



TOGETHER AGAIN
P R O J E C T

Together Again 2: Innovative methods to improve psycho-social aspects
in the school environment in interactive and attractive ways

2024-1-SK01-KA220-SCH-000248786



Co-funded by
the European Union



TOGETHER AGAIN
P R O J E C T

Okul ortamında psikososyal yönleri etkileşimli ve ilgi çekici yollarla
iyileştirmeye yönelik yenilikçi yöntemler

WP2 - Öğretmenlerin öğrencilerle nasıl etkileşim kuracaklarını yeniden öğrenmeleri için pratik bir kaynak bankası

Creative Commons

*Together Again 2: Okul ortamında psiko-sosyal yönleri etkileşimli ve çekici yollarla iyileştirmeye yönelik yenilikçi yöntemler,
Together Again 2 Konsorsiyumu tarafından CC BY-SA 4.0 lisansı altında yayınlanmıştır. Bu lisansın bir kopyasını görüntülemek için
lütfen şu adresi ziyaret edin: <https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>*



PODERIO
Training & Research





TOGETHER AGAIN
P R O J E C T

Together Again 2: Innovative methods to improve psycho-social aspects
in the school environment in interactive and attractive ways

2024-1-SK01-KA220-SCH-000248786



Co-funded by
the European Union

İçindekiler

Giriş	3
1. Öz kontrol ve zor duygularla başa çıkma	4
2. Zor durumlarda çözüm bulmak	27
3. Dışsal Uyarıcıları Yönetmek	48
4. Okuldaki değişikliklerle ilgili stres	62
5. Kişinin kendi yeteneklerine olan inancı	74
6. Başkalarını kendi görüşlerine katılmaya ikna etmek	90
7. Öncelikleri belirlemek, kendi eylem planlarını tasarlamak ve hedeflerini gerçekleştirmek ..	108

Giriş

Covid-19 pandemisi, sosyal yaşamın tüm alanlarında, özellikle de öğretmenler ve öğrenciler arasındaki ilişkide hızlı ve derin değişikliklere yol açmıştır. İzolasyon dönemi, uzaktan eğitim ve sınırlı sosyal temas, gençlerin duygusal gelişimini ve yetişkinlerin gençlerle iletişim kurma biçimini olumsuz etkilemiştir. Bu zorluklara yanıt olarak, bu el kitabı, öğretmenlerin 12-16 yaş arası öğrencilerle sağlıklı, empatik ve güvene dayalı ilişkiler kurmalarına destek olmak amacıyla geliştirilmiştir.

Bu el kitabı, sosyal ve duygusal yetkinlikleri güçlendirmeye odaklanan bir öğretim kaynakları bankası geliştirmeyi amaçlayan bir projenin temel aşamalarından birinin sonucudur. Sunulan materyaller, yalnızca pandemiden sonra ilişkileri yeniden kurmaya yardımcı olmakla kalmayıp, aynı zamanda öğretmenleri gençlerle günlük eğitim ve öğretim çalışmalarında, onların duygusal ve sosyal ihtiyaçlarını dikkate alacak şekilde donatmak için tasarlanmıştır.

El kitabının yapısı, her biri öz denetim, dış uyaranları yönetme, kendine güvenme gibi sosyal ve duygusal ilişkilerin ve yetkinliklerin farklı bir yönüne odaklanan yedi tematik modülden oluşmaktadır. Her modül, öğrencilerle bireysel, ikili veya grup halinde doğrudan uygulanabilecek üç pratik alıştırmayı içermektedir. Bu alıştırmalar etkileşimlidir, düşünmeyi ve ortak eylemi teşvik eder ve çeşitlilikleri sayesinde belirli bir sınıf veya okul ortamının ihtiyaçlarına esnek bir şekilde uyarlanabilirler.

Bu el kitabında yer alan alıştırmalar, önerilen etkinlikler ve metodolojik kılavuzlar pratiktir ve güncel pedagojik ve psikolojik bilgilere dayanmaktadır. Bunları, sınıfınızın, okulunuzun ve kültürel bağlamınızın özgün doğasına uyarlanmış esnek bir şekilde kullanmanızı öneririz. Bu materyallerin, günümüz öğrencilerinin karşılaştığı zorlukları daha iyi anlamanıza yardımcı olmakla kalmayıp, daha destekleyici ve açık bir eğitim ortamı oluşturmaya da katkıda bulunacağına inanıyoruz..

1. 1. Öz kontrol ve zor duygularla başa çıkma

Modülün Amaçları

- Öz denetim ve duygu yönetiminin tanımlanması
- Genel refah için öz denetim ve duygu yönetimi becerilerini öğrenmenin önemini vurgulamak.
- Zayıf öz denetim ve duygu yönetiminin potansiyel olumsuz etkilerini vurgulamak
- Güçlü öz denetim ve duygu yönetiminin avantajlarını özetlemek
- Öz denetim ve duygu yönetimi becerilerini geliştirmek için özel teknikler ve yaklaşımlar sunmak

Modülün İçeriği

Öz kontrol ve duygu yönetimi, çocukluk ve ergenlik döneminden yetişkinliğe kadar öğrenilen ve geliştirilen önemli yaşam becerileridir. Bu becerilerin eksikliği, olumsuz duyguların sürekliliğine yol açabilir ve ciddi sağlık sorunlarına neden olabilir. Ayrıca, başkalarıyla olan ilişkileri zedelemek gibi sosyal sonuçlar da doğurabilir. Karmaşık bir süreç olmasına rağmen, duyguları doğru şekilde yönetmeyi ve uygun davranışlarla yanıt vermeyi öğrenmek, her bireyin genel zihinsel ve fiziksel sağlığı için çok önemlidir.

1. Öz Kontrol

Öz kontrol, bireyin kendi duygularını, düşüncelerini ve davranışlarını durumun gereklerine uygun olarak yönetme yeteneğidir. Bu, aşırı duygusal tepkilere direnmeyi ve duygusal tepkileri düzenlemeyi içerebilir. Ayrıca, görevlere odaklanmak ve dikkat dağınıcı unsurlara direnmek veya kısa vadeli ödülleri yerine uzun vadeli ödülleri seçmek yoluyla da gösterilebilir.

Bazı araştırmacılara göre, öz denetim kısmen genetik tarafından belirlenir ancak aynı zamanda pratikle güçlendirilebilen bir beceridir. Çocuklar çok genç yaşta öz denetimi geliştirmeye başlar ve 20'li yaşlarına kadar geliştirmeye devam ederler. Psikologlar öz denetimi şu üç temel türe ayırırlar:

- 1) Dürtü kontrolü – dürtüleri ve istekleri yönetme yeteneği. Dürtü kontrolünde zorlanan kişiler, eylemlerinin sonuçlarını düşünmeden önce hareket edebilirler;
- 2) Duygusal kontrol – güçlü duygusal tepkileri düzenleme ve aşırı tepki vermekten kaçınma yeteneği. Duygusal kontrol konusunda zorluk yaşayan bireyler, uzun süreli kötü ruh halleri yaşayabilir ve duygularının yoğunluğu karşısında bunalabilirler;
- 3) Hareket kontrolü – vücudun nasıl ve ne zaman hareket edeceğini kontrol etme yeteneği. Hareket kontrolünde zorluk çeken bir kişi huzursuzluk yaşayabilir ve hareketsiz kalmakta güçlük çekebilir. Bazı çocuklarda bu tür öz kontrol eksikliğine hiperaktivite de denir

Öz denetim, insanların günlük yaşamlarında hayati bir rol oynar çünkü dürtülerini kontrol etmelerine ve uzun vadeli hedeflerine ulaşmalarına yardımcı olacak kararlar almalarına olanak tanır. Okul ortamında, öğrencilerin öz denetim geliştirmelerini desteklemenin son derece önemli olduğu iki temel alan vardır. Birincisi, akademik başarıya ulaşmaktır; çünkü öz denetim, öğrencilerin dikkat dağınıcı unsurlardan kaçınmalarına ve derslerine odaklanmalarına yardımcı olur. İkinci alan ise sosyalleşmedir; çünkü eylemlerini ve tepkilerini kontrol altında tutmak, öğrencilerin uyum sağlamalarına ve arkadaş edinmelerine yardımcı olur.

2. Zor Duygularla Başa Çıkmak

Zor duygular, genellikle içsel düşünceler, dış olaylar veya sosyal etkileşimler tarafından tetiklenen, yönetilmesi ve düzenlenmesi zor olabilen yoğun olumsuz hislerdir.

Duygusal anlama ve yönetme yeteneği, diğer adıyla duygusal düzenleme, öz kontrolün bir bileşenidir ve çocukluk ve ergenlik döneminde gelişir. Başlangıçta, küçük çocuklar duygularını tanımlarına ve adlandırmalarına yardımcı olmak için ebeveynlerine veya öğretmenlerine güvenirler; bu, genel öz kontrol yolunda atılan ilk adımdır. Olgunlaştıkça, duygularını yönetmek için daha bağımsız stratejiler edinirler.

Öğrencilerin başa çıkmakta zorlandığı en yaygın zor duyguları şu şekilde sıralayabiliriz:

- Üzüntü; içe kapanmaya, ilgi kaybına, motivasyon azalmasına ve ciddi vakalarda depresyona yol açabilir.

- Öfke – saldırgan davranışlara, akranlarla ve yetişkinlerle çatışmalara, konsantrasyon güçlüğüne ve kendine zarar verme gibi içselleştirme sorunlarına yol açabilir.
- Korku/kaygı; sosyal durumlardan kaçınmaya, akademik zorluklara, fiziksel semptomlara (örneğin, baş ağrısı, mide ağrısı) ve kaygı bozukluklarının gelişmesine neden olabilir.
- Utanç/suçluluk duygusu; düşük öz saygıya, sosyal izolasyona, kendini suçlamaya ve risk almaktan veya yardım aramaktan kaçınmaya yol açabilir.
- Hayal kırıklığı – sinirliliğe ve görevlerden kolayca vazgeçmeye yol açabilir.
- İğrenme duygusu – sosyal kaçınmaya ve yargılayıcı davranışlara yol açabilir.
- Kıskançlık/haset – ilişkileri zedeleyebilir ve olumsuz sosyal kıyaslamalara yol açabilir.

Duyguları anlamayı ve yönetmeyi öğrenmek hayati önem taşır çünkü yoğun duygular yaşamak normal olsa da, sağlıklı başa çıkma mekanizmalarının eksikliği davranışları ve ilişkileri olumsuz etkileyebilir. Kısa vadede bu, artan kaygıya, sosyal izolasyona ve öz kontrol zorluğuna yol açabilir. Uzun vadeli sonuçlar arasında ilişki sorunları ve ruh sağlığı sorunları riskinin artması yer alabilir. Bu nedenle, bu becerileri geliştirmek hem içsel iyilik hali hem de sağlıklı kişilerarası ilişkiler için çok önemlidir..

3-Öz denetim ve duygu yönetiminin faydası

Öz kontrol ve duygu yönetimi büyük ölçüde ayrı ayrı incelenmiş olsa da, her ikisi de bireyin otomatik tepkilerini kontrol altına almak için sahip olması gereken temel beceriler olduğundan, birbirleriyle yakından ilişkilidirler. Öz kontrol ve duygu yönetimi, hayattaki çok çeşitli durumlarla başarılı bir şekilde başa çıkmak için gereklidir ve bu yeteneklere hakim olmak, bireyin kişisel gelişimine olduğu kadar genel sağlığına ve refahına da benzer faydalar sağlar.

Çocuklarda ve gençlerde öz denetim ve duygu yönetimi eğitiminin sürekli olarak verilmesinin birçok avantajı arasında en önemlileri şunlardır:

- Öğrencilerin derslerine odaklanmalarını, ödevlerini tamamlamalarını ve sınıftaki dikkat dağınıcılığı unsurlara karşı koymalarını sağlayarak akademik başarıya katkıda bulunur;
- İletişimi, empatiyi ve çatışmaları yapıcı bir şekilde çözme yeteneğini geliştirerek sağlıklı sosyal ilişkileri teşvik eder;
- Bu program, stres ve dürtü yönetimine yardımcı olarak, kaygıyı azaltarak ve ruh sağlığı sorunlarına yol açabilecek dürtüsel davranışları kontrol etmeye yardımcı olarak öğrencilerin ruh sağlığını destekler.
- Daha sağlıklı seçimler (dengeli beslenme, egzersiz vb.) yoluyla fiziksel iyiliği destekler;

- Bu, öğrencilerin madde bağımlılığı veya diğer zararlı faaliyetlerle ilgili akran baskısına karşı dirençlerini artırarak onları riskli davranışlardan korur;
- Bu durum, uzun vadeli refah ve genel gelişme için temel oluşturur; çünkü yüksek düzeyde öz denetim ve duygu yönetimine sahip çocuklar ve gençler, öz kabul ve yetkinlik duygularını deneyimlemeleri sayesinde yetişkinlikte daha büyük başarılar elde etme eğilimindedirler.

4. Öz kontrol ve duygu yönetimi uygulama teknikleri

Öğrencilerin öz denetim ve duygu yönetimi becerilerini geliştirmek için öğrenebilecekleri ve uygulayabilecekleri çeşitli stratejiler vardır. En etkili olanlar şunlardır:

- Duygularını doğru bir şekilde anlamak ve işlemek için onları tanımak ve adlandırmak
- Duygularını ifade etmenin uygun yollarını bulmak (örneğin, konuşarak, yazarak veya yaratıcı aktiviteler yoluyla)
- Başa çıkma mekanizmaları geliştirmek (nefes alma veya farkındalık gibi gevşeme tekniklerini uygulamak, olumsuz düşünceleri sorgulamak)
- Sağlıklı aktivitelere katılmak (düzenli egzersiz, yeterli uyku), dengeli bir yaşam tarzı sürdürmek
- Olumsuz duyguların yoğunluğunu azaltmak için sorunlara farklı açılardan bakmaya çalışmak
- Zorlu durumlarda, öz eleştiri yerine kendilerine karşı nezaket ve anlayış göstermek
- Güvenilir yetişkinlerden ve akranlarından destek aramak

Öğretmenler ve öğretmen yardımcıları, öğrencileri bu tekniklere ve aktivitelere katılmaya teşvik etmede büyük rol oynarlar. Sınıf kültüründen ve okuldaki olumlu ortamdan sorumludurlar ve bu nedenle, öğrencilerin duygularını açıkça dile getirmekten ve yargılanma korkusu olmadan duygularını göstermekten çekinmeyecekleri güvenli bir alan yaratmaları beklenir. Bu ancak olumlu ilişkiler kurarak, sağlıklı başa çıkma stratejileri göstererek, duygusal okuryazarlığı öğretmek, stresli durumlarda öğrencileri destekleyerek ve duygusal ifade fırsatları sağlayarak başarılabilir..

Tool 1

Öz kontrol ve zor duygularla başa çıkma Duygu Jenga'sı



Aracın Adı

Duygular Jenga'sı



Aracın Amaçları

- Öz kontrol tekniklerinin uygulanması
- Çeşitli zor duyguların tanıtılması yoluyla duygusal okuryazarlığın artırılması
- Tartışılan duygular ile ortaya çıkabilecekleri yaşam durumları arasındaki bağlantının bulunması ve anlaşılması
- Tartışılan duyguların sonuçlarının, ne tür davranışlara yol açtıklarının analiz edilmesi

Aracın Tanıtımı

Emotions Jenga, hem öz kontrol becerisi hem de hassasiyet gerektiren çok popüler bir oyun olan klasik Jenga'dan esinlenilmiş bir araçtır..

Klasik Jenga'nın temel kuralları, kulenin yıkılmamasını sağlarken blokların kulenin tepesine stratejik olarak yerleştirilmesinde yatar. Oyunun hazırlık aşamasında, bloklar birbirine dik açılarla üçerli gruplar halinde yerleştirilerek bir kule oluşturulur. Tüm bloklar kullanılana kadar istifleme devam eder. Ardından oyun başlayabilir. Oyuncular sırayla, tamamlanmamış bir üst seviyenin altındaki seviye hariç, kulenin herhangi bir seviyesinden birer blok çıkarırlar. Çıkarılan blok daha sonra kulenin tepesine yerleştirilir. Oyun, kule yıkılana kadar devam eder.

Klasik Jenga kurallarının aracımıza uyarlanması, öz denetim tekniklerini uygulama açısından değerli bir fırsat sunmaktadır; zira bu ünlü oyunda gerçekleştirilen aktiviteler, öğrencileri aşağıdaki temel beceriler konusunda eğitmek üzere tasarlanmıştır:

- Dürtü kontrolü – öğrenciler hamle yapmadan önce bir an durup durumu değerlendirmelidir, çünkü herhangi bir acele oyunu sonlandırabilir;
- Sabır ve azim – öğrenciler oyunda sıranın kendilerine gelmesini beklemeli ve her hamleyi dikkatlice yapmak için zaman ayırmalıdır;
- Hayal kırıklığı ve üzüntüyü yönetme – öğrenciler oyun bittiğinde hayal kırıklığı ve üzüntü duygularıyla başa çıkmalı, sonucu kabul etmeli ve bir sonraki oyun için strateji geliştirmelidir;
- Stratejik düşünme ve planlama – öğrenciler eylemlerinin sonuçlarını tahmin etmeli ve hamlelerini buna göre planlamalıdır.

Aynı zamanda bu araç, öğrencilerin duygusal okuryazarlıklarını artırmalarına yardımcı olmayı amaçlamaktadır; bu da duygu yönetimi becerisinin önemli bir parçasıdır. Jenga kulesinin her bloğu belirli bir zor duygu ile işaretlenecek ve öğrencilerden sadece bloğu çekip kulenin tepesine yerleştirmeleri değil, aynı zamanda aşağıdaki 2 soruyu da yanıtlamaları istenecektir:

❑ Genellikle beni bu şekilde hissettiren nedir?

❑ Bu şekilde hissettiğimde nasıl tepki veririm?

Bu tür bir değişiklik, öğrencilerin belirli bir duyguyla ilgili nedenler ve davranışsal sonuçlar hakkında düşünmelerini sağlayacaktır. Duygular bloklarda tekrar edeceğinden, bazıları oyun içinde tekrar tekrar analiz edilebilir. Bu sayede öğrenciler, tartışılan duyguyu çeşitli açılardan anlama, karşılaştırma ve zor bir duyguya verilecek en sağlıklı tepkinin hangisi olabileceği üzerine düşünme şansına sahip olacaklardır..

Aracın Uygulanması: Açık Adımlar

Oyunun hazırlığı:

1. Öğretmen, Jenga oyununun her bloğunu aşağıdaki zor duygulardan biriyle işaretleyecektir. Bu araç için, her Jenga seti için eşit olarak dağıtılmış 18 duygu kullanılması önerilmiştir (her duygu 3 bloğa yazılacaktır).

KAFASI KARIŞIK	ENDİŞELİ	SİNİRLİ
KORKMUŞ	HUZURSUZ	SIKILMIŞ
KIZGIN	İĞRENMIŞ	HAYAL KIRIKLIĞINA UĞRAMIŞ
İNCİNMIŞ	ÜZGÜN	YALNIZ
YANLIŞ ANLAŞILMIŞ	EMİN DEĞİL	KORKMUŞ
KISKANÇ	DİKKATİ DAĞILMIŞ	KAYGILI

2. Öğretmen kuleyi bloklardan inşa edecek. Bloklar başlangıçta sağlam, 18 katlı bir kule oluşturacak şekilde üst üste dizilecek; her katta üç blok yatay olarak yerleştirilecek ve her kat bir altındaki kata dik olacak şekilde konumlandırılacak

3. Öğretmen oyunu öğrencilere tanıttak ve kurallarını

açıklayacaktır.

Oyunun gidişatı:

Her grup üyesi sırayla kuleden bir Jenga bloğu çeker. Blok çekildikten sonra, öğrenci bloğun üzerinde yazılı olan duyguyu yüksek sesle okur ve aşağıdaki 2 soruyu cevaplar.:

☐ *Genellikle beni bu şekilde hissettiren nedir?*

☐ *Bu şekilde hissettiğimde nasıl tepki veririm?*

Öğrenciler ancak bu sorulara cevap verdikten sonra hareketlerine devam edebilir ve bloğu kuleden tepesine yerleştirebilirler. Öğretmenler, kuleden bloğu çeken öğrenci yukarıdaki 2 soruyu her cevapladığında veya öğrenci soruları cevaplamakta zorlandığında, öğrencileri grup tartışmasına katılmaya teşvik edebilirler.

Öğrenciler Jenga kulesinin düşmesini engellemeye çalışmalıdır, ancak beklenmedik bir şekilde düşerse, hızlıca yeniden inşa edip oynamaya devam etmeleri önerilir.

Zamanlama

40 minutes

Uygulama için ek malzemeler

Jenga blok oyunu

işaretleyicileri

ARAÇ 2

Öz kontrol ve zor duygularla başa çıkma Başa Çıkma Çarkı



Aracın adı

Başa çıkma Çarkı



Aracın Amaçları

- Duygusal okuryazarlığın geliştirilmesi, öğrencilerin daha zengin bir duygusal kelime dağarcığı oluşturmalarını sağlamak
- Öğrencilerin duygusal durumları, tetikleyicileri ve duygusal tepki kalıpları hakkında daha derin bir iç gözlem yapmalarını teşvik ederek öz farkındalığı artırmak
- Belirli zor duygulara uyarlanmış çeşitli başa çıkma stratejileri aracılığıyla duygusal düzenlemeyi kolaylaştırmak
- Karar yorgunluğunu azaltmak, bunalma hissini en aza indirmek

- Kişiselleştirilmiş başa çıkma mekanizmaları geliştirmeye yönelik
- Dayanıklılığın artması, zorlu deneyimlerden sonra toparlanma yeteneğinin güçlenmesi
- Çeşitli başa çıkma stratejilerinin proaktif bir şekilde geliştirilmesini teşvik

Aracın Tanıtımı

Başa çıkma, bireylerin zor durumları yönetmek, zorluklarla başa çıkmak ve duygularını kontrol altına almak için uyguladıkları çeşitli yolları ifade eder. Başa çıkma stratejileri duruma göre değişebilir. Yaygın başa çıkma yöntemleri arasında problem çözme, duygu yönetimi, kaçınma ve sosyal destek arama yer alır. Birileriyle konuşmak, egzersiz yapmak, farkındalık uygulamak, düşünce ve duyguları günlüğe yazmak veya öz bakım gibi sağlıklı başa çıkma mekanizmaları, zarar vermeden iyiliği teşvik eder. Aksine, kaçınma, erteleme, aşırı/yetersiz yeme, madde bağımlılığı veya saldırganlık gibi sağlıksız başa çıkma mekanizmaları daha fazla sorun yaratabilir. İyi başa çıkma becerilerinin geliştirilmesi, dayanıklılık ve genel iyilik hali için çok önemlidir. İyi başa çıkma becerilerinin ihmal edilmesi, birikmiş strese ve potansiyel sağlık sorunlarına veya sağlıksız alışkanlıklara yol açabilir. İyi başa çıkmayı öğrenmek, öz bakımın önemli bir parçasıdır.

Başa Çıkma Çarkı, çeşitli zor duygularla başa çıkma seçeneklerini görsel bir şekilde sunarak kişinin başa çıkma becerilerini organize etmesine ve geliştirmesine yardımcı olan değerli bir araçtır. Zor duygularla başa çıkarken başa çıkma çarkını kullanmanın faydaları arasında artan duygusal farkındalık, farklı başa çıkma mekanizmalarının keşfi, sağlıklı ve sağlıksız başa çıkma stratejileri üzerine düşünme, eylem planlaması veya yoğun duygular karşısında bunalmışlık hissinin azaltılması yer alır. Özünde, başa çıkma çarkı, çeşitli zorlayıcı duygulara kişiselleştirilmiş bir dizi farklı yanıt sunarak bireyin bu duyguları daha yapıcı bir şekilde yönetmesini sağlar. Başa çıkma çarkının düzenli kullanımı, bireyin sağlıklı başa çıkma becerileri geliştirmesine yol açar. Öğrenciler tarafından kullanıldığında, zor duygularla başa çıkmanın etkili yollarını öğrenmelerine ve akademik baskı dönemlerinde dayanıklılıklarını artırmalarına yardımcı olabilir.

Kenar tekerleğinin kullanımı

Bu pratik görsel araç, farklı düzeylerde duygu keşfi ve öz farkındalık eğitimi sunan birçok varyasyonda mevcuttur. Önerilen duygular ve/veya başa çıkma stratejileriyle önceden doldurulmuş şablonlara rastlamak veya bireysel ihtiyaçlara göre doldurulabilecek boş bir şablon edinmek mümkündür. Hatta kişi kendi benzersiz başa çıkma çarkı şablonunu bile oluşturabilir. Bazı başa çıkma çarkları yalnızca zor duygular için başa çıkma stratejileri geliştirmek üzere tasarlanmıştır, bazıları ise olumlu duygularla ilgili başa çıkma stratejileri üzerinde de düşünme seçeneği sunar.

