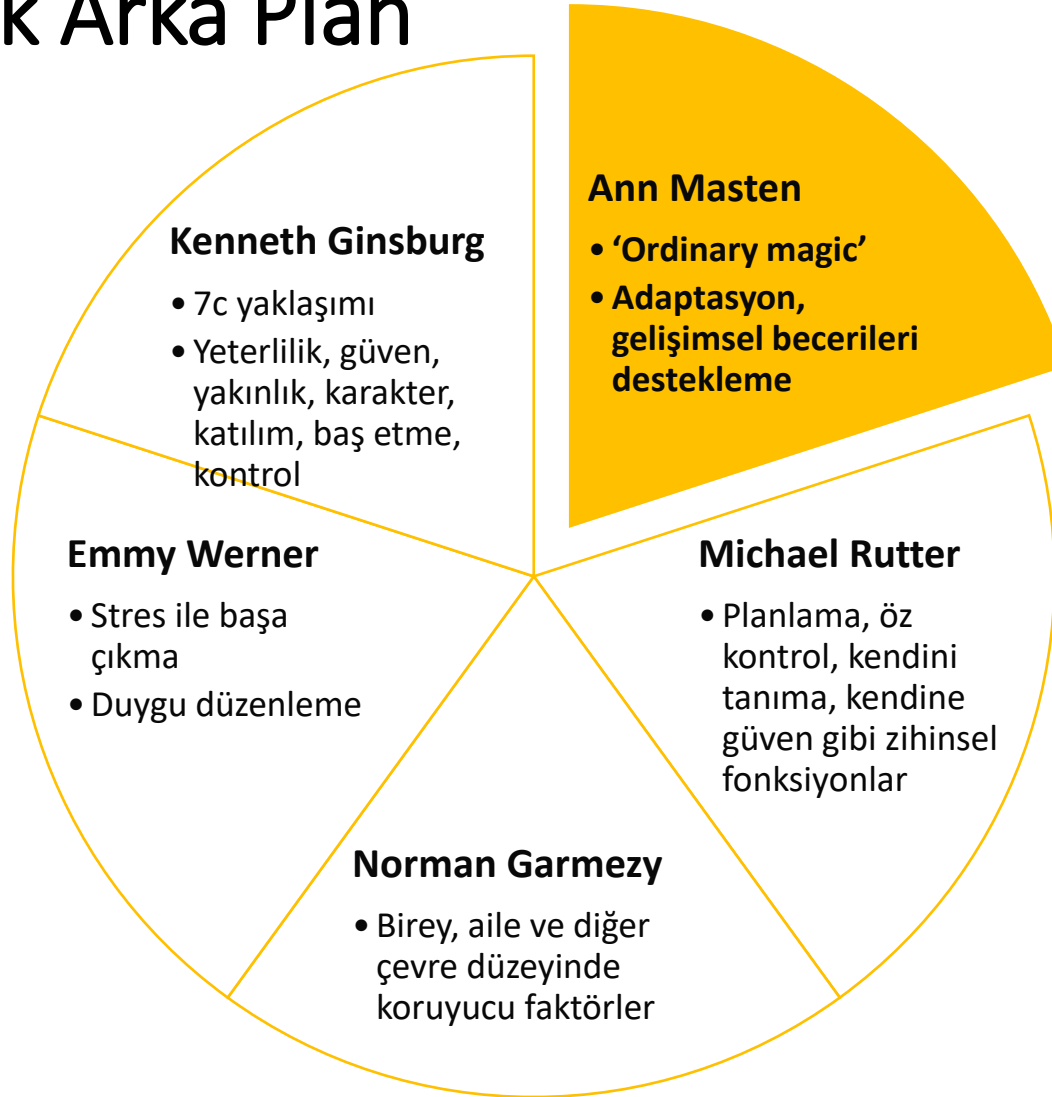


Teorik Arka Plan



Programın Özellikleri

Yarı-yapılandırılmış

7-11 yaş çocuklar için

11 oturum, haftada bir, her oturum 80 dakika

Öğretmenler, psikolojik danışmanlar, rehber öğretmenler ya da psikologlar uygulayabilir

Yöntemler: Anlatım, soru-cevap, oyun, canlandırma, egzersiz, tartışma, ev çalışması

İçerik

Oturumlar	Alt Başlıklar
1. Öğrenebilirim	Program Tanıtımı , Beklentiler ve Grup Kuralları
2. Duygularımı Tanıyabilirim	Duyguları Tanıma , Duygularımızla Başa Çıkma
3. Duygularımı Düzenleyebilirim	Duygu-Düşünce-Davranış , Yeniden Düşünme
4. Başkalarını Anlayabilirim	Diğerinin Duygusunu ve İhtiyacını Anlama
5. Kendimi Anlatabilirim	İsteklerini Gözden Geçirme, Kendini doğru ve Etkili İfade Etme
6. Kendimi Tanıyabilirim	Ortak yönler ve farklılıklar, Beceriler
7. Hayal kurabilirim, Hedef Koyabilirim	Hayal kurabilme, Hedef Koyabilme
8. Sorumluluk alabilirim	Sorumluluk Nedir? Sorumluluk Almak
9. Başlayabilirim	Çekingen, saldırgan ya da atılgan olmak , Ekibin parçası ya da lideri olmak
10. Paylaşabilirim, Yardım Edebilirim	Paylaşabilmek , Yardımlaşmak
11.Yapabilirim	Zor durumlar ve kaynaklar

