



This project is funded by the European Union.  
Bu proje Avrupa Birliği tarafından finanse edilmektedir.  
هذا المشروع تم تمويله من قبل الاتحاد الأوروبي



LİSE ÖĞRENCİLERİNE YÖNELİK

SOSYAL DUYGUSAL  
BECERİLER

**FARKINDALIK  
PROGRAMI**



ÖZEL EĞİTİM VE REHBERLİK HİZMETLERİ  
GENEL MÜDÜRLÜĞÜ







This project is funded by the European Union.  
Bu proje Avrupa Birliği tarafından finanse edilmektedir.  
هذا المشروع تم تمويله من قبل الاتحاد الأوروبي



LİSE ÖĞRENCİLERİNE YÖNELİK

SOSYAL DUYGUSAL  
BECERİLER

**FARKINDALIK  
PROGRAMI**



ÖZEL EĞİTİM VE REHBERLİK HİZMETLERİ  
GENEL MÜDÜRLÜĞÜ



Ankara - 2024

ANKARA 2024

LİSE ÖĞRENCİLERİNE YÖNELİK

SOSYAL DUYGUSAL BECERİLER FARKINDALIK PROGRAMI

**EDİTÖRLER** | Doç. Dr. Mustafa OTRAR  
Cengiz METE

**YAYIN KOORDİNATÖRÜ** | Serpil ALTUNCU VAROL  
Cihan KIVANÇ

**YAZARLAR** | Prof. Dr. Şerife IŞIK  
Prof. Dr. Tayfun DOĞAN  
Doç. Dr. İbrahim DEMİRCİ

**PROJE EKİBİ** | Millî Eğitim Uzmanı Doğan Onur KÖKSAL  
Uzm. Psk. Dan. İsmail YILDIRIM  
Uzm. Psk. Dan. Elif Asena AKIN

**YAYINA HAZIRLAYANLAR** | Uzm. Psk. Dan. Erdi YÜCE  
Uzm. Öz. Eğ. Öğr. Özlem ÜLGÜT  
Merve TAŞÇI

**GENEL YAYIN NO** | 9484

**TANITICI YAYINLAR DİZİ NO** | 3142

**ISBN** | 978-975-11-8216-6

**TASARIM** | Sude Ajans Reklam Org. Tan. Ltd. Şti.

**RESİMLEYEN** | Mustafa ŞAHİN

Sosyal Duygusal Beceri Eğitimi Programı'nın her hakkı saklıdır ve Millî Eğitim Bakanlığı Türk Eğitim Sistemindeki Çocukları İçin Kapsayıcı Eğitimin Desteklenmesi Projesi'ne aittir. Programın içerik ve şekilleri kısmen de olsa hiçbir suretle alınıp yayınlanamaz.

Bu yayın Avrupa Birliği'nin maddi desteği ile hazırlanmıştır. Yayında beyan edilen görüşler kişilerin kendi sorumluluğundadır ve hiçbir şekilde Millî Eğitim Bakanlığı ve Türk Eğitim Sistemindeki Çocukları İçin Kapsayıcı Eğitimin Desteklenmesi Projesi'nin görüş ve politikalarını yansıtmamaktadır.

## İÇİNDEKİLER

|  |           |
|--|-----------|
| GİRİŞ.....   | 5         |
| Farkındalık Programının Uygulanması .....  | 8         |
| Farkındalık Programının Uygulanmasında Dikkat Edilmesi Gereken İlkeler.....            | 9         |
| Kaynakça .....   | 10        |
| <b>LİSE ÖĞRENCİLERİNE YÖNELİK SOSYAL DUYGUSAL BECERİLER FARKINDALIK PROGRAMI .....</b> | <b>12</b> |
| 1. OTURUM PLANI .....  | 13        |
| Çalışma Yaprağı-1 .....  | 17        |
| 2. OTURUM PLANI .....  | 23        |
| Çalışma Yaprağı-1 .....  | 25        |
| Çalışma Yaprağı-2 .....  | 26        |
| Çalışma Yaprağı-3 .....  | 27        |
| Çalışma Yaprağı-4 .....  | 28        |
| 3. OTURUM PLANI .....  | 29        |
| Çalışma Yaprağı-1 .....  | 33        |
| Çalışma Yaprağı-2 .....  | 37        |



## GİRİŞ

Sosyal duygusal beceriler çeşitli şekilde sınıflandırılrsa da genel olarak çocukların ve yetişkinlerin duygularını yönetme, olumlu hedefler belirleme ve bunlara ulaşma, diğerlerine yönelik empatik davranma, olumlu ilişkiler kurma ve sorumlu karar vermeye yönelik bilgi, tutum ve beceriler edindiği ve etkin şekilde uygulama becerisi geliştirdiği süreç olarak ele alınır (CASEL, 2020; Weissberg ve Cascarino, 2013). Weissberg ve Cascarino (2013) beş temel sosyal duygusal beceriler kümesi tanımlamışlardır:

**Öz farkındalık:** Kişinin duygularının, güçlü ve zayıf yönlerinin farkında olması, duygu ve düşüncelerinin davranışları üzerindeki etkisini doğru bir şekilde değerlendirmesi ve sağlam bir öz güven duygusu geliştirmesidir.

**Öz yönetim:** Kişinin duygularını, düşüncelerini ve davranışlarını farklı durumlarda etkin bir şekilde düzenlemesi ve uygun şekilde ifade etmesi, kişisel hedefler belirlemesi ve bu hedeflere ulaşmaya yönelik çalışmasıdır.

**Sosyal farkındalık:** Farklı geçmişlere ve kültürlere sahip olanların farklılıklarını tanımak ve takdir etmek, bakış açılarını anlamak, görüşlerine saygı duymak, empati kurmak ve olumlu etkileşimde bulunmaktır.

**İlişki geliştirme becerileri:** Diğerleriyle sağlıklı ilişkiler kurmaya ve sürdürmeye, sosyal normlara uygun hareket etmeye, açık iletişimde bulunmaya, aktif olarak dinlemeye ve iş birliği yapmaya karşılık gelmektedir.

**Sorumlu karar verme:** Eylemlerin sonuçlarını gerçekçi bir şekilde değerlendirmeyi, başkalarının sağlığını ve refahını göz önünde bulundurmaya, etik standartları dikkate almayı, kişisel davranış ve sosyal etkileşimlerde etkili seçimler yapmayı sağlayan bilgi, beceri ve tutumları içermektedir.

Bu becerilerin öğrencilerin akademik performanslarını, olumlu sosyal davranışlarını ve sosyal ilişkilerini kolaylaştırdığı düşünülmekte, davranış problemlerini ve psikolojik sıkıntıları azalttığı ve öğrencileri genel olarak okulda, ailede ve toplumda başarılı olmaya hazırlamaya yardımcı olduğu vurgulanmaktadır (Elias, 2014; Jones ve Kahn, 2017). Öte yandan sosyal duygusal becerilerin öğrencilerin madde kullanımı, okul terki, şiddet içerikli davranışlar sergileme gibi riskli davranışlarına yönelik koruyucu bir işlevi (Wang vd., 2019) olduğu gibi hızla değişen yaşam koşullarına daha iyi uyum sağlama ve sosyal yaşamda karşılaşılabilecek karmaşa ve çeşitliliği yönetmeyi kolaylaştırmaktadır (OECD, 2021).

## SOSYAL DUYGUSAL ÖĞRENME

### ÖZ FARKINDALIK

Kişinin kendi duygularını, düşüncelerini ve değerlerini bilmesi ve bunların davranışlarını nasıl etkilediğini fark etmesidir. Sağlam temellere dayanan bir güven duygusu, iyimserlik ve "gelişim odaklı düşünme" ile kişinin güçlü yönlerini ve sınırlarını doğru bir şekilde değerlendirme yeteneğidir.

### SOSYAL FARKINDALIK

Farklı geçmişlere ve kültürlere sahip olanlar da dâhil olmak üzere diğer insanların bakış açısını anlama ve onlarla empati kurma yeteneğidir. Bir davranışta bulunurken sosyal ve etik normları anlama ile aile, okul ve toplum temelli kaynakları ve destekleri fark etme becerisini içerir.

### SORUMLU KARAR VERME

Etik standartlara, güvenlik kaygılarına ve sosyal normlara dayalı kişisel davranış ve sosyal etkileşimler hakkında yapıcı seçimler yapma yeteneğidir. Çeşitli eylemlerin sonuçlarının gerçekçi değerlendirmesi ve kişinin kendisinin ve başkalarının iyiliğini düşünmesi şeklinde karakterize edilir.

### İLİŞKİ GELİŞTİRME BECERİLERİ

Farklı birey ve gruplarla sağlıklı ilişkiler kurma ve bu ilişkileri sürdürme yeteneğidir. İletişimde açık olma, aktif dinleme, diğerleriyle işbirliği yapma, sosyal baskılara direnebilme, çatışmaları yapıcı bir şekilde müzakere etme ve gerektiğinde yardım arama veya yardım teklif etme şeklinde karakterize edilir.

### ÖZ YÖNETİM

Bireyin farklı durumlarda duygularını, düşüncelerini ve davranışlarını başarılı bir şekilde düzenleme becerisi; stresi etkin bir şekilde yönetme, dürtüleri kontrol etme ve motivasyonu sürdürme durumudur. Kişisel ve akademik hedefler belirleme ve bu hedeflere yönelik çalışma yeteneğidir.



