

Özel Eğitim İhtiyacı Olan Öğrenciler İçin

ÖZELLEŞTİRİLMİŞ TEMEL YAŞAM BECERİLERİ PSİKOEĞİTİM PROGRAMI

Meslek Okulu



Özel Eğitim ve
Rehberlik Hizmetleri
Genel Müdürlüğü

unicef 
her çocuk için

Özel Eğitim İhtiyacı Olan Öğrenciler İçin
**ÖZELLEŞTİRİLMİŞ TEMEL YAŞAM
BECERİLERİ PSİKOEĞİTİM PROGRAMI**
Meslek Okulu

Ankara, 2024

EDİTÖR

Doç. Dr. Mustafa OTRAR

YAYIN YÖNETMENİ

Serpil ALTUNCU VAROL

YAZAR

Prof. Dr. Serap NAZLI

YAYINA HAZIRLAYANLAR

Uzm. Psk. Dan. Elif Asena AKIN

Uzm. Psk. Dan. İsmail YILDIRIM

KATKI SUNANLAR

Dr. Derya HALİSDEMİR

Dr. Saide Umut ZEYBEK

Uzm. Psk. Dan. Ecem ÇİÇEK HABEŞ

Uzm. Psk. Dan. Melike Nur Çalışkan

Uzm. Psk. Dan. Mesude SEVEN GÜRÇEN

Uzm. Psk. Dan. Önder ÇEKİÇ

Uzm. Psk. İlayda NAZLI

TASARIM

JANR MEDYA

BASKI VE CİLT

JANR MEDYA

Genel Yayın No: 9707

Tanıtıcı Yayınlar Dizi No: 3251

ISBN: 978-975-11-8232-6

Yayında beyan edilen görüşler kişilerin kendi sorumluluğundadır ve hiçbir şekilde Milli Eğitim Bakanlığı ve UNICEF'in görüş ve politikalarını yansıtmamaktadır.



İÇİNDEKİLER

Temel Yaşam Becerileri	07
Özelleştirilmiş Temel Yaşam Becerileri Psikoeğitim Programı	08
Programın Yapısı	11
Programın Uygulama Esasları	13
Programın Ölçme ve Değerlendirme Yaklaşımı	15
Kaynakça	19
EKLER	20
Ek-1: Özelleştirilmiş Temel Yaşam Becerileri Psikoeğitim Program Planı.....	20
Veli Oturumu: Bilgilendirme ve Tanıtım	22
Öğrenci Oturumları:	25
1. Oturum/Atölye: Kendini Tanıma Becerisi	25
2. Oturum/Atölye: Duygu Düzenleme Becerisi	31
3. Oturum/Atölye: Etkili İletişim Becerisi	36
4. Oturum/Atölye: Stres Yönetimi Becerisi	39
5. Oturum/Atölye: Mesleki Planlama Becerisi	48
Veli ve Öğrenci Oturumu: Değerlendirme ve Kapanış	53
Gelişim Ajandam.....	55

Temel Yaşam Becerileri

Gelişimsel rehberlik modeli, bilgi toplumunun yeni değerlerine cevap verebilmek için geliştirilmiş bir modeldir. (Gysbers ve Henderson, 2012). Gelişimsel rehberlik modelinin temel amacı, öğrencilere şimdi ve gelecekte özerk, bağımsız, sorumlu ve üretken olabilmeleri için gereken temel yaşam becerilerini kazandırmaktır. Bu perspektiften ele alındığında; temel yaşam becerileri programları öğrencileri yaşam rollerine, yaşam mekanlarına ve yaşam olaylarına hazırlamayı hedefler.

Myrick (1997) gelişimsel rehberlik modelinin sekiz amacını belirtirken, temel yaşam becerilerine vurgu yapmıştır:

1. Okul çevresini tanıma
2. Kendisini ve başkalarını tanıma
3. Tutumları ve davranışları anlama
4. Karar verme ve problem çözme becerileri
5. Kişiler arası ve iletişim becerileri
6. Okul başarısı becerileri
7. Meslek farkındalığı ve eğitsel plan yapma becerisi
8. Sorumluluk bilinci ile toplumsal katılım becerileri

Myrick'in (1997) vurguladığı gibi gelişimsel rehberlik modelinde öğrenciler, kişiler arası bir kriz yaşamadan önce kişiler arası beceriler öğrenirler. Bu nedenle gelişimsel rehberlik modelinde beceri eğitimi ve önleyici programlara önem verir. Diğer bir ifade ile; yaşam becerileri aynı zamanda önleyici, koruyucu işleve sahiptir.

Beceri eğitimi programları bireylere toplumda bağımsız, özerk, verimli, üretken yaşayabilmelerine yardımcı olacak becerileri kazandırması için planlanan; belirli bir zaman süreci içinde sistemli, düzenli yapılan eğitim durumlarının / yaşantılarının tümüdür. Beceri eğitimi programları alan yazında genellikle "sosyal beceriler", "yaşam becerileri eğitimi", "yarın için beceriler" olarak adlandırılmaktadır. Bu kavramlardan yaşam becerileri eğitimi daha çok tercih edilmektedir. Nasıl adlandırılırsa adlandırılınsın; bu programlar planlı, sistemli, ardışık ve gelişimsel tarzda öğrencilere kendini tanıma, kendine değer verme, kişiler arası etkili iletişim kurma, kendi davranışlarını kontrol etme, etkili öğrenme ve ders çalışma, mesleki planlama, stresle başa çıkma becerileri, amaç belirleme becerileri, karar verme ve problem çözme becerileri vb. kazandırmayı hedefler (Nazlı, 2019).

Gelişimsel rehberlik modeli planlı-programlı müdahaleler ile öğrencileri üç gelişim alanında (sosyal duygusal, akademik ve mesleki) destekleyecek etkinlikleri ve yapılandırılmış grup yaşantılarını önemser. Bu müdahalelerden birisi psikoeğitimidir. Etkili psikoeğitim programlarında hem gelişimsel hem de önleyici bilgi ve becerilerin kazandırılması yararlı olacaktır. Psikoeğitim müdahalesi; terapötik ortamda, grup dinamiklerinden yararlanılarak, yarı-yapılandırılmış yaşantısal etkinlikler ile öğrencilere çeşitli bilgi ve beceriler kazandırmaya olanak sağlayan en önemli müdahalelerden birisidir (Nazlı, 2023). Gelişimsel rehberlik modelinde 'esneklik' ilkesi gereği öğrencilerin ihtiyaçlarını dikkate alarak program tasarlanır. Özel eğitim ihtiyacı olan öğrencilerin ihtiyaçları ve özel durumları dikkate alınarak, Özelleştirilmiş Temel Yaşam Becerileri Psikoeğitim Programı tasarlanmıştır.

Özelleştirilmiş Temel Yaşam Becerileri Psikoeğitim Programı

Özel eğitim ihtiyacı olan öğrenciler hem dezavantajlı hem de risk grubunda yer alırlar. Rehberlik ve Psikolojik Danışma (RPD) hizmetlerinde, dezavantajlı bireyleri ve öğrencileri desteklemek için oluşmuş alt uzmanlık alanı rehabilitasyon psikolojik danışmanlığıdır. Rehabilitasyon psikolojik danışmanlığı (rehabilitation counseling); fiziksel, mental, gelişimsel, bilişsel ve duygusal yetersizlikleri olan bireylerin mümkün olduğunca bütüncül bir şekilde kişisel, mesleki ve bağımsız yaşam amaçlarını yerine getirme konusunda destekleyen sistematik bir hizmet alanıdır (ARCA, 2018; Kaya, Sarı ve Akdeniz, 2021; Maki ve Tarvydas, 2011). Ülkemizde Millî Eğitim Bakanlığı'nda (MEB) okul rehberlik ve psikolojik danışma servisleri ve Rehberlik ve Araştırma Merkezleri (RAM) aracılığı ile rehabilitasyon psikolojik danışmanlığı hizmeti sunulmaktadır.

Özel eğitim ihtiyacı olan öğrenciler, normal akranlarına göre yaşamlarında yetişkin desteğine daha fazla ihtiyaç duyarlar. Bu nedenle onların bağımsız, özerk bireyler olarak toplumsal yaşama katılımı ve uyumunda yaşam becerileri eğitimlerinin katkısı daha fazla olacaktır. Aynı zamanda, yaşam becerileri programları ile özel eğitim ihtiyacı olan öğrencilerin gelişimleri desteklenerek, olası riskli davranışlara karşı koruyucu işlev sağlanır. Yapılan alan yazın taramasında (Chan ve ark., 2004; Sarı ve Akdeniz, 2021; Maki ve Tarvydas, 2011), özel eğitim ihtiyacı olan bireylere sunulan rehabilitasyon psikolojik danışmanlığının **üç temel amacı** olduğu saptanmıştır:

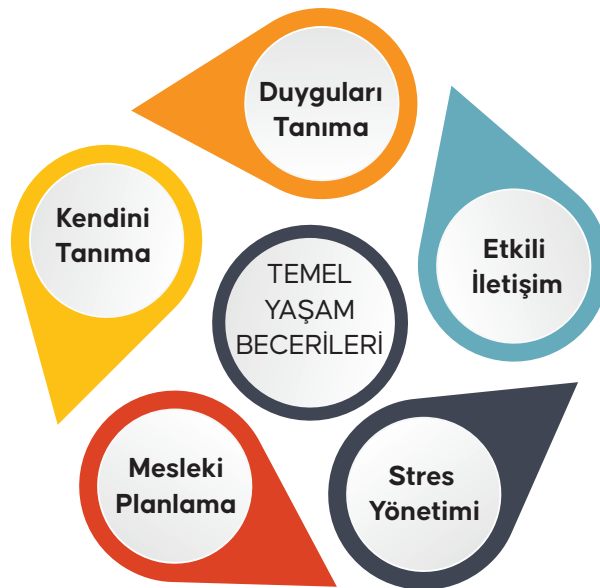
1. Özel eğitim ihtiyacı olan bireylerin özerk ve bağımsız bireyler olmasını desteklemek.
2. Özel eğitim ihtiyacı olan bireylerin yaşam kalitesini artırmak.
3. Özel eğitim ihtiyacı olan bireylerin topluma uyum sağlamasını desteklemek.

Özel eğitim ihtiyacı olan öğrencilerin toplumsal yaşama özerk, bağımsız bireyler olarak uyum sağlamasında temel yaşam becerileri programlarının katkısı değerli olacaktır. Gelişimsel rehberlik modelinin esneklik ilkesi gereği, programların öğrencilerin ihtiyaçlarına göre tasarlanması gerekir. Özel eğitim ihtiyacı olan öğrencilerin ihtiyaçlarını belirlemek için 297 Rehberlik ve Araştırma Merkezi (RAM) aracılığı ile 1344 katılımcıya (%56'sı rehber öğretmen/psikolojik danışman, %20 özel eğitim öğretmeni, %15 branş öğretmeni ve %10 sınıf öğretmeni) çevrimiçi ihtiyaç analizi anketi uygulanmıştır. Elde edilen bulgulardan bazıları şunlardır (Nazlı, 2024):

- Özel eğitim ihtiyacı olan öğrencilerde gözlemlenen **davranış problemleri**; içekapanık ve ürkek davranma (%56), sınıf kurallarına uymama (%52), öfkeli ve saldırgan davranma (%50), özgüven düşüklüğü (%47), kişisel bakımına özen göstermeme (%46), arkadaşlarına saldırgan davranma (%35), ödevlerini yapmama (%35) olduğu belirlenmiştir.
- Özel eğitim ihtiyacı olan öğrencilerde geliştirilmesi **önerilen beceriler**; akranlar ile etkili iletişim (%79), topluma uyum sağlama (65), duygu yönetimi (%62), güçlü ve zayıf yönlerini fark etme (%57), duygularını tanıma (%54), kendini tanıma (%49), yetişkinler ile etkili iletişim (%41), stresle başa çıkma (%40), psikolojik iyilik hali (%31) olduğu saptanmıştır.

Yapılan ihtiyaç analizi verileri dikkate alınarak **Özelleştirilmiş Temel Yaşam Becerileri Psiko eğitim Programı** tasarlanmıştır. Özel Eğitim Meslek Okulu'nda öğrenim gören hafif düzey zihinsel yetersizliği olan öğrenciler için tasarlanan Özelleştirilmiş Temel Yaşam Becerileri Psiko eğitim Programında; kendini tanıma, duyguları tanıma, etkili iletişim, stres yönetimi ve mesleki planlama bilgi ve becerilerine yer verilmiştir (Şema-1).

Şema-1: Özelleştirilmiş Temel Yaşam Becerileri



Hafif düzey zihinsel yetersizliği olan ergen öğrencilerin, bilişsel gelişimleri ve hazır bulunuşluk düzeyleri dikkate alınarak; programda yer verilen beş temel yaşam becerisi şunlardır:

- 1. Kendini tanıma:** Ergenlik dönemi kendini tanıma ve kimlik gelişimi için kritik gelişim dönemidir. Kendini tanıma; yeteneklerini, ilgililerini, potansiyellerini gerçekçi değerlendirme ile ilişkili bir beceridir. Öz farkındalık, bilinçli farkındalık olarak da adlandırılan kendini tanıma becerisi, ergenlik döneminde kimlik gelişimi hayati öneme sahiptir. Kendisini tanıyan birey tüm yaşam alanlarında (aile, meslek, sosyal) kendisine uygun karar verebilir ve doyumlu bir yaşam sürebilir. Ayrıca, kendisini tanıyan ve olduğu gibi 'kabul edebilen' birey öncelikle kendisi ile barışıktır. Hafif düzey zihinsel yetersizliği olan ergen öğrencilerin kendilerini çok yönlü fark etmesi; potansiyelin sadece okuma-yazma ve aritmetik işlemler olmadığının kavranması, çoklu zekâ türlerinden (özellikle duygusal zekâ) sahip olduklarını fark etmesi önemlidir. Ayrıca öğrencilerin kendilerini tanıması için karakter güçleri, ilgileri ve hobileri de bu kapsamda değerlendirilebilir.
- 2. Duyguları tanıma:** Duygular, insan davranışlarını bilinçli ya da bilinçsiz yönlendirir. Algılarımız, davranışlarımız, verdiğimiz kararlar yaşadığımız andaki duygulardan etkilenmektedir. Evrensel olarak tanımlanan temel duygular vardır. Bu duyguların öncelikle fark edilmesi ve işlevsel/sağlıklı olarak ifade edilebilmesi önemli bir beceridir. Duyguları tanıma becerisi, kendini tanıma becerisi kapsamı içinde yer alır. Ancak hafif düzey zihinsel yetersizliği olan öğrencilerin duygularını tanıma ve ifade etme ve duygu düzenleme becerilerindeki sınırlılıklar olması nedeni ile ayrıca ele alınması gerekir. Hafif düzey zihinsel yetersizliği olan ergen öğrencilerin temel duygularını (mutluluk, korku, üzüntü ve öfke) fark etmesi ve duygularını sağlıklı ifade etme becerisinin kazandırılması hedeflenmiştir. Özellikle öfke patlamalarını sıkça yaşayan hafif düzey zihinsel yetersizliği olan ergen öğrencilerin, öfkelerini bastırmadan sağlıklı yönetebilmesi önemsenmiştir.
- 3. Etkili İletişim:** Gelişimsel rehberlik modelinde öğrencilerin "sosyal" gelişimlerinin desteklenmesi önemlidir. Etkili iletişim becerisi ile öğrencilerin tüm yaşam alanlarında akranları ve yetişkinler ile uyumlu etkileşim kurması sağlanır. Hafif düzey zihinsel yetersizliği olan ergen öğrencilerin; akran ve yetişkinler ile ilişkisini güçlendirmek, toplumsal yaşama uyum sağlamalarını desteklemek için temel iletişim becerilerinin (empati, dinleme, sen-ben dili) kazandırılması önemlidir.
- 4. Stres yönetimi:** Bilgi toplumunda karmaşık hale gelen toplumsal yaşam hem bireysel ve hem de çevresel stres kaynaklarının artmasına neden olmuştur. Son dönemlerde artan zorlu yaşam dönemleri (doğal afetler, savaş, göç, ekonomik kriz, terör gibi) risk grubundaki öğrencileri olumsuz etkilemektedir. Hafif düzey zihinsel yetersizliği olan ergen öğrencilere stres kaynakları, stresin belirtileri ve stresli dönemlerde yapılabilecek gevşeme egzersizleri ile ilgili bilgi ve becerilerin kazandırılması hedeflenmiştir.

- 5. Mesleki planlama:** Özel Eğitim Meslek Okulunda öğrenciler 9. Sınıftan itibaren atölye dersleri ile meslek alanına yönlendirilmektedir. Mesleki planlama becerisi ile öğrencilerin şimdi ve gelecek meslek yaşamı, aile yaşamı ve sosyal yaşamı ele alınmış; bu yaşam alanlarındaki rol ve sorumluluklarını fark etmesi ve uyum sağlaması hedeflenmiştir. Hafif düzey zihinsel yetersizliği olan lise öğrencilerinin şimdi ve mezun olduktan sonra, bu yaşam alanlarında kendilerini hayal etmesi ve yaşam planı oluşturmaları mesleki planlama becerisi kapsamında yer almaktadır.

Programın Yapısı

Hafif düzey zihinsel yetersizliği olan öğrencilerin özel durumları ve ihtiyaçları dikkate alınarak; ikincil önleme düzeyinde, veli katılımlı ve atölye destekli Temel Yaşam Becerileri Psikoeğitim Programı tasarlanmıştır. Programın yapısı aşağıda verilmiştir:

- Program rehber öğretmen/psikolojik danışman, özel eğitim öğretmeni ve veli iş birliği ile yürütülecek şekilde tasarlanmıştır. Programın lideri ve koordinatörü rehber öğretmen/psikolojik danışmandır. Özel eğitim öğretmeni yardımcı/kolaylaştırıcı pozisyonda görev alır. Veli, aile ortamında programın ödevlerinin uygulama sürecinde destek olur.
- Programın kuramsal temellerinde psikolojik danışma kuramları (bilişsel/davranışçı, birey merkezli), öğrenme kuramları (sosyal öğrenme kuramları, klasik-edimsel koşullanma) ve gelişim kuramları yer alır.
- Program bir veli oturumu, 5 öğrenci oturumu ve bir veli-öğrenci oturumundan oluşur. Öğrenci oturumları, özel eğitim ihtiyacı olan öğrencilerin öğrenme süreçleri dikkate alınarak 'atölye' destekli tasarlanmıştır.
- Programda veli oturumu 60 dakika; 5 atölye destekli psikoeğitim programı 40+40 dakika olarak uygulanır.
- Programa öncelikle veli oturumu ile başlanır; velilerin çocuklarını ev ortamında nasıl destekleyecekleri açıklanır, iş birliği ve destekleri alınır.

- Öğrenci oturumları 5 hafta; haftada bir ders saati (40 dakika) psikoeğitim oturumu ve bir ders saati (40 dakika) atölye oturumu olarak yapılır. Psikoeğitim oturumları Pazar-tesi ya da Salı günü, atölye oturumları Perşembe ya da Cuma günü yapılır.
- **Programın kazanımları;** Wellman ve Moore'un algılama ve kavrama düzeyinde belirlenmiştir.
- **Programın içerik ögesinde;** atölye destekli psikoeğitim programında 5 temel beceri (kendini tanıma, duyguları tanıma, etkili iletişim, stres yönetimi ve mesleki planlama) ele alınmıştır.
- Ayrıca, hafif düzey zihinsel yetersizliği olan öğrencilerin öğrenme süreçleri dikkate alınarak ve temel yaşam becerilerinin pekişmesi için Gelişim Ajandası hazırlanmıştır. Ajanda kutup yıldızı metaforu ile kurgulanmış, öğrenci oturumlarının temalarını kapsayan formlar ile desteklenmiştir.
- **Programın danışma süreci ögesinde;** rehber öğretmen/psikolojik danışman temel yardım becerileri ve insancıl tutum (koşulsuz kabul, empati, samimiyet) ile süreci yürütür.
- Özel Eğitim Meslek Okullarında tüm personel öğrenci ile etkileşim kurarken 'özel eğitim öğretmenleri' ile birlikte çalışma yapar. Bu nedenle öğrenci oturumlarında hem rehber öğretmen/psikolojik danışman hem de özel eğitim öğretmeni birlikte yer alır.
- Programda 'özel eğitim öğretmeni' kolaylaştırıcı rol oynar. Özel eğitim öğretmeni "eş danışman" rolünü üstlenmez; psikoeğitim oturumu ve atölye oturumlarında grup yönetimi ve formların doldurulması gibi destekleyici konumda yer alır.
- Özel Eğitim Okullarında sınıf mevcutları 4 ile 10 öğrenci ile sınırlı olduğu için, program sınıf bazlı uygulanır.
- Özel eğitim ihtiyacı olan öğrencilerde özsaygı gelişimi önemli olduğu için danışma sürecinde "övgü"den yararlanılmıştır. Her oturum sonunda (hem psikoeğitim oturumları hem de psikoeğitim atölyeleri) rehber öğretmen/psikolojik danışman övgüyü kullanır.
- Psikoeğitim oturumlarında danışma süreci; ısınma oyunu, bilgilendirme, yaşantısal etkileşim, özet, ödev ve övgü ile yürütülür. Psikoeğitim oturumlarının sonunda oturum konusu ile ilgili gelişim ajandasının ilgili bölümü ev ödevi olarak verilir.
- Öğrencilere ilk oturumda "Gelişim Ajandası" verilir; kutup yıldızı metaforu ve 5 oturumun teması (kendini tanıma becerisi, duygularını düzenleme becerisi, etkili iletişim becerisi, stres yönetimi becerisi ve mesleki planlama becerisi) ile tasarlanan ajandanın aile desteği ile yapılması sağlanır.

- Atölye oturumlarında süreç ödev paylaşımı, yaşantısal etkileşim, özet ve övgü ile yönetilir.
- Öğrenci oturumlarından sonra veli-öğrenci oturumu yapılır; aile ve okulda gözlemlenen kazanımlar paylaşılır ve okul yönetimi tarafından “katılım belgesi” takdimi ile süreç kapatılır.
- **Programın değerlendirmesi** için süreç ve sonuç değerlendirmesi yaklaşımlarından yararlanılır. Rehber öğretmen/psikolojik danışman-özel eğitim öğretmeni öğrencileri okul ortamında ve veli aile ortamındaki gözlemlerini değerlendirme formuna aktarılır.

Programın Uygulama Esasları

Özelleştirilmiş Temel Yaşam Becerileri Geliştirme Psikoeğitim Programının etkililiği için dikkate alınması gereken hususlar şunlardır:

- Program “ekip odaklı” anlayışla uygulanır. Programın lideri ve koordinatörü rehber öğretmen/psikolojik danışmandır. Özel eğitim öğretmeni yardımcı-kolaylaştırıcı pozisyonda görev alır. Veli de aile ortamında destek olur. Ekibin uyum içinde çalışmasının sorumluluğu okul yönetimine aittir.
- Programın lideri ve sorumlusu rehber öğretmen/psikolojik danışmandır. Rehber öğretmen/psikolojik danışman uygulama öncesi hazırlık yapar. Programın kitabı incelenir, varsa meslektaşlar ile istişare edilir; okul yönetimine programın amacı, süresi, materyalleri, zamanı hakkında bilgi verir ve destek alır.
- Özel Eğitim Meslek Okullarında sınıf mevcudu en fazla 10 kişiden oluşmaktadır. Bu nedenle programın sınıflarda uygulanabilir olmasını sağlamak için; program katılımcıların en az 4 ve en fazla 10 üye olacak şekilde hazırlanmıştır. Rehber öğretmen/psikolojik danışman sınıf mevcuduna göre programı uyarlar ve gerekli hazırlıkları yapar.
- Program Özel Eğitim Meslek Lisesinde öğrenim gören hafif düzey zihinsel yetersizliği olan öğrenciler için tasarlanmıştır. Bu okullarda sınırlı sayıda hafif düzey otizmli öğrenciler de öğrenim görmektedir. Rehber öğretmen/psikolojik danışman özel eğitim öğretmeninden destek alarak programı otizmli öğrenciler için uyarlar, gerekli düzenlemeleri yapar.
- Program ikincil önleme düzeyinde, gelişimsel ve koruyucu yapıdadır. Psikoeğitim programı terapötik ortamda yürütülür. Bu nedenle rehber öğretmen/psikolojik danışman hem psikoeğitim oturumlarında hem de psikoeğitim atölyelerinde insancıl tutum benimsenir ve terapötik ortam (koşulsuz kabul, empati, samimiyet, saygı, şimdi ve burada, kendini açma) oluşması için gayret eder.

