



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



# SOSYAL UYUM TEMELLİ

# AİLE

# PSİKOEĞİTİM

# PROGRAMI



Ankara, 2025

**Editör**

Cengiz METE

**Yayın Koordinatörü**

Cihan KIVANÇ

**Yazarlar**

Prof. Dr. Serap NAZLI  
Dr. Öğr. Üyesi Semra KIYE  
Dr. Öğr. Üyesi Oğuzhan ÇELİK  
Uzm. Psi. Dan. Ecem ÇİÇEK HABEŞ  
Dr. Aslı AŞÇIOĞLU ÖNAL  
Dr. Öğr. Üyesi Sema CİVAN GÖKKAYA

**Katkı Sunanlar**

İbrahim DENİZ  
Şerihan KÖRÜKMEZ  
Aslıhan İLHAN  
Erdi YÜCE  
Fırat KIZILTEPE  
Müesser İlknur ÇOŞKUNSOY  
Bilgesu ERGEN KOCABIYIK  
Günnur ÖZBAY  
İlknur ÇAKIR  
Merve LAÇİN  
Nazlı ÖZKAN  
Neda ÇİFTÇİ  
Neslihan KİRMİT  
Raşide YILMAZ  
Ümit BENZER

**Proje Ekibi**

Doğan Onur KÖKSAL  
Şerihan KÖRÜKMEZ  
Salih VURAL

**Yayına Hazırlayanlar**

Şerihan KÖRÜKMEZ  
Salih VURAL  
Zeynep Azra KESMEN

**Grafik Tasarım**

Sude Ajans Reklam Org. Tan. Ltd. Şti.

**Genel Yayın No**

9812

**Dizi No**

3306

**ISBN**

978-975-11-8461-0

Bu yayın Avrupa Birliği tarafından finanse edilmektedir. İçerik tamamen Türkiye Cumhuriyeti Millî Eğitim Bakanlığı sorumluluğu altındadır. Avrupa Birliği'nin görüşlerini yansıtmak zorunda değildir.

*This publication was funded by the European Union. Its contents are the sole responsibility of The Ministry of National Education (MoNE) and do not necessarily reflect the views of the European Union.*

## İÇİNDEKİLER

<b>Giriş</b>	<b>5</b>
<b>Psikoeğitim Programının Genel Amacı</b>	<b>6</b>
<b>Psikoeğitim Programının Yapısı</b>	<b>7</b>
<b>Psikoeğitim Programının Uygulama Esasları</b>	<b>12</b>
<b>Programın Ölçme ve Değerlendirme Yaklaşımı</b>	<b>14</b>
<b>Kaynakça</b>	<b>17</b>

## EKLER

<b>EK-1:</b> Okul Öncesi-İlkokul Kademesi Sosyal Uyum Temelli Aile Psikoeğitim Planı ve Oturum Planları	<b>18</b>
<b>EK-2:</b> Ortaokul-Lise Kademesi Sosyal Uyum Temelli Aile Psikoeğitim Planı ve Oturum Planları	<b>60</b>
<b>EK-3:</b> Katılım Belgesi	<b>109</b>



## GİRİŞ

Bireylerin yaşamında derin izlere sahip olan göç olgusu, bireyin veya bir grubun bir bölgeden ya da ülkeden başka bir bölgeye ya da ülkeye, zorunlu veya gönüllü olarak yaptığı harekettir (Rogler 1994). Savaş, küresel ısınma, doğal afetler gibi pek çok etken insanların doğdukları yerden geçici ya da kalıcı ayrılmasında rol oynamaktadır. Özellikle zorunlu kitlesel hareketlilik farklı kültürlerin bir arada yaşamasına yol açmakta; bireysel ve toplumsal travmatik yaşantılar ile sosyal uyum sorunlarına neden olmaktadır. Farklı bir ülkede yaşamak durumunda kalmak hem göç eden hem de göçü kabul edenler için ani bir kriz durumu olup ekonomik, sosyal ve psikolojik desteğe duyulan ihtiyacı da beraberinde getirmektedir. Her ne sebeple olursa olsun göç, zorlu bir yaşamı ifade eder ve bireyin etkileşim içinde olduğu tüm sistemleri doğrudan etkileyerek bir uyum sürecine girmesine neden olur.

Bireyin gelişimi üzerine çevresel, toplumsal ve kültürel etkilerin öneminin vurgulandığı ekolojik sistemler kuramında; doğada hiçbir canlının tek başına yaşamadığı ve çevresi ile devamlı bir etkileşim halinde olduğu vurgulanmaktadır (Bronfenbrenner, 1989, 1994). Bireyler yaşamları boyunca sistemlere dahil olmakta; okula başlamakta, işe başlamakta, aile kurmakta, yeni sosyal çevreler edinmekte, özel ve resmî kurumlarla etkileşimini sürdürmekte ve içinde yer aldığı ülkenin ve zamanın tüm koşullarını (savaşlar, pandemiler, kuraklık, ekonomik kriz gibi) doğrudan ya da dolaylı olarak deneyimlemektedir. Farklı bir ülkeye göç eden yabancı uyruklu bireyler için bu süreç daha da zorlayıcıdır. Yabancı uyruklu bireyler gittikleri ülkenin eko-sistemlerine dahil olmak için daha fazla çaba harcamakta, yaşamlarını sürdürebilmek ve temel ihtiyaçlarını karşılamak için uyum sağlamak durumunda kalmaktadır.

Bronfenbrenner'e (2005) göre insanı insan yapan içinde bulunduğu ilişkilerdir. Gelişim psikolojisinin rolü, bireysel güçlerle bağlama dair güçlü yanlar arasındaki ilişkileri tanımlamaktır (Lerner, 2004). Göç olgusunun ve göçe uyum sürecinin bu ilişkiler ağında ele alınması, bu perspektif ile çocuk ve yetişkinlerin yaşamlarının nasıl etkilendiğinin incelenmesi ve gereken psikolojik desteğin verilmesi önemlidir. Bu noktada okullarda rehberlik ve psikolojik danışma (RPD) hizmetleri hayati rol oynamaktadır.

Çağdaş gelişim kuramı, insan yaşamında çoklu düzeylerin (biyoloji, kültür, doğal ve düzenlenmiş ekoloji, tarih) sistematik olarak bütünleştiğini ifade etmektedir. Buna göre bireyler hem kendi içindeki uyum sağlayıcı sistemler (bağışıklık sistemi, öz-düzenleme sistemi gibi) ile hem de kendisinin içinde yer aldığı geniş sistemler bağlamında incelenmektedir (Lerner ve Castellino, 2002). Dolayısıyla göç ve göçe uyum sürecini anlamak; hem bireyi

hem de bireyin içinde yer aldığı karşılıklı belirleyicilik ilkesi ile etkilendiği ve etkilediği tüm sistemlerin (birey, ailesi, sosyal çevresi, göç ettiği ve yeni geldiği ülke) ele alınmasını gerektirmektedir.

Bu bağlamda, göç olgusunda sosyal uyuma destek olmak ön plana çıkmaktadır. Sosyal uyum; bireylerin içinde yaşadıkları ülkenin yasalarını, kültürel değerlerini ve geleneklerini dikkate alarak yaşamını sürdürebilme becerisi olarak tanımlanabilir. Yabancı uyruklu bireyler ile daha da önem kazanan sosyal uyumu destekleyici programlar, pek çok ülkenin öncelik verdiği konulardan birini oluşturmaktadır. Kimi zaman bu süreç uyumsuzluk ve çatışma boyutuna varabilmekte, kültürler arasında iletişim kopuklukları ortaya çıkabilmektedir. Bu engelleri aşma yolları göç edilen pek çok ülkenin öncelik verdiği konulardan birini oluşturmaktadır. Okul RPD hizmetleri önleyici ve koruyucu programlar ile sosyal uyum sürecini destekleyerek hem bireylerin hem de ülkelerin bu sorunları kriz boyutuna ulaşmadan çözmesinde etkili kaynaklardan biridir.

Bu kapsamda göç ile ülkemize gelen ve okullarımızda öğrenim gören yabancı uyruklu öğrenciler ile ailelerinin sosyal uyumlarının sağlanmasına yönelik ortaya çıkan ihtiyaçlar, program geliştirme çalışmasının temel gerekçesini oluşturmuştur. Yapılan ihtiyaç analizi çalışmaları yabancı uyruklu öğrencilerin okullarda akranları ile kültürel farklılıklar ve önyargılar dolayısıyla etkileşim kurmakta zorlandıklarını, olumsuz duygular ile baş edemediklerini, sorun durumlarında problem çözme süreçlerini işletemediklerini, gelecek kaygısı taşıdıklarını ve çok kültürlü bir uzlaşma ortamına ihtiyaç duyduklarını göstermiştir. Öğrencilere ve ailelerine koruyucu önleyici ve geliştirici ruh sağlığı hizmeti sunmayı hedefleyen, okul RPD hizmetleri aracılığıyla uygulanacak olan sosyal uyum programı geliştirme süreci başlatılmış; evrensel boyuttaki sorunların ulusal düzeyde aşılması ve travmatik yaşam olaylarında psikolojik destek sunulmasına yönelik Sosyal Uyum Temelli Aile Psikoeğitim Programı geliştirilmiştir.

Çocukların yaşları dikkate alınarak tasarlanan iki program ile sosyal uyum sürecinde yabancı uyruklu öğrencilerin uyumları için ailelerine koruyucu ve önleyici destek sağlanarak ve ekolojik bağlamda çocukların ve yetişkinlerin yaşam kaliteleri güçlendirilerek çok kültürlü bir ortamda yaşamak için gereken bilgi ve becerilerin kazandırılması bu programın ana hedefini oluşturmaktadır. Diğer bir ifade ile doğrudan öğrencilere değil dolaylı olarak aileleri aracılığıyla hem çocuklara hem de yetişkinlere sosyal uyum psikoeğitim programı geliştirilmiştir.

## PSİKOEĞİTİM PROGRAMININ GENEL AMACI

Bu programın amacı Türk ve yabancı uyruklu öğrencilerin ve ailelerinin birlikte yaşadıkları toplumsal düzene uyum sağlamalarını desteklemektir. Sosyal Uyum Temelli Aile Psikoeğitim Programı'nın genel amacı aşağıda verilmiştir:

1. Sosyal yaşama uyum için gereken becerileri tanıma
2. Sosyal uyum ve güçlü aile yapısı arasındaki ilişkiyi anlama
3. Sosyal çevre ile etkili iletişim kurma
4. Toplumsal koşullara uyumda aile dinamiklerini kavrama
5. Bireysel hak ve sorumluluklarını fark etme
6. Toplumsal rol ve sorumluluklarını kavrama
7. Sosyal uyumda gelecek yaşamı planlamanın önemini fark etme
8. Çok kültürlü ve uzlaşılı kültüründe yaşamının önemini kavrama

## PSİKOEĞİTİM PROGRAMININ YAPISI

Sosyal Uyum Temelli Aile Psikoeğitim Programı tasarım sürecinde Türkiye Yüzyılı Maarif Modeli dikkate alınmıştır. Türkiye Yüzyılı Maarif Modeli'nin temel vizyonu geleceğe yön veren bilge nesiller yetiştirmektir. "Kökeninde bilgi, odağında beceri, hedefinde gelecek" mottosu ile tasarlanan modelde; ruh ve beden bütünlüğü ön plana çıkmaktadır. Bu bütünlük çerçevesinde Türkiye Yüzyılı Maarif Modeli'nin merkezinde insan vardır. Model, insanı; zihinsel, sosyal, duygusal, bedensel ve manevi yönleri ile bir bütün olarak ele alır. İnsana kendini tanıma ve keşfetme imkânı tanıyarak; ilgi ve yetenekleri çerçevesinde esnek ve özgür öğrenme ortamları sunarak hak ve gelişim temelli bir öğrenme süreci sunmayı hedefler. Bu sayede bireyin yaşam boyu öğrenme sürecinde kendini gerçekleştirme ve toplumsal hayata katkı sağlama potansiyelini destekler. Sosyal Uyum Temelli Aile Psikoeğitim Programı, bu anlayışı temel alarak, Türk ve yabancı uyruklu öğrencilerin gelişimlerini desteklemek üzere aile sistemlerini güçlendirmeyi hedefler.

Türkiye Yüzyılı Maarif Modeli, bireyin kişisel gelişimini destekleyen ve toplumsal yaşamda etkin bir şekilde yer almasını sağlayan becerilerin kazandırılmasını hedeflemektedir. Model, bireysel kaynaklara ulaşmayı kolaylaştıran benlik becerilerini (öz farkındalık, öz düzenleme ve öz yansıtma), toplumsal hayatta aktif katılım ve günlük sorunları çözmeye yardımcı olan sosyal yaşam becerilerini (iletişim, iş birliği ve sosyal farkındalık) ve hem kişisel hem de toplumsal yönleri geliştiren ortak becerileri (uyum, esneklik ve sorumlu karar alma) kazandırmayı amaçlar. Bu çerçevede uyumlu bir şekilde geliştirilen Sosyal Uyum Temelli Aile Psikoeğitim Programı, Türkiye Yüzyılı Maarif Modeli'nin sosyal duygusal öğrenme becerilerini kapsar. Program, çocukların yeni durumlara uyum sağlamasını kolaylaştırmak için aile yapılarını güçlendirmeyi hedefler. Ailelere etkili iletişim, öz farkındalık, planlama, problem çözme, sorumluluk bilinci ve çok kültürlülük gibi uyum becerileri kazandırmayı amaçlar. Bu

özellikleriyle program, öğrencilerin hem akademik başarılarına hem de sosyal ve duygusal gelişimlerine dolaylı olarak katkıda bulunur. Aynı zamanda, bireylerin topluma aktif, uyumlu ve sorumluluk sahibi bireyler olarak katılımlarını destekler

Türkiye Yüzyılı Maarif Modeli'nde okul temelli müdahale yaklaşımı çerçevesinde öğrencilerin sınıf içi ve sınıf dışı etkinliklerle sosyal duygusal becerilerinin geliştirilmesi hedeflenir. Öğrencilerin kendi duygu ve düşünce biçimlerinin farkında olma, başkalarıyla sağlıklı ilişkiler kurabilme ve empati geliştirme gibi becerileri okul yaşantıları yoluyla edinmeleri teşvik edilir. Benzer bir şekilde, ekolojik sistem yaklaşımını esas alan Sosyal Uyum Temelli Aile Psikoeğitim Programı, okul temelli müdahale yaklaşımının yanı sıra aile katımlı müdahaleyi de sürece dâhil eder. Bu kapsamda hazırlanan Sosyal Uyum Temelli Aile Psikoeğitim Programı, göç etmiş bireylerin toplumsal uyumlarını sağlamak için aileyi temel bir yapı olarak alır ve bu yapıdaki güçlendirici etkileşimleri ön plana çıkarır. Program, ailelerin sosyal uyumunu içeren psikoeğitim oturumları aracılığıyla hem ebeveynlerin hem de dolaylı olarak çocuklarının uyum süreçlerini iyileştirmeyi amaçlar.

Sosyal Uyum Temelli Aile Psikoeğitim Programı, sistemik ve ekolojik yaklaşımlar temel alınarak tasarlanmıştır. Sosyal uyum programları, sosyal uyum süreçlerinde ekolojik sistemler kuramının görüşleri dikkate alınarak ve yabancı uyruklu öğrencilerin aile sistemleri ile desteklenmesi gerektiği değerlendirilerek ikincil önleme düzeyinde aile psikoeğitimi formatında tasarlanmıştır. Çocuk ve ergenlerin ailelerine bağlı yaşamaları, uyum sürecinde ailelerinde desteklenmesinin önemi dikkate alınarak Okulöncesi-İlkokul ile Ortaokul-Lise kademelerinde ardışık ve sistematik iki psikoeğitim programı hazırlanmıştır.

Sistemik ve ekolojik yaklaşım; bir toplum düzeni içerisinde birey ile toplumu oluşturan alt sistemlerin (aile, geniş aile, komşular, okul, resmi-özel kurumlar vb.) etkileşiminin anlaşılmasını ve ihtiyaçlara uygun müdahalelerin geliştirilmesini temele alan sistem kuramına dayanmaktadır. Sistemik yaklaşım en genel anlamıyla aile terapisi olup bireye sunulacak danışmanlık hizmetlerinde aile yapısının öneminin fark edilmesiyle ortaya çıkmıştır. Ekolojik yaklaşım ise bireyin çevresiyle olan etkileşimini anlamaya ve geliştirmeye yöneliktir. Buna göre Türkiye'de öğrenim görmekte olan Türk ve yabancı uyruklu öğrenciler ile ailelerinin yaşadıkları toplumsal düzen içerisinde sosyal uyumlarının sağlanması, aile içinde iletişimin sağlanması, rol ve sorumlulukların fark edilmesi ve düzenlenmesi, problem çözme, duygu düzenleme becerilerinin kazanılması; ilgi, ihtiyaç ve yetenekleri doğrultusunda gelecek yaşamlarına yönelik planlama yapılması, çok kültürlü yaşam farkındalığı ve sosyal uyumu desteklemeye yönelik içerik alanları belirlenmiştir. Oturumlar şeklinde düzenlenen bu içerik alanları birbirlerinin ön koşulu olmamakla birlikte, birbirleri ile anlamlı bir ilişki içinde olacak şekilde ardışık olarak düzenlenmiştir. Ayrıca program amacı doğrultusunda terapötik iş birliğinin sağlanmasına yönelik bir ön oturum da içerik alanlarına eklenmiştir.



Sosyal Uyum Temelli Aile Psikoeğitim Programının genel özellikleri şunlardır:

- Psikoeğitim programı çok kültürlü bakış açısı ile Türk ve yabancı uyruklu ailelerin tanışması ve birlikte hoşgörü kültürü içinde yaşaması için tasarlanmıştır.
- Program, Türk ve yabancı uyruklu ailelerin birlikte katılacakları bir *psikoeğitim* müdahalesidir. Dolayısıyla program rehber öğretmen/psikolojik danışman tarafından uygulanacak tarzda hazırlanmıştır.
- Programın temel amacı "*sosyal uyumu*" pekiştirmektir. Bu nedenle program "*sosyal etkileşimli psikoeğitim formatında*" tasarlanmıştır. Yabancı uyruklu aileler genellikle sosyal ortamlardan kaçınabilir ya da sosyalleşmekte zorlanabilirler. Bu aileler için okul sadece çocuklarının öğrenim gördüğü mekân değil aynı zamanda velilerin sosyalleştiği ve aralarında özel etkileşimlerin kurulduğu yerdir. Bu nedenle her oturumun sonunda katılımcılara 20 dakikalık sosyalleşme ve etkileşime girme fırsatı verilmiştir.
- Psikoeğitim programı, ortaya çıkabilecek istenmeyen olay ve durumlara yönelik önlemler almayı, istenilen olay ve durumları artırmayı amaçladığından *koruyucu ve önleyici* RPD hizmetleri kapsamındadır.
- Sosyal uyum temelli aile psikoeğitim programı doğası gereği *ikincil önleme düzeyinde, problem odaklı ve kapalı grup* program formatında tasarlanmıştır.
- Psikoeğitim programı; sosyal uyum sürecindeki ailelerin farkındalıklarını artırmayı, uyum sürecinde iş birliğini desteklemeyi ve etkileşimi güçlendirmeyi hedeflediği için küçük gruplar (8-10 katılımcı) ile yapılır. Kapalı grup formatında tasarlanan bu programa, program sürecinde yeni bir katılımcı alınmaz. Katılımcı aileler gönüllülük esası dikkate alınarak programa kabul edilir.
- Öğrencilerin yaşları dikkate alınarak iki psikoeğitim programı tasarlanmıştır. Biri çocukluk döneminde (5-10 yaş) çocuğu olan aileler için ***Okulöncesi-İlkokul Kademesinde Sosyal Uyum Temelli Aile Psikoeğitim Programı***, diğeri ergenlik döneminde (11-18 yaş) çocuğu olan aileler için ***Ortaokul-Lise Kademesinde Sosyal Uyum Temelli Aile Psikoeğitim Programı*** olup; öğrencilerin gelişim özellikleri ve ailelerin yaşam döngüleri dikkate alınarak iki sistematik ve ardışık psikoeğitim programı şeklinde tasarlanmıştır.
- Psikoeğitim programları bir ön oturum ve altı oturumdan oluşmaktadır. Ön oturumda yapılandırma yapılır; katılımcıların birbirlerini tanımaları, grup kurallarının oluşturulması ve sözlü-yazılı onam alınır. Diğer oturumların teması sırasıyla; birinci oturumda etkili iletişim becerisi, ikinci oturum sosyal ilişkiler ve toplumsal yaşam düzeni, üçüncü oturum güçlü aile yapısının sosyal uyuma katkısı, dördüncü oturum toplumsal yaşamda bireysel gelişim, beşinci oturumda birliktelik, altıncı oturum da çok kültürlü yaşamdır. Tablo-1'de her oturumun teması kısaca açıklanmıştır (**Tablo-1**).

- Psikoeğitim programının içeriğinde "*sosyal uyum*" odak noktadadır. Sosyal uyumu destekleyecek sistemik ve ekolojik yaşam ağları (çekirdek aile, komşular, sosyal ve kurumsal çevre) içinde ailelerin tanışması ve hoşgörü kültürü ile yaşamasını destekleyecek temel yaşam becerilerini (etkili iletişim, problem çözme, kendini tanıma, aile yapısını düzenleme, gelecek yaşamını planlama, çok kültürlü perspektif) kazandırmayı hedeflemektedir.
- Sosyal Uyum Temelli Aile Psikoeğitim Programının kazanımlarının taksonomisi, RPD programlarında kullanılan Wellman ve Moore'un kazanımları dikkate alınarak belirlenmiştir. Psikoeğitim programının genel amacı ve katılımcıların özellikleri göz önünde bulundurularak kazanımlar "*algılama ve kavrama*" düzeyinde yazılmıştır (Tablo-1).
- Sosyal Uyum Temelli Aile Psikoeğitim Programının içeriği okulöncesi-ilkokul ve ortaokul-lise kademesinde çocuğu olan aileler için ortak ve ardışık şekilde belirlenmiştir. Ancak ailelerin yapısı ve ihtiyaçları; çocuklarının yaşı, gelişimsel özelliklerine göre değişeceğinden uygulama süreçleri eğitim kademelerine göre farklılaştırılmıştır.
- Ayrıca yabancı uyruklu ailelerin okuma yazma sınırlılıkları dikkate alınarak oturumlarda formlar, sunumlar, yazılı materyallerin kullanılmamasına özen gösterilmiştir. Yazılı onam formu dışında form/yazılı materyal kullanılmamıştır. Yine video-animasyon gibi içerikler kullanılmamış; içerikten ziyade sürece odaklanılmıştır.
- Her iki program ikincil önleme ve çok kültürlü bir perspektif ile tasarlanmıştır. Katılımcıların oturumlarda tanışmasının yanı sıra arkadaşlık ve hoşgörü kültürünü benimsemeleri için "*sosyal etkileşim*" için zaman ayrılmıştır.
- Ön oturum 60 dakika, diğer oturumlar 80 dakika sürmektedir. Ön oturum hariç diğer oturumlar 60 dakika psikoeğitim, 20 dakika sosyal etkileşim saati olarak yürütülmektedir.
- Programın temel hedefi Türk ve yabancı uyruklu ailelerin hoşgörü ve uzlaşma kültürü içinde yaşamasıdır. Bu nedenle katılımcı sayısı 8-10 kişi ile sınırlandırılmıştır. Grup heterojen olarak oluşturulur; katılımcıların yarısının Türk, diğer yarısının yabancı uyruklu olmasına göre planlanmıştır.
- Her iki programda da rehber öğretmen/psikolojik danışmanların yararlanması için ihtiyaç duyulabilecek kısa bilgi notları verilmiştir.
- Programların ölçme ve değerlendirme yaklaşımı; süreç ve sonuç değerlendirmesi ile yapılıdır. Değerlendirmede kullanılacak araçlar (**FORM-A** ve **FORM-B**) bu bölümün sonunda verilmiştir.

**Tablo-1:** Sosyal Uyum Temelli Aile Psiko eğitim Programının İçeriği ve Kazanımları

Sosyal Uyum Temelli Aile Psiko eğitim Programının Temaları ve Kazanımları			
Oturum Temaları		Kademeler	Kazanımlar
Ön Oturum	Tanışma ve terapötik iş birliği	Okul Öncesi-İlkokul ve Ortaokul-Lise	- Programın amacı, süreci ve içeriğini fark eder. - Grupta uyulması gereken kuralları fark eder.
1. Oturum	Sosyal uyum ve etkili iletişim becerisi	Okul Öncesi-İlkokul	- Aile yapısını güçlendirecek etkili iletişim kurma yöntemlerini fark eder. - Sosyal çevresi ile etkileşimini güçlendirici iletişim becerilerini kavrar.
		Ortaokul-Lise	- Aile içinde ve sosyal yaşamda etkileşimi kolaylaştıran iletişim becerilerini kavrar.
2. Oturum	Sosyal ilişkiler ve toplumsal yaşam düzeni	Okul Öncesi-İlkokul	- Sosyal ilişkiler ve toplumsal yaşam düzenindeki problemleri fark eder. - Problem çözme basamaklarını kavrar.
		Ortaokul-Lise	- Aile ve sosyal yaşamda problem çözmenin basamaklarını kavrar.
3. Oturum	Güçlü aile yapısının sosyal uyuma katkısı	Okul Öncesi-İlkokul	- Aile yapısını güçlendirmenin sosyal uyuma etkisini fark eder.
		Ortaokul-Lise	- Güçlü aile yapısının sosyal uyuma olan katkısını kavrar. - Sosyal uyum sürecinde aile yapısını güçlendirme yollarını kavrar.
4. Oturum	Toplumsal yaşamda bireysel gelişim	Okul Öncesi-İlkokul	- Kendisinin ve aile üyelerinin güçlü yönlerini fark eder. - Güçlü yönlerini dikkate alarak gelecek planlaması yapar.
		Ortaokul-Lise	- Gelecek yaşamını planlamanın önemini kavrar. - Geleceğini planlarken yardım alabileceği sosyal destek ağlarını fark eder.
5. Oturum	Sosyal uyumda birliktelik	Okul Öncesi-İlkokul	- Yaşadığı topluma ait hissetmede sorumluluklarını kavrar. - Toplumla birlikte uyum içinde yaşamının önemini fark eder.
		Ortaokul-Lise	- Sosyal yaşamda rol ve sorumluluklarını fark eder. - Sosyal uyumda bütünlüğü sağlamanın önemini kavrar.
6. Oturum	Çok kültürlü yaşam	Okul Öncesi-İlkokul	- Sosyal uyum sürecinde çok kültürlülük ve kültürel evrensellik anlayışını kavrar. - Programdan elde ettiği kazanımları fark eder.
		Ortaokul-Lise	- Çok kültürlü yaşamının önemini kavrar. - Programın yaşamında meydana getirdiği değişimi fark eder.

## PSİKOEĞİTİM PROGRAMININ UYGULAMA ESASLARI

Okul kademeleri dikkate alınarak tasarlanan iki adet Sosyal Uyum Temelli Aile Psikoeğitim Programının etkili uygulanması için dikkat edilmesi gereken uygulama esasları aşağıda verilmiştir:

- Psikoeğitim programı Türk ve yabancı uyruklu ailelerin birlikte katılacağı, birbirini tanıma ve anlamayı hedefleyen bir psikoeğitim programıdır. Bu nedenle programı uygulamadan önce rehber öğretmen/psikolojik danışmanın çok kültürlü psikolojik danışma ile ilgili bilgi ve becerilerini geliştirmesi gerekir.
- Ayrıca rehber öğretmen/psikolojik danışmanın RPD mesleğinin etik ilkelerine sahip olması, tüm danışanlarına koşulsuz kabul ve saygı ile yaklaşması beklenir.
- Programı uygulamadan önce kitabın okunması, programın bir bütün olarak incelenmesi, ihtiyaca göre araç gereçlerin düzenlenmesi ve okul yönetimine programa ilişkin bilgi verilmesi yararlı olacaktır.
- Psikoeğitim programı genel kültürel değerlere göre hazırlanmıştır. Rehber öğretmen/psikolojik danışmanların okul çevrelerinin ve katılımcı ailelerin sosyo-kültürel değerlerine göre programı uyarlaması önerilir.
- Psikoeğitim programının uygulama mekânı 8-10 yetişkin katılımcının U düzeninde oturabileceği bir şekilde düzenlenir. Okul yönetimi tarafından mekân için gereken hassasiyet gösterilir.
- Psikoeğitim programına katılacak aile üyelerinin; öğrencilerin bakımından sorumlu velisi (anne-baba) veya yakın akrabası (büyük ebeveynleri, teyze, hala, amca gibi) olmasına özen gösterilir.
- Program haftada bir oturum olacak şekilde uygulanır. Önce psikoeğitim oturumu, ardından sosyal etkileşim için süre ayrılır.
- Program yapısı gereği "*sosyal etkileşimli*" tasarlanmıştır. Ön oturum hariç diğer oturumlar 60 dakika psikoeğitim oturumu ve 20 dakika sosyal etkileşim olarak düzenlenmiştir. Bu zaman diliminde katılımcıların birbirleri ile sohbet etmesi, istedikleri konularda paylaşımda bulunması için fırsat verilir. Rehber öğretmen/psikolojik danışman sohbeti yönlendirmez, katılımcıların birbirleriyle etkileşime girmesi için ortam hazırlar. Kültürümüzün paylaşma ve ikram geleneğinden yola çıkılarak sosyal etkileşim saatinde "*çay ikramı*" planlanmıştır. Okul yönetiminin desteği ile sosyal etkileşim zamanının samimi bir atmosferde geçmesine özen gösterilmesi önemlidir.
- Programın liderliğini yapan rehber öğretmen/psikolojik danışmanın terapötik ilişki kurması, empati, saygı ve koşulsuz kabul ilkelerine duyarlı yaklaşması, tüm katı-

limcılara eşit mesafede olması, eşit söz hakkı vermesi, katılımcıları ilgiyle dinlemesi ve onlarla güvene dayalı ilişki kurması önemlidir.