### ÖZ FARKINDALIK

- Duyguları Tanımlama
- Gerçekçi Benlik Algısı
- Güçlü Yönlerini Fark Etme
- Öz Güven
- Öz Saygı
- Gelişim Odaklı Düşünme

### SOSYAL FARKINDALIK

- Bakış Açısı Edinme
- Empati
- Başkalarının Duygularını Önemseme
- Farklılıkları Takdir Etme
- Diğerlerine Saygı Duyma
- Şükran

### SORUMLU KARAR VERME

- Durum Analizi
- Sorunları Belirleme
- Sorunları Çözme
- Değerlendirme
- Eleştirel Düşünme ve Açık Fikirlilik
- Etik Davranış

### İLİŞKİ GELİŞTİRME BECERİLERİ

- Etkili İletişim
- Sosyal Katılım
- İlişki Geliştirme
- Takım Çalışması
- Yardım Etme ve Yardım Arama
- Yapıcı Çatışma Çözme

### ÖZ YÖNETİM

- Dürtü Kontrolü
- Stres Yönetimi
- Öz Disiplin
- Öz Motivasyon
- Hedef Belirleme
- Organizasyon Becerileri

Alanyazında yapılan araştırmalardan elde edilen sonuçlardan yola çıkıldığında sosyal duygusal becerilerin potansiyel etkileri şu şekilde özetlenebilir. Birincil etkileri; başarının, motivasyonun, okula ilginin ve bağlılığın artması, okul terkinin azalması ve daha iyi bir dereceyle mezun olma şeklinde kümelenen akademik başarıyla ilişkili faktörlerdir. İkincil etkileri ise çevreyle olumlu ilişkiler kurulması, sosyal becerilerin, problem çözme becerisinin ve topluma bağlılık duygusunun artması ile riskli davranışların azalması gibi iyi oluş düzeyini arttırıcı faktörlerdir (Zins ve ark., 2001). Görüldüğü gibi sosyal duygusal beceriler öğrencileri sadece okul ortamında değil yaşamın diğer alanlarında da başarılı, sağlıklı ve sorumluluk sahibi bireyler olmaları için bütün yönleri ile geliştirmeyi amaçlar.

Sosyal duygusal beceriler ile ilgili yapılan araştırmalar çocukların, ergenlerin ve genç yetişkinlerin okulda, işte ve yaşamda başarılı olmalarının en temel nedenini sosyal duygusal alandaki gelişmişliklerine bağlamaktadırlar (Duckworth ve ark., 2012; Osher ve ark., 2016). Bu bağlamda sosyal duygusal becerilerin öğrencilerin gelişim alanlarında olumlu etkilerinin kanıtlanması sonucunda pek çok ülkede sosyal duygusal beceriler programı eğitim sistemine dâhil edilmiştir. Sosyal duygusal beceriler programları; olumlu sınıflar, olumlu okul kültürü ve iklimi oluşturarak öğrencilerin sosyal duygusal yeterliliklerini geliştirir. Ayrıca ilgili, işbirlikçi, kültüre duyarlı, katılımcı ve güvenli öğrenme ortamlarının sürdürülmesine katkı sağlar (Zins ve ark., 2004).

Bu açıdan bakıldığında hazırlanan bu programda çocukların sosyal duygusal becerilerini geliştirmeye yönelik yapılan çalışmalara aktif ve etkili bir şekilde katılmaları konusunda bilgilendiren ve güçlendiren, okulda çocuklarının sosyal duygusal becerilerini geliştirmelerine ve pekiştirmelerine yardımcı olan tutum ve davranışlarla ilgili farkındalık kazandıran bir içerik hazırlanmıştır.

Çocuklara yönelik farkındalık programı için aktif öğrenme yaklaşımı benimsenmiştir. Aktif ğrenme yaklaşımı ile öğrencilerin öğrenmeyi kendilerinin deneyimleme ve keşfetmeleri, yeni anlayışlar kazanmaları, kendi öğrenmeleri için sorumluluk almaları, süreçte öğrendiklerini içselleştirmeleri ve öğrendiklerini günlük yaşama aktarabilmeleri hedeflenmiştir.

### **Farkındalık Programının Uygulanması**

- Okulda farkındalık programının planlanması, uygulanması için gerekli tüm malzeme ve düzenlemelerin sağlanması ile yürütülmesi sürecinden okul müdürü sorumludur.
- Farkındalık programı psikolojik danışman/rehber ğretmen tarafından uygulanır.
- Farkındalık programı oturumları haftada bir oturum şeklinde planlanabilir.
- Farkındalık programı büyük grup rehberliği şeklinde uygulanabileceği gibi ğrenci ve okulun özellikleri dikkate alınarak kk grup rehberliği şeklinde de uygulanabilir.



## Farkındalık Programının Uygulanmasında Dikkat Edilmesi Gereken İlkeler

- Psikolojik danışman/rehber öğretmen, program içeriğine hâkim olmak için uygulamaya başlamadan önce mutlaka sosyal duygusal becerilerle ilgili alanyazını okumalıdır.
- Programın uygulanmasından önce psikolojik danışman/rehber öğretmen tarafından okul yönetimine uygulanacak farkındalık programı hakkında bilgi verilmelidir.
- Psikolojik danışman/rehber öğretmen farkındalık oturumlarına başlamadan önce etkinlikleri dikkatle okuyup ön hazırlıkları tamamlamalıdır.
- Farkındalık programı güçlü bir grup yönetme ve grup liderliği gerektirmektedir. Gruplarla çalışmanın temel ilkelerinin ve grupla psikolojik danışmanın kuramsal yapısının uygulama öncesinde gözden geçirilmesi önerilmektedir.
- Programın sistematik ve yapılandırılmış olması çocukların tüm oturumlara katılımını gerektirmektedir.
- Her oturum öncesinde içeriği dikkatle gözden geçirin ve yönergelerdeki ifadelerin çalıştığınız grubun sosyal ve kültürel özelliklerine uygun olup olmadığını kontrol edilmelidir.
- Program kitapçığında yer alan yönergeleri kendi ifadelerinizle özgün hâle getirilmelidir.

## Kaynakça

- Albright, M. I., & Weissberg, R. P. (2010). School-family partnerships to promote social and emotional learning. *Handbook of School-Family Partnerships*, 246-265.
- Banerjee, R., Weare, K., & Farr, W. (2014). Working with 'Social and Emotional Aspects of Learning (SEAL)': Associations with school ethos, pupil social experiences, attendance, and attainment. *British Educational Research Journal*, 40(4), 718-742.
- CASEL (2020, May 7). CASEL Cares Initiative. *Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning (CASEL)*. <https://casel.org/covid-resources/>
- Duckworth, A. L., Quinn, P. D., & Tsukayama, E. (2012). What no child left behind leaves behind: The roles of IQ and self-control in predicting standardized achievement test scores and report card grades. *Journal of Educational Psychology*, 104(2), 439-451.
- Durlak, J. A. ve Wells, A. M. (1997). Primary Prevention Mental Health Programs for Children and Adolescents: A Meta-Analytic Review. *American Journal of Community Psychology*, 25(2), 115-152.
- Elias, M.J. (2014). Social-emotional skills can boost Common Core implementation. *Phi Delta Kappan*, 96(3), 58-62.
- Jones, S.M. & Kahn, J. (2017). *The evidence base for how we learn: Supporting students' social, emotional, and academic development – Consensus statements of evidence from the Council of Distinguished Scientists*. Washington, DC: National Commission on Social, Emotional, and Academic Development, The Aspen Institute.
- OECD (2021). Social and emotional skills: Well-being, connectedness and success. [https://www.oecd.org/education/school/UPDATED%20Social%20and%20Emotional%20Skills%20%20Wellbeing,%20connectedness%20and%20success.pdf%20\(website\).pdf](https://www.oecd.org/education/school/UPDATED%20Social%20and%20Emotional%20Skills%20%20Wellbeing,%20connectedness%20and%20success.pdf%20(website).pdf) adresinden erişildi.
- Osher, D., Kidron, Y., Brackett, M., Dymnicki, A., Jones, S., & Weissberg, R. P. (2016). Advancing the science and practice of social and emotional learning: Looking back and moving forward. *Review of Research in Education*, 40(1), 644-681.
- Patrikakou, E., & Weissberg, R. (2007). School-family partnerships to enhance children's social, emotional, and academic learning. *Educating People to be Emotionally Intelligent*, 49-61.
- PSHE Association (2016). Key principles of effective prevention education. London: PSHE Association. <https://www.pshe-association.org.uk/curriculum-andresources/resources/key-principles-effective-prevention-education> adresinden erişildi.

