



# GRUP ÇALIŞMALARI

# 1



ÇOCUK DESTEK PROGRAMI

Aile, Çalışma ve Sosyal Hizmetler Bakanlığı  
Çocuk Hizmetleri Genel Müdürlüğü



ÇOCUK DESTEK PROGRAMI

Aile, Çalışma ve Sosyal Hizmetler Bakanlığı  
Çocuk Hizmetleri Genel Müdürlüğü

## ANKA ÇOCUK DESTEK PROGRAMI

### Program Koordinatörü

Emin ERASLAN  
Daire Başkanı

### Program İzleme Grubu

Mesut DEMİRTAŞ  
Celal SULU  
İbrahim Kürşat ERCÜT  
Hakan KEÇE

### Program Geliştirme Ekibi

Prof. Dr. Kültegin ÖGEL  
M. Kadir AKBULUT  
Ceyda YILMAZÇETİN  
Çiğdem VAİZOĞLU  
Sena YÜCESAN

### Hizmet İçi Eğitim Gerçekleştirme Ekibi

Hatun ÖZKÜMÜŞ  
Hakan KEÇE  
Mustafa ATALAY

### Katkıda Bulunanlar

Adem HAYTA  
Ali ÖZDEMİR  
Avni OKAY  
Aylin ŞENOĞLU  
Ayşe Altunkaya ERDOĞMUŞ  
Başak Gökdal BAYRAKTAR  
Berçem BARUT  
Cana DEDE  
Çiğdem FİDAN  
Elif ÜNVER  
Esmâ İNCE  
Güliden GÜNEŞLİGÜN  
Hülya Yaşar ARSLAN  
Hüseyin BATMAN  
Kıymet Korkmaz YEMİŞEN

Kuduret GÜLTAŞ  
Mehmet KOÇAK  
Metin Gani TAPAN  
Nurdan KENDİRLİ  
Özlem ŞAHİN  
Pelin GÜRAĞAÇ  
Sakine Çiğdem KOÇ  
Sara ÖZKAN  
Serdar Ahmet SARIKAYA  
Serpil YILDIRIM  
Sinem ERUSTA  
Tuğba GÜNALP  
Zehra AKÇA  
Zeynep DEMİRCİ

# İÇİNDEKİLER

- 6 Grup Çalışmaları Temel Bilgiler
- 28 Kişisel Gelişim ve Sağlıklı Yaşam
- 186 Gebelik



# Önsöz ve Teşekkür

Anka Çocuk Destek Programı; suça sürüklenen, suç mağduru olan ve sokakta sosyal tehlikelerle karşı karşıya kalan ve hayatın kısıyında olan çocuklarımızı; düşünen, kendini geliştiren, kendine ve başaracağına inanan, yaşam becerisini zenginleştiren, entellektüel kapasitesini geliştiren, refah ve mutluluk içinde yaşam kalitesini arttıran çocuklar olmalarını isteyen, farklı kurumlarda çalışan yetkililer, saha çalışanları ve akademisyenlerden oluşan iyi niyetli insanların çocuklar için bir araya gelmesiyle az zamanda çok emek harcanarak 2014 yılında geliştirilmiş bir programdır. Program ismi küllerinden yeniden doğmayı simgeleyen Zümrüdü Anka kuşundan ilham alınarak belirlenmiştir.

Programın ilk geliştirilme sürecinde Avrupa Birliğinin finansal, UNICEF'in ise teknik desteği, alınmıştır. Programın geliştirilmesinde Bakanlığımız merkez ve taşra teşkilatı çalışanları ile alanında uzman akademisyenlerden oluşan bir çalışma grubu oluşturulmuş, çalışma grubu tarafından yapılan çalıştaylar ve pilot çalışmalar sonucu Anka Çocuk Destek Programı ve kurum bakımı altındaki çocukların risk ve ihtiyaçlarını belirlemeyi hedefleyen bir ölçek olan Bireysel İhtiyaç ve Risk Değerlendirme Formu (BİRDEF) geliştirilmiş, ölçeğin geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları yapılmıştır. Anka Çocuk Destek Programı Uygulama Yönergesi 09/01/2015 tarihinde yayımlanarak yürürlüğe girmiştir.

Çok yönlü yaklaşım ve müdahaleyi amaçlayan Anka Çocuk Destek Programı, psiko sosyal destek ve müdahale hizmetlerine ilişkin standart bir uygulamanın hayata geçirilmesi açısından bir ilk olmasının yanında, personel açısından karmaşık ve zor bir alan olan rehabilitasyon sürecinde personele yol gösterici, önemli bir kaynak niteliği de taşımaktadır.

Anka Çocuk Destek Programının bu alanda yapılacak çalışmalara yol gösterici olmasını diliyor, programın geliştirilmesinde destek veren Bakanlığımız merkez ve taşra teşkilatı personeline, değerli akademisyenlere ve tüm emeği geçenlere teşekkür ediyoruz.

# GRUP ÇALIŞMALARI TEMEL BİLGİLER

## GENEL BİLGİLER

### HEDEFLER

Grup çalışmalarının çocuklara yönelik temel hedefleri şunlardır:

- Daha iyi hedefler koymalarını sağlamak
- Davranışlarını kontrol etmeyi öğretmek
- İlişki kurmayı öğretmek
- Kendilerini daha iyi anlamalarını sağlamak

### GRUP ÇALIŞMASININ BEKLENEN ETKİSİ

Grup çalışmalarının çocuklara aşağıdaki etkilerinin olması beklenmektedir:

- Duygularını ifade etmeyi öğrenmeleri
- Kuralları uymayı öğrenmeleri
- İletişim becerilerinin gelişmesi

### PARADİGMA

Grup çalışmalarında temel alınan paradigmlar aşağıdaki kuramlara dayanmaktadır:

- Bilişsel davranışçı terapi
- Farkındalık temelli terapiler (mindfulness)
- Diyalektik davranış tedavisi (DBT)

### GELİŞTİRİLME SÜRECİ

Grup çalışmalarının geliştirilme süreci aşağıdaki gibidir:

- İlk olarak bir ihtiyaç analizi çalıştay yapıldı. Bu çalıştayda konu başlıkları, uygulama özellikleri üzerinde karar verildi.
- Oturumlar oluşturulurken Ardıç programı ve SAMBA programından yararlanıldı ancak birçok aktivite kurumların özellikleri göz önüne alınarak baştan geliştirildi.
- İkinci çalıştayda oluşturulan oturumlar gözden geçirildi ve tartışıldı.
- Pilot uygulama aşamasında her oturum en az iki kez çocuklarla uygulanarak denendi.
- Üçüncü çalıştayda ise pilot uygulamadan elde edilen deneyimler paylaşıldı ve program son haline getirildi.



### GRUPLARIN YAPISI

- Grup uygulamaları “açık grup” ilkesine göre düzenlenmiştir. Her grup uygulaması oturumu kendi içinde bir bütündür. Böylece çocuklar oturlara herhangi bir yerden başlayabilir.
- Grupların hepsi 45 dakika sürecek biçimde planlanmıştır. Eğer danışman bir oturumun uzun süreceğini anlarsa, bu durumda o oturumu ikiye bölebilir.
- Gruplara 4-12 kişi ile yapılmalı, çok fazla çocuk gruba alınmamalıdır .
- Grup uygulamaları, konuya uygun bilgi ve becerisi olan kişiler tarafından yapılmalıdır. Kimlerin hangi grupları yapabileceği, her oturumun başında belirtilmiştir.

### ÇOCUKLARIN GRUBA SEÇİMİ

- Gruba alınmayacak çocuklara, vaka değerlendirme toplantısında karar verilmesi uygundur.
- Grup uygulamalarında mümkün olduğu kadar benzer yaşlardaki çocuklar alınmalıdır.
- Aşağıda çocukların gruba alınması sakıncalıdır
  - İleri derece zihinsel yetersizlik
  - Psikozu olan çocuklar
- Zihinsel yetersizliği olan çocuklar için, aşağıda yer alan “zihinsel yetersizliği olan çocuklarla grup çalışmasında dikkat edilecekler” bölümünde yer alan ilkeler göz önüne alınmalıdır.
- Çocuklar kuruma geldikten sonraki ilk 15 günlük gözlem süresine takiben gruba alınmalıdırlar.
- Her çocuk gruba alınmadan önce bireysel görüşme yapılmalı, grup kuralları üstünde konuşulmalıdır.
- Gruba her yeni çocuk katıldığı zaman, grubun diğer üyeleri ile tanıştırılmalıdır. Çocuklar kurum ortamında tanışmış olabilir. Ancak tanışma yine de yapılmalıdır. Tanışma “gruba hoş geldin” isimli, tanışma etkinliğiyle yapılmalıdır.
- Bir çocuğun aynı grup çalışmasına birden fazla kez girmesinde sakınca yoktur. Eğer çok kez aynı grup çalışmasına girmeye başladıysa, bu durumda yardımcı terapist rolü üstlenmesi sağlanabilir.

## İÇERİK

Grup çalışmaları 4 farklı modülden oluşmaktadır.

### 1. Kişisel gelişim ve sağlık

Bu modül 3 ayrı alt modülden oluşur:

1. Kendini tanıma
2. Sosyal beceriler
3. Sağlıklı yaşama

Kişisel gelişim modülü her çocuğa uygulanmalıdır.

### 2. Duygusal düzenleme

Öfke kontrolünde zorluk yaşayan ve stres-kaygı düzeyi yüksek olan çocuklara yöneliktir.

### 3. Bağımlılık

BİRDEF'te bağımlılık sorunu çıkan, madde veya yoğun alkol kullanımı olan çocuklara yöneliktir.