- Programlara katılımın sağlanmasına yönelik yapılacak tanıtım çalışmalarında okul panoları, okul duyuru alanları, çevrimiçi iletişim kanalları ve veli toplantılarından faydalanılır. Bu kapsamda her okul kendi formatına göre afişler ile duyuru formlarından yararlanır.
- Psiko eğitim programının uygulama sürecinde rehber öğretmen/psikolojik danışman ile katılımcılar arasındaki terapötik etkileşimi güçlendirmek için içerikten çok sürece odaklanılır.
- Terapötik iş birliği için doğru düzeyde empati kurulur. *Temel düzey empati*, katılımcıların hissettikleri ile bu duyguların altında yatan yaşantılar ve davranışların temel olarak anlaşıldığı; *ileri düzey empati* ise katılımcıların açıkça ifade ettiklerinin ötesinde ima ettiklerini yansıtan düzeydir. Grupta kendilerini ifade etmeye çekinen katılımcılara ileri düzey empati ile yaklaşılması terapötik iş birliği açısından önemsenmelidir.
- Sosyal etkileşim ve paylaşma, doğal olarak sosyal uyum sürecini başlatan önemli bir etken olduğu için program yüz yüze uygulanır. Pandemi gibi zorunlu koşullar olmadıkça çevrimiçi uygulama tercih edilmez.
- Psiko eğitim oturumları ısınma oyunu, bir önceki oturumun özetlenmesi ve bir önceki oturumda verilen yaşamsal ödevler ile başlar. Sürecin psiko eğitim bölümünde rehber öğretmen/psikolojik danışman katılımcıları aktif tutar, katılımcılara gönüllülük esası ve eşitlik ilkesi ile söz verir. Aktif katılımı teşvik etmek ve terapötik çalışmayı güçlendirmek için içerik ve duygu yansıtma, özetleme, somutlaştırma gibi terapötik yardım becerilerini kullanır. Etkinlikler yaşamdan somut örnekler, örnek olaylar, rol oynama, büyük ve küçük grup çalışması, sosyo-drama, tartışma, soru-cevap, gözleme ve yaşantısal (eylemsel) ev ödevleri gibi tekniklerle yürütülür.
- Programın oturum planları esneklik ilkesi gereği, okulların/kurumların yapısı ve katılımcıların ihtiyacı dikkate alınarak uyarlanabilir. Her oturumdaki araç gereçler, okulun/kurumun imkânları dâhilinde uyarlanabilir.
- Son oturumda *değerlendirme* çalışmalarına yer verilir. Katılımcıların grup yaşantısının, süreç boyunca ilerlemelerinin değerlendirilmesi, programın amaçlarının ne derecede gerçekleştiğinin ele alınması, RPD servisi ile aileler arasındaki etkileşimin incelenmesi ile yapılır. Ancak değerlendirme sadece son oturumda değil süreç içinde katılımcıların aktif katılımının, motivasyonunun, ödevlerin paylaşımının vb. gözlenmesi ile rehber öğretmen/psikolojik danışman tarafından takip edilir.
- Psiko eğitim programı, katılımcıların vedalaşması ve okul/kurum yönetimi tarafından katılım belgelerinin (**EK-3 Katılım Belgesi**) takdim edilmesi ile sonlandırılır.

## PROGRAMIN ÖLÇME VE DEĞERLENDİRME YAKLAŞIMI

Sosyal uyum temelli aile psikoeğitim programındaki ölçme ve değerlendirme faaliyetleri süreç odaklı değerlendirme ve sonuç odaklı değerlendirme olarak iki boyutta ele alınır.

- *Süreç değerlendirmesi*, program süresince rehber öğretmen/psikolojik danışmanın gözlemleri, ailelerle etkileşimde edindiği izlenimler ile yapılır. Psikolojik danışmanın gözlemleri Psikolojik Danışman Gözlem Formu'na işlenir. Gözlem Formu her katılımcı için ayrı ayrı düzenlenir. Program sonunda tüm süreci kapsayacak şekilde katılımcılarla ilgili gözlemler FORM-A'da en düşük 1, orta 2, iyi 3 ve çok iyi 4 olacak şekilde işlenir. "Gözlem Formu"nu okul kademelerine göre (okul öncesi-ilkokul, ortaoku-lise) düzenlemeyi rehber öğretmen/psikolojik danışman yapar. Katılımcıların bireysel ve toplam puan ortalaması **2.5-3 puan** ise programın başarılı olduğu kabul edilir (**FORM-A-Gözlem Formu**).
- *Sonuç değerlendirmesi*, katılımcıların programa ilişkin değerlendirmeleri ile yapılır. Son oturumda katılımcıların programa ilişkin değerlendirmeleri Sosyal Uyum Temelli Aile Psikoeğitim Programı Değerlendirme Formu aracılığıyla alınır. Değerlendirme formu en düşük 1, orta 2, iyi 3 ve çok iyi 4 olacak şekilde işlenir. Katılımcıların bireysel ve toplam puan ortalaması **2.5-3 puan** ise programın başarılı olduğu kabul edilir (**FORM-B Psikoeğitim Programı Değerlendirme Formu**).

**Sosyal Uyum Temelli Aile Psikoğitim Programı**  
**Rehber Öğretmen/Psikolojik Danışman Gözlem Formu**

**Katılımcının Adı-Soyadı:**.....

Her oturumda katılımcının devamı, motivasyonu, aktif-pasif katılımı, diğer katılımcılar ile etkileşimine ilişkin izlenimlerinizi yazınız.

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

Katılımcıya ilişkin 6 oturum sürecindeki gözlemlerinizi aşağıya işaretleyiniz.

Aşağıdaki maddeleri 1- Çok düşük, 2- Orta, 3-İyi ve 4-Çok iyi olarak işaretleyiniz.				
- Sosyal yaşama uyum için gereken becerileri tanır.	①	②	③	④
- Sosyal uyumda kişisel gelişimin önemini fark eder.	①	②	③	④
- Sosyal uyumda aile yapısının güçlendirilmesi gerektiğini kavrar.	①	②	③	④
- Sosyal çevre ile etkili iletişim kurar.	①	②	③	④
- Travmatik yaşam olaylarında sosyal destek ağlarını fark eder.	①	②	③	④
- Toplumsal kurumlarla (valilik, kaymakamlık, belediye, okul gibi) etkili iletişim kurar.	①	②	③	④
- Toplumsal koşullara uyumda aile dinamiklerini kavrar.	①	②	③	④
- Bireysel hak ve sorumluluklarını fark eder.	①	②	③	④
- Sosyal yaşamda bireysel farklılıklara saygı duyar.	①	②	③	④
- Çok kültürlü ve uzlaşılı kültüründe yaşamının gerekliliğini fark eder.	①	②	③	④
- Toplumsal rol ve sorumluluklarını kavrar.	①	②	③	④
- Sosyal uyum sürecinde okul rehberlik servisi ile iş birliği yapar.	①	②	③	④

İlave görüşünüz varsa arka sayfaya yazınız.

Rehber Öğretmen/Psikolojik Danışman  
Tarih/İmza

## FORM-B: Psikoeğitim Programı Değerlendirme Formu

### Sosyal Uyum Temelli Aile Psikoeğitim Programı Değerlendirme Formu

Sayın Veli,

Size sunulan programı değerlendirmeniz bizim için kıymetlidir. Desteğiniz için teşekkürler.

Okul Rehberlik ve Psikolojik Danışma Servisi

Aşağıdaki maddeleri 1- Çok düşük, 2- Orta, 3-İyi ve 4-Çok iyi olarak işaretleyiniz.				
- Program eğlenceli geçti.	①	②	③	④
- Programa katıldığım için memnun kaldım.	①	②	③	④
- Program ile kendimi ve ailemi tanıma fırsatı buldum.	①	②	③	④
- Sosyal çevreye uyumda iş birliğinin önemini kavradım.	①	②	③	④
- Toplumsal rollerimi öğrendim.	①	②	③	④
- Sosyal çevreye uyum için haklarımı ve sorumluluklarımı öğrendim.	①	②	③	④
- Çok kültürlü yaşamın önemini kavradım.	①	②	③	④
- Sosyal çevreye uyum için gereken temel becerilerimi nasıl geliştireceğimi kavradım.	①	②	③	④
- Programın sosyal etkileşim saatlerinden memnun kaldım.	①	②	③	④
- Okul rehberlik ve psikolojik danışma servisine, ihtiyaç duyduğumda gelebileceğimi öğrendim.	①	②	③	④
- Programda rehber öğretmen/psikolojik danışman bizimle ilgilendi.	①	②	③	④
- Bu programı diğer ailelere öneririm.	①	②	③	④

İlave görüşünüz varsa arka sayfaya yazınız.

Katılımcının Adı Soyadı  
Tarih/İmza



## KAYNAKÇA

- Bronfenbrenner, U. (1989) Ecological systems theory. *Annals of Child Development*, R. Vasta (ed) JAI, Greenwich, CT.,187-251.
- Bronfenbrenner, U. (2005). Making human beings human. Thousand Oaks, CA: Sage.
- Bronfenbrenner, U. (1994). Ecological models of human development, *International Encyclopedia of Education*, 3,2, 1643-1647.
- Lerner, R.M. (2004). *Liberty: Thriving and civic engagement among America's youth*. Thousand Oaks, CA: Sage.
- Lerner, R.M. & Castellino, D.R. (2002). Contemporary developmental theory and adolescence: Developmental systems and applied developmental science, *Journal of Adolescent Health*, 31, 122-135.
- Rogler, R. S. (1994) The immigration experience and mental health. *Health and Behavior*, 8: 72-84.

## EK-1: Okulöncesi-İlkokul Kademesi Sosyal Uyum Temelli Aile Psikoeğitim Planı ve Oturum Planları

OKULÖNCESİ-İLKOKUL SOSYAL UYUM TEMELLİ AİLE PSİKOEĞİTİM PLANI (Sosyal Etkileşimli ve İkincil Önleme Düzeyi)	
<b>Kuramsal Temeller</b>	Temel sistemik kuramlar ve birey merkezli terapi, bilişsel/davranışçı aile terapisi, ekolojik yaklaşım, sosyal öğrenme kuramı
<b>Katılımcı Sayısı</b>	8-10 kişi
<b>Oturum Sayısı ve Süresi</b>	Bir ön oturum ve 6 oturum; haftada bir gün, 60 dakika psikoeğitim oturumu ve 20 dakika sosyal etkileşim saati olmak üzere toplam 80 dakika.
<b>Programın Genel Amacı</b>	Dezavantajlı aile yapısındaki yabancı uyruklu ailelerin sosyal uyum düzeylerini artırmak; Türk ve yabancı uyruklu katılımcılara birbirleri ile tanışarak hoşgörü ve uzlaşma içinde ortak yaşam alanlarını paylaşmanın önemini kavratmak, çok kültürlü bakış açısı ve sosyal uyum için gereken temel yaşam becerilerini kazandırmaktır.
<b>Kazanımlar</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Programın amacı, süreci ve içeriğini fark eder.</li><li>- Grupla uyulması gereken kuralları fark eder.</li><li>- Aile yapısını güçlendirecek etkili iletişim kurma yöntemlerini fark eder.</li><li>- Sosyal çevresi ile etkileşimini güçlendirici iletişim becerilerini kavrar.</li><li>- Sosyal ilişkiler ve toplumsal yaşam düzenindeki problemleri fark eder.</li><li>- Problem çözme basamaklarını kavrar.</li><li>- Aile yapısını güçlendirmenin sosyal uyuma etkisini fark eder.</li><li>- Kendisinin ve aile üyelerinin güçlü yönlerini fark eder.</li><li>- Güçlü yönlerini dikkate alarak gelecek planlaması yapar.</li><li>- Yaşadığı topluma ait hissetmede sorumluluklarını kavrar.</li><li>- Toplumla birlikte uyum içinde yaşamının önemini fark eder.</li><li>- Sosyal uyum sürecinde çok kültürlülük ve kültürel evrensellik anlayışını kavrar.</li><li>- Programdan elde ettiği kazanımları fark eder.</li></ul>
<b>İçerik</b>	<p>Ön Oturum: Tanışma ve Terapötik İş birliği</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Oturum: Sosyal Uyum ve Etkili İletişim Becerisi</li><li>2. Oturum: Sosyal İlişkiler ve Toplumsal Yaşam Düzeni</li><li>3. Oturum: Güçlü Aile Yapısının Sosyal Uyuma Katkısı</li></ol>

- 
4. Oturum: Toplumsal Yaşamda Bireysel Gelişim
  5. Oturum: Sosyal Uyumda Birliktelik
  6. Oturum: Sosyal Uyum Sürecinde Çok Kültürlülüğe Duyarlılık
- 

**Danışma Süreci** Oturumlar haftada bir gün; 60 dakika psiko eğitim, 20 dakika sosyal etkileşim olarak 80 dakika yapılacaktır. Süreçte temel yardım becerileri ile katılımcıların kendilerini ifade etmesi, rahatlaması, sosyal destek alıp vermesi sağlanacaktır.

---

**Değerlendirme Süreci** Süreç ve sonuç değerlendirmesi yaklaşımı benimsenecektir. Rehber öğretmen/psikolojik danışmanın gözlemleri ve katılımcıların değerlendirmeleri ile programın kazanımlara ulaşma derecesi kontrol edilecektir.

---

<b>Oturumun Adı</b>	<b>Tanışma ve Terapötik İş Birliği</b>
<b>Katılımcı Sayısı</b>	8-10 kişi
<b>Kazanım</b>	Programın amacı, süreci ve içeriğini fark eder. Grupta uyulması gereken kuralları fark eder.
<b>Yöntem ve Teknik</b>	Anlatım, soru-cevap
<b>Süre</b>	60 dakika
<b>Araç Gereç</b>	Form-1 Grup Kuralları Form-2 Onam Formu
<b>Süreç (60 dk)</b>	1. Rehber öğretmen/psikolojik danışman katılımcıları selamlar ve kendisini tanıtır. 2. Yapılandırma ve grup kuralları ile süreç başlatılır: <i>"Sayın velilerimiz bugünden itibaren 6 hafta süresince sosyal uyumumuzu artırmak için neler yapabileceğimizi ele alıp birlikte sohbet edeceğiz. Burada birlikte sohbet ederek, birbirimize destek vererek çeşitli paylaşımlarda bulunacağız. Başlamadan önce grupta hepimizin uyması gereken kuralları paylaşmak istiyorum. En önemli kurallarımız... (Form-1 okunur). Programımızda 6 oturumumuz var ve programımız 6 hafta sürecektir. Her hafta 80 dakika bir araya geleceğiz. Kendi aramızda sohbet ederek sosyal uyumumuzu artıracak becerilerimizi nasıl geliştireceğimizi ele alacağız."</i> 3. Aşağıda verilen selamlaşma etkinliği yapılarak grup üyelerinin birbirlerini tanıması sağlanır.

### Selamlaşma

**Birinci adım:** Rehber öğretmen/psikolojik danışman katılımcılara "Mekânın her yerini kullanarak yürümeye başlayalım." yönergesini verir. Katılımcılar psikolojik danışmanın verdiği yönergelere uygun olarak mekânda serbest bir şekilde yürürler. Diğer yönergeler sırasıyla "hızlı", "daha hızlı", "yavaş" ve "çok yavaş" şekilde yürüyerek mekânı tanıyoruz" şeklindedir.

**İkinci adım:** Katılımcılar yürümeye devam ederken rehber öğretmen/psikolojik danışman "Dur!" der ve aşağıdaki yönergelere uygun olarak tüm katılımcıların birbirlerini selamlamalarını

sağlar. Her selamlaşmanın ardından katılımcılar yürümeye devam eder.

*Başımızı kullanarak selamlaşıyoruz.*

*Ellerimizi kullanarak selamlaşıyoruz.*

*"Merhaba" diyerek selamlaşıyoruz.*

4. Rehber öğretmen/psikolojik danışman tüm katılımcıların birbirleriyle selamlaşmasını sağladıktan sonra tanışma etkinliğine geçer.

### Tanışma

**Birinci adım:** Katılımcıların çember oluşturması istenir. Rehber öğretmen/psikolojik danışman kendi ismini ve kendisini tanımlayan olumlu bir sıfat söyler (Örneğin: Becerikli Ayşe, Çalışkan Ahmet).

**İkinci adım:** Çemberde rehber öğretmen/psikolojik danışmanın yanında duran katılımcı, sadece kendinden önce söylenmiş olan sıfat ve ismi tekrar eder ve ardından kendi sıfat ve ismini söyler. Bu şekilde gruptaki herkes kendisinden bir önceki kişinin söylediklerini tekrar eder ve kendi sıfat ve ismini söyler. Böylece grup katılımcıları arasında etkileşim başlatılmış olur.

5. Rehber öğretmen/psikolojik danışman Yazılı Onam Formunu (Form-2) iki nüsha olarak doldurmaları için katılımcılara dağıtır.
6. Katılımcılara teşekkür ederek oturumu sonlandırır.

### Rehber Öğretmen /Psikolojik Danışmana Not

- Ön oturumun amacı terapötik iş birliğidir. Bunun için gereken temel yardım becerilerinin kullanılmasına özen gösterilir.
- Bu oturum grubun ilk defa bir araya geldiği oturum olduğu için özellikle dil, konuşma, anlaşma problemleri yaşanabilir. Bu gibi durumların gözlemlenmesi ve gerekli yerlerde müdahalelerin yapılması önemlidir.
- Grup kurallarını belirlerken Form 1'de yazılan temel kurallar dışında katılımcıların istedikleri ek kuralların belirlenmesine de fırsat verilir.

- 
- Rehber öğretmen/psikolojik danışman grup kuralları formunu katılımcılara dağıtabilir veya etkinlik alanına asabilir.
  - Katılımcılardan okuma/yazma bilmeyenler için onam formunun sözlü olarak açıklanmasına dikkat edilir.
  - Katılımcılar tanışma etkinliğinde fiziksel temas kurmadan selamlaşabilirler.
  - Katılımcılar tanışma etkinliğinde zorlanırsa sadece kendi ismini söyleyebilir.
  - Katılımcıların tanışma etkinliğinde olumsuz bir sıfat söylemeleri durumunda bu sıfat olumlu bir sıfatla değiştirilmelidir.
-

## Grup Kuralları

Psikoeğitim programı sürecinin etkili bir şekilde yürütülmesi için aşağıda belirtilen kurallara uymamız önemlidir.

- 1. Gönüllülük:** Oturumlarda paylaşımlar gönüllü olarak yapılır.
- 2. Gizlilik:** Grupta konuşulanlar grup içerisinde kalır.
- 3. Programa düzenli devam etme:** Katılımcılar, bu programdan en etkili şekilde yararlanabilmek için oturumlara düzenli olarak devam eder.
- 4. Zamanında gelme:** Oturumlara zamanında gelmeniz beklenir.
- 5. Saygılı olma:** Katılımcıların birbirlerinin düşüncelerine saygılı olması, konuşan kişinin sözünün kesilmemesi ve söylenenlerle alay edilmemesi beklenmektedir.
- 6. Ev ödevlerinin yapılması:** Psikoeğitim programı sürecinde edindiğimiz bilgileri yaşama aktarabilmemiz için oturum sonlarında ev ödevi verilecektir. Ev ödevlerinin düzenli olarak yapılması ve oturumlarda paylaşılması grubun en verimli sonucu elde etmesine yardımcı olur.
7. ....
8. ....

## FORM-2: Sosyal Uyum Temelli Aile Psikoeğitim Programı Bilgilendirilmiş Onam Formu

Psikoeğitim; bireylerin çeşitli beceriler geliştirebilmesini amaçlayan, bu amaca ulaşmayı destekleyen çeşitli yapılandırılmış etkinliklere dayalı, üyeler arasında etkileşim ve iletişim fırsatı veren, bilgi vermeyi de içinde barındıran bir süreci ifade etmektedir. Bu programda ailelerimizin sosyal uyum becerilerinin geliştirilmesi amaçlanmaktadır.

- 1- Bu çalışmanın içeriği Millî Eğitim Bakanlığı tarafından hazırlanmıştır.
- 2- Sosyal Uyum Temelli Aile Psikoeğitim Programı bir ön oturum ve 6 oturumdan oluşmaktadır.
- 3- Oturumlar her hafta belirli bir gün ve saatte gerçekleştirilecektir.
- 4- Her oturum 80 dakikadan oluşmaktadır.
- 5- Katılım gönüllülük esasına dayalı olarak ücretsiz bir şekilde gerçekleştirilecektir.
- 6- Çalışma hakkında istediğiniz bilgileri rehber öğretmen/psikolojik danışmandan edinebilirsiniz.
- 7- Programa düzenli katılım sağlayanlara katılım belgesi verilecektir.

***Bilgilendirilmiş Onam Formu'nda ifade edilenleri okudum, anlamadığım konuları rehber öğretmen/psikolojik danışmana sordum, aldığım cevaplar ile programa katılmayı kabul ediyorum.***

***Tarih:***

***Katılımcının Adı Soyadı:***

***İmza:***

***Tarih:***

***Rehber Öğretmen/Psikolojik  
Danışmanın Adı Soyadı:***

***İmza:***



<b>Oturumun Adı</b>	<b>Aile ve Sosyal Yaşamda İletişim</b>
<b>Kazanım</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Aile yapısını güçlendirecek etkili iletişim kurma yöntemlerini fark eder.</li> <li>- Sosyal çevresi ile etkileşimini güçlendirici iletişim becerilerini kavrar.</li> </ul>
<b>Süre</b>	80 dakika
<b>Yöntem ve Teknik</b>	Anlatım, soru-cevap
<b>Araç ve Gereçler</b>	Balon (katılımcı sayısı kadar ve katılımcı sayısının yarısı kadar farklı renkte)
<b>Süreç (60 dk)</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Rehber öğretmen/psikolojik danışman ön oturumun özetini yapar. Katılımcılara sormak istedikleri herhangi bir şey olup olmadığını sorar. Bu oturumda "Aile ve Sosyal Yaşamda İletişim" konusunun ele alınacağını belirtir.</li> <li>2. Rehber öğretmen/psikolojik danışman "Uçan Balon" adlı ısınma oyununu başlatır:</li> </ol>

### Uçan Balon

**Birinci adım:** Rehber öğretmen/psikolojik danışman etkinliğe uygun eğlenceli bir müzik açar.

**İkinci adım:** Rehber öğretmen/psikolojik danışman katılımcılardan daha önce şişirilmiş şekilde alana yerleştirdiği balonlardan birer tane alarak çember oluşturmalarını ve katılımcılardan balonları müzik boyunca birbirlerine atmalarını ister.

**Üçüncü adım:** Müzik durdurulduğunda aynı renk balonu alan iki katılımcı yan yana gelerek birbirlerine sırasıyla ismini, en sevdiği rengi, en sevdiği yemeği, en sevdiği dizi ya da filmi sorarak tanışır.

**Dördüncü adım:** Tekrar çember oluşturularak eş olanlar birbirlerini büyük gruba tanıtır.

3. Etkinlik sonunda rehber öğretmen/psikolojik danışman aşağıdaki sorularla süreci devam ettirir:
  - Etkinlik sırasında tanışırken neler hissettiniz?

- 
- Etkinlik sırasında yeni tanıştığınız bir insanı tanıtırken neler hissettiniz?
4. Katılımcıların paylaşımları alındıktan sonra rehber öğretmen/psikolojik danışman aile yaşamında ve sosyal yaşamda iletişim sırasında sözel ifadelerin yanı sıra beden dili ve göz kontağının önemini belirtir. Etkili iletişimin aile yaşamındaki ve sosyal yaşamdaki rolünü vurgulayarak iletişimin tanımı ile ilgili paylaşımlarda bulunur.
  5. Rehber öğretmen/psikolojik danışman iletişim ile ilgili aşağıdaki açıklamayı yaparak etkinliği başlatır. (Bkz. Bilgi Notu)

*"Bugünkü oturumumuzda iletişim durumları ve becerileri ile ilgili paylaşımlarda bulunacağız. Etkinliklere geçmeden önce iletişim ile ilgili sizinle biraz sohbet etmek istiyorum. Sizce iletişim nedir? İletişim denildiğinde aklınıza neler gelir? (Katılımcıların cevapları tahtaya yazılır.) İletişim denildiğinde genellikle aklımıza konuşmak, sohbet etmek, bir şeyler anlatmak gelse de bunların yanı sıra bu sözlerin söylenme şekli, bedenimizin duruşu yani beden dilimiz önemlidir. Şimdi bu iletişim durumları ile ilgili bir hikâye anlatmak istiyorum."*

### **Hikâye 1- Sağlıksız İletişim**

*Bir gün kapı zili ısrarla çalar. Kapıyı anne açar. 7 ve 9 yaşındaki çocuklar okuldan gelmiştir. Evde 2 yaşında bir çocuk daha vardır. Anne kızgın bir şekilde kapıyı açar. Çocuklar içeri girer ve konuşmaya başlar ama anne çocukları dinlemeden öfkeli bir şekilde mutfağa döner. Çocuklar annenin peşinden mutfağa gelir. Anneye ısrarlı bir şekilde bir şeyler anlatmaya çalışırlar. Anne sırtı dönük şekilde işine devam eder ve sesini yükselterek susmalarını söyler.*

*Anneleri dinlemeyince çocuklar kendi aralarında kavga etmeye başlar. Bu sırada evin en küçük çocuğu kendi halinde oyuncağıyla oynamaktadır. Kardeşler kavga etmeye devam eder ve küçük kardeşlerinin yanına gidip oyuncağını elinden alırlar.*

*Kapı tekrar çalar. Anne çocuklara seslenir. Kapıyı açmalarını ister. Çocuklar kavgaya devam ettikleri için annelerini duymazlar. Anne daha çok öfkelenir ve gidip kapıyı açar. Eve gelen eşiyile*

*biraz sitemkâr biraz öfkeli konuşur. Çocukları şikâyet eder. Baba hiç dinlemeden salona geçer ve koltuğa oturur, elindeki telefonla ilgilenmeye devam eder. Anne mutfağa döner. Çocuklar babaya yaklaşır. Ancak baba öfkeyle çocuklara uzaklaşmalarını söyler.*

*Sabah olur. Çocuklar okula gider. Büyük çocuk teneffüste oyun oynarken kendisine bir şeyler anlatmaya çalışan arkadaşını dinlemez, arkasını döner ve babasının kendisini uzaklaştırdığı gibi arkadaşını öfkeyle uzaklaştırır. Anne, çocukları okula gönderdikten sonra komşusuna gider. Birlikte kahve içerken komşusunu dinlemez, sözünü keser, hep kendinden bahseder.*

Rehber öğretmen/psikolojik danışman katılımcılara aşağıdaki soruları yöneltir ve hikâyenin ana fikri vurgulanır.

- Sizce bu hikâyede yapılan yanlış davranışlar nelerdir?
- Siz bu hikâyedeki anne/baba olsanız neler yaparsınız? (Neyi farklı yaparsınız?)

6. Etkinlik sonunda rehber öğretmen/psikolojik danışman ailede ve sosyal yaşamda kurulan olumsuz iletişimin etkilerini aşağıdaki açıklamayı kullanarak vurgular:

*"Gördüğünüz gibi aile yaşantısında sağlıklı iletişim hem aile içindeki hem de aile dışındaki kişileri olumsuz etkilemektedir. Bu nedenle aile içinde iletişim kurarken dikkat edilmesi gereken bazı durumlar bulunmaktadır. Şimdi bu durumlar ile ilgili bir hikâye okumak istiyorum."*

### **Hikâye 2 - Sağlıklı İletişim**

*Bir gün kapının zili ısrarla çalar. Anne mutfakta yaptığı işi bırakır, çocuklara gülümseyerek kapıyı açar. "Hoş geldiniz" der, nasıl olduklarını sorar ve kapıyı kapatır. Çocuklara karşı ilgilidir. Çocuklar anneye okulda yaşadıkları bir olayı anlatırlar. Anne dikkatle dinler, göz teması kurar, çocuklardan ellerini yıkayıp kıyafetlerini değiştirmelerini ister ve kendisi mutfağa gidip yemeği hazırlayacağını söyler. Çocuklar annenin söylediğini yapar*

ve küçük kardeşleriyle salonda oynamaya başlar. Çocuklar oynarken aralarında tartışma çıkar. Anne çocukların yanına gider. Çocuklar birbirlerini anneye şikâyet eder. Anne, önce onları sakinleştirmek için yanlarına oturur ve onları tek tek dinler. Daha sonra anlaşmalarına yardımcı olur.

Kapı tekrar çalar, çocuklardan biri kapıyı açar. Baba gelir, çocuklarını selamlar. Anne, eşiyile sitemli konuşur, yorulduğunu anlatır. Baba, anneyi dinler, çocuklarla ilgileneneğini söyler ve anneye destek olmaya çalışır. Sabah olur, büyük çocuklar okula gider. Büyük çocuk, teneffüste oyun oynarken kendisine bir şeyler anlatmaya çalışan arkadaşını ilgiyle dinler, onunla konuşur, yardımcı olmaya çalışır. Anne de komşusuna sabah kahvesine gider. Kahvesini içerken komşusunun anlattıklarını da ilgiyle dinler.

Rehber öğretmen/psikolojik danışman katılımcılara aşağıdaki soruları yöneltir ve hikâyenin ana fikri vurgulanır.

- Sizce bu hikâyede yapılan doğru davranışlar nelerdir?
- Siz bu hikâyedeki anne/baba olsanız iletişimi güçlendirmek için başka neler yaparsınız?

7. Etkinlik sonunda rehber öğretmen/psikolojik danışman aile ve sosyal yaşamda kurulan olumlu iletişimin etkilerini aşağıdaki açıklamayı kullanarak vurgular:

*"Gördüğünüz gibi aile içinde kurulan olumlu iletişim aile içerisindeki kişilerin mutluluğunu arttırdığı gibi aile dışındaki kişilerle olan iletişimi de olumlu etkilemektedir."*

8. Rehber öğretmen/psikolojik danışman oturumda üzerinde durulan konuları aşağıdaki açıklama ile özetler ve ödev verir.

*"Bugün günlük hayatımızda, evimizde ve sosyal çevremizde kullandığımız iletişim durumları ile ilgili paylaşımlarda bulunduk. Bu paylaşımlarda ailemizin içinde çocuklarımız ve eşimiz ile kurduğumuz olumsuz iletişimin ailemizin huzurunu ve diğer insanlarla olan ilişkilerimizi de olumsuz etkilediğini gördük. Bunun tersi*

*durumlarda eşimiz ve çocuklarımız ile olumlu bir iletişim kurduğumuzda hem aile içindeki ilişkilerimizin hem de diğer insanlarla olan ilişkilerimizin geliştiğini gördük. Bugünkü çalışmalar ile ilgili haftaya kadar yapmanızı istediğim bir ödev var. Sizlerden sağlıklı iletişim ile ilgili bu haftaki yaşantılarınızı bir sonraki oturumda paylaşmanızı istiyorum."*

### Sosyal Etkileşim (20 dk)

1. Rehber öğretmen/psikolojik danışman katılımcılardan 2-3 kişilik gruplar halinde sohbet etmelerini ister:

*"Sayın velilerimiz, çalışmamızın son 20 dakikasında kendi aranızda istediğiniz herhangi bir konu üzerinde sohbet etmenizi istiyorum. Bu konu hava durumu da olabilir, kek tarifi de olabilir ya da okuduğunuz bir kitap, izlediğiniz bir film/tyatro da olabilir. Sandalyelerinizi istediğiniz gibi ayarlayabilirsiniz. Şimdi çaylarımızı içelim ve biraz sohbet edelim."*

2. Rehber öğretmen/psikolojik danışman gruplar arasında dolaşır, görüş beyan etmeden sadece gözlem yapmakla yetinir.
3. 20 dakika tamamlandığında rehber öğretmen/psikolojik danışman katılımları için teşekkür eder, tüm katılımcıları ayakta uğurlar.

### Rehber Öğretmen /Psikolojik Danışmana Not

- Rehber öğretmen/psikolojik danışman sosyal etkileşim bölümünde katılımcılara çay ikram ederek hem Türk kültürünü tanıtan hem de daha samimi bir ortam oluşmasını sağlayan ve böylece sosyal uyumun gelişimine katkı sağlayacak bir tutum sergiler.
- Oturum sürecinde terapötik ilişki kurulması, empati, saygınlık ve koşulsuz kabul ilkelerine duyarlı yaklaşılması, tüm katılımcılara eşit mesafede olunması, eşit söz hakkı verilmesi, katılımcıların ilgiyle dinlenilmesi ve onlarla güvene dayalı ilişki kurulması önemlidir.
- Isınma oyunları bölgenin kültürel özelliklerine ve grubun ihtiyacına göre değiştirilebilir.
- Uçan balon oyununda etkinliğe uygun eğlenceli bir müzik seçilir.
- Oturum öncesinde balonlar ve kullanılacak müzik hazırlanır.
- Rehber öğretmen/psikolojik danışman oturumda yer alan hikâyeleri doğrudan okumak yerine anlatır.
- Sosyal etkileşim sürecinde gruplaşmanın olmamasına dikkat edilir.