- Sheridan, S. M. (1997). Conceptual and empirical bases of conjoint behavioral consultation. *School Psychology Quarterly*, 12, 119–133.
- Strein, W. ve Koehler, J. (2008). Best practices in developing prevention strategies for school psychology practice. In A. Thomas ve A. J. Grimes (Eds.), *Best practices in school psychology* Vol. 4, pp. 1309–1322). Bethesda, MD: National Association of School Psychologists.
- Wang, Y., Yang, Z., Zhang, Y., Wang, F., Liu, T., & Xin, T. (2019). The effect of social-emotional competency on child development in Western China. *Frontiers in Psychology*, doi: 10.3389/fpsyg.2019.01282.
- Weissberg, R. P., & Greenberg, M. T. (1998). School and community competence-enhancement and prevention programs. In W. Damon, I. E. Sigel, & K. A. Renninger (Ed.), *Handbook of child psychology: Child psychology in practice* (pp. 877–954). John Wiley & Sons Inc.
- Weissberg, R.P. & Cascarino, J. (2013). Academic learning + social-emotional learning = national priority. *Phi Delta Kappan*, 95(2), 8-13.
- Zins, J. E., Weissberg, R. P., Wang, M. C., & Walberg, H. J. (2001). Social-emotional learning and school success: Maximizing children’s potential by integrating thinking, feeling and behavior. *The CEIC Review*, 10(6), 1-3.
- Zins, J. E., Weissberg, R., Wang, M., & Walberg, H. (Ed.) (2004). *Building academic success on social and emotional learning: what does the research say?* New York: Teachers College Press.

# LİSE ÖĞRENCİLERİNE YÖNELİK SOSYAL DUYGUSAL BECERİLER FARKINDALIK PROGRAMI

## Programın Temel Amacı

Çocuklara sosyal duygusal becerilerle ilişkili farkındalık kazandırmak.

## Programın Amaçları

CASEL modeli temel alınarak hazırlanan ve üç oturumdan oluşan *Sosyal Duygusal Beceriler Öğrenci Farkındalık Programı-Lise* içeriği ve amaçları aşağıda verilmiştir.

| Oturum Sayısı | Amaçlar   |
|---------------|---|
| 1             | Grup üyelerinin programın amacını ve önemini fark etmesini sağlamak ve sosyal duygusal becerilerin içeriği hakkında bilgi sahibi olmalarına yardımcı olmak. |
| 1             | Grup üyelerinin sosyal duygusal beceriler açısından kendilerini değerlendirmelerini sağlamak.   |
| 1             | Grup üyelerinin sosyal duygusal becerilerini geliştirmeleri konusunda desteklemek.  |

## 1. OTURUM PLANI

|                    |   |
|--------------------|---|
| <b>Süre</b>        | : 40-50 dakika.   |
| <b>Amaç</b>        | : Grup üyelerinin programın amacını ve önemini fark etmesini sağlamak ve sosyal duygusal becerilerin içeriği hakkında bilgi sahibi olmalarına yardımcı olmak.   |
| <b>Materyal</b>    | : » Çalışma Yaprağı-1<br>» Bilgi Notu-1<br>» Bilgi Notu-2<br>» Bilgi Notu-3<br>» İp<br>» Kalem ya da Tebeşir<br>» Masa Tenisi Topu  |
| <b>Ön Hazırlık</b> | : » Çalışma Yaprağı-1 ve Bilgi Notu-2, projeksiyon cihazı ya da akıllı tahtaya yansıtılmak üzere dijital ortama aktarılır.<br>» Bilgi Notu-1, Bilgi Notu-2 ve Bilgi Notu-3, oturum öncesinde okunur.  |
| <b>Süreç</b>       | : 1. Grup lideri, programın amacının grup üyelerinin sosyal duygusal becerileri hakkında bilgi sahibi olmalarını, kendilerini bu becerilerle ilgili değerlendirmelerini ve öğrencilerin sosyal duygusal becerilerini geliştirmeleri için uygun tutum ve davranışlar kazanmalarını sağlamak olduğunu ifade eder.<br>2. Grup lideri, ısınma oyunu için şu açıklamayı yapar: <i>"Değerli öğrenciler, lütfen yanınızdaki bir arkadaşınız ile biriniz A ve biriniz B olacak şekilde ikişerli eşleşiniz. Oyunumuzda A'lar bir kelime söyleyecek, B'ler de A'ların söylediği kelimenin son harfiyle başka bir kelime söyleyecek. Eğer çok fazla beklenirse ya da daha önce söylenmiş bir kelime söylenirse oyun baştan başlar. Süreniz bir dakikadır."</i><br>3. Isınma oyununun ardından grup lideri, oyun sonrasında şu açıklamayı yapar: <i>"Değerli öğrenciler, birbirinize söylediğiniz kelimelerden size ilginç gelen ya da şaşırtan kelimeleri düşünün ve arkadaşınızla paylaşın lütfen."</i><br>4. Sonrasında grup lideri, grup üyeleri ile aşağıdaki hikâyeyi paylaşır:<br><i>"Semih okulda son derece başarılı, derslerden yüksek notlar alan, öğretmenlerin sorduğu sorulara genellikle cevap veren bir lise son sınıf öğrencisidir. Günlük yaşamında eve geldiğinde odasından çıkmayan, ilişki geliştirmeyen, misafir geldiğinde onlarla konuşmayan, içine kapanık ve utangaç bir gençtir. Arkadaşlarıyla ilişki geliştirmekte zorlanır. Derslerden ise her zaman tam not almaktadır ancak Kimya dersinden 80 puan almıştır. Bu durum onu çileden çıkarmış ve öğretmeniyle görüşmek için kimya laboratuvarına gitmiştir. Öğretmeni ile görüşmüş, bilgi almış ancak buna rağmen fikri değişmemiş daha da sinirli bir şekilde laboratuvarı birbirine katmış. Oradaki bütün alet ve malzemeleri kırıp dökmüştür. Öğretmen şaşkınlık içinde kalmış ve durumu okul idaresine bildirmiştir."</i> |

5. Hikâyenin bitiminde grup lideri grup üyelerine aşağıdaki soruları yöneltir:
  - » Semih'in bu şekilde davranmasına neden olan şeyler neler olabilir?
  - » Sizce Semih nasıl bir öğrenci? Hangi özelliklere sahip?
  - » Semih'in bu durumda nasıl davranması uygun olurdu?

6. Grup üyelerinin paylaşımı alındıktan sonra grup lideri ikinci hikâyeyi paylaşır:

*"Oğuz, okulda beklendiği kadar başarılı bir öğrenci değildir fakat arkadaşları ve çevresi tarafından oldukça sevilen birisidir. Herkesin yardımına koşan, merhametli ve anlayışlı bir öğrencidir. Kendi duygularını kolaylıkla ifade edebilir ve başkalarının duygularını da önemser. Bir gün okul bahçesinde yürürken sınıf arkadaşı Taner'in ayakkabılarının fazlasıyla eskimiş olduğunu fark eder. Bunun üzerine Taner adına çokça üzülür, sonra kendisine akıllı saat alabilmek için biriktirdiği para aklına gelir ve içinden akıllı saat için 'Olmasa da olur.' diyerek arkadaşına ayakkabı almaya ve yaklaşan doğum gününde bunu Taner'e hediye etmeye karar verir. Annesi bunu duyduğunda oğluya gurur duyar ve bunu oğlunun sınıf öğretmenini ile paylaşır. Oğuz'un öğretmenini ise 'Bu yaştaki bir çocuk nasıl bu kadar olgun davranabilir?' diye hayret eder."*

7. Grup lideri grup üyelerine bu hikâye ile ilgili aşağıdaki soruları yöneltir:

- » Oğuz'un bu şekilde davranmasını sağlayan şeyler neler olabilir?
- » Sizce Oğuz nasıl bir öğrenci? Hangi özelliklere sahip?
- » Sizce Oğuz ve Semih'in farklı davranmalarının sebepleri neler olabilir?

8. Grup üyelerinin paylaşımları alındıktan sonra grup lideri şu açıklamayı yapar: *"Değerli öğrenciler, Oğuz ve Semih isimli iki öğrencinin hikâyesini dinledik. Ardından onlarla ilgili değerlendirmeler yaptık. Sizlerin de belirttiği gibi Semih'in akademik gelişimi iyi olmasına rağmen sosyal ve duygusal becerileri konusunda desteklenmesi gerekiyor. Oğuz ise çok iyi bir akademik gelişim göstermese de sosyal ve duygusal gelişim konusunda iyi bir gelişim göstermiş. Bu iki öğrenci arasındaki farkı sosyal duygusal becerilerin önemiyle açıklayabiliriz."*

9. Grup lideri, Çalışma Yaprağı-1'de yer alan "Ben Yıldızı"nı tahtaya yansıtır ve şu açıklamayı yapar: *"Değerli öğrenciler, sosyal ve duygusal beceriler bireylerin duygularını tanıma ve yönetme, diğerleriyle olumlu ilişkiler geliştirme, empati kurma, başkalarını önemseme, gerçekçi hedefler belirleme ve hedefe ulaşmak için çalışma, etkili kararlar verme ve sorumluluk sahibi olma, riskli ve olumsuz davranışlardan kaçınma ve olumlu davranışlar geliştirme becerilerinin öğrenildiği bir süreçtir. Ekranda gördüğünüz Ben Yıldızı, sosyal duygusal becerileri Öz Yönetim, Öz Farkındalık, İlişki Geliştirme Becerileri, Sosyal Farkındalık ve Sorumlu Karar Verme alt başlıklarında incelemektedir. Bu becerilerin her biri birbirinden değerlidir ve bizim daha iyi bir yaşam sürmemize yardımcı olur."*