- İkincil önleme düzeyinde tasarlanan programın bir “psikolojik danışma” türü olduğu dikkate alınmalıdır. Rehber öğretmen/psikolojik danışman oturumlarda süreci temel yardım becerileri (asgari düzeyde teşvik, açık uçlu sorular, özellikle duygu yansıtması, içerik yansıtması, paylaşdırma, bağlama gibi) ile yönetir. Ayrıca, rehber öğretmen/psikolojik danışman öğrenciler için “rol model” olduğunu dikkate alarak, programın kazanımlarına uygun davranmaya özen gösterir.
- Hafif düzey zihinsel yetersizliği olan öğrencilerin öğrenme ve öğrendiklerini pekiştirmede aile desteğine ihtiyacı vardır. Programın etkili olması için aile katılımı ve iş birliğinin önemli olduğu dikkate alınır. Öğrenciler ile programa başlamadan önce, veliler ile tek oturumluk bilgilendirme yapılır. Veli oturumlarına katılımı artırmak için özel çaba harcanır, özel eğitim öğretmenlerinin ve okul yönetiminin desteğı alınır.
- **Veli oturumunda;** ergenlik döneminin genel gelişimi ve olası riskli davranışlara eğilim hakkında bilgi verilir. Programın oturumları ve Gelişim Ajandası tanıtılarak; velilerin katkı ve iş birliği yapmaları teşvik edilir.
- **Birinci psikoeğitim oturumu ve atölyesinde;** süreç yapılandırılır, kurallar belirlenir ve grup sözleşmesi imzalanır. Ardından kendini tanıma becerisi ele alınır. Atölyede pusula ve kutup yıldızı metaforu ile öğrencilerin kişisel özelliklerini fark etmeleri sağlanır.
- **İkinci psikoeğitim oturumu ve atölyesinde;** dört temel duyguyu (mutluluk, üzüntü, korku ve öfke) fark etme ve duyguları ifade etme becerisi kazandırılır. Özellikle atölyede pusula etkinliği ile duyguları ifade etme ve yönetme becerisi kazandırılır.
- **Üçüncü psikoeğitim oturumu ve atölyesinde;** sosyal ilişkilerinin geliştirilmesi için empati ve dinleme becerileri ele alınır. Özellikle akranlar ile arkadaşlık ilişkilerinde temel iletişim becerilerinin nasıl kullanılacağı kavratılır.

- **Dördüncü psikoeğitim oturumu ve atölyesinde;** stres, stres belirtileri ve stres yönetim becerileri ele alınır. Bu oturumda 2. Oturumda ele alınan dört temel duygu ile stres konusu ilişkilendirilir; stresli durumlarda yaşanan duygular ve özellikle öfke duygusunun nasıl yönetileceği kavratılır.
- **Beşinci psikoeğitim oturumu ve atölyesinde;** öğrencilerin mesleki gelişimi için üç temel yaşam alanı (aile, meslek ve sosyal yaşam) fark etmeleri ve bu yaşam alanlarında kendilerini hayal etmeleri, gelecek yaşamlarını düşünmeleri sağlanır. Bunun için galaksi metaforundan yararlanılır.
- Öğrenci oturumları tamamlandıktan sonra; veli-öğrenci ile birlikte kapanış oturumu yapılır, programın kazanımları ele alınır ve okul müdürü tarafından katılım belgeleri takdim edilir.

Programın Ölçme ve Değerlendirme Yaklaşımı

Özelleştirilmiş Temel Yaşam Becerileri Psikoeğitim Programının ölçme ve değerlendirmesi “süreç ve sonuç odaklı” yaklaşımlar ile yapılır.

Süreç odaklı değerlendirmede;

- Programı uygulayan rehber öğretmen/psikolojik danışman gözlemlerini ve izlenimlerini **Özelleştirilmiş Temel Yaşam Becerileri Psikoeğitim Programı Gözlem Formuna** her oturum sonrası kaydeder (FORM-1). Form-1 her katılımcı/öğrenci için ayrı ayrı doldurulur. Gözlem formu “1- Çok düşük, 2- Orta, 3-İyi ve 4-Çok iyi” olacak şekilde işlenir. Katılımcıların bireysel ve toplam puan ortalaması **2.5-3 puan** ise, programın başarılı olduğu kabul edilir.

Sonuç odaklı değerlendirmede;

- Programın son veli-öğrenci oturumunda katılımcılardan (öğrenci, veli ve özel eğitim öğretmeni) sözlü olarak görüş ve öneriler alınır. Ayrıca veli ve özel eğitim öğretmeni Temel Yaşam Becerileri Psikoeğitim Programını Değerlendirme Formu (FORM-2 ve FORM-3) doldurur. Değerlendirme formu “1- Çok düşük, 2- Orta, 3-İyi ve 4-Çok iyi” olacak şekilde işlenir. Değerlendirme formunun ortalaması **2.5-3 puan** ise, programın başarılı olduğu kabul edilir.

FORM-1: Özelleştirilmiş Temel Yaşam Becerileri Psikoeğitim Programı Gözlem Formu

Özelleştirilmiş Temel Yaşam Becerileri Psikoeğitim Programı Rehber Öğretmen/Psikolojik Danışman Gözlem Formu

Sayın rehber öğretmen/psikolojik danışman

Yürüttüğünüz psikoeğitim programındaki izlenimlerinizi her oturum sonunda yapınız. Bu formu her bir katılımcı/öğrenci için doldurunuz. Ekleme istediğiniz görüşleriniz varsa yazınız.

Katılımcının Adı-Soyadı:

Her oturumda; katılımcının devamı, motivasyonu, aktif-pasif katılımı, süreçteki genel ruh hali, diğer katılımcılar ile etkileşimine ilişkin izlenimlerinizi yazınız.

1. Oturum	
2. Oturum	
3. Oturum	
4. Oturum	
5. Oturum	

Katılımcıya ilişkin 5 oturum sürecindeki gözlemlerinizi aşağıya işaretleyiniz.

Aşağıdaki maddeleri okuyarak; 1- Çok düşük, 2- Orta, 3-İyi ve 4-Çok iyi olarak işaretleyiniz.

• Katılımcı oturumlara isteyerek ve motive katıldı.	1	2	3	4
• Katılımcı verilen ödevleri yaparak oturuma geldi.	1	2	3	4
• Katılımcı oturumda dikkatle dinledi.	1	2	3	4
• Katılımcı yaşam becerisine ilişkin farkındalık kazandı.	1	2	3	4
• Katılımcı temel yaşam becerisini nasıl kullanacağını kavradı.	1	2	3	4
• Katılımcı programdan yararlandı.	1	2	3	4

İlave görüşünüz varsa arka sayfaya yazınız.

Rehber Öğretmen/Psikolojik Danışman

Tarih/İmza

FORM-2: Özelleştirilmiş Temel Yaşam Becerileri Psikoeğitim Programı Değerlendirme Formu

Temel Yaşam Becerileri Programı Değerlendirme Formu (Özel Eğitim Öğretmeni Formu)

Sayın öğretmenimiz,

Birlikte sunmuş olduğumuz hizmetimizi değerlendirmeniz bizim için kıymetlidir. Desteğiniz için teşekkür ediyoruz.

Okul Rehberlik ve Psikolojik Danışma Servisi

Aşağıdaki maddeleri okuyarak; 1- Çok düşük, 2- Orta, 3-İyi ve 4-Çok iyi olarak işaretleyiniz.

Temel yaşam becerileri programı öğrenciler için eğlenceli ve verimli geçti.	1	2	3	4
Program öğrencilere temel yaşam becerileri kazandırdı.	1	2	3	4
Öğrenciler kendilerini tanıma fırsatı buldu.	1	2	3	4
Öğrenciler temel duyguları tanıdılar ve nasıl ifade edeceklerini öğrendiler.	1	2	3	4
Öğrenciler arkadaşları ile nasıl etkileşim kuracaklarını öğren-diler.	1	2	3	4
Öğrenciler zorlu zamanlarda stres yönetimini nasıl yapacaklarını öğrendiler.	1	2	3	4
Öğrenciler şimdi ve gelecek meslek yaşamlarına ilişkin farkındalık kazandılar.	1	2	3	4
Atölye oturumları öğrenilen becerileri pekiştirdi.	1	2	3	4
Veliler ev ortamında ilgili ve destekleyici idi.	1	2	3	4
Gelişim Ajandası öğrenciler için yararlı oldu.	1	2	3	4
Öğrencilerin rehber öğretmen/psikolojik danışman ile etkileşimi arttı.	1	2	3	4
Temel yaşam becerileri programında ele alınan beceriler öğrenciler için uygun ve yararlı buluyorum.	1	2	3	4

İlave görüşünüz varsa arka sayfaya yazınız.

Öğretmen:

Tarih/İmza:

FORM-3: Özelleştirilmiş Temel Yaşam Becerileri Psikoeğitim Programını Değerlendirme Formu

Temel Yaşam Becerileri Programı Değerlendirme Formu (Veli Formu)

Sayın velimiz,

Birlikte yürütmüş olduğumuz hizmetimizi değerlendirmeniz bizim için kıymetlidir. Desteğiniz için teşekkür ediyoruz.

Okul Rehberlik ve Psikolojik Danışma Servisi

Aşağıdaki maddeleri okuyarak; 1- Çok düşük, 2- Orta, 3-İyi ve 4-Çok iyi olarak işaretleyiniz.

• Çocuğum için program yararlı ve verimli geçti.	1	2	3	4
• Program çocuğuma temel yaşam becerileri kazandırdı.	1	2	3	4
• Çocuğum kendini tanıma fırsatı buldu.	1	2	3	4
• Çocuğum temel duygularını tanıdı ve nasıl ifade edeceğini öğrendi.	1	2	3	4
• Çocuğum arkadaşları ile nasıl etkileşim kuracaklarını öğrendi.	1	2	3	4
• Çocuğum zorlu zamanlarda stres yönetimini nasıl yapacağını öğrendi.	1	2	3	4
• Çocuğum şimdi ve gelecek meslek yaşamına ilişkin farkındalık kazandı.	1	2	3	4
• Gelişim Ajandası yararlı oldu.	1	2	3	4
• Çocuğum ile evde etkileşimimiz arttı.	1	2	3	4
• Temel yaşam becerileri programında ele alınan becerileri çocuğum için uygun ve yararlı buluyorum.	1	2	3	4

Program süresince evde çocuğunuzda gözlemlediğiniz değişimleri aşağıya yazınız.

.....

.....

.....

.....

Veli

Tarih/İmza

KAYNAKÇA

1. American Rehabilitation Counseling (2018). Understanding rehabilitation counseling. Retrieved from <http://www.arcaweb.org/>
2. Gysbers, N.C., & Henderson, P. (2012). Developing and managing your school guidance and counseling program. ACA 5999 Stevenson Avenue Alexandria, VA 22304.
3. Maki, D. R., & Tarvydas, V. M. (2011). The professional practice of rehabilitation counseling. New York: Springer Publishing Company.
4. Myrick, R.D. (1997). Developmental guidance and counseling: A practical approach. Third edition, Minneapolis: Educational Media Corporation.
5. Kaya, C., Sarı, E. ve Akdeniz, M. (2021). Rehabilitasyon psikolojik danışmanlığı: Türkiye uygulamalarının temelleri II. Milli Eğitim Özel Eğitim ve Rehberlik Dergisi, 11, 270-291.
6. Nazlı, S. (2019). Kapsamlı gelişimsel rehberlik programları. 7. Baskı, Ankara: Anı Yayınları.
7. Nazlı, S. (2023). Kapsamlı gelişimsel rehberlik programları. 8. Baskı, Ankara: Anı Yayınları.
8. Nazlı, S. (2024). MEB Özel Eğitim Kurumları KGRP Tasarımı Projesi için İhtiyaç Analizi Raporu.

EKLER

EK-1: Özelleştirilmiş Temel Yaşam Becerileri Psikoeğitim Program Planı ve Oturum Planları

ÖZELLEŞTİRİLMİŞ TEMEL YAŞAM BECERİLERİ PSİKOEĞİTİM PLANI (İkincil Önleme Düzeyi, Veli Katılımlı ve Atölye Destekli)	
Kuramsal Temeller	Psikolojik danışma kuramları (bilişsel/davranışçı ve birey merkezli), öğrenme kuramları (davranışçı kuramlar, sosyal öğrenme) ve gelişim kuramları
Üye Sayısı	4-10 kişi
Yaş	Lise düzeyi
Yetersizlik Türü	Hafif düzey zihinsel yetersizlik
Oturum Sayısı ve Süresi	1 veli oturumu, 5 psikoeğitim oturumu (öğrenci) ve 5 psikoeğitim atölye oturumu (öğrenci), 1 veli-öğrenci kapanış ve değerlendirme oturumu olmak üzere toplam 12 oturum. Veli oturumu 60 dakika ve öğrenci oturumları 40+40 dakika
Programın Genel Amacı	Gelişimsel, önleyici ve koruyucu temelli tasarlanan programın amacı hafif düzey zihinsel yetersizliği olan öğrencileri; yaşam rollerine, yaşam olaylarına ve yaşam alanlarına hazırlamaktır. Öğrencilerimizin şimdi ve gelecek yaşamlarında bağımsız, özerk bireyler olmalarını destekleyici temel beceriler ile topluma uyum sağlamaları, programın genel amacı olarak belirlenmiştir. Ayrıca öğrencilerin zorlu yaşam olaylarına hazırlanmalarına katkı sunacak bireysel kaynaklarını (kendini tanıma, duyguları tanıma ve yönetme, arkadaşlık ilişkilerini güçlendirme, stres yönetimi, mesleki planlama) güçlendirecek bilgi ve becerilerin kazandırılması hedeflenmiştir.
Kazanımlar	Veli oturumu: • Programın çocuklarının gelişimindeki katkısını fark eder. • Program sürecinde aile ortamında nasıl destek vereceğini kavrar. Öğrenci oturumu: • Kişisel özelliklerini fark eder. • Duygularını nasıl ifade edeceğini kavrar. • Öfkesini nasıl ifade edeceğini kavrar. • Empatik dinleme becerisini nasıl kullanacağını kavrar. • Stres ve stresin bedenindeki etkilerini fark eder. • Nefes egzersizini nasıl uygulayacağını kavrar. • Yaşam alanlarını ve yaşam rollerini fark eder.

İçerik	Veli oturumu: 1. Tanıtım ve Bilgilendirme Öğrenci oturumu: 1. Oturum/Atölye: Kendini Tanıma Becerisi 2. Oturum/Atölye: Duygu Düzenleme Becerisi 3. Oturum/Atölye: Etkili İletişim Becerisi 4. Oturum/Atölye: Stres Yönetimi Becerisi 5. Oturum/Atölye: Mesleki Planlama Becerisi Veli-Öğrenci oturumu: 1. Kapanış ve Değerlendirme
Danışma Süreci	- Aile katılımı ve desteği için öğrenci oturumları öncesi veliler ile bilgilendirme oturumu yapılır. Ardından her hafta iki ders saati (psikoeğitim-atölye oturumları) yapılır. Öğrenci oturumları tamamlandıktan sonra veliler-öğrenciler ile kapanış ve değerlendirme için bir oturum yapılır. - Öğrenci programı haftada bir ders saati psiko-eğitim oturumu ve bir ders saati psikoeğitim atölyesinden oluşmaktadır. - Psikoeğitim oturumunda bilgilendirme, model olma, rol oynama, soru-cevap, ikili grup çalışması teknikleri kullanılır. Her oturum ısınma teknikleri ile başlar ve ödev ile tamamlanır. - Öğrencilerin öğrenme süreçleri dikkate alınarak her psiko-eğitim oturumunun teması ile ilişkili bilgilendirme yapılır; aile ortamında velinin desteği ile Gelişim Ajandasının ilgili bölümünün doldurulması ev ödevi olarak istenir. - Psikoeğitim atölyeleri; psikoeğitim oturumlarındaki kazanımların tekrar edilerek pekiştirilmesi amacı ile yaşantısal teknikler ile yürütülür. - Psikoeğitim ve atölye oturumları "terapötik" ortamda, temel yardım becerileri ile yürütülür. Dikkat etme, soru sorma, içerik-duygu yansıtma, özetleme becerileri ön plandadır.
Değerlendirme Süreci	Süreç ve sonuç değerlendirmesi yaklaşımı benimsenir; rehber öğretmen/psikolojik danışmanın gözlemleri, veli-öğretmenin değerlendirmeleri ile program kısa vadeli kontrol edilir. Bunun için psikoeğitim programı değerlendirme formları kullanılır. Ayrıca son kapanış oturumda, veli-öğrenci ve özel eğitim öğretmenin gözlemlerini paylaşması sağlanır.

VELİ OTURUMU

Oturumun Adı: Tanıtım ve Bilgilendirme	
Oturumun Amacı	Oturumun temel amacı programı velilere tanıtmak ve bu süreçte beklenen iş birliği ve desteği sağlamaktır.
Kazanım	• Programın çocuklarının gelişimindeki katkısını fark eder. • Program sürecinde aile ortamında nasıl destek vereceğini kavrar.
Süre	60 dakika
Araç-Gereç, Materyal	• Gelişim Ajandam • 5 Adet form
Süreç (60 dk) • Isınma oyunu • Çocukların gelişim özelliği • Risk faktörleri • Program tanıtımı • İş birliğine teşvik • Gelişim Ajandam tanıtımı • 5 adet form • Çay ikramı	1. Rehber öğretmen/psikolojik danışman ve özel eğitim öğretmeni aileleri selamlar. 2. Veliler arasında tanışma ve etkileşim gelişmesi için ısınma oyunu ile başlanır: <i>Birbirimizi daha iyi tanımak için kısaca adınız, soyadınız, yaşıınız, çalışma durumunuz ve kaç kişilik aileniz var gibi kısa bilgiler rica ediyorum. Kısaca aile üyelerinizin yaşları, varsa meslekleri ile ailenizi en iyi tanımlayan bir sembol söylemenizi istiyorum. Bu sembol bir çiçek, obje, hayvan olabilir. Örnek olması için ben başlamak istiyorum, sonra sıra ile sizlere söz vereceğim.</i> 3. Rehber öğretmen/psikolojik danışman 14-20 yaşındaki hafif düzey zihinsel yetersizliği olan öğrencilerin genel gelişim özelliklerini özetle vurgular: • Öğrencilerimiz <i>ergenlik döneminde</i>ler. Bu dönem insan gelişiminde zorlu bir dönem olarak geçer. Ergenlik çocukluktan yetişkinliğe geçiş sürecidir. Çocuklarımız bedensel, zihinsel, sosyal ve duygusal olarak pek çok değişimden geçerek yetişkin olmaya hazırlanırlar. Özel çocuklarımız kendi 'özel' durumlarının farkındalar ve bazen kendilerini normal akranları ile kıyaslayıp üzülebilirler. Akranları ile daha çok etkileşim kurmayı tercih ederler ancak iletişim kurarken sorun yaşayabilirler. Topluma uyum sağlama ve mesleğe hazırlanma sürecinde de yetişkin desteğine ihtiyaç duyarlar. Yetişkinler olarak bizlerin okulda, ebeveynler olarak sizlerin de evde sağlıklı yönlendirmeler yapabilmesi gerekir. Bu programın amacı ergenlik dönemindeki öğrencilerimizin ihtiyaç duyduğu temel yaşam becerilerini kazandırmaktır.

4. Okul ve aile ortamında desteklenmeyen öğrencilerdeki olası riskler 'özellikle' vurgulanır:
- *Ergenlik dönemindeki gençlerin riskli davranışlara merakı oldukça fazladır. Bu çok doğaldır. Ancak bu merak problemlili davranışlara da neden olur. Örneğin bağımlılık yapan maddeleri denemek isterler.*
 - *Ergenler çoğu zaman davranışlarının sonunun ne olacağını düşünmeden eyleme geçerler. Duygusal dalgalanmaları sık yaşarlar; çok abartılı ve coşkulu ergen birden öfke nöbetleri geçirebilir.*
 - *Sizin ailede ve bizim okulda bu dönemde çok dikkatli olmamız ve onları çok sıkmadan kontrol etmeyi ihmal etmememiz gerekir. Birlikte olmamız, sizin okula sık sık geldiğinizi görmek çocukların kendi davranışlarını düzenleme becerilerini geliştirmelerine destek olacaktır.*
 - *Bu programımızın temel amacı da budur. Çocuklarınıza bu becerileri kazandırarak hem gelişimlerini destekliyoruz, hayata hazırlıyoruz hem de riskli davranışlara karşı korumayı hedefliyoruz.*
 - *Bu konuda nasıl iş birliği sağlayalım? İletişimi güçlendirmek için neler önerirsiniz?*
5. Rehber öğretmen/psikolojik danışman gönüllü velilerin paylaşımlarını alır, içerik-duygu yansıtmaları yapar ve katkıları için teşekkür eder.
6. Program ana hatları ile tanıtılır:
- *Programın ilk oturumunu şimdi sizler ile yapıyoruz.*
 - *Öğrencilerimiz ile 5 hafta sürecek çalışma yapacağız. Her hafta iki ders saati toplanacağız. Her haftanın bir teması/konusu olacak. Bunlar: 1. Oturum kendini tanıma becerisi, 2. Oturum duygu düzenleme becerisi, 3. Oturum etkili iletişim becerisi, 4. Oturum stres yönetimi becerisi ve 5. Oturum mesleki planlama becerisi olacak.*
 - *Bu beceriler aynı zamanda meta beceriler olarak da adlandırılır. Meta beceriler hangi meslekte ve konumda olursa olsun yetişkin bireylerin sahip olması gereken becerilerdir. Bizlerin ve sizlerin desteği ile bu beş temel beceriyi öğrencilerimize kazandırarak onları hayata hazırlamayı hedefliyoruz.*
 - *Her oturum sonrası Gelişim Ajandasının ilgili bölümünü birlikte inceleyerek doldurunuz. Gelişim Ajandasını programımızın temel yaşam becerilerini dikkate alarak hazırladık. Bu ajandaları ilk oturumda çocuklarınıza vereceğiz ve tekrar okula getirmeyecekler. Evde sizin muhafaza etmenizi istiyorum.*

	• Öğrencilerle çalışmamız bittiğinde sizlerin katılımı ile kapanış yapacağız. Lütfen bu süreçte evde çocuğunuzun gelişimini gözlemleyin. Kapanış oturumuna gelirken çocuğunuza ait Gelişim Ajandasını da getirmenizi bekliyorum. 7. Program sürecinde kullanılacak Gelişim Ajandası velilere dağıtılır, incelenmesi sağlanır ve tekrar toplanılır. 8. Rehber öğretmen/psikolojik danışman gönüllü velilerin paylaşımlarını alır, içerik-duygu yansıtmaları yapar ve katkıları için teşekkür eder. 9. Son 10-15 dakika 'çay ikramı' yapılarak, veliler arası sohbet fırsatı verilir.
Rehber Öğretmen Psikolojik Danışman'a Not	• Süreçte rehber öğretmen/psikolojik danışman lider, özel eğitim öğretmeni yardımcı/kolaylaştırıcı roledir. • Özel eğitim öğretmenine oturum öncesi 1. Oturum (psiko-eğitim ve atölye) hakkında genel bilgi veriniz. • Lise kademesinde velilerin desteği, okula katılımı sınırlıdır. Veliler çoğunlukla bahaneler ile okula gelmek istemezler. Ancak özel eğitim ihtiyacı olan çocukların aile ortamına bağımlı olduğu, ailenin desteği olmadan öğrencilerin yalnızca okul ortamında gelişimlerinin desteklenmesinin sınırlı kalacağı unutulmamalıdır. Bu yüzden veliler ile toplantı yapmadan programa başlamamaya özen gösteriniz. • Özel eğitim öğretmeni ile iletişime geçerek veli katılımı konusunda desteğini isteyiniz. Örneğin velilere nazik, hoşça giden bir davetiye ile merak uyandırabilirsiniz. • Velilere genel olarak ergenlik dönemi hakkında ve olası riskli davranışlara eğilimleri konusunda bilgi veriniz. Ergenlik döneminde riskli davranışlara merak olduğunu özellikle vurgulayınız; velinin bağımlılık, zorbalık gibi problem davranışlar konusunda uyarılmasının önemli olduğu unutulmamalıdır. Yaşam becerileri programının problem davranışlara karşı koruyucu işlev gördüğü, programın evde pekiştirilmesinin gerektiğinin açıkça 'tekrar' edilmesi yararlı olacaktır. • Veliye karşı 'üslubunuza' dikkat ediniz. Öğüt, nasihat gibi ve -meli, malı cümlelerden kaçınınız. • Gönüllülük esası ile velilere söz veriniz ve terapötik ortam, temel yardım becerileri ile süreci yönetiniz. • Oturumda Gelişim Ajandasını veliye tanıtınız ve tekrar toplayınız. Ancak ajandaları tekrar toplamayıp velinin eve götürüp çocuğu ile paylaşmasını isteyebilirsiniz. • Toplantıya gelmeyen/gelemeyen veliyi tekrar arayınız ve onun katkılarının değerli olduğunu anlatınız. • Velilerin direncini kırmak, veliler arasında sosyal etkileşim kurmalarını teşvik etmek için oturumu çay ikramı ile kapatınız. Unutmayınız ki kültürümüzde ikram samimiyet ve değer vermenin göstergesidir. Okul yönetiminden destek alarak, çay ikramına destek olmasını talep ediniz.