Tasarımından bağımsız olarak, herhangi bir kenar düzeltme tekerleğinin kullanımı aşağıdaki aşamaları içerir:

1. Duygusal özdeşleşme ve öz farkındalık

Bu aşamada, kullanıcının yaşadığı duyguyu adlandırması önemlidir. Fiziksel duyular, düşünceler ve davranışsal dürtüler değerli ipuçları olabilir. Başa çıkma çarkının iç çemberinde birincil (çekirdek) duygu belirlendikten sonra, kullanıcı başa çıkma çarkının orta katmanında sunulan ilgili ikincil duyguları keşfetmeye odaklanmalıdır. İkincil duyguların farkına varmak, duygusal durumun daha iyi anlaşılmasına yol açabilir.

2. Başa çıkma stratejisinin seçimi

İkinci aşamada, kullanıcının belirli duyguyla başa çıkmak için en faydalı olabileceğini düşündüğü bir veya daha fazla başa çıkma stratejisini seçmesi gerekir. Geçici rahatlama sağlayabilecek ancak daha sonra olumsuz sonuçlara yol açabilecek stratejilerden (madde bağımlılığı, saldırganlık) kaçınılması önerilir. Kişi ayrıca mevcut ortamını ve kaynaklarını da göz önünde bulundurmalı ve mevcut durum için uygulanabilir stratejilere odaklanmalıdır. Sağlıklı başa çıkma stratejilerine örnek olarak derin nefes alma, egzersiz veya yürüyüş, yardım isteme, günlük tutma, müzik dinleme, artıları ve eksileri listeleme vb. verilebilir.

3. Uygulama ve değerlendirme

Bu aşamada, kullanıcı seçilen başa çıkma stratejisini uygulamalı ve özellikle duygunun yoğunluğuyla ilgili değişikliklere odaklanarak duygusal durumunu izlemelidir. Başa çıkma stratejisinin uygulanması için gereken süre, seçilen stratejiye bağlı olarak değişebilir, ancak mevcut ortam ve kaynaklarla orantılı olarak makul olmalıdır. Bu aşamanın bir sonraki adımı, seçilen stratejinin etkinliğinin değerlendirilmesini içerir. Ana amaç, rahatlama, sakinleşme ve daha iyi hissetme duygusuna ulaşmaktır. Başlangıçta seçilen strateji bunlardan herhangi birine ulaşmada işe yaramadıysa, ayarlanmalı veya başka bir stratejiyle değiştirilmelidir.

Duygu yoğunluğu azaldıktan sonra, seçilen başa çıkma stratejilerini uygulamanın nasıl bir his verdiğini ve eylemlerin duygusal durum üzerindeki sonuçlarını analiz etmek için bir an durmak faydalı olacaktır.

4. Sürekli uygulama ve kişiselleştirme

Baş çıkma çarkının düzenli kullanımı, bireyin farklı başa çıkma mekanizmalarını tanımasına yardımcı olur. Duygusal değişimler ile çeşitli başa çıkma stratejileri arasındaki bağlantıyı gözlemleyebilir ve özellikle zor duygularla daha kolay başa çıkmak için kendileri için en iyi neyin işe yaradığını öğrenebilirler.

Baş çıkma çarkı kişiselleştirilebilir ve her zaman ayarlanabilir. Farklı bir şablon kullanmak, başa çıkma stratejilerini değiştirmek, daha fazla birincil veya ikincil duygu eklemek mümkündür. Başa çıkma çarkının güncellemelerinde herhangi bir sınırlama yoktur, çünkü kişinin ruh sağlığını iyileştirmek için mümkün olan en iyi versiyonu olmalıdır..

Aracın Uygulanması: Aşk Adımlar

Bu aracın amacı, öğrencileri özellikle zor duygularla başa çıkarken uygulanabilecek başa çıkma stratejileri geliştirmeye yönlendirmektir.

1. Başlangıçta, öğretmen sınıfa başa çıkma çarkı kavramını tanıttacaktır.
2. Her öğrenciye, ikincil duygular tablosuyla birlikte başa çıkma çarkının basılı bir şablonu verilecektir. Öğrencilerden, şu anda en çok zorlandıkları önceden doldurulmuş birincil duygulardan (korku, öfke, utanç, üzüntü, iğrenme, şaşkınlık) birini seçmeleri istenecektir.
3. Her öğrenci birincil duygusunu belirledikten sonra, çarkın orta katmanına 4 ilgili ikincil duyguyu doldurmaları istenecektir. Bunu mümkün olduğunca etkili bir şekilde yapmak için, her öğrenci zaman ayırmalı ve birincil duyguya yanıt olarak ortaya çıkan duyguları keşfetmelidir. Öğrenciler ikincil duyguları basılı listeden seçebilirler, ancak mutlaka buna bağlı kalmak zorunda değildirler. Mevcut duygusal durumlarını en doğru şekilde tanımlayan herhangi bir ikincil duyguyu doldurmakta özgürdürler.
4. Daha sonra, her öğrenci zor duygularıyla başa çıkmalarına yardımcı olacağını düşündükleri bir başa çıkma stratejisi üzerinde beyin fırtınası yapmalıdır. Öğretmen bazı örnekler önerebilir, ancak her öğrenci kendine özgü ihtiyaçları olan benzersiz bir birey olduğundan, verilen örneklerin dışında herhangi bir başka başa çıkma stratejisi geliştirmekte özgürdürler. Bu aşamada, öğretmen öğrencileri kontrol edecek ve seçtikleri başa çıkma yöntemlerine danışacaktır. Herhangi bir öğrenci bir başa çıkma yöntemi önermekte zorlanırsa veya sağlıksız bir yöntem önerirse, öğretmen onları daha yapıcı bir seçeneğe yönlendirmelidir.
5. Öğrencilerden seçilen başa çıkma stratejisini uygulamak ve duygusal durumları üzerindeki etkisini gözlemlemek için 10-15 dakika ayırmaları istenecektir. Başa çıkma stratejisi zor duygunun yoğunluğunu azaltmaya yardımcı olmazsa, yeniden gözden geçirilmesi, ayarlanması veya farklı bir stratejiyle değiştirilmesi gerekir. Öğrencinin duygusal iyiliği için iyi çalışan başa çıkma stratejisi, öğrencinin aynı zor duyguyu ve ilgili yoğun duyguları tekrar yönetmesi gerektiğinde hızlı bir şekilde erişebilmesi için başa çıkma çarkının dış katmanına yazılabilir.
6. Son olarak, öğrencilerden iç çemberde listelenen temel zor duyguların her biri için aynı adımları uygulamaları ve zaman içinde başa çıkma çemberlerini tamamlamaları istenecektir. Öğretmen, öğrencilerin seçilen başa çıkma stratejilerine danışmaları gerektiğinde onlara yardımcı olabilir ve başa çıkma çemberlerinin öğrencinin duygusal iyiliğine yol açan sağlıklı başa çıkma mekanizmalarıyla dolu olmasını sağlayabilir.

Zamanlama

40 – 50 dakika

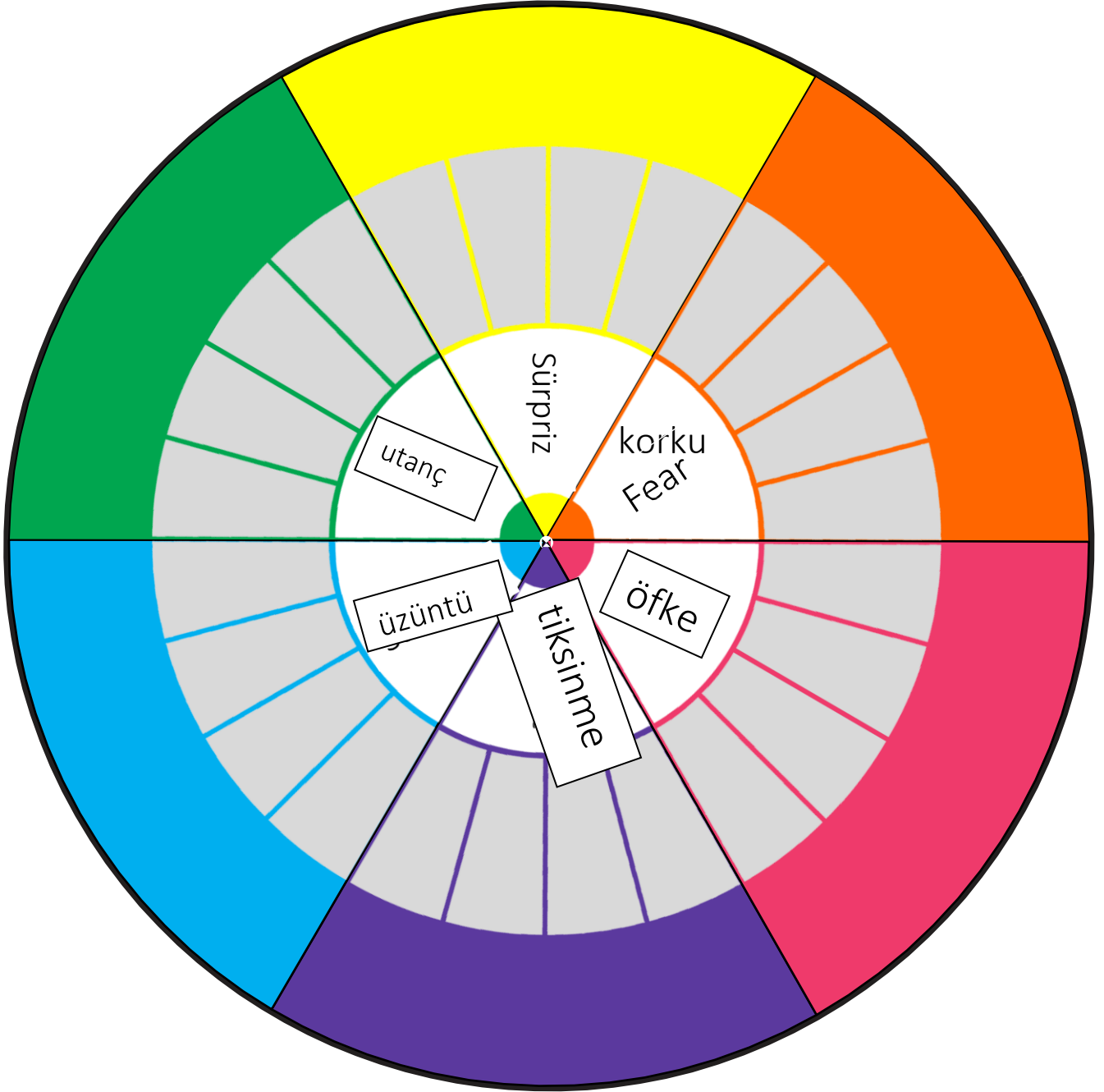
Uygulama için Ekstra Materyaller

Başa çıkma çarkı şablonu (ek 1)

İkincil duygular tablosu (ek 2)

Kuru boyalar, kurşun kalem, tükenmez kalem (ek 3)

Ek 1: Kenar tekerleği şablonu



Ek 2: İkincil duygular tablosu

❖ Korkmuş	❖ Kaygılı	❖ Gergin	❖ Endişeli
❖ Stresli	❖ Korkmuş	❖ Güvensiz	❖ Dehşete kapılmış
❖ Tehdit altında	❖ Ürkümüş	❖ Panik içinde	❖ Felç olmuş
❖ Sarsıntılı	❖ Temkinli	❖ Korkmuş	❖ Saldırgan
❖ Hayal kırıklığına uğramış	❖ Üzgün	❖ Sinirli	❖ Öfkeli
❖ Düşmanca	❖ Alaycı	❖ Öfkeli	❖ Kızgın
❖ İntikamcı	❖ Huysuz	❖ Kin dolu	❖ Çıldırılmış
❖ Kaba	❖ Somurtkan	❖ Aşağılanmış	❖ Alay konusu olmuş
❖ Zayıf	❖ Küçük	❖ Saygısızlığa uğramış	❖ Utanmış
❖ Kendini aşağılanmış	❖ Pişman	❖ Mahcup	❖ Açığa çıkmış
❖ Suçlu	❖ Mütevazı	❖ Utanmış	❖ Kızarmış
❖ Yargılanmış	❖ Yalnız	❖ Hayal kırıklığına uğramış	❖ Yaralanmış
❖ Umutsuz	❖ Mutsuz	❖ Kasvetli	❖ Kırılmış
❖ Dışlanmış	❖ Terk edilmiş	❖ Yalnız	❖ Reddedilmiş
❖ Savunmasız	❖ Yıkılmış	❖ Boşlukta	❖ Huysuz
❖ Cesareti kırılmış	❖ İğrenmiş	❖ Şüpheli	❖ Şüpheli
❖ Küçümseyen	❖ Rahatsız	❖ İğrenmiş	❖ Eleştirel
❖ Küçümseyici	❖ Yargılayıcı	❖ Reddediyor	❖ Kaçınan
❖ Tereddütlü	❖ Onaylamayan	❖ Kafası karışık	❖ İhanete uğramış
❖ Dalgın	❖ Şok olmuş	❖ Şaşırılmış	❖ Dilsiz
❖ Baş dönmesi	❖ Donakalmış	❖ Rahatsız	❖ Emin değil

Ek 3: Sağlıklı başa çıkma stratejilerine örnekler

- Bir arkadaşınızla konuşun.
- Duygularınızı paylaşın.
- Egzersiz yapın.
- Çizim yapın veya resim çizin. Duraklayın.
- Birkaç derin nefes alın.
- Yavaşça 10'a kadar sayın.
- Bir günlüğe yazın. Eğlenceli bir şey yapın. Sarılmak isteyin.
- Müzik dinleyin. Dışarı çıkın.
- Birini arayın.
- Komik bir video izleyin. Kendinizi affedin.
- Bazı fıkralar okuyun.
- Bir şiir yazın.
- Mutlu bir anıya odaklanın.
- En büyük başarılarınızdan bazılarını kendinize hatırlatın.
- Birine hediye yapın.

ARAÇ 3

Öz kontrol ve zor duyguları yönetme Rol Yapma Senaryoları



Aracın Adı

Rol yapma senaryoları

Objectives of the Tool

Bu aracın temel amaçları öğrencilerin şunları yapmalarını sağlamaktır:

- Zorlu durumlarda kendi duygularını tanıma ve anlama yoluyla öz farkındalık geliştirmek
- Tetikleyiciler sırasında dürtüsel tepkileri yönetme ve davranış kontrolü pratiği yoluyla öz düzenlemeyi geliştirmek
- Öfke, üzüntü, hayal kırıklığı veya umutsuzluk gibi zor duygularla sağlıklı yollarla etkili bir şekilde başa çıkmak için farklı stratejiler uygulayarak duygu yönetimi becerilerini geliştirmek
- Empati ve bakış açısı geliştirme
- Problem çözme becerileri geliştirmek

- Gerçek hayattaki sosyal ve duygusal zorluklarla başa çıkma konusunda özgüveni artırmak
- Öz kontrol ve zor duyguları yönetme hakkındaki teorik bilgi ile bu becerilerin gerçekçi bağlamlarda pratik uygulaması arasındaki boşluğu kapatmak

Aracın Tanıtımı

Rol yapma senaryoları, öğrencilere öz kontrol tekniklerini nasıl kullanacaklarını ve zor duygularla nasıl başa çıkacaklarını öğretmek için hayati ve son derece faydalı araçlardır. Rol yapma, katılımcılara gerçek dünyadaki sonuçlar olmadan farklı duygusal tepkileri ve sosyal etkileşimleri keşfetmeleri için güvenli ve düşük riskli bir ortam sağlar. Çeşitli davranış ve tepkileri deneyebilir ve sonuçları gözlemleyebilirler. Farklı rollere girerek, öğrenciler başkalarının bakış açılarını, duygularını ve motivasyonlarını daha derinlemesine anlayabilirler. Bu, empatiyi geliştirir ve akranlarıyla, aileleriyle ve diğerleriyle bağlantı kurma yeteneklerini artırır. Rol yapma senaryoları, belirli duyguları vurgulamak için tasarlanabilir. Katılımcılar, sözlü ipuçlarına, beden diline ve durumsal bağlama dayanarak bu duyguları kendilerinde ve başkalarında tanımlamayı ve adlandırmayı öğrenirler. Bu, duygusal kelime dağarcıklarını ve farkındalıklarını geliştirir. Aynı zamanda, senaryolar zor duyguları tetikleyen zorlu durumlar sunabilir ve katılımcılara destekleyici bir ortamda derin nefes alma, farkındalık, bilişsel yeniden çerçeveleme veya problem çözme gibi öz kontrol tekniklerini uygulama fırsatları sağlayabilir. Birçok rol yapma senaryosu sosyal etkileşimleri içerir; bu da öğrencilerin iletişim becerilerini, özgüvenlerini, aynı zamanda zorlu durumlarda çatışma çözme ve iş birliği yapma yeteneklerini geliştirmelerine olanak tanır. Sosyal davranışları ve tetikleyicilere verdikleri tepkiler hakkında anında geri bildirim alabilirler. Rol yapma sırasında kendi tepkilerini ve diğer katılımcıların tepkilerini gözlemlemek, öğrencilerin tetikleyiciler sırasında duygusal durumları, başa çıkma mekanizmaları ve davranış kalıpları hakkında değerli bir anlayış ve bilgi edinmelerini sağlar. Rol yapma ortamında çeşitli zorlu durumlarla başa çıkmak, gerçek hayatta benzer durumlarla başa çıkma yetenekleri söz konusu olduğunda özgüven düzeylerinin artmasına yol açabilir.

- Etkili bir rol yapma deneyimi oluşturmak için birkaç önemli nokta içerir:
- Başlangıçta basit senaryolar sunmak daha iyidir. Katılımcılar daha fazla deneyim ve beceri kazandıkça, karmaşıklık zamanla kademeli olarak artırılmalıdır.
- Herkesin aktif olarak katılımını sağlamak ve rol yapma sürecine tam olarak dahil olurken rahat hissetmesini sağlamak önemlidir.
- Öğrenme için destekleyici ve yargılayıcı olmayan bir ortam yaratmak ve yapıcı geri bildirim sağlamak çok önemlidir.

- Katılımcıların öz denetim ve duygusal düzenleme yeteneklerinin sürekli gelişimini sağlamak için, edindikleri becerileri günlük etkileşimlerinde uygulamaya teşvik edilmeleri önerilir.

Aktif ve ilgi çekici bir öğrenme yöntemi olarak rol yapma, farklı öğrenme stillerine hitap ederek, pasif öğrenme tekniklerine kıyasla öğrenme sürecini daha keyifli ve akılda kalıcı hale getirebilir. Gerçekçi rol yapma senaryoları kullanmak, öğrencileri pratik başa çıkma teknikleri, öz düzenleme becerileri ve duygusal zekâ ile donatmayı amaçlar. Bunlar, sosyal dünyalarının karmaşıklıklarında daha fazla öz kontrol, duygusal dayanıklılık ve olumlu kişilerarası ilişkilerle yol alabilmeleri için gereklidir.

Aracın Uygulanması: Açık Adımlar

Bu aracın bu bölümü, öz denetim ve duygu yönetimi becerilerinin geliştirilmesiyle ilgili öğrenme deneyimini en üst düzeye çıkarmaya odaklanarak, sınıfta rol yapma senaryolarının uygulanmasına yönelik genel bir metodoloji sunmayı amaçlamaktadır.

Metodoloji, belirli senaryo durumlarına ilişkin örneklerle desteklenmektedir.

Rol yapma senaryolarının uygulanmasına yönelik metodoloji

1 Hazırlık Aşaması

1.1 Giriş ve ortamın hazırlanması

Öğretmen, öğrencilere etkinliğin amacını açıklayacaktır: zor duyguları yönetmenin ve zorlu sosyal durumlara sağlıklı şekillerde yanıt vermenin yollarını uygulamak. Her rol oyunundan önce, öğretmen rol oyunu senaryolarında sunulan çeşitli sosyal zorlukların etkileri hakkında kısa bir tartışma başlatabilir..

Bu aşamanın önemli bir parçası, öğrencilerin keşfetmenin teşvik edildiği ve "doğru" veya "yanlış" cevapların olmadığı güvenli bir ortamda pratik yapacaklarını vurgulamaktır. Öğrenciler, rol yapmanın farklı yaklaşımlardan öğrenme fırsatı olduğunu anlamalıdır.

1.2 Senaryonun açıklanması ve rollerin atanması

Öğretmen, rol yapma senaryosunu sözlü olarak veya yazılı bir el kitabı/slayt aracılığıyla açık ve özlü bir şekilde sunacaktır. Tüm öğrencilerin rol yapma durumunu anlaması önemlidir. Bu aşama, her karakter için en büyük zorlukların vurgulanmasını ve senaryoda sunulan olası yanıt seçeneklerinin tanıtılmasını içerir. Öğretmen ayrıca her rolün temel duygularını ve motivasyonlarını kısaca açıklayabilir.

Öğretmen daha sonra rolleri atamaya geçecektir. Öğrencilerin gönüllü olmalarına izin verebilir veya öğrenme ihtiyaçlarına ve rahatlık düzeylerine göre rolleri atayabilir.

2 Rol yapma aşaması

Öğretmen, katılımcı öğrencileri rollerine bağlı temel duyguları ve motivasyonları benimsemeye ve gerçek hayattaki durumu yaşıyormuş gibi doğal davranmaya teşvik eder. Aynı zamanda, öğretmen, katılımcı öğrencilerin senaryoya odaklanmasını sağlayarak, belirli becerilerin uygulanmasını teşvik etmek için gerekirse ipuçları veya beklenmedik dönüşler sunarak, tüm katılımcıların konuşma ve hareket etme şansı bulmasını sağlayarak ve zamanı etkili bir şekilde yöneterek rol yapma sürecini kolaylaştırır. Öğretmen, öğrenciler arasındaki etkileşimleri gözlemleyecek ve etkili öz kontrol, duygusal tepkisellik ve kullanılan başa çıkma stratejileri örneklerini not edecektir..

3 Soğuma ve değerlendirme aşaması

Bu aşama öğrenmenin özünü temsil eder. Rol oyununun ardından öğretmen, her katılımcının çabasını kısaca takdir edecek ve onların "öğrenci" rollerine geri dönmelerine yardımcı olacaktır. Daha sonra öğretmen, sınıfın aşağıdaki temel noktalara odaklanacağı rehberli bir tartışma başlatacaktır:

- Duygusal özdeşleşme (Katılımcılar rollerinde nasıl hissettiler? Fiziksel duygular nelerdi?)
- Tetikleyiciler (Bu duyguları hangi özel olaylar veya etkileşimler tetikledi?)
- Tepkiler (Katılımcılar hangi eylemleri gerçekleştirdiler? Eylemler durumu ve zor duyguları yönetmede yardımcı oldu mu?)
- Öz kontrol stratejileri (Katılımcılar nerede öz kontrol gösterdiler? Hangi stratejileri kullandılar?)
- Alternatif tepkiler (Katılımcılar başka hangi şekillerde tepki verebilirdi? Hangi öz kontrol veya zor duygu yönetimi becerileri kullanılabilirdi?)
- Öğrenme noktaları (Sınıf bu özel duyguları ve benzer durumları yönetme konusunda ne öğrendi?)
- Kişisel alaka düzeyi (Bu rol yapma senaryosu öğrencilerin kendi deneyimleriyle nasıl ilişkilendirilebilir?)

4 Yansıma ve uygulama aşaması

Bu aşama kişisel yansıma için değerlidir. Öğrencilere eylemlerini bireysel olarak değerlendirmeleri için zaman verilir ve en zor başa çıktıkları duygular, kendilerine uygun gelen öz kontrol stratejileri veya rol yapma yoluyla edinilen bilgilerin gerçek hayattaki durumlarda nasıl uygulanabileceği üzerine düşünmeleri teşvik edilir. Bu kişisel yansıma, günlük tutarak veya yansıma çalışma sayfalarını tamamlayarak gerçekleştirilebilir.

Rol yapma senaryoları

Senaryo 1: Sosyal Medya Fırtınası

Durum: A öğrencisi sosyal medyada bir grup projesinin fotoğrafını paylaşıyor. Başka bir öğrenci (B öğrencisi) gönderinin altına olumsuz ve biraz da eleştirel bir yorum bırakıyor. A öğrencisi öfke ve utanç duyuyor.

Zorluk: Öğrenci A'nın nasıl yanıt vereceğine karar vermesi gerekiyor. Birkaç seçeneği var:

- a) Öfkeli ve savunmacı bir yorumla dürtüsel olarak tepki vermek
- b) Yorumu görmezden gelmek ve unutmaya çalışmak
- c) Yorumunu anlamak için Öğrenci B'ye özel mesaj göndermek
- d) Nasıl hissettikleri hakkında güvendikleri bir arkadaş veya yetişkinle konuşmak

Roller: Öğrenci A, Öğrenci B (öğretmen veya başka bir öğrenci tarafından oynanabilir), destekleyici bir arkadaş (isteğe bağlı).