10. Grup lideri, sosyal duygusal becerilerin beş alt boyutunu tanımlayan Bilgi Notu-1'i grup üyeleri ile paylaşır ve ardından aşağıdaki açıklamayı yapar:  
*"Değerli öğrenciler, sosyal duygusal becerileri öğrendiğimize göre şimdi bu becerilerin örnekleri üzerinde duralım. Birazdan size bazı örnekler vereceğim. Sizler de bu örneklerin sahnede bulunan Ben Yıldızı'yla ilgili hangi beceriye ait olacağını bulmaya çalışacaksınız. Becerileri ifade ederken farklı bir yol izleyeceğiz. Öz farkındalık için tek alkış, sosyal farkındalık için iki alkış, ilişki geliştirme becerileri için üç alkış, öz yönetim için dört alkış ve sorumlu karar verme için beş alkış çırpınız."*
11. Grup lideri Bilgi Notu-2'yi tahtaya yansıtır.
12. Grup lideri Bilgi Notu-3'teki örnekleri teker teker okur. Bir örneği okuduktan sonra grup üyelerinin alkışla cevap vermesini bekler. Ardından örneğin hangi beceriye ait olduğunu söyleyerek ve ilgili beceriyle ilişkisini açıklar. Örneklerle beceriler arasındaki ilişkiyi açıkladıktan sonra öz yönetim becerisiyle ilgili bir etkinlik yapılacağını ifade eder.
13. Grup lideri etkinlik için şu açıklamayı yapar: *"Değerli öğrenciler, şimdi de öz yönetimin alt başlığı olan hedef belirleme ile ilgili bir etkinlik yapacağız. Etkinlik için sahneye gelecek gönüllülere ihtiyacım var. Kimler oyun için gönüllü olmak ister?"*
14. Grup lideri gönüllü 5-6 üye seçer.
15. Sonrasında grup lideri yere 10 cm yarıçapında bir daire çizer. Gönüllülerden topu, 7-8 metre uzaklıktaki dairenin içinde kalacak şekilde atmalarını ister (İhtiyaç hâlinde grup lideri öncesinde kendisi etkinliği bir kez yaparak grup üyelerine gösterebilir. Daire küçük olduğu için katılımcıların zorlanması beklenmektedir.).
16. Grup üyelerinin atışlarının ardından grup lideri etkinliğin ikinci aşamasına geçer. Bu kez daire 50 cm çapında çizilir ve aynı grup üyelerinden topu tekrar dairenin içinde kalacak şekilde atmaları istenir (Bu kez grup üyelerinin daha başarılı olması beklenmektedir. Her gönüllü, topu dairenin içinde tutmayı başarıncaya kadar etkinliğe devam edilir. Bu süreçte farklı stratejiler, atış teknikleri denir.).
17. Ardından grup lideri, süreci aşağıdaki sorularla değerlendirir:
  - » İlk denemede gönüllü katılımcılar neden başarısız oldu? (Hedefin Ulaşılabilirliği)
  - » İlk hedeften vazgeçmek yerine ne yapıldı? (Hedef Değiştirme)
  - » Hedefe ulaşmak için neler yapıldı? (Farklı Stratejiler)
  - » Katılımcıların sonucu elde edinceye kadar devam etmelerini nasıl açıklayabiliriz? (Azim, Motivasyon)
18. *"Değerli öğrenciler, gördüğünüz gibi ilk aşamada çoğumuz hedefe ulaşmada başarısız olabiliriz çünkü hedefe ulaşmak zor. O yüzden hedef belirlerken bu hedefin ulaşılabilir bir hedef olmasına dikkat etmemiz gerekiyor ama bu, hedeflerimizden vazgeçmemiz anlamına gelmiyor. Hedefimizde değişiklik yapmamız daha uygun olabilir."*

*Bu doğrultuda daha büyük bir daire çizerek hedefimizi güncelledik. Ayrıca hedefe ulaşmak için farklı atış teknikleri kullanarak çeşitli stratejiler denedik. Başarılı oluncaya kadar da denemelere devam ettik. Bu da hedefimize ulaşmada azimli olmaya işaret etmektedir.” açıklaması yapılır.*

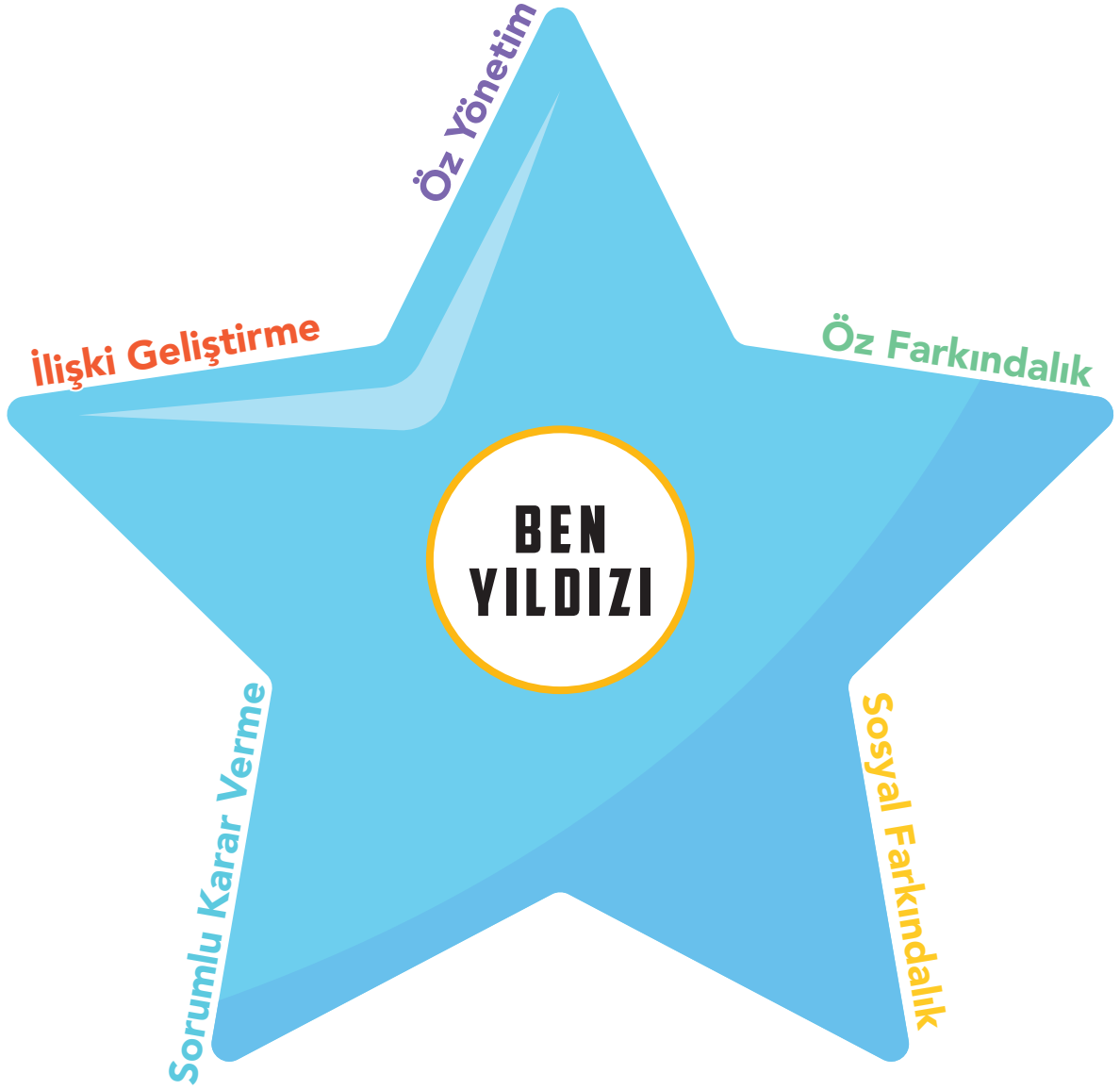
19. Grup lideri grup üyelerine oturumla ilgili şu soruları yöneltir:
  - » Bugünkü oturumda kendinize ilişkin neleri fark ettiniz?
  - » Bugünkü oturumdan sonra yaşamınızda neyi değiştirmek istersiniz?
  - » Bu hafta öğrendiğiniz hangi beceriyi denemek istersiniz?
20. Grup lideri sosyal duygusal becerilerin önemine ve sosyal duygusal becerilerin öğrenilebilir ve geliştirilebilir olduğuna vurgu yaparak oturumu özetler.
21. Bir sonraki oturumun amacının, sosyal duygusal beceriler açısından öğrencilerin kendini değerlendirmesi olduğunu söyleyerek oturumu sonlandırır.

---

**Uygulayıcıya Not** : » Hedef belirleme etkinliğinde yere çizilecek daire iple, kalemle ya da tebeşirle çizilebilir. Grup yelerinin sayısı çok fazlaysa gönüllü olan üyelerden etkinliğe katılması istenir.

---

## Çalışma Yapağı-1



## Bilgi Notu-1

### Öz Farkındalık Nedir?

- » Kişinin kendi duygularını, düşüncelerini, ihtiyaçlarını ve değerlerini bilmesi ve bunların davranışlarını nasıl etkilediğini fark etmesidir.
- » Sağlam temellere dayanan bir güven duygusu ile kişinin güçlü yönlerini ve sınırlarını doğru bir şekilde değerlendirme yeteneğidir.
- » Kişinin gelecekle ilgili iyimser olması ve gelişim odaklı düşünebilme becerisidir.

