

# MEB 0-18 YAŞ AİLE EĞİTİM PROGRAMI



# 3-6 Yaş Aile Eğitim Programı Oturumları

- **1. Oturum:** Tanışma ve Program Tanıtımı
- **2. Oturum:** Çocuk Gelişiminde Ailenin Rolü
- **3. Oturum:** Çocukla İletişim I
- **4. Oturum:** Çocukla İletişim II
- **5. Oturum:** Olumlu Davranış Geliştirme
- **6. Oturum:** Olumsuz Davranışları Azaltma
- **7. Oturum:** Sosyal Duygusal Gelişim
- **8. Oturum:** Bilişsel Gelişim ve Dil Gelişimi
- **9. Oturum:** Motor ve Cinsel Gelişimi
- **10. Oturum:** Özbakım Becerileri
- **11. Oturum:** Çocuk Sağlığı ve Beslenme
- **12. Oturum:** Okul ve Çocuk
- **13. Oturum:** Çocuk Hakları – Çocuk İhmal ve İstismarı



# 7-11 Yaş Aile Eğitim Programı Oturumları

- **1. Oturum:** Tanışma ve Program Tanıtımı
- **2. Oturum:** Çocukla Nitelikli Zaman Geçirmek ve Oyun
- **3. Oturum:** Etkili İletişim Becerileri
- **4. Oturum:** Olumlu Davranış Kazandırma
- **5. Oturum:** İstenmeyen Davranışları Değişirme
- **6. Oturum:** Duygu Düzenleme
- **7. Oturum:** Bedensel ve Cinsel Gelişim
- **8. Oturum:** Sosyal ve Akademik Gelişim
- **9. Oturum:** Aile Sistemi
- **10. Oturum:** Aile Tutumları
- **11. Oturum:** Etkili Problem Çözme
- **12. Oturum:** Sosyal Duygusal Davranışsal Sorunlar
- **13. Oturum:** Çocuk Hakları İhmal, İstismar ve Şiddet



# 12-18 Yaş Aile Eğitim Programı Oturumları

- **1. Oturum:** Tanışma ve Program Tanıtımı
- **2. Oturum:** Ailenin Yapısı ve Önemi
- **3. Oturum:** Ergen ve Ergen Gelişimi I
- **4. Oturum:** Ergen ve Ergen Gelişimi II
- **5. Oturum:** Ergenle İletişim
- **6. Oturum:** Ergen ve Akran İlişkileri
- **7. Oturum:** Ergenin Okul Yaşamı
- **8. Oturum:** Ergenin Kariyer Gelişimi
- **9. Oturum:** Ergenlikte Duygusal ve Ruhsal Sorunlar
- **10. Oturum:** Ergenlikte Riskli Davranışlar I
- **11. Oturum:** Ergenlikte Riskli Davranışlar II
- **12. Oturum:** Ergenin Cinsel Sağlık Eğitimi
- **13. Oturum:** Temel İnsan Hakları İhmal, İstismar ve Şiddet



# OTURUM PLANI HAKKINDA

- **Kaç Yaşındaki Çocukların Ebeveynlerine Hitaben:** 7-11 Yaş Arası
- **Oturumun Adı:** Duygu Düzenleme
- **Oturumun Amacı:** Anne-babaların çocukların duygularını tanımaları ve anlamalarını sağlamak, anne-babaların çocukların duygularını ifade edebilmelerine ve düzenlemelerine yardımcı olmalarını sağlamaktır.
- **Oturumdaki Toplam Etkinlik Sayısı:** 8



## ► Eğitimcinin Kendini Tanıtması

Merhaba, hepiniz hoş geldiniz.

Benim adım ..... Mesleğim .....; .....'da görev yapıyorum. Burada sizinle "Aile Eğitim Programı'nın 7, 8, 9, 10 ya da 11 yaşında çocuğu olan anne ve babalar için hazırlanan "Aile Eğitim Programı 7-11 Yaş Çocuğu Olan Ebeveynler İçin Duygu Düzenleme" Oturumunu gerçekleştireceğiz.

## ► Katılımcıların Dikkatini Çekme

Programın tanıtımına geçmeden önce, sizler için hazırladığım bu yaka kartlarını takmanızı rica edeceğim.

Şimdi küçük bir "kendimizi tanıtma" etkinliği yapalım istiyorum.