### 4. Kişilik gelişimi

Suçta sürüklenen, kriminal eğilimi olan çocuklara yöneliktir.

## UYGULAMANIN PLANLANMASINDA DİKKAT EDİLMESİ GEREKENLER

- Grup uygulamaları günde en az 1 kez yapılmalıdır
- Çocuk kurumda kaldığı süre içerisinde grup çalışmalarına katılmalıdır.
- Çocukların gruplara katılımı zorunlu olmalı, puan sisteminde grup çalışmalarına katılım puanlanmalıdır.
- Okula giden çocukların da grup uygulamalarına katılımını sağlamak için, grubu uygulayacak meslek elemanlarının mesai saatleri buna göre ayarlanması gerekir.
- Grup uygulamasının yapıldığı salonun sessiz ve gürültüden uzak olması gerekir. Diğer personel grup uygulamaları sırasında salona girmemelidir.
- Bir grup uygulaması yapılırken, tüm çocuklar aktiviteye alınmalı, boş çocuk kalmamalıdır. Eğer dışarıda kalması gereken çocuklar varsa, aynı saatlerde muhakkak onlar için başka bir aktivite düzenlenmelidir

## OTURUMLARIN YAPISI

- Her oturum 3 aşamadan oluşur. Açılış, uygulamalar, son söz ve kapanış.
- Her bir oturum temel olarak dört ayrı başlıktan oluşur.
  - **Bilgilendirmeler:** İşlenen konu hakkında didaktik bilgi aktarımını içerir.
  - **Tartışmalar:** Kısa beyin fırtınası özelliği taşırlar, çocukları düşünmeye ve katılıma zorlar.
  - **Alıştırmalar:** İşlenen konu ve verilmesi gereken mesajı bir etkinlik dahilinde çocuğa ulaştırmayı hedefler.
  - **Mesajlar:** Metin içinde “vurgulayın” başlığı altında verilir ve genelde her uygulama için ayrıdır. Oturumun sonunda temel mesajı içeren bir “son söz” mesajı vardır.

## OTURUMLAR SIRASINDA DİKKAT EDİLMESİ GEREKENLER

- Çocukların hassasiyet gösterdiği konuların grup uygulaması sırasında gündeme getirilmesi yanlıştır.
- Oturumlar içinde yer alan uygulamalar atlanmamalı veya oturumun içine ek uygulamalar, uzmanlara danışılmadan konmamalıdır. Bu tür ekler veya atlamalar oturumların özel olarak planlanmış akışını bozabilir.
- Oturumlar sırasında örnekler içinde çeşitli isimler kullanılmıştır. Bu isimler çalıştığınız çocuk grubuna uygun olarak değiştirilebilir.
- Her oturumun başında aşağıdakiler yapılmalıdır.
  - Herkese “merhaba” deyin, biraz sohbet edin
  - Gruba yeni katılan kişi varsa “gruba hoş geldin” isimli, tanışma etkinliğini uygulayın
  - Grup kurallarını kısaca hatırlatın
  - Son katıldıkları oturumdan akıllarında kalanları sorun
  - O günkü oturumun adını söyleyin
- Her oturumun başında farkında nefes alıştırmasını yapılması, çocukların günlük sorunlardan uzaklaşıp oturuma odaklanmalarını sağlayacağı için gereklidir.
- Her oturumun sonunda aşağıdakiler yapılmalıdır.
  - Grup üyelerine paylaşımları için teşekkür edin. Gruba güvenip, onlara özel olan olay ve duyguları paylaşanlara grubun diğer üyeleri adına da teşekkürlerinizi iletin.

- Bu oturumdan akıllarında kalanları sorun. Herkesin aklında kalan bir mesajı paylaşmalarını isteyin.
  - Oturum için olan zamanın dolmak üzere olduğunu söyleyin. Varsa oturum kapatmadan önce size sormak istedikleri bir konunun olup olmadığını öğrenin.
  - Bir sonraki oturumun başlığını, tarihini, saatini ve gizlilik ilkesini hatırlatarak oturumu kapatın.
- Her oturumun sonunda farkında nefes alıştırmasını yapılması, oturum sırasında yaşanan içsel ve dışsal duygusal yüklerden çocuklardan arınmalarını sağlayacağı için gereklidir (örneğin uyuşturucu konuşulan bir ortamda çocukta uyuşturucu isteği uyanabilir).

## ZİHİNSEL YETERSİZLİĞİ OLAN ÇOCUKLARLA GRUP ÇALIŞMASI

- Ağır zihinsel engeli olmayan zihinsel çocuklar gruba alınabilir.
- Zihinsel yetersiz çocukların gruba alınıp alınmamasında, en önemli ölçüt grup çalışmasını bozup bozmayacak olmasıdır. Grup çalışmasını bozacak zihinsel yetersizliği olan çocuklar grup uygulamasına alınmamalıdır.
- Grup uygulamasına alınmayan zihinsel yetersizliği olan çocuklar, boş bırakılmamalı, grup çalışması sırasında onlar için muhakkak başka bir faaliyet organize edilmelidir.
- Zihinsel yetersizliği olan çocuklar grup uygulamasına alındığında, yönerge onlara basitleştirerek anlatılmalı, özellikle tartışmalarda ondan çok fazla şey beklenmemeli ve çocuk zorlanmamalıdır.
- Zihinsel yetersizliği olan çocuklar grup uygulamasına alındığında, eğer oturumun akışına veya tartışmalara uymakta zorlanıyorsa, bu durumda ona grup içinde başka bir görev verilmelidir (örneğin konuşulanları not almak, grup yöneticisine yardımcı olmak gibi...).

## GRUP KURALLARI

### GRUP KURALLARININ ANLATILMASI

- Her çocuk gruba alınmadan önce bireysel olarak grup kuralları hakkında bilgilendirilmelidir.
- Eğer kurumda ilk kez grup uygulaması başlayacaksa veya çocukların hepsi yeniyse, bu durumda bilgilendirme toplu yapılabilir.
- Grup kuralları büyük boyda basılmalı ve grup çalışmalarının yapıldığı salonda asılı durmalıdır.

### GRUP KURALLARI

#### Grup kuralları şunlardır:

1. Grup içinde konuşulanları gizli tutmak
2. Birbirine saygılı davranmak
3. Grup içindeki çalışmalara aktif katılmak
4. Başkasının sözünü kesmemek
5. Küfür ve hakaret etmemek
6. Herkesin aynı fikirde olmayabileceğini kabul etmek
7. Herkese konuşmak için fırsat vermek

### GRUP KURALLARININ ANLATILMASI

- Her çocuk grup çalışmasına alınmadan önce muhakkak grup kuralları hakkında bilgilendirilmelidir.
- Grupların yapıma sıklığı, amacının ne olduğu, kendisine nasıl bir katkıda bulunacağı çocuğa anlatılmalıdır.

### “GRUBA HOŞ GELDİN” TANIŞMA ETKİNLİĞİ

Çocukların grup çalışmalarına başlamadan önce ortama ısınmalarını, birbirleriyle iletişime geçmelerini ve gruba yeni katılanlarla tanışmalarını sağlamak amacıyla hazırlanmıştır. Duruma göre aşağıdaki alıştırmalardan biri seçilebilir. Farklı çocuklar gruba katıldıkça farklı uygulamalar yapılabilir.

#### Gruba hoş geldin alıştırması-1

Çocukları iki gruba ayırın. Birinci gruba arkaları birbirlerine dönük şekilde çember oluşturmalarını, ikinci gruba ise çemberi birinci gruba yüz yüze gelecek şekilde oluşturmalarını söyleyin. Çemberdeki her iki grubun da birbirleriyle yüz yüze durmalarını, karşısındaki kişiyle kısa sohbetler etmelerini ve siz “Geç” dediğiniz zaman, ikinci gruptaki çocukların bir yana kaymalarını ve önünde durdukları diğer arkadaşlarıyla sohbet etmelerini söyleyin.

#### Gruba hoş geldin alıştırması-2

Çocuklara ayağa kalkıp bir çember oluşturmalarını söyleyin ve bir top verin. Çocuklardan topu gruptan birine atmalarını ve her seferinden topu attıkları kişinin adını söylemesini, topu atan kişininse onu tanımaya yönelik bir soru sormasını isteyin. Grubun büyüklüğüne göre bir ya da iki tur kadar alıştırmaya devam edin. Gruptaki herkesin topu en az bir kez tuttuğundan emin olun.

#### Gruba hoş geldin alıştırması-3

Gruptaki herkesin önce isimlerini, daha sonra da isimlerinin ilk harfleriyle başlayan kendilerine ait bir özelliği ya da sevdikleri bir şeyi söylemelerini isteyin. İkinci turda ise isimlerinin son harfini kullanarak sevmedikleri bir şey söylemelerini isteyin.

### NEDEN GRUP ÇALIŞMASI?

Grup çalışması bireysel çalışma gibi; insanların yaşamındaki zorluklarla ve sorunlarla başa çıkabilme becerilerini geliştirmeyi amaçlar. Kişiler arası ilişkilere odaklanır. Duygusal zorlukları çözmek ve kişisel gelişimi sağlamak için gruptaki bireyleri cesaretlendirmek ve kendi aralarındaki etkileşimi sağlamak esastır.

Gruptaki bireyler yaşamlarında karşı karşıya kaldıkları kişisel olayları birbirleriyle paylaşırlar. Grubun üyeleri hafta boyunca dahil oldukları olaylar ve onlara dair verdikleri tepkiler hakkında konuşabilirler. Bazen bir önceki görüşmede olan olaylara dair kendi duygu ve düşüncelerini paylaşabilirler veya diğer üyeler tarafından açılan konuşmalara dair fikirlerini söyleyebilirler. Ancak grup üyeleri bireyin duygu ve düşüncelerini destekleyen konuşma yapabilecekleri gibi eleştirebilirler.