### Öz Farkındalığın Temelleri

- » Duyguları Tanımlama
- » Gerçekçi Benlik Algısı
- » Güçlü Yönlerini Fark Etme
- » Öz Güven
- » Öz Saygı
- » Gelişim Odaklı Düşünme

### Sosyal Farkındalık Nedir?

- » Diğer insanların bakış açısını, farklılıklarını anlama ve onlarla empati kurma yeteneğidir.
- » Kişinin sadece tanıdıklarıyla değil kendisinden farklı geçmişlere ve kültürlere sahip olan insanlarla da empati kurabilmesidir.
- » Sosyal ve etik normlara uygun bir şekilde davranma becerisidir.
- » Eylemlerin aile, okul ve toplum temelli kaynaklarını ve desteklerini fark etme becerisini içerir.

### Sosyal Farkındalığın Temelleri

- » Bakış Açısı Edinme
- » Empati
- » Başkalarının Duygularını Önemseme
- » Farklılıkları Takdir Etme
- » Diğerlerine Saygı Duyma
- » Şükran

### İlişki Geliştirme Becerileri Nedir?

- » Farklı birey ve gruplarla sağlıklı ilişkiler kurma ve bu ilişkileri sürdürme yeteneğidir.
- » İletişimde açık olma, aktif dinleme, diğerleriyle iş birliği yapma, sosyal baskılara direnebilme, çatışmaları yapıcı bir şekilde müzakere etme ve gerektiğinde yardım arama veya yardım teklif etme şeklinde karakterize edilir.

### İlişki Geliştirme Becerilerinin Temelleri

- » Etkili İletişim
- » Sosyal Katılım
- » İlişki Geliştirme
- » Takım Çalışması
- » Yardım Etme ve Yardım Arama
- » Yapıcı Çatışma Çözme

### Sorumlu Karar Verme Nedir?

- » Etik standartlara, güvenlik kaygılarına ve sosyal normlara dayalı kişisel davranış ve sosyal etkileşimler hakkında yapıcı seçimler yapma yeteneğidir.
- » Çeşitli eylemlerin sonuçlarının gerçekçi değerlendirmesi ve kişinin kendisinin ve başkalarının iyiliğini düşünmesi şeklinde karakterize edilir.
- » Problemleri fark etme ve etkili bir şekilde çözmek için girişimde bulunma becerisidir.
- » Kişinin kendi eylemlerini değerlenmesi ve kişisel sorumluluk duygusuna sahip olmasıdır.

### Sorumlu Karar Vermenin Temelleri

- » Durum Analizi
- » Sorunları Belirleme
- » Sorunları Çözme
- » Değerlendirme
- » Eleştirel Düşünme ve Açık Fikirlilik
- » Etik Davranış

### Öz Yönetim Nedir?

- » Bireyin farklı durumlarda duygularını, düşüncelerini ve davranışlarını başarılı bir şekilde izleme ve düzenleme becerisidir.
- » Stresi etkin bir şekilde yönetme, dürtüleri kontrol etme ve motivasyonu sürdürme durumudur.
- » Kişisel ve akademik hedefler belirleme ve bu hedeflere yönelik çalışma yeteneğidir.

### Öz Yönetimin Temelleri

- » Dürtü Kontrolü
- » Stres Yönetimi
- » Öz Disiplin
- » Öz Motivasyon
- » Hedef Belirleme
- » Organizasyon Becerileri

## Bilgi Notu-2

### Becerileri Alkışlıyorum

Öz Farkındalık: 1 Alkış



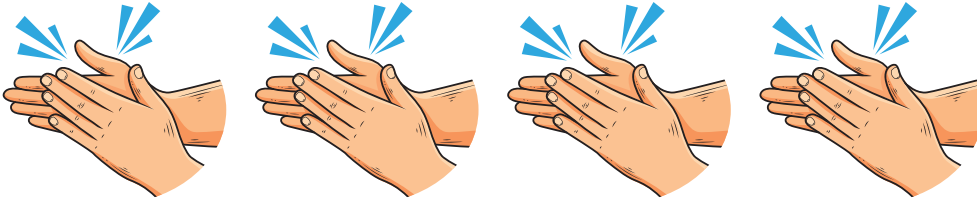
Sosyal Farkındalık: 2 Alkış



İlişki Geliştirme Becerileri: 3 Alkış



Öz Yönetim: 4 Alkış



Sorumlu Karar Verme: 5 Alkış



### Bilgi Notu-3

**Örnek:** Zorlandığı bir dersi çalışırken ya da çok çabalaması gereken bir görevi tamamlamaya çalışırken umutsuzluğa kapıldığında bu durumu olumsuz, mantıklı olmayan ve gerçeklere dayanmayan düşüncelerin ortaya çıkardığını fark edebilir. Güçlü yanlarını bilerek ve kendine güvenerek elinden geleni yapmaya çalışır.

**Sosyal duygusal beceri örneği:** Öz Farkındalık

**Örnek:** Bahçede oyun oynayan arkadaşlarını izlerken diğer izleyicilerin arkadaşlarının oyun performansı ile alay ettiğinde arkadaşlarının moralinin bozulduğunu anlayabilir. Diğer taraftan olumlu yorumlar yapıldığında arkadaşlarının oyun için motivasyonlarının arttığını ve mutlu olduklarını fark eder.

**Sosyal duygusal beceri örneği:** Sosyal Farkındalık

**Örnek:** Kendini strese sokan bir durumla karşılaştığında kendini sakinleştirebilir. Öfkeli olduğunda öfkesini kontrol ederek uygun bir şekilde öfkesini ifade eder. Kendi kişisel hedeflerini belirleyerek hedeflerine ulaşmak için kendini motive eder ve gerekli planlamaları yapar.

**Sosyal duygusal beceri örneği:** Öz Yönetim

**Örnek:** Diğer insanlarla konuşurken onları iyi bir şekilde dinler, beden dilini etkili şekilde kullanır, bir anlaşmazlık yaşadığında çatışmaları müzakere ederek uygun şekilde çözmeye çalışır, çatışmaları çözmek için girişimde bulunur, ihtiyaç duyduğunda yardım arar ve yardım ister. Bir başkası ondan yardım istediğinde ona yardım eder.

**Sosyal duygusal beceri örneği:** İlişki Geliştirme

**Örnek:** Bitirmesi gereken bir görevi olduğunda önceliklerini belirleyerek uygun bir plan yapar, önceliklerini belirler ve hoşuna giden aktivitelerle tamamlaması gereken görevler arasında dengeyi kurarak sorumluluklarını yerine getirir. Yapması gereken seçimlerin kendisini ve başkalarını nasıl etkileyebileceğini düşünür. Bir problemle karşılaştığında problemleri çözmek için adım adım ilerler.

**Sosyal duygusal beceri örneği:** Sorumlu Karar Verme



## 2. OTURUM PLANI

|                    |  |
|--------------------|--|
| <b>Süre</b>        | : 40-50 dakika.  |
| <b>Amaç</b>        | : Grup üyelerinin sosyal duygusal beceriler açısından kendilerini değerlendirmelerini sağlamak.  |
| <b>Materyal</b>    | : » Çalışma Yaprağı-1<br>» Çalışma Yaprağı-2<br>» Çalışma Yaprağı-3<br>» Çalışma Yaprağı-4<br>» Kalem  |
| <b>Ön Hazırlık</b> | : » Çalışma Yaprağı-1 ve Çalışma Yaprağı-3, projeksiyon cihazı ya da akıllı tahtaya yansıtılmak üzere dijital ortama aktarılır.<br>» Çalışma Yaprağı-2, Çalışma Yaprağı-3 ve Çalışma Yaprağı-4, üye sayısı kadar çoğaltılır.   |
| <b>Süreç</b>       | : 1. Grup lideri bir önceki oturumun özetini şu şekilde yapar: <i>“Değerli öğrenciler bir önceki oturumda sosyal duygusal becerilerin ne anlama geldiğini, öneminin ne olduğunu incelemiştik. Sosyal duygusal becerilerin öz farkındalık, öz yönetim, sosyal farkındalık, sorumlu karar verme ve ilişki geliştirme becerilerinden oluştuğunu ve bu becerilerin örneklerini konuşmuştuk.”</i><br>2. Grup lideri, bu oturumun amacının öğrencilerin sosyal duygusal beceriler hakkında kendilerini değerlendirmek olduğunu ifade eder.<br>3. Grup lideri, Çalışma Yaprağı-1’i ekrana yansıtarak aşağıdaki açıklamayı yapar:<br><i>“Değerli öğrenciler, şimdi sizinle sosyal duygusal becerilerinizi değerlendirmek için küçük bir etkinlik yapacağız. Lütfen yanınızdaki arkadaşınız ile ikişerli eşleşiniz. Her biriniz sırasıyla ekranda gördüğünüz soruların cevaplarını birbirinize anlatınız. Beş parmağınız beş sosyal duygusal beceriyi temsil edecektir. Parmaklarınız başparmağınızdan başlamak üzere Sorumlu Karar Verme, Öz Farkındalık, Öz Yönetim, İlişki Geliştirme Becerileri ve Sosyal Farkındalığı temsil etmektedir. Şimdi herkes bir elini karşılıklı olarak kaldıracak, sorumlu karar verme ile ilgili soruya karşılıklı cevap verdikten sonra başparmağını kapatacak. Sırayla sorular soruldukça parmaklarımızı kapatacağız ve bütün parmaklar kapandıktan sonra elimiz yumruk şeklinde olacak.”</i><br>4. Grup lideri gönüllü grup üyelerinden etkinlik ile ilgili görüş ve düşüncelerini paylaşmasını ister.<br>5. Grup lideri Çalışma Yaprağı-2’yi grup üyelerine dağıtarak aşağıdaki açıklamayı yapar:<br><i>“Değerli öğrenciler, size dağıtılan Çalışma Yaprağı-2’de bir sosyal duygusal beceri bardağı bulunmaktadır. Öncelikle her bir tema için yapılan tanımı okuyunuz ve kendinize bu beceriyle ilgili 1 ile 5 arasında bir puan veriniz. Ardından her bir beceri için kendinize verdiğiniz puanların toplamı kadar birimi bardakta boyayınız. Bu bardak, bizim sosyal duygusal beceri düzeyimizle doğru orantılı olarak dolacaktır.”</i> |