## 1. OTURUM: DUYGU DÜZENLEME

Oturumun Amacı: Anne-babaların çocukların duygularını tanımaları ve anlamalarını sağlamak, anne-babaların çocukların duygularını ifade edebilmelerine ve düzenlemelerine yardımcı olmalarını sağlamaktır.

Kazanımlar	Konular	Yöntem ve Teknik	Süre / Dk
1. Programa ilişkin olumlu görüş geliştirmeye başlar.	Giriş Eğitiminin Kendini Tanıtması Kazanımlardan Haberdar Etme Katılımcıların Dikkatini Çekme	Anlatım, Soru-Cevap, Oyun, Tartışma	25
2. Herhangi bir durum karşısında hissettiği duyguların farkına varır.	Duyguların Fark Edilmesi	Soru-Cevap, Anlatım, Tartışma	10
3. Duyguların işlevlerini ve yararlarını fark eder.	Duyguların İşlevleri	Soru-Cevap, Anlatım, Tartışma	10
4. Duygularını tanıır ve ifade eder.	Duyguların İfade Edilmesi	Soru-Cevap, Anlatım, Örnek Olay, Gösteri, Tartışma	20
5. Çocuğunun duygularını tanımasında ve ifade etmesinde ana-babaya düşen rolü fark eder. 6. Çocuğuna duygularını ifade etmesinde nasıl yardımcı olacağını programlar.	Duyguların İfade Edilmesinde Ana Babanın Rolü	Soru-Cevap, Anlatım, Tartışma, Gösteri, Canlandırma	25
7. Duygu düzenleme kavramını açıklar.	Duygu Düzenleme	Anlatım, Soru-Cevap, Tartışma	10
8. Çocuklarının duygularını düzenlemelerine yardımcı olur.	Çocuklara Duygu Düzenlemeyi Öğretmek İçin Neler Yapılabilir	Anlatım, Soru-Cevap, Tartışma, Canlandırma	30
9. Çocuklarının duygu düzenlemesine yardımcı olmak için planlama yapar. 10. Oturumu değerlendirir ve özetler.	Sonuç Neler Yapacağız Neler Öğrendik	Anlatım, Soru-Cevap, Tartışma	10

Oturum Materyal ve Ekleri: Katılımcı yaka kartı, Oturum Görseli, Tahta, Tahta Kalem, Oturum Görseli, Örnek Olay Kartları

Ek 1: Duygu Ayarlama Ana Babanın Rolü, Etkinlik 3 Çocuğumun Duyguları ve Ben Formu



# ETKİNLİK 1

<b>Etkinliğin Adı</b>	<b>Olumlu Özelliklerle Tanışma</b>
<b>Etkinliğin Amacı</b>	Katılımcıların birbirleri ile tanışmasını sağlamak Katılımcıların olumlu yönlerini fark etmelerini sağlamak
<b>Yöntem ve Teknik</b>	Oyun
<b>Süre</b>	10 dakika
<b>Materyaller</b>	-
<b>Etkinliğin Uygulanması</b>	<p><b>Katılımcılara etkinliği aşağıda verilen şekilde açıklayın:</b></p> <p>Önce herkes kendi adının baş harfi ile başlayan, kendini anlatan olumlu bir sıfat ya da sözcük düşünsün. Örneğin; “Benim adım Gül, Ben <u>Güvenilir</u> biriyim.” ya da “Benim adım Ayhan, ben <u>Azimli</u> biriyim.” diyebilirsiniz.</p> <p>Adınızın baş harfiyle başlayan bir sözcük bulmakta zorlanırsanız, sizi anlattığını düşündüğünüz başka bir olumlu sözcük de kullanabilirsiniz. Örneğin; “Benim adım Zeynep, ben <u>Çalışkan</u> biriyim.” de diyebilirsiniz.</p> <p>Şimdi de hepinizden, çocuğunuzun adını ve onu tanımlayan olumlu bir sözcük söylemenizi istiyorum. Örneğin; “Benim çocuğumun adı Bekir, Bekir <u>Becerikli</u> bir çocuktur.” diyebilirsiniz ya da “Benim çocuğumun adı Ayça, Ayça <u>Akıllı</u> bir çocuktur.” diyebilirsiniz.</p>
<b>Etkinlikle İlgili İpuçları</b>	<p>Katılımcılar olumlu sıfat bulmakta zorlanırlarsa, katılımcıya yardımcı olabilirsiniz.</p> <p>Katılımcılar kendilerini ve çocuklarını tanımlayan olumlu herhangi bir sözcük de söyleyebilirler. Yardımsever, adil, dürüst, kurallara özenli, hayvan sever, nazik, adil, becerikli, yaşlılara saygılı, çalışkan, kitap okumayı seven, kardeşine düşkün, neşeli, misafirperver, uzlaşmacı, çabuk affeden gibi.</p>
<b>Etkinliğin Değerlendirilmesi</b>	<p>Anne-babalar birbirleri ile tanıştı mı?</p> <p>Anne-babalar kendileri ve çocukları hakkında olumlu bir özellik ifade edebildi mi?</p>