## 2. OTURUM

<b>Oturumun Adı</b>	<b>Sosyal İlişkiler ve Toplumsal Yaşam Düzeni</b>
<b>Katılımcı Sayısı</b>	8-10 kişi
<b>Kazanım</b>	- Sosyal ilişkiler ve toplumsal yaşam düzenindeki problemleri fark eder. - Problem çözme basamaklarını kavrar.
<b>Yöntem ve Teknik</b>	Anlatım, soru-cevap, örnek olay, küçük grup çalışması
<b>Süre</b>	80 dakika
<b>Araç Gereç</b>	4 Adet A4 kâğıdı, Problem durumlarının yazılı olduğu kâğıtlar
<b>Süreç (60 dk)</b>	1. Rehber öğretmen/psikolojik danışman ikinci oturumu "Sıcak Patates" adlı ısınma oyunu ile başlatır.

### Sıcak Patates

Rehber öğretmen/psikolojik danışman katılımcıları ayağa davet ederek çember oluşturmalarını ister. Rehber öğretmen/psikolojik danışman A4 kâğıtlarını birleştirerek top biçimine getirir. Rehber öğretmen/psikolojik danışman oluşturulan topun hayali bir patates olduğunu ve elle tutulamayacak kadar sıcak olduğunu düşünmelerini ister. Oluşturulan çember içerisinde müziğin açılmasıyla birlikte katılımcıların sıcak patatesi sırayla birbirlerine vermelerini ister. Müzik durduğunda sıcak patates elinde kalan kişi yanarak oyundan çıkar. Oyun tek kişi kalıncaya kadar devam eder. Son kalan kişi oyunu kazanır.

2. Rehber öğretmen/psikolojik danışman teşekkür ederek katılımcıları yerlerine davet eder, birinci oturumun özetini yapar ve ikinci oturumda ele alınacak konuları grup üyelerine açıklar.

*"Merhaba, önceki oturumumuzda sağlıklı ve sağlıklı iletişim hem aile içindeki ilişkilerimizi hem de diğer insanlarla olan ilişkilerimizi nasıl etkilediğini ele almıştık. Bugün sizlerle sosyal hayatımızda yaşadığımız problemleri ve bu problemleri nasıl çözebileceğimizi konuşacağız."*

3. Rehber öğretmen/psikolojik danışman aşağıdaki soruları sorarak ev ödevine ilişkin paylaşımları alır.
  - Ödevinizi yaparken neler hissettiniz?

- *Ödevinizi yaparken zorlandınız mı? Sizi neler zorladı?*
  - *Ödevinizi yaparken neyi fark ettiniz? Bu ödev size ne kazandırdı?*
4. Rehber öğretmen/psikolojik danışman ödev ile ilgili paylaşımları aldıktan sonra bugün sosyal ilişkiler ve toplumsal yaşam düzenindeki problemler ile ilgili paylaşımda bulunulacağını ifade ederek "Ne Gördüm Ne Yaptım" adlı etkinliği gerçekleştirir.

### Ne Gördüm Ne Yaptım

Rehber öğretmen/psikolojik danışman katılımcıları ayağa davet eder ve katılımcılardan arka arkaya gelecek şekilde sıralanmalarını ister.

Rehber öğretmen/psikolojik danışman sıranın en arkasına geçerek önündeki kişinin omzuna dokunur ve kendisine dönmelerini ister. En arkadaki katılımcıya birkaç hareketten oluşan bir kompozisyon oluşturup gösterir (örn; klavyede yazı yazarken aynı zamanda çay içip kurabiye yeme vb.) ve katılımcıdan hareketin aynısını bir öndeki kişiye göstermesini ister. Etkinlik en öndeki katılımcıya gelene kadar devam eder.

Rehber öğretmen/psikolojik danışman yaptığı ilk hareketle, çıkan son hareketi karşılaştırarak neler düşündüklerini sorar. Daha sonra günlük yaşamda iletişim eksikliklerinden dolayı bu etkinlikte olduğu gibi aksaklıklar, problemler yaşanabileceğini vurgular.

5. Rehber öğretmen/psikolojik danışman katılımcıların paylaşımlarını alır ve aşağıdaki sorular ile süreci devam ettirir:
- *Siz kendi yaşamınızda ne gibi problemlerle karşılaşıyorsunuz?*
  - *Bu problemleri çözebilmek için neler yapıyorsunuz?*
6. Rehber öğretmen/psikolojik danışman problem çözme basamakları ile ilgili aşağıdaki bilgi paylaşımını yapar:

*"Yaşadığımız problemleri çözebilmek için izleyebileceğimiz çeşitli adımlar bulunmaktadır. Bunlardan birincisi problemi yani sorunu fark etmek ve tanımlamaktır. Bir problemin çözümüne başla-*

---

*madan önce onun gerçekten ne olduğunun anlaşılması oldukça önemlidir. Çünkü yaşanan durum her zaman gerçek problem olmayabilir.*

*İkinci adım ise problemin analiz edilmesidir. Bazen bir problemin görünür sebepleri ile gerçek sebepleri birbirinden farklı olabilir. Bu nedenle problemin gerçek nedenlerini belirlemek için konu ile ilgili tüm ihtimaller değerlendirilmelidir.*

*Üçüncü adımda, öncelikle problemin nasıl çözülebileceği ile ilgili fikirler ve seçenekler oluşturulur. Daha sonra her bir çözüm seçeneğinin problemi çözme açısından avantajları ve dezavantajları değerlendirilir.*

*Dördüncü adımda belirlenen bu çözümlerden en uygun olanı uygulanır.*

7. Rehber öğretmen/psikolojik danışman 'Benim Problemlerim" adlı etkinlik ile süreci devam ettirir:

### **Benim Problemlerim**

Rehber öğretmen/psikolojik danışman katılımcıları ikiye eşleştirir. Eşleşmenin olabildiğince bir Türk bir yabancı uyruklu katılımcı şeklinde yapılması sağlanır.

Rehber öğretmen/psikolojik danışman masanın üzerinde çeşitli problem durumlarının yazılı olduğu kâğıtları katılımcılara dağıtır ve 5 dakika süre verir. Süre bitiminde her gruptan çözüm önerilerini paylaşmalarını ister.

Rehber öğretmen/psikolojik danışman gruplara problem çözenin dört basamağını dikkate alarak sorular yönlendirir:

*\*Birinci adımda problemin ne olduğunu belirliyoruz. Sizce bu olaydaki gerçek problem nedir?*

*\*İkinci adımda problemin gerçek sebeplerini belirliyoruz. Sizce bu problemin sebepleri nelerdir?*

*\*Üçüncü adımda problemin sağlıklı çözümü için seçenekler üretiyoruz. Sizce bu problemin çözümü için neler yapılabilir?*



*\*Dördüncü adımda seçeneklerden birini yapmaya karar veriyorsunuz. Sizce bu problemi sağlıklı bir şekilde çözmek için seçeneklerden hangisini yapabiliriz?*

**Problem Durumu 1:** Ahmet dışarıda arkadaşlarıyla top oynarken komşunun oğlu Hasan ona top vermediği için kavga ederler. Ahmet öfkeli bir şekilde eve gelerek annesine durumu anlatır. Bu sorunun çözümü için neler yapılabilir?

**Problem Durumu 2:** Öğretmen sınıfta yerde bir kalem bulur ve kimin kalemi olduğunu sorar. Mert ve Ege ikisi de kendi kalemi olduğunu söyler ve çatışma çıkar.

**Problem Durumu 3:** Evde iki kardeş çizgi film izlemektedir. Televizyon kumandası ise büyük kardeşin elindedir. Küçük kardeş kumandayı ister ve başka kanalı açmak istediğini söyler. Arada tartışma başlar.

**Problem Durumu 4:** Üç aile evde hazırlık yaparak pikniğe gider. Bir parka giderler ve mangal yakarlar. Hazırlık yaparken çöplerini yerlere atıp gürültü yaparlar. Tam o sırada görevli gelir ve mangal yakmanın yasak olduğunu, çevreyi kirlettiklerini ve çok ses yaptıklarını söyler. Aileler de söylenenleri umursamaz.

**Problem Durumu 5:** Ev ziyareti kapsamında öğretmen ve müdür yardımcısı eve ziyarete gelir. Çocuğun okuldaki durumuyla ilgili görüşme yapılır. Öğretmenler gittikten sonra anne baba arasında çatışma çıkar. Birbirlerini suçlayıcı bir şekilde tartışırlar.

8. Rehber öğretmen/psikolojik danışman oturumunda üzerinde durulan konuları aşağıdaki açıklama ile **özetler** ve **ödev** verir.

*"Bu etkinliğimizde günlük yaşamımızda karşılaştığımız problemlerle ilgili paylaşımlarda bulunduk. Hepimizin günlük yaşamda birbirine benzer veya farklı sorunlar yaşadığını ve bazen sorun olarak gördüğümüz durumların aslında gerçek bir sorun olmadığını fark ettik. Etkinliğe başlamadan önce problem çözme basamaklarını konuşmuştuk. Hepiniz bu basamaklara yönelik çözümler ürettiniz. Bundan sonra da karşılaştığınız problemlerin çözümünde aynı basamakları kullanmanız faydalı olacaktır. Bugün sizden bir sonraki oturumumuza kadar bu hafta içinde yaşadığınız bir sorunu ve bu sorun ile ilgili neler yapabileceğinizi düşünerek bir sonraki oturumda bizimle paylaşmanızı istiyorum."*

---

**Sosyal Etkileşim**  
(20 dk)

1. Rehber öğretmen/psikolojik danışman katılımcılardan 2-3 kişilik gruplar halinde sohbet etmelerini ister:

*"Sayın velilerimiz, çalışmamızın son 20 dakikasında kendi aranızda istediğiniz herhangi bir konu üzerinde sohbet etmenizi istiyorum. Bu konu hava durumu da olabilir, kek tarifi de olabilir ya da okuduğunuz bir kitap, izlediğiniz bir film/teyatro da olabilir. Sandalyelerinizi istediğiniz gibi ayarlayabilirsiniz. Şimdi çaylarımızı içelim ve biraz sohbet edelim."*

2. Rehber öğretmen/psikolojik danışman gruplar arasında dolaşır, görüş beyan etmeden sadece gözlem yapmakla yetinir.
3. 20 dakika tamamlandığında rehber öğretmen/psikolojik danışman katılımları için teşekkür eder, tüm katılımcıları ayakta uğurlar.

---

**Rehber Öğretmen**  
**/Psikolojik**  
**Danışmana Not**

- Rehber öğretmen/psikolojik danışman sosyal etkileşim bölümünde katılımcılara çay ikram ederek hem Türk kültürünü tanıtan hem de daha samimi bir ortam oluşmasını sağlayan ve böylece sosyal uyumun gelişimine katkı sağlayacak bir tutum sergiler.
  - Oturum sürecinde terapötik ilişki kurulması, empati, saygı ve koşulsuz kabul ilkelerine duyarlı yaklaşılması, tüm katılımcılara eşit mesafede olunması, eşit söz hakkı verilmesi, katılımcıların ilgiyle dinlenilmesi ve onlarla güvene dayalı ilişki kurulması önemlidir.
  - Isınma oyunları bölgenin kültürel özelliklerine ve grubun ihtiyacına göre değiştirilebilir.
  - Sıcak Patates ve Ne Gördüm Ne Yaptım etkinliklerine uygun eğlenceli bir müzik seçilir.
  - Oturum öncesinde problem durumlarının yazılı olduğu kâğıtlar hazırlanır.
  - Problem durumları çeşitlendirilerek okul bölgesinde yaşanan problemler yazılabilir.
  - Sosyal etkileşim sürecinde gruplaşmanın olmamasına dikkat edilir.
-

<b>Oturumun Adı</b>	<b>Güçlü Aile Yapısının Sosyal Uyuma Katkısı</b>
<b>Katılımcı Sayısı</b>	8-10 kişi
<b>Kazanım</b>	- Aile yapısını güçlendirmenin sosyal uyuma etkisini fark eder.
<b>Yöntem ve Teknik</b>	Anlatım, soru-cevap, oyun
<b>Süre</b>	80 dakika
<b>Araç Gereç</b>	Top
<b>Süreç (60 dk)</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Rehber öğretmen/psikolojik danışman ikinci oturumun özetini yapar ve üçüncü oturumda ele alınacak konuları grup üyelerine açıklar.  <i>"Merhaba, önceki oturumumuzda hepimizin günlük yaşamda birbirine benzer veya farklı sorunlar yaşadığını ve bu sorunları çözerken kullanabileceğimiz basamakları ele almıştık. Bugün sizlerle ailemizi güçlendirmenin sosyal uyumumuza olan etkilerini konuşacağız."</i></li> <li>2. Rehber öğretmen/psikolojik danışman aşağıdaki soruları sorarak ev ödevine ilişkin paylaşımları alır. <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ödevinizi yaparken neler hissettiniz?</li> <li>- Ödevinizi yaparken zorlandınız mı? Sizi neler zorladı?</li> <li>- Ödevinizi yaparken neyi fark ettiniz? Bu ödev size ne kazandırdı?</li> </ul> </li> <li>3. Rehber öğretmen/psikolojik danışman ailedeki roller ve kurallara ilişkin açıklama yapar (<b>Bkz. Bilgi Notu</b>).</li> <li>4. Katılımcılardan ailedeki rollerini fark etmesi amacıyla ev içerisinde bir günlerini nasıl geçirdiklerini düşünmelerini ve paylaşımlarını ister.</li> <li>5. Rehber öğretmen/psikolojik danışman ebeveyn rolleri ile ilgili aşağıdaki açıklamayı yaparak katılımcıların "Anne Baba Olarak Rollerim" adlı etkinlikte yer alan boşlukları tamamlamasını sağlar.  <i>"Ebeveyn rolleri, anne ve baba olarak kişiden yapılması beklenen davranışlardır. Ailelerin ihtiyaçlarının karşılanmasında roller önemlidir. Örneğin, ailede yapılacak işlerde rollerin belirlenmesi</i></li> </ol>

*aile düzenini beraberinde getirecektir. Şimdi sizlere bu roller ile ilgili bazı cümleler okuyacağım ve sizlerden bu cümleleri tamamlamanızı isteyeceğim."*

### **Anne Baba Olarak Rollerim**

- *Çocuklarımın okula hazırlık sürecinde anne/baba olarak rolüm*
- *Çocuklarım hastalandıklarında anne/baba olarak rolüm*
- *Çocuklarım okulla ilgili etkinliklerini yaparken anne/baba olarak rolüm*
- *Çocuklarımın okul dışı (eğlence, gezi vb.) aktivitelerinde anne/baba olarak rolüm*
- *Çocuklarımın hayata hazırlanmasında anne/baba olarak rolüm*

6. Rehber öğretmen/psikolojik danışman katılımcılara ekleme yapmak istedikleri herhangi bir şey olup olmadığını sorar.
7. Rehber öğretmen/psikolojik danışman katılımcılara kuralların yaşamımızdaki önemini gösteren "Kuralsız Top" etkinliği ile oturumu devam ettirir.

### **Kuralsız Top**

**Birinci adım:** Rehber öğretmen/psikolojik danışman katılımcıların bütün alanı kullanarak alanda serbest bir şekilde yürümelelerini ister. Rehber öğretmen/psikolojik danışman da katılımcılarla birlikte yürüyüşe katılır. Kısa bir süre sonra rehber öğretmen/psikolojik danışman eline bir top alır. Topu katılımcıların arasında havaya atar ve yürüyüş yapmaya devam eder. Katılımcıların topu ne yapacaklarını sormaları, rehber öğretmen/psikolojik danışmana vermeleri veya tepkisiz bir şekilde beklemeleri gibi durumlar söz konusu olabilir. Katılımcılar topu ne yapacaklarını sorarlarsa rehber öğretmen/psikolojik danışman herhangi bir tepki vermeden yürüyüş yapmaya devam eder. Topu verirlerse topu almadan geçebilir, karışıklık çıkabilir. Bu şekilde etkinlik devam eder.

**İkinci adım:** Rehber öğretmen/psikolojik danışman katılımcılardan çember oluşturmalarını ister ve aşağıdaki soruları yöneltilir.

- *Etkinlikte ne düşündünüz ve ne hissettiniz?*
- *Bu etkinliğin kuralları nedir?*
- *Eksik olan nedir?*

**Üçüncü adım:** Paylaşımlar alındıktan sonra oyunun kurallarının olmamasının süreci belirsizleştirdiği üzerinde durulur. Rehber öğretmen/psikolojik danışman süreci netleştirmek için aşağıdaki yönergeyi verir.

*"Şimdi oyuna daha net kurallar ekleyelim. Topu alan kişi grupta ismini söylediği kişiye atacaktır. İsmi söylenen topu alacak ve farklı birinin ismini söyleyerek topu tekrar atacaktır. Şimdi bütün alanı kullanarak tekrar yürüyüşe başlayalım."*

**Dördüncü adım:** Katılımcıların çoğu topu aldıktan sonra rehber öğretmen/psikolojik danışman katılımcılardan tekrar çember oluşturmalarını ister ve aşağıdaki sorularla süreci devam ettirir.

- *Kuralları koyduktan sonra ne düşündünüz ve ne hissettiniz?*
- *Kuralların hayatımızdaki önemi nedir?*
- *Kuralların aile yaşantımızdaki önemi nedir?*

8. Rehber öğretmen/psikolojik danışman katılımcılara aşağıdaki açıklamayı yapar:

*"Kurallar toplumsal yaşam düzeninin sağlanması için çok önemlidir. Aile de toplumun küçük bir birimi olduğu için aile yaşantısında da kurallar büyük bir öneme sahiptir. Uyku saati, odayı temizleme, bağırarak konuşmama, yemeğe beraber oturma vb. örnek kurallardır. Aile üyelerinin kuralları nasıl belirlediği ve bu kurallara nasıl uyduğu önemlidir. Kurallar aynı zamanda ailenin sınırlarını belirlemektedir. Örneğin, büyük kardeşinin evde ders çalışma saatinde küçük kardeşin oyun oynama isteğiyle abisini rahatsız etmesi üzerine ailenin "Anne ve baba olarak ders çalışırken abini rahatsız etmeni istemiyoruz." ifadesi ailenin kuralıdır.*

---

*Burada kural anne ve baba tarafından ortak belirlenmiş ve çocuğa sınır olarak belirtilmektedir."*

9. Açıklama sonrasında rehber öğretmen/psikolojik danışman aşağıdaki sorular çerçevesinde katılımcıların kendi ailelerindeki kurallara ilişkin paylaşımında bulunmalarını sağlar.

- *Yukarıda konuştuğumuz aile kurallarından hangileri ailenizde var?*
- *Bunlar dışında ailenizde fark ettiğiniz başka hangi kurallar var?*

10. Rehber öğretmen/psikolojik danışman oturumda üzerinde durulan konuları aşağıdaki açıklama ile **özetler** ve **ödev** verir.

*"Bu oturumda ailenin kurallarını ve ebeveyn rollerini ele aldık. Ailede rollerin dengeli dağılımının önemli olduğunu ve kurallarımızın aynı zamanda ailemizin sınırlarını belirlemede etkili olduğunu fark ettik. Hepinize paylaşımlarınızdan dolayı teşekkür ederim. Bu oturumla ilgili söylemek istediğiniz bir şey var mı? Şimdi size haftaya kadar yapıp bizimle paylaşacağınız bir ödev vereceğim. Sizlerden ailenizle bir oyun oynamanızı istiyorum. Bu oyunu oynarken nasıl oynadığınızı (koyduğunuz kurallar, nasıl başlamak istediniz vb.), neler yaşadığınızı anlatmanızı istiyorum."*

---

### **Sosyal Etkileşim** (20 dk)

1. Rehber öğretmen/psikolojik danışman katılımcılardan 2-3 kişilik gruplar halinde sohbet etmelerini ister:

*"Sayın velilerimiz, çalışmamızın son 20 dakikasında kendi aranızda istediğiniz herhangi bir konu üzerinde sohbet etmenizi istiyorum. Bu konu hava durumu da olabilir, kek tarifi de olabilir ya da okuduğunuz bir kitap, izlediğiniz bir film/teyatro da olabilir. Sandalyelerinizi istediğiniz gibi ayarlayabilirsiniz. Şimdi çaylarımızı içelim ve biraz sohbet edelim."*

2. Rehber öğretmen/psikolojik danışman gruplar arasında dolaşır, görüş beyan etmeden sadece gözlem yapmakla yetinir.

3. 20 dakika tamamlandığında rehber öğretmen/psikolojik danışman katılımları için teşekkür eder, tüm katılımcıları ayakta uğurlar.

---

---

**Rehber Öğretmen  
/Psikolojik  
Danışmana Not**

- Rehber öğretmen/psikolojik danışman sosyal etkileşim bölümünde katılımcılara çay ikram ederek hem Türk kültürünü tanıtan hem de daha samimi bir ortam oluşmasını sağlayan ve böylece sosyal uyumun gelişimine katkı sağlayacak bir tutum sergiler.
  - Oturum sürecinde terapötik ilişki kurulması, empati, saygınlık ve koşulsuz kabul ilkelerine duyarlı yaklaşılması, tüm katılımcılara eşit mesafede olunması, eşit söz hakkı verilmesi, katılımcıların ilgiyle dinlenilmesi ve onlarla güvene dayalı ilişki kurulması önemlidir.
  - Isınma oyunları bölgenin kültürel özelliklerine ve grubun ihtiyacına göre değiştirilebilir.
  - Cümle tamamlama etkinliğinde her bir katılımcının görüşünün alınması sosyal uyuma katkı sağlayabilir. Bu noktada katılımcıların fikirlerini paylaşması teşvik edilir.
  - Rehber öğretmen/psikolojik danışman sürecin anlaşılmasını kolaylaştırmak adına somut örnekler verebilir.
  - Sosyal etkileşim sürecinde gruplaşmanın olmamasına dikkat edilir.
-

## 4. OTURUM

Oturumun Adı	Güçlü Yönler ve Hedef Belirleme
Katılımcı Sayısı	8-10 kişi
Kazanım	- Kendisinin ve aile üyelerinin güçlü yönlerini fark eder. - Güçlü yönlerini dikkate alarak gelecek planlaması yapar.
Yöntem ve Teknik	Anlatım, soru-cevap, imajinasyon
Süre	80 dakika
Araç Gereç	Karton bardak (katılımcı sayısının yarısı kadar), A4 kâğıdı (kişi sayısının iki katı kadar), renkli kalemler, bant
Süreç (60 dk)	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Rehber öğretmen/psikolojik danışman üçüncü oturumun özetini yapar. Katılımcılardan ödevle ilgili paylaşımda bulunmalarını ister ve aşağıdaki soruları sorar.<ul style="list-style-type: none"><li>• Ödevinizi yaparken neler hissettiniz?</li><li>• Ödevinizi yaparken zorlandınız mı? Sizi neler zorladı?</li><li>• Ödevinizi yaparken neyi fark ettiniz? Bu ödev size ne kazandırdı?</li></ul></li><li>2. Rehber öğretmen/psikolojik danışman bu oturumda kendilerinin ve aile üyelerinin güçlü yönlerinin ele alınacağını söyleyerek "Bardak Kapmaca" adlı ısınma oyunu ile süreci başlatır.</li></ol> <div style="text-align: center;"><b>Bardak Kapmaca</b></div> <p><b>Birinci adım:</b> Rehber öğretmen/psikolojik danışman katılımcıları iki gruba ayrılarak çiftler halinde karşılıklı dizilmelerini ister.</p> <p><b>İkinci adım:</b> Rehber öğretmen/psikolojik danışman bardakları her çiftin önünde bir bardak olacak şekilde masaların üzerine yerleştirir. Katılımcılardan karşılıklı hareket edebilecek şekilde mesafelerini ayarlamalarını ister (Ortamın uygunluğuna göre bardaklar yere de yerleştirilebilir).</p> <p><b>Üçüncü adım:</b> Rehber öğretmen/psikolojik danışman aşağıdaki açıklamayı yapar.</p> <p><i>"Şimdi sizlerle Bardak Kapmaca oyununu oynayacağız. Bu oyunda 4 hareketimiz var. 'Eller başta' dediğimde ellerinizi ba</i></p>



şınıza götüreceksiniz. 'Eller belde' dediğimde ellerinizi belinize götüreceksiniz. 'Eller arkaya' dediğimde ellerinizi arkaya götüreceksiniz. 'Eller bardağa' dediğimde önünüzdeki bardağı eşinizden önce almaya çalışacaksınız." (Rehber öğretmen/psikolojik danışman hareketleri kendisi de gösterir. Hareket sırası karışık olarak verilir.)

**Dördüncü adım:** Oyun birkaç tur bu şekilde oynanır. Daha sonra eşler değişerek oyuna devam edilir.

3. Rehber öğretmen/psikolojik danışman "Pasta Dilimi" adlı etkinlik ile süreci devam ettirir.

### Pasta Dilimi

**Birinci adım:** Rehber öğretmen/psikolojik danışman tahtaya büyük bir daire çizer ve aşağıdaki yönergeyi verir:

"Gün içinde yaptığınız pek çok uğraş vardır. Örneğin işte geçirdiğiniz vakit, evinizin işleri, çocukların ihtiyaçlarını karşılama, alışveriş yapma, dostlarınızla vakit geçirme, dinlenme gibi. Bu daireyi günün 24 saati olarak düşünün. Herkesin gününü nasıl değerlendirdiği ve gün içerisindeki uğraşlara ayırdığı vakit farklıdır. Siz gün içerisindeki uğraşlara ne kadar zaman ayırıyorsunuz? Bu vakitleri daireyi dilimlere ayırarak ve farklı renklere boyayarak gösterelim."

**İkinci adım:** Rehber öğretmen/psikolojik danışman kendisi daireyi dilimleyerek örnek gösterir.

**Üçüncü adım:** Rehber öğretmen/psikolojik danışman örnek uygulamadan sonra A4 kâğıtlarını ve boyaları katılımcılara dağıtır. Katılımcıların çizimlerini yapmaları için süre verir. Çizimler bittikten sonra her katılımcının paylaşımını alır.

**Dördüncü adım:** Rehber öğretmen/psikolojik danışman aşağıdaki soruları sorarak etkileşimi başlatır.

- Kendi pastanıza baktığınızda neleri fark ettiniz?
- Bu dilimlerde değiştirmek istedikleriniz var mı?

4. Rehber öğretmen/psikolojik danışman paylaşımları aldıktan sonra aşağıdaki açıklamayı yapar.

*"Fark ettiğimiz gibi herkesin günlük uğraşlarına ayırdığı zaman farklıdır. Bazen günümüzü rutinlerle hiç planlamadan geçirebiliyoruz. Kişisel istek ve ihtiyaçlarımıza yeterince zaman ayıramayabiliyoruz ama günü planlamak hayatımız için önemlidir."*

5. Rehber öğretmen/psikolojik danışman "Ayna Ayna Söyle Bana" adlı etkinlik ile süreci devam ettirir.

### Ayna Ayna Söyle Bana

**Birinci adım:** Rehber öğretmen/psikolojik danışman aşağıdaki yönergeyi vererek etkinliği başlatır:

*"Bu etkinlikle biraz geçmiş yaşantılarınızı düşünmenizi isteyeceğim. Başardığımız, üstesinden geldiğimiz durumlar var ve bunları da güçlü yönlerimizle gerçekleştiriyoruz. Örneğin evdeki sorumluluklarımızı yerine getirmek, çocuklarımızı yetiştirmek, eş olarak sorumluluklarımızı yerine getirmek, komşularımızla, akrabalarımızla iyi ilişkiler kurmak hepsi birer başarıdır ve güçlü yönlerimizi ifade eder. Sabırlı olmak, anlayış göstermek, fedakârlık yapmak bizi güçlü kılan özelliklerimizdendir. Hayatımızı gözden geçirdiğimizde bunların hepsini uyguluyoruz, bazen zorlanıyoruz. Hepimizin kendine göre güçlü yanları var. Yapacağımız etkinlikle bu güçlü yanlarımızı fark edeceğiz."*

**İkinci adım:** Rehber öğretmen/psikolojik danışman katılımcılara birer A4 kâğıdı ve kalem vererek (renkli kalemler de olabilir) aşağıdaki yönergeyi verir:

*"Şimdi sizlerden kâğıtlarınıza kendinize ait bir ayna çizmenizi istiyorum. Aynalarınızı istediğiniz gibi tasarlayabilirsiniz."*

**Üçüncü adım:** Rehber öğretmen/psikolojik danışman katılımcılara birkaç dakika süre verir. Süre bitiminde katılımcıların aynalarını salonun uygun yerlerine bant kullanarak yapıştırmalarını söyler.

**Dördüncü adım:** Katılımcılardan aynalarının önünde beklemeleri istenir. Rehber öğretmen/psikolojik danışman aşağıdaki

cümleleri söyleyerek katılımcıların düşünmelerini ve hayal etmelerini ister. Psikolojik danışman katılımcıların düşünmesi, karar vermesi için ek süre verebilir.

*Aynaya bakın, aynada geçmişteki başarılarınızı görün ve izleyin (30 sn. beklenir.).*

*Neleri başardınız, nelerin üstesinden geldiniz?*

*Başardığınız şeyler için hangi güçlü yönlerinizi kullandığınızı düşünün, onları görün (30 sn. beklenir.).*

**Beşinci adım:** Katılımcılar birbirlerini görecektir şekilde gruba dönerler. Gönüllü olanlar aynalarında neler gördüklerini paylaşırlar.

**Altıncı adım:** Rehber öğretmen/psikolojik danışman aşağıdaki soruları katılımcıların kendi cevaplarını düşünmesine imkân tanıyacak şekilde sırasıyla yöneltir:

- *Bu başarılarınıza katkı sağlayan yeteneklerinize odaklanın/düşünün. Bu yeteneklerinizi, güçlü yanlarınızı kullanarak gelecekte neler yapmak istiyorsunuz, hayalleriniz/hedefleriniz nedir?*
- *Bu hedeflerinize/hayallerinize ulaşmak için neler yapabilirsiniz?*

6. Rehber öğretmen/psikolojik danışman oturumda üzerinde durulan konuları aşağıdaki açıklama ile özetler ve ödev verir.

*"Bugün hayallerimiz, beklentilerimiz, başardıklarımız ve geleceğimiz ile ilgili paylaşımlarda bulunduk. Ancak bu etkinlikte başarılarınız ve geleceğe yönelik hayallerinizi bulmakta zorlanmış olabilirsiniz ki bu oldukça normal bir durum. Hepimizin geçmişte pek çok başarısı var. Bu başarılarımızı da sahip olduğumuz güçlü yönlerimizi kullanarak gerçekleştirdik. Bugün ve bundan sonrasında isteklerimizi, hayallerimizi, hedeflerimizi gerçekleştirmek için güçlü özelliklerimizi kullanabiliriz. Sizlerden bir sonraki oturuma kadar güçlü yönlerinizi, yeteneklerinizi, başardığınız başka nelerin olduğunu düşünmenizi ve bir sonraki oturumda bizimle paylaşmanızı istiyorum."*

---

**Sosyal Etkileşim**  
(20 dk)

1. Rehber öğretmen/psikolojik danışman katılımcılardan 2-3 kişilik gruplar halinde sohbet etmelerini ister:

*"Sayın velilerimiz, çalışmamızın son 20 dakikasında kendi aranızda istediğiniz herhangi bir konu üzerinde sohbet etmenizi istiyorum. Bu konu hava durumu da olabilir, kek tarifi de olabilir ya da okuduğunuz bir kitap, izlediğiniz bir film/tiyatro da olabilir. Sandalyelerinizi istediğiniz gibi ayarlayabilirsiniz. Şimdi çaylarımızı içelim ve biraz sohbet edelim."*

2. Rehber öğretmen/psikolojik danışman gruplar arasında dolaşır, görüş beyan etmeden sadece gözlem yapmakla yetinir.
3. 20 dakika tamamlandığında rehber öğretmen/psikolojik danışman katılımları için teşekkür eder, tüm katılımcıları ayakta uğurlar.