ÖĞRENCİ OTURUMLARI

1. OTURUM

Oturumun Adı: Kendini Tanıma Becerisi	
Oturumun Amacı	Bu oturumun amacı süreci yapılandırmak ve hafif düzey zihinsel yetersizliği olan öğrencilerin yeteneklerini ve ilgilerini tanıması ve bilmediği özelliklerini nasıl keşfedeceğini fark etmesini sağlamaktır.
Kazanım	Kişisel özelliklerini fark eder.
Süre	Bir ders saati psikoeğitim oturumu ve bir ders saati psikoeğitim atölye oturumu
Araç-Gereç, Materyal	- Ek-1: Grup Sözleşmesi Formu (Her öğrenci için bir adet) - Ek-2: Her bir öğrenci için Gelişim Ajandası - Ek-3: Pusula örtüsü - Ek-4: Pusulası örtüsüne takılması için A4 boyutunda dört adet plaka
Psikoeğitim Oturumu (40 dk) - Yapılandırma - Bilgilendirme - Yaşantısal etkileşim - Ödev - Özet - Övgü	1. Rehber öğretmen/psikolojik danışman ve özel eğitim öğretmeni öğrencileri birlikte selamlar. 2. Yapılandırma ve grup kuralları ile süreç başlatılır: - Gençler sizlerle burada 5 hafta boyunca grup olarak toplanacağız. Bu süreçte birlikte zaman zaman etkinlikler yaparak gelişmeniz için çabalayacağız. Bunu daha iyi yapabilmemiz için de bazı kurallarımız olacak. Bunları sizinle paylaşmak istiyorum (Form katılımcılar ile paylaşılır.) Şimdi bu kurallara uyacağımıza ilişkin söz verelim ve grup sözleşmemize imza atalım istiyorum. Ben ve öğretmenimiz bu kurallara uyacağız o yüzden imza attık. Şimdi sizlerin imzasını alalım. - Gençler 5 oturumumuz var ve programımız 5 hafta sürecek. Her hafta iki ders saati toplanıyoruz. Her haftanın bir teması/konusu olacak. Bunlar: 1. Oturum kendini tanıma becerisi 2. Oturum duygu düzenleme becerisi, 3. Oturum etkili iletişim becerisi, 4. Oturum stres yönetimi becerisi ve 5. Oturum mesleki planlama becerisi olacak. - Velileriniz/ebeveynleriniz ile toplandık ve onlara burada sizler ile neler yapacağımızı anlattık. - Her oturumdan sonra küçük ödevler vereceğim ve bunları ailenizle birlikte Gelişim Ajandanızda yapmanızı isteyeceğim. - Her oturum sonrası evde tekrar etmeniz için sizlere birer adet Gelişim Ajandası dağıtacağım. Ödevlerinizi ailenizle birlikte bu ajandaya yapmanızı isteyeceğim. - Evet, şimdi sorusu olan var mı? Tekrar etmemi istediğiniz ne varsa çekinmeden bana sorabilirsiniz.

	3. Rehber öğretmen/psikolojik danışman kimlik gelişimi konusunda kısa bilgilendirme yapar ve sorular ile grup etkileşimi başlatır: 4. <i>Gençler bu oturumda kalan süremizde kendini tanıma becerisini ele alacağım. Atölyemizde de bu konuya devam edeceğiz.... Şu an ergenlik dönemindeyiz ve bu dönemde en önemli gelişim göreviniz kendinizi tanımak ve kimlik geliştirmektir. Bizler bu yaşlarda "Ben kimim?" sorusuna yanıt ararız ve yetişkinlik yıllarında çevremizdeki insanlar bizi böyle tanırlar.</i> • <i>Kendini tanıma bir süreçtir, zaman ve çaba gerektirir. Kendinizi tanımak için neler yapıyorsunuz?</i> • <i>Kimliğimiz derken aklınıza neler geliyor?</i> • <i>Kimlik kartımızda temel bilgilerimiz yer alıyor. Elinizde olsaydı kimlik kartımızda hangi özelliklerinizin yazmasını isterdiniz?</i> 5. Rehber öğretmen/psikolojik danışman öğrencilere birer adet Gelişim Ajandasını dağıtır ve incelemelerini ister. 6. Rehber öğretmen/psikolojik danışman Gelişim Ajandasının birinci bölümünü ödev olarak verir. 7. Rehber öğretmen/psikolojik danışman oturumu özetler. 8. Övgü ile süreç kapatılır: <i>Gelişiminiz için çaba harcamanızı takdir ediyorum. Diğer etkinliklerde kendinize yapacağınız katkıları heyecanla bekliyorum. Sizlerin katkıları benim için değerli, destekleriniz ile güzel bir süreç geçiriyoruz.</i>
Atölye Oturumu (40 dk) • Ödev paylaşımı • Yaşantısal etkileşim • Özet • Övgü	1. Atölye süreci gönüllü öğrencilerin ödev paylaşımı ile başlatılır; her paylaşım sonrası içerik-duygu yansıtması yapılır. 2. Rehber öğretmen/psikolojik danışman Pusula Örtüsünü yere serer ve atölye yönergesini verir: • <i>Bugün sizler ile pusula etkinliği yapacağız. Pusula çok uzun yıllardır kullanılan bir yön bulma aletidir. Günümüzde cep telefonlarımızda harita ve yön bulma uygulamaları var. Ancak 2 bin yıl önce insanlar denizlerde, ormanlarda yönlerini bulmak ve kaybolmamak için pusula kullanmışlar. Pusulanın üstünde mıknatıslı bir iğne vardır bu kadran kuzey ve güneyi işaret ederek yönümüzü bulmamıza yardımcı olur. Biz bugün kendimizi keşfetmek için pusula kullanacağız.</i>

- *Gençler pusuladan başka yön bulmak için kullanılan bir de kutup yıldızı var. Kutup yıldızı da daima kuzeyi gösterdiği için pusula gibi yön bulmak için kullanılmış. Ayrıca kutup yıldızı gökyüzündeki en parlak yıldızdır. Biliyor musunuz kutup yıldızı aynı zamanda Büyük Ayı takım yıldızının da bir parçasıdır. Tıpkı sizin ailenizin bir parçası olduğunuz gibi. Ayrıca gökyüzünde milyonlarca yıldız var. Şimdi sizden hepinizin birer kutup yıldızı olduğunuz hayal etmenizi istiyorum.*
 - *Şimdi bu kutup yıldızını diğerlerinden ayıran özelliklerini keşfe çıkacağız. Bu keşfimiz sırasında bir pusula da bize yardım edecek. Biliyorsunuz ki pusula yön bulmaya yarayan bir alettir. Pusulalarda dört yön vardır. Kuzey, güney, batı ve doğu...Bu yönlerden her biri Kuzey Yıldızımızın bir özelliğini temsil edecek. Kutup yıldızımızın özelliklerini keşfe çıktığımız için önce pusulanın kuzey yönünden başlıyoruz.*
 - *Kuzey yön: Pusulanın kuzey yönü kutup yıldızını gösterdiği yöndür. Kuzey bize kutup yıldızının kendi özelliklerini gösteren yön olacak. Yani hayatımıza yön veren özelliklerimizi temsil edecek.*
 - *Doğu yön: Kutup yıldızımızın yeteneklerini temsil ediyor. Yetenekler bir işi yapabilme becerisidir. El becerisi, yemek yapma becerisi, sosyal beceriler gibi.*
 - *Güney yön: Kutup yıldızımızın ilgilerini temsil ediyor. İlgiler bir işi uğraşmayı hoşlanarak, severek yapmak demektir. Müzik dinlemek, sinema-tiyatroya gitmek, futbol oynamak, yürüyüş yapmak, bisiklete binmek gibi.*
 - *Batı yön: Kutup yıldızımızın gelecek hayallerini temsil ediyor. Gelecekte yapmak istediklerimizi ve hedeflerimizin neler olduğunu ifade ediyor.*
 - *Şimdi her biriniz birer kutup yıldızı olarak pusulaya gelin ve kuzey yönünden başlayarak yönlerin temsil ettikleri hakkında sizi diğerlerinden ayıran özelliklerinizi söyleyin. En son batı yönde tamamlayın. Ve daimî yönünüz olan kuzeyde durun.*
- 3. Rehber öğretmen/psikolojik danışman rol model olmak için ilk uygulamayı yapar:**
- *Örneğin şimdi ben kuzey yöndeyim ve benim sosyal becerilerim gelişmiş, insanlara yardım etmekten hoşlanıyorum ve öğrencilerimi çok seviyorum. Öğrencilerime destek olmak ve onlarla etkinlikler yapmak beni çok mutlu ediyor.*

Ben yardımsever bir insanım, çevremde sizin gibi güzel öğrencilerimin olmasından ve onlarla etkinlikler yapmaktan hoşlanırım. Şimdi doğu yönündeyim; benim yeteneklerim sosyal becerilerim gelişmiş, insanlarla etkili iletişim kurabiliyorum. Güney ise ilgileri temsil ediyor; yürüyüş yapmaktan ve bisiklete binmekten hoşlanırım. Şimdi de batı yönündeyim; benim gelecek hayalim sizlerin okulumuzdan mezun olup meslek sahibi olduğunuzu görmek. Son olarak yine daimî yerim olan benim hayatıma yön veren özelliklerime kuzey yönüne tekrar geri dönüyorum. Şimdi sıra ile sizleri pusulaya davet ediyorum.

4. Her öğrencinin pusula örtüsünde kendisini tanıtmayı sağlar. Pusulanın her yönünde kendisini keşfetmesi için sorular yöneltilir. Ayrıca pusula üzerindeki öğrenciye ilgi ve yeteneklerini fark etmesi için diğer öğrencilerin katkı sunması sağlanır:
 - Sence başka fark etmediğin yeteneklerin olabilir mi?
 - Arkadaşlarının sende fark ettiği becerilerin var mı?
 - Sence başka hangi ilgilerin var? Yeni ilgi alanlarını nasıl keşfedersin?
 - Gelecekte kendini nerede görürsün? Liseden mezun olduktan sonra neler yapacaksın?
5. Rehber öğretmen/psikolojik danışman psikoeğitim oturumunu ve psikoeğitim atölyesini toparlayarak özetler.
6. Övgü ile süreç kapatılır: *Gelişiminiz için çaba harcamanızı takdir ediyorum. Bu hafta kendini tanıma yolculuğumuzda güzel gelişimler sağladınız. Sizlerin programa katkılarınız benim için değerli, destekleriniz ile güzel bir süreç geçireceğimize inanıyorum.. Hepinize teşekkür ediyorum.*

- Oturumlarda rehber öğretmen/psikolojik danışman lider konumundadır, özel eğitim öğretmeni kolaylaştırıcıdır.
- Psikoeğitim ve atölye oturumları öncesinde öğretmene genel bilgi veriniz, bu oturuma özgü beklediğiniz destek varsa açıklayınız.
- Yapılandırma sürecinde kısa özkurallar belirleyiniz ve bunlar olumlu ifadeler ile açıklayınız. Örneğin 'arkadaşımızın sözünü kesmeyelim' yerine 'arkadaşımızın konuşmasını bitirmesini bekleyelim' gibi.
- Gizlilik esasını koruyamama ya da kaybetme/unutma ihtimalini değerlendirerek öğrencilerden Gelişim Ajandasını oturumlara getirmesini istemeyiniz. Bunun sorumluluğunun ailede olduğunu veliler ile yaptığınız toplantıda dile getirmiş olabilirsiniz, ancak tekrar hatırlatma ihtiyacı olursa veliye bilgi veriniz.
- Pusula örtüsü hazırlanamazsa tahtaya pusula görseli çizilerek de etkinliği uygulayabilirsiniz.

- Pusula örtüsü hazırlanamazsa tahtaya pusula görseli çizilerek de etkinliği uygulayabilirsiniz.
- Oturumları temel yardım becerileri ile yönetiniz ve tüm öğrencilere eşit söz hakkı vermeye özen gösteriniz.
- Gönüllülük esasına dikkat ediniz. İlk oturumlarda sessiz kalan öğrencileri gözlemleyerek, ikinci oturumdan itibaren küçük teşvikler ile sürece dahil ediniz.
- Ödevlerin aile ile düzenli yapılmasının önemli olduğunu dikkate alarak, ödev alışkanlığı için aileler ile iletişim halinde olmayı ihmal etmeyiniz.
- Özelleştirilmiş Temel Yaşam Becerileri Psikoeğitim Programı Gözlem Formunu doldurmayı ihmal etmeyiniz.

EK-1: GRUP SÖZLEŞMESİ

1. Psikoeğitim çalışmalarına **düzenli** olarak katılacağım.
2. Oturumlarda rehber öğretmen/psikolojik danışmanımın paylaşımlarını aileme ve arkadaşlarıma anlatabilirim. Ancak arkadaşlarımdan paylaşımları onların özeli olduğu için **gizli tutacağım**.
3. Grupta söz alan **arkadaşımı dinleyeceğim**, saygı göstereceğim ve onların kişisel gelişimine katkı sunacağım.
4. Grup çalışmaları ile ilgili **ödevlerimi düzenli** olarak yapacağım.
5. Oturumlar süresince yiyecek ve içecek (su hariç) tüketmeyeceğim.

Grup çalışmalarında kendimin ve arkadaşlarımdan kişisel gelişimlerine katkı sunmak için çaba harcayacağıma SÖZ VERİYORUM.

İMZA

- | | |
|--|-------|
| 1. Rehber öğretmen/psikolojik danışman | ----- |
| 2. Özel eğitim öğretmeni | ----- |
| 3. | ----- |
| 4. | ----- |
| 5. | ----- |
| 6. | ----- |
| 7. | ----- |
| 8. | ----- |
| 9. | ----- |
| 10. | ----- |
| 11. | ----- |
| 12. | ----- |

2. OTURUM

Oturumun Adı: Duygu Düzenleme Becerisi	
Oturumun Amacı	Oturumun amacı hafif düzey zihinsel yetersizliği olan öğrencilerin temel duygularını (mutluluk, üzüntü, korku ve öfke) fark etme ve duygularını ifade etme becerisi kazanmalarınıdır. Özellikle öfke yönetimi becerisi ele alınmıştır.
Kazanım	- Duygularını nasıl ifade edeceğini kavrar. - Öfkesini nasıl ifade edeceğini kavrar.
Süre	Bir ders saati psikoeğitim oturumu ve bir ders saati psikoeğitim atölyesi
Araç-Gereç, Materyal	- Ek-1: Duygu Düzenleme Formu - Ek-2: A4 boyutunda duygu plakaları - Pusula örtüsü
Psikoeğitim Oturumu (40 dk) - Isınma oyunu - Bilgilendirme - Yaşantısal etkileşim - Özet - Ödev - Övgü	- Rehber öğretmen/psikolojik danışman ve özel eğitim öğretmeni öğrencileri selamlar. - Rehber öğretmen/psikolojik danışman katılımcıları hazırlamak için ısınma oyunu ile sürece başlar: <i>En rahat pozisyonda oturun ve gözlerinizi kapatın.... (gözlerini kapatmak istemeyenlerin herhangi sabit bir noktaya bakması istenebilir.) Evet şimdi, herkes gökyüzünde kendisinin bir bulut olduğunu hayal etsin. Ben güneşim, öğretmenimiz ise ay olsun.... Derin ve rahat nefes alın ve gökyüzünde bir bulut olarak dolaşın.... Sabah saat 10.00 gibi hava açık ve ılık, çok hafif ve ılık bir rüzgâr var ve rüzgârda dans ederek uçan kuşlar; gökyüzü masmavi ve güneş pırıl pırıl... Gökyüzünde bir bulut olarak şu an ne hissediyorsun?... (gönüllü öğrencilerin yanıtları alınır)... Şimdi ben güneşim ve havayı 35-38 dereceye kadar ısıttım. Hava çok çok sıcak, kuşlar uçmuyor, doğa susuz ve yağmur yağmıyor. Gökyüzünde bir bulut olarak ne hissediyorsun?... (gönüllü öğrencilerin yanıtları alınır)... Akşam oldu ve güneş bir süreliğine gitti, her yer çok karanlık, kuşlar uyumaya gitmiş. Sakin ve dingin gökyüzü, ay ve yıldızlar parlıyor. Kutup yıldızı da çok güzel parlıyor. Gökyüzünde bir bulut olarak ne hissediyorsun?... (gönüllü öğrencilerin yanıtları alınır)... Sabah oldu, güneş yok, havada gri bulutlar ve şimşekler çakıyor. Yağmur bulutları hızlıca hareket ediyor, bazen yavaş bazen çok şiddetli ve fırtınalı yağıyor. Gökyüzünden bakıyorsun bazı yerlerde dereler taşmış. Gökyüzünde bir bulut olarak ne hissediyorsun?... (gönüllü öğrencilerin yanıtları alınır). Evet şimdi gözlerinizi açabilirsiniz.</i>

Atölye Oturumu (40 dk)

- Ödev paylaşımı
- Yaşantısal etkileşim
- Özet
- Övgü

3. Rehber öğretmen/psikolojik danışman bu hafta duygular konusunun ele alınacağını belirtir ve her öğrenciye bir adet Duygu Düzenleme Formu (Ek-1) dağıtır. Formda temel duygular ve duygu düzenleme bilgilerini kısaca paylaşır.
4. Rehber öğretmen/psikolojik danışman grup etkileşimi için sorular sorar ve gönüllülere söz verir. Öğrencilerin her paylaşımı sonrası içerik-duygu yansıması yapar:
 - *Pek çok insan duygularını fark edemez. Duygular doğuştan gelir ve biz fark etmesek de davranışlarımızı yönlendirir. Duygularınızı daha iyi fark etmeniz için neler yapabilirsiniz?*
 - *Bazı arkadaşlarımız duygularını daha rahat ifade eder. Ancak bazı arkadaşlarımız duygularını rahat ifade edemez. Siz duygularınızı ifade edebiliyor musunuz?*
 - *Duygular yaşamımızda neden önemlidir?*
 - *Ergenlik döneminde duygu dalgalanmaları ve karamsar duygular sıkça yaşanır. Öfkeyi de mutluluğu da abartılı yaşayabiliriz. Gülerken birden ağlama krizine girebiliriz. Sizde de benzer durumlar var mı? Duygu düzenleme için neler yapabilirsiniz?*
 - *Duygu düzenleme duyguyu yok etmek değil sağlıklı ifade etmek demektir. Peki dört temel duyguyu sağlıklı nasıl ifade edebiliriz?*
5. **Ödev** olarak Gelişim Ajandasının ikinci bölümünü aileleri ile birlikte incelemeleri istenir.
6. Rehber öğretmen/psikolojik danışman oturumu özetler ve övgü ile süreç kapatılır: *Gelişiminiz için çaba harcamanızı takdir ediyorum. Diğer etkinliklerde kendinize yapacağınız katkıları heyecanla bekliyorum. Sizlerin katkılarınız benim için değerli, destekleriniz ile güzel bir süreç geçiriyoruz.*
1. Atölye süreci gönüllü öğrencilerin ödev paylaşımı ile başlatılır; her paylaşım sonrası içerik-duygu yansıması yapılır.
2. Rehber öğretmen/psikolojik danışman zemine Pusula Örtüsünü serer ve duygu pusulası etkinliğinin yönergesini verir:
 - *Evet, biliyorsunuz biz kutup yıldızıyız ve pusulamız var. Bugün pusulamız ile duygularımızı ve duygularımızın bizi nasıl yönlendirdiğini keşfedeceğiz. Dünyanın manyetik çekimi ile pusula hep Kuzeyi gösterir. Kuzey ile yönümüzü belirleriz. Bu yüzden duygu pusulamızda KUZEY=MUTLULUK duygusunu temsil ediyor. DOĞU=KORKU, GÜNEY=ÜZÜNTÜ ve BATI=ÖFKE duygularımızı temsil ediyor. Şimdi sıra ile Doğu yönünden başlayalım ve saat yönünde ilerleyerek tüm duyguları ziyaret edelim. Her duyguya geldiğimizde bu duyguyu nasıl yaşadığımızı, bedenimizde neler olduğunu ve sağlıklı ifade etmek için neler yaptığımızı söyleyelim. Ben yine sizlere örnek olmak için başlıyorum.*

- *Doğu yönündeyim. Burada korku var. Korku duygusunu tehlikeli anlarda hissedirim. Korku doğal bir duygudur ve tehlikelerden korunmamı sağlar. Biri bana zarar vermeye çalıştığında korkarım. Korktuğumda kaçırım. Kalp atışlarım hızlanır, terlerim.*
 - *Güney yönündeyim. Burada üzüntü var. İstedğim bir şey olmadığında ya da olumsuz bir olay olduğunda üzülürüm. Sevdiğim şeylerden uzak kalmak da beni üzer. Üzüldüğümde gözlerim dolar, ağlarım, kendimi yorgun ve isteksiz hissedirim.*
 - *Batı yönündeyim, buradaki duygum öfke. İstedğim bir şeyi yapmama izin verilmediğinde, bana haksızlık yapıldığını düşündüğümde, bana zarar vermeye çalıştıklarında öfkelenirim. Öfkelenildiğimde kaşlarımı çatırım, yumruğumu sıkabilirim, sesimi yükseltirim. Saldırma isteği hissedirim.*
 - *Pusulada Kuzey yönündeyim yani mutluluk duygusundayım. Ben ailemle ve arkadaşlarımla birlikte güzel zaman geçirdiğimde, sağlıklı olduğumda, güzel bir haber aldığımda mutlu olurum. Mutlu olduğumda gülümserim, kendimi rahat ve enerjik hissedirim.*
3. Rehber öğretmen/psikolojik danışman gönüllü öğrencilerden başlayarak, herkesin duygu pusulasında kendisini ifade etmesi için teşvik eder.
 4. Özellikle rehber öğretmen/psikolojik danışman “öfke” duygusunun yönetimi için, öğrenciler batı yönünde iken sorular ile süreci yönlendirir:
 - *Öfkeyi sağlıklı ifade etmezsek neler olabilir?*
 - *“Öfke ile kalkan zarar ile oturur.” ne demektir?*
 - *Öfkemizi daha iyi yönetmek için neler yapabiliriz?*
 - *Öfke ile kendimize ve çevremize zarar vermemek için neler yapabiliriz?*
 5. Rehber öğretmen/psikolojik danışman öfke duygusunun yönetiminde kullanılabilecek basit teknikler (içinden 10’a kadar sayma, açık havada yürüyüş, farklı bir mekâna geçme, öfkenin geçici bir duygu olduğunu düşünme, derin derin nefes almak ve kendimize ‘sakin ol/bekle’ demek gibi) hakkında ipuçları verir.
 6. Rehber öğretmen/psikolojik danışman psikoeğitim oturumunu ve psikoeğitim atölyesini toparlayarak özetler.
 7. Övgü ile süreç kapatılır: *Gelişiminiz için çaba harcamanızı takdir ediyorum. Bu hafta duygularınızı keşfettiniz ve sağlıklı ifade etme becerisi kazandınız. Sizlerin programa yaptığınız katkılar benim için değerli, ödevlerinize gösterdiğiniz özeni ayrıca çok önemsiyorum, destekleriniz ile güzel bir süreç geçiriyoruz. Hepinize teşekkür ediyorum.*

**Rehber Öğretmen
Psikolojik Danışman'a
Not**

- Süreçte rehber öğretmen/psikolojik danışman lider konumundadır, öğretmen-yardımcı konumda yer alır.
- Hafif düzey zihinsel yetersizliği olan öğrencilerde duyguları tanıma ve ifade etme becerisi sınırlı olduğu için dört temel duygu verilmiştir. Öğrencilerin düzeylerine göre temel duyguları artırabilirsiniz.
- Psikoeğitim atölyesinde süre sıkıntısı yaşanırsa örnekler kısaltılabilir.
- Ergenlik döneminde duygu dalgalanmaları ve öfke patlamaları sıkça yaşanır. Bunun doğal olduğunu ancak öfke duygusunun kendisine ve etrafına zarar verebileceğini özenle hatırlatınız.
- Özel eğitim öğretmeninizin gözlemleri varsa paylaşmasını rica ediniz.
- Ödevlerin yapılmasının önemli olduğunu vurgulayınız, ödevini yapmayan öğrenciye ödevini tekrar veriniz. Bu konuda özel eğitim öğretmeninden destek alınız. Ödevlerin yapılmasını ailelere hatırlatmasını isteyiniz.
- Özelleştirilmiş Temel Yaşam Becerileri Psikoeğitim Programı Gözlem Formunu doldurmayı ihmal etmeyiniz.