Tartışılacak konular kendiliğinden ortaya çıkabileceği gibi önceden belirlenmiş de olabilir. Her oturumda seçilen konu hakkında konuşuluyor olabilir. Grup çalışmaları klasik psikoterapi ve psiko-egitimsel gruplar olmak üzere iki ana ekseninde toplanabilir. Psikodinamik, Bilişsel-davranışçı, Gestalt veya Psikodrama gibi teknikler kullanılır.

Bizim çalışmamız da psiko-egitimsel bir çalışmadır. İlişkiler, öfke, stresle başa çıkma vb. belli konular ele alınmaktadır. Belli bir Zaman sınırı vardır. Kognitif davranışçı teknik temel alınmıştır. Olumsuz davranışları değiştirmek için düşünce, duygu, inanç ve imajlar üzerine odaklanmak hedeftir.

Grup çalışmasında ilk hedef yaşanan sıkıntılara ve sorunlara yönelik farkındalık yaratmaktır. Sorunların ortaya koymasını ve yeni yollar öğrenilmesini sağlamak hedeftir. Yeni davranışların denenmesi ve bunun yaygınlaştırması için cesaretlendirilir.

Bir çok “iyileştirici” faktör grup ortamında ortaya çıkar. Bu iyileştirici faktörler şöyle sıralanabilir:

**1. Sorunların evrenselliği:** Grup çalışmasına katılan gençler sorunlarının sadece kendilerine ait olmadığını fark ederler. Grupta başkalarının da benzer korkuları, olumsuz davranışları veya düşünceleri olduğunu görürler. Bu durum “bu sorunlar sadece bana ait değilmiş, benzer sorunlar pek çok kişide varmış” duygusunu canlandırır. Yalnız olmadıkları hissi onlara güç verir.

**2. Cesaretlendirme:** Gruptaki bireyler çoğunlukla olumsuz istenmeyen davranışlarının bilincindedirler. Ancak bunları değiştirmekte zorlanmaktadır. Yaşamlarında olumlu davranışları öğrenme şansı ya hiç olmamıştır ya da denemeleri boşa çıkmıştır. Bu sebeple moralleri bozuktur ve karamsardırlar. Grup çalışması bireyleri umutlandırmak ve cesaretlendirmek için iyi bir ortamdır. Benzer veya kendi sorunundan daha farklı sorunları gözlemlemek, onların zaman içinde bu tür çalışmalardan yararlandıklarını görmek tüm grup üyelerine umut aşılar.

**3. Birlikte bilgi edinme ve tartışma:** Grup çalışmaları bazen çok açık bazen de dolaylı yollardan grup üyelerine bilgi sağlar. Grubun ihtiyacına göre belirlenen bu konular (Güvenli Davranış Eğitimi veya İletişim Teknikleri vb.) hakkında bilgi verildikten sonra konuyu kendi aralarında tartışırlar. Bu durum yanlış inançları fark edip değiştirebilmek, dolayısıyla da yeni becerileri öğrenmek için imkan sağlar.

**4. Başkalarına yararlı olma duygusu:** Grup çalışmalarındaki “iyileşme”de diğer grup üyelerinin rolü büyüktür. Gruba geldiklerinde kafaları karışıktır, bazılarının neden orada bulduklarına dair net bir fikirleri, bazısının ise umutları yoktur. Başkalarına yardım etmek bir yana, kendilerine bile yardımcı olamayacaklarını düşünürler. Ancak grup çalışmaları ilerledikçe ve aidiyet duygusu arttıkça katılımları ile başkalarına yararlı olabildiklerini fark ederler. Bu tüm üyeler için tazeleyici ve güçlendirici bir deneyimdir. Aynı zamanda kişinin kendisine verdiği değeri de artırır.

**5. Toplumsal yaşamdaki büyük grubun küçük bir örneğini yaşamak:** Kişiler yaşadıkları aile, arkadaş veya okul/iş grubu ile ilgili sorunların aynılarını veya benzerlerini (şikayetçi olmak veya sorumluluk almamak ya da dürtüsel davranışlar vb) grupta yaşamaya başlarlar. Grup lideri kişileri daha önceden onlara karşı takınılan “zarar verici” tutumlardan uzak tutar. Bu şekilde grubu daha güvenli hale getirir. Üyeler sorunlarını ve çatışmalarını grupta yeniden yaşamamanın ötesinde yeni becerilerin kazanılmasıyla yaşantılarını yeniden düzenleme şansına sahip olur.

**6. Sosyal becerilerin geliştirilmesi:** Grup çalışmaları çocuk ve gençlerin sosyal becerilerinin gelişmelerine yardımcı olur. Kendileri için zorlayıcı olan sosyal durumların rolünü oynayabilirler. Yeni biri ile tanışmak, öğretmenlerle konuşmak, hakkını aramak, karşı cinsten birine duygularından söz etmek, anne-babasına karşı söyleyemediklerini söylemek gibi bir çok konu üzerinde egzersiz yapılabilir. Rol yapma teknikleri ile canlandırma yapılır ve ardından geri bildirimler verilir. Gerekirse rol yeniden oynatılır.

Grup çalışmaları ilerledikçe üyeler dinlemek, duyarlı olmak, başkalarının duygularına karşı duyarlı olmak, duygu ve düşüncelerini ifade etmek, daha az yargılayıcı olmak gibi sosyal becerileri öğrenirler ve bunu grup dışına da taşırlar.

**7. Taklit:** Çocuk ve gençler yetişkinlere nazaran yeniliklere daha açıktır. Davranış örüntüleri henüz kesinleşmemiştir. Genellikle de gruptaki diğer üyelerin bazı davranışlarını veya grup liderinin bazı yönlerini örnek alarak pek çok yeni davranışı denerler. Çok pasif görünen grup üyeleri bile sadece diğerlerini gözlemleyerek gruptan yarar sağlayabilmektedir.

**8. Katarsis (sorunlarını anlatarak rahatlamak):** Grup yaşantısında duyguların açıkça ifade edilmesi önemli bir deneyimdir, ancak her şey demek de değildir. Duyguların boşaltılmasının sağladığı hafiflik kalıcı bir çözüm değildir. Önemli olan duyguların nasıl ifade edileceğini öğretmek ve bunları ifade etmenin utandırılacak veya küçültecek bir davranış olmadığını fark ettirilmesidir.

**9. Dayanışma:** Grup çalışmalarında “biz” duygusu oluşur. Gruba dahil olan bir üye kendini “kabullenilmiş” hissediyor ise bu grup üyesinin sadece grup lideriyle değil, diğer üyelerle de olan ilişkisini içerir. Süreç ilerledikçe ve biz duygusu geliştikçe “grup dayanışması” ortaya çıkar. Paylaşma, kabul görme gibi deneyimler ve grup yaşantısında kendini başarılı/değerli hissetme bireyin gelişimine olumlu katkı sağlar.



**10. Kişiler arası ilişkileri yeniden öğrenme:** Gruptaki bireylerin farklı yakınmaları olsa da ortak sorun genelde sağlıklı ilişkiler kuramamalarıdır. Yanlış davranış örüntüleri grup lideri ve üyeleri tarafından kişiye fark ettirilir ve kişinin yeni davranışlar denemesine yardımcı olunur.

İyileşme sürecinde etkili olabilecek bu faktörler birbirlerinden bağımsız değildir, hepsi iç içe geçmiştir. Üyeler bu faktörlerden farklı düzeyde etkilenir ve yararlanır. Grubun farklı aşamalarında farklı iyileştirici faktörler daha etkili olabilir. Sorunların evrenselliği, cesaretlendirme, umut aşılama, başkalarına yararlı olma faktörleri genellikle “başlangıç” aşamasında etkilidir. Grup üyeleri kendilerine katarsisin iyi geldiğini ifade ederler. Ancak kişiler arası ilişkileri yeniden öğrenme ve iç görü kazanma grupların orta ve son aşamalarında daha belirgin bir rol oynamaktadır.

### **Grup Çalışmasında “Şimdi ve Burada” Kavramı**

“Şimdi ve Burada” kavramı çalışma esnasında neler olduğu üzerinde durmak anlamına gelir. Nasıl bir çalışma yapılırsa yapılsın grup içerisinde meydana gelen her dinamik görmezden gelinmeden ele alınmalı ve grubun gelişimi yönünde kullanılmalıdır. Diğer bir anlamı ise geçmişe gömülmemektir. Grup üyelerinin geçmiş yaşantıları önemlidir. Ancak çalışma esnasında eski yaşantılara odaklanıp içerisinde kaybolmak yerine o an orada olup bitenler üzerine odaklanmak daha etkilidir. Çünkü yaşantısına dair tüm veriler grup sürecinde de gözlemlenir. Grupta bu davranışı gözlemleyen ve farklı bakış açıları olan pek çok gözlemci (diğer grup üyeleri) vardır ve bu da oldukça zengin bir geri bildirim kaynağıdır. Grup lideri tüm bu verileri dikkatlice işleyerek grup üyelerinin kullanımına sunar.

Grup üyelerinin yeni davranışları herhangi bir sosyal ortamda denemesi zordur çünkü riskleri fazladır. Ancak çalışma grubu bu anlamda daha güvenli bir ortamdır. Çocuk veya genç denediği yeni davranışların yaratacağı tepkileri grup içerisinde değerlendirerek bunu grup dışındaki yaşantısına da genelleyip genellemeyeceğine karar verir. Aslında bu genelleme otomatik olarak yapılır ancak bu konuda zorlanan üyeler için grup lideri gerekirse bazı egzersizler vererek bu süreci hızlandırır.