---

**Rehber Öğretmen**  
**/Psikolojik**  
**Danışmana Not**

- Rehber öğretmen/psikolojik danışman sosyal etkileşim bölümünde katılımcılara çay ikram ederek hem Türk kültürünü tanıtan hem de daha samimi bir ortam oluşmasını sağlayan ve böylece sosyal uyumun gelişimine katkı sağlayacak bir tutum sergiler.
  - Oturum sürecinde terapötik ilişki kurulması, empati, saygınlık ve koşulsuz kabul ilkelerine duyarlı yaklaşılması, tüm katılımcılara eşit mesafede olunması, eşit söz hakkı verilmesi, katılımcıların ilgiyle dinlenilmesi ve onlarla güvene dayalı ilişki kurulması önemlidir.
  - Isınma oyunları bölgenin kültürel özelliklerine ve grubun ihtiyacına göre değiştirilebilir.
  - Ayna Ayna Söyle Bana etkinliğinde katılımcılar hem hayal kurma hem de başarılar üzerinde düşünmekte zorlanabilirler. Bunun katılımcıların farkındalık düzeylerinin düşük olmasından kaynaklandığı ve normal olduğu değerlendirilir.
  - Sosyal etkileşim sürecinde gruplaşmanın olmamasına dikkat edilir.
-

<b>Oturumun Adı</b>	<b>Sosyal Uyumda Birliktelik</b>
<b>Katılımcı Sayısı</b>	8-10 kişi
<b>Kazanım</b>	- Yaşadığı topluma ait hissetmede sorumluluklarını kavrar. - Toplumla birlikte uyum içinde yaşamının önemini fark eder.
<b>Yöntem ve Teknik</b>	Anlatım, soru-cevap
<b>Süre</b>	80 dakika
<b>Araç Gereç</b>	Yazı tahtası, yapışkanlı kâğıt
<b>Süreç (60 dk)</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Rehber öğretmen/psikolojik danışman dördüncü oturumun özetini yapar. Katılımcılardan ödevle ilgili paylaşımda bulunmalarını ister ve aşağıdaki soruları sorar. <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Bu ödevinizi yaparken neler hissettiniz?</i></li> <li>• <i>Ödevinizi yaparken zorlandınız mı? Sizi neler zorladı?</i></li> <li>• <i>Ödevinizi yaparken neyi fark ettiniz? Bu ödev size ne kazandırdı?</i></li> </ul> </li> <li>2. Rehber öğretmen/psikolojik danışman bu oturumda yaşadığı toplumla birlikte olma ve toplumla uyum içinde yaşamının ele alınacağını söyler ve "<i>Hikâye Oluşturma</i>" adlı ısınma oyununu başlatır. <div data-bbox="762 1189 1043 1232" data-label="Section-Header"> <h3>Hikâye Oluşturma</h3> </div> <div data-bbox="472 1258 1343 1491" data-label="Text"> <p><b>Birinci adım:</b> Rehber öğretmen/psikolojik danışman katılımcılardan bir çember oluşturmalarını ister. Katılımcılara grup olarak bir hikâye oluşturacaklarını söyler. "<i>Deniz farklı bir şehre taşınmıştır.</i>" ve "<i>Deniz çok yakın bir arkadaşının düğünü için farklı bir şehre gider.</i>" örnek hikâye başlangıçlarından biriyle hikâyeyi başlatır.</p> </div> <div data-bbox="472 1518 1343 1845" data-label="Text"> <p><b>İkinci adım:</b> Rehber öğretmen/psikolojik danışman katılımcıların hepsinin hikâyeye katkı sağlaması için katılımcıları cesaretlendirir. Hikâyenin geçişleri arasında bir düzen, sıra veya olay örgüsü olmasına gerek yoktur. Katılımcılar kendilerinden önce söylenen cümleleri yargılamadan hikâyeyi kendi cümlesi ile devam ettirir. Bütün katılımcıların hikâyeye katkıları alındıktan sonra süreç tamamlanır.</p> </div> <div data-bbox="472 1872 1343 2011" data-label="Text"> <p><b>Üçüncü adım:</b> Rehber öğretmen/psikolojik danışman "<i>Oluşturduğunuz hikâye için teşekkür ederim. Tüm katılımcıların katkısıyla bir hikâye oluşturduk.</i>" diyerek ısınma oyununu sonlandırır.</p> </div> </li> </ol>

- 
3. Rehber öğretmen/psikolojik danışman katılımcılara 'İstasyon' isimli etkinliği yapacaklarını söyler.

### İstasyon

**Birinci adım:** Rehber öğretmen/psikolojik danışman tahtayı dörde böler. Her bölüme sırasıyla "Giyim", "Yemek", "Kutlama" ve "Müzik" başlıklarını yazar. Katılımcılardan tahtada yer alan başlıklara göre sahip oldukları kültürel öğelerini yapışkanlı kâğıtlara yazmalarını ve ilgili bölüme yapıştırmalarını ister. Rehber öğretmen/psikolojik danışman katılımı artırmak için giyime bindallı, yemeğe hamsi tava, kutlamaya kına gecesi ve müziğe halay örneklerini verebilir. Her bir katılımcıdan başlıklara uygun olarak kültürel öğelerini sırasıyla yazıp yapıştırmalarını ister. Katılımcıların her başlığa en az bir kültürel öğe eklemesi ile süreç devam ettirilir. Rehber öğretmen/psikolojik danışman örnekler vererek kendi paylaşımlarıyla katılımcıları teşvik edebilir.

**İkinci adım:** Rehber öğretmen/psikolojik danışman aşağıdaki tartışma soruları ile etkinliğe devam eder:

- *Grup olarak herkesin kültürel öğelerini dinlerken neler hissettiniz?*
- *Daha önce hiç duymadığınız kültürel öğeler var mı?*
- *Sizin kültürel öğenizle ortak olanlar hangileri?*

**Üçüncü adım:** Rehber öğretmen/psikolojik danışman yaşadığımız toplumda farklılıklarımızı bir zenginlik olarak görmenin sosyal uyum sürecini kolaylaştıracağını vurgular. Toplamları anlamının ve tanımanın sosyal uyum ve aidiyet hissinin oluşmasını sağladığını belirtir.

4. Rehber öğretmen/psikolojik danışman, toplumda birlikteliğin sağlanmasında ve aidiyet duygusunun geliştirilmesinde, bireylerin sorumluluklarının (örneğin yaşadığı toplumun dilini öğrenmek) farkında olmalarının ve bunları yerine getirmelerinin önemini vurgular ve katılımcılardan aşağıdaki cümleleri tamamlayarak paylaşımda bulunmalarını ister.

### Sorumluluklarım

- Çocuğumun okulunda **veli** olarak sorumluluklarım
- Sağlık hizmetlerinden yararlanırken **hasta** olarak sorumluluklarım
- Çalışma ve iş hayatında **çalışan** olarak sorumluluklarım
- Ortak yaşam alanlarında (apartman, park, bahçe vb.) **komşu** olarak sorumluluklarım
- Sosyal yaşam alanlarında (otobüs, market, alışveriş merkezi vb.) **birey** olarak sorumluluklarım

5. Rehber öğretmen/psikolojik danışman, katılımcıların paylaşımlarını aldıktan sonra oturumda üzerinde durulan konuları aşağıdaki açıklama ile özetler ve ödev verir.

*"Bu oturumda sosyal birliktelik ve aidiyet duygusunu ele aldık. Sosyal uyum, toplumdaki bireylerin farklı kültürel özellikleri ile bir arada yaşamasını ifade ederken; aidiyet duygusunun, kendini o topluma bağlı hissetme duygusu ile ilgili olduğunu öğrendik. Ayrıca bireylerin sorumluluklarını yerine getirmeleriyle birlikte sosyal uyum ve aidiyet duygularının güçleneceğini fark ettik. Hepinize paylaşımlarınızdan dolayı teşekkür ederim. Şimdi size haftaya kadar yapıp bizimle paylaşmanızı istediğim bir ödev vereceğim. Yaşadığımız topluma sosyal uyumu artırmak ve aidiyet duygumuzu güçlendirmek için neler yaptığımızı ve neler yapabileceğinizi ailenizle ele almanızı ve haftaya bir sonraki oturumda grupta paylaşmanızı istiyorum. Ödev ile ilgili sorusu olan var mı?"*

---

**Sosyal Etkileşim**  
(20 dk)

1. Rehber öğretmen/psikolojik danışman katılımcılardan 2-3 kişilik gruplar halinde sohbet etmelerini ister:

*"Sayın velilerimiz, çalışmamızın son 20 dakikasında kendi aranızda istediğiniz herhangi bir konu üzerinde sohbet etmenizi istiyorum. Bu konu hava durumu da olabilir, kek tarifi de olabilir ya da okuduğunuz bir kitap, izlediğiniz bir film/teyatro da olabilir. Sandalyelerinizi istediğiniz gibi ayarlayabilirsiniz. Şimdi çaylarımızı içelim ve biraz sohbet edelim."*

2. Rehber öğretmen/psikolojik danışman gruplar arasında dolaşır, görüş beyan etmeden sadece gözlem yapmakla yetinir.
3. 20 dakika tamamlandığında rehber öğretmen/psikolojik danışman katılımları için teşekkür eder, tüm katılımcıları ayakta uğurlar.

---

**Rehber Öğretmen**  
**/Psikolojik**  
**Danışmana Not**

- Rehber öğretmen/psikolojik danışman sosyal etkileşim bölümünde katılımcılara çay ikram ederek hem Türk kültürünü tanıtan hem de daha samimi bir ortam oluşmasını sağlayan ve böylece sosyal uyumun gelişimine katkı sağlayacak bir tutum sergiler.
  - Oturum sürecinde terapötik ilişki kurulması, empati, saygı ve koşulsuz kabul ilkelerine duyarlı yaklaşılması, tüm katılımcılara eşit mesafede olunması, eşit söz hakkı verilmesi, katılımcıların ilgiyle dinlenilmesi ve onlarla güvene dayalı ilişki kurulması önemlidir.
  - Isınma oyunları bölgenin kültürel özelliklerine ve grubun ihtiyacına göre değiştirilebilir.
  - İstasyon etkinliğinde tüm katılımcılardan sırayla kendi kültürlerine özgü özellikleri paylaşması istenir.
  - Etkinlik alanında yazı tahtası yoksa A4 kâğıdı da kullanılabilir.
  - Cümle tamamlamalarda her bir katılımcının görüşünün alınması sosyal uyuma katkı sağlayabilir. Bu noktada katılımcıların fikirlerini paylaşması teşvik edilmelidir.
  - Sosyal etkileşim sürecinde gruplaşmanın olmamasına dikkat edilir.
-



<b>Oturumun Adı</b>	<b>Sosyal Uyum Sürecinde Çok Kültürlülüğe Duyarlılık</b>
<b>Katılımcı Sayısı</b>	8-10 kişi
<b>Kazanım</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Sosyal uyum sürecinde çok kültürlülük ve kültürel evrensellik anlayışını kavrar.</li> <li>- Programdan elde ettiği kazanımları fark eder.</li> </ul>
<b>Yöntem ve Teknik</b>	Anlatım, soru-cevap
<b>Süre</b>	80 dakika
<b>Araç Gereç</b>	Üzerinde soru cümleleri yazılı küçük kâğıtlar, büyük boy rulo kâğıt, renkli boyalar, Sosyal Uyum Temelli Aile Psikoeğitim Programı Değerlendirme Formu (FORM-B) ve EK-3 Katılım Belgesi
<b>Süreç (60 dk)</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Rehber öğretmen/psikolojik danışman beşinci oturumun özetini yapar. Katılımcılardan ödevle ilgili paylaşımda bulunmalarını ister ve aşağıdaki soruları sorar. <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Bu ödevinizi yaparken neler hissettiniz?</i></li> <li>• <i>Ödevinizi yaparken zorlandınız mı? Sizi neler zorladı?</i></li> <li>• <i>Ödevinizi yaparken neyi fark ettiniz? Bu ödev size ne kazandırdı?</i></li> </ul> </li> <li>2. Rehber öğretmen/psikolojik danışman ortak yönlerin vurgulanacağı "<i>Benzerliklerim Farklılıklarım</i>" adlı etkinlik ile süreci devam ettirir.</li> </ol>

### Benzerliklerim Farklılıklarım

**Birinci Adım:** Rehber öğretmen/psikolojik danışman aşağıdaki soruları oturumdan önce küçük kâğıtlara yazar. Bu kâğıtları masanın üzerine koyar ve katılımcılardan rastgele bir kâğıdı almalarını ve bu kâğıtta yazılan durum ile ilgili paylaşımda bulunmalarını ister.

- *Bir bayram gününüzün nasıl geçtiğini anlatır mısınız?*
- *Bir düğün töreninizi anlatır mısınız?*
- *Bir bebek doğduğunda ne gibi gelenekleriniz olur?*
- *Yöresel bir yemeğinizden bahseder misiniz?*
- *Yöresel oyun ya da danslarınızdan\* bahseder misiniz?*

**İkinci Adım:** Rehber öğretmen/psikolojik danışman aynı soruyu gruba da sorarak paylaşım yapmak isteyenlerden cevapları alır. Kâğıtlar bitene kadar süreç devam eder.

**Üçüncü Adım:** Rehber öğretmen/psikolojik danışman katılımcılara aşağıdaki soruyu yönelterek etkinliği sonlandırır.

- *Bu etkinlikte neler fark ettiğinizi merak ediyorum. Paylaşmak isteyen var mı?*

*\*Yöresel dans ya da oyunlarını göstermek isteyen olursa müzik açılır ve dans etmelerine imkân sağlanır.*

3. Rehber öğretmen/psikolojik danışman "Bizim Ormanımız" adlı etkinlik ile süreci devam ettirir.

#### **Bizim Ormanımız**

**Birinci Adım:** Rehber öğretmen/psikolojik danışman rulo kâğıdı alanın içerisinde uygun bir yere yerleştirir. (Rulo kâğıt temin edilemezse birkaç kartondan büyük bir zemin oluşturulur). Kâğıdın yanına renkli boya kalemlerini koyar.

**İkinci Adım:** Katılımcıları kâğıdın etrafına çağırır.

**Üçüncü Adım:** Rehber öğretmen/psikolojik danışman aşağıdaki açıklamayı yapar:

*"Hayatımızda ortak olduğu kadar farklı olan da birçok özelliğimiz vardır ve bu özelliklerimiz birbirini tamamlar, güzelleştirir, geliştirir. Bu çalışma için sıralara karşılıklı oturmanızı ve önünüze sereceğim kâğıda farklı ve benzer bitkilerin, hayvanların, canlıların bir arada yaşadığı bir orman çizmenizi istiyorum. Herkesin güzel çirkin demeden içinden ne geliyorsa ve ne kadar yapabiliyorsa resme katkı sağlamasını istiyorum."*

**Dördüncü Adım:** Resim tamamlandıktan sonra rehber öğretmen/psikolojik danışman herkesin görebileceği bir yere resmi asarak şu soruları sorar:

- *Resme baktığınızda ne görüyorsunuz?*
- *Resmi birlikte yapmak size neler hissettirdi?*

4. Rehber öğretmen/ psikolojik danışman oturumu özetler.

*"Bu resimde gördüğünüz gibi çiçekler, ağaçlar, hayvanlar ve gökyüzü hepsi birbirinden farklıdır. Ancak bir araya geldiğinde bir bütünü yani ormanı oluşturur. Çeşitlilikler bir araya geldiği zaman zengin bir bütünlük ortaya çıkar. Tıpkı farklı kültürlerin bir arada toplumumuzu zenginleştirdiği gibi. (Bkz. Bilgi Notu)*

5. Rehber öğretmen/psikolojik danışman oturumun özetini yaptıktan sonra katılımcıların programı değerlendirmelerini sağlamak için aşağıdaki soruları tek tek sorar ve cevaplamalarını ister.

- *Bu psikoeğitim size neler kattı?*
- *Burada öğrendiklerinizle hayatınızda neler değişti?*
- *Bu süreçle ilgili aklınızda en çok kalan şey neydi?*
- *Bu süreçte en çok hoşunuza giden şey neydi?*

6. Rehber öğretmen/psikolojik danışman katılımcıların programı yazılı olarak değerlendirmeleri için Sosyal Uyum Temelli Aile Psikoeğitim Programı Değerlendirme Formunu (FORM-B) dağıtarak katılımcılardan doldurmalarını ister.

**Kapanış**  
(20 dk)

1. Rehber öğretmen/psikolojik danışman her katılımcının sorulara cevap vermesini ve değerlendirme yapmasını sağlar. Ardından "Sevgi Kelebeği" adlı etkinlik ile süreci devam ettirir.

**Sevgi Kelebeği**

**Araç ve Gereçler:** Bir adet sandalye

**Süreç**

**Birinci Adım:** Rehber öğretmen/psikolojik danışman etkinliği açıklar:

*"Sevgili katılımcılar, altı haftadır birlikteyiz. Bu süreçte pek çok şey paylaştık, birlikte etkinlikler yaptık, yeni bilgiler öğrendik ve birbirimizi daha yakından tanıma fırsatı bulduk. Şimdi birbirimize yönelik olumlu düşüncülerimizi ve duygularımızı ifade edebilmeyi amaçladığımız bir etkinliğimiz var. İsmi "Sevgi Kelebeği".*

**İkinci Adım:** Rehber öğretmen/psikolojik danışman katılımcıların yarım ay şeklinde oturmasını sağlar.

**Üçüncü Adım:** Rehber öğretmen/psikolojik danışman ortaya bir sandalye koyar. Katılımcılardan biri sandalyeye oturur, diğer

---

katılımcılar oturan kişi hakkındaki olumlu duygu ve düşüncelerini ifade eder. Bu paylaşım her katılımcı için sırayla gerçekleştirilir.

**Dördüncü Adım:** Rehber öğretmen/psikolojik danışman da son olarak sandalyeye oturur, kendisiyle ilgili de paylaşımında bulunulmasını ister.

2. Rehber öğretmen/psikolojik danışman Katılım Belgelerini **(EK-3)** dağıtır.

---

**Rehber Öğretmen  
/Psikolojik  
Danışmana Not**

- Sosyal Uyum Temelli Aile Psiko eğitim Programı Değerlendirme Formu (FORM-B) maddeleri katılımcılara açıklanarak doldurmalarına yardımcı olunur.
  - Okul yöneticileri katılım belgelerini takdim etmeleri için teşvik edilir.
-

## Etkili İletişim Becerileri

Etkili iletişim becerileri empati, beden dili, ses tonu ve etkin dinleme olarak sıralanabilir (Gordon, 2009; Navaro, 2010).

**Empati:** Empati bireyin kendini karşısındaki bireyin yerine koyarak olaylara o kişinin gözüyle bakması, o kişinin duygu ve düşüncelerini doğru olarak algılaması ve bu durumu o insana iletmesidir. Bu aşamada şu 3 soruyu dikkate almak gerekir.

- *Ben ne düşünüyorum ve hissediyorum?*
- *Diğerleri ne düşünüyor ve hissediyor?*
- *Var olan durum ne gerektiriyor?*

**Beden dili:** Beden duruşu, jest ve mimikler, göz teması, kişiler arası mesafe, baş hareketleri gibi öğelerin hepsi beden dilini oluşturmaktadır.

**Ses tonu:** İletişimde kullanılan kelimeler kadar bu kelimeleri nasıl bir ses tonu ile ifade ettiğimiz de önemlidir. İletişim anında hissettiklerimiz ses tonumuza yansır ve bu da duygularımızı ele verir.

**Etkin dinleme:** Etkin dinleme, konuşmacının söylediklerinin altında yatan duygu ve mesajları anlamayı sağlar. Ayrıca, etkin dinleme bireyin iletişim sürecinde geri bildirim vermesini etkilediği için büyük bir öneme sahiptir. İletişimin sağlıklı bir şekilde devam etmesini sağlar.

**Ben dili:** Ben dili, kişinin herhangi bir anda karşılaştığı durum veya davranış karşısında kişisel tepkisini duygu ve düşüncelerle açıklayan bir ifade tarzıdır. Başkaları hakkındaki değerlendirme ve yorumlarımızı değil, bizim duygu ve yaşantılarımızı açıklar. Ben dili ifadeleri şu şekilde kullanılabilir:

- *Bu şekilde cevap verdiğim zaman son derece kırılıyorum.*
- *Bu davranışlarından dolayı saygı duymadığımı düşünüyorum.*

Bu cümlelerde ben mesajı duygularımızı (kırılıyorum) ve düşüncelerimizi (bana saygı duymadığımı düşünüyorum) açıkladığı gibi sen mesajının içerdiği tartışma ortamının oluşmasına engel olur. Örneğin çocuğun bir davranışı ebeveyne kabul edilemez görüldüğünde gerçek düşünce ve duygularımızı ben dilini kullanarak onu suçlamadan ortaya koymak onun bu davranışının etkilerini görmesine yardımcı olur.

Etkili bir ben dili mesajı üç ögeyi içermelidir:

1. Kabul edilmeyen ya da hatalı olan davranışın yalın, açık, yorumsuz bir şekilde yargılamadan ve suçlamadan tanımlanması,

2. Kabul edilmeyen davranışın konuşan üzerindeki somut, gerçek ve kesin etkisinin söylenmesi,
3. Kabul edilmeyen davranışın konuşanda yarattığı duyguların ifade edilmesidir.

## Sosyal Yaşamda Haklar

Sosyal haklar, toplumsal yaşama uyum ve tam katılım için gerekli olan haklardır. Bu haklar başta eğitim ve sağlık hakkı olmak üzere aile kurma ve sürdürme hakkı, ayrımcılıktan korunma hakkı gibi hakları kapsar. Bu haklar bireyin onurlu ve güvenli bir şekilde insanca bir yaşam sürmesi için sunulan haklardır (TİHEK, 2022). Söz konusu haklar bireyin doğumundan itibaren ona sunulan ve güvenli bir yaşamı sürdürmesi için gerekli olan haklardır. Bu sayede tüm bireylerin kamu hizmetlerinden eşit ve adil biçimde yararlanması sağlanmaya çalışılır. Bu nedenle herhangi bir gerekçe ile vazgeçilebilecek veya ertelenebilecek haklar değildir. Örneğin, kim olursa olsun, toplumsal ya da ulusal kökeni ne olursa olsun, kadın ya da erkek olmak fark etmeksizin eğitim almak her bireyin hakkıdır.

## Aile Sistemi

Aile sistemi kendi içerisinde alt sistemlerden oluşmaktadır. Eş, ebeveyn ve kardeş alt sistemi en yaygın sistemlerdir. Her ailede bu sistemler değişmekte ve herkes birden fazla alt sisteme sahip olabilmektedir (Ercan, 2021; Nazlı, 2022). Örneğin, kardeşi olan kişinin kardeş alt sistemi varken aynı zamanda çocuğu olan kişinin ebeveyn alt sistemi bulunmaktadır. Eş alt sistemi, eşlerin karşılıklı olarak yerine getirmesi gereken görevleri, birbirlerini duygusal anlamda desteklemeleri, eşlerin birbirine uyum sağlamalarını ve birbirlerini tamamlamalarını ifade etmektedir. Ebeveyn alt sistemi ise çocuğun bakımı, sosyalleşmesi ve yetiştirilmesi ile ilişkilidir (Akün, 2017; Minuchin, 1974).

Aile sistemleri sürekli birbiri ile etkileşim halindedir. Ailedeki etkileşim ailenin kişisel, kültürel ve ideolojik birçok yapısından etkilenmektedir. Ailenin bu yapısı sosyal çevreden/toplumdan etkilendiği gibi sosyal çevreyi/toplumu da etkilemektedir (Ercan, 2021; Nazlı, 2022). Kişinin bireysel alanı içerisinde yer alan kişisel ve kültürel alanlar birbirini etkilemekte ve bireyin kişisel alanı aileyi, aile de toplumu yani sosyal çevreyi etkilemektedir. Aynı zamanda sosyal çevre de aileyi ve bireyi de etkilemektedir.

Ailenin kendi içerisinde rolleri, kuralları ve sınırları bulunmaktadır. Bu roller, kurallar ve sınırlar her aileye özgü olarak belirlenmektedir. Aile rolleri, anne ve babanın yapması gereken davranışları kapsamaktadır. Ailelerde roller fonksiyonlar ile ilişkilidir. Çocuk büyütme, duyguların paylaşımı ve iş bölümü gibi fonksiyonları bulunmaktadır. Aile rollerinin iyi bir şekilde düzenlenmesi aile ilişkilerinin daha sağlıklı olmasını sağlar. Ailede rollerin dağılımı bazen

zor olabilir. Ailede roller dengeli bir şekilde dağıtılsa bile bazen sorunlar ortaya çıkabilir. Ailede rol dağılımı aile üyelerinin ve toplumun ihtiyaçları göz önüne alınarak yapılmalıdır. Ayrıca, roller aile üyelerinin özellikleri dikkate alınarak en doğru şekilde dağıtılmalıdır. Bu nedenle her ailede rollerin dağılımı farklılaşmaktadır. Örneğin, tek ebeveynli ailelerde ebeveynlik rolü tek yetişkin tarafından yürütülürken büyükanne–büyükbaba, diğer akrabalar, bir arkadaş veya komşu tarafından yürütülebilir. Aile içindeki roller açık ve esnek olmalıdır (Nazlı, 2022).

Ailede kurallar bulunmaktadır. Aile kuralları belirlemek için eşitlikten yana olurken aynı zamanda bir kişinin gücü elinde bulundurmasını tercih edebilir. Ailelerde, aile üyelerinin farklı düzeyde güce sahip olduğu hiyerarşik bir yapılanma var olmaktadır. Toplumda genelde otorite olarak baba yer almaktadır (Akün, 2017; Minuchin, 1974). Ailede kuralların kararlılık ve tutarlılık ile belirlenmesi önemlidir. Ailede kurallar sınırları belirlemektedir. Bu sınırlar dışsal sınırlar ve içsel sınırlar olarak ikiye ayrılmaktadır. Dışsal sınırlar, aileyi okul, diğer aileler ve dışarıdaki insanlardan koruyan sınırlardır (Ercan, 2021). Örneğin, okul öncesi dönemindeki çocuğun yabancılar ile konuşmaması gibi. İçsel sınırlar ise aile üyelerinin birbiri ile ilişkisini tanımlamaktadır (Ercan, 2021). Bu sınırlar katı, belirsiz ve belirgin olabilir. Sınırlar belirsiz ve katı olursa aile için sıkıntılı olacaktır. Örneğin, cep telefonu ile oynamak isteyen 4 yaşındaki çocuğa istediği zaman 4 saat istediği zaman 1 saat veren ailenin kuralı belirsizdir. Kesinlikle telefonu eline almayacaksın demek katı bir sınırdır. Unutmayın aile, kurallar ve sınırlar ile korunur. Bunu bir kale gibi düşünebilirsiniz.

## Geleceği Planlama

Planlama, ulaşılmak istenen hedeflerin belirlenmesi ve bu hedeflere ulaşmak için kullanılacak en iyi yolun kestirilmesi sürecini ifade eder (Robbins, 1984). Bu süreç insanın belirsizlikle dolu ve karanlık olan geleceğe yolculuğunda önünü aydınlatan bir ışık görevi görmektedir. Çünkü belirsizlik, insanoğlunu en çok kaygılandıran durumlardan biridir. Büyük bir belirsizlik içeren geleceği tahmin etmek ve yönetmek ise oldukça zordur. İnsan yaradılışı gereği geleceği düşünme eğilimindedir. Bu nedenle de geleceği anlamak ve planlamak insanların var olduğundan beri en temel arayışlarından birisidir (Ünal, 2019). Ayrıca, insan geleceğini planlama yeteneği ile diğer canlılardan ayrılır. Burada geleceği planlama ile ifade edilen, değişimi öngörerek bu değişime uyum sağlayabilecek bir plan yapabilmektir.

Günümüzde sosyal yaşamın ve şartların çok hızlı bir şekilde değiştiği göz önüne alındığında, gelecekteki olası değişimleri tahmin edebilecek bilgiye sahip olmanın bu değişime hazırlanmak için yapılacak planlamada ve söz konusu değişime uyum sağlamada büyük avantaj sağlayacağı söylenebilir. Geleceği planlamak için sahip olunan bilgi ve beceriler insanın gelecek üzerindeki gücünü arttırarak insanı bekleyen durumlara uyumu arttıracaktır. Geleceği ile ilgili düşünen, girişimlerde bulunan, planlar yapan kişi; kendi gücünün

ve sorumluluğunun farkındadır. Bu güç ve sorumluluk, bireye kendi geleceğini planlama imkânı sunmaktadır. Aksi durumda ise insan başkalarının karar verdiği bir geleceği yaşama durumu ile karşı karşıya kalmaktadır. Bireyin bu gücü ailenin de geleceğini şekillendirmektedir. Çünkü ailenin geleceği, barındırdığı üyelerin çabası ile şekillenecektir (Robbins, 1984).

Geleceği planlama konusunda aile üyelerinin birinci çabası ailenin gelecek yıllarda nereye doğru gideceğinin kestirilmesidir. Bu gidiş, başka bir deyişle değişim bazen fiziksel bir mekânı ifade ederken bazen de ailenin içinde bulunduğu şartları ve durumları ifade etmektedir. Ayrıca bu gidişin ne zaman olacağı da tahmin edilmesi gereken bir konudur. Bu değişim zamanının kestirilmesi ailenin kendine göre tedbirler alması için ne kadar süresinin olduğunu ortaya koyacaktır. Buna göre de değişim için çalışmalara, hazırlıklara başlanacaktır. Bunun yanı sıra ailenin ileride karşılaşacağı değişimin nasıl olacağına yönelik çalışmaların yapılması da önemlidir. Çünkü alınacak tedbirler ve yapılacak hazırlıklar bu sorunun cevabına göre şekillenecektir. Aileyi nasıl bir değişim beklemektedir? Bu değişim nasıl gerçekleşecektir? Bu soruların cevabı ailenin ilerleyeceği yolu belirleyecektir. Ailenin bu değişime ne için gireceğinin bilinmesi ise aile üyelerini motive edici bir güce sahiptir. Çünkü daha önce vurgulandığı gibi insan bilmediğinden korkar, kaygılanır. Değişimle ilgili bilgilerin açık olması bu süreci kolaylaştıracaktır. Ailenin gelecekte gideceği bu yolda hangi araç ve yöntemlere ihtiyaç duyulacağı planlanması gereken önemli durumlardan biridir. Aile değişim için gerekli olan bu araç ve yöntemlere ne kadar uygundur (Çiğdem, 2007) veya bu araç ve yöntemlere uyum sağlayabilmek için neler yapmalıdır? Bu sorular da ailenin gelecekte yolunu aydınlatan meşalelerinden biri olacaktır. Son olarak ailenin karşılaşacağı bu değişim kimler aracılığı ile gerçekleşecektir? Başka bir deyişle bu değişim için başka kimlere ihtiyaç vardır? Aile üyelerinin bu soruların cevabını bulmaya yönelik çabaları ailenin gelecekte karşılaşacağı değişime uyum kalitesini belirleyecektir.