EK-1: Duygu Düzenleme Formu

Temel Duygularımız:

KORKU duygusu: İnsanlar tehlike anlarında korku hissedebilirler. Yolda yürürken üzerine doğru hızla gelen bir araç gören kişi korkabilir ve kaçabilir. Kişi korktuğunda kalp atışları hızlanabilir, terleyebilir.

ÖFKE duygusu: İnsanlar engellendiklerinde ya da onlara zarar verildiğinde öfke hissedebilirler. Yemekhanede sırayı bozup önüne geçen biri olduğunda kişi öfkelenip bağırabilir. Kişi öfkelenildiğinde kaşlarını çatabilir, yumruğunu sıkabilir, sesini yükseltebilir. Saldırma isteği hissedebilir.

ÜZÜNTÜ duygusu: İnsanlar istedikleri bir şey gerçekleşmediğinde ya da olumsuz bir olay olduğunda üzülebilirler. Atölyede yaptığı iş/ürün bozulup kırıldığında kişi emeği boşa gittiği için üzülebilir. Kişi üzüldüğünde gözleri dolabilir, ağlayabilir kendisini yorgun ve isteksiz hissedebilir.

MUTLULUK duygusu: İnsanlar istedikleri bir şey olduğunda, hoşlarına giden şeyler yaptıklarında, sevdikleri insanlarla bir arada zaman geçirdiklerinde mutlu olabilirler. Kişi mutlu olduğunda gülümseyebilir, kahkaha atabilir, kendini rahat ve enerjik hissedebilir.

Duyguyu fark etmek için 3 adım:

1. Adım- Duygunu fark et: Şu an ne hissediyorum?
2. Adım- Bedenini fark et: Bedenimde neler oluyor?
3. Adım- İfade et: olduğunda hissediyorum.

Duyguyu Sağlıklı Düzenleme:

Duygularımızı dozunda yaşamalıyız ve sağlıklı ifade etmeliyiz. Her duygu bizim için önemlidir. Ancak bazı duygular bizim düşünmeden davranmamıza neden olabilir. Özellikle öfke duygusunu çok yoğun yaşarsak ani ve olumsuz tepkiler verebiliriz. Unutmayalım ki atalarımız "Öfke ile kalkan zarar ile oturur" demişlerdir.

Öfke yönetimi için neler yapabiliriz:

1. İçimizden 10'a kadar sayıp derin nefes almak.
2. Bir süreliğine ortamı değiştirmek.
3. Kendi kendimize "rahatla", "sakin kal" gibi sakinleştirici konuşmak.
4. Öfkenin geçici bir duygu olduğunu düşünmek.
5. Derin derin nefes almak ve "Şimdi öfkeliyim ancak biraz sonra geçecek" demek.
6. Yürüyüşe çıkıp temiz hava almak.
7. Sakinleştikten sonra kendimizi doğru ifade etmek.

3. OTURUM

Oturumun Adı: Etkili İletişim Becerisi	
Oturumun Amacı	Oturumun amacı hafif düzey zihinsel yetersizliği olan öğrencilerin sosyal ilişkilerinin geliştirilmesini sağlamaktır.
Kazanım	Sosyal ilişkilerinde empatik dinleme becerisini nasıl kullanacağını kavrar.
Süre	Bir ders saati psikoeğitim oturumu ve bir ders saati psikoeğitim atölyesi
Araç-Gereç, Materyal	Yok
Psikoeğitim Oturumu (40 dk) - Isınma oyunu - Bilgilendirme - Yaşantısal etkileşim - Özet - Ödev - Övgü	- Rehber öğretmen/psikolojik danışman ve özel eğitim öğretmeni öğrencileri selamlar. - Rehber öğretmen/psikolojik danışman öğrencileri sürece hazırlamak için ısınma oyunu ile başlar. Gönüllü 2 öğrenciyi tahtaya alır ve şu yönergeyi söyler: <i>Şimdi sizinle bir oyun oynayacağız. Size vereceğim cümleyi farklı duygularla sınıfa söyleyeceksiniz. Söylerken beden duruşunuz, ses tonunuz ve yüz ifadeniz ile duyguyu bize aktarmamanızı istiyorum. "Akşama yemekte karnabahar var."</i> (Bir öğrenci mutlu, bir diğer öğrenci de üzgün bir ifade ile sınıfa cümleyi söyler.) Rehber öğretmen/psikolojik danışman her cümleden sonra sınıfa aşağıdaki soruları sorar: <i>Sizce arkadaşlarınız ne hissediyor?</i> <i>Hissettiği duyguları nasıl anladınız? Arkadaşınızın beden duruşu, ses tonu ve yüz ifadesi nasıldı?</i> <i>Rehber öğretmen/psikolojik danışman aşağıdaki örnek ifadelerle oyunu sürdürür.</i> <i>Hafta sonu dedemlere gideceğiz. (Mutlu-öfkeli)</i> <i>Maçta kaleci oldum. (Öfkeli-korku)</i> - Rehber öğretmen/psikolojik danışman öncelikle empatiyi tanımlar ve iyi dinleyici olmak için yapılabileceklerle ilişkin bilgi verir. Son olarak empatinin üç adımını açıklar: <i>Empati kendimizi karşıımızdakiinin yerine koymak, onun duygu ve düşüncelerini anlamaktır. Empati becerimizin gelişmesi için öncelikle iyi bir dinleyici olmamız gerekir.</i> İyi bir dinleyici olmak için şunları yapın: - Dik durun ve bedeninizi konuşan kişiyi görecektir şekilde konumlandırın. - Hafifçe konuşan kişiye doğru yönelin. - Göz teması kurun.

	• Başka işler ile uğraşmayın (cep telefonu gibi) ve dikkatinizi konuşana yöneltin. • Konuşanın sözünü kesmeden, onu dinlemeye istekli bir duruş pozisyonu alın. • Karşınızdaki kişinin sözlü olmayan dilini (beden dili) gözlemleyin. • Dinlediğinizi belli eden yüz ifadeleri kullanın. • Karşınızdakinin konuşmasını teşvik edin. Rehber öğretmen/psikolojik danışman, öğretmenden destek olarak empatinin üç adımını açıkla: • Birinci Adım: Empati kuracak kişi, kendisini karşısındaki kişinin yerine koymalı, olaylara onun bakış açısından yaklaşmalıdır. Karşımızdaki kişinin rolünde kısa bir süre kalmalı, daha sonra bu rolden kendi yerimize geçmeliyiz. • İkinci Adım: Empati kurmuş sayılmamız için, karşımızdaki kişinin duygularını ve düşüncelerini doğru olarak anlamamız gerekir. Örneğin ben şunu söylüyorum: "Akşam yemeğinde karnabahar var." ve özel eğitim öğretmenim beni dinliyor. Öğretmenim ilk adımda kendisini benim yerime koyar ve "Ben bu durumda olsam acaba ne düşünürdüm? Ne hissederdim?" sorularını kendisine yöneltir. Aynı zamanda iyi bir dinleyici olarak öğretmenim dikkatini bana verir, sözümü kesmez. • Üçüncü Adım: İkinci adımda zihnimizde ne oluştuysa, bunları kısa bir cümle ile karşımızdaki kişiye iletmeliyiz. Örneğin öğretmenim: "Karnabahar yemeğinin faydalarını biliyorsun ancak kokusu nedeni ile biraz üzgünsün." diyerek kısaca konuşur. 4. Rehber öğretmen/psikolojik danışman sorular ile grup tartışması başlatır: • Empati arkadaşlık ilişkimizi nasıl etkiler? • Biri bizimle empatik iletişim kurmazsa kendimizi nasıl hissederiz? • Empati becerimizi geliştirmek için neler yapabiliriz? • Daha iyi empati yapabilmek için dinlerken neler yapmamız önemlidir? 5. Ödev olarak Gelişim Ajandasının ilgili bölümünü aileleri ile birlikte incelemeleri ve doldurmaları istenilir. 6. Rehber öğretmen/psikolojik danışman oturumu özetler ve övgü ile süreç kapatılır: <i>Gelişiminiz için çaba harcamanızı takdir ediyorum. Diğer etkinliklerde kendinize yapacağınız katkılar heyecanla bekliyorum. Sizlerin katkılarınız benim için değerli, destekleriniz ile güzel bir süreç geçiriyoruz.</i>
Atölye Oturumu (40 dk) • Ödev paylaşımı • Yaşantısal etkileşim • Özet • Övgü	1. Atölye süreci gönüllü öğrencilerin ödev paylaşımı ile başlatılır; her paylaşım sonrası içerik-duygu yansıtması yapılır. 2. Öncelikle psikoeğitim oturumunda ele alınan iyi bir dinleyici olmanın özellikleri ve empatinin üç adımı özetlenir. 3. Rehber öğretmen/psikolojik danışman iki gönüllü öğrenciyi seçer. Öğrencilerden biri anlatıcı, diğeri dinleyici olur.

Atölye Oturumu (40 dk)

- Ödev paylaşımı
- Yaşantısal etkileşim
- Özet
- Övgü

Rehber Öğretmen Psikolojik Danışman'a not

4. Anlatıcı rolündeki öğrenci aşağıdaki hikâyeyi anlatır, dinleyici rolündeki öğrenci ise aktif dinler:

- Bu sabah uyandım. Güneşli güzel bir gündü. Mutfaktan gelen seslerden kahvaltının hazırlandığını anladım. Mutfak masasında dumanı üstünde menemeni gördüm. O sırada babam ekmek almam için bana para verdi. Üstümü giyinip çıktım. Fırıncıdan iki ekmek istedim. Ekmekler tazecik ve mis gibi kokuyordu. Parasını vermek için elimi cebime attığımda paramı bulamadım.

• Canlandırma sürecinde aşağıdaki sorular ile sınıf etkileşimi başlatılır:

- Dinleyici arkadaşınızın yüz ifadesi nasıldı?
- Dinleyici arkadaşınızın beden duruşu nasıldı?
- Dinleyici arkadaşınızın ses tonu nasıldı?
- Sizce dinleyici arkadaşınız empati kurdu mu?
- Sizce dinleyici arkadaşınız anlatıcı arkadaşının duygusunu fark edebildi mi?
- Sizce dinleyici arkadaşınız anlatıcı arkadaşınıza uygun cevap verdi mi?

5. Atölye süresi dikkate alınarak, anlatıcı-dinleyici öğrencilere aynı ya da farklı bir durum verilerek canlandırmaları istenir ve sorular ile sınıf etkileşimi yapılır.

6. Rehber öğretmen/psikolojik danışman psikoeğitim oturumunu ve psikoeğitim atölyesini toparlayarak özetler.

7. Övgü tekniği ile süreç kapatılır: *Kişisel gelişiminiz için çaba harcamanızı takdir ediyorum. Bu hafta empati ve dinleme becerinizi geliştirdiniz. Gelişim Ajandanızı inceleyerek burada yaptığımız paylaşımları güçlendirmeye özen göstermenizi ayrıca takdir ediyorum. Sizlerin katkılarınız benim için değerli, destekleriniz ile güzel bir süreç geçiriyoruz. Hepinize teşekkür ediyorum.*

• İletişim konusu öğrencilerin sevdikleri etkinliklerden birisidir. Öğrencilerin eğlenerek öğrendikleri konuların kalıcı olduğunu unutmayınız.

• Bu oturumda arkadaşlık ilişkilerinin önemli olduğunu, akranlar ile sosyalleştiklerini ve özenli davranmanın önemini vurgulayınız.

• Ödevleri incelerken özenli olunuz; ödevin önemli olduğunu hatırlatınız ve gelişim ajandalarını okula getirmelerini istemeyiniz ancak doldurup doldurmadıklarını sorunuz.

• Atölye çalışmasındaki örnek olaylar çeşitlendirilebilir, farklı gönüllü öğrencilerle uygulama tekrarlanabilir.

• Okuma yazma bilmeyen öğrenciler atölye çalışmasında kendi örnek hikayesini de anlatabilir.

• Özelleştirilmiş Temel Yaşam Becerileri Psikoeğitim Programı Gözlem Formunu doldurmayı ihmal etmeyiniz.

4. OTURUM

Oturumun Adı: Stres Yönetimi Becerisi	
Oturumun Amacı	Bu oturumun amacı hafif düzey zihinsel yetersizliği olan öğrencilerin stresi, stres belirtilerini fark etmeleri ve stres yönetimi için yapabilecekleri yöntemleri belirlemelerine destek olmaktır.
Kazanım	• Stres ve stresin bedenindeki etkilerini fark eder. • Nefes egzersizini nasıl uygulayacağını kavrar.
Süre	Bir ders saati psikoeğitim oturumu ve bir ders saati psikoeğitim atölyesi
Araç-gereç, materyal	• Ek-1: Stres Nedir Formu • Ek-2: 4 Adet Gevşeme Egzersizi Formu
Psikoeğitim Oturumu (40 dk) • Isınma oyunu • Bilgilendirme • Yaşantısal etkileşim • Özet • Ödev • Övgü	1. Rehber öğretmen/psikolojik danışman ve özel eğitim öğretmeni öğrencileri selamlar. 2. Stres ile ilgili bir oturum olduğu için ısınma etkinliği olarak "gevşeme egzersizi" yapılır: Gerginliği Gevşemeye Dönüştürme <i>Gözlerinizi kapatın... gerginliği temsil eden bir renk ve şekil seçin... (10 saniye ara) şimdi gevşemeyi temsil eden bir renk ve şekil seçin... (10 saniye ara) göz uzantınızın hemen ucunda gerginliğin şekil ve renginden oluşan resmi canlandırın.... (10 saniye ara)... gerginliğin resmi gittikçe uzaklaşsın... (5-7 saniye ara) git gide uzaklaşsın... (3 saniye ara) gerginliğin resmi belirsiz bir nokta olana kadar uzaklaşsın...(10 saniye ara) şimdi bu gördüğünüz nokta yavaş yavaş size doğru yaklaşsın... ancak bu kez şeklin ve rengin, gevşemenin rengine ve şekline dönüştüğünü fark edeceksiniz... (5 saniye ara) gevşemenin resmi size doğru yaklaştıkça gevşeyip rahatlayacaksınız... (5 saniye ara) gevşemenin resmi göz uzantısı tümüyle kapladığı zaman derin bir gevşeme içinde olacaksınız.</i> 3. Rehber öğretmen/psikolojik danışman her öğrenciye bir adet "Stres nedir?" formunu (Ek-1) dağıtır ve stres hakkında bilgi paylaşımı yapar. 4. Rehber öğretmen/psikolojik danışman konuyu somutlaştırmak için iki karakter (Zeynep ve Mehmet) ile somutlaştırılan durumu okur ve sorular ile grup etkileşimi başlatır:

Atölye Oturumu (40 dk) • Ödev paylaşımı • Yaşantısal etkileşim • Özet • Övgü	- Zeynep: Zeynep atölye dersinde başarısız olmaktan çok korkuyor. Bu nedenle stres altında. Okuldan eve gittiğinde ailesine bu kaygısından bahsediyor. Geceleri yatmadan derste kendisine verilen görev ve sorumlulukları yapıp yapamayacağını düşünüyor. Teneffüse çıktığında canı hiç oyun oynamak istemiyor. Bu stresten kurtulmak için bir şeyler yapması gerektiğini fark ediyor. Dersi dikkatle dinlemeye başlıyor, motivasyonunu yüksek tutuyor, öğretmen ne derse dikkatle yapıyor ve sonuç olarak atölye dersinde başarılı oluyor. - Zeynep'in yaşadığı stres olumlu mu olumsuz mu? - Zeynep stresli olduğunda fiziksel, duygusal, sosyal hangi belirtileri gösterdi? - Zeynep'in stres kaynağı kişisel mi çevresel mi? - Zeynep stresle nasıl baş etti? 5. Rehber öğretmen/psikolojik danışman Mehmet'in stres yaşantısını okur. Ardından Mehmet'in stresi nasıl deneyimlediğini, neler yaptığını somutlaştırarak grup üyelerine sorular yöneltilir: - Mehmet: Mehmet babasının tayininin çıktığını öğrendiğinden beri çok stresli. Bunu kimseyle paylaşmıyor. Yaşadığı şehirden ayrılmak, yeni okula başlayacak olmak onu çok korkutuyor. Hep aynı şeyleri düşünüyor. Oradaki evi nasıl olacak? Hangi okula gidecek? Arkadaşlarını özlediğinde ne yapacak? Ya alışamazsa? Sonraki günlerde karnı ağrımaya başlıyor. Geceleri uyumak da zorlanıyor. Ailesini suçluyor ve onlara karşı öfkeli davranıyor. Akli hep taşınma fikrinde. O yüzden derslerine odaklanamıyor. - Mehmet'in yaşadığı stres olumlu mu olumsuz mu? - Mehmet stresli olduğunda fiziksel, duygusal, sosyal hangi belirtileri gösterdi? - Mehmet stresle nasıl baş edebilir? 6. Rehber öğretmen/psikolojik danışman oturumu özetler. 7. Gelişim Ajandasının stres kısmının doldurulması ödevi verilir. 8. Övgü ile süreç kapatılır: <i>Gelişiminiz için çaba harcamanızı takdir ediyorum. Diğer etkinliklerde kendinize yapacağınız katkıları heyecanla bekliyorum.</i> 1. Atölye çalışması gönüllü öğrencilerin ödev paylaşımları ile başlatılır. Her paylaşıma içerik-duygu yansıtması yapılır. 2. Rehber öğretmen/psikolojik danışman öğrencilerin stresi nasıl deneyimlediğini, neler yaptığını somutlaştırmak için öğrencilerden geçmişte yaşadıkları bir stres yaşantısını ve nasıl başa çıktıklarını yazmalarını ya da çizmelerini ister:
---	---

- Şimdi sizi strese sokan bir yaşantınızı düşünmenizi istiyorum? Mehmet ve Zeynep gibi sizin de stres yaşantınızı ve bununla nasıl başa çıktığınızı yazmanızı istiyorum. İsteyenler resim çizerek de anlatabilir. Yazdığınız ya da çizdiğiniz şeylerin güzel olması gerekmiyor. Önemli olan aklınıza gelenleri aktarmanız.

- Gönüllü öğrenciler stres yaşantılarını okuyabilir/resim üzerinden ya da sözel olarak anlatabilir.
 - Rehber öğretmen/psikolojik danışman aşağıdaki sorularla grup etkileşimi başlatır.
 - Yaşadığınız stres olumlu mu olumsuz mu?
 - Stresli olduğunuzda fiziksel, duygusal, sosyal hangi belirtileri gösteriyorsunuz?
 - Stres kaynağınız kişisel mi çevresel mi?
 - Stresle baş etmek için neler yapıyorsunuz?
 - Bundan sonra sizden ve çevreden kaynaklanan stresli durumlarda neler yapmayı planlıyorsunuz?
3. Atölye çalışmasında stresli olduğunda kullanabileceği farklı nefes/gevşeme egzersizlerinin deneyimleneceği vurgulanır. Her öğrencinin rahat bir pozisyonda oturması sağlanır ve gevşetici/rahatlatıcı bir müzik açılır.
4. Rehber öğretmen/psikolojik danışman gevşeme egzersizi formundaki dört egzersizden istediğini (Ek-2) yavaş ve sakin ses tonu ile okur.
5. Rehber öğretmen/psikolojik danışman psikoeğitim oturumunu ve psikoeğitim atölyesini toparlayarak özetler.
6. Övgü ile süreç kapatılır: *Gelişiminiz için çaba harcamanızı takdir ediyorum. Bu hafta stres yönetimi becerisi kazandınız. Sizlerin katkılarınız benim için değerli, destekleriniz ile güzel bir süreç geçiriyoruz. Hepinize teşekkür ediyorum.*

- Oturum öncesi özel eğitim öğretmenine genel bilgi veriniz.
- Gevşeme egzersizlerinde öğrencilerin rahat oturması için ortamı düzenleyiniz.
- Atölye oturumu öncesi rahatlatıcı bir müzik ayarlayınız.
- Ek-2'de yer alan nefes ve gevşeme egzersizlerini zenginleştirebilirsiniz.
- Egzersizlerin uygulanması sırasında özel eğitim öğretmeninden destek alınız.
- Egzersizlerde gözlerini kapatma sorunu yaşayan öğrencilerin açık tutmasına izin veriniz.
- Özelleştirilmiş Temel Yaşam Becerileri Psikoeğitim Programı Gözlem Formunu doldurmayı ihmal etmeyiniz.

EK-1: Stres Nedir Formu

Temel Duygularımız:

Stres Kişinin rahatsız olduğu bir durum karşısında gösterdiği tepkidir.

- Olumlu stres: Gelişmek için gerekli olan stres türüdür. Kişinin heyecanını artırır, motivasyonunu artırır ve daha iyi duruma gelmesini sağlar.
- Olumsuz stres: Yoğun ve sürekli olarak zorlanmaktır. Bunun sonucunda baş etmekte zorlanırsınız ve sağlığımız bozulmaya başlar.

Stres belirtileri

1. Dört temel belirtisi vardır:

- Fiziksel Belirtiler:
- Başınızın ağrması, uyku ve yemek düzeninizin bozulması
- Enerji kaybı yaşamanız
- Ellerinizin terlemesi
- Tuvalet alışkanlıklarınızın değişmesi

2. Duygusal Belirtiler:

- Kaygı ve endişe hissetmeniz
- Korku duymanız, gergin ve hassas hissetmeniz
- Öfkeli olmanız
- Kendinizi değersiz, yetersiz, güvensiz ve yalnız hissetmeniz

3. Zihinsel Belirtiler:

- Unutkan olmanız, aşırı derecede hayal kurmanız
- Dikkatinizin dağılması
- Karar vermede güçlük yaşamanız

4. Sosyal Belirtiler:

- Başkalarını suçlamanız
- Arkadaşlarınızla küsmeniz

Stres Kaynakları

Stresin iki kaynağı vardır: Kendimiz ve çevremiz.