Örnek Oturum Planı

2. Oturum: Duygularımı Tanıyabilirim

Alt başlıklar	Amaçlar	Yöntemler	Süre
Giriş	- Isınma oyunu ile oturma ilgilerini artırmak	- Oyun	5 dk
Duyguları Tanıma	- Duygularını isimlendirmelerini sağlamak - Duyguların bedende nasıl hissedildiğini fark etmelerini sağlamak - Hangi durumlarda hangi duygular yaşanabileceğini düşünmelerini sağlamak	- Anlatım - Soru-cevap - Canlandırma - Oyun	30 dk
Duygularımızla Başa Çıkma	- Duyguları ifade etmenin önemini anlamalarını sağlamak - Duyguları kendine ve başkalarına zarar vermeden ifade edebilmelerini sağlamak - Çocukların kendileri için rahatlama egzersizi öğrenmelerini sağlamak	- Anlatım - Canlandırma - Soru-cevap - Egzersiz	35 dk
Değerlendirme ve Kapanış	- Oturum ile ilgili değerlendirmeleri almak - Konunun pekişmesi ve sonraki haftaya hazırlık yapılmasını sağlamak	- Soru-cevap - Ev çalışması	10 dk

Örnek Etkinlik

Canlandırma: Balonlar

Amaç: Duygularımızı doğru şekilde ifade etmenin sağlığımız ve ilişkilerimiz için önemini fark etmelerini sağlamak

Malzemeler: 2 adet balon, 2 kukla

Uygulama: Aşağıdaki yönergeleri takip edin.

Kukla 1 ile Kukla 2 arasında geçen bir olayı anlatacağım. *(Kuklaları geçen oturumda çocukların kuklaya verdikleri isimle adlandırın.)*

Kukla 1 arkadaşlarına sınıfta yakalamaca oynamayı teklif etmiş. Kukla 2 de öğretmenin bundan hoşlanmadığını söylemiş, oynamayalım demiş. Kukla 1, “Öğretmenden korkuyorsun bebensin sen, bebek bebek” diye dalga geçmiş.

Kukla 2 ne hisseder? *(Cevapları dinleyin.)* Diyelim ki öfkелendi. *(Balonlardan birini elinize alın.)* Bu da öfke balonu olsun. Bu balon bizim içimizde, biz öfkелendikçe şişiyor diye düşünelim.

Arkadaşı Kukla 2 ile dalga geçince öfkелendi. *(Balonu şişirin, bir yerde durun ve içindeki havanın kaçmaması için balonun ağzını sıkıca tutun.)* İçinde öfke büyüdü.

İçindeki balon böyle şişen Kukla 2’nin içinden ne yapmak geçer? *(Çocuklar vurmak, bağırarak, hiçbir şey yapmamak, öğretmene söylemek gibi çeşitli cevaplar verebilirler. Bu durumlardan hiçbir şey yapmamayı ve arkadaşına bağırarak canlandıracağınızı söyleyin. 2 çocuğun kuklaları oynatması için gönüllü olmasını isteyin.)*

Örnek Etkinlik

Oyun: Resimleri tamamlayalım

Amaç: Çocukların paylaşmanın önemini fark etmelerini sağlamak

Süre: 15 dakika

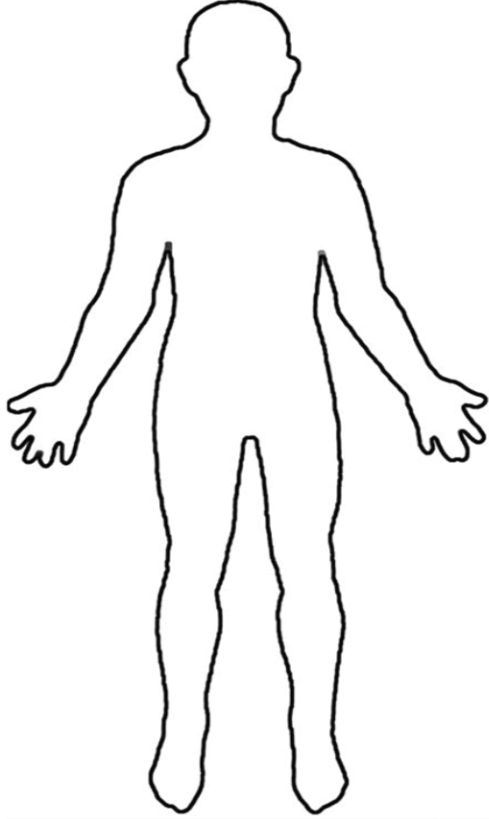
Malzemeler: En az 3 farklı hayvan resmi

Uygulama: Aşağıdaki örneklerdeki gibi renkli, çeşitli hayvan fotoğrafları /resimlerini kullanılır. A4 boyutundaki resimler 8 eşit parça olacak şekilde kesilir. (Grubun büyüklüğüne, çocukların yaşına göre daha az ya da daha çok parçaya da bölebilirsiniz.) Çocukların bir daire olmaları istenir. Her bir çocuğa kaşık şekilde 4'er parça verilir. Ellerindeki parçaları birleştirerek çeşitli (sayı verebilirsiniz) hayvan resimleri oluşturacakları söylenir. Resimleri tamamlayabilmeleri için diğerlerinden eksik parçaları istemeleri, arkadaşlarına da kendindeki parçaları vermeleri gerektiği söylenir. Oyunun en önemli kuralı kimse izin istemeden diğerinin elindeki parçayı alamaz. İsteddiği kişi o parçayı verip vermeyeceğine kendisi karar verir. Çocuklar resimleri tamamladıklarında etkinlik aşağıdaki tartışma sorularıyla değerlendirilir.