Görüldüğü gibi yıllar sonra nerede ve nasıl bir durumda olunacağını tahmin edilebilmesi aileyi güçlendiren faktörlerden biridir. Gelecek henüz gerçekleşmediği için tasarlanabilir ve değiştirilebilir. Bu değişimi yönetebilmek ve değişime daha kolay uyum sağlayabilmek için alternatif planlara ihtiyaç vardır. Geleceği planlamak için öncelikle ailenin şimdiki mevcut durumu incelenmeli ve içinde bulunduğu durum tespit edilmelidir. Bunun ardından ailenin sahip olduğu değerler ve özellikler belirlenmelidir. Bu değer ve özelliklere göre ailenin tercihleri ve gelecekte beklenenleri ele alınabilir (Robbins, 1984). Ailenin gelecek ile ilgili beklentilerinin gerçekleşmesinde yardımcı olacak güçlü yanların, başka bir ifade ile ailenin sahip olduğu avantajların ve beklentilerin gerçekleşmesini engelleyecek; zayıf yanların, başka bir deyişle sahip olunan dezavantajların belirlenmesi yararlı olacaktır (Ünal, 2019).



## Çok Kültürlülük ve Kültürel Evrensellik

Kültür; birçok insanın bir araya gelerek oluşturduğu topluluktan beklenen ortak davranışları, düşünceleri ve duyguları ifade etmektedir (Duverger, 2004). İnsanlar tarafından oluşturulan her toplumun bir kültürü vardır ve insanoğlu içinde bulunduğu kültürden etkilendiği gibi bu kültürü de etkileme gücüne sahiptir. Ancak oluşan toplumların içerisinde, ortak geçmişe, yaşanılan ortak bölgeye, benzer ekonomik durumlara ve sosyal yaşamlara göre farklı kültürler de geliştirilebilir (Gay, 1994). Bu nedenle de toplum içerisinde yer alan bireylerin, o kültürdeki diğer bireylerle uyum içerisinde yaşayabilmesi için, içinde buldukları kültürü tanımaya ve bu kültüre uyum sağlamaya ihtiyacı olacaktır.

Toplum içindeki dil, din ve etnik köken gibi özelliklerin benzerliği kültürü oluşturduğu gibi bu özelliklerin farklılıkları da kültürü oluşturan ve zenginleştiren unsurların başında yer almaktadır. Toplumu oluşturan bireylerin, bu benzerlik ve farklılıklar ile ilgili erken yaşlardan itibaren bilgilendirilmesi ve eğitilmesi, bu bireylerin gelecekte kültürün ve içinde bulunduğu toplumun etkili bir üyesi olmasını sağlayacaktır. Çok kültürlü bir topluma uyum sürecinde ailelere ve öğretmenlere önemli görevler düşmektedir. Çünkü erken çocukluk dönemindeki yaşantıların, bireyin kültürel anlayışı üzerindeki etkisi oldukça büyüktür. Özellikle yaşamın ilk üç yılında ırk, kimlik ve grupların kültürel özelliği gibi anlayışlar gelişmektedir (Swick vd., 1994).

Ortak kültür içinde kazanılan anlayışların, bireyin gelişimini önemli oranda desteklediği bilinmektedir. Özellikle farklı kültürlerin bir araya gelerek oluşturduğu dil, sembol veya kavram gibi kültürel deneyimlerin bireyin zihinsel gelişimine katkı sağladığı belirlenmiştir (Arievitch ve Stetsenko, 2000; Lee ve Carrasquillo, 2006). Bu bağlamda bireysel gelişimin ve alternatif düşünmenin kültürdeki farklı özelliklerden beslendiği, çok kültürlü topluluklarda üst düzey bilişsel işlevlerin daha aktif kullanılabileceği söylenebilir. Bu nedenle, farklı kültürlere sahip toplumlarda, bireylerin gelişimini desteklemek ve çoklu düşünebilmelerini sağlamak için ailelerin bu yöndeki gelişimlerini desteklemek gerekmektedir. Çünkü çok kültürlü bir yaşama uyum sağlamak toplumsal bir süreçtir ve toplumun eğitim ve refah düzeyi yükseldikçe toplumu oluşturan bireylerin diğer dillere, kültürlere, dinlere duyduğu ilgi ve saygı artmaktadır (Çakır, 2003).

Kültürler arasında bazı uyuşmazlıkların olması kaçınılmaz bir durumdur. Ancak kültürlerin farklılıkları yerine ortak özelliklerinin vurgulanması hem kültürlerin birbirine yaklaşmasını hem de kültürler arası çatışmaları azalmasını sağlayacaktır (Pickert ve Chock, 1997). Bu sayede bireyler diğer bireyleri tanımalarının yanı sıra kendilerini tanır, kendi özelliklerini keşfeder, olumlu bir benlik geliştirir ve kendi kimliği ile barışık olur. Ayrıca farklı kültürlere ait tutum ve değerlerinin yanı sıra kendi kültürel tutum ve değerlerini fark eder, tanır, öğrenir. Bu sayede diğer kültüre ait tutum ve değerlere saygı gösterir. Bu durum bireyin kültürler arası iletişim kurmasını sağlar, farklı kültürel yapıları tanımasını, alternatif bakış açıları geli-

tirmesini sağlar. Bunun sonucunda ise farklı kültürdeki bireylerin becerilerini, yeteneklerini (okuma-yazma, matematik, problem çözme, eleştirel düşünme vb.) tanır ve model alır (Gay, 1994). Sonuç olarak çok kültürlü bir ortam bireyin kendi kültürünün yanında, toplumda var olan kültürel ve etnik farklılıkları fark etmesini ve buna saygı duymasını sağlar.

Kendi kültürünü bilen birey, diğer kültürleri akılcı bir şekilde değerlendirir. Kişi her iki kültür arasındaki benzerlikleri ve farklılıkları belirledikçe egemen kültüre ait durumları daha kolay algılar, yorumlar, kabul eder. Kendi kültürel değerlerini yeterince tanımayan kişi, diğer kültürler hakkında gerçek dışı çıkarımlarda bulunur ve yeni başladığı kültürlenme sürecinde bocalar (Çakır, 2003). Kültürler arası farklılıklara gösterilmesi gereken saygı ve anlayışın gelişmemesi sonucunda ise toplumda kutuplaşma, iletişimsizlik, geçimsizlik ve birbirinden uzaklaşarak çözülme meydana gelmesi beklenir (Gay, 1994).

## Kaynakça

- Akün, E. (2017). Yapısal Aile Sistemleri Kuramı Bağlamında Ergenlik Döneminde Aile Yapısı ve Ergenlik Dönemi Sorunları. *Ankara Üniversitesi Dil ve Tarih-Coğrafya Fakültesi Dergisi*, 53(1), 85-116.
- Arievitch, I.M., & Stetsenko, A. (2000). The Quality of Cultural Tools and Cognitive Development: Gal'perin's Perspective and Its Implications. *Human Development*, 43(2), 69-93.
- Cüceloğlu, D. (2002). *İnsan ve Davranışı*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Çakır, M. (2003). Almanya'daki Çok Kültürlü Ortamlarda Türkçe'nin Anadili Olarak Kullanımı. *Anadolu Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 2002-2003, 39-58.
- Duverger, M. (2004). *Siyaset Sosyolojisi*. (Ş. Tekeli, Çev.). İstanbul: Varlık Yayınları.
- Ercan, L. (2021). Aile Sisteminin Temel Kavramları. S. Nazlı, (Editör). *Evlilik ve Aile Psikolojik Danışmanlığı* (ss. 2-20). Ankara: Anı Yayıncılık.
- Gay, G. (1994). *A Synthesis of Scholarship in Multicultural Education*. 05.02.2022 tarihinde <http://www.ncrel.org/sdrs/areas/issues/educatrs/leadrshp/le0gay.htm> adresinden alınmıştır.
- Gordon, T. (2009). *Etkili Anne Baba Eğitimi*. İstanbul: Profil Kitabevi.
- Lee, K. S., & Carrasquillo, A. (2006). Korean College Students in United States: Perceptions of Professors and Students. *College Student Journal*, 40(2), 442-456.
- Navaro, L. (2010). *Gerçekten Beni Duyuyor musun?* İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Nazlı, S. (2022). *Aile Danışmanlığı*. Ankara: Anı Yayıncılık
- Pickert, S., & Chock, P. P. (1997). The Concept of Culture in Multicultural Education: Views of Teacher Educators in the USA. *Annual Meeting of the American Educational Research Association*. ERIC Digest ED 437394.
- Robbins, S.P., 1984. *Management Concepts and Practices*, Prentice Hall Inc., New Jersey
- Swick, K.J., Boutte, G., & Scoy, I. (1994). Multicultural Learning Through Family Involvement. *Dimensions*, 22(4), 17-21.
- Tutar, H. (2006). *Sosyal Psikoloji*. Ankara: Seçkin Yayınları.
- Türkiye İnsan Hakları ve Eşitlik Kurumu (2022). *Sosyal Haklarımız*. 05.02.2022 tarihinde <https://www.tihk.gov.tr/sosyal-haklarimiz/> adresinden alınmıştır.
- Ünal, A. (2019). Geçmişini Bilmek Bugünü Anlamak Geleceği Planlamak ve Yönetmek. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, (42), 379-391.

## EK-2: Ortaokul-Lise Kademesi Sosyal Uyum Temelli Aile Psikoeğitim Planı ve Oturum Planları

### ORTAOKUL-LİSE SOSYAL UYUM TEMELLİ AİLE PSİKOEĞİTİM PLANI (Sosyal Etkileşimli ve İkincil Önleme Düzeyi)

<b>Kuramsal Temeller</b>	Temel sistemik kuramlar ve birey merkezli terapi, bilişsel/davranışçı aile terapisi, ekolojik yaklaşım, sosyal öğrenme kuramı
<b>Katılımcı Sayısı</b>	8-10 kişi
<b>Oturum Sayısı ve Süresi</b>	Bir ön oturum ve 6 oturum; haftada bir gün, 60 dakika psikoeğitim oturumu ve 20 dakika sosyal etkileşim saati olmak üzere toplam 80 dakika.
<b>Programın Genel Amacı</b>	Dezavantajlı aile yapısındaki yabancı uyruklu ailelerin sosyal uyum düzeylerini artırmak; Türk ve yabancı uyruklu katılımcılara birbirleri ile tanışarak hoşgörü ve uzlaşma içinde ortak yaşam alanlarını paylaşmanın önemini kavratmak, çok kültürlü bakış açısı ve sosyal uyum için gereken temel yaşam becerilerini kazandırmaktır.
<b>Kazanımlar</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Programın amacı, süreci ve içeriğini fark eder.</li><li>- Grupta uyulması gereken kuralları kavrar.</li><li>- Aile içinde ve sosyal yaşamda etkileşimi kolaylaştıran iletişim becerilerini kavrar.</li><li>- Aile ve sosyal yaşamda problem çözmenin basamaklarını kavrar.</li><li>- Güçlü aile yapısının sosyal uyuma olan katkısını kavrar.</li><li>- Sosyal uyum sürecinde aile yapısını güçlendirme yollarını kavrar.</li><li>- Gelecek yaşamını planlamanın önemini kavrar.</li><li>- Geleceğini planlarken yardım alabileceği sosyal destek ağlarını fark eder.</li><li>- Sosyal yaşamda rol ve sorumluluklarını fark eder.</li><li>- Sosyal uyumda bütünlüğü sağlamanın önemini kavrar.</li><li>- Çok kültürlü yaşamının önemini kavrar.</li><li>- Programın yaşamında meydana getirdiği değişimi fark eder.</li></ul>
<b>İçerik</b>	<p>Ön Oturum: Tanışma ve Terapötik İş birliği</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1.Oturum: Aile ve Sosyal Yaşamda Etkili İletişim Becerileri</li><li>2. Oturum: Sosyal İlişkiler ve Toplumsal Yaşam Düzeni</li><li>3. Oturum: Sosyal Yaşamda Güçlü Aile ve Toplum</li><li>4.Oturum: Toplumsal Yaşamda Bireysel Gelişim</li><li>5. Oturum: Sosyal Uyumda Birliktelik</li><li>6. Oturum: Çok Kültürlü Yaşam</li></ol>

---

**Danışma Süreci** Oturumlar haftada bir gün; 60 dakika psikoeğitim, 20 dakika sosyal etkileşim olarak 80 dakika yapılacaktır. Süreçte temel yardım becerileri ile katılımcıların kendilerini ifade etmesi, rahatlaması, sosyal destek alıp vermesi sağlanacaktır.

---

**Değerlendirme Süreci** Süreç ve sonuç değerlendirmesi yaklaşımı benimsenecektir. Rehber öğretmen/psikolojik danışmanın gözlemleri ve katılımcıların değerlendirmeleri ile programın kazanımlara ulaşma derecesi kontrol edilecektir.

---

<b>Oturumun Adı</b>	<b>Tanışma ve Terapötik İş Birliği</b>
<b>Katılımcı Sayısı</b>	8-10 kişi
<b>Kazanım</b>	Programın amacı, süreci ve içeriğini fark eder. Grupta uyulması gereken kuralları kavrar.
<b>Yöntem ve Teknik</b>	Anlatım, soru-cevap
<b>Süre</b>	60 dakika
<b>Araç Gereç</b>	Form-1 Grup Kuralları Form-2 Onam Formu
<b>Süreç (60 dk)</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Rehber öğretmen/psikolojik danışman oturumun amacını katılımcılara açıklar: <i>"Merhaba, hoş geldiniz. Ben ... (psikolojik danışman kendini tanıtır). Sizinle uygulamayı planladığımız bu programda hem aile yaşamında hem sosyal yaşamda karşılaştığımız durumlardan bahsedeceğiz. Bu durumlara uyum sağlamayı amaçlayan etkinlikler yapacağız. Program, 1 ön oturum ve 6 oturumdan oluşmaktadır. Oturumlar, haftada bir gün ve 80 dakika olarak yürütülecektir. Grup, 8-10 veliden oluşacaktır. Programdan en iyi şekilde yararlanabilmek için oturumlara düzenli olarak ve aktif bir şekilde katılmak gerekmektedir."</i></li><li>2. Rehber öğretmen/psikolojik danışman Grup Kuralları Formu'nda (Form-1) yer alan kuralları açıklar ve katılımcılara eklemek istedikleri kurallar olup olmadığını sorar.</li><li>3. Rehber öğretmen/psikolojik danışman, Yazılı Onam Formu'nun (Form-2) iki nüsha olarak doldurulmasına yardımcı olur.</li><li>4. Son olarak rehber öğretmen/psikolojik danışman grup üyelerinin sorularını cevaplayarak (varsa) gerekli açıklamaları yapar ve oturumu sonlandırır.</li></ol>
<b>Rehber Öğretmen /Psikolojik Danışmana Not</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Ön oturumun amacı terapötik iş birliğidir. Bunun için gereken temel yardım becerilerinin kullanılmasına özen gösterilir.</li><li>- Bu oturum grubun ilk defa bir araya geldiği oturum olduğu için özellikle dil, konuşma, anlaşma problemleri yaşanabilir. Bu gibi durumların gözlemlenmesi ve gerekli yerlerde müdahalelerin yapılması önemlidir.</li></ul>

- 
- Grup kurallarını belirlerken Form 1’de yazılan temel kurallar dışında katılımcıların istedikleri ek kuralların belirlenmesine de fırsat verilir.
  - Rehber öğretmen/psikolojik danışman grup kuralları formunu katılımcılara dağıtabilir veya etkinlik alanına asabilir.
  - Katılımcılardan okuma/yazma bilmeyenler için onam formunun sözlü olarak açıklanmasına dikkat edilir.
-

### Grup Kuralları

- 1. Gizlilik:** Grupta her katılımcı kendisiyle ilgili paylaşımlarda bulunabilir. Grupta yapılan paylaşımların grup dışındaki kişilerle paylaşılması beklenir.
- 2. Gönüllülük:** Program süresince katılımcının kendi isteğiyle devam etmesi önemlidir.
- 3. Devamlılık:** Programın verimli geçmesi için zorunlu haller dışında devamsızlık yapılmaması ve katılımın sağlanamadığı durumlarda rehber öğretmen/psikolojik danışmanın bilgilendirilmesi beklenir.
- 4. Bireysel katılım:** Programa bireysel katılım esastır. Grup dışarıdan katılıma kapalıdır.
- 5. Aktif katılım:** Programdan verim alınabilmesi için her bir katılımcının etkinliklere katılımı önemlidir.
- 6. Yapıcı üslup kullanma:** Katılımcıların birbirlerinin kişisel özelliklerine ve yaptığı paylaşımlara karşı saygılı olmaları beklenir.
- 7. Zamanında katılım:** Oturumların verimli geçmesi için zamanında katılmaya özen gösterilmesi beklenir.
- 8. Ev ödevlerini yapma:** Programda işlenen konuların yaşama aktarılabilmesi için ev ödevleri önemli rol oynamaktadır. Bu nedenle katılımcılardan verilen ödevleri düzenli olarak yapmaları beklenir.
- 9. Cep telefonu:** Oturum süresince cep telefonlarının sessize alınması beklenir.



Psikoeğitim; bireylerin çeşitli beceriler geliştirebilmesini amaçlayan, bu amaca ulaşmayı destekleyen çeşitli yapılandırılmış etkinliklere dayalı, üyeler arasında etkileşim ve iletişim fırsatı veren, bilgi vermeyi de içinde barındıran bir süreci ifade etmektedir. Bu programda ailelerimizin sosyal uyum becerilerinin geliştirilmesi amaçlanmaktadır.

1. Bu çalışmanın içeriği Millî Eğitim Bakanlığı tarafından hazırlanmıştır.
2. Sosyal Uyum Temelli Aile Psikoeğitim Programı bir ön oturum ve 6 oturumdan oluşmaktadır.
3. Oturumlar her hafta belirli bir gün ve saatte gerçekleştirilecektir.
4. Her oturum 80 dakikadan oluşmaktadır.
5. Katılım gönüllülük esasına dayalı olarak ücretsiz bir şekilde gerçekleştirilecektir.
6. Çalışma hakkında istediğiniz bilgileri rehber öğretmen/psikolojik danışmandan edinebilirsiniz.
7. Programa düzenli katılım sağlayanlara katılım belgesi verilecektir

***Bilgilendirilmiş Onam Formu'nda ifade edilenleri okudum, anlamadığım konuları rehber öğretmen/psikolojik danışmana sordum, aldığım cevaplar ile programa katılmayı kabul ediyorum.***

***Tarih:***

***Katılımcının Adı Soyadı:***

***İmza:***

***Tarih:***

***Rehber Öğretmen/Psikolojik  
Danışmanın Adı Soyadı:***

***İmza:***

## 1. OTURUM

<b>Oturumun Adı</b>	<b>Aile ve Sosyal Yaşamda Etkili İletişim Becerileri</b>
<b>Katılımcı Sayısı</b>	8-10 kişi
<b>Kazanım</b>	- Aile içinde ve sosyal yaşamda etkileşimi kolaylaştıran iletişim becerilerini kavrar.
<b>Yöntem ve Teknik</b>	Anlatım, soru-cevap
<b>Süre</b>	80 dakika
<b>Araç Gereç</b>	-
<b>Süreç (60 dk)</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Rehber öğretmen/psikolojik danışman ön oturumun özetini yapar ve birinci oturumda ele alınacak konuları grup üyelerine açıklar. <i>"Merhaba, önceki oturumumuzda birbirimizi daha yakından tanıyabilmek için bazı etkinlikler yapmıştık. Psikoeğitim programında ele alacağımız konuları öğrenmiş ve grup sürecinde hepimizin uyması gereken kuralları birlikte belirlemiştik. Bugün sizlerle iletişim kurma şekillerimiz, iletişimde yaşadığımız sorunlar ve sağlıklı iletişim kurma yollarıyla ilgili konuşacağız."</i></li><li>2. Grup üyelerinin birbirleriyle kaynaşmalarını sağlamak amacıyla "Benim Adım" adlı ısınma oyunuyla oturumu sürdürür.</li></ol>

### Benim Adım

**Birinci adım:** Rehber öğretmen/psikolojik danışman katılımcıları ikiye eşleştirir. Öncelikle eşleşen üyelerden karşılıklı olarak aşağıdaki soruları birbirine sormalarını ve tanışmalarını ister (Sorular çeşitlendirilebilir.):

- *Adınız nedir?*
- *Adınızın anlamı nedir?*
- *Nerelisiniz?*
- *Kaç çocuğunuz var?*

**İkinci adım:** Katılımcılar kendi aralarında birkaç dakika konuşup tanıştıktan sonra rehber öğretmen/psikolojik danışman aşağıdaki yönergeyi vererek süreci devam ettirir:

*"Kısaca tanıştıysanız artık büyük gruba dönebiliriz ve gönüllü olanlar tanıştığı arkadaşını gruba tanıtabilir."*

**Üçüncü adım:** Rehber öğretmen/psikolojik danışman; gönüllü bütün katılımcılar, tanıştıkları katılımcıları büyük grupta tanıttıktan sonra oyunu sonlandırır.

3. Isınma oyunu tamamlandıktan sonra rehber öğretmen/psikolojik danışman katılımcılara aşağıdaki soruyu yönelterek gönüllü katılımcıların paylaşımlarını alır ve tahtaya yazar.
  - *Sizce iletişim nedir? İletişim denince aklınıza neler geliyor?*
4. Katılımcıların paylaşımları alındıktan sonra rehber öğretmen/psikolojik danışman iletişimin ne olduğunu tanımlayarak katılımcıları bilgilendirir. Etkili iletişim becerileri konusunda kısaca bilgi verir (Bkz. Bilgi Notu).
5. Rehber öğretmen/psikolojik danışman katılımcıların günlük yaşamda karşılaşılabilecekleri iletişim engellerini fark edebilmeleri için *"Sağlıksız İletişim"* adlı etkinliği gerçekleştirir. Aşağıdaki açıklamayı yaparak süreci başlatır.

*"Bazı durumlarda birbirimizle, çocuklarımızla, eşlerimizle, çevremizdeki diğer insanlarla iletişim kurarken sorunlarla karşılaşabiliyoruz. Şimdi bu iletişim sorunlarının neler olabileceğiyle ilgili bir etkinlik yapacağız."*

### Örnek Olay 1 – Sağlıksız İletişim

**Birinci adım:** Rehber öğretmen/psikolojik danışman aşağıdaki hikâyeyi okur.

*Evin kapısı ısrarla çalar. Kapıyı anne açar. 10 ve 16 yaşındaki çocuklar okuldan gelir, evde 5 yaşında bir çocuk daha vardır.*

*Anne söylenerek kapıyı açar. Çocuklar içeri girer, konuşmaya başlarlar ama anne çocukları dinlemeden öfkeli bir şekilde mutfağa döner.*

*Çocuklar annenin peşinden mutfağa gelir. Anneye ısrarlı bir şekilde bir şeyler anlatmaya çalışırlar. Anne sırtı dönük şekilde işine devam eder ve sesini yükselterek susmalarını söyler.*

Anneleri çocukları dinlemediği için çocuklar kendi aralarında kavga etmeye başlar. Bu sırada evin en küçük çocuğu kendi halinde oyuncağıyla oynamaktadır. Kardeşler kavga etmeye devam eder ve küçük kardeşlerinin yanına gidip oyuncağını elinden alırlar.

Kapı tekrar çalar. Anne çocuklara seslenir. Kapıyı açmalarını ister. Çocuklar kavgaya devam ettikleri için annelerini duymazlar. Anne daha çok öfkelenir ve gidip kapıyı açar. Eve gelen eşiyile biraz öfkeli konuşur. Çocukları şikâyet eder.

Baba hiç dinlemeden salona geçer ve koltuğa oturur, elindeki telefonla ilgilenmeye devam eder. Anne mutfağa döner. Çocuklar babaya yaklaşır. Ancak baba öfkeyle çocuklara uzaklaşmalarını söyler.

Akşam olur. Anne, 16 yaşındaki oğulları eve henüz gelmediği için endişelenmeye başlar. Oğlunu telefonla arar ancak ulaşamaz. Salona gelir ve eşine oğlunun nerede olduğunu bilip bilmediğini sorar. Bilmiyorum, diyerek yanıt veren baba; telefonuyla ilgilenmeye devam eder. Bunun üzerine anne, öfkeyle babaya sitem eder ve tartışmaya başlarlar. Küçük çocuk korkarak ağlar. Bu sırada kapı çalar. Baba, öfkeyle kapıyı açar. Eve gelen 16 yaşındaki oğluna kızmaya başlar. Çocuk da babasına kızarak karşılık verir, annesini dinlemez ve odasına doğru giderek kapıyı çarpar.

Sabah olur. Çocuklar okula gider. Büyük çocuk teneffüste kendisine bir şeyler anlatmaya çalışan arkadaşını dinlemez, arkasını döner ve babasının kendisini uzaklaştırdığı gibi arkadaşını öfkeyle uzaklaştırır.

Anne, çocukları okula gönderdikten sonra komşusuna gider. Birlikte kahve içerken komşusunu dinlemez, sözünü keser, hep kendinden bahseder.

**İkinci adım:** Rehber öğretmen/psikolojik danışman aşağıdaki soruları sorarak grup içi etkileşimi başlatır.

- Bu olayda en çok dikkatinizi çeken şeyler nelerdi?
- Sizce bu olayda yapılan yanlış davranışlar nelerdir?
- Sizce çocuklar nasıl etkilenmiştir?

- *Siz bu ailedeki anne/baba olsanız neleri farklı yaparsınız?*

**Üçüncü adım:** Katılımcıların paylaşımları alındıktan sonra rehber öğretmen/psikolojik danışman kişilerarası iletişim engelleri konusunda gruba aşağıdaki açıklamayı yapar.

*"Evde, işyerinde, parkta, sokakta, çarşıda yani yaşamın pek çok alanında her gün birbirimizle iletişim kurarız. Ancak bazen hikâyede de gördüğümüz gibi farklı iletişim engelleriyle karşılaşırız ya da farkında olmadan biz bu engelleri kullanırız. Konuşurken karşıımızdaki kişiyle göz teması kurmamak, eleştirel ve suçlayıcı konuşmak, bağırarak, küçümsemek, karşıımızdaki kişinin sözünü kesmek, karşıımızdaki konuşurken ona sırtımızı dönmek ve onunla ilgilenmemek günlük hayatta görebileceğimiz iletişim engelleridir."*

6. Rehber öğretmen/psikolojik danışman sağlıklı iletişimle ilgili etkinlik sürecini başlatır.

### Örnek Olay 2 – Sağlıklı İletişim

**Birinci adım:** Rehber öğretmen/psikolojik danışman sağlıklı iletişim unsurları içeren aşağıdaki örnek olayı okur.

*Evin kapısı ısrarla çalar. O sırada yemek yapmakta olan anne işini bırakır ve çocuklara gülümseyerek kapıyı açar. Hoş geldiniz, der, nasıl olduklarını sorar ve kapıyı kapatır. Çocuklara karşı ilgilidir.*

*Çocuklar anneye okulda yaşadıkları bir olayı anlatırlar. Anne dikkatle dinler, göz teması kurar, çocukların ellerini yıkayıp kıyafetlerini değiştirmelerini ister ve kendisi mutfağa gidip yemeği hazırlayacağını söyler. Çocuklar annenin söylediğini yapar ve küçük kardeşleriyle salonda oynamaya başlar.*

*Çocuklar oynarken aralarında tartışma çıkar. Anne çocukların yanına gider. Çocuklar birbirlerini anneye şikâyet eder. Anne, önce onları sakinleştirmek için yanlarına oturur ve onları tek tek dinler. Daha sonra anlaşmalarına yardımcı olur.*

*Kapı tekrar çalar, çocuklardan biri kapıyı açar. Baba gelir, çocuklarını selamlar. Anne, eşine gün içinde çok yorulduğunu anlatır. Baba, anneyi dinler, çocuklarla ilgileneceğini söyler ve anneye destek olmaya çalışır.*

*Akşam olur. Anne, 16 yaşındaki oğulları eve henüz gelmediği için endişelenmeye başlar. Oğlunu telefonla arar ancak ulaşamaz. Salona gelir ve eşine oğlunun nerede olduğunu bilip bilmediğini sorar. Baba, anneyi dinler ve onu rahatlatmaya çalışır. Bu sırada kapı çalar. Baba, kapıyı açar. 16 yaşındaki büyük çocuk eve gelir. Anne ve baba sakin bir şekilde çocukla konuşurlar ve ona ulaşamadıkları için endişelendiklerini dile getirirler. Büyük çocuk, telefonunun şarjı bittiği için haber veremediğini ve endişelendikleri için üzgün olduğunu söyler. Bunun üzerine hep beraber akşam yemeğine otururlar.*

*Sabah olur ve büyük çocuklar okula gider. Büyük çocuk, tenefüste oyun oynarken kendisine bir şeyler anlatmaya çalışan arkadaşını ilgiyle dinler, onunla konuşur, yardımcı olmaya çalışır.*

*Anne de komşusuna sabah kahvesine gider. Kahve içerken komşunun anlattıklarını da ilgiyle dinler.*

**İkinci adım:** Rehber öğretmen/psikolojik danışman aşağıdaki soruları sorarak grup içi etkileşimi başlatır.

- *Bu olayda en çok dikkatinizi çeken şeyler nelerdir?*
- *Sizce bu olayda yapılan olumlu davranışlar nelerdir?*
- *Sizce çocuklar nasıl etkilenmiştir?*
- *Siz bu ailedeki anne/baba olsanız benzer davranışları yapmak için nelere özen gösterirsiniz?*

**Üçüncü adım:** Rehber öğretmen/psikolojik danışman ailede ve sosyal yaşamda kurulan olumlu iletişimin etkilerini vurgulayarak etkinliği sonlandırır. Etkili iletişim ve dinleme becerileri konusunda katılımcıları kısaca bilgilendirir (Bkz. Bilgi Notu).

7. Rehber öğretmen/psikolojik danışman katılımcıları iki ayrı gruba ayırarak sosyal çevre ve iletişim ile ilgili etkinliği başlatır.

### Örnek Olay 3 – Sosyal Çevre ile İletişim

**Birinci adım:** Rehber öğretmen/psikolojik danışman sosyal çevre ve iletişim unsurları içeren aşağıdaki örnek olayı okur.

9. sınıfta çocuğu olan Hasan Bey, veli toplantısına katılmıştır. Toplantı başlar ve öğretmen bazı konularda bilgiler paylaşır. Bu sırada Hasan Bey söz almadan konuşmakta ve diğer velilerin soru sormasına izin vermemektedir. Bir süre sonra bazı veliler de soru sormak için söz almadan ve yüksek sesle konuşmaya başlar.