## **ETKİLİ GRUP YÖNETİCİSİNİN ALIŞKANLIKLARI**

### **Oturumdan önce çalışır**

- Yapılacakları okur
- Materyallerini hazırlar
- Alıştırmaları çalışır

### **Bilgilendirmeyi doğru yapar**

- Bilgilendirme kısa süreli olur
- Bilgilendirme yaparken kılavuzdaki italik cümlelerden yararlanır
- Yönetici kendi cümlelerini kullanır

### **Tartışmayı iyi yönetir**

- ▶ Tartışmaları bir beyin fırtınası olarak yürütür
- ▶ Herkese söz hakkı verir
- ▶ Çocukların özgürce ama grup kurallarına uygun olarak fikirlerini ifade etmelerine izin verir.

### **Alıştırmaları etkin biçimde gerçekleştirir**

- ▶ Doğru biçimde uygular
- ▶ Sonunda verilmesi gereken mesajları iyi vurgular

### **Mesajlarını iyi vurgular**

- ▶ Alıştırmalar sonunda yer alan mesajları iyi vurgular
- ▶ Oturum sonunda yer alan günün sözünü iyi vurgular

### **Açılış ve kapanışları doğru uygular**

#### **Açılış sırasında**

- ▶ Önce biraz sohbet eder
- ▶ Grup kurallarını her oturum öncesi kısaca hatırlatır
- ▶ Son katıldıkları oturumdan akıllarında kalanları sorar
- ▶ Yapacakları oturumun adını söyler

#### **Kapanış sırasında**

- ▶ Gruba katıldıkları için çocuklara teşekkür eder
- ▶ Herkesin o oturumdan aklında kalan bir mesajı paylaşmasını ister
- ▶ Bir sonraki oturumun başlığını, tarihini ve saatini söyler
- ▶ Gizlilik ilkesini hatırlatarak oturumu kapatır

### **Yeni gelen çocuğu gruba uygun biçimde katar**

- ▶ Grup sürecini anlatır
- ▶ Grup kurallarını anlatır
- ▶ İlk grup çalışmasında «gruba hoş geldin» isimli, tanışma etkinliğini uygular
- ▶ Çocuklara iyi örnek olur
- ▶ Zamanında grubu başlatır

- Grubu zamanında bitirir
- Çok konuşmaz
- Söz kesmez

#### **Farkında nefes alıştırmalarını uygular**

- Her oturumun başında ve sonunda uygular
- Hassas konuların konuşulduğu oturumlardan sonra daha uzun uygular

#### **Grup kurallarına önem verir**

- Her oturumun başında grup kurallarını hatırlatır
- Grup kurallarına uymayanlara grup kurallarını hatırlatır

#### **Gizliliğe önem verir**

- Grup dışında grubu konuşmaz
- Her çocuğun fikrine ve özel yaşamına saygı gösterir

## **ETKİLİ GRUP YÖNETİCİSİNİN BECERİLERİ**

### **Orkestra şefi gibi davranır.**

*Eğitici değil, yönetici olur.*

### **Konudan sapmayı engeller.**

*Hep konuşulan konunun çerçevesinde kalmaya çalışır*

### **Destekler, cesaretlendirir.**

*“Bu çok güzel bir fikir...” , “çok önemli bir noktaya değindin...”*

### **İlgili davranır, iyi dinler.**

*“Saygı gören, saygı gösterir”.*

### **Aktif, canlı ve eğlenceli olur.**

*“Siz eğlenirsiniz, onlar da sıkılmaz*

### **Tartışmalarda soruyu gruba dağıtır.**

*Her şeye cevap yetiştirmeye çalışmaz.*

### **Konuşmaz, konuşturur.**

*Yorulmaz, yorar.*

### **Söylenenleri tekrarlar, özetler, gerektiğinde yeniden çerçeveler.**

*“Arkadaşınız diyor ki...” , “eğer özetlersek...” , yani şunu demek istiyorsun...”*

## **ETKİLİ GRUP YÖNETİCİSİNİN BECERİLERİ**

### **Grup düzenini bozuyorsa...**

*Grup kurallarını hatırlatın. Devam ediyorsa, dışarıda özel olarak görüşün*

### **Çok konuşuyorsa...**

*El kaldırma alışkanlığını kazandırın. Herkese sırayla söz verin.*

### **Bilemediğiniz bir soru gelirse...**

*Soruyu gruba sorun*

### **Tartışma uzuyorsa...**

*Özetleyin, son sözü söyleyin ve başka konuya geçin*

### **Özel veya zor sorularda...**

*Hemen cevap vermeyin. Bu sorunun senin için önemi ne?*

### **Katılımcı değilse...**

*Doğrudan ona sorular sorun “sen ne düşünüyorsun?”*

### **Gülüyor, çok espri yapıyor...**

*Üçüncü şahıs dilini kullanarak grup kurallarını hatırlatın. «Daha önce söz ettiğimi gibi herkes grup kurallarına uyması gerekir. Böylece hepimiz bundan faydalanırız...»*

### NEDEN FARKINDA NEFES ALMA?

Farkındalık; Yargısızca Őimdiye odaklanmaktır...

Farkında Nefes Alma rahatlama egzersizi değildir. Őimdiye odaklanmaya yardımcı olur ve kişinin o andaki deneyimleriyle baş başa kalmayı öğrenmesini sağlar

#### Farkında Nefes Alma AliŐtirmasının etki mekanizması Şunlardır:

- Dikkati nefese vermek (dikkat regölasyonu)
- Őimdiye odaklanmak, böylece anı yaşamayı öğretmek
- Her Şeyi olduğu gibi kabul etmeyi öğretmek (yargılamadan, sorgulamadan...)
- Deneyimlemeyi öğretmek

#### Farkında Nefes Alma etkisi Şu alanlarda belirgindir.

- Madde isteğini (craving) azaltır
- Stresle başa çıkmayı sağlar
- Öfke kontrolünü sağlar
- Dürtüsel davranışları azaltır

Özellikle aşağıdaki durumlarda farkında nefes çalışmasını uygulayarak oturumlara baŐlamak ve bitirmek yararlıdır.

- Günlük yaşantılardan oturumu ayırt etmek istiyorsanız.
- Oturumlarda sigara, alkol ve uyuşturucu maddelerden söz ediyorsanız.
- Travmatik olay ve yaŐanatılardan söz ediliyorsa.

#### Uygularken dikkat edilmesi gerekenler Şunlardır:

- Öğrenmek zaman ister
- Önce sık komut verin daha sonra komutların sıklığını azaltın
- İlk oturumlarda kısa, sonra giderek daha uzun yaptırın
- Dikkatin dağılması önemli değildir, dikkati tekrar nefese toplamak önemlidir
- Antrenman yapmak önemlidir
- Gerektiği anda yapmadan önce, hazırlık olarak düzenli bir Şekilde yapmakta fayda vardır

Farkında nefes alma aliŐtirması (2); diğerine ek olarak diğer duylara, düşüncelere ve duygulara dikkati vermektedir. Dikkatini gezdirme olarak da adlandırılır. Temel Farkında Nefes Çalışması öğrenildikten sonra uygulanabilir

## FARKINDA NEFES ALMA ALIŞTIRMASI ÖZETLERİ

### Farkında nefes alma alıştırması -1

- Gözlerinizi kapayın
- Nefes alıp verin
- Tüm dikkatinizi nefesinize verin
- Dikkatiniz dağılırsa, tekrar dikkatinizi nefesinize verin
- Sadece Şimdiki anı hissedin

### Farkında Nefes Alma Alıştırması -2

- Gözlerinizi kapayın, nefes alıp verin
- Tüm dikkatinizi nefesinize verin
- Dikkatinizi bedeninize verin
- Dikkatinizi kulağınıza gelen seslere verin
- Dikkatinizi kokulara verin
- Dikkatinizi düşüncelerinize verin
- Dikkatinizi dokunma duyularınıza verin
- Dikkatinizi duygularınıza verin
- Dikkatinizi gördüklerinize verin
- Dikkatiniz dağılırsa, tekrar dikkatinizi nefesinize verin
- Sadece Şimdiki anı hissedin

## FARKINDA NEFES ALMA ALIŞTIRMASI (1) UYGULAMASI

Farkında nefes alıőtirmasına baŐlamak için önce rahat bir Şekilde oturun.

Ayaklarınız yere bassın, her iki ayağınızda yerle temas etsin...

Gözlerinizi yavaşça kapayın.

Nefes alıp vermeye başlayın....

Nefes alıyorsunuz...veriyorsunuz...

Ne çok hızlı ne çok yavaş... Ne çok derin, ne de çok az...normal bir Şekilde nefes alıp verin

Nefes alıp vermeye devam edin...

Şimdi bütün dikkatinizi nefesinize verin.

Nefesinizi takip edin... vücudunuza giren ve çıkan havayı izleyin

Nefes alıp verirken tüm dikkatinizi nefesinize odaklamaya çalışın.

Ses ya da ışık gibi dışarıdan gelen Şeyler dikkatinizi dağıtırsa, tekrar dikkatinizi nefesinize odaklayın

...ve yavaşça nefes alıp vermeye devam edin.

Nefes alıyorsunuz... veriyorsunuz...

Nefes alırken nefesinizin vücudunuzda izlediği yolu takip etmeye çalışın. Nefesinizin burnun deliklerinden girdiğini, akciğerlerinize ve oradan karnınıza doğru hareket ettiğini, sonra aynı yolu izleyerek dışarı çıktığını fark etmeye çalışın.