6. Grup lideri grup üyelerinin bardaktaki birimleri boyamasından sonra şu açıklamayı yapar. *“Değerli öğrenciler, bu bardak bir sosyal duygusal beceri bardağıdır. Bu bardağın doluluk oranı sosyal duygusal beceriler konusunda ne kadar ilerlediğinizi göstermektedir. Sizler sosyal duygusal becerilerinizi geliştirdikçe bu bardaktaki boşluklar da dolacaktır. Burada bardağın ne kadarının boş ne kadarının dolu olduğuna odaklanmaktansa kendimizi gerçekçi bir şekilde değerlendirerek kendimizi geliştirecek alanlara odaklanmalıyız. Bu şekilde kendimizi geliştirmek için çaba harcayabiliriz.”*
7. Grup lideri Çalışma Yapağı-3’ü dağıtarak aşağıdaki açıklamayı paylaşır:  
*“Değerli öğrenciler, elinizdeki çalışma kâğıdında sosyal duygusal beceriler ile ilgili bazı anahtar ifadeler vardır. Bu ifadelerin tanımları yapılmış ama bazı harfleri eksik bırakılmıştır. Sizden istenilen, tanımlar doğrultusunda ifadeleri tahmin etmenizdir.”*
8. Grup lideri Çalışma Yapağı-3’ü ekrana yansıtır. Daha sonra tanımı okur ve grup üyelerinden eksik ifadeyi tahmin etmelerini ister. Grup üyeleri boşlukları doldurmaya çalıştıktan sonra tahminlerini grupla paylaşır. Tahminler alındıktan sonra grup lideri doğru cevabı paylaşır. Ardından bir sonraki açıklamaya ve tahmine geçilir. Bu şekilde bütün boşluklar doldurulduktan sonra etkinlik sonlandırılır.
9. Grup lideri bu kez Çalışma Yapağı-4’ü dağıtarak aşağıdaki açıklamayı yapar:  
*“Değerli öğrenciler, biraz önce kendi sosyal duygusal becerilerinizi değerlendirerek sosyal duygusal beceriler bardağınızı doldurdunuz. Şimdi sırada sosyal duygusal becerilerinizdeki ilerlemeyi değerlendirmek var. Lütfen sosyal duygusal becerilerle ilgili yaşantılarınızı düşünün. Sosyal duygusal becerinizi Çalışma Yapağı-4’teki merdiven görselinde 1 ile 10 arasında işaretleyiniz. Merdivende 10. basamağa yaklaştıkça beceriler de yükselmektedir.”*
10. Grup lideri grup üyelerinin kendilerini değerlendirmeleriyle ilgili görüş ve fikirlerini paylaşmalarını ister ve neden bu puanı verdiklerini sorar.
11. Paylaşımların ardından grup lideri aşağıdaki soruları yöneltir:
  - » Bugün oturumda kendinize ilişkin neleri fark ettiniz?
  - » Bugünkü oturumdan sonra yaşamınızda neyi değiştirmek istersiniz?
  - » Bu hafta öğrendiğiniz hangi beceriyi denemek istiyorsunuz?
12. Grup lideri oturumun özetini yaparak oturumu sonlandırır.

#### Uygulayıcıya Not

- » Kelime tamamlama etkinliğinde Çalışma Yapağı-3, etkinlik esnasında zaman yeterli olmadığında ya da katılımcı sayısının fazla olması durumunda yalnızca ekrana yansıtılabilir.

## Çalışma Yaprağı-1

### Sorumlu Karar Verme:

Sizi bu farkındalık çalışmasına getiren neydi?

### Öz Farkındalık:

Bu farkındalık çalışmasına katılmış olmak size nasıl hissettiriyor?

### Öz Yönetim:

Bu farkındalık çalışmasına hangi amaçla katıldınız? Amacınıza ulaşmayı nasıl sağlayacaksınız?

### Sosyal Farkındalık:

Kendi evinize/ailenize özgü bir geleneği ya da sevdiğiniz bir geleneği paylaşın.

### İlişki Geliştirme Becerileri:

En son ailenizden birinden ne için yardım istediniz? En son ailenizden kime, nasıl yardım ettiniz?



## Çalışma Yapağı-2

### SORUMLU KARAR VERME

Sergilenen çeşitli davranışların sonuçlarının gerçekçi bir şekilde değerlendirilmesidir.

1

2

3

4

5

### ÖZ FARKINDALIK

Kişinin duygularını, düşüncelerini ve değerlerini bilmesi ve bunların davranışlarını nasıl etkilediğini fark etmesidir.

1

2

3

4

5

### ÖZ YÖNETİM

Bireyin farklı durumlarda duygularını, düşüncelerini ve davranışlarını başarılı bir şekilde düzenleme becerisidir.

1

2

3

4

5

### SOSYAL FARKINDALIK

Farklı geçmişlere ve kültürlere sahip olanlar da dahil olmak üzere diğer insanların bakış açısını anlama ve onlarla empati kurma yeteneğidir.

1

2

3

4

5

### İLİŞKİ GELİŞTİRME BECERİLERİ

Farklı birey ve gruplarla sağlıklı ilişkiler kurma ve bu ilişkileri sürdürme yeteneğidir. Gerekliğinde yardım arama ve teklif etme becerisidir.

1

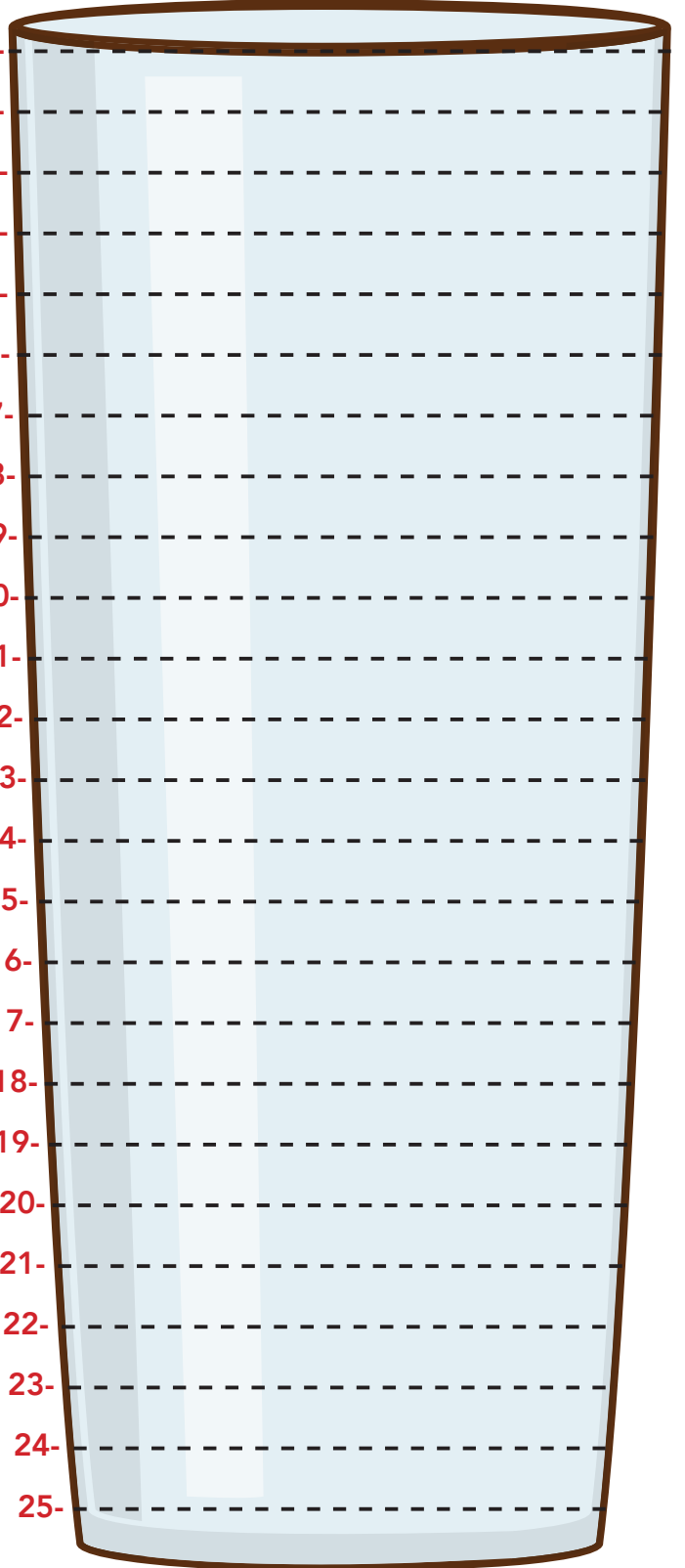
2

3

4

5

1-  
2-  
3-  
4-  
5-  
6-  
7-  
8-  
9-  
10-  
11-  
12-  
13-  
14-  
15-  
16-  
17-  
18-  
19-  
20-  
21-  
22-  
23-  
24-  
25-



### Çalışma Yaprığı-3

1.