Odaklanılacak noktalar: Öfke ve hayal kırıklığını yönetmek, dürtüsel tepkilere direnmek, farklı iletişim stillerini değerlendirmek, destek aramak.

Senaryo 2: Haksız Not

Durum: Öğrenci A, ödevinden aldığı notun adil olmadığını düşünüyor. Hayal kırıklığına uğramış, sinirlenmiş ve hatta belki de öfkeli hissediyor.

Sorun: Öğrenci A'nın bu durumla nasıl başa çıkacağına karar vermesi gerekiyor. Şunları yapabilir:

- a) Hemen öğretmenin odasına girip notun yeniden değerlendirilmesini talep etmek
- b) Arkadaşlarına haksızlıktan yüksek sesle şikayet etmek
- c) Sakinleşmek için biraz zaman ayırmak ve ardından öğretmenle görüşmek üzere bir toplantı ayarlamak
- d) Endişelerini saygılı bir şekilde dile getirmek ve kanıt sunmak
- e) Pes edip gerekçeyi anlamadan notu kabul etmek

Roller: Öğrenci A, öğretmen (öğretmen veya başka bir öğrenci tarafından canlandırılabilir).

Odaklanılacak noktalar: Hayal kırıklığı ve hüsrarla başa çıkmak, saygılı iletişim kurmak, sakin bir şekilde kendini savunmak, farklı bakış açılarını anlamak.

Senaryo 3: Uyum Sağlama Baskısı

Durum: Popüler bir öğrenci grubu, yeni bir öğrenciyi rahatsız olduğu bir şeyi yapmaya zorluyor (örneğin, derse girmemek, başka bir öğrenciyle dalga geçmek, elektronik sigara denemek). Yeni öğrenci endişeli hissediyor ve kabul edilmek istiyor, ancak aynı zamanda bunun yanlış olduğunu da biliyor. Zorluk: Yeni öğrencinin bu akran baskısıyla başa çıkması gerekiyor. Şunları yapabilir:

- a) Uyum sağlama baskısına boyun eğmek
- b) Savunmaya geçmek ve grubu tamamen reddetmek
- c) Kibarca ama kararlı bir şekilde reddetmek ve alternatif bir teklif sunmak
- d) Güvenilir bir yetişkinden veya arkadaştan destek aramak

Roller: Yeni öğrenci, popüler grubun lideri, grubun diğer üyeleri (isteğe bağlı).

Odaklanılacak noktalar: Kaygıyı ve kabul görme arzusunu yönetmek, iddialı iletişim kurmayı ve "hayır" demeyi öğrenmek, kişisel değerlere öncelik vermek, gerektiğinde yardım istemek.

Senaryo 4: Kayıp Fırsat

Durum: Öğrenci A, çok heyecanlandığı okul oyununa seçmelere katıldı, ancak rol alamadı. Yoğun bir hayal kırıklığı ve üzüntü hissediyorlar. Zorluk: Öğrenci A'nın bu hayal kırıklığıyla başa çıkması gerekiyor. Şunları yapabilir:

- a) içine kapanabilir ve diğer etkinliklere katılmayı bırakabilir
- b) yönetmeni veya diğer öğrencileri suçlayabilir
- c) üzüntüyü hissetmesine izin verebilir ancak daha sonra diğer fırsatlara odaklanabilir (örneğin, sahne ekibine katılmak)
- d) duyguları hakkında biriyle konuşabilir ve cesaretlendirme arayabilir

Roller: Öğrenci A, destekleyici bir arkadaş veya aile üyesi (isteğe bağlı) Odaklanılacak noktalar: Hayal kırıklığı ve üzüntüyü yönetmek, öz şefkat uygulamak, olumsuz düşünceleri yeniden çerçevelemek, alternatif olumlu çıkış yolları belirlemek.

Senaryo 5: Gergin Grup Projesi

Durum: Bir grup öğrenci (Öğrenci A dahil) bir proje üzerinde çalışıyor ve nasıl ilerleneceği konusunda bir anlaşmazlık var. Sesler yükseliyor ve Öğrenci A hayal kırıklığına uğramış ve duyulmadığını hissediyor.

Zorluk: Öğrenci A'nın hayal kırıklığını yönetmesi ve çatışmayı yapıcı bir şekilde çözmeye çalışması gerekiyor. Şunları yapabilirler:

- a) Savunmaya geçip kendi görüşlerini daha güçlü bir şekilde savunabilirler.
- b) Susup tartışmaya katkıda bulunmayı bırakabilirler.
- c) Sakinleşmek için bir an bekleyebilir ve ardından diğerlerinin bakış açılarını aktif olarak dinleyebilirler.

d) Bir uzlaşma önerisi veya karar vermenin yapılandırılmış bir yolunu sunmak.

Roller: Öğrenci A, grubun diğer üyeleri (en az 2 kişi daha).

Odaklanılacak noktalar: Grup ortamında hayal kırıklığı ve öfkeyi yönetmek, aktif dinleme ve saygılı iletişim uygulamak, işbirliğine dayalı çözümler aramak, gergin bir durumda öz kontrol göstermek.



Zamanlama

5 dakika hazırlık aşaması

10-15 dakika rol yapma aşaması

5-10 dakika soğuma ve değerlendirme aşaması



Uygulama için ek malzemeler

Yok.

2. Zor durumlarda çözüm bulmak

Modülün Amaçları

- Problem çözme kavramını temel bir sosyo-duygusal yetkinlik olarak tanıttın.
- Zor durumların ergenler ve öğretmenler üzerindeki psikolojik ve duygusal etkisini açıklayın.
- Kişilerarası ve kişisel çatışmaları ele almak ve çözmek için etkili teknikler ve stratejiler sunun.
- Okul ortamında kapsayıcı ve işbirlikçi problem çözme yaklaşımlarını teşvik edin.
- Çözüm bulmanın temel taşları olarak dayanıklılığı, empatiyi ve yapıcı iletişimi teşvik edin.

Modülün İçeriği

Hayatta zor durumlar kaçınılmazdır ve özellikle öğrencilerin ve öğretmenlerin dinamik ve duygusal açıdan yoğun ortamlarda günlük olarak etkileşimde bulunduğu okul ortamlarında bu durumlar yaygındır. Bu durumlar, sınıf arkadaşları arasındaki yanlış anlamalardan akademik baskı, zorbalık, izolasyon veya iletişim kopukluğundan kaynaklanan çatışmalara kadar uzanabilir. Bu tür

sorunları başarıyla ele alma ve çözme yeteneği, sağlıklı ilişkiler ve olumlu bir öğrenme ortamı oluşturmak için çok önemlidir.

1. Zor Durumları Anlamak

Zor durumlar genellikle kişinin anlık başa çıkma kaynaklarını aşan algılanan bir tehdit, kayıp veya zorluk içerir.

Ergenler için bunlar şunlar olabilir:

- Akran veya öğretmenle çatışma
- Grup dışlanması veya zorbalık
- Akademik stres veya başarısızlık
- Yetişkinler veya otorite figürleriyle yanlış anlamalar
- Konsantrasyonu veya ruh halini etkileyen kişisel sorunlar

UNICEF raporlarında belirtildiği gibi, bu sorunlar COVID-19 pandemisi sırasında yaşanan sosyal kopuklukla daha da artmıştır; bu raporlar özellikle gençler arasında izolasyonun duygusal etkisini vurgulamaktadır. Öğretmenler de benzer şekilde stres ve tükenmişlikle karşı karşıya kalmış ve destekleyici yanıt verme yeteneklerini zorlaştırmıştır.

2. Problem çözmede sosyo-duygusal becerilerin rolü

Zor durumlarda problem çözme, mantıksal analiz kapasitemiz kadar duyguları yönetme yeteneğimize de bağlıdır. Öz farkındalık ilk adımdır: öğrenciler ve öğretmenler kendi duygusal tetikleyicilerini (örneğin hayal kırıklığı, korku veya öfke) tanımayı öğrendiklerinde, geri adım atıp bu duyguların düşüncelerini nasıl etkilediğini gözlemleme gücünü kazanırlar. Empati daha sonra başkalarının bakış açılarını anlamanın kapısını açar, iletişimdeki boşlukları kapatmaya ve çatışmayı azaltmaya yardımcı olur. Nasıl hissettiğimizi ve başkalarının nasıl hissettiğini bildikten sonra, öz düzenleme dürtüsel bir tepki yerine sakin bir tepki vermeyi sağlar; bu, duraklamayı, nefes almayı ve yapıcı bir tepki seçmeyi öğrenmek anlamına gelir. Açık ve saygılı iletişim, ihtiyaçların ve endişelerin suçlama olmadan ifade edilmesini sağlayarak gerçek bir diyalog için alan yaratır. Son olarak, işbirliği farklı bakış açılarını ve güçlü yönleri bir araya getirerek tek bir "problemi" ortak çabayla aşılabilecek ortak bir zorluğa dönüştürür. Birlikte, bu sosyo-duygusal yetkinlikler engelleri büyüme fırsatlarına dönüştürür.

3. Adım adım bir yöntem: SODAS tekniği

Öğrencileri ve öğretmenleri problem çözme konusunda yönlendirmek için erişilebilir bir çerçeve SODAS modelidir:

- S – Durum: Kimlerin dahil olduğunu, ne olduğunu, ne zaman ve nerede olduğunu da içeren problemi açıkça tanımlayın.
- O – Seçenekler: Uygulanabilirliklerini yargılamadan, durumu ele almanın mümkün olan en fazla yolunu beyin fırtınası yöntemiyle belirleyin.
- D – Dezavantajlar: Her seçenek için potansiyel riskleri veya olumsuz yönleri göz önünde bulundurun.
- A – Avantajlar: Her seçenek için potansiyel faydaları veya olumlu sonuçları belirleyin.



TOGETHER AGAIN
P R O J E C T

- S – Çözüm: Artıları ve eksileri tartın ve avantajları ve dezavantajları en iyi şekilde dengeleyen seçeneğe karar verin.

Duygusal doğrulamayı ("Şu olduğunda kendimi incinmiş hissediyorum...") mantıksal analizle ("C seçeneği bize hazırlanmak için daha fazla zaman veriyor") birleştirerek, SODAS katılımcıları dengeli, sürdürülebilir çözümlere yönlendirir.

4. Problem çözme odaklı bir sınıf kültürü oluşturmak

Öğretmenler, problemlerin nasıl ele alınacağına dair tonu belirler. Sınıfta karşılıklı saygı ve psikolojik güvenlik kültürü oluşturmak, çatışmalar ve duygular hakkında açık konuşmalara davet etmek anlamına gelir. Bir sorun ortaya çıktığında, öğretmen dersi durdurup kısa bir onarıcı çember düzenleyebilir; bu çemberde herkes duygularını ve bakış açılarını paylaşabilir. Bu ritüel sadece aktif dinlemeyi modellemekle kalmaz, aynı zamanda duygusal ifadenin değerli olduğunu da pekiştirir. Yansıtıcı duraklamaların sürekli teşvik edilmesiyle—"Bir sonraki adımda ne yapacağımıza karar vermeden önce iki derin nefes alalım"—öğrenciler öz düzenleme alışkanlığını içselleştirirler. Yıl ilerledikçe, küçük ekipleri gerçekçi senaryoları çözmeye zorlayan işbirlikçi projeler (örneğin: kısıtlı zaman içinde kapsayıcı bir okul etkinliği planlamak), problem çözme becerilerini bağlam içinde pekiştirmeye yardımcı olur. Zamanla, bu uygulamalar sınıfı, hataların öğrenme anlarına dönüştüğü ve her katılımcının kolektif başarıya yatırım yaptığını hissettiği canlı bir laboratuvara dönüştürür.

5. Çeşitli öğrenciler için kapsayıcı stratejiler

Kapsayıcı bir problem çözme yaklaşımı, öğrencilerin masaya çeşitli geçmişler, yetenekler ve duygusal ihtiyaçlar getirdiğini kabul eder. Soyut düşünmede zorlanan veya bilgiyi daha yavaş işleyen öğrenciler için, SODAS adımlarını gösteren akış şemaları gibi görsel düzenleyiciler yöntemi somutlaştırır. Kaygı veya travma geçmişi olan öğrenciler, tüm grupla paylaşmadan önce daha küçük gruplar halinde yapılan tartışmalara "katılma" olanağına sahip olduklarını bilmekten fayda görürler. Nörotipik akranları nöroçeşitli sınıf arkadaşlarıyla birlikte tasarlanmış etkinliklerde eşleştirmek, karşılıklı anlayışı geliştirir ve damgalanmayı azaltır. Öğretmenler ayrıca, düşüncelerini dile getirmek için ek zamana ihtiyaç duyan öğrenciler için, doğrudan soru sormak yerine "Bunun hangi kısmı size en zor geliyor?" gibi yönlendirmeler kullanarak bire bir koçluk seansları sunabilirler. Her şeyden önemlisi, cezalandırıcı tepkilerden onarıcı seçimlere geçmek—"Kim suçlu?" yerine "Güveni nasıl onarabiliriz?" diye sormak—her öğrencinin sağlam problem çözme becerileri geliştirmek için ihtiyaç duyduğu onura ve desteğe sahip olmasını sağlar.



Araç 1

Zor durumlarda çözüm bulmak SODAS Senaryo Kartları



SODAS Senaryo Kartları



- SODAS problem çözme tekniğinin her adımını gerçekçi ve ilişkilendirilebilir senaryolarda uygulayarak ustalığı pekiştirin.
- Öğrencileri duygularını adlandırmaya ve pratik sonuçları aynı anda değerlendirmeye yönlendirerek hem duygusal doğrulama hem de mantıksal analiz becerilerini geliştirin.
- Tekrarlanan, düşük riskli provalar yoluyla baskı altında dengeli çözümler seçme konusunda özgüven oluşturun.

- Her öğrencinin süreci yönetmesini ve yansıtmalarını sağlayacak şekilde kolaylaştırıcılık rollerini değiştirerek işbirlikçi liderliği teşvik edin..

Aracın Tanıtımı

SODAS, ergenler (12-16 yaş) için tasarlanmış, yapılandırılmış beş adımlı bir problem çözme çerçevesidir. Her harf şunları temsil eder:

S – Durum: Tam olarak ne oldu, kimler involved, ne zaman ve nerede?

O – Seçenekler: Yargılamadan, olası tüm yanıt yollarını listeleyin.

D – Dezavantajlar: Her seçeneğin ne gibi olumsuz sonuçları olabilir?

A – Avantajlar: Her seçeneğin faydaları nelerdir?

S – Çözüm: En iyi seçeneği seçin ve sonraki adımları planlayın.

Sosyo-duygusal öğrenme alanındaki araştırmalar, problem çözme becerilerinin açıkça prova edilmesinin akran çatışmalarını azalttığını ve öğrencilerin stresi yönetme konusunda özgüvenlerini artırdığını göstermektedir. Okul hayatından kısa, ilişkilendirilebilir öykülerden oluşan Senaryo Kartları kullanılarak öğrenciler, güvenli ve rehberli bir ortamda SODAS (Sosyo-Duygusal Öğrenme ve Stres Azaltma) becerilerini uygulayabilirler.

Aracın Uygulanması: Açık Adımlar

1. Hazırlık (5')

- • 16 Senaryo Kartını (Ek) yazdırın ve kesin.
- • Her gruba bir SODAS Çalışma Sayfası dağıtın (aşağıdaki şablona bakın).
- • Her gruba dört renkli kalem verin.
- : • Roller açıklayın:
- Okuyucu (senaryoyu sesli okur)

- Not tutucu (her SODAS adımını kaydeder)
- Zaman tutucu (her aşamanın planlandığı gibi ilerlemesini sağlar)
- Kolaylaştırıcı (tam katılımı sağlar)

2. Gösteri (5')

- Öğretmen, tüm sınıfla birlikte bir kartı örnek olarak gösterir:

1. Kısa bir Durum yazar
2. 3-4 Seçeneği sesli olarak beyin fırtınası yapar
3. Dezavantajları ve Avantajları tartışır
4. Bir Çözüm seçer ve “Sonraki Adımları” özetler

- Duygusal dili (“Ben hissediyorum ki...”) ve mantıksal dili (“bu şunu gerektirebilir...”) vurgulayın.

3. Küçük Grup Turları (Toplam 25'; kart başına ~6')

- Çek ve Tanımla (1'): Okuyucu bir kart seçer, okur, grup tek cümlelik bir Durum oluşturur.

- Seçenekler Beyin Fırtınası (2'): Tüm olası yanıtların hızlı bir listesi.

- Dezavantaj Analizi (1'): Her seçenek için riskleri belirleyin.

- Avantaj Analizi (1'): Her seçenek için faydaları belirleyin.

- Çözüm Seçimi (1 dakika): Artıları/eksileri değerlendirin, birini seçin ve “Çözüm ve Sonraki Adımlar” kutusunu doldurun.

- Sonraki karta geçmeden önce rolleri saat yönünde değiştirin.

4. Tüm Sınıfın Değerlendirmesi (10 dakika)

- Her grup şunları paylaşır:

o Ürettikleri yaratıcı bir Seçenek.

o Seçtikleri Çözüm ve nedenleri.

- Öğretmen yansımayı teşvik eder:

o “Hangi duyguyu adlandırmak en zordu?”

o “Hangi SODAS adımı en değerli hissettirdi?”

Zamanlama

- Toplam: 45 dakika
 - o 5 dakika Hazırlık ve Kurulum
 - o 5 dakika Öğretmen gösterimi
 - o 25 dakika Küçük grup çalışmaları (4 kart)
 - o 10 dakika Tüm sınıfın değerlendirmesi

Uygulama için ek malzemeler

- SODAS Çalışma Sayfası Şablonu (grup başına bir adet; Ek I'e bakınız)
- Senaryo Kartları (16 kart; Ek II'ye bakınız)
- Renkli kalemler/işaretleyiciler (duygu ve mantık notlarını ayırt etmek için)
- Zamanlayıcı (görünür geri sayım)
- Flip-chart veya tahta (SODAS gösterimini modellemek için)SODAS demonstration)

Ek I: SODA Çalışma Sayfası Şablonu

DURUM (Kim? Ne? Ne zaman? Nerede?)			
SEÇENEKLER (Tüm olası yanıtları listeleyin)			
DEZAVANTAJLAR (Her seçeneğin riskleri veya dezavantajları)			
AVANTAJLAR (Her seçeneğin faydaları veya olumlu sonuçları)			
ÇÖZÜM (Seçilen seçenek + “Ben yapacağım...” / “Biz yapacağız...” ifadeleri)			

YANSIMA: “Şunu öğrendim ki...” (“Hissettiğim şey,” “Kararım,” “Bir dahaki sefere deneyeceğim şey”).

Ekl Senaryo Kartları (16 kalem)

1. Son Koltuk Tartışması

Otobüste son koltuğa ikiniz de oturuyorsunuz ve kimin oturması gerektiği konusunda tartışıyorsunuz.

2. Geç Teslim Edilen Ödev İçin Suçlama

Grup ödeviniz geç teslim ediliyor; zamanında bitirmiş olmanıza rağmen öğretmen sizi suçluyor.

3. Grup Sohbetinden Dışlanma

Sınıf arkadaşlarınızın bir grup sohbeti oluşturduğunu ve sizi davet etmediklerini keşfediyorsunuz.

4. Sanat Projesi Çatışması

İki öğrenci de sınıf sanat projesinde aynı rolü istiyor.

5. Laboratuvar Partneri Karmaşası

Laboratuvar partneriniz kimyasalları döküyor ve ikiniz de puan kaybediyorsunuz, ancak sizi suçluyorlar.

6. Teneffüs Oyunu Tartışması

Oynamadığınız bir teneffüs oyununda kopya çekmekle suçlanıyorsunuz.

7. Ödev Yardımı Reddi

Bir arkadaşınıza ödevinde yardım etmeyi teklif ediyorsunuz, ancak arkadaşınız reddediyor ve gösteriş yaptığınızı söylüyor.

8. Kayıp İzin Belgesi

İmzalı izin belgenizi kaybediyorsunuz; öğretmen geziye gidemeyeceğinizi söylüyor.

9. Sınavda Kopya Çekme Söylentisi

Birisi, girmedığınız bir sınavda kopya çektiğinize dair bir söylenti yayıyor.

10. Kulüp Liderliği Oylaması

Siz ve bir arkadaşınız kulüp başkanlığı için yarışıyorsunuz ve sonuçlar çok yakın.

11. Yanlış Anlaşılan Eleştiri

Bir öğretmenin çalışmanızı "tembel" olarak nitelendirdiğini düşünüyorsunuz, ancak sizi kastetmiyor.

12. Öğle Yemeği Masasından Reddedilme

Her zamanki öğle yemeği grubu bugün sizin için yerlerinin olmadığını söylüyor.

13. Geç Kalmanın Sonucu

Her gün derse geç kalıyorsunuz; öğretmen sizi cezalandırmak istiyor.

14. Spor Takımından Elenme

Takıma seçmelere katıldınız, seçilmediniz ve sınıf arkadaşlarınızın sizinle alay ettiğini duyuyorsunuz.

15. Akran Baskısı Meydan Okuması

Arkadaşlarınız teneffüste tehlikeli bir şey yapmanız için size meydan okuyor.

16. Proje Sunumu Zamanlaması

Sunumunuz duyurulan saatten daha erken başlıyor ve kendinizi hazırlıksız hissediyorsunuz.

Araç 2

Zor durumlarda çözüm bulmak Problem Çözme Akvaryumu



Problem Çözme Akvaryumu



- Yapılandırılmış akran tartışmalarını gözlemleyerek ve bunlara katılarak aktif dinleme ve saygılı diyalog pratiği yapın.
- Gerçek zamanlı rol yapma ve geri bildirim yoluyla empati ve bakış açısı alma becerilerinizi geliştirin.
- Güvenli, dönüşümlü bir iç çember formatında endişelerinizi ve çözümlerinizi dile getirme konusunda özgüven kazanın.
- Güveni onarmayı ve sonuçlar için sorumluluğu paylaşmayı öğrenerek onarıcı yaklaşımları

Aracın Tanıtımı

Balık Kasesi yöntemi iki eş merkezli çember oluşturur: 4-5 öğrenciden oluşan iç çember, gerçek veya varsayımsal bir okul çatışmasını yüksek sesle ele alırken, dış çember belirli sosyo-duygusal davranışları gözlemler. Gözlemciler, aktif dinleme, "ben" ifadeleri, duygusal onaylama ve işbirlikçi soru sorma örneklerini not etmek için basit bir kontrol listesi kullanır. 10-12 dakika sonra, gözlemciler iki güçlü yön ve bir öneri sunar ve ardından roller değişir; böylece herkes hem konuşma hem de yapıcı geri bildirim verme pratiği yapar. Bu, profesyonel onarıcı çemberleri yansıtır ve tüm öğrencilerin etkili çatışma çözme alışkanlıklarını içselleştirmelerine yardımcı olur.

Aracın Uygulanması: Açık Adımlar

1. Kurulum ve Rol Bilgilendirmesi (5')

- Sandalyeleri iki eş merkezli daire şeklinde düzenleyin. Dış çemberdeki her öğrenciye, dikkat edilmesi gereken temel becerileri (örneğin, özetleme, sakin ton, açık uçlu sorular) listeleyen bir Gözlemci Kontrol Listesi (aşağıdaki "Ek I"e bakınız) verin.
- Roller açıklayın: iç çemberdeki tartışmacılar ve dış çemberdeki gözlemciler.

2. Senaryo Sunumu (2')

- Öğretmen bir Senaryo Kartı (aşağıdaki "Ek II"ye bakınız) çeker veya bir öğrenci gönüllü olarak seçer ve yüksek sesle okur.

3. İç Çember Tartışması (12')

- Katılımcılar, SODAS veya serbest biçimli diyalog kullanarak, duyguları açıkça adlandırarak, açıklayıcı sorular sorarak, beyin fırtınası yaparak

çözümler üreterek ve sonraki adımlar üzerinde anlaşarak çatışmayı ele alırlar. Gözlemciler sessiz kalır ve not alırlar.

4. Gözlemci Geri Bildirimi (5')

- Dış çemberdeki gözlemcilerin her biri, etkili sosyo-duygusal beceri kullanımına dair somut bir örnek ve bir iyileştirme önerisi paylaşır.

5. Rotasyon ve İkinci Tur (15')

- Yeni iç çember katılımcıları seçin ve yeni bir Senaryo Kartı çekin. 3-4. adımları tekrarlayın.