**İkinci adım:** Rehber öğretmen/psikolojik danışman aşağıdaki soruları sorarak grup içi etkileşimi başlatır.

- Size göre öğretmen bu durumda neler hissetmiş olabilir?
- Sizce söz almak için sıra bekleyen veliler neler düşünmüş olabilir?
- Bu olayda bir şeyleri değiştirecek olsaydınız neleri değiştirdiniz?

**Üçüncü adım:** Rehber öğretmen/psikolojik danışman sosyal yaşamda kurulan olumlu iletişimin etkilerini vurgulayarak etkinliği sonlandırır (Bkz. Bilgi Notu).

8. Rehber öğretmen/psikolojik danışman katılımcıların paylaşımlarını aldıktan sonra oturumu özetleyip ödev vererek oturumu sonlandırır.

*"Bugün günlük hayatımızda, evimizde ve sosyal çevremizde kullandığımız iletişim süreçleri ile ilgili paylaşımlarda bulunduk. Bu paylaşımlarda ailemizle kurduğumuz sağlıklı iletişimin aile içi iletişimi ve sosyal yaşamımızdaki iletişimimizi olumsuz etkilediğini gördük. Bunun tersi durumlarda yani sağlıklı iletişim kurduğumuzda hem aile içindeki ilişkilerimizin hem de diğer insanlarla olan ilişkilerimizin geliştiğini fark ettik. Daha sonra iletişimi engelleyen ve güçlendiren durumlar üzerinde durduk. Şimdi size bir ödev vereceğim. Bir sonraki oturuma kadar kendinizde gözlemlediğiniz iletişim engellerini belirlemenizi ve etkin dinleme becerilerini kullanarak iletişim kurma denemeleri yapmanızı istiyorum."*

---

**Sosyal Etkileşim**  
(20 dk)

1. Rehber öğretmen/psikolojik danışman ve katılımcılardan 2-3 kişilik gruplar halinde sohbet etmelerini ister:

*"Sayın velilerimiz, çalışmamızın son 20 dakikasında kendi aranızda istediğiniz herhangi bir konu üzerinde sohbet etmenizi istiyorum. Bu konu hava durumu da olabilir, kek tarifi de olabilir ya da okuduğunuz bir kitap, izlediğiniz bir film/teyatro da olabilir. Sandalyelerinizi istediğiniz gibi ayarlayabilirsiniz. Şimdi çaylarımızı içelim ve biraz sohbet edelim."*

2. Rehber öğretmen/psikolojik danışman gruplar arasında dolaşır, görüş beyan etmeden sadece gözlem yapmakla yetinir.

3. 20 dakika tamamlandığında rehber öğretmen/psikolojik danışman katılımları için teşekkür eder, tüm katılımcıları ayakta uğurlar.

---

**Rehber Öğretmen**  
**/Psikolojik**  
**Danışmana Not**

- Rehber öğretmen/psikolojik danışman sosyal etkileşim bölümünde katılımcılara çay ikram ederek hem Türk kültürünü tanıtan hem de daha samimi bir ortam oluşmasını sağlayan ve böylece sosyal uyumun gelişimine katkı sağlayacak bir tutum sergiler.

- Oturum sürecinde terapötik ilişki kurulması, empati, saygı ve koşulsuz kabul ilkelerine duyarlı yaklaşılması, tüm katılımcılara eşit mesafede olunması, eşit söz hakkı verilmesi, katılımcıların ilgiyle dinlenilmesi ve onlarla güvene dayalı ilişki kurulması önemlidir.

- Isınma oyunları bölgenin kültürel özelliklerine ve grubun ihtiyacına göre değiştirilebilir.

- Sosyal etkileşim sürecinde gruplaşmanın olmamasına dikkat edilir.

- İletişim hikâyeleri katılımcıların düzeyine göre anlatılabilir.

---



<b>Oturumun Adı</b>	<b>Sosyal İlişkiler ve Toplumsal Yaşamda Problem Çözme</b>
<b>Katılımcı Sayısı</b>	8-10 kişi
<b>Kazanım</b>	- Aile ve sosyal yaşamda problem çözmenin basamaklarını kavrar.
<b>Yöntem ve Teknik</b>	Anlatım, örnek olay, soru-cevap
<b>Süre</b>	80 dakika
<b>Araç Gereç</b>	Altı farklı renkte karton ve problem durumlarının yazılı olduğu kâğıtlar
<b>Süreç (60 dk)</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Rehber öğretmen/psikolojik danışman birinci oturumun özetini yapar ve ikinci oturumda ele alınacak konuları grup üyelerine açıklar.  <i>"Merhaba, önceki oturumumuzda olumlu ve olumsuz iletişim konusunda bazı etkinlikler yapmıştık. Olumlu iletişimin yararlarını ve olumsuz iletişimin zararlarını hep birlikte konuşmuştuk. Bugün sizlerle sosyal ilişkilerimizi ve bu ilişkilerin toplumsal yaşama olan etkilerini ele alacağız."</i></li> <li>2. Rehber öğretmen/psikolojik danışman aşağıdaki soruları sorarak ev ödevine ilişkin paylaşımları alır. <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ödevinizi yaparken neler hissettiniz?</li> <li>• Ödevinizi yaparken zorlandınız mı? Sizi neler zorladı?</li> <li>• Ödevinizi yaparken neyi fark ettiniz? Bu ödev size ne kazandırdı?</li> </ul> </li> <li>3. Rehber öğretmen/psikolojik danışman, ödevlere ilişkin paylaşımları aldıktan sonra <i>"Duygu İstasyonu"</i> adlı ısınma oyununu başlatır.</li> </ol>

### Duygu İstasyonu

**Birinci adım:** Rehber öğretmen/psikolojik danışman oturum öncesinde hazırladığı altı farklı renkteki kartonu\*, alanın farklı köşelerine yerleştirir.

**İkinci adım:** Rehber öğretmen/psikolojik danışman, kartonların her birinin hangi duyguyu (öfke, korku, mutluluk, üzüntü, şaşkınlık, utanma) temsil ettiğini grup üyeleriyle birlikte belirler ve kartonların üzerine belirlenen duyguları yazar.

**Üçüncü adım:** Rehber öğretmen/psikolojik danışman sırasıyla aşağıdaki yönergeleri vererek ısınma oyununu sürdürür. Katılımcılardan gittikleri her alanda yaklaşık 1 dakika beklemelerini ister.

*"Son bir hafta içinde hissettiğiniz en yoğun duygu hangisiydi? Lütfen o rengin bulunduğu alana gidin." (1 dakika süre verir).*

*"Eşinizle ilişkinizi düşündüğünüzde en son hissettiğiniz duygu hangisiydi? Şimdi lütfen o rengin bulunduğu alana gidin." (1 dakika süre verir)*

*"Çocuğunuzla/Çocuklarınızla ilişkilerinizi düşündüğünüzde en son hissettiğiniz duygu hangisiydi? Şimdi lütfen o rengin bulunduğu alana gidin." (1 dakika süre verir)*

*"Arkadaşlarınızla ilişkinizi düşündüğünüzde en son hissettiğiniz duygu hangisiydi? Şimdi lütfen o rengin bulunduğu alana gidin." (1 dakika süre verir)*

*"Komşularınızla ilişkinizi düşündüğünüzde en son hissettiğiniz duygu hangisiydi? Şimdi lütfen o rengin bulunduğu alana gidin." (1 dakika süre verir)*

**Dördüncü adım:** Tüm katılımcılar etkinliği tamamladıktan sonra rehber öğretmen/psikolojik danışman aşağıdaki açıklamayı yaparak ısınma oyununu sonlandırır:

*"Gördüğünüz gibi farklı durumlarda ve zamanlarda çeşitli duygular yaşıyoruz. Bu temel duyguların yanında günlük yaşamda çok daha farklı duygular hissederiz. Bazı olumsuz yaşantılarımız karşısında üzülmemiz, sinirlenmemiz, hayal kırıklığı hissetmemiz doğal ve beklendiğimiz bir durumdur. Birbirinden farklı pek çok duyguyu yaşamamız boyunca hissederiz."*

\* Duygu istasyonu adlı ısınma oyununda farklı renklerde kartonlar yerine altı farklı renkte balon vb. materyaller kullanılabilir.

4. Rehber öğretmen/psikolojik danışman, ısınma oyunu sonrasında aşağıdaki soruları katılımcılara yönlendirerek süreci devam ettirir.

- *Günlük yaşamınızda ne gibi problemlerle karşılaşıyorsunuz?*
  - *Bu problemlerle karşılaştığınızda ne gibi çözüm yolları uyguluyorsunuz?*
5. Rehber öğretmen/psikolojik danışman paylaşımları için katılımcılara teşekkür eder ve aşağıdaki açıklamayı yapar.
- “Belirttiğiniz gibi günlük yaşamımızda pek çok problemle karşılaşıyoruz. Problemlerle karşılaşmak kaçınılmazdır. Yaşamın her alanında sorunlarla karşılaşabiliriz. Ancak burada önemli olan problem sürecini nasıl ele aldığımız ve çözüme yönelik neler yaptığımızdır.”*
6. Rehber öğretmen/psikolojik danışman bu açıklamayı yaptıktan sonra problem çözme konusu ve problem çözme basamakları hakkında kısaca bilgi verir. (Bkz. Bilgi Notu)
7. Rehber öğretmen/psikolojik danışman problem çözme basamaklarını açıkladıktan sonra bu konuda “Problem Durumları” isimli bir etkinliğin yapılacağını söyler ve etkinlik sürecini başlatır.

### Problem Durumları

**Birinci adım:** Rehber öğretmen/psikolojik danışman katılımcıları ikişerli eşleştirir. Eşleşmenin olabildiğince bir Türk ve bir yabancı uyruklu katılımcı şeklinde yapılmasına dikkat eder.

**İkinci adım:** Rehber öğretmen/psikolojik danışman aşağıdaki açıklamayı yapar.

*“Masanın üzerinde çeşitli problem durumlarının yazılı olduğu kâğıtlar bulunmaktadır. Şimdi her bir gruptan birer tane kâğıt almasını, yazılı olan problem durumunu ve çözüm yollarını düşünmesini istiyorum.”*

**Üçüncü adım:** Rehber öğretmen/psikolojik danışman katılımcı grupların kâğıtlarda yazılı durumları değerlendirmesi için 10 dakika süre verir. Süre bitiminde her gruptan çözüm önerilerini paylaşmalarını ister. Paylaşım yapan gruplara aşağıdaki soruları sorarak durumun değerlendirilmesine yardımcı olur.

- *Bu olaydaki problemi tanımlar mısınız?*

- *Bu problemin çözümü için alternatif çözüm yolları neler olabilir? (Mümkün olduğunca çok çözüm yolu üretmeye çalışınız.)*
- *Her bir çözüm yolunun avantajları ve dezavantajları neler olabilir?*
- *Çözüm yolları içinde en iyi çözüm yolu hangisi olabilir?*

**Dördüncü adım:** Her bir grup, değerlendirme yaptıktan sonra rehber öğretmen/psikolojik danışman o grubun problem durumu ile ilgili yukarıda sorulan soruları diğer grup üyelerine de sorarak onların görüşlerini alır.

**Problem Durumu 1:** Kağan (14 yaşında) dışarıda arkadaşlarıyla top oynarken komşunun oğlu Ozan ona top vermediği için kavga ederler. Kağan öfkeli bir şekilde eve gelerek annesine durumu anlatır.

**Problem Durumu 2:** Öğretmen sınıfta yerde bir kalem bulur ve kimin kalemi olduğunu sorar. Hem Mert hem de Ahmet kalem kendi kalemi olduğunu söyler ve tartışmaya başlarlar.

**Problem Durumu 3:** Sabah kahvaltısı için fırına taze ekmek almaya gittiniz ama sıra var. Siz sıranızı beklerken arkadan birinin fark ettirmeden önünüze geçmeye çalıştığını gördünüz.

**Problem Durumu 4:** Ortaokulda okuyan çocuğunuz okuldan döndüğünde çok üzgün olduğunu gördünüz. Sorduğunuzda sizinle konuşmak istemediğini ve yalnız kalmak istediğini söyledi ama durumu sizi çok endişelendirdi.

**Problem Durumu 5:** Üç aile evde hazırlık yaparak pikniğe gider. Bir parka gelirler ve mangal yakarlar. Hazırlık yaparken çöplerini yerlere atıp gürültü yaparlar. Tam o sırada görevli gelir, mangal yakmanın yasak olduğunu, çevreyi kirlettiklerini ve çok ses yaptıklarını söyler.

**Beşinci adım:** Tüm grupların paylaşımları tamamlandıktan sonra rehber öğretmen/psikolojik danışman aşağıdaki gibi bir açıklama yaparak etkinliği sonlandırır.

*"Bu etkinliğimizde günlük yaşamımızda karşılaştığımız problemlerle ilgili paylaşımlarda bulunduk. Hepimiz günlük yaşamda birbirine benzer veya farklı sorunlar yaşamaktayız. Bugün problem çözme basamaklarını konuştuk. Hepiniz bu basamaklara yönelik çözümler ürettiniz. Bundan sonra da karşılaştığınız problemlerin çözümünde aynı basamakları kullanmanız hem aile hem de sosyal yaşamınızda faydalı olacaktır."*

8. Rehber öğretmen/psikolojik danışman katılımcıların paylaşımlarını aldıktan sonra oturumu özetleyip ödev vererek oturumu sonlandırır.

*"Bugün günlük hayatımızda, evimizde ve sosyal çevremizde yaşadığımız problemlerde neler yapabileceğimizi konuştuk. Bu paylaşımlarda hem ailemizle hem de sosyal çevremizle ilgili yaşadığımız problemlerde pek çok alternatifimizin olabileceğini gördük. Birbirinden farklı çözüm yollarını ele aldığımızda hem aile içindeki ilişkilerimizin hem de diğer insanlarla olan ilişkilerimizin geliştiğini fark ettik. Şimdi sizlere bir ödev vereceğim. Bir sonraki oturuma kadar sizlerden yaşadığınız bir problemi tanımlamanızı ve bu problem ile ilgili yaptıklarınızı düşünerek bir sonraki oturumda paylaşmanızı istiyorum."*

### Sosyal Etkileşim (20 dk)

1. Rehber öğretmen/psikolojik danışman katılımcılardan 2-3 kişilik gruplar halinde sohbet etmelerini ister:

*"Sayın velilerimiz, çalışmamızın son 20 dakikasında kendi aranızda istediğiniz herhangi bir konu üzerinde sohbet etmenizi istiyorum. Bu konu hava durumu da olabilir, kek tarifi de olabilir ya da okuduğunuz bir kitap, izlediğiniz bir film/teyatro da olabilir. Sandalyelerinizi istediğiniz gibi ayarlayabilirsiniz. Şimdi çaylarımızı içelim ve biraz sohbet edelim."*

2. Rehber öğretmen/psikolojik danışman gruplar arasında dolaşır, görüş beyan etmeden sadece gözlem yapmakla yetinir.
3. 20 dakika tamamlandığında rehber öğretmen/psikolojik danışman katılımları için teşekkür eder, tüm katılımcıları ayakta uğurlar.

---

**Rehber Öğretmen  
/Psikolojik  
Danışmana Not**

- Rehber öğretmen/psikolojik danışman sosyal etkileşim bölümünde katılımcılara çay ikram ederek hem Türk kültürünü tanıtan hem de daha samimi bir ortam oluşmasını sağlayan ve böylece sosyal uyumun gelişimine katkı sağlayacak bir tutum sergiler.
  - Oturum sürecinde terapötik ilişki kurulması, empati, saygınlık ve koşulsuz kabul ilkelerine duyarlı yaklaşılması, tüm katılımcılara eşit mesafede olunması, eşit söz hakkı verilmesi, katılımcıların ilgiyle dinlenilmesi ve onlarla güvene dayalı ilişki kurulması önemlidir.
  - Isınma oyunları bölgenin kültürel özelliklerine ve grubun ihtiyacına göre değiştirilebilir.
  - Problem durumları bölgenin ihtiyacına uygun olarak zenginleştirilebilir.
  - Sosyal etkileşim sürecinde gruplaşmanın olmamasına dikkat edilir.
-

<b>Oturumun Adı</b>	<b>Sosyal Yaşamda Güçlü Aile ve Toplum</b>
<b>Katılımcı Sayısı</b>	8-10 kişi
<b>Kazanım</b>	- Güçlü aile yapısının sosyal uyuma olan katkısını kavrar. - Sosyal uyum sürecinde aile yapısını güçlendirme yollarını kavrar.
<b>Yöntem ve Teknik</b>	Anlatım, soru-cevap, küçük grup çalışması
<b>Süre</b>	80 dakika
<b>Araç Gereç</b>	Ağaç görseli, A4 kâğıt (katılımcı sayısı kadar), renkli kalemler
<b>Süreç (60 dk)</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Rehber öğretmen/psikolojik danışman önceki oturumun özetini yapar ve üçüncü oturumda ele alınacak konuları grup üyelerine açıklar.  <i>"Merhaba, önceki oturumda duygularımızı tanımiştık ve yaşadığımız çatışmaları sağlıklı bir şekilde nasıl çözebileceğimiz hakkında konuşmuştuk. Bugün sizlerle ailemizdeki rol ve sorumluluklarımız üzerinde duracağız ve ailemizi nasıl güçlendirebileceğimiz hakkında konuşacağız."</i></li> <li>2. Rehber öğretmen/psikolojik danışman aşağıdaki soruları sorarak ev ödevine ilişkin paylaşımları alır. <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ödevinizi yaparken neler hissettiniz?</li> <li>• Ödevinizi yaparken zorlandınız mı? Sizi neler zorladı?</li> <li>• Ödevinizi yaparken neyi fark ettiniz? Bu ödev size ne kazandırdı?</li> </ul> </li> <li>3. Katılımcıların paylaşımları alındıktan sonra rehber öğretmen/psikolojik danışman "Farklı Dillerde Selamlaşma" adlı ısınma oyununu gerçekleştirir.</li> </ol>

#### Farklı Dillerde Selamlaşma

**Birinci adım:** Rehber öğretmen/psikolojik danışman iletişime başlarken farklı sözcükler kullandığımızı ve 'merhabanın' hangi dilde olursa olsun en sık kullandığımız kelimelerden biri olduğunu belirterek üyelere kendi dillerinde nasıl selamlaştıklarını ve nasıl merhaba dediklerini sorar.

**İkinci adım:** Rehber öğretmen/psikolojik danışman, gönüllü katılımcıların paylaşımlarını alır ve hangi hareketleri (tokalaşma, el sallama vb.) kullanarak selamlaştıklarını gruptaki diğer bireylere göstermelerini ister.

**Üçüncü adım:** Katılımcılardan ayağa kalkmalarını ve grup odasında karışık bir şekilde dolaşmalarını rica eder. Her katılımcıdan, bir başka katılımcı ile karşılaştığında ilk olarak kendi kültüründeki hareketleri kullanarak selamlaşmasını ve kendi dilinde "merhaba" demesini ister. Katılımcılardan daha sonraki karşılaşmalarında yeni öğrendikleri farklı bir dilde "merhaba" diyerek selamlaşmalarını bekler. Tüm katılımcıların birbirleriyle karşılaşmaları ve selamlaşmaları sağlandıktan sonra etkinlik sonlandırılır.

**Dördüncü adım:** Rehber öğretmen/psikolojik danışman etkinlik tamamlandıktan sonra katılımcılara aşağıdaki soruyu yöneltilir:

- *Başka bir dilde selamlaşırken nasıl hissettiniz?*

4. Isınma oyunu tamamlandıktan sonra rehber öğretmen/psikolojik danışman, "Ağaç ve Ailem" adlı etkinlikle süreci devam ettirir.

### Ağaç ve Ailem

**Birinci adım:** Rehber öğretmen/psikolojik danışman ağaç şeklini projeksiyon/akıllı tahta aracılığıyla ekrana yansıtarak aşağıdaki açıklamayı yapar.

*"Aile, kökleri derinde olan bir ağaç gibidir. Bir ağaçta yaprağın, dalın, kökün, gövdenin ve toprağın çeşitli rolleri vardır. Köklerin en üstte, dalların en altta olduğu bir ağaç düşünün. Bu ağacın toprağa tutunup kalması mümkün olmazdı. Ya da yapraklardan yoksun, sadece dallardan oluşan bir ağaç yeterince gelişemezdi. Aile de tıpkı bir ağacın yaprağı, dalları, gövdesi ve toprağı gibi çeşitli parçalardan oluşur. Ailedeki her bireyin belirli rolleri (eş, anne, baba, kardeş, çocuk vb.) ve sorumlulukları vardır. Ailenin güçlenebilmesi için her bir*



*bireyin rol ve sorumluluklarının farkında olması ve diğer aile üyelerinin ihtiyaçlarını önemseyerek bunları yerine getirmesi gerekir. Eşlerin, çocukların, anne babaların ya da ailedeki diğer bireylerin birbirleriyle uyum içinde olması ailenin güçlenmesi için önemlidir. Ayrıca aile dışındaki sosyal çevremiz de aileyi destekler ve güçlendirir."*

**İkinci adım:** Rehber öğretmen/psikolojik danışman, her katılımcıya birer kâğıt verir ve renkli kalemleri dağıtarak etkinliğin ilk yönergesini açıklar.

*"Öncelikle kendi ailenizi düşünmenizi daha sonra size dağıttığım kâğıtlara kendi ailenizi temsil eden bir ağaç çizmenizi istiyorum. Ağacınızı çizerken lütfen ailenizdeki her bir üyenin, özellikle de sizin aile içerisinde ne gibi rollere ve sorumluluklara sahip olduğunu düşünün. Dilerseniz bu rol ve sorumlulukları da şekillerle ya da yazıyla ağacınıza ekleyebilirsiniz."*

**Üçüncü adım:** Tüm katılımcılar aile ağaçlarını tamamladıktan sonra rehber öğretmen/psikolojik danışman etkinliğin ikinci yönergesini verir.

*"Şimdi önünüzdeki kalemleri kullanarak bu ağaca bazı yapraklar eklemenizi isteyeceğim. Her bir yaprağa hayatınızda yer alıp size ve ailenize destek olan, sizi güçlendiren kişileri yazmanızı ya da resmini/sembollerini çizmenizi istiyorum. Bu kişiler diğer aile üyeleriniz, akrabalarınız, arkadaşlarınız, komşularınız ve/veya sevdiğiniz, değer verdiğiniz diğer insanlardan oluşabilir."*

**Dördüncü adım:** Tüm katılımcılar çizimlerini tamamladıktan sonra rehber öğretmen/psikolojik danışman grup üyelerini ikişerli olarak eşleştirir ve aşağıdaki soruları sorarak grup içi etkileşimi başlatır.

- *Ailenizde kimlerin hangi rol ve sorumlulukları var?*
- *Sizin rolleriniz ve sorumluluklarınız neler?*
- *Ailenizdeki ilişkileri güçlendirmek için neler yapıyorsunuz?*
- *Aile ağacınızı güçlendirmek için başka neler yapabilirsiniz?*
- *Çocuklarınızı dâhil ettiğiniz ve birlikte yaptığınız aktiviteler neler?*

- Ailenizi güçlendirmek için hangi durumlarda dışarıdan destek alırsınız?
- Zorlayıcı yaşam olaylarıyla (doğal afet, hastalık, ekonomik kriz, vefat vb.) karşılaştığınızda destek almak için aileniz dışında kimlere ya da nerelere başvurursunuz?

**Beşinci adım:** Rehber öğretmen/psikolojik danışman katılımcılar arasında dolaşarak katılımcıların etkileşim kurmalarına destek olur. Çalışma tamamlandıktan sonra gönüllü katılımcıların paylaşımları alınır.

**Altıncı adım:** Rehber öğretmen/psikolojik danışman aşağıdaki açıklamayı yaparak aile içerisindeki paylaşımları ve ailenin sosyal destek ağlarını vurgular.

5. Rehber öğretmen/psikolojik danışman katılımcıların paylaşımlarını aldıktan sonra oturumu özetleyip ödev vererek oturumu sonlandırır.

*"Bugünkü oturumumuzda aile ve sosyal ilişkilerimizi nasıl güçlendirebileceğimizi konuştuk. Aile üyeleriyle sağlıklı iletişim kurmanın yanı sıra onlara zaman ayırmak, onlarla paylaşımda bulunmak ve birlikte keyifli zaman geçirmek; ailemizin yapısını destekler ve bağlarımızı güçlendirir. Güçlenen bağlarımız, yaşadığımız sorunlarla baş etmemiz için bizlere kuvvet verir. Örneğin birlikte yürüyüşe çıkmak, ev ile ilgili bir sorumluluğu birlikte yerine getirmek, hayal kurup birbirimizle paylaşmak, aile albümü oluşturup her hafta bu albüme yeni bir aile fotoğrafı eklemek, ailece bir filme karar verip izlemek, birlikte kitap okumak gibi etkinlikler aile üyelerini birbirine yakınlaştırır. Sizlerin de belirttiği gibi bazı zamanlarda (burada psikolojik danışman grup üyelerinin paylaşımlarını özetleyebilir) ailemizi güçlü tutmak için ailemiz dışındaki kişilerden ya da kurum ve kuruluşlardan da destek almamız gerekebilir. İhtiyaç duyduğumuz zaman yardım almaya açık olmak ailemizi kuvvetlendirir. Şimdi size bir ödev vereceğim. Bir sonraki oturuma kadar lütfen tüm aile üyelerinizle birlikte yapabileceğiniz iki etkinlik belirleyin ve bu hafta bu etkinlikleri yaparak sizin ve diğer aile üyelerinin bu etkinliklerden nasıl etkilendiğini gözlemleyin." Ödevinizi bir sonraki oturumda bizimle paylaşmanızı istiyorum.*

**Sosyal Etkileşim  
(20 dk)**

1. Rehber öğretmen/psikolojik danışman katılımcılardan 2-3 kişilik gruplar halinde sohbet etmelerini ister:

*"Sayın velilerimiz, çalışmamızın son 20 dakikasında kendi aranızda istediğiniz herhangi bir konu üzerinde sohbet etmenizi istiyorum. Bu konu hava durumu da olabilir, kek tarifi de olabilir ya da okuduğunuz bir kitap, izlediğiniz bir film/tiyatro da olabilir. Sandalyelerinizi istediğiniz gibi ayarlayabilirsiniz. Şimdi çaylarımızı içelim ve biraz sohbet edelim."*

2. Rehber öğretmen/psikolojik danışman gruplar arasında dolaşır, görüş beyan etmeden sadece gözlem yapmakla yetinir.
3. 20 dakika tamamlandığında rehber öğretmen/psikolojik danışman katılımları için teşekkür eder, tüm katılımcıları ayakta uğurlar.

**Rehber Öğretmen  
/Psikolojik  
Danışmana Not**

- Rehber öğretmen/psikolojik danışman sosyal etkileşim bölümünde katılımcılara çay ikram ederek hem Türk kültürünü tanıtan hem de daha samimi bir ortam oluşmasını sağlayan ve böylece sosyal uyumun gelişimine katkı sağlayacak bir tutum sergiler.
- Oturum sürecinde terapötik ilişki kurulması, empati, saygınlık ve koşulsuz kabul ilkelerine duyarlı yaklaşılması, tüm katılımcılara eşit mesafede olunması, eşit söz hakkı verilmesi, katılımcıların ilgiyle dinlenilmesi ve onlarla güvene dayalı ilişki kurulması önemlidir.
- Isınma oyunları bölgenin kültürel özelliklerine ve grubun ihtiyacına göre değiştirilebilir.
- Akıllı tahtanın olmadığı mekânlarda tahtaya bir ağaç görseli çizilebilir.
- Sosyal etkileşim sürecinde gruplaşmanın olmamasına dikkat edilir.

## 4. OTURUM

<b>Oturumun Adı</b>	<b>Toplumsal Yaşamda Bireysel Gelişim</b>
<b>Katılımcı Sayısı</b>	8-10 kişi
<b>Kazanım</b>	- Gelecek yaşamını planlamanın önemini kavrar. - Geleceğini planlarken yardım alabileceği sosyal destek ağlarını fark eder.
<b>Yöntem ve Teknik</b>	Anlatım, soru-cevap
<b>Süre</b>	80 dakika
<b>Araç Gereç</b>	Yonca görseli, A4 kâğıt (katılımcı sayısı kadar), renkli kalemler
<b>Süreç (60 dk)</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Rehber öğretmen/psikolojik danışman önceki oturumun özetini yapar ve dördüncü oturumda ele alınacak konuları grup üyelerine açıklar. <p><i>"Merhaba, önceki oturumumuzda ailemizi nasıl güçlendirebileceğimiz üzerinde durmuştuk. Hem aile içinde hem de aile dışında destek alabileceğimiz kaynakların neler olduğunu birlikte keşfetmeye çalışmış ve tüm bu kaynakların bizleri daha güçlü hale getirdiğini fark etmiştik. Bugün sizlerle yaşamımızın farklı alanları ve bu alanlarda hem bugün hem gelecekte neler yapabileceğimizi konuşacağız."</i></p></li><li>2. Rehber öğretmen/psikolojik danışman aşağıdaki soruları sorarak ev ödevine ilişkin paylaşımları alır.<ul style="list-style-type: none"><li>• Ödevinizi yaparken neler hissettiniz?</li><li>• Ödevinizi yaparken zorlandınız mı? Sizi neler zorladı?</li><li>• Ödevinizi yaparken neyi fark ettiniz? Bu ödev size ne kazandırdı?</li></ul></li><li>3. Rehber öğretmen/psikolojik danışman "Grup Ritmi" adlı ısınma oyunu ile süreci devam ettirir.</li></ol>

### Grup Ritmi

**Birinci adım:** Katılımcılar ayakta çember oluşturur. Rehber öğretmen/ psikolojik danışman ellerini, ayaklarını ya da çevredeki nesnelere kullanarak ritmik bir ses çıkarır.

**İkinci adım:** Benzer şekilde, rehber öğretmen/psikolojik danışman tüm katılımcıları; ellerini, ayaklarını veya oda içindeki başka bir nesneyi kullanarak ses çıkarmaya sırayla davet eder. (örn. el çırpma, ellerini dizlere vurma, ayaklarını ritme uygun olarak yere vurma gibi)

**Üçüncü adım:** Gruptaki her birey verilen ritme uygun şekilde ses çıkardıktan sonra katılımcıların hep birlikte bir orkestra oluşturacak şekilde ritmi devam ettirmeleri beklenir.

**Dördüncü adım:** Verilen ritimle bir süre tempo tutulduktan sonra, rehber öğretmen/psikolojik danışman ısınma oyununu sonlandırır.

4. Isınma oyunu tamamlandıktan sonra rehber öğretmen/psikolojik danışman, "Yonca Yaprakları" adlı etkinliği gerçekleştirir.

### Yonca Yaprakları

**Birinci adım:** Rehber öğretmen/psikolojik danışman her katılımcıya bir kâğıt verir.

**İkinci adım:** Rehber öğretmen/psikolojik danışman dört yapraklı yonca görselini ekrana yansıtır ve aşağıdaki açıklamayı yaparak etkinliği başlatır.