Aklınıza başka dıŐünceler gelebilir, dikkatiniz dağılabilir. Hiç önemli değil. Siz tekrar dikkatinizi nefesinize verin

Nefes alıp vermeye devam edin. Nefesinizi takip edin... vücudunuza giren ve çıkan havayı izleyin

Hava burnunuzdan girerken biraz serindir, ama çıkarken biraz daha ısınmıŐtır, bunun farkına varmaya çalışın

Bütün dikkatiniz nefesinizde olsun...

Her nefes bir baŐlangıçtır...her “an” nefes almaktır...nefes Şimdiki ana odaklanmaktır

Şimdiki anı hissedin...sadece Şimdiki anı...

yargılamadan, sormadan...sadece Őimdiye odaklanın...

Nefesinizin burnunuzdan içeri giriŐini, akciğerlerinize ve bütün vücudunuza dağılışını fark etmeye çalışın. Nefesinizle birlikte dikkatinizde vücudunuzda hareket etsin.

Aklınıza başka düşünceler ve duygular gelebilir. Onları fark ettiğinizde, tekrar dikkatinizi nefesinize verin.

Nefes alıp vermeye devam edin. Nefesinizi takip edin... vücudunuza giren ve çıkan havayı izleyin

Bırakın her şey olduğu gibi kalsın...siz de bu anda kalın..şimdiyi hissedin... olduğu gibi... Yargısızca...anı hissederek...her geleni kabul ederek...

Nefes bir "Evet"tir...yaşama evettir...sevgiye evettir...barışa evettir... kendinize evettir...

Nefes almaya devam edin...şefkatle, sabırla, nezaketle...bütün dikkatiniz nefesinizde olsun...

Duyumsayarak nefes alın...çevrenizdeki her şeyi serbest bırakın...nefesinizi hissedin...

Nefesinizin bütün vücudunuza yayılışını hissedin...sorgulamadan, yargılamadan...olduğu gibi...sadece şimdiki anı hissedin...

Bedeninizin dışında kalan ve sizi nazikçe sarmalayan havayı hissedin

Çok güzel...

Nefes alıp vermeye devam edin...dikkatiniz dağıldığında siz tekrar ve tekrar dikkatinizi nefesinize verin...

Açık olun... bedeninizden veya zihninizden gelen düşüncelere açık olun...bırakın gelsinler...sorgulamayın, olduğu gibi kabul edin

Nefes alıyorsunuz...veriyorsunuz...

Ne çok hızlı ne çok yavaş... Ne çok derin, ne de çok az...normal bir şekilde nefes alıp verin

Dikkatiniz nefesinizde olsun... Nefesinizle temas kurun ...içinize giren havanın vücudunuza dağılışını izleyin...

Hazır olduğunuzda gözlerinizi yavaşça açın...



## FARKINDA NEFES ALMA ALIŞTIRMASI (2) UYGULAMASI

Dikkatini gezdirme aliőtirmasına baŐlamak için önce rahat bir Şekilde oturun.

Ayaklarınız yere bassın, her iki ayağınızda yerle temas etsin...

Gözlerinizi yavaşça kapayın.

Nefes alıp vermeye başlayın....

Nefes alıyorsunuz...veriyorsunuz...

Ne çok hızlı ne çok yavaş... Ne çok derin, ne de çok az...normal bir Şekilde nefes alıp verin

Nefes alıp vermeye devam edin...

Şimdi bütün dikkatinizi nefesinize verin.

Nefesinizi takip edin... vücudunuza giren ve çıkan havayı izleyin

Nefes alıp verirken tüm dikkatinizi nefesinize odaklamaya çalışın. Ses ya da ışık gibi dışarıdan gelen Şeyler dikkatinizi dağıtırsa, tekrar dikkatinizi nefesinize odaklayın

...ve yavaşça nefes alıp vermeye devam edin.

Nefes alıyorsunuz... veriyorsunuz...

Nefes alırken nefesinizin vücudunuzda izlediği yolu takip etmeye çalışın. Nefesinizin burnun deliklerinden girdiğini, akciğerlerinize ve oradan karnınıza doğru hareket ettiğini, sonra aynı yolu izleyerek dışarı çıktığını fark etmeye çalışın.

Aklınıza başka düşünceler gelebilir, dikkatiniz dağılabilir. Hiç önemli değil. Siz tekrar dikkatinizi nefesinize verin

Nefes alıp vermeye devam edin. Nefesinizi takip edin... vücudunuza giren ve çıkan havayı izleyin

Hava burnunuzdan girerken biraz serindir, ama çıkarken biraz daha ısınmıŐtır, bunun farkına varmaya çalışın

Bütün dikkatiniz nefesinizde olsun...

Şimdi dikkatinizi bedeninize verin...

Bütün bedeninizi hissetmeye çalışın.

Vücudunuzun duruşunu ve ağırlığını hissedin.

Kollarınızın ve bacaklarınızın nasıl durduklarını farkedin.

Kollarınızın ve bacaklarınızın ağırlıklarını hissedin...bunlardaki duyumları farketmeye çalışın.

Şimdi tekrar dikkatinizi nefesinize verin...Nefes alın ve verin...

Vücutunuza giren ve çıkan havayı takip edin...

Şimdiki anı hissedin...sorgulamadan, olduğu gibi...sadece şimdiki anda olun...

Dikkatiniz dağılabilir, aklınıza başka leyleyler gelebilir...önemli değil, bırakın gelsinler...ama siz tekrar dikkatinizi nefesinize toplayın...

Nefesinizin vücudunuzda izlediği yolu takip etmeye çalışın

Şimdi dikkatinizi kulağınıza gelen seslere verin...

Hangi sesleri işittiğinizi farkedin.

Birden fazla ses işitiyorsanız bunları ayırdetmeye çalışın.

Seslerin peşinden gitmeyin, onlara ulaşmaya çalışmayın...sadece size ulaşan sesleri dinleyin... size gelenlere konsantre olun

Şimdi tekrar dikkatinizi nefesinize verin...Nefes alın ve verin...

Vücutunuza giren ve çıkan havayı takip edin...

Şimdiki anı hissedin...sorgulamadan, olduğu gibi...sadece şimdiki anda olun...

Dikkatiniz dağılabilir, aklınıza başka şeyler gelebilir...önemli değil, bırakın gelsinler...ama siz tekrar dikkatinizi nefesinize toplayın...

Nefesinizin vücudunuzda izlediği yolu takip etmeye çalışın

Şimdi dikkatinizi kokulara toplayın...

Nefes almaya devam ederken, kokuları hissetmeye çalışın

Çevreden size gelen kokuları fark etmeye çalışın

Keskin ve keskin olmayan kokulara yönelin...farklı kokuları ayırt edin...

Şimdi tekrar dikkatinizi nefesinize verin...Nefes alın ve verin...

Vücutunuza giren ve çıkan havayı takip edin...

Şimdiki anı hissedin...sorgulamadan, olduğu gibi...sadece şimdiki anda olun...

Dikkatiniz dağılabilir, aklınıza başka şeyler gelebilir...önemli değil, bırakın gelsinler...ama siz tekrar dikkatinizi nefesinize toplayın...

Nefesinizin vücudunuzda izlediği yolu takip etmeye çalışın

Şimdi dikkatinizi düşüncelerinize odaklayın...

Yavaş nefesler almaya devam ederek düşüncelerinizi takip edin.

Düşüncelerini bulmaya çalışmayın, onların peşinden gitmeyin... geri çekilin... var olan düşüncelerinizi görün

Düşüncelerinizi yargılamadan izleyin...

Düşüncelerinizi bir Tv ekranından akan yazılar olduklarını hayal edin. Ekrandan akıp gittiklerini ve düşüncelerinizin hiç birinin kalıcı olmadıklarını farkedin.

Eğer bir düşünceye kapıldığınızı farkederseniz , düşüncelerinizi izleyen kişi olduğunuzu hatırlayın.

Düşüncelerinizi yargılamayın ve onların sadece birer düşünce olduklarını kendinize hatırlatın... yargılamadan, sorgulamadan... olduğu gibi kabul ederek düşüncelerinizi izleyin...

Şimdi tekrar dikkatinizi nefesinize verin...Nefes alın ve verin...

Vücudunuza giren ve çıkan havayı takip edin...

Şimdiki anı hissedin...sorgulamadan, olduğu gibi...sadece şimdiki anda olun...

Dikkatiniz dağılabilir, aklınıza başka şeyler gelebilir...önemli değil, bırakın gelsinler...ama siz tekrar dikkatinizi nefesinize toplayın...

Nefesinizin vücudunuzda izlediği yolu takip etmeye çalışın

Şimdi dikkatinizi dokunma duyunuza yöneltin...

Vücudunuzdan gelen dokunma hislerini farketmeye çalışın. Ellerinizin, ayaklarınızın, sırtınızın nereye dokunduğunu fark etmeye çalışın.

Vücudunuza dokunan şeyleri hissetmeye çalışın...

Örneğin kemeriniz varsa kemerinizin bedeninize dokunuşunu hissedin...elbisenizin bedeninize dokunuşunu hissedin...saatinizin veya takılarınızın dokunuşunu... ayakkabınızın ayaklarınızı dokunuşunu hissedin...

Şimdi tekrar dikkatinizi nefesinize verin...Nefes alın ve verin...

Vücudunuza giren ve çıkan havayı takip edin...

Şimdiki anı hissedin...sorgulamadan, olduğu gibi...sadece şimdiki anda olun...