6. Son Değerlendirme (6')

- Tüm sınıf tartışır: En çok hangi beceriyi fark ettiniz? Bu hafta hangisini uygulayacaksınız?



- Toplam: 45 dakika
 - o 5' Kurulum ve Rol Bilgilendirmesi
 - o 2' Senaryo Sunumu
 - o 12' İç Çember Tartışması
 - o 5' Gözlemci Geri Bildirimi
 - o 15' Rotasyon ve İkinci Tur
 - o 6' Son Değerlendirme

Uygulama için ek malzemeler

- Gözlemci Kontrol Listeleri (dış çemberdeki her öğrenci için bir tane, Ek I'e bakınız)
- Senaryo Kartları (Ek II'ye bakınız)
- Kronometre veya görünür zamanlayıcı

Ek I: Gözlemci Kontrol Listesi Şablonu

YETENEK	EVET	HAYIR	YORUMLAR
Konuşmacının duygularını kendi sözleriyle ifade eder	☐	☐	
“Ben” ifadeleri kullanır (örneğin, “Ben şöyle hissediyorum...”)	☐	☐	
Sakin ve saygılı bir ton kullanır	☐	☐	
Duyguları onaylar (örneğin, “Anlıyorum ki şöyle hissediyorsunuz...”)	☐	☐	
Açık uçlu veya açıklayıcı sorular sorar	☐	☐	
Aktif dinleme gösterir (göz teması, baş sallama)	☐	☐	
Eşit katılımı teşvik eder	☐	☐	
Kişiliklerden ziyade davranışlara odaklanır	☐	☐	
İşbirliğine dayalı veya onarıcı çözümler önerir	☐	☐	
Vücut dilini fark eder ve buna yanıt verir	☐	☐	
Kararları veya üzerinde anlaşılan sonraki adımları özetler	☐	☐	
Suçlama yerine çözüm odaklı bir dil kullanır	☐	☐	

Ekl Fishbowl için Senaryo Kartları

1. Siz ve bir arkadaşınız, öğretmenin notlandırılmış sınav kağıtlarını önce diğer öğrenciye verdiğini iddia ediyorsunuz.
2. Sınıf arkadaşlarınızın sürpriz bir parti planladığını duyuyorsunuz ve kendinizi dışlanmış hissediyorsunuz.
3. Bir grup üyesi, proje sunumu sırasında sizin fikrinizi sahipleniyor.
4. Koridorda sebep olmadığınız gürültülü bir olaydan sorumlu tutuluyorsunuz.
5. Laboratuvar partneriniz verileri paylaşmayı reddediyor ve deneyinizi yavaşlatıyor.
6. Bir arkadaşınız resim dersinde çiziminizle ilgili sizinle dalga geçiyor; şaka yapıp yapmadığından emin değilsiniz.
7. Sınıfınızın, kendinizi aday göstermenize izin vermeden takımlar için oylama yaptığını keşfediyorsunuz.
8. Bir sonraki derse gitmemeniz için size meydan okunuyor; arkadaşlarınız sizi gitmeye zorluyor.
9. Sınıf arkadaşlarınızın sunumunuzu arkanızdan eleştirdiğini duyuyorsunuz ve inciniyorsunuz.
10. Bir takım arkadaşınız, sormadan araştırma notlarınızı alıyor ve kendi notları gibi kullanıyor.

Araç 3

Zor durumlarda çözüm bulmak Çözüm Ağacı Haritalaması



Aletin Adı

Çözüm Ağacı Haritalaması

Aracın Amaçları

- Merkezi bir sorunu "gövde" ve birden fazla çözüm yolunu "dallar" olarak haritalandırarak karmaşık sorunları görselleştirin.
- Dalları renk kodlu "yapraklar" ile işaretleyerek avantajları, dezavantajları ve kaynak ihtiyaçlarını bir bakışta karşılaştırın.
- Öğrenciler gerçek dünya testlerinden sonra dalları tekrar gözden geçirip ayarlarken yinelemeli iyileştirmeyi teşvik edin.
- Ortak yaratım ve sınıf içi ortak sergileme yoluyla eylem planlarının ortak sahipliğini geliştirin.

Aracın Tanıtımı

Çözüm Ağacı Haritalama, temel bir problemi birden fazla çözüm seçeneğine ayırmak için büyük bir görsel düzenleyici kullanır. Gövde, merkezi sorun ifadesini taşır; her dal olası bir çözümü temsil eder ve renkli yapışkan not yaprakları avantajları (yeşil), dezavantajları (kırmızı) ve gerekli kaynakları veya duygusal sinyalleri (mavi) detaylandırır. Seçilen dalın üzerindeki bir "meyve", üzerinde anlaşmaya varılan eylem planını içerir. Yaratıcı çizim ve analitik notlandırmanın bu ikili kullanımı, farklı öğrencileri etkileşime geçirir ve 21. yüzyılın önemli bir becerisi olan sistem düşüncesini geliştirirken, sosyo-duygusal öğrenmeyi somut bir çerçeveye oturtur.

Aracın Uygulanması: Aşk Adımlar

- Gövdeyi Tanımlayın (5')
Flip-chart kağıdına bir gövde çizin ve net, tarafsız bir problem ifadesi yazın (örneğin, "Grup çalışmasında dışlanmış hissediyorum").
- Dalları Beyin Fırtınası Yapın (10')
Küçük takımlar halinde, 4-6 farklı çözüm fikri üretin ve her birini gövdeden yayılan bir dal olarak çizin.
- Yaprakları Notlandırın (10')
Yeşil, kırmızı ve mavi yapışkan notlar sağlayın. Takımlar, Avantajları yeşile, Dezavantajları kırmızıya ve Gerekli Kaynakları/Duygusal Notları maviye yazsın ve ardından bunları ilgili dallara yapıştırsın.
- Akran Değerlendirmesi (10')
Takımları döndürün, böylece her grup diğerinin ağacını incelesin ve her dala en az bir yeni yaprak eklesin.
- Meyve Seçimi (5')

Orijinal ağaca geri dönün, yaprakları tartın, bir dal seçin ve üzerine kısa bir eylem planı (“Ben yapacağım...”, “Biz yapacağız...”) içeren bir “meyve” yerleştirin.

- Takip Kontrolü (sürekli)

Ağacı sınıfa asın ve bir hafta sonra ilerlemeyi değerlendirmek ve gerekirse budama veya aşılama yapmak için tekrar bir araya gelin.

Zamanlama

- Toplam: 40 dakika
 - o 5’ Gövdeyi Tanımlama
 - o 10’ Dalları Beyin Fırtınası Yapma
 - o 10’ Yaprakları Açıklama
 - o 10’ Akran Değerlendirmesi
 - o 5’ Meyve Seçimi

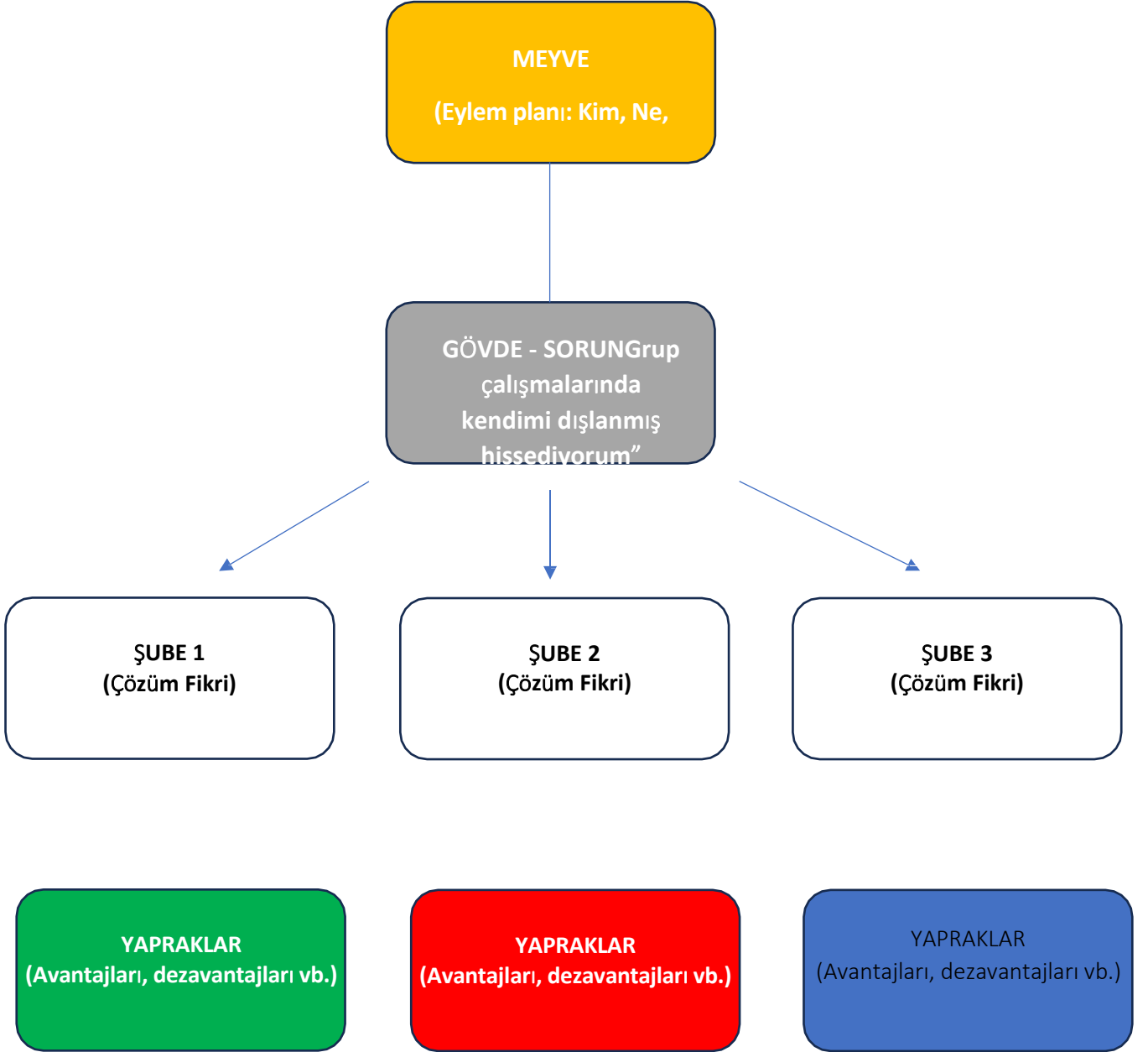
Uygulama için ek malzemeler

- Büyük boy flipchart veya büyük boy kağıt
- Üç farklı renkte yapışkan not kağıdı
- Kalın ve ince uçlu kalemler

- Sergilemek için bant veya Blu-Tack



Ek I: Çözüm Ağacı Şablonu



3. Dışsal Uyaranları Yönetmek

Modülün Amaçları

Okul ortamındaki dış uyaranları yönetmek, eğitim kalitesini ve hem öğrencilerin hem de öğretmenlerin genel rahatlığını etkileyen önemli bir husustur. Dış uyaranlar, öğrenme sürecini etkileyen, öğretim içeriğinin dışında kalan faktörleri içerir. Bu uyaranları etkili bir şekilde yönetmek, optimal bir öğrenme ortamı oluşturmak için şarttır. Okul ortamının öğrenci performansındaki farklılıkların %25'ine kadarını etkileyebileceğini gösteren istatistikler, bu konunun önemini vurgulamaktadır.

Modülün İçeriği

Dış Uyaran Türleri

1. Fiziksel Ortam

Gürültü, sıcaklık ve aydınlatma, öğrencilerin konsantrasyonunu ve performansını doğrudan etkileyebilir. Örneğin, çalışmalar aşırı gürültünün öğrencilerin konsantre olma ve etkili bir şekilde öğrenme yeteneklerini azaltabileceğini göstermektedir. Sınıf sıcaklığı da önemli bir rol oynar; araştırmalar, öğrenme için en uygun sıcaklığın 20-22°C arasında olduğunu göstermektedir.

2. Sosyal Ortam

Bu, öğrenciler, öğretmenler ve okul personeli arasındaki etkileşimleri içerir. Olumlu sosyal etkileşimler işbirliğini ve takım çalışmasını teşvik edebilirken, olumsuz ilişkiler çatışmaya yol

açabilir ve öğrenmeyi aksatabilir. Okulların tüm öğrenciler için destekleyici ve kapsayıcı bir ortam yaratması önemlidir.

3. Teknolojik Ortam

Teknoloji kullanımı da iki ucu keskin bir etkiye sahip olabilen önemli bir faktördür. Teknoloji öğrenme sürecini zenginleştirebilirken, yanlış kullanım dikkati dağıtabilir ve öğrencilerin derslere odaklanma yeteneğini azaltabilir.

Fiziksel Çevrenin Öğrenme Üzerindeki Etkisi

The physical environment in which education takes place has a crucial effect on students' ability to concentrate, learn and it can influence their overall academic performance. Key aspects include:

Aydınlatma

Doğal gün ışığının, uyanıklığı artırdığı ve ruh halini iyileştirdiği için öğrenciler için en faydalı olduğu kanıtlanmıştır. Yetersiz veya yapay aydınlatma, göz yorgunluğuna ve konsantrasyon azalmasına yol açabilir.

Gürültü

Yüksek gürültü seviyeleri, öğrencilerin odaklanma ve dersleri anlama yeteneklerini engelleyebilir. Sessiz bir ortam veya etkili ses yalıtımı, konsantrasyonu ve genel refahı artırabilir.

Sıcaklık ve Hava Kalitesi

Optimal sıcaklık (genellikle 20-22°C arası) ve iyi hava kalitesi, konfor ve dikkat için önemlidir. Aşırı sıcaklıklar rahatsızlığa ve dikkat dağılmasına neden olabilir.

Ergonomi ve Sınıf Düzeni

Rahat ve ergonomik oturma düzeni ve esnek bir sınıf düzeni, öğrenciler arasında etkileşimi ve işbirliğini teşvik edebilir. Alan, kolay hareket ve öğrenme materyallerine erişime olanak sağlamalıdır.

Renk Şemaları

Sınıf renkleri ruh halini ve enerjiyi etkileyebilir. Yumuşak ve doğal tonlar genellikle sakinleştirici bir etkiye sahipken, parlak renkler aktiviteyi teşvik edebilir ve canlandırabilir.

Teknolojik Donanım

Etkileşimli beyaz tahtalar ve bilgisayarlar gibi teknolojilerin kullanılabilirliği ve entegrasyonu,

bilgiye erişimi iyileştirebilir ve etkileşimli öğrenmeyi destekleyebilir.

Ancak aşırı kullanım veya yanlış kullanım dikkat dağınıcı olabilir.

Sosyal Çevrenin Öğrenme Üzerindeki Etkisi

Okul ortamındaki sosyal uyarılar, öğrencilerin gelişiminde önemli bir rol oynar ve hem akademik performansı hem de duygusal refahı etkiler. Başlıca unsurlar şunlardır:

Akran Etkileşimi

Sınıf arkadaşları arasındaki olumlu ilişkiler ve iş birliği, aidiyet duygusunu geliştirir ve öğrenme motivasyonunu artırır. Grup etkinlikleri ve proje tabanlı çalışmalar da sosyal becerileri ve takım çalışmasını geliştirebilir.

Öğretmen Desteği

Destek sağlayan ve teşvik edici bir atmosfer yaratan öğretmenler, öğrencilerin motivasyonunu ve özgüvenini olumlu yönde etkileyebilir. Bireysel yaklaşım ve açık iletişim, güven ve destek oluşturmak için çok önemlidir.

Aile Geçmişi

Aile üyelerinden gelen destek ve ilgi, akademik başarı ve duygusal istikrar üzerinde önemli bir etkiye sahiptir. Çocuklarının eğitime aktif olarak katılan ebeveynler, motivasyonlarını ve okul performanslarını artırabilir.

Okul İklimi ve Kültürü

Kapsayıcılığı, saygıyı ve çeşitliliği teşvik eden bir okul atmosferi, olumlu bir sosyal ortama katkıda bulunur. Öte yandan, zorbalık veya ayrımcılığın olduğu bir ortam, öğrencilerin ruh sağlığını ve performansını olumsuz etkileyebilir.

Rol Modeller

Öğretmenler, büyük öğrenciler veya toplum üyeleri gibi olumlu rol modellerin varlığı, öğrencilere ilham verebilir ve başarı ve uygun davranış örnekleri sunabilir.

Müfredat Dışı Etkinlikler

Spor, kulüp veya sanat gibi müfredat dışı etkinliklere katılım, sosyal becerilerin gelişimini destekler ve kendini ifade etme ve ilgi alanlarının gelişmesi için alan sağlar.

Teknolojik Ortamın Öğrenme Üzerindeki Etkisi

Okullardaki teknolojik teşvikler, eğitim için yeni fırsatlar ve zorluklar getiriyor. Etkileri çok yönlüdür:

Bilgiye Erişim

İnternet ve dijital veri tabanları gibi teknolojiler, öğrencilere geniş bir bilgi yelpazesine hızlı erişim sağlayarak, bağımsız öğrenmeyi ve kaynak değerlendirmesini teşvik ederek eleştirel düşünmenin gelişimini destekler.

Etkileşimli Öğrenme

Etkileşimli beyaz tahtalar ve eğitim uygulamaları gibi dijital araçlar, öğrencilerin öğrenme

sürecine katılımını artırır. Etkileşimli unsurlar, anlamayı ve bilgi kalıcılığını artırabilir.

Kişiselleştirilmiş Öğrenme

Teknolojiler, öğrenme materyallerinin bireysel öğrenci ihtiyaçlarına göre özelleştirilmesine olanak tanıyarak öğrenme verimliliğini artırır. Uyarlanabilir sistemler, güçlü ve zayıf yönleri belirleyebilir ve hedefli etkinlikler sunabilir.

İletişim Becerileri

İletişim için teknoloji kullanımı (e-postalar, çevrimiçi forumlar), günümüzün bağlantılı dünyasında hayati önem taşıyan öğrencilerin dijital iletişim becerilerini geliştirir.

Zorluklar ve Dikkat Dağıtıcı Unsurlar

Teknolojinin aşırı veya yanlış kullanımı, dikkat dağıtıcı unsurlara ve düşük verimliliğe yol açabilir. Teknolojinin eğitim hedeflerini desteklemesini sağlamak için zaman yönetimi stratejilerine ihtiyaç vardır.

Teknoloji Okuryazarlığı

Teknolojiyi eğitime entegre etmek, öğrencileri teknoloji becerilerinin sıklıkla gerekli olduğu geleceğin iş ortamına hazırlar. Teknoloji okuryazarlığını geliştirmek, birçok kariyerde başarı için kilit önem taşır.

Dışsal Uyarıcıları Yönetme Stratejileri

Başlıca stratejilerden biri fiziksel ortamın ayarlanmasıdır. Akustik paneller aracılığıyla gürültüyü azaltmak, aydınlatmayı optimize etmek ve sınıflarda konforlu sıcaklıklar sağlamak, öğrenmeyi geliştirebilecek eylemlere örnek teşkil eder. Okullar ayrıca temiz hava ve konfor sağlamak için uygun havalandırma ve klima sistemlerine yatırım yapmalıdır.

Grup çalışması ve iletişim becerileri geliştirme yoluyla olumlu sosyal dinamikleri teşvik etmek, dostane ve işbirlikçi bir okul ortamı yaratmaya yardımcı olur. Sosyal ve duygusal becerilere odaklanan programlar, öğrencilerin etkili bir şekilde entegre olmalarına ve işbirliği yapmalarına yardımcı olabilir.

Teknolojiyi entegre ederken, dijital araçları amaçlı ve ölçülü bir şekilde kullanmak önemlidir. Okullar, öğretmenlere etkili teknoloji kullanımı konusunda eğitim vermeli ve öğrencilerin dikkatleri dağılmadan gerekli dijital kaynaklara erişebilmelerini sağlamalıdır.

Vaka Çalışmaları

Birçok okul, dış uyaranları yönetmek için stratejiler uygulayarak olumlu sonuçlar elde etmiştir. Örneğin, Londra'daki XYZ Okulu, gürültüyü azaltmak ve aydınlatmayı iyileştirmek için bir program uygulayarak akademik performansta %15'lik bir artış sağlamıştır. Almanya'daki başka bir okul ise, okul atmosferini iyileştiren ve öğrenci çatışmalarını azaltan bir sosyal beceri geliştirme programı uygulamaya koymuştur.

Bu vaka çalışmaları, dış uyaranların yönetiminin iyileştirilmesinin hem öğrenciler hem de öğretmenler üzerinde uzun vadeli olumlu etkiler yaratabileceğini göstermektedir. Bu tür programların uygulanması yalnızca mali kaynakları değil, aynı zamanda öğrenciler, öğretmenler, veliler ve okul yöneticileri de dahil olmak üzere tüm ilgili tarafların katılımını gerektirir. Başarılı programlar genellikle düzenli değerlendirme ve geri bildirimlere ve sonuçlara dayalı ayarlamaları içerir.

Sonuç

Sonuç olarak, dış uyaranların yönetimi etkili eğitimin ayrılmaz bir parçasıdır. Fiziksel, sosyal ve dijital ortamın iyileştirilmesi, akademik performansı, öğrenci refahını ve okul yaşamının genel kalitesini önemli ölçüde artırabilir. Zorluklar mevcut olsa da, iyileştirme için büyük bir potansiyel vardır ve eğitimin geleceği için anlamlı faydalar sunmaktadır.

Bu hedeflere ulaşmak için okullar, okul ortamının tüm yönlerini içeren entegre bir yaklaşım benimsemelidir. Öğretmenler, yöneticiler ve eğitim politikası yapıcıları, hem öğrenmeyi hem de öğrencilerin genel gelişimini destekleyen ortamlar yaratmaya odaklanmalıdır. Dış uyaranların yönetimi konusunda araştırma ve yenilik, gelecek nesiller için eğitim kalitesini sürekli olarak iyileştirmek için öncelik olmalıdır.

Araç 1

Dışsal Uyarıcıları Yönetmek İyi İşlerin Gizli Gözlemcisi



Aletin Adı

İyi İşlerin Gizli Gözlemcisi



Araçın Amaçları

- Öğrencilerin sosyal davranışlara yönelik dışsal motivasyonlarını güçlendirmek.
- Olumlu bir sınıf ortamını ve sağlıklı ilişkileri desteklemek.
- İyiliği fark etme ve takdir etme yeteneğini geliştirmek.

Aracın Tanıtımı

- Hedef Kitle - Her yaş grubundan öğrenciler (yaşa göre uyarlanabilir).
- Düzenli olarak tekrarlanabilir - iyiliği fark etme alışkanlığı kazandırır.
- Belirli temalar için kullanılabilir: yardımseverlik, nezaket, iş birliği, isteklilik, sabır.
- Sadece sonuçları değil, samimi ve belirli davranışları da övmek önemlidir.

Aracın Uygulanması: Açık Adımlar

1. Giriş Öğretmenin yönlendirmesi:

"Her birimizin içinde çok fazla iyilik var. Ama çoğu zaman, iyi davranışları fark etmiyoruz bile veya onları hafife alıyoruz. Bu hafta, aranızdan biri başkalarının yaptığı güzel şeylere dikkat edecek gizli bir gözlemci olacak."

2. Gizli Gözlemcinin Seçilmesi

→ Öğretmen tarafından seçilir veya öğrenciler tarafından çekilir.

→ Gözlemci, rolünü tüm hafta boyunca gizli tutar ve dikkat çeken 3-5 iyi davranışı not eder.

3. İyi Davranışlar Kutusu

→ Öğrenciler, hafta boyunca sınıf arkadaşlarına anonim olarak övgü veya takdirlerini bırakabilirler.

4. Değerlendirme (Haftanın Sonu)

- Gözlemci kimliğini açıklar.
- Takdir ettiklerini ve fark ettiklerini okur veya paylaşır.
- Öğretmen kutudan övgüleri çekip okuyabilir.

5. Takdir

→ Gözlemciye sembolik bir ödöl verilebilir, ancak tüm sınıfa veya gözlemcinin bahsettiği kişilere de övgüde bulunulabilir.

6. Düşünceler

- Bir iltifatı duymak nasıl bir duyguydu?

- Gizli gözlemci olmak nasıl bir deneyimdi?
- Kendinizde veya başkalarında neler fark ettiniz?



Hafta boyunca kısa sunumlar (günlük 2-5 dakika) + haftanın sonunda 5-10 dakikalık paylaşım ve değerlendirme.



- İyilikleri kaydetmek için küçük kağıtlar
- "Gizli Gözlemci" kartı
- İyilik Kutusu (örneğin, süslü bir kutu)
- Küçük ödüller (etiketler, övgüler, sertifikalar – isteğe bağlı)

Araç 2

Dışsal Uyarıcıları Yönetmek Günlük Kahramanlar Duyuru



Aletin Adı

Günlük Kahramanlar Duyuru Panosu



Araçın Amaçları

- Öğrencileri, sınıf arkadaşlarının sergilediği küçük iyilik hareketlerini, çabalarını, istekliliklerini ve olumlu özelliklerini fark etmeye ve takdir etmeye teşvik edin.
- Sınıfta olumlu bir örnek olma motivasyonunu güçlendirin..