*"Ekranda dört yapraklı bir yonca görüyorsunuz. Yoncanın hayatta kalabilmesi için topraktan alınan besinlerin her bir yaprağına eşit miktarda dağılması gerekir. Bir yaprağa diğerlerine göre daha az veya daha çok besin gitmesi yoncanın diğer yapraklarının da sağlıklı olmasını engeller. Bu dört yapraklı yoncanın yapraklarını yaşamımızdaki her bir alana benzebiliriz. Yaşamımızda buna benzer şekilde dört temel alan bulunmaktadır. Bunlar Beden, Kariyer, İlişkiler ve Maneviyat alanlarıdır. Beden alanımızda beslenme alışkanlıklarımız, beden sağlığımızı korumak için yaptıklarımız, yapmaktan keyif aldığımız aktiviteler yer alır. Kariyer alanımızda işimizle ilgili yaptıklarımız, kendimizi geliştirmek için yaptığımız şeyler, örneğin aldığımız eğitimler yer*

*alır. İlişkiler alanımız ise aile üyelerimizle, yakın çevremizle, komşularımızla, toplumdaki diğer insanlarla kurduğumuz etkileşimleri kapsar. Son olarak maneviyat alanımız da toplumdaki diğer birey ve canlılar için yaptığımız faydalı etkinlikleri, inandığımız değerler doğrultusunda yaptığımız faaliyetleri içerir."*

**Üçüncü adım:** Rehber öğretmen/psikolojik danışman etkinliğin ilk yönergesini verir.

*"Şimdi bu yonca yapraklarının her birini lütfen yaşamınızın dört alanı olarak düşünün ve Beden, Kariyer, İlişkiler ve Maneviyat alanlarına ne kadar vakit ayırdığınızı ve bu alanlarla ilgili neler yaptığınızı 5 dakika boyunca değerlendirin."*

**Dördüncü adım:** Rehber öğretmen/psikolojik danışman, katılımcılar değerlendirmelerini tamamladıktan sonra etkinliğin ikinci yönergesini verir.

*"Yaşamınızın dört alanında neler yaptığınızı ve bu alanlara ne kadar zaman ayırdığınızı değerlendirdiniz. Şimdi lütfen elinizdeki kâğıtlara kendi yoncanızı çizin. Yoncanızın her bir yaprağını yaşamınızın farklı bir alanı olarak düşünün. Çizeceğiniz yonca yapraklarında, yaşamınızda daha az zaman ayırdığınız ve daha çok ihmal ettiğiniz yaşam alanlarınızı daha küçük bir yaprak ile, daha çok vakit ayırdığınız ve önem verdiğiniz yaşam alanlarınızı ise daha büyük bir yaprak ile resmedebilirsiniz. Çizeceğiniz yonca yapraklarının büyüklüğü hayatınızda dört alana ne kadar zaman ayırdığınıza göre değişsin. Çok zaman ayırıyorsanız büyük, az zaman ayırıyorsanız küçük bir yaprak çizebilirsiniz. Hiç zaman ayırmadığınız bir alan var ise yaprak çizmeyebilirsiniz."*

**Beşinci adım:** Rehber öğretmen/psikolojik danışman çizimlerin tamamlanması için grup üyelerine 5-10 dakika süre verir.

**Altıncı adım:** Etkinlik sonunda rehber öğretmen/psikolojik danışman aşağıdaki soruları sorarak grup etkileşimini başlatır.

- *Yaşamınızın hangi alanı veya alanlarına daha çok vakit ayırdığınızı fark ettiniz?*
- *Yaşamınızın hangi alanı veya alanlarına daha az vakit ayırdığınızı fark ettiniz?*

- *Bu yoncaya baktığınızda değiştirmek istediğiniz alan var mı? Varsa bu alan için neler yapmak istersiniz?*

**Yedinci adım:** Rehber öğretmen/psikolojik danışman katılımcıların paylaşımlarını aldıktan sonra gruba aşağıdaki soruyu yönelterek katılımcıların değiştirmek istedikleri alanlarla ilgili gelecek üç ay içerisinde gerçekleştirebilecekleri somut amaçlar belirlemelerine destek olur.

- *Değiştirmek istediğiniz şeylere ulaşmak için gelecek üç ay içerisinde neler yapabilirsiniz?*
- *Amaçlarınızı gerçekleştirirken kimlerden, hangi kurum ve kuruluşlardan yardım alabilirsiniz?*
- *Belirlediğiniz amaçlara ulaşmanızı zorlaştırabilecek şeyler neler?*
- *Engellerle baş ederken kimlerden, hangi kurum ve kuruluşlardan destek alabilirsiniz?*

5. Etkinlik tamamlandıktan sonra rehber öğretmen/psikolojik danışman gönüllü katılımcıların paylaşımlarını alır, destek alınabilecek kurum ve kuruluş adlarını (örneğin Millî Eğitim Bakanlığı, İlçe Milli Eğitim Müdürlüğü, Aile ve Sosyal Hizmetler Bakanlığı, yerel belediyelere bağlı kuruluşlar, Halk Eğitim Merkezleri, İŞKUR vb.) ve iletişim bilgilerini özetleyerek katılımcıları bilgilendirir.
6. Rehber öğretmen/psikolojik danışman katılımcıların paylaşımlarını aldıktan sonra oturumu özetleyip ödev vererek oturumu sonlandırır.

*"Bugünkü oturumumuzda yonca yapraklarımızı oluştururken yaşamımızın farklı alanlarına birlikte bakma fırsatı bulduk. Büyütmek veya küçültmek istediğimiz yapraklar için neler yapabileceğimizi gözden geçirdik. Kendimiz ve ailemiz için yapmak istediklerimizi planlarken bazen diğer aile üyelerimizden, komşularımızdan, tanıdıklarımızdan ya da toplumdaki diğer bireylerden de destek almaya ihtiyaç duyabileceğimizi gördük. Amaçlarımıza ulaşmamızı kolaylaştırabilecek ya da bu yolda bize engel olabilecek şeyler üzerinde durduk ve gerekirse hangi kurum ya da kuruluşlardan destek alabileceğimizi fark ettik. Şimdi size bir*

---

ödev vereceğim. Bir sonraki oturuma kadar lütfen belirlediğiniz amaçlar üzerinde yeniden düşünün ve değiştirmek istediğiniz herhangi bir şey olup olmadığını gözden geçirin." Ödevinizi bir sonraki oturumda bizimle paylaşmanızı istiyorum.

---

**Sosyal Etkileşim**  
(20 dk)

1. Rehber öğretmen/psikolojik danışman katılımcılardan 2-3 kişilik gruplar halinde sohbet etmelerini ister:

*"Sayın velilerimiz, çalışmamızın son 20 dakikasında kendi aranızda istediğiniz herhangi bir konu üzerinde sohbet etmenizi istiyorum. Bu konu hava durumu da olabilir, kek tarifi de olabilir ya da okuduğunuz bir kitap, izlediğiniz bir film/tiyatro da olabilir. Sandalyelerinizi istediğiniz gibi ayarlayabilirsiniz. Şimdi çaylarımızı içelim ve biraz sohbet edelim."*

2. Rehber öğretmen/psikolojik danışman gruplar arasında dolaşır, görüş beyan etmeden sadece gözlem yapmakla yetinir.

3. 20 dakika tamamlandığında rehber öğretmen/psikolojik danışman katılımları için teşekkür eder, tüm katılımcıları ayakta uğurlar.

---

**Rehber Öğretmen**  
**/Psikolojik**  
**Danışmana Not**

- Rehber öğretmen/psikolojik danışman sosyal etkileşim bölümünde katılımcılara çay ikram ederek hem Türk kültürünü tanıtan hem de daha samimi bir ortam oluşmasını sağlayan ve böylece sosyal uyumun gelişimine katkı sağlayacak bir tutum sergiler.

- Oturum sürecinde terapötik ilişki kurulması, empati, saygı ve koşulsuz kabul ilkelerine duyarlı yaklaşılması, tüm katılımcılara eşit mesafede olunması, eşit söz hakkı verilmesi, katılımcıların ilgiyle dinlenilmesi ve onlarla güvene dayalı ilişki kurulması önemlidir.

- Isınma oyunları bölgenin kültürel özelliklerine ve grubun ihtiyacına göre değiştirilebilir.

- Akıllı tahtanın olmadığı mekânlarda tahtaya bir yonca görseli çizilebilir.

- Yonca Yaprakları etkinliğinde ihtiyacı olan katılımcılara yardımcı olunur.

- Yonca Yaprakları etkinliğinde katılımcılar gelecek üç aya yönelik herhangi bir amaç belirleyemezlerse katılımcılara yardımcı olunur.

- Sosyal etkileşim sürecinde gruplaşmanın olmamasına dikkat edilir.

---



<b>Oturumun Adı</b>	<b>Sosyal Uyumda Birliktelik</b>
<b>Katılımcı Sayısı</b>	8-10 kişi
<b>Kazanım</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sosyal yaşamda rol ve sorumluluklarını fark eder.</li> <li>Sosyal uyumda bütünlüğü sağlamanın önemini kavrar.</li> </ul>
<b>Yöntem ve Teknik</b>	Anlatım, soru-cevap, küçük grup çalışması
<b>Süre</b>	80 dakika
<b>Araç Gereç</b>	Kübizm sanatını temsil eden görsel (2 nüsha), 3 adet A4 kâğıt, kalem.

### Süreç (60 dk)

1. Rehber öğretmen/psikolojik danışman önceki oturumun özetini yapar ve beşinci oturumda ele alınacak konuları grup üyelerine açıklar.

*"Merhaba, önceki oturumumuzda sizlerle yaşamımızın farklı alanlarını ve bu alanlarda hem bugün hem gelecekte neler yapabileceğimizi konuşmuştuk. Geleceğe ilişkin amaçlarımızı ele almıştık. Bugün ise uyumlu bir şekilde bütünlük oluşturmanın, birlik olmanın önemini konuşacağız."*

2. Rehber öğretmen/psikolojik danışman aşağıdaki soruları sorarak ev ödevine ilişkin paylaşımları alır.
  - Ödevinizi yaparken neler hissettiniz?
  - Ödevinizi yaparken zorlandınız mı? Sizi neler zorladı?
  - Ödevinizi yaparken neyi fark ettiniz? Bu ödev size ne kazandırdı?
3. Rehber öğretmen/psikolojik danışman "Haydi Yürüyelim!" adlı ısınma oyunuyla oturumu başlatır.

### Haydi Yürüyelim!

**Birinci adım:** Katılımcılar ayakta bir çember oluşturur. Katılımcılar çember düzenini bozmadan müzik eşliğinde rehber öğretmen/psikolojik danışmanın yönergesine göre yürümeye başlar.

**İkinci adım:** Rehber öğretmen/psikolojik danışman üyelerden sırasıyla çamurda yürüyor gibi, sırtta bir yük varmış gibi, yürümeye yeni başlamış bir bebek gibi, buz üzerindeymiş gibi,

çöplerin arasındaymış gibi, robot gibi, topuklu ayakkabı giymiş gibi, cam kırıklarının üzerindeymiş gibi hareket etmelerini ve yürümelerini ister.

**Üçüncü adım:** Her bir yürüme tarzı için grubun çemberde bir tur dolaşması beklenir. Her yönerge sırayla verilerek grup üyelerine uygulamaları yapmaları için zaman tanınır.

4. Isınma oyunu tamamlandıktan sonra rehber öğretmen/psikolojik danışman katılımcılara yaşam rolleriyle ilgili aşağıdaki açıklamayı yapar:

*"Yaşam içinde bireylerin çok farklı rolleri olabilir. Bu roller bireyin yaşadığı ev, okul, iş yeri gibi ortamlarda bulunmalarına bağlı olarak farklılıklar gösterir. Örneğin: vatandaş, çalışan, öğrenci, emekli rolü gibi... Bu farklı yaşam alanlarının yanı sıra bireylerin gelişim dönemlerine göre değişen rolleri de bulunmaktadır. Bunlar arasında da çocuk, eş, ebeveyn rolleri bulunmaktadır. Her bireyin aynı anda birden fazla rolü de olabilir. Örneğin bir birey eş ve ebeveyn rollerine sahipken aynı zamanda evlat, çalışan, vatandaş rollerine de sahip olabilir. Bireylerin, farklı yaşam alanlarında sahip olduğu farklı yaşam rollerinin ve bu rollerin getirdiği sorumlulukların farkında olması önemlidir."*

5. Rehber öğretmen/psikolojik danışman "Sosyal Hayatta Rollerim" adlı bir etkinlik yapılacağını belirtir ve etkinliği başlatır.

### Sosyal Hayatta Rollerim

**Birinci adım:** Rehber öğretmen/psikolojik danışman aşağıdaki yönergeyi vererek etkinliği başlatır.

*"Sosyal hayattaki rollerimiz hakkında bir etkinlik yapacağız. Bu etkinlik için üç grup oluşturacağız ve her grup kendilerine verilen rolleri inceleyecek. Sonrasında yapılan çalışmalar büyük grupta paylaşılacak."*

**İkinci adım:** Rehber öğretmen/psikolojik danışman, katılımcıları üç gruba ayırır ve her gruba inceleyecekleri rolleri verir.

**1. Grup:** Komşu ve çalışan olarak rol ve sorumluluklarımız

**2. Grup:** Anne-baba ve arkadaş olarak rol ve sorumluluklarımız

**3. Grup:** Veli ve vatandaş olarak rol ve sorumluluklarımız

**Üçüncü adım:** Gruplar her rol için aşağıdaki soruları cevaplar.

- *Bu roller hangi sorumlulukları gerektiriyor?*
- *Bu rol ve sorumluluklarımız konusunda neler yaparsak toplumdaki birlik ve bütünlüğe katkı sağlamış oluruz?*

**Dördüncü adım:** Küçük grup çalışmaları tamamlandıktan sonra her bir grup paylaşımında bulunur.

**Beşinci adım:** Tüm grupların paylaşımları alındıktan sonra rehber öğretmen/psikolojik danışman yaşam rolleri ve bu rollere ilişkin sorumluluklarla ilgili aşağıdaki açıklamayı yapar.

*"Yaptığımız etkinlikte de gördüğünüz gibi yaşamda her birimizin pek çok rolü bulunur. Bu roller zamanla değişebilir. Örneğin çocuk ve öğrenci rolü geçmişte kalırken eş, ebeveyn, çalışan, emekli gibi roller de belirli bir dönemde ortaya çıkar. Bu rollerin pek çoğu aynı anda var olabilmekte ve bu rollere ilişkin çeşitli sorumluluklarımız oluşabilmektedir. Bu rollerimizi ve sorumluluklarımızı fark ederek hareket etmemiz yaşamımızı daha düzenli bir şekilde sürdürmemizi sağlar."*

6. Rehber öğretmen/psikolojik danışman "Farklılıkların Bütünlüğü" isimli bir etkinlik yapılacağını belirterek bu etkinliğin uygulama sürecini başlatır.

#### Farklılıkların Bütünlüğü

**Birinci adım:** Rehber öğretmen/psikolojik danışman katılımcı sayısı kadar kestiği kübizm görselini her bir katılımcıya bir parça olmak üzere dağıtır. Katılımcılardan ellerindeki parçayı incelemelerini ister ve bu parçada neler gördüklerini sorar.

**İkinci adım:** Paylaşımlar alındıktan sonra rehber öğretmen/psikolojik danışman aşağıdaki yönergeyi vererek süreci devam ettirir.

*“Şimdi lütfen elinizdeki parçaları gelişigüzel bir şekilde birleştirerek hep beraber bir resim oluşturun. Parçaları istediğiniz gibi bir araya getirebilir, hangi parçanın nerede yer alacağına grup olarak karar verebilirsiniz. Resminiz belirli bir şekle ya da nesneye benzemek zorunda değil. Elinizdeki parçanın büyük resimde bulunduğu yerden memnun olmanız yeterli.”*

**Üçüncü adım:** Grup üyeleri resimlerini tamamladıktan sonra rehber öğretmen/psikolojik danışman aşağıdaki sorularla grup içi etkileşimi başlatır.

- *Resme baktığınızda ne görüyorsunuz?*
- *Resmi birlikte yapmak size neler hissettirdi?*

**Dördüncü adım:** Rehber öğretmen/psikolojik danışman daha önceden hazırlamış olduğu kübizm temsilî görselini katılımcıların görebileceği bir yere yapıştırır. Bütün halindeki görseli göstererek bu görselin katılımcıların ellerindeki parçaların bir araya getirilmesiyle oluştuğunu belirtir ve katılımcılara görsel bakınca ne gördüklerini sorar.

**Beşinci adım:** Rehber öğretmen/psikolojik danışman katılımcıların paylaşımlarını aldıktan sonra aşağıdaki açıklamayı yaparak farklılıklara saygı ve sosyal uyumun önemini vurgular.

*“Tahtada gösterdiğim resimde ve sizin yaptığınız resimde birbirinden farklı şekillerde, boyutlarda ya da renklerde parçalar görüyoruz. Parçalar her birinin özelliklerine göre uygun bir şekilde bir araya getirildiğinde görsellerde de gördüğümüz gibi uyumlu bir esere dönüşebiliyor. Aksine gelişigüzel ve özensiz olarak bir araya getirilen parçalar ise görseli anlamsız bir bütün haline getirebiliyor. Toplumu oluşturan bizler de aslında bu parçalar gibi birbirimizden farklı pek çok özelliğe sahibiz. Bazı özelliklerimiz çok benzerdir. Doğmak, komik bir film izleyince gülmek, bir bebeğin doğumuna sevinmek gibi... Bazı özelliklerimiz ise bizi birbirimizden ayırır. Ancak bu görselde olduğu gibi farklı özelliklerimizi uygun bir şekilde bir araya getirebilirsek uyumlu ve birbirini destekleyen bir toplum oluruz. Aksi olduğunda ise maalesef bütünlük duygumuz ve toplumdaki uyumumuz gelişemeyebilir.”*

**Altıncı adım:** Açıklamalar sonrasında rehber öğretmen/psikolojik danışman aşağıdaki soruları gruba yönelterek grup etkileşimini devam ettirir.

- *Toplumun her bir üyesi olarak neler yaparsak ve nasıl davranırsak birbirimizi destekleyebiliriz?*
- *Nasıl davranırsak bu görseldeki gibi farklılıklarımıza rağmen birlikte uyum içinde yaşayabiliriz?*

7. Rehber öğretmen/psikolojik danışman katılımcıların paylaşımlarını aldıktan sonra oturumu özetleyip ödev vererek oturumu sonlandırır.

*"Bugünkü oturumumuzda yaşamımızın farklı alanlarındaki rol ve sorumluluklarımıza birlikte bakma fırsatı bulduk. Sağlıklı bir toplum oluşturabilmek için rol ve sorumluluklarımız konusunda neler yapabileceğimizi gözden geçirdik. Ayrıca toplumsal birlik ve bütünlüğümüzü sağlayabilmek amacıyla birbirimizle uyum içinde olabilmenin önemi üzerinde durduk. Birbirimize karşı saygılı, yardımsever, anlayışlı ve düşünceli olmak, farklı özelliklerimizi yargılamamak, birileriyle sorun yaşadığımızda burada öğrendiğimiz dinleme ve problem çözme becerilerini kullanmak, uyum içinde yaşamamızın anahtarlarıdır. Çünkü hem aile üyelerimizle hem de içinde yaşadığımız toplumla uyum içinde olabilirsek mutlu olabiliriz. Şimdi size bir ödev vereceğim. Bu hafta hayatınızdaki rol ve sorumluluklarınızı düşünerek bir sonraki oturumda bizimle paylaşmanızı istiyorum."*

### Sosyal Etkileşim (20 dk)

1. Rehber öğretmen/psikolojik danışman katılımcılardan 2-3 kişilik gruplar halinde sohbet etmelerini ister:

*"Sayın velilerimiz, çalışmamızın son 20 dakikasında kendi aranızda istediğiniz herhangi bir konu üzerinde sohbet etmenizi istiyorum. Bu konu hava durumu da olabilir, kek tarifi de olabilir ya da okuduğunuz bir kitap, izlediğiniz bir film/tyatro da olabilir. Sandalyelerinizi istediğiniz gibi ayarlayabilirsiniz. Şimdi çaylarımızı içelim ve biraz sohbet edelim."*

- 
2. Rehber öğretmen/psikolojik danışman gruplar arasında dolaşır, görüş beyan etmeden sadece gözlem yapmakla yetinir.
  3. 20 dakika tamamlandığında rehber öğretmen/psikolojik danışman katılımları için teşekkür eder, tüm katılımcıları ayakta uğurlar.

---

**Rehber Öğretmen  
/Psikolojik  
Danışmana Not**

- Rehber öğretmen/psikolojik danışman sosyal etkileşim bölümünde katılımcılara çay ikram ederek hem Türk kültürünü tanıtan hem de daha samimi bir ortam oluşmasını sağlayan ve böylece sosyal uyumun gelişimine katkı sağlayacak bir tutum sergiler.
  - Oturum sürecinde terapötik ilişki kurulması, empati, saygınlık ve koşulsuz kabul ilkelerine duyarlı yaklaşılması, tüm katılımcılara eşit mesafede olunması, eşit söz hakkı verilmesi, katılımcıların ilgiyle dinlenilmesi ve onlarla güvene dayalı ilişki kurulması önemlidir.
  - Isınma oyunları bölgenin kültürel özelliklerine ve grubun ihtiyacına göre değiştirilebilir.
  - Isınma oyunu için eğlenceli bir müzik seçilebilir.
  - Rehber öğretmen/psikolojik danışman kübizm sanatını temsil eden bir görseli bularak iki adet çoğaltır. Bunlardan birini etkinlik öncesinde katılımcı sayısı kadar keserek katılımcılara dağıtmak üzere hazırlar.
  - Sosyal etkileşim sürecinde gruplaşmanın olmamasına dikkat edilir.
-

<b>Oturumun Adı</b>	<b>Aile ve Sosyal Yaşamda Farklılıklara Saygı ve Vedalaşma</b>
<b>Katılımcı Sayısı</b>	8-10 kişi
<b>Kazanım</b>	Çok kültürlü yaşamının önemini kavrar. Programın yaşamında meydana getirdiği değişimi fark eder.
<b>Yöntem ve Teknik</b>	Anlatım, soru-cevap
<b>Süre</b>	80 dakika
<b>Araç Gereç</b>	Şeker (iki farklı renkte), rulo kâğıt, kuru boya, Sosyal Uyum Temelli Aile Psikoeğitim Programı Değerlendirme Formu (FORM-B) ve EK-3 Katılım Belgesi
<b>Süreç (60 dk)</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Rehber öğretmen/psikolojik danışman önceki oturumun özetini yapar ve altıncı oturumda ele alınacak konuları grup üyelerine açıklar.  <i>"Merhaba, önceki oturumumuzda sizlerle yaşamımızın farklı alanlarındaki rollerimizi ve sorumluluklarımızı konuştuk. Bu rol ve sorumlulukları yerine getirmenin aile ve sosyal yaşamda uyumumuzu nasıl etkilediğini ele aldık. Ayrıca toplumsal uyumu artırmanın, birlik ve bütünlük duygusu oluşturmanın önemini fark ettik. Bugün son defa bir araya geldik. Öncelikle aile ve sosyal yaşamda farklılıklara saygı hakkında konuşacağız. Daha sonra bugüne kadar neler yaptığımızı, bu programdan neler kazandığımızı değerlendireceğiz."</i></li> <li>2. Rehber öğretmen/psikolojik danışman aşağıdaki soruları sorarak ev ödevine ilişkin paylaşımları alır. <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ödevinizi yaparken neler hissettiniz?</li> <li>• Ödevinizi yaparken zorlandınız mı? Sizi neler zorladı?</li> <li>• Ödevinizi yaparken neyi fark ettiniz? Bu ödev size ne kazandırdı?</li> </ul> </li> <li>3. Rehber öğretmen/psikolojik danışman ev ödevine ilişkin paylaşımları aldıktan sonra "Memleketim" adlı ısınma oyununu başlatır.</li> </ol>
<b>Memleketim</b>	
<b>Birinci adım:</b> Rehber öğretmen/psikolojik danışman katılımcılara aşağıdaki yönergeyi verir:	

*"Şimdi sizlere sarı ve kırmızı (farklı da olabilir) renkte şekerler vereceğim. Bu şekerlerden sarı renkte olanı memleketinizin meşhur yiyeceklerini, kırmızı olan ise meşhur yerlerini temsil etmektedir. Müzik açıldığında herkesin salonda dolaşmasını isteyeceğim. Müzik durduğunda en yakınınızdaki kişiye onun memleketi hakkında neyi merak ediyorsanız o soruyu temsil eden şekerini vererek birbirinizin sorularını yanıtlamanızı isteyeceğim."*

**İkinci adım:** Rehber öğretmen/psikolojik danışman katılımcılara şekerleri dağıtır. Rehber öğretmen/psikolojik danışman müziği başlatır ve katılımcılardan salonda dolaşmalarını ister. Rehber öğretmen/psikolojik danışman müziği durdurur.

**Üçüncü adım:** Katılımcılar soruları temsil eden renkteki şekerleri birbirlerine vererek sorularını sorar. Tüm katılımcılar paylaşımda bulunduktan sonra rehber öğretmen/psikolojik danışman ısınma etkinliğini sonlandırır.

4. Rehber öğretmen/psikolojik danışman ısınma oyunundan sonra çok kültürlülük hakkında bilgi paylaşımı yapar (Bkz. Bilgi Notu).
5. Rehber öğretmen/psikolojik danışman bilgi paylaşımından sonra *"Bütünün Bir Parçasıyım"* adlı bir etkinlik yapılacağını söyler.

### **Bütünün Bir Parçasıyım**

**Birinci adım:** Rehber öğretmen/psikolojik danışman aşağıdaki yönergeyi verir:

*"Salonda sizin için bir masa hazırladım. Bu masada renkli resim kalemleri ve rulo kâğıt yer alıyor. Şimdi bu kâğıda grup olarak "bireysel farklılıklara saygı ve birlikte yaşamak" konulu bir resim yapmanızı istiyorum. Bu büyük resme her bir katılımcı içinden geldiği gibi katkı sunabilir. Resim kâğıdının istediğiniz yerine resminizi yapabilir ve istediğiniz renkleri kullanabilirsiniz. Toplam 15 dakika süreniz var, süre tamamlandıktan sonra ortaya çıkan resim hakkında büyük grupta konuşacağız."*



**İkinci adım:** Rehber öğretmen/psikolojik danışman süre tamamlandıktan sonra katılımcıların yardımıyla büyük grup resmini tahtaya asar. Ardından katılımcıların paylaşımlarını almaya yönelik aşağıdaki soruları sorar:

- *Bu resmi grup olarak hep birlikte yapmak size nasıl hissettirdi?*
- *Hep birlikte bir ürün ortaya çıkardınız ve farklılıklardan doğan bir bütün oluşturduunuz. Bu konuda neler söylemek istersiniz?*

**Üçüncü adım:** Bütün paylaşımları aldıktan sonra rehber öğretmen/psikolojik danışman yapılan bu etkinlikle çok kültürlülüğün önemini aşağıdaki açıklamayı kullanarak vurgular:

*"Yaptığımız etkinlikte hep birlikte "bireysel farklılıklara saygı" ve "birlikte bir bütün olarak yaşamak" konulu bir resim yaptınız. Bütün bunlar hem bir şeyleri birlikte yapmanın keyfini yaşamamanızı hem de resimde yaptığınız gibi her katılımcının zenginleştirdiği bir ürünün ortaya çıkmasını sağladı. İşte her birey ve her kültür de kendine ait özellikleriyle bütünü zenginleştirir. Tek başına birer farklılık gibi görünen bu özellikler bir aradayken eşsiz bir bütün oluşturur."*

6. Etkinlikler tamamlandıktan sonra rehber öğretmen/psikolojik danışman katılımcılara aşağıdaki soruları sorarak süreci değerlendirmelerini ister:
  - *Bu program sürecinde en çok etkilendiğiniz konular nelerdir?*
  - *Bu programdan sonra hayatınızda neler değişti?*
7. Rehber öğretmen/psikolojik danışman katılımcıların programı yazılı olarak değerlendirmeleri için Sosyal Uyum Temelli Aile Psikoeğitim Programı Değerlendirme Formu'nu (FORM-B) dağıtarak katılımcılardan doldurmalarını ister.

### Kapanış (20 dk)

1. Rehber öğretmen/psikolojik danışman vedalaşma etkinliği ile süreci devam ettirir.

## Vedalaşma

**Birinci adım:** Rehber öğretmen/psikolojik danışman aşağıdaki yönergeyi verir:

*"Programımızı bir veda etkinliği yaparak sonlandıracağız. Şimdi her katılımcıdan grubun ortasına gelerek gruba hayalî bir hediye vermesini istiyorum. Öncelikle biraz düşünmenizi, daha sonra gönüllü olanlardan başlayarak her birinizin ortaya gelmesini ve hayalî hediyesini vermesini istiyorum."*

**İkinci adım:** Rehber öğretmen/psikolojik danışman katılımcılardan verecekleri hayali hediyeyi düşünmelerini ister. (Yaklaşık bir dakika süre verilir.)

**Üçüncü adım:** Tüm katılımcılar ve rehber öğretmen/psikolojik danışman gruba hayalî hediyesini verir. İyi dilekler ve temennilerle süreç tamamlanır.

2. Veda etkinliği sonrası katılımcılara Katılım Belgeleri (EK-3) dağıtılır.

### Rehber Öğretmen /Psikolojik Danışmana Not

- Bütünün Bir Parçasıyım etkinliği için oturum öncesinde masa hazırlanır.
- Isınma oyunu için eğlenceli bir müzik seçilebilir.
- Sosyal Uyum Temelli Aile Psiko eğitim Programı Değerlendirme Formu (FORM-B) maddeleri katılımcılara açıklanarak doldurmalarına yardımcı olunur.
- Vedalaşma etkinliğinde katılımcılar hayalî hediye vermekte zorlanabilir, rehber öğretmen/psikolojik danışman ilk hediyeyi vererek onlara yardımcı olur.
- Okul yöneticileri katılım belgelerini takdim etmeleri için teşvik edilir.

## Etkili İletişim

İletişim; bilginin, kanıların, düşüncelerin sözlü, sözsüz, yazılı ya da işaretler yoluyla ifade edilmesidir (Yüksel, 2019). Başka bir ifadeyle iletişim, bireylerin sözlü ifadeyi kullanarak veya kullanmadan duygu, düşünce ve deneyimlerini aktarmasıdır (Çağlar, 2018). Toplumsal bir varlık olan insan içinde yer aldığı grupla kimi zaman farkında olarak kimi zaman da farkında olmadan iletişim kurmaktadır (Çağlar, 2018). İletişim becerisi bireylerin kendilerini ve çevrelerinde bulunan diğer bireyleri tanımalarına ve daha uyumlu ilişkiler kurmalarına olanak sağlayan bir güçtür (Yüksel, 2019). Bu bakımdan iletişim insan yaşantısında yer alan en önemli olgulardan biridir (Çağlar, 2018; Fidan, 2019).

Etkili iletişimde amaç iletilmek istenen içeriğin karşdakine amaçlanan şekilde iletilmesi ve belirlenen etkinin uyandırılabilmesi olarak tanımlanabilir. Etkili iletişimde içeriğin kime, ne zaman ve nasıl iletildiği son derece önem taşımaktadır (Fidan, 2019). Bu yönüyle etkili iletişim çift yönlü, alıcının da pasif değil aktif olduğu etkileşimli, kişilerarası ve paylaşımlı bir ilişki olarak değerlendirilmektedir (Güngör, 2018; Yüksel, 2019). Etkili iletişimin kurulamadığı durumlar bireylerin olumsuz iletişim içerisine girmelerine; öfke, gerginlik, güvensizlik gibi negatif duygular yaşamalarına neden olmaktadır (Anderson, 2022).