- **Kişisel:** Bazı stres durumları kendimizden kaynaklanır. Bir anlamda strese biz sebep oluruz. Plansız olmak, derslere düzenli çalışmamak stres yaratır. Aynı şekilde arkadaşlarımızla ilişkimizde davranışlarımıza dikkat etmezsek onlardan tepki görürüz ve arkadaşsız kalmak da strese neden olur.
- **Çevresel:** Çevresel stres kaynakları bizim kontrol edemediğimiz, kontrolümüz dışında gelişen olay ve durumlardır. Örneğin Annemizin ciddi bir rahatsızlığı, Babamızın iş yerinde problem yaşaması ya da iş değişikliği bizim elimizde olmayan sorunlardır.

Eğer stres kaynağı kendimizde ise:

- Yapmak istediklerinizi planlayın ve önceliklerinizi belirleyin. Ör. Bir öğrencinin önceliği dersleridir.
- Size yardımcı olacak kişilere danışın. Ör. Ailenizden biriyle, sınıf öğretmeninizle ya da rehber öğretmeninizle görüşebilirsiniz.
- Strese neden olan durumlardan kaçının. Ör. Ders çalışmanızda size engel olan arkadaşınızsa onunla iletişimini sınırlandırın.
- Kendiniz ile olumlu diyalog kurun. Ör. 'Bu dersi asla geçemem' yerine 'düzenli çalışsam derste başarılı olurum' gibi.
- Zihinde canlandırma yapın. Ör. Sınavlarda başarılı olmuş ve dönem bitmiş olarak hayal edin.

Eğer stres kaynağı çevrede ise:

- Fiziksel egzersiz yapın ve beslenmenize, uykunuza dikkat edin.
- Olumsuz düşüncelerinizi fark edin ve durdurun.
- Hobi edinin ve sosyal arkadaşlarınız ile vakit geçirin.
- Nefes egzersizleri yapın.

EK-2: Gevşeme Egzersizleri

Egzersiz-1

Gerginlik ve Gevşeme Etkileşimi

Sessiz bir mekanda, rahat bir pozisyonda oturun ya da uzanın. Gözlerinizi kapatın... vücudunuzda gergin yerleri araştırın... (5-7 saniye ara) vücudunuzda farkına varmaya başladığınız gerginlik ve rahatsızlığı bir buz kütlesi olarak kafanızın içinde canlandırın... (5-7 saniye ara) şimdi de rahatlama ve gevşemeyi güneş olarak canlandırın...(5-7 saniye ara) şimdi gerginliğin sembolü buz ile gevşemenin sembolü güneşin zihinsel resimlerinin birbiriyle etkileşimini canlandırın... (5-7 saniye ara) kafanızın içinde güneşin buzı yavaş yavaş erittiğini hayal edin... (5-7 saniye ara) buz eridikçe gevşediğinizi düşünün ve hissedin... (5-7 saniye ara) buz eridikçe gitgide rahatlıyor ve gevşiyorsunuz... (5-7 saniye ara) buz küçülüp yok olana kadar bu etkileşimi hayal etmeye devam edin.

Egzersiz-2

Gerginliği Uzaklaştırma

Sessiz bir mekanda, rahat bir pozisyonda oturun ya da uzanın. Gözlerinizi kapatın... gerginlik ve rahatsızlığa bir renk ve birde şekil verin... (10 saniye ara) bu renk ve şekil göz uzantınızın hemen sağ tarafına terleştirin... (5-7 saniye ara) şimdi de rahatlık ve gevşeme için bir renk ve şekil seçin... (10 saniye ara) zihninizde gevşemeyi temsil eden renk ve şeklin resmini, gerginlik resminin sol tarafına ama ondan çok gerilere yerleştirin... (10 saniye ara) gerginliğin resmi sizden derece derece uzaklaşırken, gevşemenin resmi size doğru yavaş yavaş yaklaşsın... (10 saniye ara) gerginliği temsil eden şekil ve rengin resmi uzaklaşıp, gevşemenin resmi yaklaşırken gitgide rahatlayıp gevşeyeceksiniz... (10 saniye ara) gevşemenin resmi iyice yaklaştıkça gerginliğin resmi gitgide küçülecek... (10 saniye ara) gevşemenin resmi göz uzantınızı tamamen kapladığı zaman, gerginlik resmi uzakta bir nokta olacak ve kaybolup gidecek.

Nefes alıp verirken burnunuzu kullanın. Nefes alırken, ilk önce ciğerlerinizin alt bölümüne doldurun. Diyaframınızın karnınızı dışarı doğru iterek daha fazla havaya yer açacaktır. İkinci olarak, ciğerlerinizin ortak bölümünü havayla doldurun. Bunu yaparken göğüs kafesinizin alt kısmı hafifçe yükselerek daha fazla havaya yer açacaktır. Üçüncü olarak, ciğerlerinizin üst kısmını doldurun. Bunu yaparken, göğsünüzü hafifçe ileri çıkarıp midenizi ileri doğru çekin. Burada tarifi yapılan doğal nefes alıp verme tarzı, yumuşak tek bir nefes alış içinde yapılabilir. Tekrarlayarak bu süreci birkaç saniye içinde tamamlar hale gelirsiniz. Yukarıda tanımlandığı şekilde alınan nefesi birkaç saniye tutun... Nefesinizi yavaşça burnunuzdan dışarıya verirken, karnınızı içe çekik bir şekilde tutun ve nefesin bitimine yaklaşırken karın boşluğunu da dışarıya bırakıp rahatlayın. Bu şekilde nefes alırken, bazen omuzlarınızı hafifçe yukarı doğru kaldırarak ciğerlerinizin en üst bölümlerinin de temiz havayla dolmasını kolaylaştırabilirsiniz.

Egzersiz-3

Kas Gerilimini Çözme

Sessiz bir mekanda, rahat bir pozisyonda oturun ya da uzanın. Gözlerinizi kapatın... vücudunuzda gerginliği en çok hissettiğiniz kaslara dikkatinizi çevirin... (5-7 saniye ara) şimdi zihninizde bazı şeyler canlandıracaksınız... şimdi sımsıkı bir yumruk hayal edin... (5-7 saniye ara) şimdi, birbirine sıkıca düğümlenmiş bir düğüm canlandırın... (5-7 saniye ara) şimdide belinizi sıkı bir şekilde saran bir kemer hayal edin... (5-7 saniye ara) bu hayal ettiğiniz resimlerden birini gerginliği temsil etmek üzere seçin... (5-7 saniye ara) seçtiğiniz gerginlik resmindeki sembolün yavaş yavaş açıldığını gevşediğinizi görün... bu sembol yavaş yavaş gevşiyor... (5-7 saniye ara) gittikçe gevşiyor... (5-7 saniye ara) zihninizdeki gerginlik sembolü gevşedikçe sizde derece derece gevşediğinizi hissedeceksiniz...(5-7 saniye ara) sembol tümüyle gevşediğinde, açıldığında ve çözüldüğünde derin bir gevşeme içinde olacaksınız.

Egzersiz-4

Doğal Nefes Alıp Verme

Sessiz bir mekânda, rahat bir pozisyonda oturun ya da uzanın. Rahat bir konumda oturun. Nefes alıp verirken burnunuzu kullanın. Nefes alırken, ilk önce ciğerlerinizin alt bölümüne doldurun. Diyaframınızın karnınızı dışarı doğru iterek daha fazla havaya yer açacaktır. İkinci olarak, ciğerlerinizin ortak bölümünü havayla doldurun. Bunu yaparken göğüs kafesinizin alt kısmı hafifçe yükselerek daha fazla havaya yer açacaktır. Üçüncü olarak, ciğerlerinizin üst kısmını doldurun. Bunu yaparken, göğsünüzü hafifçe ileri çıkarıp midenizi ileri doğru çekin. Burada tarif edilen doğal nefes alıp verme tarzı, yumuşak tek bir nefes alış içinde yapılabilir. Tekrarlayarak bu süreci birkaç saniye içinde tamamlar hale gelirsiniz. Yukarıda tanımlandığı şekilde alınan nefesi birkaç saniye tutun. Nefesinizi yavaşça burnunuzdan dışarıya verirken, karnınızı içe çekik bir şekilde tutun ve nefesin bitimine yaklaşırken karın boşluğunu da dışarıya bırakıp rahatlayın. Bu şekilde nefes alırken, bazen omuzlarınızı hafifçe yukarı doğru kaldırarak ciğerlerinizin en üst bölümlerinin de temiz havayla dolmasını kolaylaştırabilirsiniz.

5. OTURUM

Oturumun Adı: Mesleki Planlama Becerileri	
Oturumun Amacı	Bu oturumun amacı hafif düzey zihinsel yetersizliği olan öğrencilerin üç yaşam alanı (aile, sosyal, meslek) fark etmeleri, şimdi ve gelecek yaşamlarını hayal etmelerini sağlamaktır.
Kazanım	Yaşam alanlarını ve yaşam rollerini fark eder.
Süre	Bir ders saati psikoeğitim oturumu ve bir ders saati psikoeğitim atölyesi
Araç-Gereç, Materyal	Ek 1: A3 Boyutunda Yaşam Galaksim Şablonu
Psikoeğitim Oturumu (40 dk) - Isınma oyunu - Bilgilendirme - Yaşantısal etkileşim - Özet - Ödev - Övgü	1. Rehber öğretmen/psikolojik danışman ve özel eğitim öğretmeni öğrencileri selamlar. 2. Rehber öğretmen/psikolojik danışman katılımcıları hazırlamak için ısınma oyunu ile sürece başlatır: <i>Şimdi en rahat pozisyonda oturmanızı istiyorum..... Evet şimdi liseden mezun oldunuz. Mezuniyetten sonra 5 yıl geçmiş, yaklaşık 23-25 yaşlarındasınız..... Sıradan bir gününüz nasıl geçiyor? Nerede oturuyorsunuz? Ailede kimler var? Sabah kahvaltı yapıp işe gidiyorsunuz. Peki nasıl bir ortamda çalışıyorsunuz? Meslek ortamında arkadaşlarınız var mı? Arkadaşlarınız ile birlikte neler yapmaktan hoşlanırsınız? Şimdi gözlerinizi açın ve paylaşmak isteyen var mı?</i> 3. Rehber öğretmen/psikolojik danışman kısa bilgi paylaşımı yapar: <i>Yetişkin insanların üç ana yaşam alanı vardır. Bunlar aile, meslek ve sosyal yaşam alanlarımızdır. Ailede kardeş ve evlat rolümüz vardır. Meslekte çalışan rolündeyiz. Sosyal yaşamda ise arkadaş rolündeyiz. Meslek lisesinde aynı zamanda hem okuyor hem de mesleğe hazırlanıyorsunuz. Gelecek yaşam demek tüm bunları planlayabilmek ile olur.</i> 4. Rehber öğretmen/psikolojik danışman tahtaya "Yaşam Galaksim Şablonu"nu asar (Ek 1). Yaşam Galaksisinde yer alan güneş, yıldızlar, gezegenler ve kutup yıldızının yaşamında neleri temsil ettiğini açıklar. Açıklama yaptıktan sonra her bölüme ilişkin soruları sorar.

- Bugün kendi “Yaşam Galaksi’mizi oluşturacağız. Galaksi bir bütündür. Bu bütünü güneş, gezegenler ve yıldızlar oluşturur. Galaksinin özel ve en parlak yıldızı sizsiniz, yani kutup yıldızı.

Güneş: Tıpkı ailemiz gibi bizi ısıtır, enerji verir. Yaşamımızı sürdürmek için ailemizin desteğine ihtiyaç duyarız.

- Ailede evlat ve kardeş olarak kendimizi nasıl hissediyoruz?
- Ailemizle birlikte neler yapmaktan hoşlanıyoruz?
- Büyük ebeveynlerimiz, kuzenlerimiz ve akrabalarımız ile ilişkimiz nasıl?
- Özel günler ve bayramlarda akrabalarımız ile etkileşim kurmak bizlere nasıl geliyor?

Yıldızlar: Galakside yalnız değilsiniz. Sizinle etkileşim halinde olan diğer yıldızlarla bir aradasınız. Galaksinizdeki diğer yıldızlar arkadaşlarınızı temsil ediyor.

- Arkadaşlarımız ile eğlenceli vakit geçirmek için neler yapıyoruz?
- Onlarla ilişkimizi güçlendirmek için empati becerisini kullanıyor muyuz?

Meslek Gezegenlerim: Gezegenler, galaksimizdeki meslek yaşamı ile ilgili bölümleri temsil eder. Her gezegen mesleki gelişimimiz için önemlidir ve bir düzen halindedir.

- Hangi ilgi ve yeteneklere sahibim?
- İlgi ve yeteneklerimi keşfetmek için neler yapıyorum?
- Derlerde başarılı olmak için neler yapabilirim?
- İleride hangi mesleği yapmak istiyorum?

Kutup Yıldızı: Kutup yıldızı bizi temsil ediyor. Şimdi ve liseden mezun olduktan sonra gelecek yaşamın hakkında neler planlıyorsun?

5. Ödev olarak aileleri ile Gelişim Ajandasının beşinci bölümünü incelemeleri istenir. Ayrıca, atölyede “Gelecekte Kendime Mektup” etkinliğinin canlandırılacağını söylenerek öğrencilerin ajanda içinde yer alan mektubu yazması teşvik edilir.

	6. Rehber öğretmen/psikolojik danışman oturumu özetler ve övgü ile süreci kapatılır: <i>Gelişiminiz için çaba harcamanızı takdir ediyorum. Diğer etkinliklerde kendinize yapacağınız katkıları heyecanla bekliyorum. Sizlerin katkıları benim için değerli, destekleriniz ile güzel bir süreç geçiriyoruz.</i>
Atölye Oturumu (40 dk) • Ödev paylaşımı • Yaşantısal etkileşim • Özet • Övgü	1. Atölye çalışması gönüllü öğrencilerin ödev paylaşımları ile başlatılır. Her paylaşıma içerik-duygu yansıtması yapılır. 2. Rehber öğretmen/psikolojik danışman aşağıdaki açıklamayı yapar: • <i>Hepiniz evde kendinize mektup yazdınız. Mektubunuzda yazdığınız şekilde; 25 yaşına geldiğinizde aile yaşam alanı, meslek yaşam alanı ve iş yaşam alanına yönelik kendinizi nerede gördüğünüzü doğaçlama biçimde canlandırmanızı istiyorum.</i> (Canlandırma yapmak istemeyen öğrencilerden ise mektupta yazdıklarını anlatmaları istenir.) • Her canlandırma sonrası grup tartışması için aşağıdaki sorular yöneltilir: • <i>Aile en temel yaşam alanımızdır. Ailede güzel bir ortamımız olması için nelere dikkat edebiliriz?</i> • <i>Ailede 'evlat' rolünüzü yerine getirirken nelere özen göstermek güzel olur?</i> • <i>Arkadaşlar bizim sosyal destek kaynaklarımızdır. Sağlam arkadaşlık kurmak için nelere dikkat edebiliriz?</i> • <i>Meslek hem üretmek hem de para kazanmak için önemlidir. Mesleğimizde kendimizi geliştirmek için nelere dikkat edebiliriz?</i> • <i>Geleceğimizi planlamak zordur ancak planlamazsak neler olabilir?</i> 3. Rehber öğretmen/psikolojik danışman öğrencilerin sorulara cevap vermeleri için ip uçları verir, soruları hatırlatır. 4. Rehber öğretmen/psikolojik danışman psikoeğitim oturumu ve atölyeyi özetler.

	5. Rehber öğretmen/psikolojik danışman öğrencilere katkıları için teşekkür eder ve övgü ile kapatılır: <i>Sizler ile çok güzel bir zaman geçirdim. 5 hafta süresince edindiğiniz deneyimleri gözlemlemek beni mutlu etti. Kendini geliştirme ve ilerleme potansiyeliniz var ve bu program sadece bir başlangıç olmasını temenni ediyorum. Hepinize teşekkür ediyorum ve takdir ediyorum.</i>
Rehber Öğretmen/ Psikolojik Danışmana Not	• Atölye oturumunda “Gelecekte Kendime Mektup” etkinliğinde canlandırma yapmak istemeyen öğrencilerin yazdıkları mektubu anlatmalarına izin verilir. • Yaşam Galaksim Şablonu olmayan durumlarda rehber öğretmen/psikolojik danışman şablonu tahtaya yansıtarak ya da çizerek etkinliği yürütür. • Üç yaşam alanı temasını somutlaştırarak ele alınız. Şimdi ve beş yıl sonrasını hayal ettirmeye gayret ediniz. • Son oturum önceki oturumlar ile ilişkili olduğu için, önceki oturumlarda ele alınan konuları hatırlatıcı ipuçları verilmesi yararlı olacaktır. • Aile yaşam alanında “evlenme/eş seçimi” konusuna girmeyiniz. Bu tür sorular geldiğinde “Şimdi evlat rolümüz, arkadaş rolümüz ve öğrenci rolümüz var. Henüz bu sorulara erken.” diyerek konuyu yönlendiriniz. • Öğrenciler hangi meslek alanında öğrenim görüyorsa okul/meslek ilişkisini ve gelecekte iş yaşamını ona göre düzenleyiniz. Çalışmanın önemini vurgulayınız; çalışarak hem para kazanıldığını hem de toplumsal yaşama bağımsız olarak katılım sağlandığını özellikle vurgulayınız. • Arkadaşlık ve sosyal ilişkiler daha önceki oturumlarda ele alındığı için, atölye de meslek yaşam alanına ağırlık veriniz. • Özelleştirilmiş Temel Yaşam Becerileri Psikoeğitim Programı Gözlem Formunu doldurmayı ihmal etmeyiniz.

EK-1: Yaşam Gezegenim



VELİ-ÖĞRENCİ OTURUMU

Oturumun Adı: Kapanış ve Değerlendirme	
Oturumun Amacı	Oturumun amacı programı çok yönlü değerlendirmektir. Programı uygulayan ve destek verenler (rehber öğretmen/psikolojik danışman, özel eğitim öğretmenleri ve veliler) ile programdan yararlanan öğrencilerin görüş ve önerileri alınır.
Kazanım	Programın okul ve aile ortamındaki kazanımlarını değerlendirir.
Süre	60 dakika
Araç-Gereç, Materyal	• Temel Yaşam Becerileri Psikoeğitim Programını Değerlendirme Formu (Öğretmen ve Veli Formu) • Katılım belgesi
Süre (60 dk)	1. Rehber öğretmen/psikolojik danışman, özel eğitim öğretmeni ve okul müdürü aileleri ve öğrencileri selamlar. 2. Okul müdürü isterse kısa bir konuşma yapar. 3. Rehber öğretmen/psikolojik danışman bu oturumun son kapanış ve değerlendirme oturumu olduğunu vurgular: - <i>Sevgili velilerimiz ve öğrencilerimiz birlikte çok güzel bir süreç geçirdik. Bu çalışma okul-aile-öğrenci iş birliğinin en güzel örneklerinden birisi oldu. Yürütmüş olduğumuz programa ilişkin görüşleriniz alarak, çalışmamızı geliştirmek istiyoruz. Öncelikle oturumlarda yaptığımız çalışmaları kısaca özetleyerek öğrencilerimize sormak istiyorum:</i> • Birinci oturumda kendimizi tanımaya çalıştık. Kendimizi tanımak zorlu bir süreçtir. Bunun için yetenek, ilgi ve hobilerimizi ele aldık. Programda keşfettiğiniz yetenek, ilgi ve hobileriniz oldu mu? Kendinizde neleri keşfettiniz? • İkinci oturumda dört temel duygumuzu (mutluluk, üzüntü, korku ve öfke) ele aldık. Mutluluk duygusunu daha fazla hissetmek için neler yaparsınız? Korkunuzu ve üzüntünüzü bastırmadan ifade etmek için neler yaparsınız? Öfkenizi yönetmek için neler yaparsınız? • Üçüncü oturumda sosyal ilişkilerimizi geliştirmek için empatik dinleme becerisini ele aldık. Arkadaşlarınızı empatik nasıl dinliyorsunuz? Arkadaşlık ilişkinizde gelişme var mı? • Dördüncü oturumda stres yönetimini ele aldık. Stresli durumlarda hangi belirtileri gösteriyorsunuz? Stres ile baş etmek için neler yapıyorsunuz?

- **Beşinci oturumda** gelecek yaşamımızı ele aldık. Üç yaşam alanımız olduğunu belirttik ve aile-meslek ve sosyal yaşam alanlarımızı ele aldık. Geleceğinizi şimdiden planlamak için neler yapıyorsunuz? Evlat, arkadaş ve çalışan/öğrenci rolleriniz için neler düşünüyorsunuz?
- Sevgili öğrencilerimiz bu oturumlardan hangisini daha yararlı buldunuz? Aklınızda kalan oturum hangisi oldu? Geliştirmemizi istediğiniz oturum hangisi? Gelişim Ajandası yararlı oldu mu?
- 4. Rehber öğretmen/psikolojik danışman velilerin görüş ve önerilerini alır:
 - Programımızı aile ortamında destekleyen sevgili velilerimize öncelikle teşekkür ediyorum. Sizlerin desteği olmadan bu programın yürütülmesi etkisini sınırlandıracaktı.
 - Sevgili velilerimiz programı genel olarak nasıl değerlendiriyorsunuz?
 - Program sürecinde çocuğunuzda gözlemlediğiniz davranışları neler?
 - Çocuğunuz Gelişim Ajandasından yararlandı mı?
 - Programı geliştirmemiz için neler önerirsiniz?
- 5. Rehber öğretmen/psikolojik danışman son olarak özel eğitim öğretmenin görüş ve önerilerini alır:
 - Son olarak programda bana eşlik eden, destek veren öğretmenimize öncelikle teşekkür ediyorum ve onun gözlemlerinden yararlanmak istiyorum..... Öğretmenim programı genel olarak nasıl değerlendiriyorsunuz?
 - Program sürecinde öğrencilerimizde gözlemlediğiniz davranışları neler?
 - Program öğrencilerimizin gelişimine destek oldu mu?
 - Programı geliştirmemiz için neler önerirsiniz?
- 6. Temel Yaşam Becerileri Psikoeğitim Programını Değerlendirme Formu veli ve öğretmene dağıtılır ve doldurmalarını rica edilir.
- 7. Okul müdürü öğrenci ve velilere katılım belgesini takdim eder.
- 8. Son olarak dilek ve temenniler alınarak süreç kapatılır.
 - Okul müdürüne kapanış oturumu hakkında bilgi veriniz ve katılım belgelerini imzalatınız.
 - Bu kitapçığın ekinde "katılım belgesi" örneği verilmemiştir. Okulunuzun amblemi ile hazırlayınız ve okul müdürünün desteğini alınız.
 - Temel Yaşam Becerileri Psikoeğitim Programını Değerlendirme Formu (Öğretmen ve Veli Formu) bu kitapçığın "ölçme ve değerlendirme" başlığında (Form-2 ve Form-3) yer almaktadır.
 - Tüm değerlendirme formlarını puanlayınız, son oturumdaki görüşleri dikkate alarak programın değerlendirme raporunu yazınız.

GELİŞİM AJANDAM

Yaşam Becerilerimle
Yaşama Yolculuk



ÖNSÖZ

Gece gökyüzüne baktığın zaman en parlak yıldız Kutup Yıldızı'dır. Gökyüzünde kuzey yönde sabit olarak durur ve insanların yön bulmasında yardımcı olur. Daima pusulanın kuzey ibresi Kutup Yıldızı'nı gösterir.

Sen bir Kutup Yıldızı olarak hem ailenin hem de okulumuzun yıldızısın; bizim için değerli ve önemlisin. Şimdi yaşam becerilerini geliştirmen için bu ajandayı kullanıyorsun. Ajandayı sadece sen ve ailen okuyabilir.

Bu ajanda 5 bölümden oluşur. Her bölüm psikoeğitim programının bir temasına odaklanır ve becerilerini geliştirmene destek olacak eğlenceli, öğretici formlar ile hazırlanmıştır. Kutup yıldızı olarak kendini konumlandır ve bu ajandayı özenle doldur.