Aracın Tanıtımı

- Hedef Grup - Her yaş grubundan öğrenciler (yaşa göre uyarlanabilir).
- Öğrencilerin kendilerini ve arkadaşlarını olumlu değerlendirmeleri için günlük olarak teşvik edilmesi.

Aracın Uygulanması: Açık Adımlar

1. Giriş Öğretmen açıklıyor:

"Her kahraman pelerin giymez. Bazen kahraman, yardım eden, cesaretlendiren, bekleyen, kalem ödünç veren veya özür dileyen kişidir. Sınıfımızda ve okulumuzda bu sessiz kahramanları arayalım."

2. Tahtayı Doldurma

Öğrenciler anonim olarak veya isim ekleyerek yazabilirler:

- Kim kahramandı ve neden?
- Hangi davranışı fark ettiler?
- Birini ne için övmek istiyorlar?

3. Paylaşım

Haftanın veya ayın sonunda öğretmen notları okur veya birkaçını seçerek belirli öğrencileri sembolik olarak ödüllendirir (övgü, sertifika, alkış, küçük ödül).

Yansıtma

- Adınız geçtiğinde nasıl hissettiniz?
- Kahraman olmak sizin için ne anlama geliyor?

Zamanlama

Hafta veya ay boyunca devam eden

Uygulama için ek malzemeler

Kaynaklar ve Malzemeler:

- "Günlük Kahramanlar" başlıklı poster veya pano
- İyi davranışları veya özellikleri yazmak için kağıtlar
- Notları tutturmak için bant veya klips

Araç 3

Dışsal Uyarıcıları Yönetmek

Motivasyonel Çekiliş – Her Gün Bir Şans



Motivasyonel Çekiliş – Her Gün Bir Şans



→ Çabayı, nezaketi, sorumluluğu ve saygıyı teşvik edin.

→ Her gün iyi davranma motivasyonunu artırın.



Co-funded by
the European Union

67
Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

- Hedef Kitle - Her yaş grubundan öğrenciler (yaşa göre uyarlanabilir).

- Öğrencileri birbirleriyle olumlu ilişkiler kurmaya teşvik etmek

Aracın Uygulanması: Açık Adımlar

1. Kurallar – Her gün öğrenciler şu davranışlar için çekiliş hakkı kazanabilirler:

- Kibar davranış
- Başkalarına yardım etme
- Çaba gösterme
- Kurallara uyma
- Aktif katılım

→ Öğretmen (veya öğrenci) çekiliş hakkını yazıp kutuya koyar.

2. Haftalık Çekiliş:

Haftanın sonunda birkaç çekiliş hakkı çekilir. Öğrenci(ler) küçük bir ödül, övgü veya sembolik bir ayrıcalık (örneğin, bir arkadaşının yanına oturmak, sınıf asistanı olmak) kazanır.

Yansıtma Soruları:

- Öğretmenin hangi davranışı takdir ettiğini düşünüyorsunuz?
- Adınız çekildiğinde nasıl hissettiniz?
- Hangi davranışı ödüllendirirdiniz?

Zamanlama

Günlük devam eden etkinlik + haftalık 5 dakika çekiliş için.

Uygulama için ek malzemeler

- Çekiliş kutusu
- Öğrencilerin isimlerinin yazılı olduğu küçük kağıtlar
- Küçük ödüller (övgü, sertifika, bonus puanlar, küçük hediyeler)

4. Okuldaki değişikliklerle ilgili stres

Stres nedir?

"Stres" kelimesini konuşmalarımızda sürekli kullanıyoruz, peki gerçekten ne anlama geliyor? Stres, bazı dış olaylara verdiğimiz fiziksel ve zihinsel tepkiler olarak tanımlanabilir. Bu olay, baloya hazırlanmak gibi "iyi" bir olay olabileceği gibi, bir hastalıktan sonra gergin hissetmek, özellikle gençler arasında bir arkadaşla yaşanan bir tartışma veya yaklaşan bir sınava hazırlanmak gibi "kötü" bir olay da olabilir.

Okuldaki Değişikliklerle İlişkili Stres

Ergen olmak başlı başına zor olabilir. Vücudunuz değişiyor. Cinsellięiniz veya cinsiyet kimliğinizle boğuşuyor olabilirsiniz. Buna lisenin akademik taleplerini, sosyal medyanın baskısını veya ebeveynlerin akademik başarı, iyi bir üniversiteye girme, akran baskısı, kişilerarası ilişkiler veya beden imajı sorunları gibi birçok farklı alandaki beklentilerini, sosyal yetkinlikleri fark etmeyi ve tüm bu sorunlarla başa çıkmayı ekleyin.

Lise öğrencileri için en yaygın stres kaynağı okulun kendisi ve okuldaki bazı değişikliklerdir. Değişiklikler, özellikle 15-18 yaşları arasındaysanız, insan hayatında büyük rol oynar. Çünkü ergenler kendilerini güvende hissetmediklerinde ve okul hayatında bazı değişikliklerle karşılaştıklarında, beyinleri tehlike ve anormal aktivite belirtileri için yüksek alarma geçer. Bu nedenle, özellikle hayatınızda değişiklikler olduğunda, öğretmenlerine, derslere dikkat etmek, ödevleri tamamlamak, ders çalışmak, akademik amaçlara uymak ve yeni okul kurallarına veya okul değişikliklerine uyum sağlamak çok daha zorlaşır.

Okuldaki değişikliklerle ilgili stresin bazı nedenleri şunlardır:

Yeni Öğretmenin Etkileri

Gençler genellikle güvendikleri öğretmenlerle bağ kurarlar. Tanıdık bir öğretmeni kaybetmek, bir destek sistemini kaybetmek gibi hissettirebilir. Ders anlatımıyla ilgili anıları, alışkanlıkları kaybolur ve belki de yeni bir ses, yeni bir yüz, yeni tekniklerle karşılaşmak onlar için korkunç gelebilir. Yeni öğretmenin ne kadar katı olacağını bilmemek kaygı yaratır. Bu, genç beyinlerinde belirsizliktir. Öte yandan, birine karşı yeniden inşa etmeye güvenmek zordur. Öğrenciler yeni biriyle baştan başlamak konusunda stres hissedebilirler. Yeni bir öğretmen, konuları açıklamanın farklı bir yoluna, farklı bir öğretim stiline sahip olabilir; bu da kafa karıştırıcı veya uyum sağlamayı zorlaştırabilir. Dahası, yeni öğretmenin daha katı kuralları veya öncekine göre farklı bir notlandırma sistemi varsa, öğrenciler performanslarında düşüşten korkabilirler. Son olarak, sosyal bir bakış açısından, akran karşılaştırmaları gibi, öğrenciler ebeveynlerinin bu değişime daha iyi uyum sağlayıp sağlamadıkları konusunda endişelenebilirler.

Notlandırma Sisteminin Değiştirilmesi

Gençler arasında notlandırma sisteminin değiştirilmesi, lise öğrencileri için büyük bir stres kaynağı olabilir çünkü bu, nasıl değerlendirildiklerini, nasıl algılandıklarını ve belki de gelecek planlarını etkiler. Eşsiz bir örnek olarak, alışılmadık söz konusudur. Öğrenciler bir tür notlandırmaya (yüzde veya harf notu gibi) alışkınlırlar, bu nedenle geçme/kalma, not ortalaması ağırlığı veya standartlara dayalı notlandırma gibi bir sisteme geçmek kafa karıştırıcı olabilir. Yeni sistemde nasıl başarılı olacaklarını anlayamazlar, bu da kaygıya yol açar. Ayrıca, yeni sistem daha katıysa veya testlere veya final projelerine daha fazla ağırlık veriyorsa, öğrenciler mükemmel performans gösterme konusunda daha fazla baskı hissedebilirler. Öte yandan, öğrenciler yeni sistemi haksız veya daha zor olarak algıarlarsa, cesaretleri kırılabilir ve bu da not dökümlerini veya üniversite başvurularını etkileyebilir.

Akademik Başarılarıyla İlişkili Sınıf Değiştirme

Sınıf değiştirmek, hatta ders seviyesi değiştirmek, özellikle akademik puanlarıyla ilgiliyse, lise öğrencileri için önemli bir stres kaynağı olabilir. Öğrenciler, sınıf değişikliğinin notlarını olumsuz etkileyeceğinden ve bunun da burs veya üniversite başvurularını etkileyebileceğinden korkabilirler. Tersine düşünersek, özellikle daha üst düzey bir sınıfa geçmek öğrenciyi motive edebilir, ancak yeni bir stresli yönü de vardır; çünkü öğrenciler yeni bir sınıfa geç katıldıklarında kendilerini kaybolmuş veya daha önce öğretilen içerikte geride kalmış hissedebilirler ve yeni sınıf farklı materyalleri kapsayabilir veya daha hızlı bir tempoda öğretilir, bu da farklı bir müfredattaymış gibi öğrenmeyi bozabilir. Birçok deneyimli öğretmen, her sınıfın kendine özgü kuralları, sınıf atmosferi, öğretim stilleri veya ödev yükleri olduğunu çok iyi bilir. Düşük notlara ek olarak sınıf değiştirme kararı genellikle yetişkinler, okul danışmanları veya ebeveynler tarafından verilir ve bu da öğrencilerin kendi akademik yolculukları üzerinde güçsüz hissetmelerine neden olur. Sosyal açıdan, yeni bir öğrenci olarak hızla uyum sağlamak stresli olabilir.

Yeni bir sınıfta ders notlarının yükselmesi veya düşmesi özgüveni zedeleyebilir veya performans

kaygısı yaratabilir, hatta yeni bir ortamda güvensizlik duygusu izolasyon hissini artırabilir, yeni bir sınıf grubunda nasıl güvenle katılacaklarından emin olmayabilirler.

Özetle, lise öğrencilerinin yeni öğretmenler, ders değişiklikleri veya notlandırma sistemi güncellemeleri gibi okuldaki değişikliklerle ilgili stresini yönetmek hem duygusal destek hem de pratik stratejiler gerektirir. İşte bunun nasıl yapılabileceği:

1. ☐ Değişikliklerin nedenini açıklayın: Öğrenciler bir değişikliğin neden gerçekleştiğini anladıklarında, kendilerini daha kontrol altında hissederler.
2. ☐ Beklentileri önceden belirleyin: Yeni bir notlandırma sistemi veya öğretmen olsun, ne bekleyeceklerini belirtmek stresi azaltmaya yardımcı olur.
3. ☐ Konuşmak için güvenli ortamlar oluşturun: Öğrencilerin duygularını ifade edebilmeleri için rehber öğretmenler, öğretmenler veya akran grupları hazır bulunmalıdır.
4. ☐ Stresi normalleştirin: Öğrencilerin bunalmış hissetmelerinin normal olduğunu ve başkalarının da benzer duygular yaşadığını bilmelerini sağlayın.
5. ☐ Ek yardım: Sınıf veya öğretmen değiştirdilerse özel ders veya ek yardım seansları sağlayın.
6. ☐ Örnek verin: Yeni notlandırma sistemi veya sınıf yapıları için kılavuzlara, değerlendirme kriterlerine veya örnek çalışmalara erişim sağlayın.
7. ☐ Sağlıklı alışkanlıklar: Öğrencilere özellikle yeni rutinler hakkında görevleri nasıl organize edeceklerini öğretin veya uyku, egzersizi teşvik edin ve öğrencilerin stresi doğal yollarla yönetmelerine yardımcı olun.
8. ☐ Geri bildirim fırsatları: Öğrencilerin neyin işe yaradığı veya neyin onları strese soktuğu konusunda geri bildirim vermelerine izin verin. ☐ Özgüven kazandırmak: Biz öğretmenler olarak, olumsuz bir durumu kolayca olumluya çevirebiliriz; bu nedenle öğrencilerin esneklik, problem çözme ve belirsiz durumlarda özgüven gibi yaşam becerilerini geliştirmelerine yardımcı olabiliriz.

Araç 1

Okuldaki değişikliklerle ilgili stress GÖRSEL GÖRÜNTÜLER



Aletin Adı

Görsel İmgelem



Aracın Amaçları

Öğrenciler, sakinleşmelerine yardımcı olacak bir teknik olarak görsel imgeleme sürecini öğrenirler.



Aracın Tanıtımı

Öğretmen, öğrencileri görsel imgeleme yöntemini bir rahatlama tekniği olarak kullanarak yönlendiriyor.

Aracın Uygulanması: Açık Adımlar

Talimatlar:

1. Öğrenciler bu aktivite için rahat bir şekilde otursunlar.
2. Sakin, alçak ve yavaş bir ses tonu kullanın ve öğrencilerin görseli "alışmaları" ve her adımı "görmeleri" için her görsel öneri arasında yeterli zaman verin.
3. Öğrencilerin yaşına, deneyimine ve ilgisine uygun kendi görsel senaryonuzu oluşturun. Örnek:
Gözlerinizi kapatın. Zihninizde güzel bir plaj "görselleştirin". Güneş sıcak bir şekilde parlıyor, okyanustan gelen esinti yumuşak ve sıcak, palmye ağaçları tepede ve birkaç martı etrafta dönüyor. Sıcak kumda çıplak ayakla yürüdüğünüzü hayal edin, her adımda ayaklarınızın kuma battığını hissedin.
Suyun kenarına doğru yürüyün ve suyun ayaklarınızın üzerinden geçmesine izin verin. Suya atlayın; sıcak, yumuşak ve çok ferahlatıcı. Sudan çıkın ve büyük plaj havlunuza doğru yürüyün, uzanın ve rahatlayın. Etrafınızdaki tüm huzur ve güzelliğin içinde bir süre dinlenin. Nasıl görüldüğünü, nasıl ses çıkardığını, nasıl koktuğunu hayal edin. Sıcak okyanus havasını derin nefeslerle içinize çekin, istediğiniz kadar kalın.
Ayrılmaya hazır olduğunuzda, suyun kenarına gidin ve sizi rahatsız eden, hayatınızda kurtulmak istediğiniz, üzüldüğünüz veya kızdığınız, endişelendiğiniz her şeyi (örneğin evdeki sorunlar, mahallenizdeki şiddet, zorbalılar, sevdiğiniz birinin ölümü, arkadaşlarınızla ilgili sorunlar) suya atın. Bunu büyük bir kaya, bir zincir, omuzlarınızda ağır bir çanta veya onu istenmeyen bir şey olarak görmenize yardımcı olan herhangi bir görüntü olarak hayal edin.
Onu okyanusa olabildiğince uzağa atın. Batmasını ve dalgalar tarafından götürülmesini izleyin. "Ziyaret" bittiğinde, yükten, sorundan, endişeden kurtulduğunuz için şükredin; sonra sıcak kumda huzur içinde yürüyün ve plaj havlunuzun üzerinde dinlenin.
4. Bu imgelemeyi sınıfta, sınıf seviyesine bağlı olarak 10-20 dakika boyunca uygulayın.
5. Öğrencilerin görselleştirmede nereye gittiklerini ve deneyim/teknik hakkında ne hissettiklerini paylaşımları için zaman tanıyın. Bu, ikili gruplar halinde, küçük gruplar halinde veya tüm sınıfla paylaşılarak yapılabilir. Örnek yönlendirme soruları:
 - Görselleştirmeniz sizi nereye götürdü?
 - Bu egzersizi yaptıktan sonra daha sakın/rahat hissediyor musunuz?
 - Görselleştirme sırasında ne gördünüz, duydunuz, hissettiniz, kokladınız/herhangi bir şey yaptınız mı?

- Özellikle öne çıkanlar hangileri?
 - Yüklerinizi suya atmak nasıl bir şeydi?
 - Sınıfa geri dönmek nasıl bir his?
 - Bu teknik/egzersiz, gelecekte sakinleşmek, rahatlamak ve stresi azaltmak için uygulayabileceğiniz bir şey mi?



40 dakika



Öğrenciler tekniği iyice öğrenene kadar sınıfla birlikte görselleştirme alıştırma­larını birkaç kez yapın. Öğrencileri stres atmak için bunu evde veya istedikleri zaman yapmaya teşvik edin. Aktiviteyi pekiştirmek için öğrencilerin aktiviteyi tamamladıktan sonra nasıl hissettiklerini yazmalarını sağlayabilirsiniz. Görselleştirme sonrası hislerini ve düşüncelerini bir günlükte tutabilirler. Ayrıca öğrencilere kendi görselleştirmelerini oluşturmaları için zaman verebilir ve okul yılı boyunca periyodik olarak sırayla sınıfı görselleştirme egzersizlerinde yönlendirebilirsiniz.

Araç 2

Okuldaki değişikliklerle ilgili stress BASİT MEDİTASYON



Aletin Adı

Basit meditasyon

Aracın Amaçları

Öğrencilere, stresi azaltmada etkili ve yaygın olarak uygulanan bir aktivite olan meditasyonu tanıtır.

Aracın Tanıtımı

Sözlük:

Meditasyon – rahatlamak veya manevi bir aktivite yapmak amacıyla sakin düşünceler düşünmek.

Meditasyon – bu kelime, on dokuzuncu yüzyılın sonlarında Hinduizm, Budizm ve diğer Doğu dinlerinden çeşitli manevi uygulamaları ifade etmek için benimsenmiştir (öğrencilere Doğu dinlerinin/uygulamalarının nereden kaynaklandığını belirlemek için harita veya küre üzerinde Asya kıtası gösterilebilir) ve genellikle aşağıdakilerden biri olarak tanımlanır:

- Zihnin tüm düşüncelerden arındığı bir durum;
- Zihnin sakin olduğu bir durum
- Zihni tek bir nesneye odaklamak (örneğin nefese veya bir mantra/ilahi)
- İlahi olana veya "yüksek bir güce" "açılma"
- Bir konuya odaklanmış düşünce (örneğin nezaket hakkında düşünmek)

Aracın Uygulanması: Açık Adımlar

Öğrencileri, dünyada yaygın olarak uygulanan meditasyon pratiğinden bahsederek etkinliğe tanıtın. Öğrencilerden kaçının daha önce meditasyon yaptığını (örneğin, dövüş sanatları pratiğinde, tapınakta, kilisede) el kaldırarak belirleyin. Öğrencilere bu aktivite sayesinde bedenlerini, zihinlerini ve ruhlarını sakinleştireceklerini açıklayın. İSTEĞE BAĞLI: Öğrencilerden aktivite başlamadan önce ve meditasyon egzersizinden sonra kalp atış hızlarını ölçmelerini isteyin.

Talimatlar:

Isınma (isteğe bağlı: kalp atış hızınızı ölçün ve not edin)

1. Rahat, dengeli ve gevşemiş bir şekilde oturarak başlayın (sandalyede oturuyorsanız, ayaklarınız yerde olsun). Rahat ve karın bölgesinden nefes alın/"göbek nefesi" (göğüs nefesi değil).
2. Grupla birlikte birkaç derin nefes alın.
3. Başınızı yavaş ve kolay daireler çizerek döndürün; yön değiştirin ve yavaş ve kolay daireler çizerek döndürün.
4. Yukarı bakın; başınızı iyice geriye doğru eğin. Aşağı bakın; çenenizi göğsünüze koyun.

5. Kollarınızı ve ellerinizi yana indirin ve yavaşça ve kolayca sallayın.
6. Ayaklarınızı yerden kaldırın ve yavaşça ve kolayca dizlerinizi sallayın.
7. Meditasyon yaparken omurganızı düzeltin. Pratik yapın (iki kez tekrarlayın)
8. Bu SESSİZCE yapılır.
9. Öğretmen "Gözlerinizi kapatın" dediğinde gözlerinizi kapatın. [Gözleriniz kapandıktan sonra, zihninizi rahatlatın ve hiçbir şey düşünmeye çalışmayın; Zihniniz yavaş yavaş berraklaşacak ve rahatlayacak.
- Öğretmen "Gözlerinizi açın" dediğinde gözlerinizi açın.
10. Şimdi, dik, rahat ve dengeli bir şekilde oturun.
11. "Gözlerinizi kapatın" (iki dakika sonra)
12. "Gözlerinizi açın"
13. Öğrencilerle görüşün: Nasıl geçti? (Öğrenciler başparmaklarını yukarı veya aşağı doğru gösterebilirler.) Şimdi herkes tekrar pratik yapsın.
14. Egzersizi tekrarlayın: "Gözlerinizi kapatın"... iki dakika sonra... "Gözlerinizi açın" (isteğe bağlı: kalp atış hızınızı ölçün ve meditasyondan önceki kalp atış hızıyla karşılaştırın)
15. Öğrencilerle görüşün



40 dakika



Öğretmen, öğrencilerin ders sırasında başka zamanlarda da meditasyon yapmalarını sağlayarak konuyu daha da pekiştirebilir. Öğrencileri, stresi azaltmak ve genel sağlık için meditasyon kullanma alışkanlığını geliştirmek amacıyla kendi başlarına meditasyon yapmaya teşvik edin. Öğrencilerin bu yöntemi bir arkadaşlarına veya aile üyelerine

öğretmelerini sağlayın.

Araç 3

Okuldaki değişikliklerle ilgili stres KAĞIT MOZAIKLER



Aletin Adı

Kağıt Mozaikler

Aracın Amaçları

- Öğrenciler, yaratıcı bir stres azaltma etkinliği olarak kağıt mozaik yapmayı öğrenirler.

Aracın Tanıtımı

Mozaikler – genellikle küçük taş veya cam parçalarının bir araya getirilerek güzel bir resim veya desen oluşturulmasıyla yapılan eski bir sanat formu.

Aracın Uygulanması: Aşk Adımlar

Öğretmen, mozaik kavramını yaratıcı, sakinleştirici ve eğlenceli bir stres azaltma stratejisi olarak tanıtır. Öğrencilere kitaplardan veya internetten mozaik resimleri gösterir. Öğrencilere kendi mozaik yapma deneyimleri veya yaşadıkları toplulukta/şehirden mozaik görme deneyimleri hakkında sorular sorar. Öğrencilerin kolayca ilişkilendirebileceği çok basit "mozaikler"e dikkat çeker; örneğin, banyo seramik karoları (bu, "kağıt karoların" çizimlerinde nasıl düzenleneceğine dair net bir fikir verir). Öğretmen, kullanılacak malzemeleri ve sınıfta bu tür bir etkinliğe uygulanan genel kuralları gözden geçirir.

Talimatlar:

1. Öğrenciler sıralarını kitaplardan, klasörlerden vb. kaldırırlar.
2. Öğrenciler, bir kurşun kalem kullanarak 8,5"x11" veya 9"x12" boyutlarında bir kağıda bir nesnenin, şeklin veya sahnenin ana hatlarını çizerler (ekli kelebek, fil, çiçek, kedi yüzü örneklerine bakın).
3. Daha sonra öğrenciler, artan karton kağıtlardan veya dergilerden küçük renkli kare kağıt "parçalar" keserler (kullanmak istediğiniz sayfaları yırtın ve ardından resimleri küçük kare "parçalar" halinde kesin). Değişiklik: K-1 için mozaik desenleri hazırlayın ve önceden kesilmiş kağıt parçalar kullanın.
4. Öğrencilere her ana hattın aynı renkteki parçalarla doldurulması gerektiğini açıklayın.
5. Öğrenciler, her seferinde bir şekil/alan/figür üzerinde çalışarak, ana hatlarını çizdikleri şekillerin içine tutkal sürer ve ardından kağıt "parçaları" şeklin/ana hattın içine, her kağıt "parça" arasında küçük bir boşluk bırakarak yerleştirirler (bazı şekiller için, öğrenciler şekli etkili bir şekilde doldurmak için "özelleştirilmiş parçalar" kesmek zorunda kalabilirler).
6. Öğrenciler, mozaik tamamlanana kadar çizimlerinin her şekli/çizgisi içinde "karoları" yapıştırma ve yerleştirme işlemini tekrarlarlar.

Ek Çalışma:

Öğrencilerin mozaiklerini sınıfla paylaşmalarını sağlayarak ve etkinlikte beğendikleri ve zorlandıkları noktalar hakkında bir tartışma düzenleyerek takip çalışması yapın. Etkinlik ile stres azaltma arasında bağlantı kurun ve etkinliğin etkisini öğrencilerle tartışın. Eğer öğrenciler etkinlikten keyif aldıysa, mozaik yapma becerilerini geliştirmeleri için onlara fırsat verecek bir takip dersi planlayın.