Sağlam temellere dayanan, kişinin kendine yönelik inancıdır.

Ö \_ G Ü \_ EN

2.

Kişinin duygularını ve bunların davranışlarını nasıl etkilediğini fark etmesidir.

DU \_ G \_ LA \_ I TANIMLAMA

3.

Diğer insanların bakış açısını anlama yeteneğidir.

E \_ PA \_ İ

4.

Farklı geçmişlere ve kültürlere sahip olanlarla etkileşim kurarak onları takdir etme.

F \_ R \_ L \_ \_ \_ KL \_ RI TAKDİR ETME

5.

Farklı durumlarda duygularını, düşüncelerini ve davranışlarını kararlı bir biçimde düzenleyebilme.

D \_ RT \_ KONTROLÜ

6.

Kişinin kendi davranışlarını düzenleyebilmesi ve iradeli davranabilmesi.

ÖZ DİS \_ P \_ İN

7.

Problem karşısında etkili yollar kullanma.

SO \_ U \_ L \_ RI ÇÖZME

8.

Kişinin hem kendisinin hem de başkalarının iyiliğini düşünerek davranması.

ET \_ K DAV \_ A \_ İŞ

9.

Çatışma durumunda yapıcı seçimler yaparak çözme.

Y \_ PICI Ç \_ T \_ \_ MA ÇÖZME

10.

Farklı birey ve gruplarla sağlıklı ilişkiler kurma ve sürdürme yeteneği.

ET \_ İ \_ İ İLETİŞİM

## Çalışma Yapağı-4

### Sosyal Duygusal Beceri Merdiveni

| ÖZ<br>YÖNETİM | ÖZ<br>FARKINDALIK | SOSYAL<br>FARKINDALIK | İLİŞKİ GELİŞTİRME<br>BECERİLERİ | SORUMLU<br>KARAR VERME |
|---------------|-------------------|-----------------------|---------------------------------|------------------------|
| 10            | 10                | 10                    | 10                              | 10                     |
| 9             | 9                 | 9                     | 9                               | 9                      |
| 8             | 8                 | 8                     | 8                               | 8                      |
| 7             | 7                 | 7                     | 7                               | 7                      |
| 6             | 6                 | 6                     | 6                               | 6                      |
| 5             | 5                 | 5                     | 5                               | 5                      |
| 4             | 4                 | 4                     | 4                               | 4                      |
| 3             | 3                 | 3                     | 3                               | 3                      |
| 2             | 2                 | 2                     | 2                               | 2                      |
| 1             | 1                 | 1                     | 1                               | 1                      |

Sosyal duygusal becerinizi yukarıdaki merdiven görselinde 1 ile 10 arasında işaretleyiniz.  
Merdivende 10. basamağa yaklaştıkça beceriler de yükselmektedir.

### 3. OTURUM PLANI

|                    |   |
|--------------------|---|
| <b>Süre</b>        | : 40-50 dakika.   |
| <b>Amaç</b>        | : Grup üyelerinin sosyal duygusal becerilerini geliştirmeleri konusunda desteklemek.  |
| <b>Materyal</b>    | : » Bilgi Notu-1<br>» Çalışma Yaprakı-1<br>» Çalışma Yaprakı-2<br>» Yapışkanlı Kâğıt<br>» Karton Kâğıt (1 metre)  |
| <b>Ön Hazırlık</b> | : » Bilgi Notu-1, projeksiyon cihazı ya da akıllı tahtaya yansıtılmak üzere dijital ortama aktarılır.<br>» Çalışma Yaprakı-1 öğrenci sayısı kadar çoğaltılır.<br>» Çalışma Yaprakı-2<br>» 1 metrelik karton kâğıt duvara yapıştırılır.  |
| <b>Süreç</b>       | : 1. Grup lideri bir önceki oturumun özetini şu şekilde yapar: <i>"Değerli öğrenciler, bir önceki oturumda sosyal duygusal becerilerinizi değerlendirmeniz için çalışmalar yapmıştık."</i><br>2. Grup lideri bu oturumun amacının öğrencilerin sosyal duygusal becerilerini geliştirmek için tutum ve davranışlar kazandırmak olduğunu ifade eder.<br>3. Grup lideri grup üyelerine bir ısınma etkinliği ile başlayacaklarını söyleyerek aşağıdaki uygulamaya geçer.<br>4. Grup üyelerinden gönüllü altı kişi seçilir. İki üye birbiriyle ilişki geliştirme rolünü alır. Üyelerden biri bir konu hakkında konuşurken diğer üye dinleyici rolünde olacaktır. Seçilen üyelerin sahnede arkadaş ilişkileri, seçmek istediği meslek, okul takımına girme gibi konularda konuşmaları istenir. Diğer dört gönüllüye birer tane Çalışma Yaprakı-1 verilir. Bu dört üyeden ellerinde kâğıtları tutarak dinleyicinin arkasında durmaları istenir. Konuşan kişi herhangi bir konuda dinleyen ile ilişki geliştirmeye çalışır. Bu esnada arkadaki kişiler kâğıtta yer alan role girerek dinleyici rolündeki kişi dinlemeye çalışırken ve konuşmaya başladığında onun dikkatini dağıtıcı cümleler kurar.<br><br>Grup lideri diğer dört rolü şu şekilde bir örnekle açıklar:<br>Telefon rolündeki kişi: <i>Bana bakacak mısın? Kaç saattir benimle ilgilenmedin.</i><br>Arkadaş rolündeki kişi: <i>Benimle dışarı gelmiyor musun?</i><br>Evdeki sorumluluklar rolündeki kişi: <i>Kardeşinle oyun oynama zamanını kaçırmamalısın.</i> |

Okulla ilgili sorumluluklar rolündeki kişi: *Arkadaşlarıyla beraber yapacağın ödevi yetiştirmen gerekiyor.*

(Rolü oynayanlar, buna benzer sözlerle iletişimi engellemeye çalışırlar. Bir süre ilişki geliştirme güçlüğünün diğer öğrenciler tarafından izlenmesi sağlanır.)

5. Bu sürecin sonunda grup lideri konuşan rolündeki üyeye ne hissettiğini sorar.
6. Konuşan rolündeki üyenin paylaşımı alındıktan sonra grup lideri grup üyelerine şu açıklamayı yapar: *"İnsanlar sizinle konuşurken dikkatinizi onlara vermediğinizde dinlenmediğini, önemsenmediğini, anlaşılmadığını hissedebilir. Çevremizde iletişimi engelleyen birçok faktör bulunuyor. Bizler bu engellerin farkında olup etkili iletişim becerilerini kullandığımızda iletişim kazalarını daha az yaşarız."*
7. Grup lideri, Bilgi Notu-1'de yer alan ifadeleri katılımcılara okur.
8. Sonrasında grup lideri grup üyelerine Çalışma Yapağı-2'yi dağıtırken şu açıklamayı yapar: *"Mert, Elif, Semih, Sema ve Alper liseye yeni başlamış, aileleri tarafından sevilen, eğer kendilerine gerekli yardımlar sağlanırsa oldukça başarılı olacak ve farklı alanlarda yetenekli olan zeki öğrencilerdir. Fakat her biri farklı alanlarda sorunlar yaşamaktadır. Sırasıyla bu öğrenciler için yazılmış senaryoları okuduktan sonra bu öğrencilerin yaşadıkları sorunları çözmek için neler yapabileceklerini yazmanızı istiyorum.."*
9. Grup lideri, katılımcılara ortalama 8- 10 dk süre vererek Çalışma Yapağı-2'yi doldurmalarını ister.
10. Grup lideri, grup üyelerinin Çalışma Yapağı-2'yi doldurduktan sonra kendi aralarında 3-6 kişilik gruplar oluşturmalarını ister.
11. Grup lideri, katılımcıların Çalışma Yapağı-2'deki *"Sorumlu Karar Verme"* temasında aldıkları notlarını küçük grupta birbirleri ile paylaşmalarını ister.
12. Sonrasında grup lideri küçük gruplardan bu temada paylaşım yapmak isteyenlerin paylaşımını alır. Ardından grup lideri, Çalışma Yapağı-2'de *"Sorumlu Karar Verme"* temasına yönelik açıklamayı tüm grupla paylaşır.
13. Bu süreç (11. ve 12. adımlar) Çalışma Yapağı-2'de yer alan her tema için ayrı ayrı yerine getirilir.
14. Grup lideri beş temaya uygun paylaşımları aldıktan sonra aşağıdaki açıklamayı yapar:

*"Değerli öğrenciler, üç oturum boyunca sizlerle sosyal duygusal becerilere dair yeni kavramlar öğrendik, bunları pekiştirmek için etkinlikler yaptık. Sosyal duygusal öğrenmelerini güçlendirmek amacıyla neler yapabileceğimizi konuştuk. Şimdi bir sonlandırma etkinliği ile çalışmamızı tamamlayacağız."*



15. Grup lideri aşağıdaki açıklama ile devam eder:

*“Sizlere yapışkanlı kâğıt dağıtacağım. Bu kâğıtlara buradan hangi duygu ile ayrılacağını yazmanızı ve yazdıktan sonra duvardaki kartona yapıştırmanızı istiyorum.”*

16. Tüm katılımcılar kâğıtları yapıştırdıktan sonra grup lideri, yapıştırılan kâğıtların arasından bazılarını seçerek yüksek sesle okur ve etkinliği tamamlar (Olumlu ifadeler içeren paylaşımlar seçilmeye özen gösterilir).