Örnek resimler:



Ev alışmaları



Duygum:

Bařta ne kadar hissediyorum?

Sonra ne kadar hissediyorum?

Duygum:

Bařta ne kadar hissediyorum?

Sonra ne kadar hissediyorum?

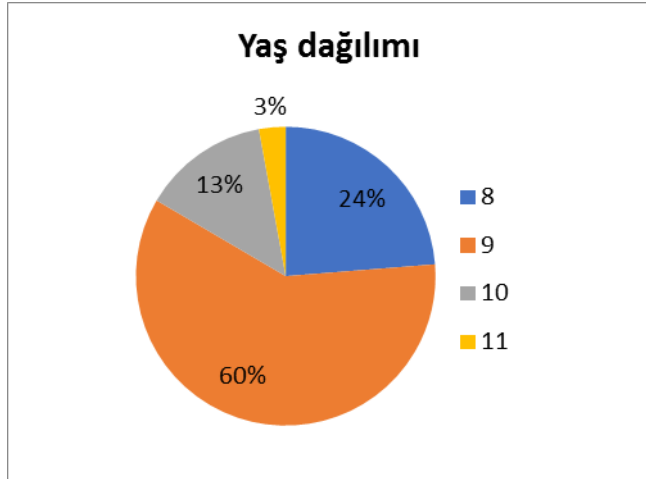
Duygum:

Bařta ne kadar hissediyorum?

Sonra ne kadar hissediyorum

Pilot Uygulama

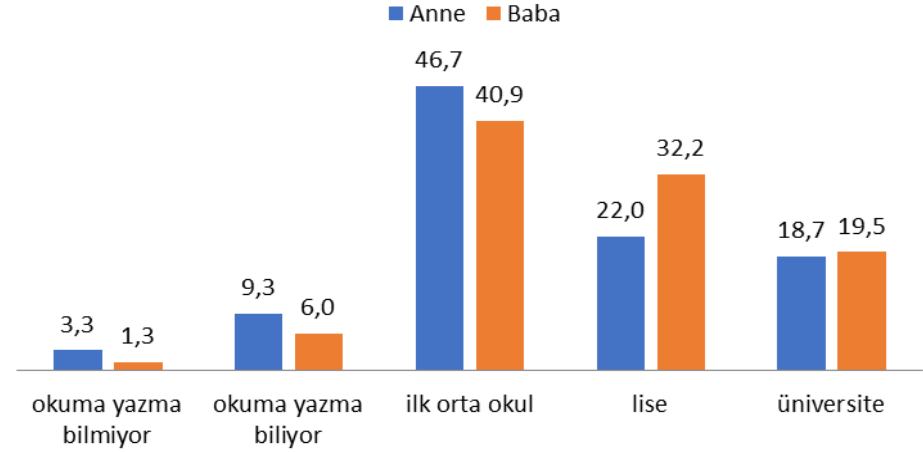
OKUL	SINIF	GRUP	KATILIMCI SAYI	ANALİZE KATILAN
Seferihisar Müşerref Hepkan İlkokulu	3. Sınıflar (2 şube)	Çalışma	52	52
	3. Sınıflar (2 şube)	Kontrol	40	33
Karabağlar Bahar Yıldırım İlkokulu	4. Sınıflar (2 şube)	Çalışma	50	41
	4. Sınıflar (2 şube)	Kontrol	48	41
Seferihisar Ulaşış Ortaokulu	5. Sınıflar (1 şube)	Çalışma	15	14
	5. Sınıflar (1 şube)	Kontrol	14	14
Toplam			219	195



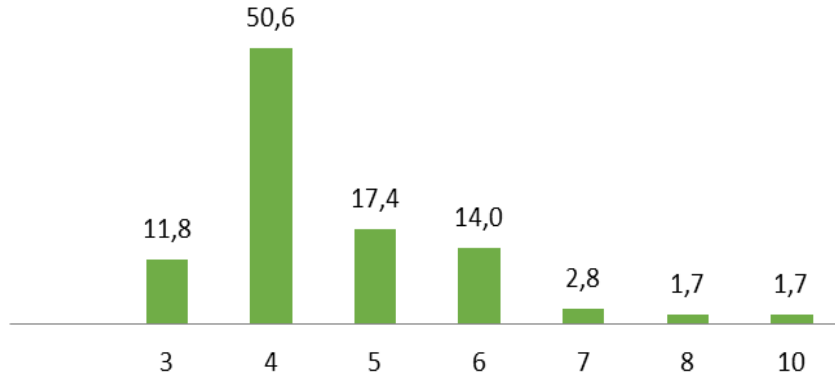
	3. sınıf	4. sınıf	5. sınıf	Toplam
8 yaş	31	1	1	33
9 yaş	4	62	17	83
10 yaş	1	11	7	19
11 yaş	1	1	2	4
Toplam	37	75	27	139

