (Sınıftaki öğrenci sayısı kadar), Başarı Hikayesi (EK 1), Benim Başarılarım Formu (EK 2).

Giriş:

Bu bölüme beş dakika ayrılmıştır. Grup lideri, “*Merhaba çocuklar, bugün sizlerle bir etkinlik yapacağız. Bu etkinliğe başlamadan önce sizlere birer lastik dağıtacağım. Bu lastikleri dikkatle incelemenizi istiyorum.*” diyerek etkinliği başlatır. Sınıftaki öğrencilerin her birine bir lastik verir. Öğrencilere lastiği incelemeleri için bir dakika süre verilir. Devamında şu soru yöneltilir, “*Lastik nasıl bir cisimdir?*”. Bu aşamada öğrencilerden “*esnek*” cevabının gelmesi beklenir. Lider “*Lastięe güç uyguladığımızda neler oluyor?*” sorusunu yöneltilir. Öğrencilerden cevaplar alınır. Öğrencilerin “*eski haline geri dönüyor*” cevabını vermeleri teşvik edilir. Lider etkinliğin amacını açıklar, “*Çocuklar, lastik esnek bir cisimdir. Biz lastiğe güç uyguladığımızda şekli biraz değişebilir ancak bıraktığımızda yeniden eski haline döner. Psikolojik sağlamlık dediğimiz şey lastiğe benzer. Bizlerin zor durumlarda kaldığında hızlıca toparlanıp uyum sağlaması anlamına gelir. Bugün psikolojik sağlamlıkla ilgili konuşacağız*”. Etkinliğin sonraki aşamasına geçilir.

Gelişme:

Bu bölüme otuz dakika ayrılmıştır. Öğrenciler ve lider daire oturma düzenini alırlar. Lider EK 1’de yer alan “ Bir Başarı Hikayesi”ni her öğrencinin duyabileceği bir ses düzeyi ile okur. Hikaye okunduktan sonra öğrencilere şu soru sorulur: “Bu hikayede dikkatinizi çeken şeyler nelerdir?”. Öğrencilerin cevapları alınır. Devamında öğrencilere aşağıdaki sorular sırayla yöneltilir:

- Sizler bu hikaye hakkında ne düşünüyorsunuz?
- Bu kişinin en dikkat çekici özelliği nedir?
- Sizce bu kişinin başarılı olmasının nedeni ne?

- Bu kişinin güçlü yönleri neler?
- Siz bu kişinin yerinde olsaydınız ne yapardınız?
- Bu kişinin psikolojik sağlamlığı yüksek mi?

Tüm sorular öğrencilere tek tek yöneltilir. Gruptaki her öğrencinin görüşünü bildirmesi teşvik edilir. Tüm öğrenciler fikirlerini belirttikten sonra öğrencilere bu kişinin kim olduğu açıklanır ve sözü paylaşılır.(EK 1'in son bölümünde yer almaktadır.) Öğrencilere bu söz hakkında ne düşündükleri sorulur ve öğrencilerin fikirleri alındıktan sonra lider, “*Arkadaşlar az önce bir başarı hikayesi okuduk. Bu hikaye gerçek bir hikayeydi. Hikayenin kahramanı olan girişimci hayatı boyunca birçok zorlukla karşı karşıya gelmiş ve yılmamıştır. Bu kişinin psikolojik sağlamlığının yüksek olduğunu söyleyebiliriz. Psikolojik sağlamlığı yüksek olan bireyler zorluklar karşısında hemen pes etmezler, ellerinden gelen tüm çabayı gösterirler. Bu kişiler sabırlı insanlardır. Yüksek baskı ve kaygı oluşturan durumlarda dahi sakin kalırlar ve uyum sağlarlar. Aynı zamanda bu insanların birçok güçlü olduğu özellik bulunmaktadır. Psikolojik sağlamlığı yüksek olan bireyler güçlü yönlerinin farkında olurlar ve bu özelliklerini geliştirmeye çalışırlar. Hepimiz birtakım başarısızlıklar yaşamış olabiliriz. Ancak geçmişimizi ele aldığımızda belki başarmış olduğumuz işlerde vardır. Şimdi size dağıtacağım formu dikkatle incelemenizi ve doldurmanızı istiyorum*” der ve etkinliğin ikinci aşamasına geçilir.