Zamanlama

40 + 40 dakika

Uygulama için ek malzemeler

Malzemeler:

- Bir adet 8,5"x11" veya 9"x12" boyutlarında renkli karton
- Renkli karton artıkları veya atılmış dergiler
- Kalem
- Makas
- Yapıştırıcı
- Kitaplardan, internetten ve/veya öğretmen örneklerinden mozaik resimleri
- Değişiklik: K-1 için mozaik desenleri ve önceden kesilmiş kağıt karolar hazırlayın

5. Kişinin kendi yeteneklerine olan inancı

Modülün Amaçları

- Kendi yeteneklerine olan inanç –öğrencinin akademik başarıya ulaşmak için yeterli yetkinliklere sahip olduğuna dair kanaati– öğrenme sürecinin kalitesini belirleyen temel faktörlerden biridir. Dinamik sosyal ve eğitimsel değişim çağında, öğrencilerin yalnızca bilgisine değil, aynı zamanda psikolojik refahlarına ve içsel motivasyonlarına da giderek daha fazla önem verilmektedir.
- Modern okullar sadece bilgi aktarmakla kalmayıp, öğrencilerin sosyal ve duygusal yetkinliklerini de geliştirmekle karşı karşıyadır. Psikolojik ve eğitimsel araştırmalar, öz saygı ve öz yeterlilik duygusunun motivasyon, azim ve genel akademik performansı önemli ölçüde etkilediğini açıkça göstermektedir..

Modülün İçeriği

Öğrencilerde Kendi Yeteneklerine Olan İnanç, Eğitim Başarısı, Kişisel Gelişim ve Öğrenme Motivasyonunda Kilit Bir Faktördür.

Öğrencilerin akademik başarısını, kişisel gelişimini ve öğrenme motivasyonunu etkileyen en önemli faktörlerden biri, kişinin kendi yeteneklerine olan inancıdır. Kendine inanan öğrenciler, zorlukların üstesinden gelmeye daha isteklidir, daha fazla azim gösterir ve başarısızlıkla daha iyi başa çıkarlar.

Aşağıda özgüven gelişimini etkileyen çeşitli unsurlar yer almaktadır:

1. Teorik Bakış Açısı

1.1 Albert Bandura'nın Öz Yeterlilik Kavramı

Albert Bandura, öz yeterliliği, bireyin belirli hedeflere ulaşmak için gereken eylemleri organize etme ve yürütme yeteneğine olan inancı olarak tanımlamıştır. Eğitim bağlamında, yüksek öz yeterlilik duygusuna sahip öğrenciler, zorlu görevleri üstlenme, stresi ve aksilikleri daha iyi yönetme ve öğrenmeye daha fazla katılım gösterme olasılığı daha yüksektir.

1.2 Pozitif Psikoloji ve Güçlü Yönler Dayalı Yaklaşımlar

Pozitif psikoloji, öğrencilerin yalnızca eksikliklerine değil, güçlü yönlerine odaklanmayı vurgular. Özgüven, kişisel gelişimi destekleyen, ilerlemeyi kabul eden ve eyleme geçme duygusunu güçlendiren ortamlarda gelişir. The Role of the Teacher and School Environment

Öğretmen, rehber ve akıl hocası rolünü üstlenir. Öğretmenin tutumu, iletişim tarzı, değerlendirme stratejileri ve öğrenci hatalarına yaklaşımı, öğrencilerin yeteneklerine olan inançlarının gelişmesini (veya zayıflamasını) önemli ölçüde etkiler. Okullar, kurumlar olarak, olumlu öz saygıyı ve duygusal güvenliğini destekleyen koşullar yaratmalıdır.

Pratik Bakış Açısı

1.3 Etkili Öğretim Uygulamaları

- Biçimlendirici değerlendirme – yalnızca nihai sonuçlara değil, öğrencinin ilerlemesine odaklanmak.
- Bireyselleştirilmiş öğretim – içeriği ve yöntemleri öğrencilerin yeteneklerine ve öğrenme stillerine uyarlamak.
- Olumlu geri bildirim pekiştirmek – “Bunu yapabileceğine inanıyorum” veya “Çaba gösterdiğini görüyorum” gibi ifadeler kullanmak.
- Dayanıklılığı öğretmek – hataları öğrenme sürecinin doğal bir parçası olarak ele almak.
- Özgüven duygusu – öğrencilerin karar vermelerine, ders planlamasına katılmalarına ve sorunları bağımsız olarak çözmelerine izin vermek.
- İlerlemeyi takdir etmek – çabanın karşılığını verdiğine dair inancı güçlendirmek için küçük başarıları bile takdir etmek.
- Güvenli öğrenme ortamı – öğrencilerin hata yapmaktan korkmadığı, aksine hataları öğrenme fırsatı olarak gördüğü bir okul ortamı yaratmak.

- Öğrencilerin inançlarıyla çalışmak – olumlu öz saygıyı güçlendiren konuşmalar, eğitim koçluğu veya egzersizler kullanmak

.3 Destekleyici Araçlar

- Öğrenciler için koçluk ve mentorluk çalışmaları.
- Öğrencilerin güçlü yönlerini öne çıkaran takım çalışmasını içeren eğitim projeleri.
- Özel ders sistemleri – bir öğretmen veya daha büyük bir akran tarafından bire bir destek.
- Biçimlendirici değerlendirme araçları – gerçeklere ve ilerlemeye dayalı geri bildirim ("Bu sefer farklı bir yöntem denediğini fark ettim").
- Güçlü yönleri ve gelişim alanlarını başkalarıyla karşılaştırmadan vurgulama.
- Başarı günlükleri – öğrenciler gurur duydukları günlük/haftalık küçük başarıları kaydederler.
- Öz değerlendirme kartları – öğrencilerin öğrenmeye ilişkin çabalarını, katılımlarını ve duygularını yansıttıkları basit anketler.
- Tanımlayıcı övgü – genel "Aferin" yerine "Zorluğa rağmen pes etmediğin için teşekkür ederim" gibi spesifik, pekiştirici ifadeler.
- Zihin haritaları ve motivasyon panoları – öğrencilerin güçlü yönlerini, başarılarını, hedeflerini ve hayallerini görmelerine yardımcı olan görsel araçlar.
- Öğrenci liderliğindeki projeler ve proje yöntemi – öğrencilerin bağımsız hareket etmelerine, karar vermelerine ve yeteneklerini uygulamada göstermelerine olanak tanıyarak öz yeterlilik duygularını güçlendirir.
- Öğrenci rolleri (örneğin, günün uzmanı, grup lideri) – sorumlu roller atamak, güven ve önem duygusu oluşturur.
- Mentorluk ve özel ders – gelişimde destek, ilham ve yardım sağlayan yetişkinler veya daha büyük öğrencilerle kişiselleştirilmiş ilişkiler.
- Koçluk egzersizleri ve yansıtma soruları – örneğin, "Bugün en çok neyle gurur duyuyorsunuz?" "Başka bir şansınız olsaydı neyi farklı yapardınız?"
- Olumlu düşünme köşeleri / başarı panoları – öğrencilerin olumlu düşüncelerini, motivasyonel alıntılarını ve kişisel başarılarını paylaştığı sınıf alanları.

2. Sonuçlar

Kendi yeteneklerine olan inanç, sağlıklı ergen gelişiminin temel taşlarından biridir. Bu inancın geliştirilmesine yatırım yapmak, yalnızca gelişim yıllarında değil, yetişkinlik boyunca da fayda sağlar; mesleki başarıyı, kişisel tatmini ve genel yaşam memnuniyetini etkiler. Öğretmenlerin ve eğitimcilerin, yapıcı geri bildirim sağlamak, çabayı teşvik etmek ve kabul ve destek ortamı

oluşturmak gibi öğrencilerin öz yeterlilik duygusunu güçlendiren stratejiler uygulamaları çok önemlidir.

Öğrencinin kendi yeteneklerine olan inancı doğuştan gelen bir özellik değil, uygun öğretim stratejileri ve destekleyici sosyal ortam aracılığıyla geliştirilebilen dinamik bir psikolojik yapıdır.

İlişkiler ve duygusal pekiştirme. Bu inancı güçlendirmeye elverişli bir ortam bilinçli olarak yaratan bir okul, öğrencilerin akademik performansını artırmakla kalmaz, aynı zamanda onları yetişkin yaşamının zorluklarına da hazırlar. Bu nedenle, öz yeterliliğin geliştirilmesi, eğitim politikasının ve günlük öğretim uygulamasının ayrılmaz bir parçası olmalıdır..

2. Kaynakça:

- Bandura, A. (1997). Öz yeterlilik: Kontrolün uygulanması. New York: W.H. Freeman.
- Pajares, F. (2003). Yazmada öz yeterlilik inançları, motivasyon ve başarı: Literatür incelemesi. *Reading & Writing Quarterly*, 19(2), 139–158.
- Seligman, M.E.P. (2002). Gerçek mutluluk. New York: Free Press.
- Zimmerman, B. J. (2000). Öz yeterlilik: Öğrenmek için temel bir motivasyon. *Contemporary Educational Psychology*, 25(1), 82–91

ARAÇ 1

Kişinin kendi yeteneklerine olan inancı Güçlü yönlerim

Kişinin kendi yeteneklerine



Kendi yeteneklerine olan inanç, diğer adıyla öz yeterlilik, gençlerin gelişiminde kilit bir unsurdur. Psikolojik araştırmalar ve eğitim programları, başarıya ulaşmada, zorluklarla başa çıkmada ve olumlu bir öz saygı geliştirmede temel önemini vurgulamaktadır. Becerilerine inanan ergenlerin zorlukların üstesinden gelme ve olumsuzluklar karşısında pes etmeme olasılıkları daha yüksektir. Yüksek bir öz yeterlilik duygusu, azmi ve öğrenmeye ve kişisel gelişime karşı olumlu bir tutumu teşvik eder..

Aracın Amaçları

"Güçlü Yönlerim" adlı eğitim aracı, çocukların ve ergenlerin zorluklarla başa çıkma becerileri geliştirmelerine, özgüvenlerini artırmalarına ve potansiyellerini tanımalarına, geliştirmelerine ve kullanmalarına destek olmayı amaçlamaktadır.

Bu aracın diğer hedefleri şunlardır:

- Öğrencinin öz saygısını güçlendirmek,
 - Kendini sunma becerilerini geliştirmek,
 - Öğrencilerin kendi güçlü yönlerinin farkına varmaları için fırsatlar yaratmak,
- Olumlu düşünmeyi ve kendisi ve başkaları hakkında konuşmayı teşvik etmek.

Aracın Tanıtımı

Öz yeterlilik duygusu güçlü olan kişiler stres ve başarısızlıkla daha iyi başa çıkarlar. Baskıya karşı daha dirençlidirler ve özellikle ergenlik döneminde önemli olan duygularını etkili bir şekilde yönetebilirler. Kendine olan inanç, öz saygıyla yakından bağlantılıdır. Başarıyı deneyimleyen ve yeteneklerine inanan gençler, genel refahlarını ve yaşam memnuniyetlerini etkileyen olumlu bir öz imaj geliştirirler.

Öğretmen, araçların kullanımının amaçlarını kısaca özetler.

Öz saygı, kendimize karşı benimsediğimiz tutuma bağlıdır. Esas olarak fiziksel görünüm, yetenekler, beceriler ve karakter özellikleri gibi öz imajımızın çeşitli yönlerini değerlendirerek öz değerlendirme yoluyla ifade edilir. Bu değerlendirmeleri, kendimizi ideal benliğimizle, başkalarının başarılarıyla karşılaştırarak ve kendi görüşlerimizi başkalarının hakkımızda ifade ettiği yargı ve görüşlerle karşılaştırarak oluştururuz.

Öz saygımız hafife alınabilir, abartılabilir veya yeterli olabilir; olumlu veya olumsuz olabilir..

Aracın Uygulanması: Açık Adımlar

Öz güven ve öz yeterlilik geliştirmeye yönelik egzersizler, özellikle okul çağındaki gençler için önemlidir, çünkü bu dönemde öz saygıları ve öz imajları şekillenmektedir. Aşağıda, sınıf toplantılarında, atölye çalışmalarında veya entegrasyon oturumlarında kullanılabilecek ilgi çekici bir etkinlik bulunmaktadır:

“Güçlü Yönlerim”

Öğrenciler küçük kağıt parçaları ve kalemle bir daire şeklinde otururlar. Teker teker, hitabet yeteneği, iyi okumuş olmak, spor yapmak, yabancı dil akıcılığı, fiziksel çekicilik vb. gibi hayatta kendilerine yardımcı olan bir şeyi adlandırır. Belirli bir özelliği benimseyen öğrenciler bunu kartlarına yazarlar. Sonunda, herkes listelediği güçlü yönlerin sayısını sayar.

En kısa listelere sahip öğrenciler listelerini gruba sunarlar ve grup daha fazla özellik eklemelerine yardımcı olur.

Öğrenciler, sahip oldukları içsel güçlü yönlerin sayısını, çevrelerinde ve yakın ilişkilerinde tanıdıkları destek kaynaklarının sayısı ile karşılaştırabilirler.

Ayrıca “Güçlü Yönler Döngüsü” de kullanabilirsiniz – öğrenciler güçlü yönlerinin görsel bir haritasını oluştururlar (örneğin, yetenek ağacı, değer çiçeği).

Başka bir etkinlik de “Bu Kim Olabilir?” oyunudur – öğretmen bir öğrencinin güçlü yönlerinin anonim bir açıklamasını okur ve sınıf bunun kim olduğunu tahmin eder.

Bu etkinlik, herkesin farklı yeteneklere sahip olduğunu ve bir grup içinde çeşitliliğin değerli olduğunu vurgulayan bir tartışmayla sona erebilir.

Sonuç:

Bu tür etkinlikleri gerçekleştirdikten sonra, öğrencilerin kendilerine dair algılarını değiştirmelerine yardımcı olduğumuzu sıklıkla hissederiz. Eğitim ortamlarında periyodik olarak kullanıldığında, bu egzersizler öğrencilerin güçlü yönlerini tanımalarına ve bu özellikleri olumlu bir şekilde nasıl sunacaklarını öğrenmelerine yardımcı olur. Kişinin kendi yeteneklerine olan inancını güçlendirir. Ayrıca akranlardan olumlu geri bildirim sağlayarak öğrencilerin kendi yargılarını yeniden değerlendirmelerine yardımcı olur. Ek olarak, başkalarında iyi ve değerli olanı arama alışkanlığını teşvik eder ve onay ve kabul ifade etme yeteneğini geliştirir.

Zamanlama

Bu araçların ders sırasında kullanım süresi oldukça esnektir; birkaç dakikadan tüm bir derse kadar değişebilir. Ayrıca okul gezilerinde, kaynaştırma etkinliklerinde ve diğer organizasyonlarda da kullanmakta fayda vardır.

Uygulama için ek malzemeler

Öğrencilere cesaret verici sözler söylemenin gücü hakkında bu videoyu izlemeye değer:
<https://www.youtube.com/watch?v=hxfAvkkUHfA>

Araç 2

Kişinin kendi yeteneklerine olan inancı Bilmeni istiyorum

Araçın Amaçları



"Bilmeni İstiyorum..." eğitim aracı, empatiyi geliştirmeyi, sınıf içindeki ilişkileri güçlendirmeyi ve öğrenciler arasında olduğu kadar öğrenciler ve öğretmenler arasında da samimi ve güvenli duygusal iletişim için bir alan yaratmayı amaçlamaktadır.

Araçın diğer hedefleri şunlardır:

- Genellikle dile getirilmeyen önemli düşünce ve duyguların ifade edilmesini sağlamak.
- Otantik iletişim yoluyla sınıfta bağları ve güveni güçlendirmek.
- Öğrencilerin minnettarlık, destek ve hatta zor duyguları güvenli ve yapıcı bir şekilde ifade etmelerine yardımcı olmak.
- Sosyal-duygusal yetkinlikler geliştirmek: empati, farkındalık ve başkalarına açıklık.

Öz farkındalığı ve eyleme geçme duygusunu artırmak – öğrenciler sınıftaki atmosferi etkileme fırsatına sahip olurlar.

Aracın Tanıtımı

Öğretmen, aracın kullanım amaçlarını kısaca özetler.

Öğrenciler kağıt parçalarını sırtlarına yapıştırırlar. Diğer katılımcılar, kişi hakkında olumlu özellikler ve övgüler yazarlar veya o kişiye inandıklarını ifade ederler (örneğin, "Matematikte başarılı olabileceğine inanıyorum - azimlisin"). Sonunda, herkes kendisi hakkında yazılanları okur.

Örnekler:

- "Matematikteki yardımın benim için çok şey ifade ettiğini bilmeni istiyorum."
- "Cesaretine hayran olduğumu bilmeni istiyorum."
- "Fizikte başarılı olabileceğine inanıyorum - azimlisin."

Bu araç:

- Akran ilişkilerini güçlendirir - öğrenciler takdir, minnettarlık, sevgi ve desteği açıkça ifade etmeyi öğrenirler. Aralarında empati ve anlayış köprüleri kurarlar.
- Güven ve güvenlik duygusu oluşturur - öğrenciler genellikle söylenmeyenleri ifade etme alanına sahip olurlar. Seslerinin önemli ve fark edildiğini hissederler.
- Duyguları ve ihtiyaçları ifade etmeye yardımcı olur – özellikle duygularını dile getirmekte zorlanan çocuklar ve ergenler için önemlidir. Hassas konularda iletişimi kolaylaştırır.
- Sosyal-duygusal yetkinlikleri geliştirir – empati, farkındalık, öz farkındalık, yansıtma ve duyguları adlandırma yeteneğini geliştirir.
- Öz güveni güçlendirir – olumlu geri bildirim almak, öğrencinin kendine olan inancını artırmaya yardımcı olur. Onlara önemli, gerekli ve başkalarına ilham verici olduklarını gösterir.
- Öğretmenin sınıfı daha iyi anlamasına yardımcı olur – anonim (veya açık) mesajlar sayesinde öğretmen, sınıf dinamikleri, ilişkiler, gizli ihtiyaçlar ve gerilimler hakkında daha iyi bir anlayış kazanır.
- Olumlu bir sınıf atmosferi yaratır – bu aracın düzenli kullanımı, karşılıklı saygı ve nezaket kültürünü etkiler.

Ti Zamanlama

Derslerde bu araçları kullanma süresi oldukça esnektir; birkaç dakikadan tüm bir derse kadar değişebilir. Bu araçları okul gezilerinde, entegrasyon etkinliklerinde ve diğer organizasyonlarda kullanmak faydalı olacaktır..

Uygulama için ek malzemeler

Başkalarının iyiliğinin ne kadar önemli ve güçlü olabileceğini anlatan bir film izlemeye değer:

<https://www.youtube.com/watch?v=WN18kGdPHzk>

Araç 3

Kişinin kendi yeteneklerine olan inancı Güç eli



Aletin Adı



"Güç Eli" eğitim aracı, öğrencilerin kendi iç kaynaklarının, kişisel güçlü yönlerinin ve onları destekleyen kişilerin farkına varmalarına yardımcı olmak için tasarlanmıştır. Bu da doğrudan özgüvenlerini, güvenlik duygularını ve kendilerini kabul etmelerini güçlendirir..



Aracın Amaçları

"Güç Eli" Aracının Ana Amaçları:

- Özgüveni güçlendirmek
Öğrenciler, küçük olanlar da dahil olmak üzere başarılarını, yeteneklerini ve becerilerini belirlerler.
- Destek ağı konusunda farkındalığı artırmak
Öğrenciler, kendilerini kimin desteklediğini ve zor durumlarda kime başvurabileceklerini öğrenirler.

- Öz farkındalık ve öz yansıtma geliştirme
Çocukların ve ergenlerin kendilerini olumlu bir şekilde görmelerine ve kendilerini değerli bireyler olarak algılamalarına yardımcı olur.

Kabul ve anlayış ortamı oluşturma

Özellikle entegrasyon, dışlanmayı önleme ve güven oluşturma amacıyla bireysel, grup veya sınıf çalışmalarında kullanılabilir.



Öğretmenin Araca Girişi:

Her birimizin bizi güçlü kılan benzersiz nitelikleri, becerileri ve deneyimleri vardır – bazen bunu unutsak bile. Herkesin etrafında günlük zorluklarda destek sunan insanlar da vardır. Bazen, bunun farkına varmak için sadece bir anlık düşünme yeterlidir.

Bugünkü oturumumuzda, güçlü yönlerimizin ve iç kaynaklarımızın basit ama çok anlamlı bir haritası olan "Güç Eli"ni oluşturacağız. Bu sadece bir sanat etkinliği değil, daha da önemlisi, kendimizi daha iyi tanıma ve içimizde zaten değerli olan şeyleri takdir etme şansı olacaktır. Elimizin her parmağı farklı bir şeyi sembolize edecek:

- becerilerimiz,
- bizi destekleyen insanlar,
- başarılarımız,
- minnettar olduğumuz şeyler,
- ve kendimizde güçlendirmek istediğimiz yönler.

Bu egzersiz en iyi olmanızı gerektirmez – sadece kendiniz olmanız yeterlidir.

Güç Eliniz, gücünüzün, desteğinizin ve büyümenizin kişisel öyküsüdür.

İsterseniz kendinize saklayabilirsiniz, isterseniz başkalarıyla paylaşabilirsiniz; tamamen size kalmış.

Aracın Uygulanması: Açık Adımlar

Etkinlik Talimatları – "Güç Eli":

Öğrenciler bir kağıda ellerinin ana hatlarını çizerler. Her parmağa, belirli bir kılavuza göre cevaplarını yazarlar. Örneğin:

- Başparmak (Neyde iyiyim?) – örneğin, "İyi bir dinleyiciyim, çizgi roman çizerim, zihinsel matematiği hızlı yapabilirim."
- İşaret parmağı (Beni kim destekliyor?) – destekleyici kişiler (ebeveynler, öğretmen, arkadaş).
- Orta parmak (Şimdiye kadar ne başardım?) – küçük ve büyük başarılar.
- Yüzük parmağı (Neyden minnettarım?) – günlük şeyleri takdir etmek.
- Serçe parmak (Kendimde neyi güçlendirmek istiyorum?) – gelişme veya büyüme alanları.

Bu etkinlik, kişinin güçlü yönleri üzerinde düşünmesini teşvik eder ve öz saygısını artırmaya yardımcı olur. Uygulamalar:

Sınıf dersleri, entegrasyon atölyeleri, sosyal beceri eğitimi (SST), pedagojik terapi için idealdir.

Bu, duygular, kişisel kaynaklar ve hedef belirleme hakkında konuşmalar için harika bir başlangıç noktası görevi görür.

Etkinlik bireysel veya grup halinde yapılabilir; öğrenciler hatta el çizimlerinden ortak bir sınıf posterini bile oluşturabilirler.

Zamanlama

"Güç Eli" etkinliğinin süresi öğrencilerin yaşına, oturumun amacına ve çalışma formatına bağlı olarak değişmekle birlikte, ortalama süre yaklaşık 30-45 dakikadır.

Önerilen Zaman Dağılımı:

1. Giriş ve Giriş Tartışması (5-10 dakika):

o "Güç Eli"nin açıklaması: Ne olduğu, parmakların neyi temsil ettiği ve bu egzersizi neden yaptığımız.

2. Öğrencilerin Elleri Üzerinde Bağımsız Çalışmaları (20-25 dakika):

o El çizimi, alanların doldurulması, süsleme (yaratıcılık teşvik edilir).

3. Tartışma/Çiftler veya Gruplar Halinde Çalışma (10-15 dakika):

o İsteyen öğrenciler ellerini paylaşabilir ve egzersiz sırasında onları şaşırtan veya önemli buldukları şeyleri açıklayabilirler.



Çalışma Sayfası: "Güç Eli" Talimatlar:

1. A4 boyutunda bir kağıda elinizi çizin (kurşun kalemle elinizin etrafını çizebilirsiniz).

2. Her parmağı verilen kategorilere göre etiketleyin.

3. Her parmağı düşüncelerinizi, çizimlerinizi veya kolajınızı kullanarak doldurun. Fikirlerinizi ifade etmek için tercih ettiğiniz herhangi bir yaratıcı formatı kullanın.

Parmaklar ve Kategoriler:

● Başparmak:

Nelerde iyiyim?

Yetenekli olduğunuz veya gurur duyduğunuz şeyleri yazın veya çizin.

● İşaret Parmağı:

Beni kim destekliyor?

Size yardım eden, cesaretlendiren veya destekleyen kişileri listeleyin (aile, arkadaşlar, öğretmenler vb.).

● Orta Parmak:

Neyden gurur duyuyorum?

Sizi gururlandıran başarıları, deneyimleri veya nitelikleri açıklayın.

● Yüzük Parmağı:

Neyden minnettarım?

Minnettar olduğunuz şeyleri (büyük veya küçük) düşünün.

● Serçe Parmağı:

Kendimde neyi geliştirmek istiyorum?

Geliştirmek veya büyütmek istediğiniz şeyleri yazın veya çizin.