Katılımcı Profili

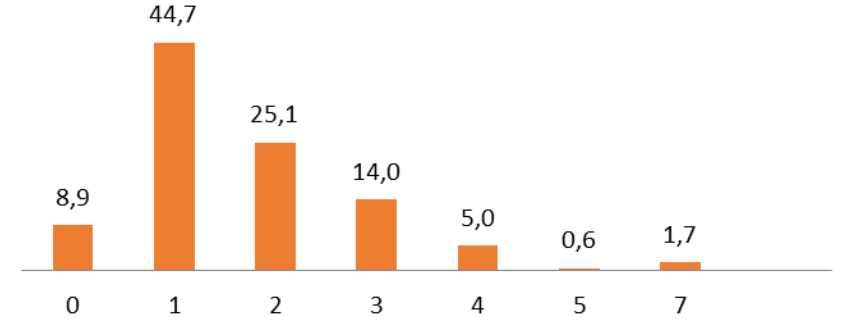
Ebeveyn Eğitim Durumu



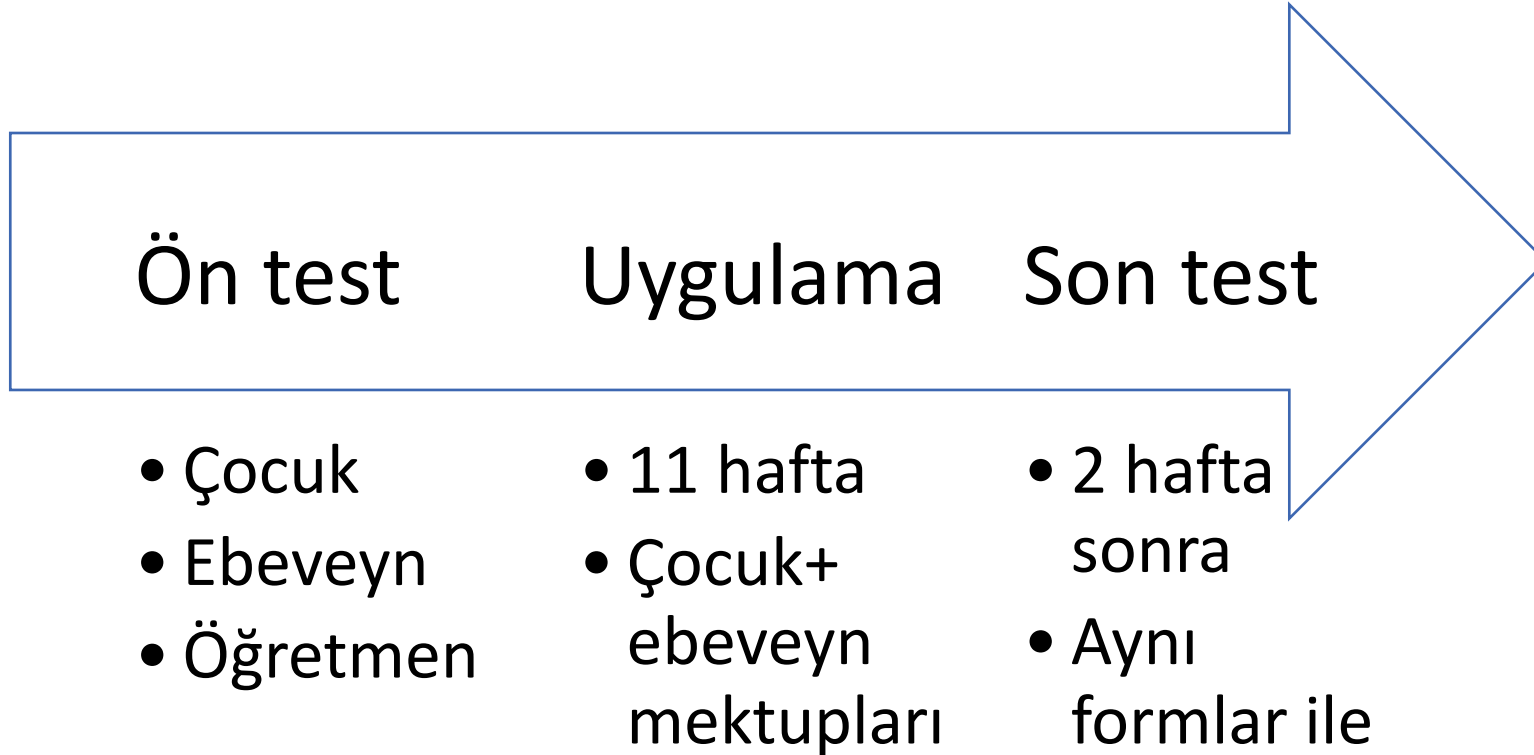
Hanedeki kişi sayısı



Kardeş sayısı



Araştırma süreci



Veri Toplama Araçları

Çocuk

Çocuk ve Genç
Psikolojik Sağlamlık
Ölçeği (ÇGPSÖ-28)

(Arslan, G., 2015)

Sosyal Duygusal
Beceri Algısı Ölçeği
(21)

(Baydan, Y., 2010)

Vinyet (4)

Ebeveyn

Güçler ve Güçlükler
Anketi (25)

(Güvenir ve diğ., 2008)

Öğretmen

Güçler ve Güçlükler
Anketi (25)

(Güvenir ve diğ., 2008)

Bağımlı Değişkenler

Psikolojik sağlık

- Bireysel kaynaklar
- Aile ile ilişkiler
- Bağlamsal kaynaklar

Sosyal-Duygusal Beceriler Algısı

- Problem çözme becerileri
- Stresle başa çıkma becerileri
- İletişim becerileri
- Benlik saygısını artıran beceriler

Güçler ve Güçlükler

- Sosyal davranışlar
- Duygusal sorunlar
- Davranış sorunları
- Akran sorunları
- Aşırı hareketlilik ve dikkat dağınıklığı