17. Grup lideri oturumu sonlandırır.

**Uygulayıcıya Not** : » Çalışma Yaprağı-2’deki öğrenci paylaşımları alınırken zamanın yetmediği durumlarda okul psikolojik danışmanı, öğrencilerin ihtiyaçları doğrultusunda ihtiyaçlara yönelik olarak temalarda azaltmaya gidebilir.

## Bilgi Notu-1

- Çevrenizdeki insanlar sizinle konuşmak istediğinde onu dinlemek için zaman ayırınız.
- Bir kişi sizinle konuşurken başka bir şeyle ilgilenmeden onu dikkatlice dinleyiniz.
- İstek ve beklentilerinizi açık bir şekilde ifade ediniz. İmalardan ve çevrenizdeki insanların aklınızdakileri okumasını beklemekten kaçınarak kendinizi net bir şekilde ifade ediniz.
- Beden dilinizin ve sesinizin konuşmanın karşı taraf için anlamını değiştirebileceğini gözden kaçırmayınız. Karşı tarafın sözsüz mesajlarını dikkate alınız.
- Aranızda herhangi bir anlaşmazlık çıktığında bu anlaşmazlığı çözmeye istekli olunuz.
- Gerektiğinde diğer insanlardan yardım isteyiniz ve yardıma ihtiyacı olanlara elinizden geldiğince yardım ediniz.

## Çalışma Yapağı-1



# EVDEKİ SORUMLULUKLAR

# ARKADAŞ İLİŞKİLERİ VE AKRABALAR

# OKULLA İLGİLİ SORUMLULUKLAR

## Çalışma Yaprığı-2

### SORUMLU KARAR VERME

Alper 9. sınıf öğrencisidir. Birinci dönem not ortalaması oldukça düşüktür. Son gün çalıştığı bütün sınavlardan da düşük notlar almaktadır. Buna karşın yeteri kadar çalıştığını iddia etmektedir. İkinci dönemde de son gece çalışarak derslerden yüksek notlar alabileceğine inanmaktadır. Ertesi hafta matematik sınavı vardır. Fakat annesinin tüm uyarılarına rağmen ısrarla son gece çalışarak dersi geçebileceğini söylemektedir.

**Sizce Alper yaşadığı bu sorunu çözmek için neler yapabilir?**

.....

.....

### ÖZ FARKINDALIK

Mert kendisini değersiz hisseden, tercihleri konusunda kararsız, herhangi bir alanda başarılı olabileceğine inanmayan ve çoğunlukla duygularını bile ayırt edemeyen içine kapanık bir öğrencidir.

**Sizce Mert yaşadığı bu sorunu çözmek için neler yapabilir?**

.....

.....

### ÖZ YÖNETİM

Semih esprili ve arkadaşları tarafından sosyal ortamlara davet edilen hareketli bir öğrencidir. Fakat çoğu zaman hayatı eğlenceden ibaret zanneden Semih, okul kurallarını önemsemez ve hayatının kalan kısmında ne yapacağı konusunda hiçbir fikri yoktur. Zaten arkadaşları tarafından aranan bir kişi olması aslında onun hayatı boşvermişliği ve her şeyi alaya alması ile ilgilidir. Eğlenceli gibi görünse de aslında Semih'in iç dünyası streslidir ve oldukça mutsuzdur.

**Sizce Semih yaşadığı bu sorunu çözmek için neler yapabilir?**

.....

.....

Elif bulunduğu sınıfta arkadaşları tarafından dışlanmaktadır. Çünkü Elif, arkadaşlarının davranışlarını beğenmemekte ve onlara çoğu zaman değer vermemektedir. Arkadaşlarının yaptığı güzel hareketleri takdir etmemektedir ve en ufak bir hatasında onları acımasız bir şekilde eleştirmektedir.

**Sizce Elif yaşadığı bu sorunu çözmek için neler yapabilir?**

.....

.....

Lise öğrencisi olan Sema, annesinin en yakın arkadaşının kızı İpek'le sınıf arkadaşı olmuştur. Başlangıçta çok yakın arkadaş olmalarına rağmen ilerleyen haftalarda İpek sınıftaki diğer arkadaşlarıyla vakit geçirmeye başladığında Sema bu duruma karşı çok öfkelenmiştir. Hatta sınıftaki kızlara İpek'le ilgili gerçek olmayan şeyler anlatmaya başlamıştır. Ayrıca İpek'e karşı saldırganca davranmaktadır.

**Sizce Sema yaşadığı bu sorunu çözmek için neler yapabilir?**

.....

.....



SORUMLU KARAR VERME

**Alper sorununu çözmek için neler yapabilir?**

Öncelikle Alper son gün çalıştığı sınavları ve bu sınavlardan aldığı notları yazabilir. Burada amaç Alper'in sorunu somut bir şekilde görmesini sağlamaktır. Sonrasında Alper sorunu çözmeye yönelik alternatifler oluşturması için yine bir kâğıdın yarısına şu an hâlihazırda ders çalışırken yaptıklarını yazabilir. Kâğıdın diğer yarısına ise çalışırken yapabileceği şeylerin alternatiflerini belirlemesi istenir. Örneğin video seyrederek ders çalışıyorsa yapabileceği alternatif, video seyrederken not tutarak ders çalışmak olabilir. Bu sayede Alper sergilediği davranışlar hakkında daha objektif değerlendirme yapabilme becerisi de kazanmış olacaktır.

ÖZ FARKINDALIK

**Mert sorununu çözmek için neler yapabilir?**

Mert şimdiye kadar yapmış olduğu güzel davranışları ve başarılarını düşünerek onları yazabilir. Başarılarını hatırlamak onun kendisine olan güvenini arttırabilir. Mert yetenekli olduğunu düşündüğü alanlar doğrultusunda görev alabilir. Yeteneklerini ortaya koyduğunda kendini daha yetkin hissedebilir.

ÖZ YÖNETİM

**Semih sorununu çözmek için neler yapabilir?**

Semih eğlence ve sorumluluk arasında bir denge oluşturabilir. Yaşamda ikisine de yeterli zaman ayrılması gerektiği unutulmamalıdır. Semih kendine bazı rutinler oluşturursa hem sorumluluklarını yerine getirir hem de eğlenmeye vakit ayırabilir. Örneğin akşam yemeğini saat 20:00' de herkesle birlikte yenebilir. Semih çalışma motivasyonunu arttırmak için hangi üniversiteyi okuyacağı ve hangi mesleği seçeceği konusunda hedef belirleyebilir. Kaygılandığında kendini rahatlatmak için nefes egzersizleri gibi uygulamalar yapabilir.

SOSYAL FARKINDALIK

**Elif sorununu çözmek için neler yapabilir?**

Elif davranışlarının başkalarını ve dolayısıyla kendini nasıl etkilediğinin farkında değildir. Elif arkadaşlarının olumlu davranışlarını takdir ettiğinde ve onlara teşekkür ettiğinde arkadaş ilişkilerinin değişebileceğini görebilir. Her insanın sevdiği ve sevmediği şeyler olabilir. Ancak düşüncelerini karşı tarafı incitmeden söylemenin yolları vardır. Elif kendisine uygun olmayan davranışları da yapıcı bir şekilde eleştirerek uygun bir dille ifade edebilir.

İLİŞKİ GELİŞTİRME  
BECERİLERİ

**Sema sorununu çözmek için neler yapabilir?**

Sema İpek'le yaşadığı sorunu, onunla konuşarak çözmeye çalışabilir. Sema kendisini üzen, kıran ya da öfkeliendiren şeyleri açıkça ve saygılı bir şekilde İpek'le paylaşabilir. Sorun olan duruma yönelik davranışlarını nasıl farklılaştırabileceklerini konuşabilirler. Eğer yaşadıkları çatışmayı çözmekte zorlanıyorlarsa ikisinin de güvendiği birinden destek alabilirler.



This project is funded by the European Union.  
Bu proje Avrupa Birliği tarafından finanse edilmektedir.  
هذا المشروع تم تمويله من قبل الاتحاد الأوروبي



*Bu Kitap Millî Eğitim Bakanlığınca  
Ücretsiz Olarak Dağıtılmıştır.  
Para İle Satılmaz.*



**ÖZEL EĞİTİM VE REHBERLİK HİZMETLERİ  
GENEL MÜDÜRLÜĞÜ**