6. Başkalarını kendi görüşlerine katılmaya ikna etmek

Modülün Amaçları

- Bazı öğrencilerin başkalarını kendi görüşlerine ikna etmeye çalışırken karşılaştıkları zorlukları ve bu zorluklara katkıda bulunan bazı faktörleri anlamak.
- Öğrencilerin ikna çabalarını geliştirmelerine yardımcı olacak etkili yöntemler oluşturmak ve teknikler ve araçlar geliştirmek.

Modülün İçeriği

Öğrenciler sıklıkla, akademik projelerden sosyal konulara kadar çeşitli konularda başkalarını (öğretmenleri, akranlarını, aile üyelerini veya genel olarak toplumu) kendi bakış açılarını benimsemeye ikna etmek istedikleri durumlarla karşılaşır. Ancak bu ikna süreci, birbiriyle ilişkili bir dizi faktör nedeniyle özellikle zorlayıcı olabilir; bunlar arasında şunlar yer alır:

Deneyim eksikliği,

öğrencilerin başkalarını kendi bakış açılarını benimsemeye ikna etme yeteneklerini engelleyen önemli bir faktördür. Bu deneyimsizlik çeşitli seviyelerde kendini gösterir ve hem öğrencilerin argümanlarını nasıl oluşturduklarını hem de başkaları tarafından nasıl algılandıklarını etkiler. Sonuç olarak, öğrenciler ikna edici olmak için gerekli derinlik, incelik ve sağlamlıktan yoksun argümanlar sunabilirler. Ayrıca, görüşlerini desteklemek için daha az somut örnek veya kişisel anekdot sunabilirler, bu da argümanlarını daha az etkileyici hale getirir.

Öğrencilerin ikna çabalarındaki deneyimsizliklerinin etkisini azaltmalarına yardımcı olacak teknikler ve stratejiler geliştireceğiz.

İletişim becerilerinin geliştirilmesi

Bazı öğrenciler mükemmel iletişimciler olsa da, diğerleri karmaşık fikirleri açık, özlü ve ikna edici bir şekilde ifade etme yeteneklerini hala geliştiriyorlar. Deneyim eksikliği, daha az etkili sunumlara yol açabilir. İletişim becerilerinin geliştirilmesi, başkalarını ikna etmeye çalışan öğrenciler için önemli bir engeldir. Sık karşılaşılan zorluklar arasında sınırlı özel kelime dağarcığı, belirsiz argüman yapısı, nüansları ifade etmede zorluk, monoton veya tereddütlü bir ses tonu, sözlü ve sözsüz dil arasındaki uyumsuzluk, uygunsuz dil kullanımı, iletişimde empati eksikliği, düzensiz sunum, notlardan kelimesi kelimesine okuma, iletişimlerinin etkinliğini değerlendirmede zorluk ve daha fazlası yer alabilir.

Öğrencilerin iletişim becerilerini geliştirmelerine ve başkalarını kendi görüşlerine daha etkili bir şekilde ikna etmelerine yardımcı olacak araçlar sunacağız.

Güvensizlik ve özgüven eksikliği

Sınırlı deneyimlerinin veya statülerinin farkında olmak, fikirlerini sunarken güvensizliğe neden olabilir ve mesajlarının ikna ediciliğini zayıflatabilir. Bu sorunlar, öğrencilerin başkalarını ikna etme yeteneklerini önemli ölçüde baltalar. Bu tür duygular, gelişim evrelerinden, sınırlı deneyimlerinden veya içinde bulundukları sosyal ve akademik dinamiklerden kaynaklanabilir. Yargılanmaktan, eleştirilmekten veya alay edilmekten korkabilirler, tartışma durumlarından kaçınabilirler, alçak sesle konuşarak, boyun eğen beden diliyle mesajlarını zayıflatabilirler, kendi fikirlerinden şüphe duyabilirler veya diğer davranışların yanı sıra çok kolay pes edebilirler. Öğrencilerin özgüvenlerini artırmaya ve güvensizliklerini azaltmaya yardımcı olacak yöntemler geliştireceğiz.

Öğrencilerin Kullanabileceği Stratejiler

Bu zorluklara rağmen, öğrenciler başkalarını ikna etme ve görüşlerine onay alma yeteneklerini geliştirmek için şu stratejileri kullanabilirler:

- Kapsamlı araştırma: Argümanlarını sağlam ve iyi araştırılmış kanıtlara dayandırmak, güvenilirliklerini artırabilir.
- Açık ve özlü iletişim: Fikirleri açık ve mantıklı bir şekilde, kolayca anlaşılabilir bir biçimde ifade etmek çok önemlidir.
- Hedef kitleye uyum: Dil ve argümanları hedef kitlenin bakış açısına göre uyarlamak, mesajı daha etkili hale getirebilir.
- İlişki kurma: Güven ve karşılıklı saygı oluşturmak, başkalarının yeni fikirlere daha açık olmalarına yardımcı olabilir.
- Müttefik arama: Görüşlerini paylaşan başkalarını bulmak, kolektif ikna güçlerini güçlendirebilir.
- Sabır ve azim: Fikirleri değiştirmek zaman alır; azim ve sağlam temellere dayalı argümanların tekrar tekrar sunulması etkili olabilir.

Araç 1

Başkalarını kendi görüşlerine katılmaya ikna etmek

“Meydan okumayı kabul et”



Araçın adı

Sınıflara Göre Geri Dönüşüm Yarışması



Araçın Amaçları

- İkna çabalarındaki deneyimlerini geliştirmek için stratejiler geliştirin.
- Öğrencilerin farklı bakış açılarına sahip kişileri ikna etme yeteneklerini teşvik edin.

Aracın Tanıtımı

Çevre bilincini ve sorumluluğunu daha iyi yansıtan bir eğitim topluluğu oluşturma konusundaki süregelen taahhüdümüzün bir parçası olarak, günlük yaşamımızı doğrudan etkileyen önemli bir sorun tespit ettik: okulumuzda geri dönüşüme katılımın düşük olması ve atıkların yanlış ayrıştırılması. Bu durum, değerli kaynakların kullanımını engellemekle kalmıyor, aynı zamanda okulumuzun olumsuz bir imajını da yansıtıyor.

Değişimin eylem ve iş birliğiyle başladığına olan inancımızla, öğrenciler bu sorunu kökünden çözmek için yenilikçi ve son derece pratik bir öneri geliştirdiler: “Sınıflar Arası Geri Dönüşüm Yarışması”. Bu girişim, atık yönetimini katılımcı, eğitici ve –neden olmasın– eğlenceli bir aktiviteye dönüştürmeyi amaçlıyor! Açıkça etiketlenmiş konteynerlerin uygulanması, öğrenciler arasından geri dönüşüm koordinatörlerinin atanması, sınıflardaki geri dönüşümün haftalık olarak izlenmesi ve motive edici bir ödül sistemi aracılığıyla, okulumuzda ve gezegende somut olumlu bir etki yaratmayı hedefliyoruz.

Bu vizyonu gerçeğe dönüştürmek için, okul yönetimimize bu yarışmanın eğitim topluluğumuzun her üyesine ve genel olarak çevreye getireceği somut faydaları vurgulayan sağlam ve ikna edici argümanlar sunmak şarttır. Amaç açık: Bu girişimin, okulumuzda çevreye duyarlılık ve iş birliğinin ilham verici bir örneği haline gelmesi için gerekli desteği sağlamak ve ikna etmek.

Aracın Uygulanması: Açık Adımlar

- ✓ Sorunun net bir şekilde tanımlanması: Öğrenciler sorunu, geri dönüşüme katılımın düşük olması ve atıkların uygun kutulara yanlış dağıtılması olarak tanımlıyorlar. Bu durum, okulda kaynakların verimsiz kullanımına ve olumsuz bir imaja yol açıyor.
- ✓ Spesifik ve uygulanabilir çözüm önerisi: “Sınıflar Arası Geri Dönüşüm Yarışması” uygulamasını öneriyorlar. Bu sistem şunları içerecektir:
 - Her sınıfa ve ortak alanlara atık türüne göre açıkça etiketlenmiş kaplar yerleştirilmesi.
 - Katılımı teşvik etmek için her sınıftan bir öğrencinin “geri dönüşüm koordinatörü” olarak atanması.
 - Her sınıf için haftalık olarak geri dönüştürülen atık ağırlığının kaydedilmesi.

- Ay sonunda en çok geri dönüşüm yapan sınıfa küçük bir ödül (örneğin, bir etkinlik için ekstra puan, ek serbest zaman veya sertifika) verilmesi.
- ✓ Faydaların ayrıntılı açıklaması: Öğrenciler, okul yönetimini ikna etmek için bu yarışmanın faydalarına odaklanan ayrıntılı bir açıklama hazırlamalıdır.
- Öğrenciler için: Yarışmaya katılmak, geri dönüşümü daha eğlenceli ve rekabetçi hale getirecektir. Ek puan veya serbest zaman kazanmak, katılım için doğrudan bir teşviktir.
- Öğretmenler için: Bu sistem, sınıfta atık yönetimini kolaylaştırır ve öğrencilerden ek bir çaba gerektirmeden çevre sorumluluğunu teşvik eder.
- Okul yönetimi için: Geri dönüşüm oranının artması, okulun sürdürülebilirliğe bağlı bir kurum olarak imajını iyileştirecek, uzun vadeli atık azaltımını ve çevre düzenlemelerine uyumu teşvik edecektir.
- Çevre için: Daha fazla ve daha iyi geri dönüşüm yaparak, doğal kaynakların korunmasına ve kirliliğin azaltılmasına katkıda bulunacağız.

Zamanlama

Bu araç, tüm okul yılı boyunca uygulanacak ve en çok ödüllendirilen sınıfların başarısını değerlendirmek ve böylece öğrencilerin katılımını teşvik etmek amacıyla üç aylık dönemler halinde değerlendirmeler yapılacaktır.

Uygulama için ek malzemeler

- Öğrenciler, deneyimsizlikleri göz önüne alındığında, önceden ilgili kanıtları toplayabilirler:
- Diğer okullardan örnekler: Çevrimiçi araştırma yapılabilir veya diğer okullardaki öğrencilere benzer girişimler ve sonuçları hakkında bilgi sorabilirler.
- Geri dönüşüm hakkında temel bilgiler: Geri dönüşümün faydaları hakkında genel bilgiler ekleyebilirler.
- İç anketler: Bu tür bir girişime olan ilgiyi ölçmek ve hangi tür ödüllerin en çekici olacağını belirlemek için sınıf arkadaşları arasında kısa bir anket yapabilirler.
- Tahmini bütçe: Tekliflerinin ekonomik fizibilitesini göstermek için konteynerlerin ve potansiyel ödüllerin maliyetini araştırabilirler.

Araç 2

Başkalarını kendi görüşlerine katılmaya ikna etmek

Empatik İkna Köprüsü



Aletin Adı

Empatik İkna Köprüsü

Aracın Amaçları

- Çatışmaların barışçıl çözümü ve anlaşmazlıkların yönetimi için stratejiler geliştirmek: Amaç, öğrencilerin çatışmaların nedenlerini belirleme, farklı çözümleri araştırma ve yapıcı bir şekilde anlaşmalar müzakere etme, tırmanmayı önleme ve diyalogu teşvik etme araçlarını edinmelerini sağlamaktır.
- Empatiyi ve farklı sosyal ve kültürel bakış açılarını anlamayı teşvik etmek: Amaç, öğrencilerin

kendilerini başkasının yerine koyabilme, deneyimlerini anlayabilme ve farklı görüş, inanç ve geçmişlere değer verebilme yeteneğini geliştirmektir.

- Başka bir kişinin bakış açısını derinlemesine anlama yeteneğini geliştirmek: Uygulamanın sonunda, öğrenciler ikna etmeye çalıştıkları kişinin değerlerini, nedenlerini ve olası itirazlarını belirleyebilmeli ve ifade edebilmelidir.
- Sağlam ve iyi yapılandırılmış argümanlar oluşturmak: Öğrenciler fikirlerini mantıklı bir şekilde organize edebilecek, net talimatlar, kanıtlarla desteklenen temel noktalar, karşı argümanların kabulü ve ikna edici sonuçlar sunabileceklerdir.
- İfade zenginliğini ve hassasiyetini geliştirme: Katılımcılar daha spesifik ve çeşitli kelime dağarcığı, uygun bir ses tonu ve mesajlarıyla tutarlı sözsüz iletişim sergileyeceklerdir.
- İkna edici iletişimi farklı kitlelere ve bağlamlara uyarlama: Öğrenciler, başkalarının tepkilerine ve durumun özelliklerine göre mesajlarını ve üsluplarını ayarlayabileceklerdir.
- İkna edici iletişimin etkinliği üzerine eleştirel düşünmeyi teşvik etme: Öğrenciler kendi ikna stratejilerini değerlendirebilecek, güçlü yönlerini ve geliştirilmesi gereken alanları belirleyebileceklerdir.

Aracın Tanıtımı

Bu yöntem veya araç, konuşmacı ve dinleyici arasında bir bağlantı kurmaya, bakış açılarını kabul etmeye ve onları ortak bir bakış açısına yönlendirmeye odaklanır. Beş temel unsurdan oluşur:

- Aktif Empati: İkna etmeye çalışmadan önce, öğrenci diğer kişinin bakış açısını iyice anlamalıdır. Bu, aktif dinlemeyi ve nedenlerini, değerlerini ve olası itirazlarını kavramak için açık uçlu sorular sormayı içerir.
- Yapısal Netlik: İyi yapılandırılmış bir argüman güçlü bir köprüdür. Öğrenciler fikirlerini mantıklı bir şekilde organize etmeyi öğrenmelidir:
 - o Giriş: Konuyu ve ikna amacını açık ve özlü bir şekilde belirtin.
 - o Ana Noktalar: Görüşlerini destekleyen güçlü ve ilgili argümanlar sunun. Her nokta kanıt veya mantıkla desteklenmelidir.

o Karşı Argümanların Kabulü: Olası itirazları öngörmek ve ele almak, anlayışı gösterir ve argümanı güçlendirir. Bunları görmezden gelmek yerine, kısaca sunulabilir ve ardından kanıtlarla çürütülebilir veya bu bağlamda kendi bakış açınızın neden daha geçerli olduğu açıklanabilir.

o Sonuç: Ana noktaları özetleyin ve ortak zemin veya anlaşma hedefleyerek görüşü ikna edici bir şekilde yeniden teyit edin.

- İfade Zenginliği: Bir mesajın nasıl iletildiği, içeriği kadar önemlidir. Bu, belirli kelime dağarcığı, ses tonu ve sözsüz dil eksikliğini ele alır:

o Hassas Kelime Dağarcığı: Nüansları ifade etmek ve belirsizlikten kaçınmak için belirli ve çeşitli terimlerin kullanımını teşvik edin. Etkinlikler arasında eş anlamlı kelime alıştırmaları, belirli kelime dağarcığı gerektiren rol tabanlı tartışmalar veya kelime oyunları yer alabilir.

o Bilinçli Ses Tonu ve Sözsüz Dil: İnanç ve coşkuyu (agresif olmadan) iletme için ses tonlaması üzerinde çalışın, göz teması kurun, uygun jestler kullanın ve güven ve samimiyeti yansıtan açık bir duruş benimseyin. Video kayıtları, öğrencilerin sözsüz iletişimlerini analiz etmeleri ve geri bildirim almaları için kullanılabilir.

o Sözlü ve Sözsüz Tutarlılık: Kelimelerin, tonun ve beden dilinin aynı mesajı iletmediğinden emin olun. Uyumsuzluk güvensizlik yaratır.

o Empatik Uyarlanabilirlik: İkna edici iletişim bir monolog değildir. Öğrenciler mesajlarını ve üsluplarını dinleyiciye ve bağlama uyarlamayı öğrenmelidir. Bu, başkalarının tepkilerine duyarlı olmayı, gerekirse hızı ve kelime dağarcığını ayarlamayı ve diyaloga gerçek bir ilgi göstermeyi içerir.

o Yansıtma ve Değerlendirme: İkna etme girişiminden sonra, öğrencilerin iletişimlerinin etkinliği üzerinde düşünmeleri çok önemlidir. Hedeflerine ulaştılar mı? Neler iyi gitti? Neler geliştirilebilir? Öz değerlendirme rubrikleri veya akran geri bildirimi, iyileştirme alanlarını belirlemeye yardımcı olabilir.

Aracın Uygulanması: Açık Adımlar

Gerçek Hayat Örneği: Bir grup arkadaşı bir gezi için bir yer seçmeye ikna etmek.

Problem: Bir grup arkadaş bir sonraki gezileri için nereye gidecekleri konusunda anlaşamıyor.

Bazıları plajı, bazıları dağları, bazıları ise kültürel etkinlikleri olan bir şehri tercih ediyor. Bir öğrenci onları Granada'ya gitmeye ikna etmek istiyor.

Ana'nın Empatik İkna Köprüsü Uygulaması:

- Aktif Empati: 1. öğrenci, her arkadaşına seçeneklerinde en çekici buldukları şeyin ne olduğunu sorarak başlıyor (güneş ve deniz, yürüyüş ve manzaralar, müzeler ve gece hayatı).

Onların nedenlerini dikkatlice dinliyor ve önceliklerini anlamaya çalışıyor. Örneğin, 2. öğrencinin gürültüden çok streslendiğini, bu nedenle kalabalık bir plajın çekici olmadığını ve 3. öğrencinin tarihi sevdiğini öğreniyor.

- Yapısal Netlik: Öğrenci 1 kısa, yapılandırılmış bir "konuşma" hazırlıyor:

Giriş: "Arkadaşlar, gezi için farklı fikirlerimiz olduğunu biliyorum, ancak herkesi memnun edebileceğini düşündüğüm bir seçenek olarak Granada'yı önermek istiyorum."

Anahtar Noktalar:

- o "Granada'da, öğrenci 3'ün seveceğini bildiğim, tarih ve sanat dolu muhteşem bir yer olan Elhamra var." (Öğrenci 3'ün ilgisiyle bağlantı kurma.)
- o "Doğayı tercih edenler için, çok uzak olmayan Sierra Nevada'da da güzel yürüyüş seçenekleri var." (Doğa severler için bir alternatif sunma.)
- o "Ve Granada'nın merkezi canlı bir atmosfere, tapas sunan sakin barlara ve ilginç bir kültürel havaya sahip." (Büyük bir şehre göre daha rahat bir ortamda kentsel aktiviteler olduğunu gösterme.)

Karşı Argümanları Kabul Etme: "Bazılarınızın plaj istediğini biliyorum ve Granada kıyıda değil, ancak gerçekten isterseniz yakındaki bir plajda bir gün geçirebiliriz." (Uzlaşmaya istekli olduğunu gösterir.)

Sonuç: "Bence Granada, kültür, doğa ve hoş bir atmosferin bir karışımını sunarak geziyi herkes için keyifli hale getirebilir. Siz ne düşünüyorsunuz?"

- İfade Zenginliği:

- o Hassas Kelime Dağarcığı: Öğrenci 1, Granada'nın çekici bir imajını oluşturmak için "muhteşem", "tarih ve sanat dolu", "yürüyüş", "ilginç kültürel atmosfer" gibi kelimeler kullanıyor.

- o Bilinçli Ton ve Sözsüz Dil: Coşkulu ama sakin bir şekilde konuşuyor, her arkadaşıyla göz teması kuruyor ve kapsayıcı el hareketleri kullanıyor. Tonu arkadaş canlısı ve kendinden emin.

- o Sözlü ve Sözsüz Tutarlılık: Gülümsemesi ve rahat duruşu, Granada'nın çekici bir seçenek olduğu ve diyaloga açık olduğu mesajını pekiştiriyor.

- Empatik Uyarlanabilirlik: Konuşma sırasında, öğrenci 1 arkadaşlarının tepkilerini dinliyor. Öğrenci 2 gürültüyle ilgili endişelerini dile getirirse, Granada'nın daha sessiz bölgelerini vurguluyor. Eğer biri bütçe endişelerini dile getirirse, uygun fiyatlı konaklama ve aktivite seçeneklerinden bahseder.

- Yansıma ve Değerlendirme: Konuşmanın ardından (anlaşmaya varıp varmadıklarına bakılmaksızın), öğrenci 1, argümanını nasıl sunduğunu düşünür. Hangi argümanlar en ikna ediciydi? Neyi farklı söyleyebilirdi? Anlaşmaya varılmadıysa, nedenini ve karşılaştığı engelleri analiz eder.

Zamanlama

Her biri 45-60 dakika süren 3-4 oturum, ayrıca gerçek dünya uygulaması görevi için zaman:
Oturum 1: Yönteme ve Aktif Empatiye Giriş (45-60 dakika)

- (10-15 dakika) Giriş ve Kavramsallaştırma:
 - o “Empatik İkna Köprüsü” yönteminin ve beş temel unsurunun sunumu.
 - o Etkili iknada bağlantı ve anlayışın önemi üzerine tartışma.
 - o Ana'nın Granada'daki örneğinin analizi, aktif empatiyi nasıl uyguladığının vurgulanması.
- (20-25 dakika) Aktif Empati Uygulaması:
 - o Alıştırma 1: “Kendinizi onların yerine koyun” – Öğrenciler çiftlere ayrılır. Basit bir konu hakkında farklı bakış açılarına sahip kısa senaryolar verilir (örneğin, hangi filmi izleyeceğiniz, ne tür müzik dinleyeceğiniz). Bir öğrenci tercihini açıklarken diğeri aktif olarak dinler ve anladığını göstermek için özetler.
 - o Alıştırma 2: “Keşifsel Sorular” – Aynı ikili veya küçük gruplar halinde, basit bir anlaşmazlık verilir. Öğrenciler, her bir görüşün ardındaki nedenleri ve değerleri anlamak için açık uçlu sorular formüle etmeyi uygularlar.
- (10–15 dakika) Paylaşım ve İlk Yansıma:
 - o Alıştırmalardan edindikleri deneyimleri paylaşırlar. Diğerrinin bakış açısını anlamaya çalışırken hangi zorluklarla karşılaştılar? Soru sormanın önemi hakkında ne öğrendiler?
 - o Bir sonraki oturum için göreve giriş: öğrencilerden güçlü bir görüşe sahip oldukları bir konu seçmeleri ve karşıt görüşe sahip birini düşünmeleri istenir. O kişinin bakış açısını anlamaya çalışmalıdırlar (henüz onları ikna etmeye çalışmak zorunda değiller).

Oturum 2: Yapısal Netlik (45–60 dakika)

- (10–15 dakika) Özet ve Bağlantı:
 - o Aktif Empati sütununun ve güçlü bir argüman oluşturmayla nasıl bağlantılı olduğunun kısa bir özeti.
 - o Yapısal Netlik sütununa giriş, Ana'nın Granada için argümanını nasıl organize ettiğinin analizi.
- (25-30 dakika) Argüman Yapılandırma Uygulaması:
 - o Alıştırma 1: “Köprüyü Parçalara Ayırmak” – Öğrencilere yapılandırılmamış argümanlar verilir. Küçük gruplar halinde, bunları mantıklı bir yapıya (Giriş, Kanıtlı Ana Noktalar, Karşı Argümanlar, Sonuç) yeniden düzenlemeleri gerekir.

o Alıştırma 2: “Köprümü İnşa Etmek” – Öğrenciler, öğrendikleri yapıyı takip ederek seçtikleri konu üzerine kendi argümanlarını yapılandırmaya başlarlar. İlk geri bildirim almak için tek başlarına veya çiftler halinde çalışabilirler.

- (10-15 dakika) Paylaşım ve Geri Bildirim:

o Argüman yapılarının örneklerinin paylaşılması. Netlik ve mantığın öneminin tartışılması.

o Bir sonraki oturum için görev: öğrenciler, ana noktaları, en az bir karşı argümanı ve bir sonucu içeren yapılandırılmış argümanlarını yazılı olarak geliştirmelidir.

3. Oturum: İfade Zenginliği (45–60 dakika)

- (10–15 dakika) Özet ve Bağlantı:

o Yapısal Netlik ve ikna etmedeki önemine dair kısa bir özet.

o İfade Zenginliği sütununa giriş, Ana'nın sunumundaki kelime dağarcığı, ton ve sözsüz dilin analizi.

- (25–30 dakika) İfade Uygulaması:

o Alıştırma 1: “Kelimelerin gücü” – Belirsiz cümleler verin ve öğrencilerden bunları daha kesin ve etkileyici kelimeler kullanarak yeniden yazmalarını isteyin.

o Alıştırma 2: “Ses ve beden konuşur” – Öğrencilerin yalnızca ses tonu ve beden dili kullanarak farklı duyguları (inanç, şüphe, coşku) ifade etmeleri gereken kısa simülasyonlar yapın. Ardından, sözlü ve sözsüz tutarlılıkla belirli bir mesajı iletme çalışın. (Kısa video kayıtları öz analiz için kullanılabilir.)