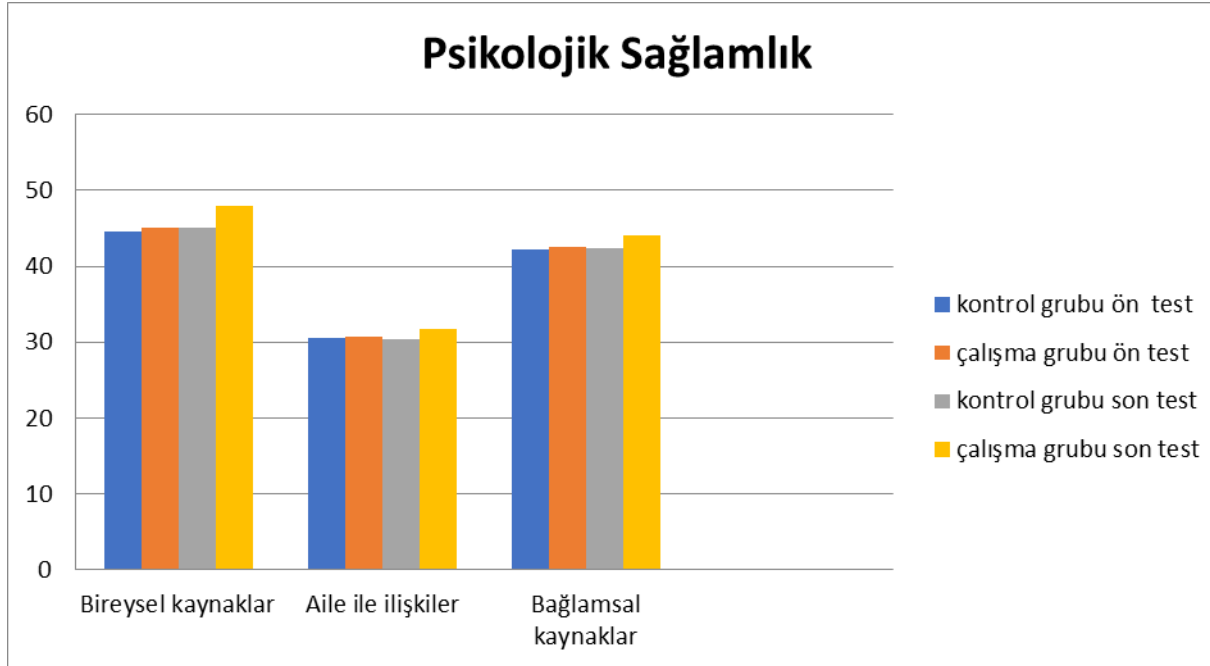
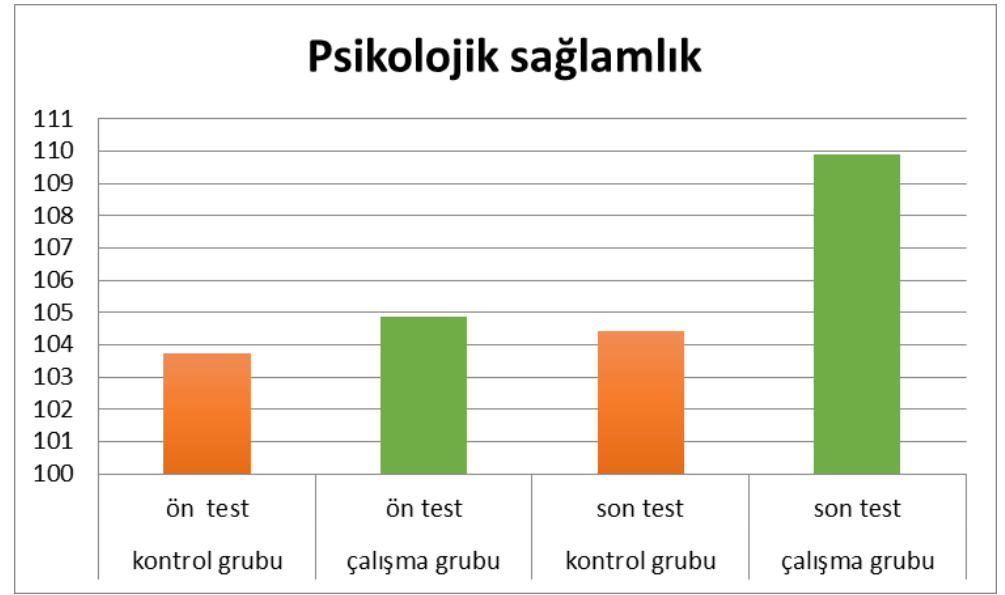
Vinyet

- Zorluğu tanımlama
- Duyguyu isimlendirme
- Çözüm Üretebilme

Ön-test

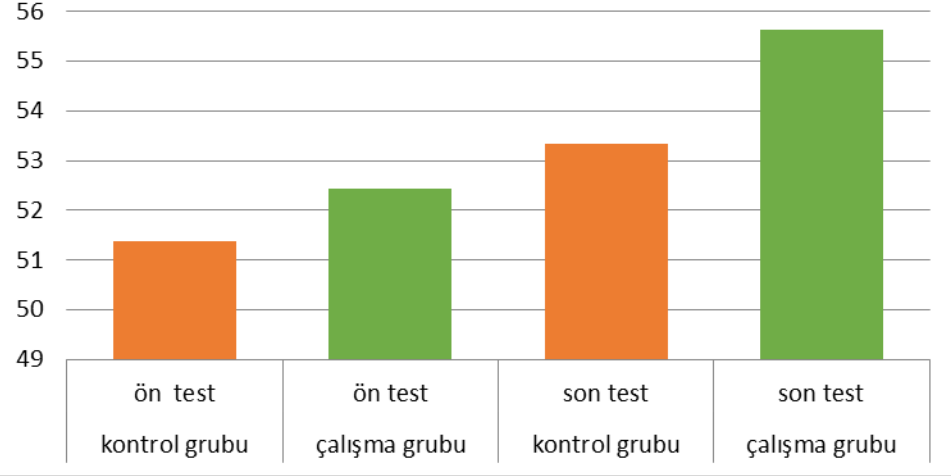
- Çalışma ve kontrol grubu arasında;
 - Demografik özellikler
 - Sosyal duygusal beceriler
 - Psikolojik sağlamlık
 - Güçlükler bakımından anlamlı bir fark yoktu.
- Deney grubunun sosyal davranışları sınıf öğretmenlerince daha yüksek puanlanmıştı.