Dikkatiniz dağılabilir, aklınıza başka şeyler gelebilir...önemli değil, bırakın gelsinler...ama siz tekrar dikkatinizi nefesinize toplayın...

Nefesinizin vücudunuzda izlediği yolu takip etmeye çalışın

Şimdi dikkatinizi duygularınıza yönlendirin....

Duygularınızı fark edin...

Duygularınızı bulmaya değil, hissettiğiniz duygularını fark edin...

Duyularınızı yargılamadan, sorgulamadan... olduğu gibi kabul ederek izleyin...

Şimdi tekrar dikkatinizi nefesinize verin...Nefes alın ve verin...

Vücudunuza giren ve çıkan havayı takip edin...

Şimdiki anı hissedin...sorgulamadan, olduğu gibi...sadece şimdiki anda olun...

Dikkatiniz dağılabilir, aklınıza başka şeyler gelebilir...önemli değil, bırakın gelsinler...ama siz tekrar dikkatinizi nefesinize toplayın...

Nefesinizin vücudunuzda izlediği yolu takip etmeye çalışın

Şimdi gördüklerimizi fark edeceğiz...

Bunun için yavaşça gözlerinizi açın

Derin nefesler almaya devam ederken neler gördüğünüzü farkedin.

İçinde bulunduğunuz odanın neresinde olduğunuzu farkedin.

Odadaki eşyaların konumlarını farkedin.

Odanın duvarlarının rengini ve diğer eşyaların renklerini farkedin.

Şimdi tekrar dikkatinizi nefesinize verin...Nefes alın ve verin...

Vücudunuza giren ve çıkan havayı takip edin...

Şimdiki anı hissedin...sorgulamadan, olduğu gibi...sadece şimdiki anda olun...

Dikkatiniz dağılabilir, aklınıza başka şeyler gelebilir...önemli değil, bırakın gelsinler...ama siz tekrar dikkatinizi nefesinize toplayın...

Nefesinizin vücudunuzda izlediği yolu takip etmeye çalışın

Nefes almaya devam edin...şefkatle, sabırla, nezaketle...bütün dikkatiniz nefesinizde olsun...

Duyumsayarak nefes alın...çevrenizdeki her şeyi serbest bırakın...nefesinizi hissedin...

Nefesinizin bütün vücudunuza yayılışını hissedin...sorgulamadan, yargılamadan...olduğu gibi...sadece şimdiki anı hissedin...

Hazır olduğunuzda gözlerinizi yavaşça açın...



# KİŞİSEL GELİŞİM VE SAĞLIKLI YAŞAM



### UYGULAMA BİLGİLERİ

- Bu bölüm kurumda kalan tüm çocuklara uygulanmalıdır.
- Kişisel gelişim ile ilgili oturumlar kendini tanıma, iletişim, ilişkiler gibi kişisel ve sosyal becerilerin edinilmesini amaçlamaktadır.
- Sağlık ile ilgili oturumlar genel sağlık bilgisi, kendine zarar verme, bağımlılık yapıcı maddeler ve cinsel istismardan korunmayı hedeflemektedir.
- Bağımlılık yapan maddeler ile ilgili oturumlar; Sigara, Alkol ve Madde Bağımlılığı Tedavi Programından (SAMBA) uyarlanmıştır. Daha fazla bilgi için [www.samba.info.tr](http://www.samba.info.tr) sitesine bakabilirsiniz.
- Bu modül önleme amaçlıdır. Bu oturumdaki bağımlılık ile ilgili oturumlar daha çok hiç kullanmamış veya seyrek alkol-madde kullanımı olanlara yöneliktir. Aynı şekilde kendine zarar verme davranışı da önlemeye yöneliktir. Ancak bağımlılık sorunu olan çocuklara bağımlılık modülü, ciddi kendine zarar verme davranışı olan çocuklara ise bireysel danışmanlık uygulanmalıdır.
- Cinsel sağlık ile ilgili oturumlar eksiktir. Farklı kaynaklardan yararlanarak, bu oturumların da yapılması yararlıdır.

OTURUMLAR	HEDEFLER
1 Ben kimim	Kendini tanıma
2 Özgüven	Özgüven
3 Duygularımız	Duygu tanımlama
4 Etiketlerimiz	Stigmatizasyon
5 Hedeflerim	Hedef koyma
6 İçimdeki ses	Öz anlayış
7 Ben ne diyorum, o ne anlıyor	İletişim
8 Duymak değil, dinlemek	İletişim
9 Sözcüklerdeki ben	Kendini ortaya koyma
10 Hayır'ın gücü	Kendini ortaya koyma
11 Benim tarzım	Kendini ortaya koyma
12 Bin bir yüzler	Duygu tanımlama
13 Sınırını çiz	İlişki yönetimi
14 Kim arkadaşım	İlişki yönetimi
15 Mesafeni koru	İlişki yönetimi
16 Ebeveynin penceresinden bakmak	Aile ilişkileri
17 Orta yolu bulalım	Aile ilişkileri
18 Ergenlik	Üreme ve cinsel sağlık
19 Sigara bilgilendirme	Bağımlılık
20 Beslenme	Genel sağlık
21 Alkol hakkında bilgilendirme	Bağımlılık
22 Temizlik	Genel sağlık
23 Zarar verme	Kendine zarar verme davranışı
24 Sarı ışık	Kendine zarar verme davranışı
25 Şimdi ve burada	Kendine zarar verme davranışı
26 Cinsel yolla bulaşan enfeksiyonlar	Üreme sağlığı
27 Cinsel istismar	Cinsel istismardan korunma
28 Cinsel istismar -2	Cinsel istismardan korunma
29 Cinsel istismardan korunmak	Cinsel istismardan korunma
30 Cinsel istismardan korunmak-2	Cinsel istismardan korunma

## (1) BEN KİMİM?

### GENEL BİLGİLER

<b>Amaç</b>	▶ Kendini tanıma ile ilgili beceri kazandırmak
<b>Yaş grubu</b>	▶ 11-18
<b>Uygulayıcı</b>	▶ Tüm meslek elemanları
<b>Materyal</b>	▶ Gazete, boş bir kutu/çöp kutusu, top, sandalye ▶ Kendini tanıma formu ▶ Basketbol kartları
<b>Uygulamalar</b>	▶ “Eğer ... olsaydın” alıştırması ▶ “O ... olsa” alıştırması ▶ “Kendini tanıma” alıştırması ▶ Kendini tanıma çalışma kağıdı ▶ “Ben kimim” alıştırması ▶ “Basketbol” alıştırması

### UYGULAMALAR

#### Açılış

- ▶ Herkese “merhaba” deyin, biraz sohbet edin
- ▶ Gruba yeni katılan kişi varsa “gruba hoş geldin” isimli, tanışma etkinliğini uygulayın
- ▶ Grup kurallarını kısaca hatırlatın
- ▶ Son katıldıkları oturumdan akıllarında kalanları sorun

#### “Eğer ... olsaydın” alıştırması

#### Amaç

Çocukların kendilerini tanımalarına yardımcı olmak.



## Uygulama

Çocuklara aşağıdaki soruları sorun ve nedenlerini tartışın.

- “Bir çiçek olsan, hangisi olurdu? Neden?”
- “Bir hayvan olsaydın hangisi olurdu? Neden?”
- “Bir metal eşya olsaydın hangisi olurdu? Neden?”
- “Bir yiyecek olsaydın hangisi olurdu? Neden?”
- “Etrafa bak... Odanın içinde seni en iyi tarif eden ne?”
- “Kendi dışında biri olsan kim olmak isterdin? Neden?”

## Vurgulayın

Kendinizi tanıyın.

## “0 ... olsa” alıştırmaları

## Amaç

Çocukların kendilerini diğerinin gözünden görmelerine yardımcı olmak.

## Uygulama

Çocuklara soruları arkadaşları için cevaplamalarını isteyin. Gruptaki her çocuk için “... (isim) hayvan olsa, hangisi olurdu? Neden?” sorusunu sorun.

### Not

Graptaki çocuk sayısı 7-8 den fazlaysa, çocuklardan daire olmaları isteyin. Ortaya çıkan gönüllüyü gözü kapalı çevirin ve birini seçmesini isteyin. Seçtiği kişi, gönüllü çocuk için sizin seçtiğiniz sorunun cevabını versin.

“... bir hayvan olsa hangisi olurdu? Neden?”

“... bir metal eşya olsaydı hangisi olurdu? Neden?”

“... bir yiyecek olsaydın hangisi olurdu? Neden?”

“Etrafa bak... Odanın içinde ..'yı en iyi tarif eden ne?”

“Kendi dışınsa biri olsa ,... kim olmak isterdi? Neden?”



**Dikkat:** Burada çocukların birbirleriyle dalga geçme tarzında davranışlarına izin verilmemelidir.

## Vurgulayın

Kendinizi diğerlerinin gözünden görmek, size yeni şeyler katar.

## “Kendini tanıtma” alıştırması

### Amaç

Çocukların birbirleriyle kaynaşmasını ve ısınmasını sağlamak.

### Uygulama

Çocuklardan teker teker grubun önüne gelerek vücut diliyle (konuşmadan sessiz film oynuyormuş gibi) kendileriyle ilgili olduğunu düşündükleri bir özelliğini anlatmalarını isteyin. Konuşmadan kendilerini tanıttıkları bir özelliklerini ya da ilerde olmak istedikleri kişinin özelliklerini tanıttıklarını söyleyin. Örneğin, grup üyelerinden biri futbolu çok sevdiği ve iyi oynadığını düşündüğü için futbol oynuyormuş gibi yapar ve diğer üyeler onun anlatmak istediğini bulmaya çalışırlar. Çalışma her çocuğun kendini tanıtması ile son bulur.