Böylece kısaca sizinle tanışmış olduk. Grup çalışmalarımız ilerledikçe birbirimizi daha yakından tanıma fırsatı bulacağız. Şimdi sizlere bu katıldığınız programdan, “Aile Eğitim Programı 7-11 Yaş Çocuğu Olan Ebeveynler İçin Duygu Düzenleme” Oturumundan bahsetmek istiyorum.

### ► **Kazanımlardan Haberdar Etme**

Burada bulunuyor olmanız aslında sizlerin çocuklarınıza karşı ne kadar ilgili ve duyarlı olduğunuzun da bir göstergesi. Bu programa katılmakla çocuklarınızın daha sağlıklı gelişmelerini desteklemek için çok önemli bir adım attığınızı düşünüyorum. Çocuklarınız adına hepimize teşekkür ederim.

Bugün çocukların duygularını tanımak, duygularını ifade etmelerine yardımcı olmak ve son olarak duygularını anlamalarına yardımcı olmaktan söz edeceğiz. Çocukların duygularını ayarlayabilmelerine yardım etmek için ihtiyaçlarının neler olduğunu tartışacağız. Bunların yanı sıra çocuğun kendisinin ve diğerlerinin duygularını tanıması ve duygularını düzenlemelerine yardımcı olmak için anne-baba olarak yapabileceklerimiz de konularımız arasında.





### ► Katılımcıların Dikkatini Çekme

**S:** Duygu nedir, duygunun yararları nelerdir, duygularımızın nasıl farkına varırız? (Anne babaların yanıtlarını dinleyin ve altı çizili yerleri tahtaya yazın.)

Duygu, bilinçli bir çabadan daha çok, içinde bulunduğumuz ortam, ruh hali veya diğer insanlarla ilişkilerimiz ya da çevremizde gerçekleşen olaylar sonucunda kendiliğinden gerçekleşen oldukça güçlü hislerdir. Çocuklar da bizler de pek çok duyguyu yaşarız. Sevinç, kıskançlık, üzüntü, korku, öfke, özlem, acı, kıskançlık, umut, umutsuzluk, cesaret, endişe vb.

Şimdi duygularla ilgili olarak bir etkinlik yapmak istiyorum.



## ETKİNLİK 2

<b>Etkinliğin Adı</b>	<b>Duyguların Fark Edilmesi</b>
<b>Etkinliğin Amacı</b>	Anne-babaların duyguları tanımalarını sağlamak ve duygu dağarcığını geliştirmek.
<b>Yöntem ve Teknik</b>	Oyun
<b>Süre</b>	10 dakika
<b>Materyaller</b>	Katılımcı Listesi
<b>Etkinliğin Uygulanması</b>	<p>Etkinlikten önce katılımcı listesi hazırlanır.</p> <p>Anne-babalardan sırayla bildikleri duyguları söylemeleri istenir. Duygu ifade eden ana-babalara artı, düşünce ifade eden ya da herhangi bir duyguyu bulmakta zorlanan ana-babalara eksi verilir. Örneğin; başarısız hissetme, kötü bir şey olacak veya çaresizlik gibi ifadeler duygu değil düşüncedir.</p> <p>Bu işlem katılımcı sayısına göre birkaç kere tekrarlanabilir.</p> <p>Tamamlandıktan sonra, artı ya da eksi aldıklarında ne hissettikleri sorulur.</p>
<b>Etkinlikle İlgili İpuçları</b>	<p>Aynı duyguyu tekrar edenlere veya uzun süre düşünenlere de eksi verilir.</p> <p>Katılımcılar tarafından duygu ve düşünceler karıştırılabilir ve düşünceler duygu gibi ifade edilebilir. Örneğin; "Bugün çok güzel bir gün." bir düşünce ifadesidir. "Sevinçliyim." ise duygu ifadesidir. Bu ayrımı gerektiğinde katılımcılara açıklayınız.</p>
<b>Etkinliğin Değerlendirilmesi</b>	<p>Anne-babalar olumlu ve olumsuz duyguları tanıyorlar mı?</p> <p>Duygu ve düşünce arasında ayırım yapabildiler mi?</p> <p>Kendi duygularını ifade edebildiler mi?</p>