Sonuçlar

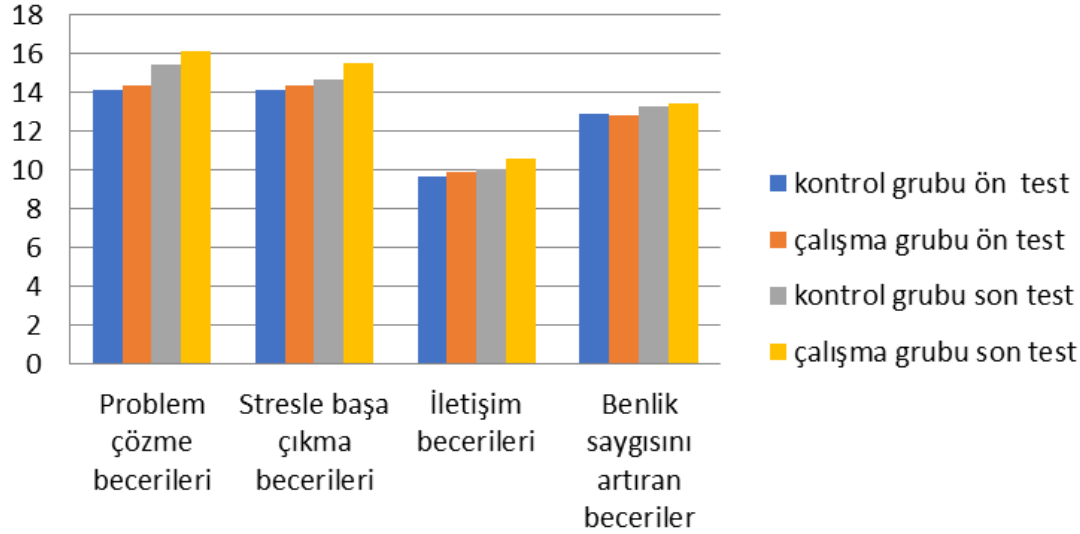


Sonuçlar

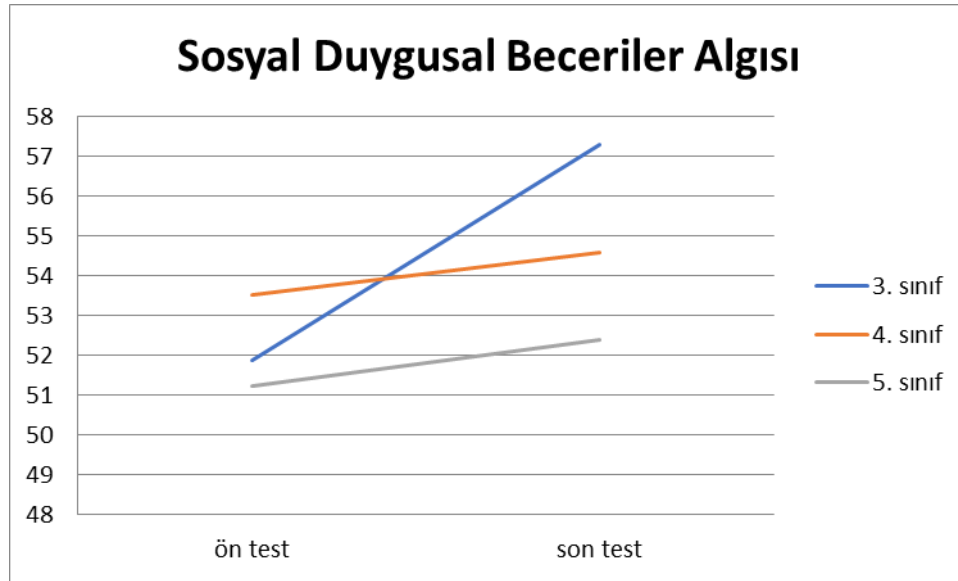
Sosyal duygusal beceriler



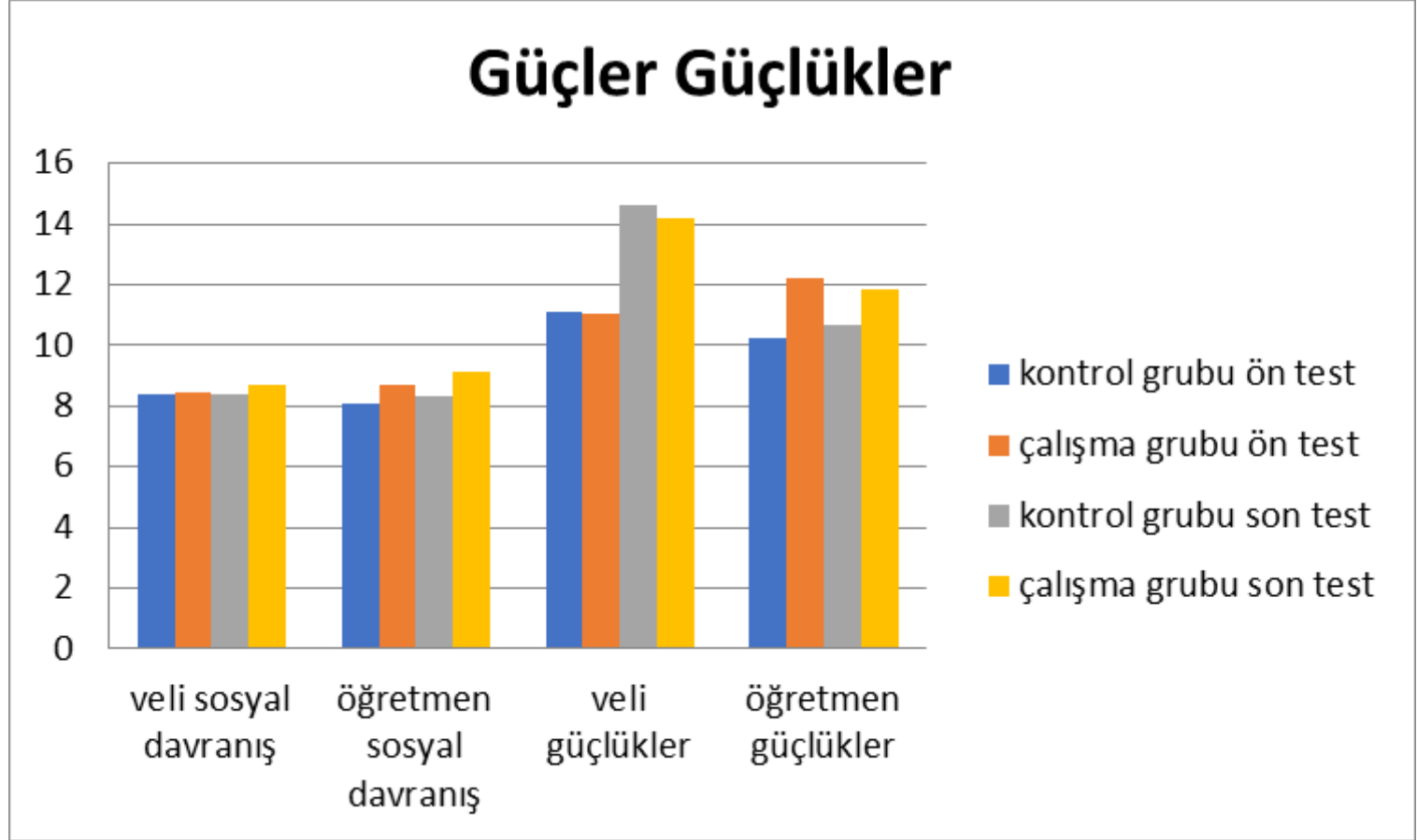
Sosyal Duygusal Beceri Algısı



Sınıf/grup etkisi



Sonuçlar

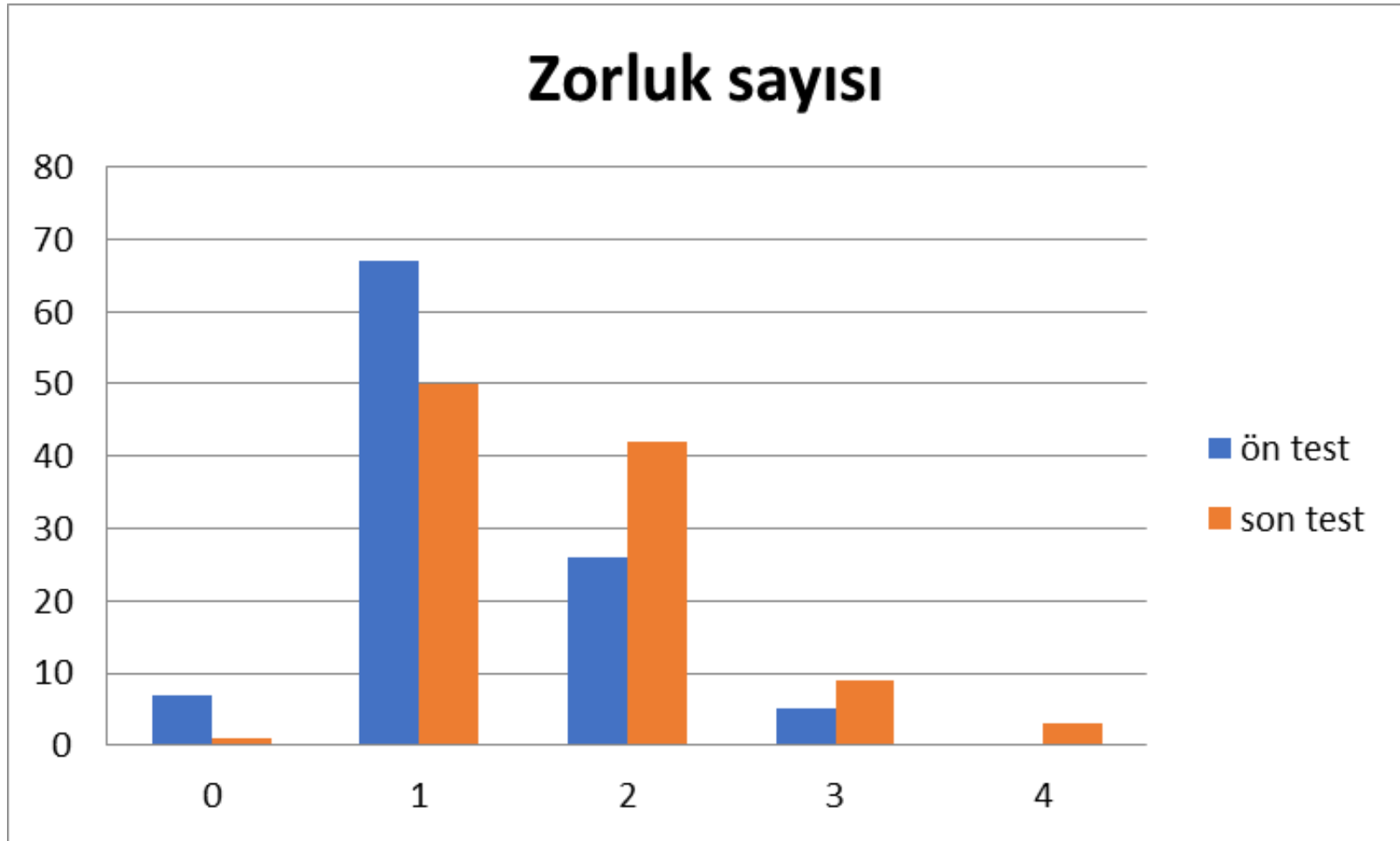


Zorluklarla Başa Çıkma Vinyet Çalışması

- Güneş 9 yaşında, annesi babası ve 3 yaşındaki kardeşi ile birlikte yaşayan bir çocuktur. Babası ve annesi Güneş'in ödevlerine yardımcı olur, onunla oyunlar oynar. Güneş'in babası bir gün hastalanır, on gün boyunca hastanede yatar. Annesi babasının yanında hastanede kalır, Güneş ve kardeşi bu sürede anneannesinin evinde kalır. Babası hastaneden çıkınca evlerine dönerler. Babası bir ay boyunca işe gidemez, evde yatar. Annesi de babasıyla ilgilenmek zorunda kalır. Bu yüzden Güneş'in ödevlerine yardım edemezler, onunla eskisi gibi oyun oynayamazlar. Güneş bazen kardeşiyle ilgilenmek, onunla oyun oynayarak onu oyalamak zorunda kalır.

- Güneş yaşadığı bu durumla ilgili zorlanmış mıdır?
- Güneş'in zorlandığını düşünüyorsanız, onu zorlayan neler olabilir?