Etkili iletişim hem sözsüz hem de sözlü iletişimi kapsamaktadır. Sözsüz iletişim, genel olarak bireylerin jest ve mimiklerini kullanarak oluşturdukları iletişim biçimi olmakla birlikte giyim kuşam biçimi ve renkleri, yaşanan ortama ilişkin yapılan dekorasyona yönelik düzenlemeler de bir tür iletişim biçimi olarak değerlendirilmektedir. Sözlü iletişim ise sözcüklerin kullanılmasıyla yürütülen iletişim biçimidir. Hem sözlü hem de sözsüz iletişimde kültürel ve yerel nitelikler bulunmaktadır (Güngör, 2018). Etkili iletişimde sözlü iletişim kadar sözsüz iletişimin de etkili olduğu bilinmektedir. Buna bağlı olarak bireylerin diyalog içindeyken ses tonu ve konuşma hızı, beden dilinin kullanılma biçimi karşısındaki için birtakım ipuçları oluşturur (Anderson, 2022).

Etkin dinleme, etkili bir iletişimin en önemli ögeleri arasındadır (Anderson, 2022). Etkin dinlemede dinleyici pasif değildir. Anlatana (alıcı) geri bildirim vermek suretiyle yansıtma yapar ve onu gerçekten dinlediğini, anlatmak istedikleriyle ilgilendiğini gösterir. Aktif dinlemede birey; anlatan için hemen bir çözüm veya yanıt bulma zorunluluğu hissetmez, aksine onun ifade ettiklerine odaklanır ve bu durum onu daha rahat dinlemeye yöneltir (Yüksel, 2019). Ayrıca etkin dinlemenin bir diğer göstergesi de soru sormaktır. Soru sormak hem iletişimin daha açık hale gelmesini sağlar hem de konuşmacının söylediklerine odaklanıldığını ve önemsendiğini gösterir (Anderson, 2022). Etkin dinlemenin yanı sıra sözsüz mesajlara yönelik iyi bir gözlemci olma ve konuşulacak konu başlığından bağımsız olarak sakin bir tutum sergilemek de etkili iletişimin diğer önemli ögeleri olarak sayılabilir (Anderson, 2022).

Empati; etkili iletişimde ele alınması gereken bir diğer temel öge, güçlü bir araç, kişilerarası duyarlılık ve sosyal yeterliliğin önemli bir göstergesidir (Anderson, 2022; Satan, 2015). Kişinin karşısındaki bireylerin duygu ve düşüncelerini anlayabilmesini kolaylaştıran empati; temel iletişim becerileri arasında yer alan, bireylerin anlaşıldıklarını fark ettikleri ve hissettikleri bir sosyal beceridir (Yüksel, 2015). Rogers (1959) empatiyi bireyin duygu ve düşüncelerini, onun bakış açısıyla anlamak olarak tanımlamaktadır. Bir başka deyişle bireyin içsel referans çerçevesini, kendisinin oluşturduğu anlamlar ve duygusal bileşenleri baz alarak onun gibi algılamaktır. Yüksel'e (2015) göre empati, bireyin karşısındakinin duygu ve düşüncelerini kendine ait değer ve yargılardan bağımsız olarak anlamaya çalışması olarak tanımlanabilir. Bunu yapabilmek için öncelikli olarak kişi kendinin farkında olmalı ve kendisini kabul etmelidir. Buna göre bireyin yaşadıklarına bağlı olarak duyguları tamamıyla hissedilemese bile anlaşılabilir. Rogers, empatide başkasının duygu ve düşüncelerini onun gibi algılamının yeterli olmayacağını, bireyin karşısındakinin dünyasına yargılayıcı bir tutumdan uzak ve önyargısızca girmesi gerektiğini vurgular (Rogers, 1980). Buna göre empati yapabilmeyen temel gereklilikleri arasında bireyin kendine ilişkin değer yargıları, farklı inançları olduğunu bilerek ve bunları kabul ederek onu ön yargısızca anlamaya çalışmak bulunmaktadır (Yüksel, 2015). Dökmen (2009)' e göre empati kurabilmenin üç bileşeni bulunmaktadır: Birincisi karşısındakinin duygu ve düşüncelerini onun bakış açısıyla anlamaya çalışmak, ikincisi empatinin bilişsel ve duyuşsal gerekliliklerini karşılamak yani bireyi doğru anladıktan sonra iletişime geçmek ve üçüncüsü de empatiyle oluşturulan algıların karşıya aktarılmasıdır ki bu aktarım yapılmazsa empati sürecinin yarım kalacağı belirtilmektedir.

## Problem Çözme Basamakları

Problemlerin yaşamımızda farklı alanlarda karşımıza çıkabileceğini konuşmuştuk. Ancak bu problemleri işlevsel bir şekilde çözüme kavuşturabilmenin bir yolu bulunmaktadır. Bu yol belirli basamaklardan oluşmaktadır. Bu basamaklar şöyledir:

- **Problemi tanımlamak:** Karşılaşılan zorluğu, çözülecek probleme dönüştürebilmek için birey, problemin ne olduğunu anlamlandırmalıdır. Problemin içeriğini, kapsamını, ilişkili olduğu alanı tanımlamalıdır. Ortaya çıkan problemi oluşturan şartları ve engelleri tanımlamalı, mevcut problemin nedenlerini tespit etmelidir. İhtiyaçlarını, beklentilerini ve amaçlarını tanımlamalıdır.
- **Alternatif çözümler üretmek ve değerlendirmek:** Birey çeşitli kaynaklardan hangi ihtiyaçlarının probleme neden olduğunu belirlemeli ve topladığı bilgilerle, problemin çözümü için farklı çözüm yolları belirlemelidir.
- **Çözüm yollarının problemle uygunluğunu araştırmak ve en iyi çözümü seçmek:** Öncelikle, belirlenen çözüm yöntemlerinin uygunlukları değerlendirilmelidir. Sonra-

sında oluşturulan çözüm yollarındaki güçlü ve zayıf yönler özenli bir biçimde değerlendirilmelidir. En sonunda, probleme en uygun çözüm seçeneğine karar verilir.

- **Çözümü uygulama:** Belirlenen çözüm yolu uygulanır.
- **Sonuçlarını değerlendirmek:** Uygulanan problem çözme yönteminin etkili olup olmadığı değerlendirilir. Bu değerlendirme yapılmadığında kişi sorunu için uygun çözüm yolları bulmak yerine yetersiz yollarda ısrar edebilir. Çözumsuzlük içinde kalabilir.

## Aile Yapısı

Aile, toplumun temel taşı olarak nitelendirilmektedir. Günümüzde aile kavramının pek çok farklı kombinasyonu (çekirdek, geniş, tek ebeveynli, çocuksuz vb.) içerdiği ve nitelediği anlaşılmaktadır. Birbirinden farklı biçimlerde oluşmasıyla birlikte aile, bireylerin yaşamında vazgeçilmez önemdedir (Nazlı, 2021). Farklı biçimlerde oluşturulan aile türleri olduğu ele alındığında aile kavramına ilişkin evrensel bir tanımlama yapmanın mümkün olmadığı anlaşılmaktadır. Bununla birlikte Türk Dil Kurumu aile kavramını, "Evlilik ve kan bağına dayanan karı, koca, çocuklar, kardeşler arasındaki ilişkilerin oluşturduğu toplum içerisindeki en küçük birlik." ya da "Aynı soydan gelen ve aralarında akrabalık ilişkileri bulunan kimselerin tümü." şeklinde tanımlanmaktadır (TDK, 2022). Aile, büyümenin ve gelişmenin sağlandığı doğal bir ortam olarak da tanımlandığında (Minuchin ve Fishman, 1981) ailenin temel amacı aile üyelerinin iyi oluşlarının sürdürülmesi, aile içinde büyüyecek neslin sağlıklı yetiştirilmesi ve ailenin devamının sağlanabilmesi şeklinde ifade edilebilir (Dirin ve Tutan, 2015).

Aile sistem kuramları aileyi, belirli davranış kalıpları sergileyen sosyal bir sistem olarak değerlendirmektedir (Nazlı, 2021). Aile bir sistemdir ve alt sistemlerden oluşmaktadır. Bu alt sistemler; eş, ebeveyn, kardeş vb. alt sistemleridir. Alt sistemler aile içerisindeki görevleri yürüterek ailenin fonksiyonel/sağlıklı olmasını sağlar (Gladding, 2015). Aile sisteminin görevleri arasında; kimlik görevleri, sınırların düzenlenmesi, ailenin duygusal atmosferini düzenleme, ailede oluşan değişimleri yönetme ve ev halkının devamlılığını sağlamaya çalışma bulunmaktadır. Ayrıca ailelerin yerine getirmesi beklenen bir takım fonksiyonlar bulunmaktadır. Bu temel fonksiyonlar arasında ise aile üyelerine yönelik sevgi ve bakım verme, neslin devamlılığını sağlama, çocukların yetişme ve gelişimini sağlama, aile üyeleri için düzenli, disiplinli ve koruyucu bir ortam sağlama sayılabilir (Nazlı, 2021). Alt sistemlerin görevlerini yerine getirmesi sistemin işleminde hayati bir önem taşır. Buna göre alt sistemler aile içerisinde görevleri yürütürse ailenin fonksiyonel olmasını sağlar ancak görevler aksatılırsa fonksiyonel olamayan bir aile yapısı oluşur (Gladding, 2015).

Minuchin'e (1974) göre her ailenin bir yapısı vardır ve bu yapı aileyi olumlu ya da olumsuz etkileyebilir. Aile zamanla içinde iletişim ve etkileşim kalıplarının oluşacağı doğal bir bağlam sağlar. Bu kalıplar, aile üyelerinin nasıl davranışlar sergileyeceklerini ve süreci nasıl

yöneteceklerini belirleyerek, etkileşimi kolaylaştırarak aile yapısını oluşturur (Minuchin ve Fishman, 1981). Aile yapısı, aile bireyleri birbirleriyle etkileşim içindeyken tekrar eden etkileşim kalıplarının gözlemlenmesiyle anlaşılabilir (Gladding, 2015). Kimi ailelerde aile üyelerinin birbirleriyle kolaylıkla ilişki kurabileceği iyi organize edilmiş, hiyerarşik bir aile yapısı bulunurken kimilerinde bu yapı işlevsizdir. Aile yapısının işlevsel olduğu ailelerde üyeler birbirleriyle rahatlıkla ilişki kurabilirken aile yapısının işlevsiz olduğu ailelerde üyeler anlamlı ve yakın ilişkiler kuramamaktadır (Minuchin, 1974).

Aile yapısı ve alt sistemlerle birlikte aile sistemini tanımlayan bir diğer önemli kavram ise sınır kavramıdır (Gladding, 2015). Her ailede üyeler arasında sınırlar bulunmaktadır ve bu sınırlar çerçevesinde etkileşim kurulur (Minuchin, 1974). Sınırlar aile üyeleri arasındaki psikolojik alanı/mesafeyi ifade eder ve bunlar durağan değil dinamik bir yapı gösterir (Minuchin ve Fishman, 1981). Sınırlar alt sistemlerin birbirinden ayrılma ve bir araya gelme biçiminin nasıl olacağını tanımlar. Alt sistemler arasında doğru ve uygun bir işleyişin olması sınırların belirgin olmasını gerektirir (Vetere, 2001). Sınırlar; belirgin/esnek, belirsiz/iç içe geçmiş ve katı/kopuk olabilir. Belirgin ve esnek sınırlar olduğunda, bireyler özerkliklerini kaybetmeden aileye dâhil olabilir. Belirsiz/iç içe geçmiş sınırlar ise bireylerin özerkliklerini kaybetmesi anlamına gelir ve alt sistemlerde roller karışır. Katı/kopuk sınırlar bireylerin hem aile içinde hem de dış çevrede iletişimsizlik yaşamalarına, birbirlerinden kopmalarına neden olur (Minuchin, 1974; Ramisch, McVicker ve Sahin, 2009).

## Pozitif Psikoterapide Denge Modeli

Nossrat Peseschkian tarafından ilk olarak 1968 yılında öne sürülen pozitif psikoterapi yaklaşımının temel olarak üç ilkesi bulunmaktadır. Bu ilkeler umut ve denge olarak adlandırılmaktadır. Pozitif psikoterapinin denge modeline göre bireyin yaşamı, genel olarak dört temel alan üzerine kuruludur. Bu yaşam alanları; beden, başarı/kariyer, ilişki, maneviyat/anlam olarak tanımlanmaktadır. Bireyin var olan enerjisini ve zamanını bu dört farklı alana nasıl dağıttığı ruh sağlığıyla yakından ilişkilidir. İnsanların sahip oldukları enerji ve zamanlarını dört yaşam alanına olabildiğince eşit şekilde dağıtarak, dengeyi korumaları gerektiği savunulmaktadır. Denge modeline göre birey bir sorunla karşılaştığında, bununla baş edebilmek için bu farklı alanlardan birine başvurur. Bireyin sorunlarının üstesinden gelerek tekrar dengeye kavuşabilmesi, ruh sağlığının temel koruyucularından biri olarak kabul edilmektedir. Dengenin bozulması ise ruh sağlığı sorunlarının ortaya çıkmasıyla bağlantılandırılmaktadır. Psikolojik problem yaşayan bireylerin; beden, ilişki, maneviyat ya da başarı alanlarından birine kaçarak, bu alanlara aşırı odaklanma eğiliminde olabilecekleri savunulmaktadır (Peseschkian, 2002).

## Yaşam Rollerini

İnsanoğlu yaşamını sürdürürken çeşitli yaşam alanlarında pek çok farklı rol oynaması gerekir. Hayatın sürdürüldüğü yaşam alanları ev, okul, iş yeri ve toplum olarak ele alındığında bireyler bütün bu ortamlarda çeşitli roller sergileyerek yaşamlarını sürdürmektedir. Bu roller arasında vatandaş, öğrenci, çalışan, çocuk, ebeveyn, eş, emekli, serbest zaman, ev işleri gibi roller bulunmaktadır (Super, 1990). Yaşam rolleri bireylerin yaşamını sürdürmesinde önem taşır (Ulaş-Kılıç, 2020) ve bu roller belirli dönemlerde birbiriyle bağlantılı olarak ortaya çıkarak birbirinden etkilenmektedir (Karacan-Özdemir, 2020). Örneğin, çalışan rolündeki bir birey aynı zamanda ebeveyn rolünde olabilir. Bu roller birbiriyle etkileşim içindedir ve bu yönüyle bireyin yaşam kariyeri sürecini etkileyebilmektedir (Karacan-Özdemir, 2020). Yaşamın devamlılığı içerisinde bireyler, birbirinden farklı rollere girmekle birlikte belirli zamanlarda kimi rolleri daha fazla ön plana çıkabilir. Bu durum o dönemde o rolün önemiyle ve o role ayrılan vaktin fazlalığıyla ilgili olabilir (Ulaş-Kılıç, 2020).

Bireylerin benliklerine ilişkin farkındalıklarının artması ile birlikte yaşam rollerine yükledikleri anlam ve önem değişebilmekte ve bu durum bireylerin yaşam kariyerlerini etkileyebilmektedir. Yaşam döngüsüne bağlı olarak bireyin değişen rollerine uyum sağlaması iyi oluşu bakımından da önemli bir etmen olarak değerlendirilmektedir. Buna göre beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerin çocuk, yetişkin, öğrenci, çalışan rollerine sahip olabileceği düşünüldüğünde bu roller arasında çatışma yaşamaları olasıdır. Çocuk rolü ile yetişkin rolünün arasında veya öğrenci rolü ile çalışan rolü arasında bocalama yaşanması söz konusu olabilir. Örneğin, boş zaman rolünü önemseyemediğini fark eden bir yetişkinin uzun saatler çalışıyor olması, onun durumundan memnuniyetsiz olmasına ve yaşamından aldığı doyumun azalmasına neden olabilir (Ulaş-Kılıç, 2020). Başka bir örnekle ilerleyen yaşlara gelmiş, çocuklu bir bireyin ailedeki farklılaşan rollerine uyum sağlaması, bu konuda farkındalıklarını artırmasıyla mümkündür. Ailedeki yaşlı birey olmak çocuklarının birer yetişkin olduğunu, kendi ailelerini kurduklarını kabul etmeyi ve toplumsal sorumluluklar alabildiklerini görmeyi içerir. Bununla birlikte artık kendisinin çocuklarının bakım desteğine ihtiyaç duyulan bir rolde olduğunu, çocuklarının da ebeveynlerine bakım veren birer yetişkin rolünde olduğunu fark etmesi değişimi kabullenmeyi ve uyum sağlamayı kolaylaştıracaktır (Savi-Çakar, 2020).

Yaşam rollerinin öğrenilmesi, sosyalleşme denilen toplumun beklediği ve normlara uygun bulunduğu davranışların birey tarafından yerine getirilmesini sağlama çabasını içerir. Buna bağlı olarak sosyal uyum ise bireyin kendine özgü yapısıyla birlikte diğer bireylere uyum sağlayabilme başarısı olarak değerlendirilebilir (İkiz, 2020). Ayrıca bireyin yaşam ve kariyer memnuniyeti bakımından yaşam rollerinin ele alınması önem taşımakla birlikte toplumsal ortamlara ilişkin girilen rollerle kurulan ilişkilerde doyum sağlanması da bireyin sosyal uyumunun bir göstergesi olarak ifade edilebilir (İkiz, 2020). Bireylerin yaşam öykülerinde sahip oldukları yaşam rollerinde onları motive eden, doyum yaşamalarını sağlayan unsurlar belirlenir ve anlaşılırsa yaşamdan duyacakları memnuniyet artacaktır (Ulaş-Kılıç, 2020).



## Çok Kültürlülük

Kültür kavramının farklı tanımları bulunmaktadır. Bu konuda tartışmalar devam etmekte, hem içerik hem de kapsam bakımından değerlendirmeler yapılmaktadır (Oyur, 2019; Tekinalp, 2005). Kültür, geniş bir çerçevede ele alınabilecek bir kavramdır. Bu çerçevede dil, din, uyruk, cinsiyet, inanç, sosyo-ekonomik düzey, engellilik durumlarının yer aldığı bilinmektedir (Corey, Corey ve Callanan, 2011). TDK, kültürü "Tarihsel toplumsal gelişme süreci içinde yaratılan bütün maddi ve manevi değerler ile bunları yaratmada, sonraki nesillere iletmede kullanılan, insanın doğal ve toplumsal çevresine egemenliğinin ölçüsünü gösteren araçların bütünü." olarak tanımlamaktadır (TDK, 2022). Buna göre kültür, bireylerin doğuştan ve kalıtsal olarak sahip oldukları değil içinde yaşadıkları çevreden edindiklerini tarif eder. Başka bir yönüyle kültür, aynı toplumda bir arada yaşayan toplulukların, yaşadıkları bölgelere, sosyo-ekonomik düzeylerine, ortak geçmişlerine ve işlerine bağlı olarak farklı şekillerde oluşturulabilir (Cırık, 2008). Kültür, geçmişten geldiği için tarihî özelliklerle süreklilik göstererek geleceği etkilemektedir. Değişken olmakla birlikte, toplumsaldır ve bu yönüyle hem uyumu hem de doyum sağlamayı beraberinde getirir (Tekinalp, 2005). Sosyal varlıklar olan insanların, psikolojik ve biyolojik özelliklerinin yanı sıra dâhil oldukları etnisiteye ait kültürel mirası, deneyimleri ve tarihi geçmişi de bünyesinde barındıran yapılardır ve insanlar kültürel kimliklerinden izole olamazlar. Bu bağlamda birini tanımak ve ona saygı duymak karşılıklı olarak kültürel bir anlayış ve takdir göstermeye dayalıdır (Gay, 1991; 1994).

Farklı kültürlerin aynı zamanda bir arada olduğunu ifade eden çok kültürlülük, görece yeni olmakla birlikte aslında yeni bir kavram olarak değerlendirilemez (Çelik, 2008). Çok kültürlü bir toplum; dil, din ve inanış, etnisite, uyruk, ırk ve sosyal, toplumsal gelenekler bakımından heterojen bir yapı gösterirler (Demir, 2012). Kültürler sürekli bir etkileşim içindedir. Herhangi bir kültürün tamamen kapalı olması mümkün değildir. Kültür dinamik bir değişim sürecini ifade eder ve bütün kültürler belirli ölçülerde çok kültürlü bir özellik gösterir. Bu bağlamda çok kültürlü olmak aslında toplumların var oluş biçimi olarak değerlendirilebilir (Çelik, 2008).

Çok kültürlülük, Amerikan Psikoloji Derneği'ne (APA) göre ırk, etnik yapı, dil, cinsel yönelim, cinsiyet, yaş, engelli olma, sosyal sınıf, eğitim, dinsel yönelim ve diğer kültürel etmenlerin fark edilmesi olarak tanımlanmaktadır (APA, 2002). Çok kültürlülüğe ilişkin yönergenin gözden geçirildiği 2017 yılında, bu konuda önyargılı olmanın, bireyler ve kültürler hakkında kısıtlayıcı bilgiler içeren kavramsallıştırmaların aşılması gerektiği vurgulanmaktadır (APA, 2017b). Bu kapsamda APA, etik kodlarda da grupların sahip olabileceği yaş, cinsiyet, ırk, etnik köken, kültür, uyruk, din, cinsel yönelim, engellilik, dil ve sosyoekonomik durumlar gibi kültürel ve bireysel farklılıklar ile rol farklılıklarının farkında olunması, bunlara saygı duyulması ve dikkat edilmesi gerektiğini belirtmektedir (APA, 2017a). Türkiye' de 2021 yılında güncellenen Psikolojik Danışma Mesleki ve Profesyonel Sorumluluk Etik İlke ve Etik Kodları



ile ilgili genel hükümler arasında çok kültürlü bir bakış açısına sahip olmanın gerekliliğini vurgulayan "Ayrımcılık Yapmama" maddesi yer almaktadır (Savi-Çakar, 2021). Bu maddeye göre:

*"Psikolojik danışmanlar; yaş, kültür, engellilik, etnik köken, ırk, din/maneviyat, cinsiyet, cinsiyet kimliği, cinsel yönelim, medeni durumu, dil tercihi, sosyoekonomik durumu, göçmenlik durumu veya kanunla öngörülen herhangi bir temele dayalı olarak potansiyel veya mevcut danışanlara, öğrencilere, çalışanlara veya araştırma katılımcılarına karşı ayrımcılığa neden olamaz ve ayrımcılık yapılmasına göz yumamaz."*

Aynı kaynakta yer alan diğer bir madde olarak Türkiye'de psikolojik danışmanların sahip olması gereken temel mesleki değerler ve prensipler içinde "Danışanların farklılığına, farklı kültürel özellik, cinsiyet, yaş, etnik grup, cinsel yönelim, engellilik durumlarına uygun kültürel farkındalık, bilgi ve beceri sergileyebilme" değeri ele alınmaktadır (İkiz, Topkaya ve Sağlam, 2021).

Belirli bir sosyal ortamda bireyler öğrenme ve öğretmeyi belirli kültürel etkileşim kalıplarıyla gerçekleştirirler. Bireylerin bu kültürel farklılıklar konusunda erken dönemlerde eğitilmesi, onların küreselleşen yeni dünya düzeninde daha etkin birer üye olmalarına katkı sağlayacaktır (Cırık, 2008). Başka kültürlerin özelliklerini tanımalarına, onlarla iletişim kurabilmelerine, alternatif bakış açıları geliştirebilmelerine destek olmak; çok kültürlü sosyal yetkinlikler arasındadır (Gay, 1994). Çok kültürlülüğün gereklerinden farklı kültürlere ilişkin farkındalık kazanma, alternatif bakış açıları geliştirme, demokratik bir toplumun gereklerine uyma, önyargılı olmaya karşın eleştirel bakış açısı geliştirme gibi yeterlikler çok kültürlü eğitim uygulamaları ve bu uygulamalara yönelik duyarlılık ile sağlanabilir (Demir, 2012).

## Kaynakça

- Altınay, D. (2015). *Psikodrama 400 ısınma oyunu ve yardımcı teknikler*. İstanbul: Epsilon Yayıncılık.
- Anderson, D. (2022). Message received: Tools and best practices for effective verbal and nonverbal communication. *Parks & Recreation*. 57 (2), 48-51.
- American Psychological Association. (2002). Guidelines on multicultural education, training, research, practice, and organizational change for psychologists. <http://www.apa.org/pi/multiculturalguidelines/homepage.html>.
- American Psychological Association. (2017a). Ethical principles of psychologists and code of conduct. <https://www.apa.org/ethics/code/>
- American Psychological Association. (2017b). Multicultural guidelines: An ecological approach to context, identity, and intersectionality. <https://www.apa.org/about/policy/multicultural-guidelines.pdf>
- Cırık, İ. (2008). Çok kültürlü eğitim ve yansımaları. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 34, 27- 40.
- Corey, G., Corey, M. S. & Callanan. *Issues and ethics in the helping professions, 8th Edition*. Belmont, CA: Brooks/Cole.
- Çağlar, K. (2018). *Herkes için etkili iletişim stratejileri*, 2. Baskı. Ankara: Adalet Yayınevi.
- Çelik, H. (2008). Çokkültürlülük ve Türkiye'deki Görünümü. *U. Ü. Fen-Edebiyat Fakültesi Sosyal Bilimler Dergisi*. 15, 319-332.
- Demir, S. (2012). Çokkültürlü eğitimin Erciyes Üniversitesi öğretim elemanları için önem derecesi. *International Periodical For the Languages, Literature and History of Turkish or Turkic*,7(4), 1454-1475.
- Dirin, F. & Tutan, M.U. (2015). Ekonomik krizlerin ardından büyük aile işletmesi anayasası: İzmir ili merkezli üç aile işletmesi örneği. *Journal of Yaşar University*, 10(38), 6478-6554.
- Dökmen, Ü.(2009). *Sanatta ve günlük yaşamda iletişim atışmaları ve empati*. 41. Baskı. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Ercan, L. (2020). Aile sisteminin temel kavramları. *Evlilik ve Aile Psikolojik Danışmanlığı*, 1. Baskı. Editör S. Nazlı, s. 25-46, Ankara: Anı Yayınevi.
- Gay, G. (1991). Culturally diverse students and social studies. In J.P. Shaver (Ed.), *Handbook of research on social studies teaching and learning* (pp. 144-156). New York: Macmillan.

- Gay, G. (1994). *A synthesis of scholarship in multicultural education* (Urban Monograph Series). Washington, DC: North Central Regional Education Lab, Office of Educational Research and Improvement.
- Gladding, S. T. (2015). *Family therapy: History, theory and practise, 6th Edition*. London: Pearson Education.
- Gordon, T. (2009). *Etkili anne baba eğitimi*. İstanbul: Profil Kitabevi.
- Güngör, N. (2018). *İletişim/Kuramlar ve yaklaşımlar*, 4. Baskı. Ankara: Siyasal Kitabevi.
- İkiz, F. E. (2020). Ruh sağlığına genel bakış, uyum ve uyumsuzluk. F. Savi-Çakar (Ed.). *Yaşam dönemleri ve uyum problemleri*. (s. 1-26). Ankara: Pegem Akademi.
- İkiz, F. E., Topkaya, N. ve Sağlam, A. (2021). Temel değerler ve prensipler. F. E. İkiz, A. Uz Baş, Ü. Arslan (Ed.). *Psikolojik danışma etik kodları*. (s.6-21). Ankara: Türk PDR Derneği Yayınları.
- Karacan-Özdemir, N. (2020). Kariyer aşamaları. D. M. Siyez ve T. Mutlu Çaykuş (Ed). *Yaşam boyu kariyer gelişimi*. (s. 95-132). Ankara: Pegem Akademi.
- Minuchin, S. (1974). *Families and family therapy*. Cambridge, MA: Harvard University Press
- Nazlı, S. (2021). *Aile danışmanlığı*, 16. Baskı. Ankara: Nobel Yayınları.
- Peseschkian, N. (2002). *Günlük yaşamın psikoterapisi* (Çev. H. Fışiloğlu). İstanbul: Beyaz Yayınları.
- Ramisch, J. L., McVicker, M. & Z. Sahin, S. (2009). Helping lowconflict divorced parents establish appropriate boundaries using a variation of the miracle question: an integration of solution-focused therapy and structural family therapy. *Journal of Divorce & Remarriage*, 50(7), 481-495. <https://doi.org/10.1080/10502550902970587>
- Rogers, C. R. (1959). A theory of therapy, personality, and interpersonal relationships, as developed in the client-centered framework. In S. Koch (Ed.), *Psychology: A study of a science* (Vol. 3, pp. 184-256). New York: McGraw-Hill
- Rogers, C. (1980) *A Way of Being*. Boston, MA: Houghton Mifflin.
- Savi-Çakar, F. (2020). Yaşlılık dönemi ve uyum problemleri. F. Savi-Çakar (Ed.). *Yaşam dönemleri ve uyum problemleri*. (s. 420-453). Ankara: Pegem Akademi.
- Savi-Çakar, F. (2021). Mesleki sorumluluk ve denetim. F. E. İkiz, A. Uz Baş, Ü. Arslan (Ed.). *Psikolojik danışma etik kodları*. (s.22-31). Ankara: Türk PDR Derneği Yayınları.
- Super, D. E. (1984). Leisure: What it is and might be. *Journal of Career Development*, 11, 71-80. <https://doi.org/10.1177/089484538401100203>

- Türk Dil Kurumu (2022). Aile. İçinde. Güncel Türkçe sözlük. Erişim tarihi: Şubat, 2, 2022, <https://sozluk.gov.tr/>
- Tekinalp, Ş. (2005). Küreselleşen dünyanın bunalımı: Çokkültürlülük. *Journal of İstanbul Kültür University*. (1), 75-87
- Ulaş-Kılıç, Ö. (2020). Beliren yetişkinlik döneminde kariyer gelişimi. D. M. Siyez ve T. Mutlu Çaykuş (Ed). *Yaşam boyu kariyer gelişimi*. (s. 210-232). Ankara: Pegem Akademi.
- Ünlü, S.(2019). Etkili iletişimde çatışma yönetimi. *Etkili İletişim*, 9. Baskı. Editör: U. Demiray, s. 2-42, Ankara: Pegem Akademi.
- Vetere, A. (2001). *Structural family therapy*. *Child & Adolescence Mental Health*, 6(3), 133-139. <https://doi.org/10.1111/1475-3588.00336>
- Yeşilyaprak, B.(2011). Mesleki rehberlik ve kariyer danışmanlığına giriş. B. Yeşilyaprak (Ed). *Mesleki rehberlik ve kariyer danışmanlığına giriş kuramdan uygulamaya*. (s.2-43). Ankara: Pegem Akademi.
- Yüksel, H. (2019). *İletişimin tanımı ve temel bileşenleri*. *Etkili İletişim*, 9. Baskı. Editör: U. Demiray, s. 188-199, Ankara: Pegem Akademi.



# KATILIM BELGESİ

Sayın .....

T.C. Millî Eğitim Bakanlığı tarafından yürütülen  
Türk Eğitim Sisteminde Çocuklar için Kapsayıcı Eğitimin Desteklenmesi Projesi (IPA/2022/437-918)  
kapsamında ..... tarihleri arasında düzenlenen

Sosyal Uyum Temelli Aile Psikoeğitim Programı'na  
katılarak bu belgeyi almaya hak kazanmıştır.

.....

Rehber Öğretmen/ Psikolojik Danışman

Okul Müdürü