# ETKİNLİK 3

<b>Etkinliğin Adı</b>	<b>Ana-Babaların Kendi Duyguların İfade Etmede Model Olması</b>
<b>Etkinliğin Amacı</b>	Ana babaların olumsuz davranışların öncül ve sonuçlarını fark edilmesini sağlamak
<b>Yöntem ve Teknik</b>	Canlandırma
<b>Süre</b>	20 dakika
<b>Materyaller</b>	Senaryo Kartları
<b>Etkinliğin Uygulanması</b>	<p>Katılımcılardan her bir senaryo için üçer kişilik üç grup seçilir. Her bir gruba senaryo kartları verilir. Katılımcılardan biri anne, diğeri baba ve üçüncü kişi de çocuk rolünü seçer. Katılımcılara aşağıdaki açıklama yapılır:</p> <p>“Elinizdeki kartta yazan senaryoyu burada canlandırmanızı isteyeceğim. Canlandırmaları yaparken o anda aklınızdan geçenleri söyleyin ve hissettiğiniz duyguları ifade edin. Canlandırma sırasında eşiniz duygusunu ifade ettiğinde siz de o duyguyu anladığınızı ve kabul ettiğinizi belirten ifadeler kullanın.”</p> <p>Katılımcılar canlandırmaları yaparken onların sorunla baş etme tarzlarını gözleyin ve onlara uygun geribildirimler verin.</p> <p>I. Senaryo: Ana-baba uzun süredir görmedikleri arkadaşlarını davet etmişlerdir. Anne ve baba hazırlık yaparlar. Fırında pişirilecek yiyecekleri hazırlarlar. Tam yemeği fırına sürecekken elektrik kesilir. Elektrik kesintisi hakkında bilgi almak için ilgili kuruma telefon ettiklerinde, uzun süre gelmeyeceğini öğrenirler.</p> <p>II. Senaryo: Anne (ya da baba) iş yerinde uzun süredir beklediği ve kendisinin hak ettiğini düşündüğü yükselmeye (şeflik, müdürlük gibi) kendisinin değil, bir başka meslektaşının atandığını öğrenmiştir. Akşam yemeğinde bu konu paylaşılır.</p> <p>III. Senaryo: Evin büyük oğlu eve gelmemiştir. Normalde hep haber verirken, bir saat geç kalmıştır ve cep telefonu kapalıdır.</p>
<b>Etkinlikle İlgili İpuçları</b>	<p>Öncelikle duygunun ifade edilmesi, duygunun onaylanması ve kişilerin aklından geçenlerin söylenmesi beklenmelidir.</p> <p>Eğer katılımcı uygun çözüm yolu bulmakta zorluk yaşarsa, yardımcı olabilirsiniz.</p> <p>Anne ya da baba rolündeki kişi aşırı kaygılandı, kızdı ya da hayal kırıklığına uğradı ise, canlandırma tekrar yapılır.</p>
<b>Etkinliğin Değerlendirilmesi</b>	<p>Anne ve babalar duygularını uygun bir şekilde ifade edebildi mi? Anne ve baba sakin kalabildi mi? Anne ve babalar üretici çözümler ifade edebildiler mi?</p>



# KAYNAKLAR

- Sunum içerisinde yer alan tüm fotoğraf ve resimler "Google Görseller"den alınmıştır.
- Aral N (2013). Aile Eğitim Programı (0-18 Yaş) 14. Oturum Özel Gereksinimli Bireylere Duyarlılık Geliştirme. Milli Eğitim Bakanlığı Yayınları. Ankara.
- Aral N, Yıldız Bıçakçı M, Can Yaşar M (2013). 3-6 Yaş Aile Eğitim Programı (AEP 0-18 Yaş). Milli Eğitim Bakanlığı Yayınları. Ankara.
- Kapçı EG, Eşkisu M (2013). 7-11 Yaş Aile Eğitim Programı (AEP 0-18 Yaş). Milli Eğitim Bakanlığı Yayınları. Ankara.
- Siyez DM, Kaya A, Sucuoğlu H (2013). 12-18 Yaş Aile Eğitim Programı (AEP 0-18 Yaş). Milli Eğitim Bakanlığı Yayınları. Ankara.