- Güneş bu yaşadığı durumla ilgili ne hissetmiştir?
- Güneş yaşadığı bu durumla başa çıkabilmek için neler yapabilir?

Zor yaşam olayını tanımlama



Duyguları isimlendirme



Duygular

Ön test:

üzüntü
mutsuzluk
sıkıntı
yalnızlık
endişe

Son test:

yorgunluk
öfke
Korku
hayal kırıklığı
çaresizlik
hüzün
boşluk
güvensizlik
huzursuzluk
özlem
değersizlik
merak
mutluluk

Çözüm Önerileri (ön test)

Çözümsüzlük

- Başa çıkamaz
- Hiçbir şey yapamaz
- Bilmiyorum

İnkâr & Bastırma

- Üzülmemeli
- Düşünmemeli
- Kardeşi için mutsuz olmamaya çalışmalı
- Güçlü durmalı

Pasif bekleyiş

- Dayanmalı
- Sabırlı olmalı
- Dua etmeli

Kendini zorlamak

- Çok çalışmalı
- Ödevlerini kendi yapmalı
- Para kazanıp aileye bakmalı
- Ayakta durmalı

Son test, çocukların dilinden:

- *‘Güneş bunalduğunda hayal dünyasına gidebilir. Ailesinin geleceği için olumlu şeyler düşünebilir, mesela babasının iyileşeceğini düşünebilir.’*
- *‘Yaşadıklarını anlatarak balonunu indirebilir. Aklına kötü şeyler getirmemelidir yani düşüncelerini develeştirmemelidir.’*