Ajandana dileğinin her şeyi yazabilirsin, çizebilirsin. İstersen günlük tutabilirsin, ailenin ve sana ait fotoğrafları yapıştırabilirsin.

Şimdi Kutup Yıldızı olarak seni en iyi temsil eden sembolü aşağıdaki yıldıza çizebilirsin.



1.Bölüm: Kendini Tanıma Becerisi

Bir insanın en önemli becerisi, kendini tanıma becerisidir. Yaşam yolculuğumuzda kendimize yön çizerken, kendimize uygun kararlar alabilmek için öncelikle kendimizi tanımamız gerekir.

Kendimizi tanımak pek çok özelliğimizi (yeteneklerimiz, becerilerimiz, ilgilerimiz, değerlerimiz gibi) bilmek demektir. Kendisini tanıyan kişi; güçlü özellikleri kadar sınırlı yönlerini de bilir. Duygularını fark eder ve neden bu duyguları hissettiğini bilir. Yaşam amaçlarını belirlerken yeteneklerini, ilgilerini ve değerlerini dikkate alır. Kişinin kendini tanıması, yaşam yolculuğunda ve mutluluğunda en önemli anahtardır.

Ergenlik döneminin birinci gelişim görevi "Ben kimim?" sorusuna cevap vermektir. Bu ajandanın temel amacı sana bu yolculukta küçük ip uçları vermek, senin kendini keşfetmene yardımcı olmaktır.

Yunus Emre'nin dediği gibi; bizler öncelikle kendimizi keşfetmeliyiz.

İlim ilim bilmektir
İlim kendin bilmektir
Sen kendini bilmezsın
Ya nice okumaktır

Kendimi tanıma alıştırmaları:

Hayatımın En'leri

1. En huzurlu hissettiğim yer:
2. En sevdiğim arkadaşım:
3. En sevdiğim çizgi karakter:
4. En sevdiğim ders:
5. En sevdiğim hayvan:
6. En sevdiğim şarkı:
7. En sevdiğim yemek:
8. En sevdiğim içecek:
9. En sevdiğim renk:
10. En sevdiğim aktivite:
11. En sevdiğim oyun:
12. En sevdiğim film:
13. En sevdiğim oyuncu:
14. En sevdiğim şarkıcı:
15. En sevdiğim spor:

Yeteneklerim

1. En iyi yaptığım şey:
2. En kolay yaptığım şey:

İlgilerim/Hobilerim

1. En hoşlandığım şey:
2. En çok vakit geçirdiğim:
3. En eğlendiğim aktivite:

Hayallerim

1. Gelecekte olmayı istediğim meslek:
2. Gelecekte öğrenmek istediğim uğraş:
3. Gelecekte yanımda olmasını istediğim insanlar:
4. Gelecekte yaşamak istediğim yer:
5. Örnek aldığım kişi:

Aileme göre "Ben Kimim?"

Bizi en iyi tanıyan kişiler aile üyelerimizdir. Onların gözlemlerinden yararlanmak, kendini tanıma yolculuğunda bizlere çok önemli ip uçları verir.

Aile üyelerine (anne-baba-kardeşler) fırsat buldukça şu soruları yönelt:

1. Benim becerilerim neler?
2. Neleri kolayca yapabiliyorum?
3. Neleri yaparken zorlanıyorum?
4. Ben nelerden hoşlanıyorum?
5. Nelerden hoşlanmıyorum?
6. En sevdiğim yemek, müzik, sanat dalı nedir?
7. Beni en iyi temsil eden sembol ne olabilir?
8. Beni en iyi betimleyen sıfat neler olabilir?
9. Nasıl bir evladım?
10. Nasıl bir kardeşim?

Sana verilen cevapları toparlayıp aşağıya özetle yazabilirsin ya da çizebilirsin.



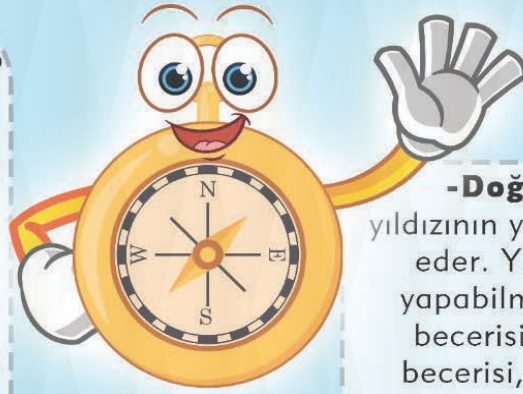
Hayat Pusulam Bana Neler Söylüyor:

Pusula çok uzun yıllardır kullanılan bir yön bulma aletidir. İki bin yıl önce insanlar denizlerde, ormanlarda yönlerini bulmak ve kaybolmamak için pusula kullanmışlar. Pusulanın üstünde mıknatıslı bir iğne vardır. Bu kadrar kuzey ve güneyi işaret ederek yönümüzü bulmamıza yardımcı olur. Sende kendini keşfetmek için pusula kullanacaksın.

Pusulanın dört yönüne sana ait özellikleri yaz. Bunun için zamana ihtiyacın varsa biraz düşün, kendini gözlemler ve ailenin seninle ilgili gözlemlerinden yararlan.

- **Kuzey yön:** Kuzey bize kutup yıldızının kendi özelliklerini gösteren yöndür. Yani hayatımıza yön veren özelliklerimizi temsil eder. Buraya seni temsil eden sembol, özellikler vb yazabilirsin.

- **Batı yön:** Kutup yıldızının gelecek hayallerini temsil eder. Kutup yıldızı olarak 'gelecekte neler yapmak istiyorsun, hedeflerin neler' bunları düşünerek buraya yazabilirsin.



- **Doğu yön:** Kutup yıldızının yeteneklerini temsil eder. Yetenekler bir işi yapabilme becerisidir. El becerisi, yemek yapma becerisi, sosyal beceriler gibi. Bu yöne yeteneklerini yani becerilerini yazabilirsin.

- **Güney yön:** Kutup yıldızının ilgilerini temsil eder. Müzik dinlemek, sinema-tiyatroya gitmek, futbol oynamak, yürüyüş yapmak, bisiklete binmek gibi. Bu yöne ilgilerini yazabilirsin.

Ailen ile birlikte gezmeye gittin ve orada yeni insanlar ile tanışyorsun. Yaşıtın/akranlarınla sohbe başladı ve onlara kendini tanıtmak istiyorsun. Biraz düşün ve kendini tanıtmak için "ben" ile başlayan beş cümle kur:

1. Ben
2. Ben
3. Ben
4. Ben
5. Ben



Kutup Yıldızı olarak kendine bir kimlik kartı tasarla.



Yaş:

Cinsiyet:

Becerilerim:

İlgilerim:

Spor/egzersiz tarzım:

Günlük ortalama adım sayım:

Sağlıklı beslenme tarzım:

Uyku düzenim:

Aile üyelerimin isimleri:

Ailemin sembolü:

Arkadaşlarım:

Okuldaki bölümüm:

Beni tanımlayan diğer özelliklerim:

.....

.....

.....

Kutup Yıldızımı Keşfediyorum

Şimdi bir teleskop ile Kutup Yıldızına yani kendine bak. Kutup Yıldızının etrafında 3 daire/yörünge var. İlk yörüngede aile üyelerin yer alıyor. İkinci yörüngede okulun ve üçüncü yörüngede yaşadığın sokak/mahalle yer alıyor.

Teleskop ile incelerken şunları düşün ve aşağıya yaz ya da çiz:

•Aile yörüngende kimler var? Annen-baban-kardeşlerin seni nasıl etkiliyor? Hangi becerilerini anne-babandan aldın? Aile üyelerine benzer ya da farklı ilgilerin var mı? Kardeşlerin ile benzer ya da farklı ilgilerin var mı? Ailede kendini nasıl hissediyorsun? Ailen ile severek yaptığın etkinlikler neler?

•Okul yörüngende kimler var? Neler yapıyorsun? Okul yaşamın seni nasıl etkiliyor? Arkadaşların ile hangi aktiviteleri yapıyorsun? Okulda kendini nasıl hissediyorsun? Okulda hangi becerilerini ve ilgilerini geliştiriyorsun?



•Sokak/mahalle yörüngende kimler ve neler var? Bunlar seni nasıl etkiliyor? Sokaktaki can dostların (kedi-köpek) için neler yapıyorsun? Sokak/mahallede sevdiğin yerlerde (park, yürüyüş parkuru gibi) neler yaparsın?



2. Bölüm: Duygu Düzenleme Becerisi

Duygular, çeşitli olaylar karşısında deneyimlediğimiz hislerdir. Duygular davranışlarımızı şekillendiren en önemli öğedir. Her duygunun işlevi, bize katkısı vardır. Duygular olumlu-olumsuz diye ayrılması uygun olmaz. Duygular bize neye ihtiyacımız olduğunu göstererek, ihtiyaçlarımızı karşılamak için hedef belirlememize yardımcı olur. Duygularımızın bize verdiği mesajı doğru okumak ve duygularımızdan yararlanmak önemlidir. Temel duygularımız korku, öfke, üzüntü ve mutluluktur.

Korku; insanlar tehlike anlarında korku hissedebilirler. Yolda yürürken üzerine doğru hızla gelen bir araç gören kişi korkar ve kaçır. Korku duygusu ile üzerine gelen araçtan yani tehlikeden kendisini korur. Kişi korktuğunda kalp atışları hızlanabilir, terleyebilir. Korkmak zayıflık, yetersizlik değildir. Korku tehlikeli durumları fark etmemizi ve bu durumlara karşı tedbir almamızı sağlayan önemli bir duygudur.

Öfke; insanlar engellendiklerinde ya da onlara zarar verildiğinde öfke hissedebilirler. Kişi öfkelenildiğinde kaşlarını çatabilir, yumruğunu sıkabilir, sesini yükseltebilir. Saldırma isteği hissedebilir. Öfke; istediğimiz bir şeyin engellendiğini fark etmemizi sağlar. Öfkemizi fark edersek, çözüm yolları bularak kendimizi geliştiririz. Öfke duygusu ile bedenimizde oluşan enerjiyi; öfke krizi ile kendimize ve çevremize zarar vermek yerine, kendi gelişimizi geliştirmek için kullanabiliriz. Neyin bizim engellediğini fark edersek, o engeli aşmak için gerekli enerjiyi olumlu yönde kullanabiliriz. Öfke yönetimi beceri geliştirerek, öfke duygusundan yararlanabiliriz.

Üzüntü; insanlar istedikleri bir şey gerçekleşmediğinde ya da olumsuz bir olay olduğunda üzülebilirler. Kişi üzüldüğünde gözleri dolabilir, ağlayabilir kendisini yorgun ve isteksiz hissedebilir. Üzüntü aslında neye değer verdiğimiz ve neyin eksikliğini hissettiğimizi görmemizi sağlar. Örneğin bir sebeple annenle tartıştın ve küstün; bir süre sonra bu tartışma nedeni ile üzülürüz. Üzüntü duygusu annemizin bizim için değerli olduğunu gösterir. Annemiz ile etkili iletişim kurarak bu duyguyu tekrar yaşamayız.

Mutluluk; insanlar istedikleri bir şey olduğunda, hoşlarına giden şeyler yaptıklarında, bir çalışması başarılı olduğunda, sevdikleri insanlarla bir arada zaman geçirdiklerinde mutlu olur. Kişi mutlu olduğunda gülümseyebilir, kahkaha atabilir, kendini rahat ve enerjik hissedebilir. Mutluluk bize neyin iyi geldiğini fark etmemizi sağlar. Mutluluk duygusu bize iyi gelen etkinlikleri, olayları tekrar yapmamızı sağlar.



Nelerden korkarım? Korkunca ne yaparım? Korku duygusu bana ne söyler?



Nelere öfkelenirim? Kızınca/öfkelenince ne yaparım? Öfke duygusu bana ne söyler?



Nelere üzülürüm? Üzülünce ne yaparım? Üzüntü duygusu bana ne söyler?



Nelere mutlu olurum? Mutluluk duygusu bana neler söyler?

Duyguyu fark etmek için 3 adım:

1. Adım- Duygunu fark et: Şu an ne hissediyorum?
2. Adım- Bedenini fark et: Bedenimde neler oluyor?
3. Adım- İfade et: olduğunda hissediyorum.

Burada ne hissettiğinle ilgili sorular var. Ajandanın boş kısımlarında bu etkinlikleri istediğin kadar yaz ya da görsel semboller, resim çiz.

- Bugün nelere mutlu oldum? Mutluluk bana hangi ihtiyacımı gösterdi? Bu ihtiyacımı karşılamak için başka neler yapabilirim?

.....

.....

- Bugün nelere üzıldüm? Üzüntü bana hangi ihtiyacımı gösterdi? Bu ihtiyacımı karşılamak için başka neler yapabilirim?

.....

.....

- Bugün nelerden korktum? Korku bana hangi ihtiyacımı gösterdi? Bu ihtiyacımı karşılamak için başka neler yapabilirim?

.....

.....

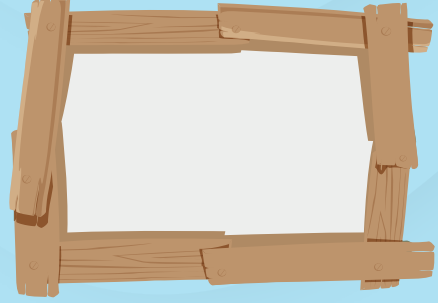
- Bugün nelere öfkelendim? Öfke bana hangi ihtiyacımı gösterdi? Bu ihtiyacımı karşılamak için başka neler yapabilirim?

.....

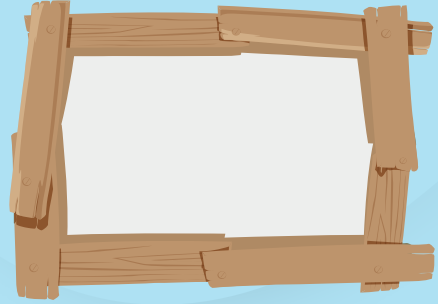
.....

Sen KUTUP YILDIZI olarak, her g n farklı duygular yaşıyorsun. Bu duyguları neye benzetirsin? Bu duyguları yaşadığında kendini neye benzetiyorsun, istediğın gibi  zebilirsin.

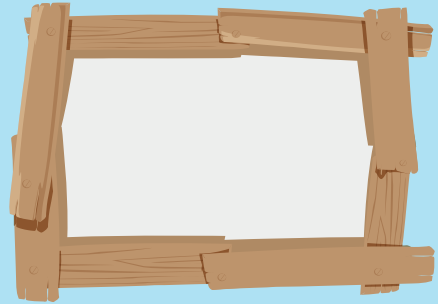
MUTLULUK: Beni neye benzetirsin?
İstediğin gibi  zebilirsin.



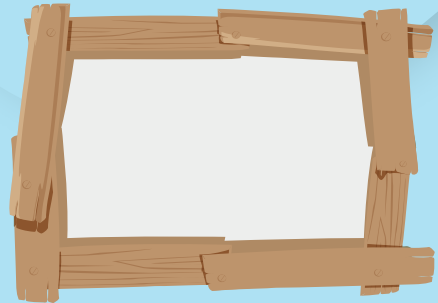
 Z NT : Beni neye benzetirsin?
İstediğin gibi  zebilirsin.



KORKU: Beni neye benzetirsin?
İstediğin gibi  zebilirsin.



 FKE: Beni neye benzetirsin?
İstediğin gibi  zebilirsin.



Öfke Duygusunu Yönetme Becerisi

Öfke doğal bir duygudur. Ancak öfke duygusu iyi yönetilemezse kişinin kendisine ya da çevresine zarar verebilir. Öfke duygusunu bastırmadan yönetmek bir beceridir. Öfke duygusunu; doğru zamanda, doğru yerde ve doğru şekilde ifade etmeyi öğrenmeye "öfke yönetimi" denilir. Öfkeyi yönetmek bir beceridir ve bunu çok kolay yapabilirsin.

Merhaba ben öfke. Aniden patlarım. Patladığımda herkes benden kaçır. Bir de bakarım ki etrafımda kimse kalmamış. Sonra öfke duygum geçince, yaptıklarımın pişman olurum, üzülürüm ama iş işten geçmiştir. Çünkü gittikçe yalnız kalırım, sevdiklerim tek tek benden uzaklaşır!



Merhaba ben de öfke. Kendime ve kimseye zarar vermem. Öfke duygumun bedenimde yarattığı enerjiyi kontrol ederim ve aniden patlamam. İçimdeki öfke bana ve etrafıma zarar vermez. Aşağıdaki teknikleri uygulayarak, öfke duygum kendi kendine geçer ve ardından beni öfkeliendiren durumları/engelleri sakince tek tek aşarım:

- İçimizden 10'a kadar sayıp derin nefes almak.
- Bir süreliğine ortamı değiştirmek.
- Kendi kendimize "rahatla", "sakin kal" gibi sakinleştirici konuşmak.
- Öfkenin geçici bir duygu olduğunu düşünmek.
- Derin derin nefes almak.
- Yürüyüşe çıkıp temiz hava almak.
- Sakinleştikten sonra kendimizi doğru ifade etmek.

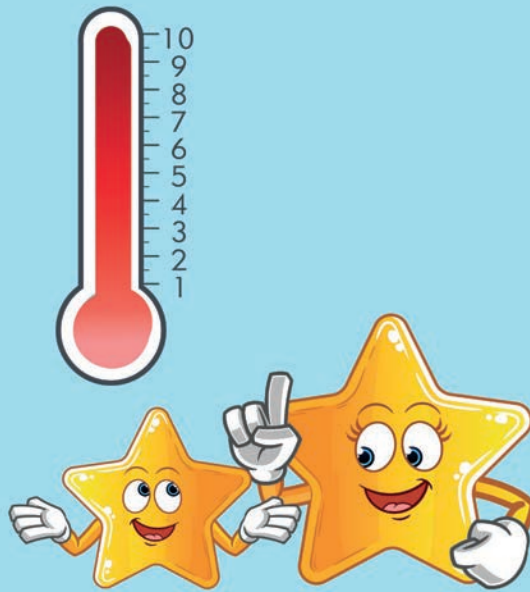
Öfkemi Yönetiyorum

Son bir haftadır seni öfkeliendiren bir durumu düşün. Yaşadığın öfkeyi termometre ile ölçsen kaç puan verirsin. Öfke termometresinde puanlar 1 ile 10 arasında; 1 puan çok az ve 10 puan çok çok fazla öfkeliendiğini gösteriyor.

Okulda, evde yaşadığın ve öfkeliendiğin bir durumu hatırla. Bu duruma termometrede 1 ile 10 arasında puan ver ve bununla ilgili annen ile sohbet et.

Annen sana aşağıdaki soruları sorsun, sende cevap ver:

- Seni öfkeliendiren durum neydi?
- Öfke termometren kaç puanı gösteriyordu?
- Öfkeni nasıl ifade ettin?
- Öfkeliendiğinde herhangi birine ya da çevrene zarar verdiğin oldu mu?
- Öfken geçince neler hissettin?
- Aynı durumu tekrar yaşasan öfkeni yönetmek için neler yaparsın?
- Öfkeni yöneterek bu durumu aşmak sana ne kazandırır?
- Seni öfkeliendiren durumlara karşı nasıl davranmayı planlıyorsun?
- Öfkesini kontrol edemeyen kişilere neler önerirsin?



3. Bölüm: Etkili İletişim Becerisi

Bizler sosyal varlıklarız. Ailede, okulda ve diğer ortamlarda insanlar ile her an iletişim halindeyiz. Etkili iletişim becerisi ile ailemizde, sosyal çevremizde anlamlı ve doyumlu ilişkiler kurarak “mutlu” oluruz. Yaşadığımız güzel ve sıkıntılı olayları sevdiğimiz insanlar ile paylaşıp rahatlamak isteriz.

Etkili iletişim becerisi; kişinin anlama, dinleme becerisi ile başlayıp çevresindeki insanlara özen göstermesi hem onları anlamaya çalışması hem de kendisini doğru ifade edebilmesidir. Etkili iletişim kurarak başkaları ile iş birliği kurar ve uyum içinde yaşarız.

Bizi anlayan, dinleyen insanlar ile daha fazla birlikte olmak isteriz. Peki biz karşımızdaki kişiyi anlamaya gayret ediyor muyuz? İletişimde “empati” temeldir. Empati bir beceridir ve bu becerimiz ile arkadaşlarımız ile güzel ilişki kurabiliriz. Empati ile dinlersek birbirimizi anlar ve önemseyeceğimizi gösteririz.

İletişim karşılıklıdır. Eğer biz karşımızdaki kişiye özen gösterirsek, onlar da bize özenli davranır. Bu şekilde sosyal çevremiz artar, birlikte eğlenceli zamanlar geçirir ve “mutlu” oluruz. Yani arkadaşlarımızın çoğalması bizim iletişim becerimize bağlıdır.



İletişimin anahtarı: Empati ve Dinleme

Empati kendimizi karşıımızdakiinin yerine koymak, onun duygu ve düşüncelerini anlamaktır. Empati becerimiz ile arkadaşlarımızı hem anlamaya çalışırız hem de bizim için önemli, değerli olduğunu hissettiririz. Arkadaşlarımız onlara empati ile yaklaştığımız için mutlu olurlar ve bizimle arkadaş olmak için gayret ederler.

Empati bizi bencillikten uzaklaştırır ve insanlarla güzel etkileşim kurmamızı sağlar. İletişimde birbirimizi "anlamak" çok önemlidir. Bunun için empati becerimizi geliştirmeye özen gösterelim. Empati becerimizin gelişmesi için de öncelikle iyi dinleyici olmamız gerekir.

Kendine şu soruları yönelt:

- Ben iyi bir dinleyici miyim?
- Sevdiklerimi gerçekten dinliyorum mu?
- Empati kurmak için nasıl dinlemeliyim?



Dinleme Nedir?

İyi bir dinleyici olmak için neler yapabilirsin:

- Dik durun ve bedeninizi konuşan kişiyi görecektir şekilde konumlandırın.
- Hafifçe konuşan kişiye doğru yönelin.
- Göz teması kurun.
- Başka işler ile uğraşmayın (cep telefonu gibi) ve dikkatinizi konuşana yöneltin.
- Konuşanın sözünü kesmeden, onu dinlemeye istekli bir duruş pozisyonu alın.
- Karşınızdaki kişinin sözlü olmayan dilini (beden dili) gözlemleyin.
- Dinlediğinizi belli eden yüz ifadeleri kullanın.
- Karşınızdakinin konuşmasını teşvik edin; başın ile "Hmm.." ya da kısa kelimeler ile "Evet", "Başka?" gibi dinlediğinizi gösterin.

Şimdi nasıl bir dinleyici olduğunı düşün ve iyi bir dinleyici olarak yapabileceklerini aşağıya yaz. Dilersen aynanın karşısında prova yap ve buraya beden duruşunu resim ile de betimleyebilirsin.

Empatinin Üç Adımı

1. Adım: Empati kuracak kişi, kendisini karşısındaki kişinin yerine koymalı, olaylara onun bakış açısından yaklaşmalıdır. Karşımızdaki kişinin rolünde kısa bir süre kalmalı, daha sonra bu rolden kendi yerimize geçmeliyiz.

2. Adım: Empati kurmuş sayılmamız için, karşımızdaki kişinin duygularını ve düşüncelerini doğru olarak anlamamız gerekir. Örneğin Zeynep ile annesi sohbet ediyorlar. Annesi konuşuyor ve Zeynep onu dinliyor. Annesi komşusu Elif hanıma küsmüş. Zeynep ilk adımda kendisini annesinin yerine koyar ve "Ben bu durumda olsam acaba ne düşünürdüm? Ne hissederdim?" sorularını kendisine yöneltir.

3. Adım: İkinci adımda zihnimizde ne oluştuysa, bunları kısa bir cümle ile karşımızdaki kişiye iletmeliyiz. Örneğin: Zeynep "Elif teyzeden bunu beklemezdin, kırgınsın." diyerek kısaca empati ile dinlediğini ifade eder.

Şimdi ailen ile kısa sohbetler yap ve onlara empati ile yaklaş.