Öğrenciler “Benim Başarılarım Formu’nu” doldururlar. Formu doldurmaları için öğrencilere üç ile beş dakika arasında zaman verilebilir. Tüm öğrenciler formu doldurduktan sonra gönüllü olan öğrencilerden başlayarak formda yazdıklarını sınıftaki arkadaşlarıyla paylaşmaları istenir. Lider bu süreçte öğrencilerin paylaşımlarını dikkatle inceler, olumlu olan özellikleri ayırt ederek vurgular. Öğrencilerin paylaşımları tamamlandıktan sonra lider açıklama yapar: “*Çocuklar, bu forma çeşitli başarılarınızı yazdınız. Hepimiz birbirimizden çok farklıyız. Bu nedenle güçlü olduğumuz yönler farklılaşmakta. Az önce güçlü olduğunuz birçok özelliği saydınız. Psikolojik olarak sağlam olmak istiyorsak öncelikle güçlü yönlerimizi fark etmeli ve bunları daha da geliştirmeye çalışmalıyız. Aynı zamanda sabırlı olmalıyız. Hayat boyunca birçok zorlukla karşılaşacağız. Bu zorluklarla baş etmek için becerilerimizi geliştirmemiz gerekli. Eğer yılmadan çaba gösterirsek isteklerimizi elde edebiliriz.*” der ve etkinliğin değerlendirilmesi aşamasına geçilir.

Değerlendirme:

Bu bölüme beş dakika zaman ayrılmıştır. Öğretmen öğrencilerin sorularını cevaplandırır. Ardından etkinliğin özetlemesini yapar: “*Çocuklar bugün psikolojik sağlamlıktan bahsettik. Psikolojik sağlamlık önemli bir beceridir ve geliştirilebilir. Psikolojik sağlamlık zorluklarla karşılaştığımız zaman uyum sağlayabilmek ve güçlü kalabilmek anlamına gelir. Sizde çeşitli zorluklarla karşılaştığınız zaman güçlü yönlerinizi hatırlayabilirsiniz. Bu şekilde birçok zorluğun üstesinden gelebileceğinize inanıyorum. Başederken zorlandığınız durumlarda Rehberlik Servisi’ne başvurabilirsiniz*” der ve etkinlik sonlandırılır.

EK 1. Bir Başarı Hikayesi

Mütevazi bir ailenin çocuğu olarak dünyaya geldi. Ailesi geleneksel müzikle uğraşıyordu ve maddi durumları iyi değildi. İkokulda iki kez, ortaokulda ise üç kez sınıfta kaldı. Üniversitesi'ne kabul edilene kadar üniversite sınavlarında üç kez başarısız oldu. Harvard Üniversitesi'ne bile on kez başvurdu ve her seferinde reddedildi.

Üniversitede İngilizce bölümünden mezun oldu. Aylık tam olarak 12 dolara İngilizce öğretmenliği yaptı. Mezun olduktan sonra da birçok yere iş başvurusunda bulundu fakat hep olumsuz yanıt aldı. Üniversiteye girmek için üç yılını harcadıktan sonra bir iş edinmek için otuz başvuru yaptı ancak yine başarısız oldu.

Bir röportajında “KFC Çin'e geldiğinde 24 kişi iş başvurusu yaptı, 23'ü kabul edildi. O kabul edilmeyen kişi ise bendim.” dedi. Polisliğe başvuru yapan 5 kişiden biriydi ve “Yeterince iyi değilsin.” dindikten sonra yine reddedilen tek kişiydi.

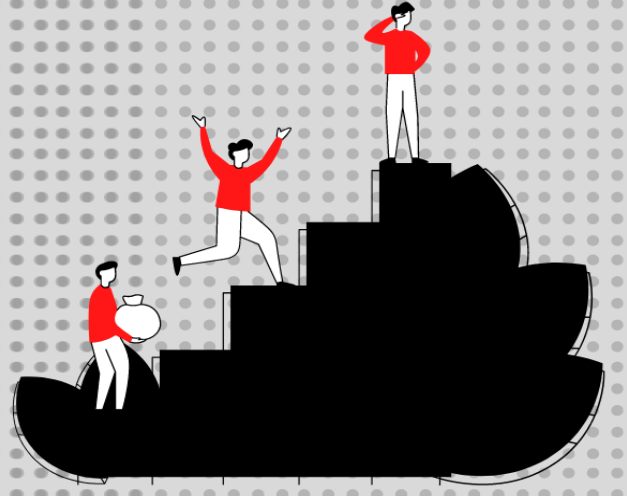
Tüm başarısızlıklarını ve reddedilmelerini kabul ettikten sonra 1995'te Amerika'ya gitti. Bu internet ve bilgisayarla ilk tanışmasıydı. Ülkesine dönünce 17 arkadaşını internet üzerinden ticarete, yani e-ticarete yatırım yapmaya ikna etmesiyle şirketini kendi evinde kurdu. Defalarca reddedildi, pes etmedi ve başardı.

Öğrenciler soruları yanıtladıktan sonra ifade edilecek:

E-ticaret devi Alibaba'nın sahibi olan Jack Ma şu an Çin'in resmi olarak en zengin kişisi. Güncel serveti yaklaşık 33,4 milyar dolar olan girişimci.

Jack Ma'nın sözü: **“Eğer pes etmezseniz, hala bir şansınız vardır. Pes etmek ise en büyük hatadır.”**

Geçmişte Başardığım Şeyler



Güçlü Yönlerim