- *‘Kendini iyi hissetmesi için gizli yerine gidebilir, oyun oynayabilir. İlgisini çeken şeyler yapabilir, annesiyle paylaşabilir, duygusunu behere koyabilir, derin nefes alabilir, düşüncelerini cüceleştirebilir.’*
- *‘Annesini anlayışla karşılayabilir. Dersi daha iyi dinleyip ödevlerini kendi yapabilir veya bir başkasından yardım alabilir. Kardeşiyle eğlenerek oynayabilir.’*
- *‘Ona yardım edebilecek bir büyüğü ile konuşmak, rahatlama çalışması yapmak, kendini iyi hissettirecek aktiviteler yapmak ona yardımcı olabilir.’*

Çözüm önerileri (son test)

Yeniden/olumlu düşünme

Olumlu düşünebilir
Düşüncelerini küçümsenebilir
Kendine güvenebilir

Yaratıcılık ve hareket

Resim yapabilir, dans edebilir,
şiir yazabilir, futbol
oynayabilir, oyun oynayabilir

Rahatlama çalışmaları

Güvenli/huzurlu/gizli yerine
gidebilir
Derin nefes alabilir
Hayal kurabilir

İfade etme

Birileri ile paylaşabilir
Yaşadığı zorluğu ifade edebilir
Duygularını paylaşabilir
Günlük yazabilir

İşbirliği dayanışma

Kardeşiyle oynayabilir,
ilgilenebilir
Ailesine yardım edebilir

Yardım isteme

Bir yetişkinden yardım
isteyebilir