- Örneğin, anne ya da babandan seninle ilgili bir anısını paylaşmasını iste. Anne-babanı "empati ile dinlemeye" özen göster.

Aşağıdaki soruyu cevapla:

- Sence anne-baban neler hissetmiş ve düşünmüştür?

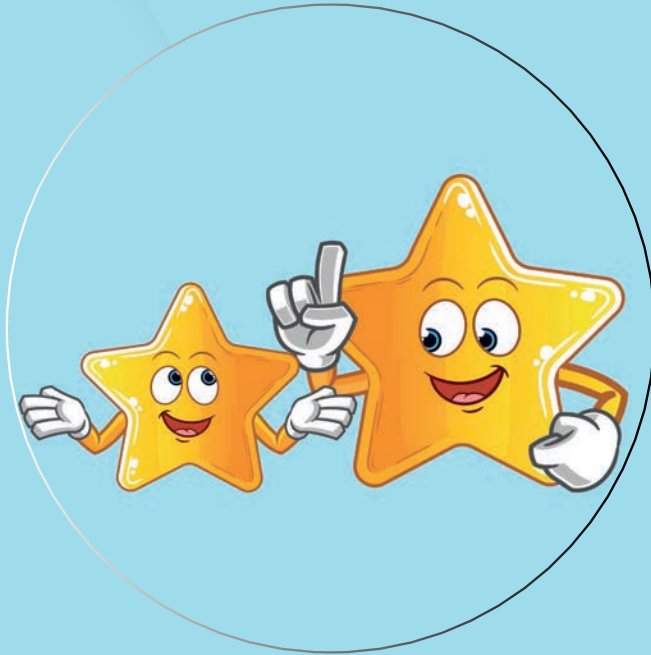
- Annen ya da babana onları anladığını gösteren bir cümle kur:

Empatik dinleme alıştırmaları:

Annen ile sohbet et; ona "Bugün günün nasıl geçti?" diye sor ve onu empatik dinlemeye gayret et.

- Dik dur ve bedenini anneni görecektir şekilde konumlandır.
- Hafifçe annene doğru yönel.
- Annen ile göz teması kur.
- Annenin sözünü kesmeden sadece dinle.
- Başka işler ile uğraşma, sadece annene odaklan.
- Annenin ses tonuna, beden duruşuna dikkat et.
- Anneni dinlerken "Ben annemin yerinde olsaydım ne düşünürdüm ve ne hissederdim?" sorusunu kendine sor.
- Annenin konuşması bitince; annen ne söyledi ise kısaca özetle ve onun duygusunu söyle.

Aynı alıştırmayı baban ve kardeşin ile tekrarla.



4. Bölüm: Stres Yönetimi Becerisi

Stres Nedir?

Stres kişinin rahatsız olduğu bir durum karşısında gösterdiği tepkidir.

Olumlu stres: Gelişmek için gerekli olan stres türüdür. Kişinin heyecanını artırır, motivasyonunu artırır ve daha iyi duruma gelmesini sağlar.

Biraz düşün ve yaşadığın “olumlu” stresi aşağıya yaz.

Olumsuz stres: Yoğun ve sürekli olarak zorlanmaktır. Bunun sonucunda baş etmekte zorlanırsınız ve sağlığımız bozulmaya başlar.

Biraz düşün ve yaşadığın “olumsuz” stresi aşağıya yaz.



Stres Belirtileri

Üç temel stres belirtisi vardır. Sen bunlardan hangilerini gösteriyorsan aşağıya yaz ya da görsel olarak çizebilirsin.

1. Fiziksel Belirtiler:

.....

.....

.....

.....



2. Duygusal Belirtiler:

.....

.....

.....

.....



3. Sosyal Belirtiler:

.....

.....

.....

.....

Stres Kaynakları

Stresin iki kaynağı vardır: Kendimiz ve çevremiz. Aşağıya senden kaynaklanan ve çevrenden kaynaklanan stresli durumları düşünerek yaz.

• Kişisel Stres Kaynaklarım:

.....

.....

Çevresel Stres Kaynaklarım:

.....

.....

Stres İle Baş Etme Alıştırmaları

Kendini stresli hissettiğin zamanlarda aşağıdaki listeden istediklerini yapabilirsin. Aşağıdakileri dene ve sana uygun olanlara "yıldız" işareti koy.



- ☐ Duygularını paylaş
- ☐ Bir mektup yaz
- ☐ Dinlen, mola ver
- ☐ Yürüyüşe veya koşuya çık
- ☐ Su iç
- ☐ Mutlu anlarını not et
- ☐ Doğanın zenginliklerini keşfet
- ☐ Egzersiz yap
- ☐ Düzenli uyu
- ☐ Saksıya bir çiçek dik
- ☐ Film izle
- ☐ Evcil hayvanıyla oyna
- ☐ Puzzle yap
- ☐ Gülümse ve kahkaha at
- ☐ Bisiklete bin
- ☐ Bir aile üyene kurabiye yapmayı teklif et
- ☐ Yardım iste
- ☐ Güvendiğin biri ile konuş
- ☐ Örgü yap
- ☐ Arkadaşına bileklik yap
- ☐ Pozitif ifadeler kullan
- ☐ Yavaş ve bilinçli nefes al
- ☐ Günlük tut
- ☐ Yeni bir şey dene veya öğren
- ☐ Müzik dinle
- ☐ Top oyna
- ☐ Fotoğraf çek veya fotoğraflara bak
- ☐ Sağlıklı beslen



Aşağıda stresli durumlarda yararlanabileceğin dört farklı gevşeme egzersizleri var. Bunları evde deneyerek hangisinin senin için daha yararlı olduğunu bulabilirsin. Önce rahatlatıcı bir müzik aç ve ailede birinden aşağıdaki egzersizleri okumasını iste. Daha sonra bu egzersizleri kardeşlerine öğretebilirsin

EGZERSİZ 1

Gerginlik ve Gevşeme Etkileşimi

Sessiz bir mekânda, rahat bir pozisyonda oturun ya da uzanın. Gözlerinizi kapatın... vücudunuzda gergin yerleri araştırın... (5-7 saniye ara) vücudunuzda farkına varmaya başladığınız gerginlik ve rahatsızlığı bir buz kütlesi olarak kafanızın içinde canlandırın... (5-7 saniye ara) şimdi de rahatlama ve gevşemeyi güneş olarak canlandırın... (5-7 saniye ara) şimdi gerginliğin sembolü buz ile gevşemenin sembolü güneşin zihinsel resimlerinin birbiriyle etkileşimini canlandırın... (5-7 saniye ara) kafanızın içinde güneşin buzu yavaş yavaş erittiğini hayal edin... (5-7 saniye ara) buz eridikçe gevşediğinizi düşünün ve hissedin... (5-7 saniye ara) buz eridikçe gitgide rahatlıyor ve gevşiyorsunuz... (5-7 saniye ara) buz küçülüp yok olana kadar bu etkileşimi hayal etmeye devam edin.



EGZERSİZ 2

Kas Gerilimini Çözme

Sessiz bir mekânda, rahat bir pozisyonda oturun ya da uzanın. Gözlerinizi kapatın... vücudunuzda gerginliği en çok hissettiğiniz kaslara dikkatinizi çevirin... (5-7 saniye ara) şimdi zihninizde bazı şeyler canlandıracaksınız... şimdi sımsıkı bir yumruk hayal edin... (5-7 saniye ara) şimdi birbirine sıkıca düğümlenmiş bir düğüm canlandırın... (5-7 saniye ara) şimdi de belinizi sıkı bir şekilde saran bir kemer hayal edin... (5-7 saniye ara) bu hayal ettiğiniz resimlerden birini gerginliği temsil etmek üzere seçin... (5-7 saniye ara) seçtiğiniz gerginlik resmindeki sembolün yavaş yavaş açıldığını gevşediğinizi görün... bu sembol yavaş yavaş gevşiyor... (5-7 saniye ara) gittikçe gevşiyor... (5-7 saniye ara) zihninizdeki gerginlik sembolü gevşedikçe sizde derece derece gevşediğinizi hissedeceksiniz... (5-7 saniye ara) sembol tümüyle gevşediğinde, açıldığında ve çözüldüğünde derin bir gevşeme içinde olacaksınız.



EGZERSİZ 3

Gerginliği Uzaklaştırma

Sessiz bir mekânda, rahat bir pozisyonda oturun ya da uzanın. Gözlerinizi kapatın... gerginlik ve rahatsızlığa bir renk ve birde şekil verin... (10 saniye ara) bu renk ve şekil göz uzantınızın hemen sağ tarafına yerleştirin... (5-7 saniye ara) şimdi de rahatlık ve gevşeme için bir renk ve şekil seçin... (10 saniye ara) zihninizde gevşemeyi temsil eden renk ve şeklin resmini, gerginlik resminin sol tarafına ama ondan çok gerilere yerleştirin... (10 saniye ara) gerginliğin resmi sizden derece derece uzaklaşırken, gevşemenin resmi size doğru yavaş yavaş yaklaşsın... (10 saniye ara) gerginliği temsil eden şekil ve rengin resmi uzaklaşıp, gevşemenin resmi yaklaşırken gitgide rahatlayıp gevşeyeceksiniz... (10 saniye ara) gevşemenin resmi iyice yaklaştıkça gerginliğin resmi gitgide küçülecek... (10 saniye ara) gevşemenin resmi göz uzantınızı tamamen kapladığı zaman, gerginlik resmi uzakta bir nokta olacak ve kaybolup gidecek.

Nefes alıp verirken; ağzınızı kapatın sadece burnunuzu kullanın. Nefes alırken, ilk önce ciğerlerinizin alt bölümüne doldurun. Diyaframınızın karnınızı dışarı doğru iterek daha fazla havaya yer açacaktır. İkinci olarak, ciğerlerinizin ortak bölümünü havayla doldurun. Bunu yaparken göğüs kafesinizin alt kısmı hafifçe yükselerek daha fazla havaya yer açacaktır. Üçüncü olarak, ciğerlerinizin üst kısmını doldurun. Bunu yaparken, göğsünüzü hafifçe ileri çıkarıp midenizi ileri doğru çekin. Burada tarif edilen doğal nefes alıp verme tarzı, yumuşak tek bir nefes alış içinde yapılabilir. Tekrarlayarak bu süreci birkaç saniye içinde tamamlar hale gelirsiniz. Yukarıda tanımlandığı şekilde alınan nefesi birkaç saniye tutun... Nefesinizi yavaşça burnunuzdan dışarıya verirken, karnınızı içe çekik bir şekilde tutun ve nefesin bitimine yaklaşırken karın boşluğunu da dışarıya bırakıp rahatlayın. Bu şekilde nefes alırken, bazen omuzlarınızı hafifçe yukarı doğru kaldırarak ciğerlerinizin en üst bölümlerinin de temiz havayla dolmasını kolaylaştırabilirsiniz.



EGZERSİZ 4

Doğal Nefes Alıp Verme

Sessiz bir mekânda, rahat bir pozisyonda oturun ya da uzanın. Rahat bir konumda oturun. Nefes alıp verirken burnunuzu kullanın. Nefes alırken, ilk önce ciğerlerinizin alt bölümüne doldurun. Diyaframınızın karnınızı dışarı doğru iterek daha fazla havaya yer açacaktır. İkinci olarak, ciğerlerinizin ortak bölümünü havayla doldurun. Bunu yaparken göğüs kafesinizin alt kısmı hafifçe yükselerek daha fazla havaya yer açacaktır. Üçüncü olarak, ciğerlerinizin üst kısmını doldurun. Bunu yaparken, göğsünüzü hafifçe ileri çıkarıp midenizi ileri doğru çekin. Burada tarifi yapılan doğal nefes alıp verme tarzı, yumuşak tek bir nefes alış içinde yapılabilir. Tekrarlayarak bu süreci birkaç saniye içinde tamamlar hale gelirsiniz. Yukarıda tanımlandığı şekilde alınan nefesi birkaç saniye tutun. Nefesinizi yavaşça burnunuzdan dışarıya verirken, karnınızı içe çekik bir şekilde tutun ve nefesin bitimine yaklaşırken karın boşluğunu da dışarıya bırakıp rahatlayın. Bu şekilde nefes alırken, bazen omuzlarınızı hafifçe yukarı doğru kaldırarak ciğerlerinizin en üst bölümlerinin de temiz havayla dolmasını kolaylaştırabilirsiniz.



5. Bölüm: Mesleki Planlama Becerisi

Senin hayatında üç önemli yaşam alanı var. Bunlar: Aile yaşamı, sosyal/arkadaş yaşamı, okul/meslek yaşamı. Bu üç yaşam alanı tüm rollerimizi ve sorumluluklarımızı kapsar. Bu bölümde, şimdi ve gelecek yaşamını planlamak için kendi Yaşam Galaksini oluşturacaksın. Bu yolculukta sana Türkiye Cumhuriyeti'nin ilk astronotu Alper Gezeravcı eşlik edecek.

Galaksi bir bütündür. Bu bütünü güneş, gezegenler ve yıldızlar oluşturur. Galaksinin özel ve en parlak yıldızı sensin. Kutup yıldızı olarak; kendi galaksini **astronot Alper Gezeravcı** ile oluşturmak için aşağıdaki çalışmaları tamamlayabilirsin. Hazırsan başlayalım....

Kutup Yıldızı



Arkadaşlarım



1. Güneş:

Tıpkı ailemiz gibi bizi ısıtır, enerji verir. Yaşamımızı sürdürmek için ailemize ihtiyaç duyarız.

Aşağıda galaksinin ısı ve ışık kaynağı olan "Güneş" bulunmaktadır. Kendi güneşinin içinde kimlerin olmasını istediğini düşün. Bu kişilerin isimlerini güneşin içindeki boşluğa yaz.



AİLEM

SORULAR

1-) Seni ısıtan güneş, yani ailen kimlerden oluşuyor?

2-) Aile içinde hangi rollere sahipsin?

3-) Ailede evlat ve kardeş olarak kendini nasıl hissediyorsun?

4-) Ailenle birlikte neler yapmaktan hoşlanırsın?

5-) Ailen senden okul, meslek hayatı ve gelecekle ilgili hangi beklentilere sahip?



2. Yıldızlar:

Galakside yalnız değilsin. Seninle etkileşim halinde olan diğer yıldızlarla bir aradasın. Galaksindeki diğer yıldızlar arkadaşlarını temsil ediyor.

Aşağıda galaksinin sosyal destek kaynağı olan “Yıldızlar” bulunmaktadır. Galaksideki yıldızların içine sevdiğin arkadaşlarının adını yazabilirsin. Her bir yıldız bir arkadaşını temsil etmektedir. İstersen galaksine yeni yıldız ekleyebilirsin.



SORULAR

- 1-) Arkadaşlık nedir?
- 2-) Senin galaksinde kaç arkadaşın var?
- 3-) Başka hangi arkadaşlarının galaksinde seninle birlikte olmasını istersin?
- 4-) Arkadaşların ile eğlenceli vakit geçirmek için neler yapıyorsun?
- 5-) Onlarla ilişkini güçlendirmek için empati becerini kullanıyor musun?



3. Gezegenler:

Gezegenler meslekleri temsil eder. Her gezegen mesleki gelişimin için önemlidir ve bir düzen halindedir.

İlgi Gezegeni: Birinci gezegen İlgi gezegenidir. Ajandanın ilk bölümünde ilgi alanlarına yönelik pusula etkinliği yapmıştın. Güney yönü ilgi alanlarını göstermekteydi. Ajandanın birinci bölümüne tekrar göz atabilirsin. Bu bölümde pusulanın ilgi yönüne neler yazmıştın?

Aşağıda galaksinin "İlgi Gezegeni" bulunmaktadır. İlgi gezegeninin içine sahip olduğun ve geliştirmek istediğin ilgi alanlarını yazabilirsin.



SORULAR

- 1-) Başka hangi ilgi alanlarına sahipsin?
- 2-) Hangi aktivitelere zaman ayırırken mutlu olursun?
- 3-) Sence ileride seçmeyi düşündüğün meslek ile ilgi alanların uyumlu mu?
- 4-) İlgi alanlarını geliştirmek için neler yapabilirsin?



Yetenek Gezegeni: İkinci gezegen yetenek gezegenidir. Ajandanın ilk bölümünde yetenek alanlarınıza yönelik pusula etkinliği yapmıştın. Doğu yönü yetenek alanlarını göstermekteydi. Ajandanın birinci bölümüne tekrar göz atabilirsin. Bu bölümde pusulanın yetenek yönüne neler yazmıştın?

-Aşağıda galaksinin “Yetenek Gezegeni” bulunmaktadır. Yetenek gezegeninin içine sahip olduğun ve geliştirmek istediğin yetenekleri yazabilirsin.



SORULAR

1-) Başka hangi yetenek alanlarına sahipsin?

2-) Hangi aktiviteleri yaparken başarılı olduğunu düşünüyorsun?

3-) Derslerde ve atölye derslerinde neler yaparken başarılısın?

4-) Sence ileride seçmeyi düşündüğün meslek ile yeteneklerin uyumlu mu?

5-)Yetenek alanlarını geliştirmek için neler yapabilirsin?



Okul Gezegeni: Üçüncü gezegen okul gezegenidir. Okul gezegeni seni hayata hazırlamak için gerekli bilgi ve becerileri öğretir. Çevrenle iyi bir ilişki kurabilmene yardımcı olur.

Aşağıda galaksinin “Okul Gezegeni” bulunmaktadır. Okul gezegeninin içine okulda başarılı olmak için yapabileceklerini (dersi dinlemek, devamsızlık yapmamak, tekrar etmek, not tutmak vb.) yazabilirsin.



SORULAR

1-) Okulda bu sene derslerde hangi konuları öğreniyorsun?

2-) Bu derslerde başarılı olmak için neler yapıyorsun?

3-) İş hayatında başarılı olmak için okulda hangi becerileri öğreniyorsun?



Meslek Gezegeni: Dördüncü gezegen meslek gezegenidir. Bu gezegende okulda ve mezun olduktan sonra iş sahibi olmak için hangi olanaklara sahip olduğun yer alır.

Aşağıda galaksinin “Meslek Gezegeni” bulunmaktadır. Meslek gezegeninin içine sahip olduğun meslek fırsatlarını (EKPSS, staj olanakları, üniversite sınavı, İŞKUR müracaatı ve iş başvuruları) yazabilirsin.



SORULAR

1. Gelecekte hangi mesleki fırsatlardan faydalanmayı düşünüyorsun?
2. Daha önce duymadığın, bilgi sahibi olmak istediğin meslekler var mı?
3. Meslekler ile ilgili bilgi sahibi olmak için hangi kaynaklardan ve kişilerden yardım isteyebilirsin?



İş Hayatı Gezegeni: Beşinci gezegen iş hayatı gezegenidir. Ajandanın ilk bölümünde gelecek hayallerine/hedeflerine yönelik pusula etkinliği yapmıştın. Batı yön, hedeflerini temsil etmekteydi. Ajandanın birinci bölümüne tekrar göz atabilirsin. Bu bölümde pusulanın gelecek hayalleri/hedefleri yönüne neler yazmıştın?

Aşağıda galaksinin “İş Hayatı Gezegeni” bulunmaktadır. İş hayatı gezegeninin içine mesleki planlarını (yapmak istediğin meslek, çalışmak istediğin iş yeri vb.) yazabilirsin.



SORULAR

- 1-) Gelecekte hangi mesleği yapmayı hedefliyorsun?**
- 2-) Mezun olan arkadaşların hangi meslekleri yapıyor?**
- 3-) Hedeflediğin mesleğe sahip olmak ve işe girmek için neler yapman gerekiyor?**



GELECEKTEN KENDİME MEKTUP

Liseden mezun olduğunu hayal et. Mezuniyetten sonra 5 yıl geçmiş, yaklaşık 23-25 yaşlarındasın. Hayallerine ve tüm hedeflerine ulaştın. Temel yaşam becerilerini (kendini tanıma becerisi, duygularını düzenleme becerisi, etkili iletişim becerisi, stres yönetimi becerisi, mesleki planlama becerisi) kullanan bir yetişkinsin artık.



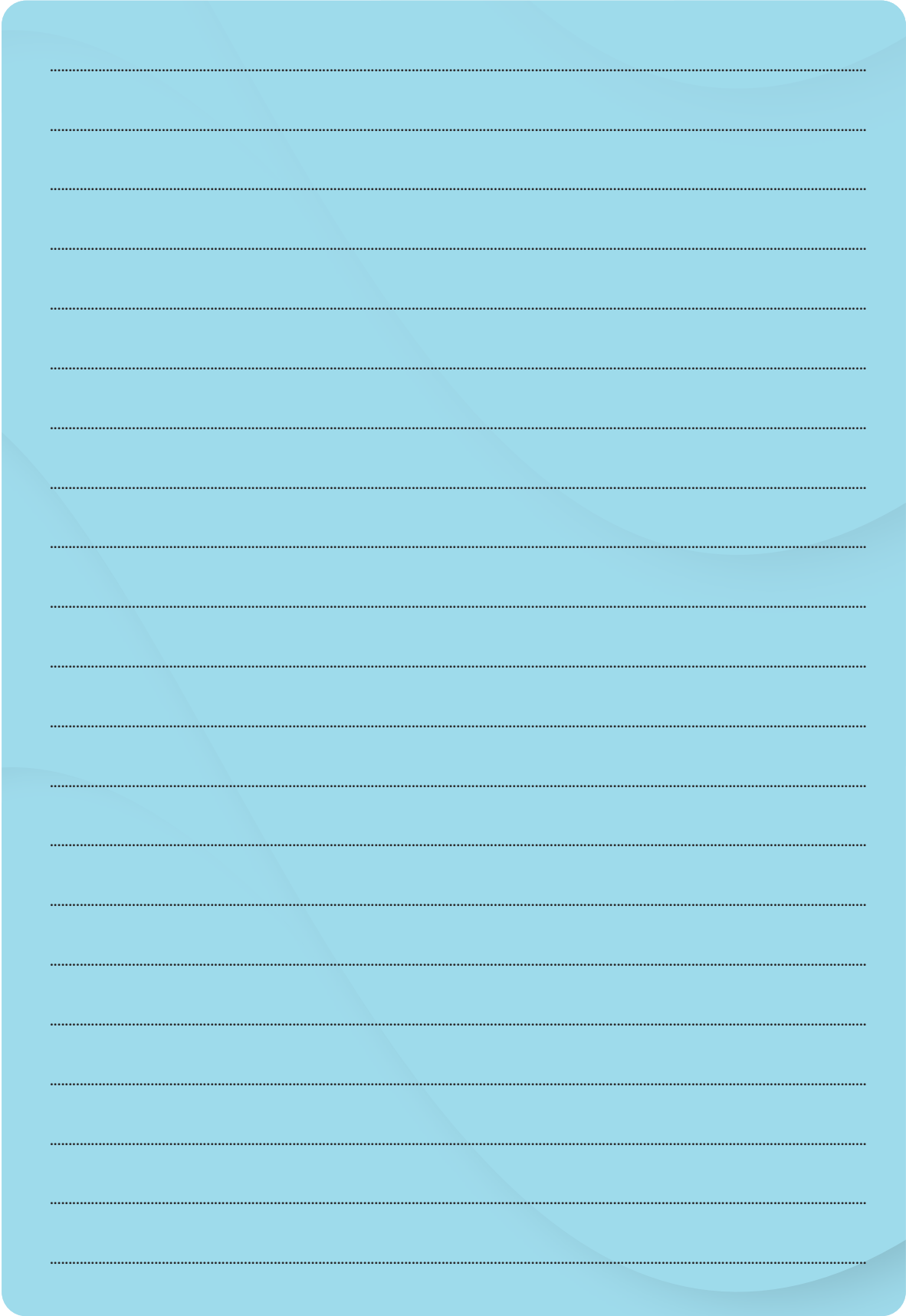
Gelecekteki mutlu ve başarılı kendinden, şimdiki kendine bir mektup yaz. Bu mektupta hedeflerine ulaşmak için kendine neler önerdiğin, motivasyonunu nasıl yükselttiğin, kimlerden destek aldığın ve kendine yönelik tavsiyelerin de yer alsın.