- (10-15 dakika) Paylaşım ve Yansıtma:

o Kelime seçimi, ton ve sözsüz dilin mesaj alımını nasıl etkilediğini tartışın.

o Bir sonraki oturum için görev: Öğrenciler, kelime dağarcığına, tona ve beden diline odaklanarak yapılandırılmış argümanlarını sesli olarak sunma pratiği yapmalıdırlar.

Oturum 4: Empatik Uyarlanabilirlik ve Yansıtma (45-60 dakika)

- (15-20 dakika) Özet ve Bağlantı:

o Önceki üç sütunun kısa bir özeti.

o Empatik Uyarlanabilirlik sütununa giriş, Ana'nın mesajını arkadaşlarının tepkilerine göre nasıl ayarladığının analizi.

o Yansıtma ve Değerlendirme sütununa giriş.

- (25-30 dakika) Simülasyon ve Uyarlama Uygulaması:

o Simülasyon Egzersizi – Öğrenciler küçük gruplar halinde çalışır. Her biri argümanını gruba sunar (grup, farklı bir görüşe sahip birinin rolünü oynayacaktır). “Dinleyiciler” sorular, itirazlar veya şüphelerle karşılık verir. “Konuşmacı” mesajını uyarlamalı ve empatik uyum yeteneği göstererek yanıt vermelidir.

- (10–15 dakika) Son Yansıma ve Değerlendirme:

- o Simülasyon deneyimi hakkında grup tartışması. Hangi uyum stratejileri en etkiliydi? İkna etmeye çalışırken nasıl hissettiler?

- o Öğrencilerden ikna süreçleri hakkında kişisel bir yansıma yazmalarını isteyin: ne iyi gitti, ne geliştirilebilir ve bu yöntemi gelecekte nasıl uygulayacaklar. Öz değerlendirme rubriği kullanılabilir.



Uygulama için ek malzemeler

Öğrenci 1'in bu stratejiyi etkili bir şekilde uygulamasına yardımcı olmak için, iletişimlerini ve argümanlarını desteklemek üzere çeşitli "materyaller" (araçlar, kaynaklar ve yaklaşımlar olarak anlaşılabilir) kullanabilirler.

Hazırlık ve Sunum Materyalleri:

- İlgi Çekici Görsel Araştırma:

- o Granada Fotoğrafları ve Videoları: Elhamra Sarayı, Sierra Nevada manzaraları, Albaicín gibi büyüleyici mahalleler ve canlı sokaklar ve tapas barlarının ilgi çekici görüntülerini gösterin. Kısa videolar daha sürükleyici bir deneyim sunabilir.

- o Basit Multimedya Sunumu: Telefonlarında veya tabletlerinde, belirtilen kilit noktalar (tarih ve sanat, doğa, kültürel atmosfer) etrafında düzenlenmiş görsellerle kısa bir sunum oluşturabilirler. Resmi olması gerekmez, ancak görsel olarak ilgi çekici olmalıdır.

- Özlü ve İlgili Bilgiler:

- o Vurgulanmış Kilit Noktalar: Her ilgi türü için Granada'nın güçlü yönleri hakkında zihinsel bir liste veya ayrıntılı notlar tutun (Sofía için: "Elhamra Sarayı UNESCO Dünya Mirası Listesi'ndedir").

"Büyüleyici bir tarihe sahip miras alanı"; doğa severler için: "Sierra Nevada'da her seviyeye uygun parkurlar ve muhteşem manzaralar var"; atmosfer arayanlar için: "Şehir merkezinde canlı ama rahat bir gece hayatı var, tapas için mükemmel".

o Pratik Bilgiler: Ulaşım (uçak veya tren), ortalama konaklama ve aktivite fiyatları hakkında temel bilgiler, lojistik veya bütçe ile ilgili olası endişeleri gidermek için.

Araç 3

**Başkalarını kendi görüşlerine
katılmaya ikna etmek**

“Kantin Açık!

**Enerjinizi sağlıklı bir şekilde
yeniden şarj edin”**



Kantin Açık! Sağlıklı bir şekilde enerjinizi yenileyin. Okul yemeklerimizi iyileştirmek için bir öğrenci kampanyası.



- İspanya'da zorunlu ortaöğretimin 3. yılı olan 10. sınıf öğrencilerinin okul kantinini iyileştirmeye yönelik bir kampanya planlayıp uygulayarak, etkili iletişim, argümantasyon, araştırma ve takım çalışması becerilerini geliştirmek.

Özel Amaçlar:

- Okul ortamında görüşlerini ifade ederken şüphe ve korku duygularını belirlemek ve normalleştirmek.
- Durumu yapıcı bir şekilde ele almak için bireysel ve grup güçlü yönlerini tanımak.
- İhtiyaçları ve görüşleri açık ve saygılı bir şekilde ifade etmek için etkili iletişim uygulamak.
- Ciddiyet ve bağlılığı iletmek için beden dilini geliştirmek.
- Yapılandırılmış tartışmalarda aktif dinleme ve yanıt verme becerilerini geliştirmek.
- Sağlıklı beslenmenin faydalarını ve farklı menü seçeneklerinin maliyetlerini araştırmak.
- Verilere ve deneyimlere dayalı mantıksal ve duygusal argümanlar geliştirmek.
- Olası itirazları öngörmek ve gerekçeli yanıtlar hazırlamak.
- Okul kantin menüsünü iyileştirmek için ayrıntılı ve sağlam temellere dayalı bir öneri tasarlamak ve üretmek.
- Okul yönetim kuruluna teklifi sunmak için iletişim ve argümantasyon becerilerini kullanın.
- Kampanya sürecini bireysel ve grup olarak değerlendirin, başarıları, zorlukları ve öğrenilen dersleri belirleyin



Aracın Tanıtımı

Ortaöğretim aşaması, gençlerin gelişiminde kritik bir dönemdir ve beslenme, akademik performanslarında, fiziksel sağlıklarında ve duygusal sağlıklarında önemli bir rol oynar. Okulumuzda, 10. sınıf öğrencilerinden bir grup, okul kantininde sunulan yemeklerin kalitesi ve çeşitliliği konusunda endişelerini dile getirdi. Başlangıçta, bu ortak duygu, görüşlerini dile getirmenin olası sonuçlarından duyulan korku ve seslerinin duyulup duyulmayacağına dair şüpheler nedeniyle geri plana atıldı.

Bu etkinlik, bu endişeye bir yanıt niteliğindedir ve ilk hayal kırıklığını aktif ve anlamlı bir öğrenme fırsatına dönüştürmektedir. Rehberli bir süreç aracılığıyla öğrenciler, korkularının üstesinden

gelecek, iddialı iletişim ve argümantasyonda temel beceriler geliştirecek, konuyu kapsamlı bir şekilde araştırarak ve okul kantinini iyileştirmek için sağlam temellere dayalı bir öneri oluşturacaklardır. Bu proje, sadece yemeklerinin kalitesinde somut bir değişiklik aramakla kalmaz, aynı zamanda öğrencileri sivil katılımı, takım çalışmasını ve ihtiyaçlarını yapıcı bir şekilde ifade etme konusunda özgüveni teşvik ederek güçlendirmeyi de amaçlar.

Aracın Uygulanması: Açık Adımlar

Bu etkinlik, 10. sınıf sınıf ortamında doğrudan uygulanacak ve sınıf öğretmenliği saatleri, İspanyol Dili ve Edebiyatı, Sosyal Bilimler, Biyoloji ve Jeoloji ve Matematik (veri ve maliyet analizi için) gibi farklı müfredat alanlarına çapraz olarak entegre edilecektir.

Kampanya, başlangıçtaki durumda açıklandığı gibi birkaç aşamada geliştirilecektir:

- Farkındalık ve Anlaşılabilirlik: Grup öğretmenliği oturumu.
- Beceri Geliştirme: Girişken iletişim ve güvenli mini tartışmalar üzerine özel atölye çalışmaları (muhtemelen Dil bölümü ile işbirliği içinde).
- Argüman Oluşturma ve İtirazları Ele Alma: Bağımsız ve rehberli araştırma, argüman geliştirmek için grup çalışması (Fen ve Matematik desteğiyle).
- Gerçek Bağlamlarda Uygulama ve Yansıma: Önerinin geliştirilmesi, veri toplama (anketler), okul kuruluna sunum ve yansıma günlükleri (Öğretmenlik saatleri ve Dil).

Bu etkinlik, öğrencilere kurumsal bir ortamda fikirlerini savunma ve katılım konusunda gerçek hayattan deneyim kazandırarak, önerinin okul yönetimine resmi olarak sunulmasıyla sonuçlanacaktır. Son değerlendirme, öğrenilenleri pekiştirmeye ve diğer durumlara aktarmaya yardımcı olacaktır.

Zamanlama

Bu etkinliğin tahmini zaman çizelgesi yaklaşık 6-8 haftadır ve aşağıdaki şekilde dağıtılmıştır:

- 1. Hafta: Farkındalık ve gizem giderme için eğitimci oturumu. Çalışma gruplarının oluşturulmasına başlanması.
- 2-3. Haftalar: Girişken iletişim atölyeleri (2 bir saatlik oturum) ve güvenli mini tartışmalar (2 bir saatlik oturum).
- 3-5. Haftalar: Sağlıklı beslenme, maliyetler ve diğer kantinlerden menü analizi üzerine araştırma. Argümanlar ve itirazları öngörme üzerine grup çalışması. Öğrenci anketinin tasarımı.
- 5. Hafta: Öğrenciler arasında anket yapılması ve sonuçların analiz edilmesi.
- 6-7. Haftalar: Okul kuruluna sunulacak detaylı bir teklif taslağı hazırlanması. Sözlü sunumun hazırlanması.
- 8. Hafta: Teklifin okul kuruluna sunulması. Bireysel yansıtma günlüğü yazımı. Etkinliğin son oturumu ve değerlendirilmesi.

Bu zaman çizelgesi esnektir ve grubun ve okulun özel ihtiyaçlarına göre ayarlanabilir.

Uygulama için ek malzemeler

Bu etkinliği gerçekleştirmek için gerekli malzemeler şunlardır:

- Beyaz tahta veya projektör.
- Anonim yazılar ve günlük yazıları için kağıt ve kalemler.
- Grup dinamikleri materyalleri (isteğe bağlı).
- "Kendini İfade Etme Atölyesi" için materyaller (kılavuzlar, örnekler, rol yapma).
- "Güvenli Mini Tartışmalar" için basit konular.
- Tartışmalar için uygun alan.
- İnternet erişimi ve araştırma kaynakları (beslenme ve maliyetler hakkında kitaplar, makaleler, web siteleri).
- Bilgileri düzenlemek ve argümanlar geliştirmek için şablonlar.
- Diğer okul kantinlerinden örnek menüler (mümkünse).
- Öneri taslağı hazırlama şablonları (yapı, bölümler).
- Anket oluşturma ve dağıtma materyalleri (kağıt veya çevrimiçi araçlar).
- Anket verilerini analiz etmek için yazılım (elektronik tablolar).
- Sunum için gerekli malzemeler (bilgisayar, dijital tahta, dijital slaytlar).
- Yansıtma günlüğü için şablonlar (yönlendirici sorular).

7. Öncelikleri belirlemek, kendi eylem planlarını tasarlamak ve hedeflerini gerçekleştirmek

Modülün Amaçları

- Öncelik kavramını anlayın
- Pandemi sonrası yapıyı ve odağı yeniden oluşturun
- Etkili planlama becerileri geliştirin
- Hedef belirleme yoluyla motivasyon ve yön kazanın
- Yaygın engelleri tanıyın ve aşın

Modülün İçeriği

Günümüzün hızlı tempolu dünyasında, önceliklendirme ve zamanı etkili bir şekilde yönetme yeteneği herkes için, özellikle de karmaşık ve çoğu zaman bunaltıcı bir ortamda yol alan gençler için çok önemlidir. Bu durum, rutinleri, öğretim yapılarını ve öğrencilerin odaklanma ve kendilerini organize etme yeteneklerini bozan COVID-19 pandemisinden sonra daha da belirgin hale geldi.

Birçoğu hala yüz yüze öğrenmeye uyum sağlamaya, motivasyonlarını yeniden keşfetmeye ve kendileri için en önemli olanı anlamaya çalışıyor.

Bu modül, öğrencilerin önceliklendirme ve hedef belirlemenin önemini soyut kavramlar olarak değil, hayatlarının kontrolünü ele almak, yapıyı yeniden inşa etmek ve güvenle ilerlemek için pratik araçlar olarak anlamalarına yardımcı olmayı amaçlamaktadır. Öz denetim, sorumluluk ve olumlu yaşam planlaması için bir temel sağlar.

Bölüm 1: Öncelik Belirlemenin Önemi

Öncelik belirlemek, belirli bir anda veya uzun vadede en önemli olanı belirlemek anlamına gelir. Enerjinizi, zamanınızı ve dikkatinizi nasıl kullanacağınıza dair bilinçli kararlar vermekle ilgilidir. Net öncelikler olmadan, kaybolmuş, dikkati dağılmış veya sürekli meşgul hissetmek kolaydır, ancak aynı zamanda hiçbir ilerleme kaydedemezsiniz.

Öğrenciler için bu, okul sorumlulukları, hobiler, ilişkiler, dinlenme ve uzun vadeli hayaller arasında denge kurmayı içerebilir. Her şey acil veya bunalıcı görüldüğünde, önceliklendirmeyi ve gerçekten önemli olana odaklanmayı öğrenmek çok önemlidir.

Temel Faydalar

- Kaotik veya bunalıcı durumlarda netlik sağlar
- Karar verme ile ilişkili kaygı ve yorgunluğu azaltmaya yardımcı olur
- Bağımsız kararlar alma konusunda özgüven oluşturur
- Daha iyi akademik performans ve refahı destekler

Pandeminin ardından birçok genç konsantrasyon ve katılım konusunda zorluk çekiyor. Öğretmenler ve bakıcılar, önceliklendirmeyi yeniden öğrenmelerine yardımcı olmakta çok önemli bir rol oynarlar: her şey aynı anda gerçekleşemez ve her şey aynı enerji seviyesini hak etmez.

Bölüm 2: Niyetten Eyleme — Planlamanın Rolü

Öğrenciler önceliklerini anladıktan sonra, bir sonraki adım planlamadır. Plansız bir hedef sadece bir hayal olarak kalır. Planlama, bir şeyi nasıl başaracağınıza düşünmeyi ve onu daha küçük adımlara bölmeyi içerir. Sıklıkla hayalleri ve günlük rutinleri arasında sıkışıp kalmış hisseden öğrenciler için planlama bir köprü görevi görür.

Planlar yapı sağlar, ertelemeyi azaltır ve ilerlemeyi takip etmeye yardımcı olur. Daha da önemlisi, net bir yol haritası belirleyerek "görev aşırı yüklenmesi"nin duygusal yükünü azaltırlar.

Rutin ve öngörülebilirliğin rolü: Evde belirli bir rutini olmayan veya uzaktan eğitim sırasında zaman algısını kaybetmiş öğrenciler, öngörülebilir bir çerçeveden faydalanırlar. Günlük ve haftalık planlar, duygusal düzenleme ve bilişsel işlev için gerekli olan ritim duygusunu yeniden kazanmalarına yardımcı olur.

İyi bir planın özellikleri:

- Net, ulaşılabilir hedefler

Belirli adımlar ve kaynaklar

- Kontrol noktaları içeren bir program
- Gerektiğinde ayarlama esnekliği

Bölüm 3: Hedeflerin psikolojisi — neden önemlidirler

Hedefler çabaya anlam kazandırır. Öğrencilerin mevcut eylemlerinin gelecekteki sonuçları etkilediğini anlamalarına yardımcı olurlar. Pandemiden sonra kaybolmuş veya amaçsız hisseden insanlar için hedefler, kontrol ve yön duygusu sağlar.

Hedefler ayrıca öz saygıyı da artırır. Bir öğrenci anlamlı bir şey üzerinde çalıştığında ve küçük sonuçlar bile gördüğünde, kendi yeteneklerine olan inancı artar. Bu içsel motivasyon, dış baskıyı kişisel bir amaç duygusuyla değiştirebilir.

Kısa vadeli ve uzun vadeli hedefler:

- Kısa vadeli hedefler (örneğin, ödevi bitirmek, sınava hazırlanmak) anında bir yapı sağlar.
- Uzun vadeli hedefler (örneğin, okuldan mezun olmak, bir kariyer yolu seçmek) daha geniş bir kimlik ve yön duygusu sağlar.

Bu iki hedef türü arasında ayrım yapabilme ve bunları yönetebilme yeteneği, olgun karar vermenin önemli bir unsurudur.

Bölüm 4: Yaygın Engeller ve Bunların Üstesinden Gelme Yolları

Birçok öğrenci, önceliklerini belirlerken ve hedeflerine ulaşmaya çalışırken benzer engellerle karşılaşır. Bu zorlukları tanımak ve öğrencilerin dayanıklılık ve uyum stratejileri geliştirmelerine yardımcı olmak önemlidir.

Yaygın engeller:

- Motivasyon eksikliği: Genellikle bunalmışlık veya hedeften kopukluk hissiyle ilişkilidir.
- Düzensizlik: Görevleri veya zamanı yönetmede zorluk.
- Başarısızlık korkusu: Mükemmeliyetçilik veya kaygı nedeniyle harekete geçmekten kaçınma.
- Düşük özgüven: Başarılı olma yeteneğine olan inanç eksikliği. Destekleyici öğretmen yanıtları:
- Başarısızlığı ve öz şüpheyi normalleştirin.
- Hedeflerin gelişebileceğini öğretin; esneklik bir zayıflık değil, bir güçtür.
- Sadece sonuçlara değil, çabaya ve ilerlemeye odaklanın.
- Düzenli ilerleme kontrolleri sunun ve harekete geçmeyi teşvik edin. Bölüm 5: Öğretmenin Rolü

Öğretmenler sadece akademik eğitmenler değil, aynı zamanda akıl hocaları ve rehberlerdir. Özellikle pandemi sonrası sınıflarda, öğrencilerin yeteneklerine olan güvenlerini yeniden inşa etmelerine ve gelecek için plan yapmanın değerini görmelerine yardımcı olabilecek öğretmenlere ihtiyaçları vardır.

Öğretmenler nasıl yardımcı olabilir:

- Öğrencileri kendileri için önemli olan ve önemsedikleri şeyleri düşünmeye teşvik edin.
- Öğrencilere hedeflerini ve zorluklarını paylaşabilecekleri bir alan sağlayın.
- Zaman yönetimi ve öz denetim tekniklerini öğretin.
- Ders yapısı ve beklentiler aracılığıyla önceliklendirmeyi modelleyin.

Öncelik ve hedef belirleme süreci duygusal ve son derece kişisel olabilir. Öğrencilerin yargılanmadan dinlendiklerini hissettikleri güvenli bir alan gerektirir.

Sonuçlar

Öğrencilerin hayatlarını yeniden inşa etmek, onlar için neyin önemli olduğunu anlamalarına yardımcı olmakla başlar. Önceliklendirme ve eylem planlamayı öğretmek, duygusal iyileşme, akademik gelişim ve geleceğe hazırlık için önemli bir adımdır.

Öğretmenler, öğrencileri bu yansıtıcı ve pratik süreçlerden geçirerek, kendi yollarını netlik ve güvenle çizmeleri için onları güçlendirirler. Bunlar sadece akademik beceriler değil, belirsizlik karşısında bağımsızlığı, kararlılığı ve refahı destekleyen yaşam becerileridir.

Her öğrencinin bir hayali vardır - bazen gizli, bazen unutulmuş. Doğru yönlendirmeye, bunu keşfetmeyi, planlamayı ve ilk adımı atmayı öğrenebilirler.

Araç 1

Öncelikleri belirlemek, kendi eylem planlarını tasarlamak ve hedeflerini gerçekleştirmek
Hedef Haritası – hayalden eyleme



Aletin Adı

Hedef Haritası – Hayalden Eyleme

Aracın Amaçları

- Öğrencilerin kısa ve uzun vadeli hedeflerini belirlemelerine yardımcı olun.
- Hedefe ulaşmaya yönelik adımları planlama becerisini geliştirin.
- Motivasyonu ve özgüveni artırın.

Aracın Tanıtımı

Sıklıkla hayallerimiz olur, ancak onlara nasıl ulaşacağımızı bilmeyiz. Bu alıştırma, öğrencilerin her hedefin küçük, ulaşılabilir adımlara bölünebileceğini ve bir hedefe ulaşma yolculuğunun tek bir eylemle başladığını görmelerine yardımcı olur.

Aracın Uygulanması: Açık Adımlar

1. Öğrencileri ikili veya gruplara ayırın; bireysel olarak da çalışabilirler.
2. Öğrenciler bir hayal veya hedef çizer veya yazarlar (örneğin, 'Sınavı geçmek', 'Gitar çalmayı öğrenmek').
3. Hedefi 3 aşamaya ayırın (örneğin, hazırlık, eylem, engeller ve bunlarla nasıl başa çıkılacağı).
4. Öğrencilerden her aşama için belirli adımları yazmalarını isteyin.
5. Öğrencilerden başlamak için bir adım seçmelerini ve bunu ayrı bir kağıda mini hedef olarak yazmalarını isteyin.
6. Planlarınızı sınıfa sunun ve eklemek veya değiştirmek istediğiniz şeyleri tartışın.

Zamanlama

30-40 dakika

Uygulama için ek malzemeler

Renkli kağıtlar veya bir 'hedef haritası' şablonu, kalemler, boya kalemleri, işaretleyiciler (isteğe bağlı) Aşamaları işaretlemek için çıkartmalar veya semboller

Araç 2

Öncelikleri belirlemek, kendi eylem planlarını tasarlamak ve hedeflerini gerçekleştirmek

Öncelik Üçgeni



Aletin Adı



Öncelik Üçgeni



Aracın Amaçları

- Önemli olan ile acil olanı ayırt etme becerisini geliştirin.
- Öğrencilerin görevleri öncelik sırasına göre düzenlemelerine yardımcı olun.
- Zaman yönetimi ve stres azaltma konusunda destek sağlayın.

Aracın Tanıtımı

Acil olan her şey en önemli değildir. Bu alıştırmayı, yapmanız gereken birçok iş olduğunda öncelikleri nasıl belirleyeceğinizi ve bunları hangi sırayla yapacağınıza dair akıllıca kararlar nasıl vereceğinizi öğretir.

Aracın Uygulanması: Açık Adımlar

1. Her öğrenciye 10 örnek görevden oluşan bir liste verin (örneğin, sınava hazırlanmak, kitap okumak, antrenman yapmak, dizi izlemek, ev işlerine yardım etmek, dinlenmek).
2. Her öğrenci 3 seviyeli bir öncelik üçgeni çizer:
 - Üst: Çok önemli
 - Orta: Önemli, ancak bekleyebilir
 - Alt: Çok önemli değil veya dikkat dağınık
3. Öğrenciler görevleri uygun bölgelere atar.
4. Öğrenciler, üçgenin üst kısmından 2 yapılacak şey seçerek, ertesi gün/hafta için mini bir eylem planı oluşturur.
5. Grup tartışması

Zamanlama

30 dakika (10 dakika grup tartışması dahil)

Uygulama için ek malzemeler

Örnek görevler içeren kartlar (veya öğrenciler kendi görevlerini oluşturabilirler), üzerine öncelik üçgeni çizilmiş bir kağıt, kalemler, işaretleyiciler.

Araç 3

**Öncelikleri belirleme, kendi eylem planlarını
tasarlama ve hedeflerini gerçekleştirme**

Eylem: Hedef! – Takım oyunu



Aletin Adı



Aksiyon: Nişan Al! – Takım Oyunu



Araçın Amaçları

- Planlama faaliyetlerinde işbirliğini öğretin.
- Stratejik ve organizasyonel düşünmeyi geliştirin.
- Görevleri tamamlama motivasyonunu artırın.

Aracın Tanıtımı

Öğrenci grupları, mini bir proje planlayıp uygulayacak ve bu süreçte hedef belirleme, önceliklendirme ve grup olarak etkili çalışma konularında bilgi edineceklerdir.

Aracın Uygulanması: Açık Adımlar

1. Öğrencileri 3-4 kişilik takımlara ayırın.
2. Her takım küçük bir görev belirler (örneğin: Sınıf partisi düzenlemek, Öğrenmeyi teşvik eden bir poster hazırlamak, Stresiz bir okul günü planlamak).
3. Her grup:
Ana bir hedef belirler
Projeyi alt görevlere böler
Kimin neyi ne zaman yapacağına karar verir
Eylem planını sınıfa sunar
4. Sınıf, hangi planın en gerçekçi ve spesifik olduğuna dair oylama yapar.

Zamanlama

45- 60 dakika

Uygulama için ek malzemeler

Görev kartları

Planı sunmak için büyük kağıtlar, keçeli kalemler, yapışkan notlar