#### Not

Grup üyelerinin özelliğine göre oyun şekillendirilebilir. Eğer çocuklar grup içinde kendilerini anlatmaktan çekiniyorlarsa, grup ikiye bölünmüş gruplara ayrılıp, her üyenin seçtiği kişiye kendisini sessiz film oynuyormuş gibi tanıtır. Daha sonra her ikili oyun deneyimini grupla paylaşır.

### Vurgulayın

Kendinizi iyi ifade edin ki, diğerleri sizi daha iyi tanıyabilsin.

## Kendini tanıma çalışma kağıdı

### Amaç

Bu alıştırma sayesinde çocukların kendilerine dair düşüncelerini sağlayacak, size çocukla ilgili ipucu verecektir

### Uygulama

Çocuklara ek 1’deki çalışma kağıtlarını dağıtın ve cevaplamaları için yeterli zaman verin.

### Vurgulayın

Kendinize kulak verin.

## “Ben kimim” alıştırması

### Amaç

Çocuklara diğerlerini iyi tanıyabilmek için o kişinin özelliklerine dikkat etmesi gerektiğini göstermek.

### Uygulama

Sınıfın ortasında bir sandalye konumlandırın. Bir gönüllünün ortaya çıkmasını, sandalyenin arkasına geçmesini ve gözlerini kapamasını isteyin. Bir başka çocuğun sandalyeye oturmasını söyleyin. Gözü kapalı çocuğun elleriyle sandalyede oturan arkadaşını tanıma-ya çalışmasını isteyin.

### Vurgulayın

Birini iyi tanımak istiyorsanız, o kişilerin özelliklerine dikkat edin.

## “Basketbol” alıştırması

### Amaç

Çocukların anılarını ve özelliklerini paylaşmalarını sağlamak.

### Uygulama

Boş bir çöp kutunu sınıfın ortasında konumlandırın. Çocuklara küçük bir top verin. Küçük topunuz yoksa, gazete kağıtlarını buruşturarak bir top elde edin. Ek 2’deki kağıtları kesin, gülen yüz kartlarını ve üzgün yüz kartlarını ayırın. Kartlardaki yazılar gözükmeyecek şekilde masanın üstüne koyun. Çocukların 1-1.5 metre uzaklıktan, sırayla çöp kutusuna basket atmalarını söyleyin. Basket atan çocuklara gülen yüz kartlarından; basket atamayan çocuklara ise üzgün yüz kartlarından bir tane seçmelerini söyleyin. Seçtikleri kartları diğer arkadaşlarına yüksek sesle okuyup, cevaplandırmalarını isteyin.

## “ Vurgulayın

Bazı şeyler paylaştıkça çoğalır.



### Günün Sözü:

Kendini iyi bilen, dünyayı da iyi bilir.

## ■ Kapanış

- Grup üyelerine paylaşımları için teşekkür edin. Gruba güvenip, onlara özel olan olay ve duyguları paylaşanlara grubun diğer üyeleri adına da teşekkürlerinizi iletin.
- Bu oturumdan akıllarında kalanları sorunuz. Herkesin aklında kalan bir mesajı paylaşımlarını isteyin.
- Oturum için olan zamanın dolmak üzere olduğunu söyleyin. Varsa oturum kapatmadan önce size sormak istedikleri bir konunun olup olmadığını öğrenin.
- Bir sonraki oturumun başlığını, tarihini, saatini ve gizlilik ilkesini hatırlatarak oturumu kapatın.

Bu çalışma sizi oluşturan birçok farklı özelliğiniz üzerinde düşünmenizi sağlamak ve bunun sonucunda kendinize ait daha bütün bir resim oluşturmanız için hazırlanmıştır. Lütfen aşağıda yarım bırakılmış cümleleri tamamlayın.

Cümlelerin başını okuduktan sonra, üzerinde çok uzun düşünmeden aklınıza ilk geleni yazın.

**1. Bugünlerde en çok ihtiyaç duyduğum şey ...**

.....

**2. Arkadaşlarım arasında ...**

.....

**3. Vücutumda en beğenmediğim ...**

.....

**4. Ailem ...**

.....

**5. En korktuğum şey ...**

.....

**6. Küçükken ...**

.....

**7. En sevdiğim müzik türü ...**

.....

**8. Gelecekte ...**

.....

**9. Kendime örnek aldığım kişi ..... çünkü .....**

.....

10. Boş zamanlarımda ...

.....

11. En sık kurduğum hayal ...

.....

12. Anlamakta zorlandığım ...

.....

13. Hayatım bir film olsa ...

.....

14. Keşke ...

.....

15. Bir erkek/kız olmanın en zor yanı ...

.....

16. En büyük başarıım ...

.....

17. En büyük başarısızlığım ...

.....

## Basket Kartları

Hayatının en mutlu anını anlat	Küçükken seni mutlu eden bir anını anlat
Birinin senin için yaptığı bir iyiliği anlat	Başarabildiğin ya da bitirebildiğin bir şeyi anlat
Bir arkadaşınla yaşadığın komik bir olayı anlat	Cesurca yaptığın bir şeyi anlat
Gördüğün en güzel rüyayı anlat	Seni güldüren bir şeyi anlat
Bu hafta başına gelen en güzel şeyi anlat	Problemini çözdüğün bir anını anlat

## Kaçınılan Basket Kartları

Son bir kaç gün içinde seni üzen bir olay varsa anlat	Gülümseyen ama üzgün olduğunu bildiğin bir çocuğa ne derdin?
Korktuğun bir hayvan söyle	Kötü bir rüyayı anlat
Arkadaşının seni üzdüğü bir olayı anlat	En son kızdığın şeyi anlat
Yaşadığın bir sorunu anlat	Ağlayan bir arkadaşını gördün ona ne derdin?
Arkadaşınla yaşadığın bir problemi anlat	Değiştirmek istediğin bir huyunu anlat

## (2) ÖZGÜVEN

### GENEL BİLGİLER

<b>Amaç</b>	► Kendini tanıma ve özgüven geliştirmeye yardımcı olmak
<b>Yaş grubu</b>	► 11-18
<b>Uygulayıcı</b>	► Tüm meslek elemanları
<b>Materyal</b>	► Torba, balonlar, top, demir para ► Kendine yönelik düşünme formu ► Kendinle konuş kartları
<b>Uygulamalar</b>	► Özgüven konusunda bilgilendirme ► “Kendine yönelik düşünceler” alıştırmaları ► “Kendinle konuş” alıştırmaları ► “Benim hikayem gazetesi” alıştırmaları ► “Cesaretlendirelim” alıştırmaları

### UYGULAMALAR

#### ► Açılış

- Herkese “merhaba” deyin, biraz sohbet edin
- Gruba yeni katılan kişi varsa “gruba hoş geldin” isimli, tanışma etkinliğini uygulayın
- Grup kurallarını kısaca hatırlatın
- Son katıldıkları oturumdan akıllarında kalanları sorun

#### Özgüven konusunda bilgilendirme

Özgüvenin tanımını aşağıdaki gibi yapın.

“Özgüven, bireyin kendisinden memnun olması, kendisi ve çevresiyle barışık yaşaması demektir. Diğer yandan, özgüven eksikliği ise; kendinden şüphe duymak, pasiflik, yalnızlık, eleştirilere karşı hassas olma, güvensizlik ve sevilmediğini hissetme gibi kavramlarla tanımlanabilir.”



Tanımı yaptıktan sonra, özgüvene zarar verenleri sıralayın.

- Olayların sonuçlarını, gerçekte olduklarından daha kötü bir şekilde değerlendirmek özgüveninize zarar verir.
- Gerçekçi olmayan hedefler belirleme.
- Başarısızlık korkusu. Başarısızlık, hayal kırıklığı gibi olumsuz olayları bir deneyim gibi algılamaktansa, bunların üzerinde fazla durmak. Örneğin; bir dersinizden kaldığınızda, kendinizi bir dersten kalmış, iyi bir insan olarak düşünmektense, işe yaramaz ve başarısız biri olarak düşünmek.

### “Kendine yönelik düşünceler” alıştırmaları

#### Amaç

Çocukların kendilerine yönelik düşüncelerini saptamaya yardımcı olur.

#### Uygulama

Ek 1'deki kendine yönelik düşünceler formunu dağıtın ve doldurmalarına yetecek kadar süre tanıyın. Daha sonra, “Her zaman böyle düşünürümü işaretleyen var mı?” diye sorup, nedenleri üzerine konuşun.

#### Vurgulayın

Kendine olumlu mesajlar ver.

### “Kendinle konuş” alıştırmaları

#### Amaç

Çocukların kendilerine ve arkadaşlarına yönelik olumlu mesajlar vermelerini sağlamak.

#### Uygulama

Ek 2'deki kağıtları kesin ve torbaya atın. Çocuklardan daire oluşturmalarını isteyip, bir top verin. Verilen topu birbirlerine atmalarını ve siz “dur” deyince, topu elinde tutan çocuğun torbadan bir tane kağıt çekmesini ve yazıyı ilk önce yüksek sesle kendisine söylemesini daha sonra da, topu ona atan kişiye sen diline çevirerek söylemesini isteyin.

Örneğin, top atıldı ve çekilen kağıtta, “Bazı şeyleri yapmakta iyiyim” çıktı. Bunu ilk önce kendine, daha sonra “Sen de bazı şeyleri yapmakta iyisin” şeklinde söylemesini isteyin.

## “ Vurgulayın

Kendine güven ve cesaretlendirir.

## “Cesaretlendirelim” alıştırması

### Amaç

15-18 yaş aralığındaki çocuklara özgüven sağlamak ve cesaretlendirmek.