This image shows a full-page view of a blank sheet of white paper with horizontal blue dashed lines, similar to standard primary-ruled notebook paper. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

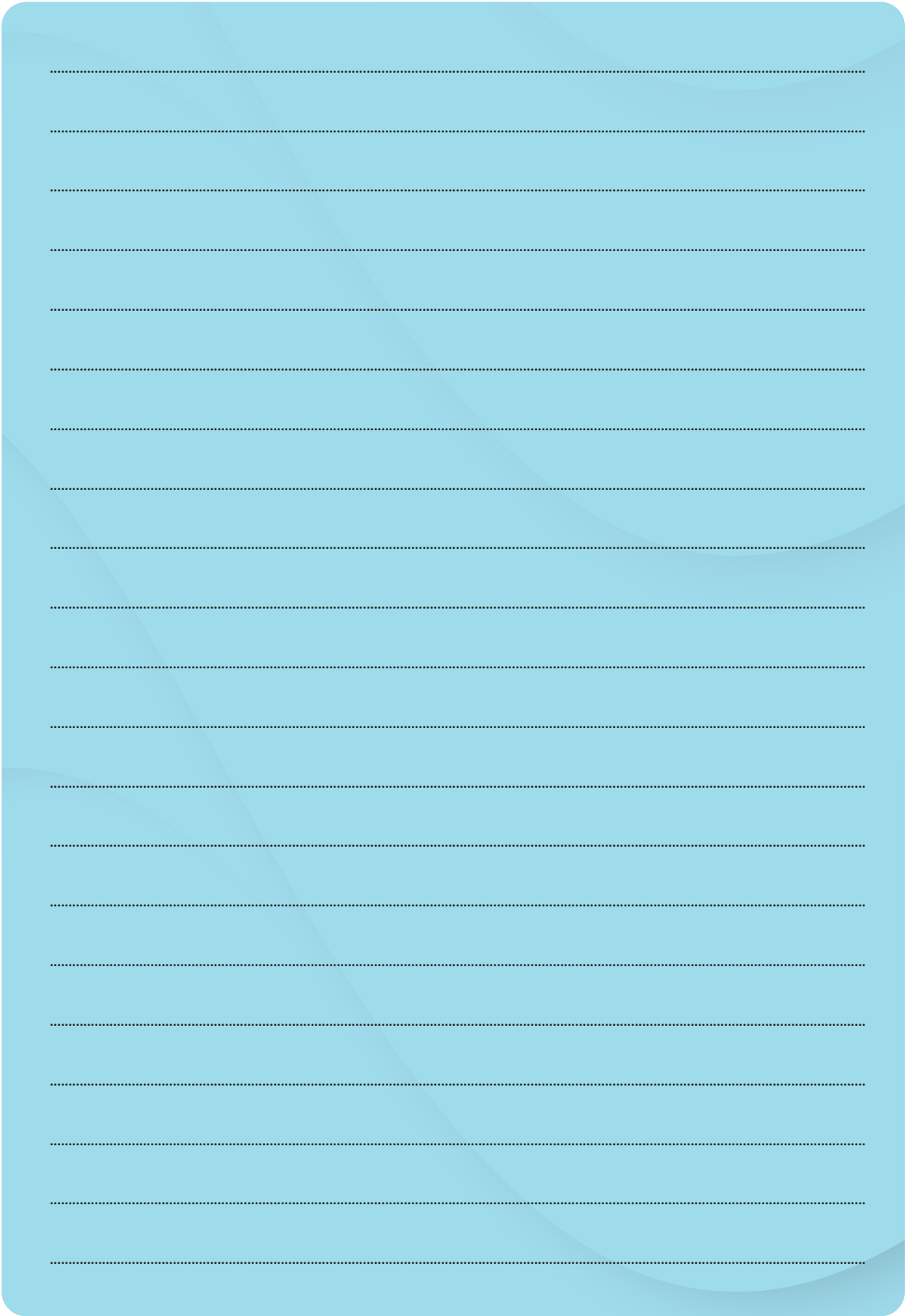
GÜZEL ANILAR ve MUTLU ZAMANLAR

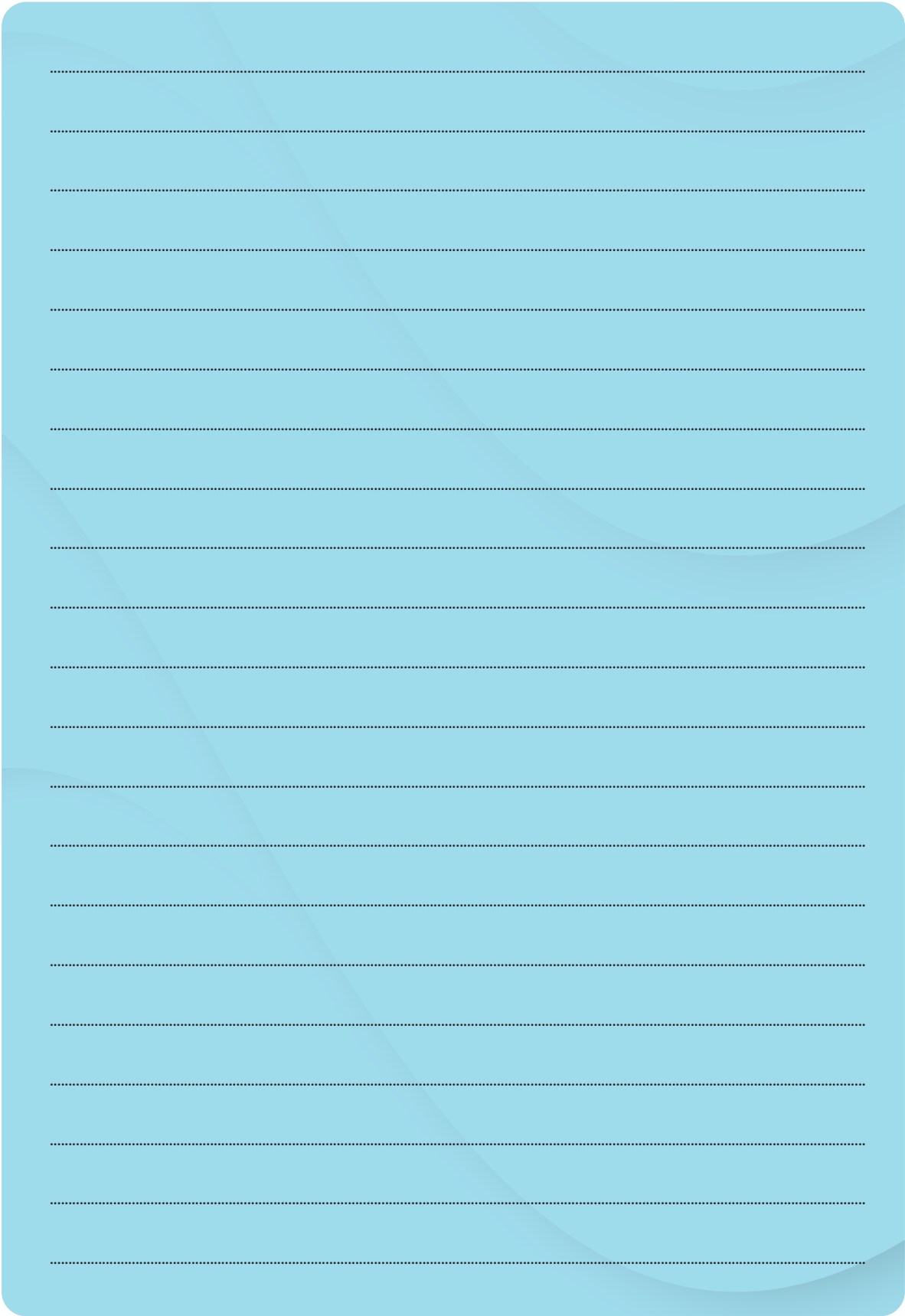
Ajandana dileğinin notu yazabilirsin. Kendinle, ailenle, arkadaşlarınla yaptığın ve unutmak istemediğin her şeyi yazma ya da resim çizmek için sana ayrılan bu sayfaları dilediğin gibi kullan.

This image shows a full page of white paper with horizontal blue dashed lines, similar to standard primary-ruled notebook paper. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

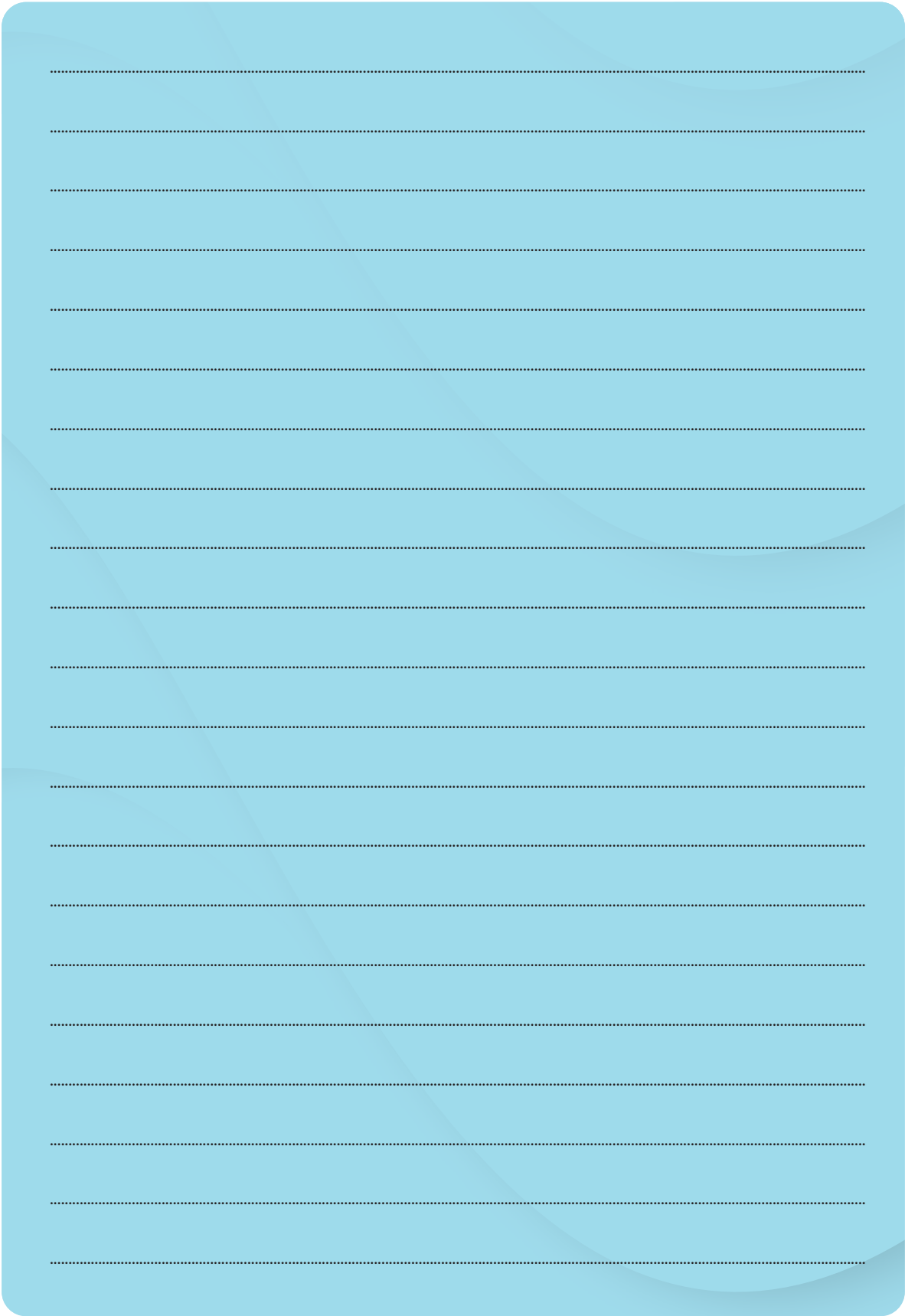


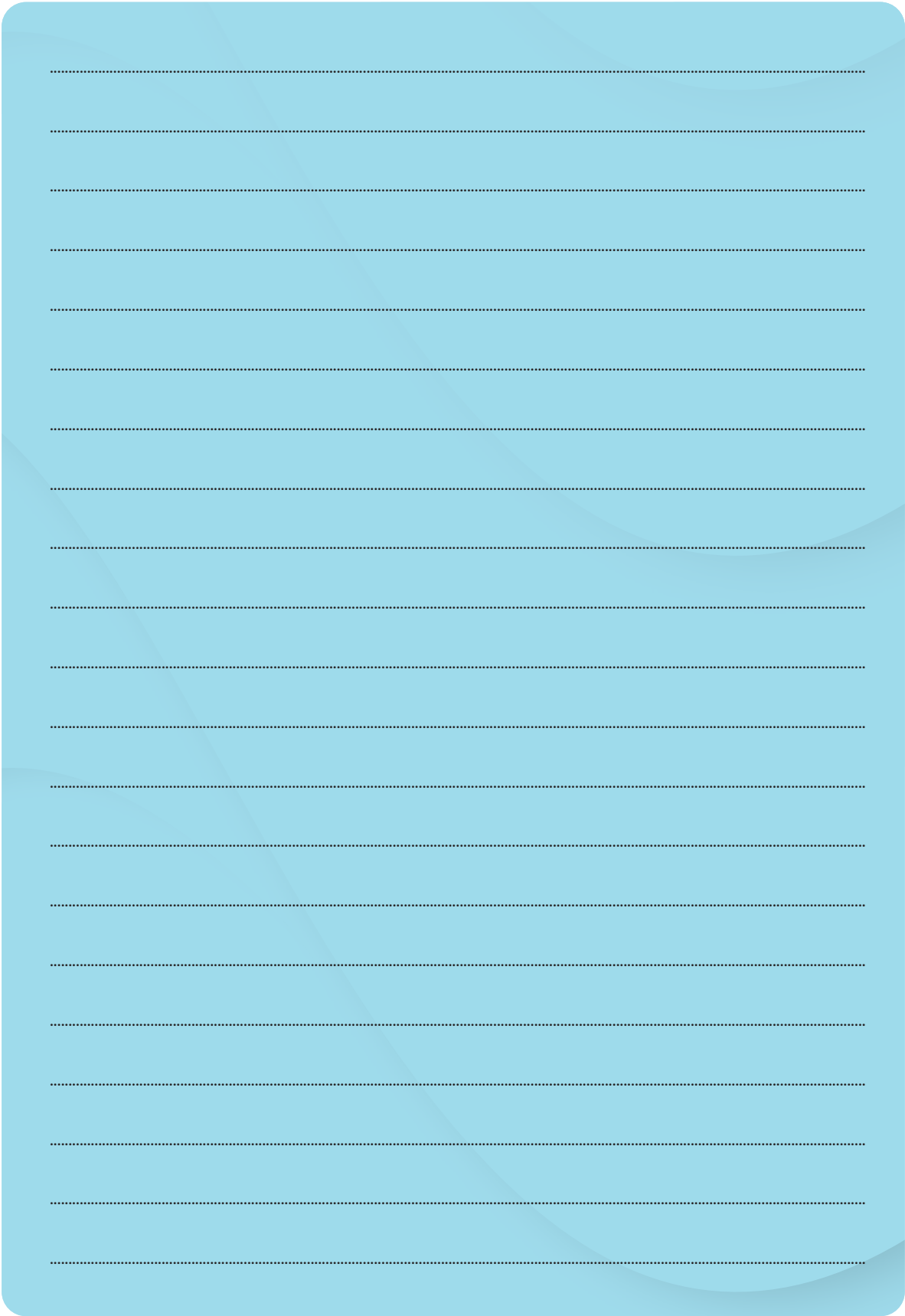
A large light blue rectangular area with rounded corners, containing 20 horizontal dotted lines for writing. An orange vertical bar is on the left edge of the page.



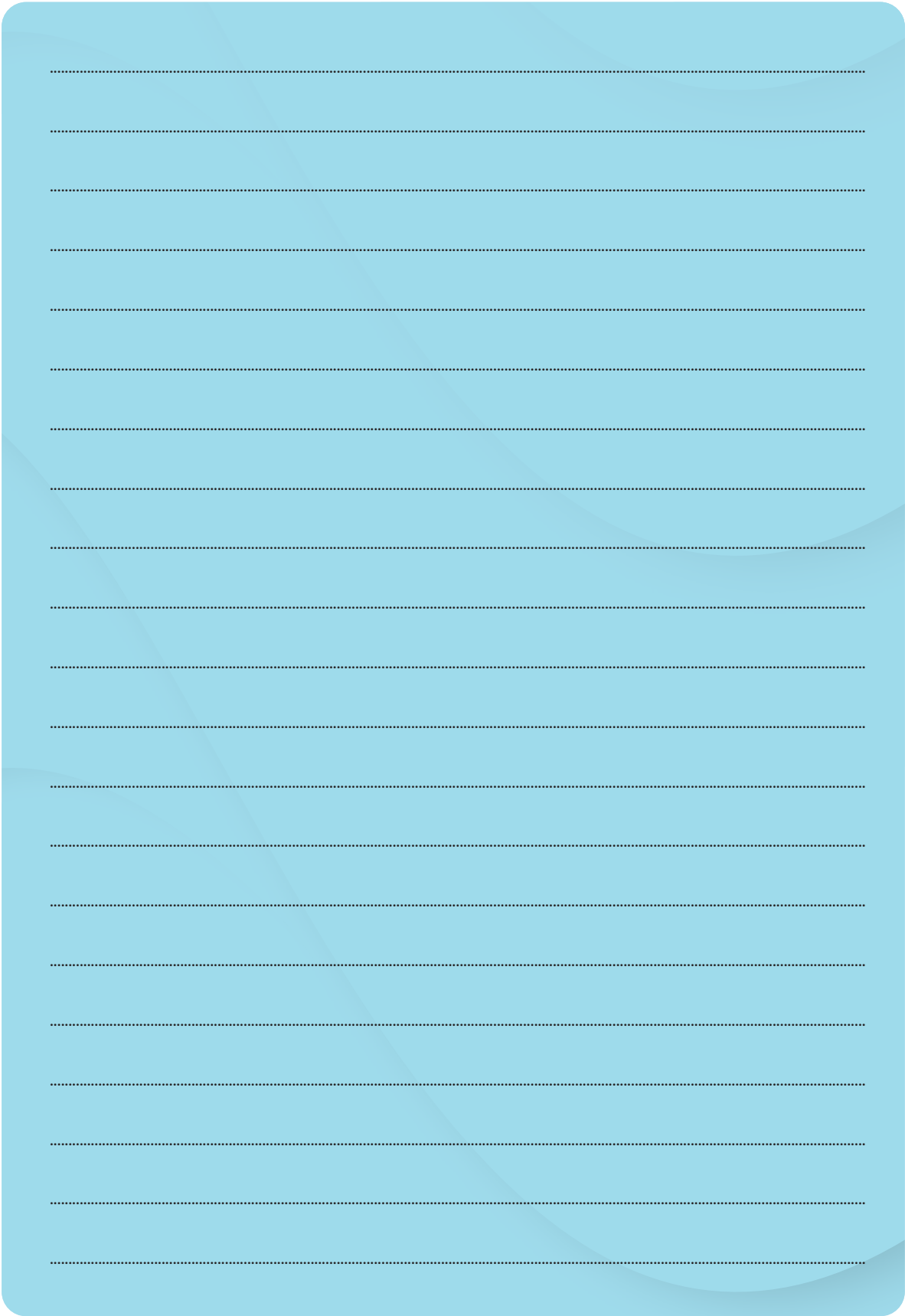


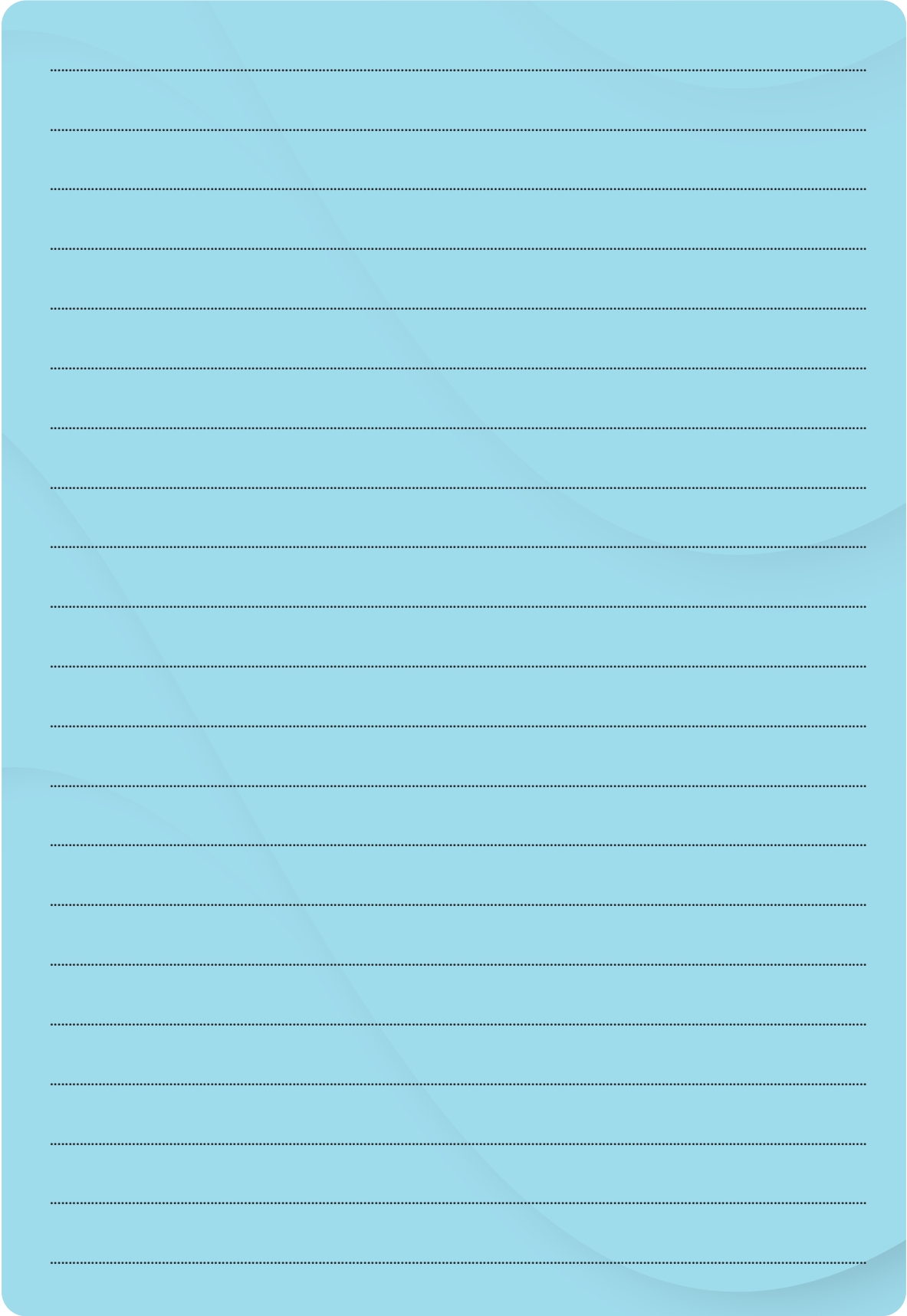
A large light blue rectangular area with rounded corners, containing 25 horizontal dotted lines for writing. An orange vertical bar is on the left edge of the page.





A large light blue rectangular area with rounded corners, containing 25 horizontal dotted lines for writing. An orange vertical bar is on the left edge of the page.





A large light blue rectangular area with rounded corners, containing 25 horizontal dotted lines for writing. An orange vertical bar is on the left edge of the page.

Bu yayın Millî Eğitim Bakanlığı tarafından UNICEF'in finansal desteği ile hazırlanmıştır.
Bu kitap Millî Eğitim Bakanlığınca ücretsiz olarak verilmiştir. Para ile satılmaz.



**Özel Eğitim ve
Rehberlik Hizmetleri
Genel Müdürlüğü**

unicef 
her çocuk için