### Uygulama

Çocukları iki gruba ayırın. Yazı-tura atın ve bir gruba “Grup Siyah”, diğer gruba ise “ Grup Beyaz” ismini verin. Aralarından bir gönüllü seçin. Seçtiğiniz gönüllüye aralıklarla birer birer balon verin ve balonları aynı anda düşürmeden sektirmesini isteyin. O sektirirken Siyah grubun “Yapamayacak ki, düşürecek, beceremez” gibi olumsuz tezahüratlar yapmalarını isteyin. Daha sonra aynı alıştırmayı, seçilen aynı gönüllüyle beraber tekrarlayarak, bu sefer Beyaz gruba yapmasını ve o sektirirken, “Başarabilirsin, bunu yapacaksın, çok iyi gidiyorsun” gibi tezahüratlar yapmalarını isteyin. Bu alıştırmayı aynı gün diğer çocuklarla da birkaç kere yapın.

#### Not

Önemli olanın aslında topu sektirmelerinin ya da kusursuzca yapabilmemesi değil; nasıl hissettiklerinin olduğunu vurgulayın.

Alıştırma bittikten sonra aşağıdaki soruları sorun.

- Balonları sektirmeye çalışırken olumsuzcular grubunun tezahüratları sana nasıl hissettirdi?
- Peki, olumluların tezahüratları sana nasıl hissettirdi?

Daha sonra, “Hepiniz çok güzel şekilde balonları sektirmeye çalıştınız. Elinizden gelenin en iyisini denediniz” diyerek çocukları cesaretlendirip, alıştırmadan neler öğrendiklerini tartışın.

Tartışma bittikten sonra aşağıdaki açıklamayı yapın.

“Günlük hayatınızda kendi kendinize yaptığınız iç konuşmalar aynen buna benzer. Herkes her şeyi iyi yapamayabilir. Önemli olan siz denerken iç konuşmalarınızın size cesaret vermesi ve iyi hissettirmesidir. Bu şekilde kendinize daha çok güvenirsiniz”.

## “ Vurgulayın

Çevreden gelen olumsuz mesajlara değil; içinizdeki güce güvenin.



### Günün Sözü:

Kendinize inanın, o zaman güzel şeyler olmaya başlayacaktır.

## Kapanış

- Grup üyelerine paylaşımları için teşekkür edin. Gruba güvenip, onlara özel olan olay ve duyguları paylaşanlara grubun diğer üyeleri adına da teşekkürlerinizi iletin.
- Bu oturumdan akıllarında kalanları sorunuz. Herkesin aklında kalan bir mesajı paylaşmalarını isteyin.
- Oturum için olan zamanın dolmak üzere olduğunu söyleyin. Varsa oturum kapatmadan önce size sormak istedikleri bir konunun olup olmadığını öğrenin.
- Bir sonraki oturumun başlığını, tarihini, saatini ve gizlilik ilkesini hatırlatarak oturumu kapatın.

DÜŞÜNCELER	Hiçbir zaman böyle düşünmedim	Bazen böyle düşünürüm	Her zaman böyle düşünürüm
Ben iyi biri değilim			
Her şeyi iyi yapamadıkça denemenin anlamı yok			
Kimse benden hoşlanmıyor			
Hiçbir şeyi tam olarak bitiremiyorum			
Kimseye güvenemem			
Dünya kötü bir yer			
Yardım istersem insanlar beni baş belası olarak görür			
Çoğu şeyin kötü gitmesinin sebebi benim			
Hiçbir zaman mutlu olamayacağım			
Problemlerimi çözmem için yapabileceğim hiçbir şey yok			

Kendime iyi davranabilirim

Bazı şeyleri yapmakta gayet iyiyim

Bilgili biriyim ve güçlüyüm

Beni üzen şeylerin acısı günden güne azalacak

Diğerlerini değiştiremem ama kendimi değiştirebilirim

Sahip olduğum her şeye minnettarım

Başarımla gurur duyabilirim

Hayallerimin peşinden gidebilirim

Benim iyiliğimi isteyen insanlar var

Ben cesurum

Tercih ettiğim kadar mutlu olabilirim

★ ★ ★ ÖZEL HABER ★ ★ ★

# BENİM HİKAYEM

SAYI: 1

Tarih:

Önemli Bilgiler:

Benim hayalim .....2

Hayatımdaki önemli insanlar .....3

Yapabildiklerim .....4

Yapmak istediklerim .....5

Benimle ilgili önemli bilgiler:

## BENİM HİKAYEMİN BAŞLIĞI

.....

.....

## BENİM HAYATTAKİ AMACIM

## (3) DUYGULARIMIZ

### GENEL BİLGİLER

<b>Amaç</b>	► Duyguları tanımlamaya ve ifade etmeye yardımcı olmak.
<b>Yaş grubu</b>	► 11-18
<b>Uygulayıcı</b>	► Tüm meslek elemanları
<b>Materyal</b>	► Saydam seti K1
<b>Uygulamalar</b>	► Duygular üstüne bilgilendirme ve tartışma ► Duygu ve düşüncenin farklı olması konusunda bilgilendirme ► “Duygusal hikayeler” alıştırmaları ► Duygunun tersini yapma konusunda bilgilendirme ► “Duygu merdiveni” alıştırmaları

### UYGULAMALAR

#### ► Açılış

- Herkese “merhaba” deyin, biraz sohbet edin
- Gruba yeni katılan kişi varsa “gruba hoş geldin” isimli, tanışma etkinliğini uygulayın
- Grup kurallarını kısaca hatırlatın
- Son katıldıkları oturumdan akıllarında kalanları sorun

#### Duygular üstüne bilgilendirme ve tartışma

Çocukları duygular ile ilgili bilgilendirin. Daha sonra saydam yardımıyla bin bir yüz resimlerini gösterin.

“Gün içinde, pek çok duygu hissediyoruz. Kimi zaman, içimize bir sıkıntı, bir huzursuzluk oturur. Kimi zaman, neşeleniriz, kimi zaman üzüntü hissediyoruz. Bazen, şu an ne hissediyorsun sorusunu yanıtlamak pek de kolay olmaz. Bazen, karşımızdakinin ne hissettiğini çabucak anlarız. Bazen ise, tahmin etmekte zorlanıyoruz. Şimdi size aynı insan suratının farklı duygular ile çekilmiş resimlerini veriyorum. Lütfen, gördüğünüz yüzlerde hangi duyguların olduğunu tahmin etmeye çalışın.”

## Not

Alıştırmadaki resimlerde sorun yaşıyorsanız, duyguların isimlerini söyleyin ve çocukların o yüz ifadesini yapmalarını isteyin.

## Duygu ve düşüncenin farklı olması konusunda bilgilendirme

Duygu düşünce ayırımına vurgu yapmak için her bir resimdeki kişinin olası düşüncesini tahmin etmelerini isteyin.

Saydamdaki 3. resmi gösterin ve resimdeki kişinin aklından neler geçtiğini tahmin etmelerini isteyin. Cevapları tahtaya yazın.

“Sizce bu resimdeki adamın aklından geçenler ne olabilir?”

Daha sonra aşağıdaki açıklamayı yapın.

“Duygu=üzüntü, Düşünce=’Kimse beni sevmiyor, gene başaramadım, onu böyle görmeye dayanamıyorum...’ Bu uygulamadan da gördüğünüz gibi, hissedilen duygu aynı olmasına rağmen, altında yatan düşünceler çok farklı olabiliyor. Bu da bize şunu gösteriyor, bir insanın ne hissettiğini yüzünden genellikle anlayabiliyoruz. Ancak, ne düşündüğünü anlamak, tahmin etmek neredeyse imkansızdır.”

## “Duygusal hikayeler” alıştırmaları

### Amaç

Çocuklara duyguları tanıtmak ve olaylara göre doğru duyguları anlamalarını sağlamak.

### Uygulama

Aşağıdaki cümleleri okuyun ve duygu kısmını tamamlamalarını isteyin. Bilemedikleri zaman ipuçlarıyla yardım edin.

► Burçin, arkadaşlarıyla luna parka gittiği için çok ... hissediyor.

**Cevap:** Mutlu

**İp ucu:** Etekleri zil çalıyordu

► Deniz, arkadaşının doğum gününü unutmasına çok ...

**Cevap:** Üzülmişti

**İp ucu:** İçi kan ağlıyordu.

► Ekin, arkadaşının onu gereksiz yere suçlamasına çok ...

**Cevap:** Kızdı

**İp ucu:** Kulaklarından alevler çıkıyordu



- Güneş, arkadaşını odada baygın görünce ... hissetti.

**Cevap:** Kaygılı

**İp ucu:** Birden aklı başından gitti

- Deniz'e arkadaşı arkasından gelip "bö" diye bağırınca ... hissetti.

**Cevap:** Korkmuş

**İp ucu:** Aklı yerinden fırladı

- Grupta işlenen konu ilgisini çekmeyince ... hissetti.

**Cevap:** Sıkıldığını

**İp ucu:** Patlayacak gibi oldu

- Hiç beklemediği bir anda Umut'u gördüğü için çok ...

**Cevap:** Şaşırıldı

**İp ucu:** Ağzı bir karış açık kaldı

- Umut hoşlandığı kızın/çocuğun yanında dışında maydanoz olduğunu fark edince çok ...

**Cevap:** Utandı

**İp ucu:** Kıpırmızı oldu

- Ümit çorbanın içinden çıkan kılı görünce çok ...

**Cevap:** İğrendi

**İp ucu:** Midesi ağzına geldi

## “ Vurgulayın

Duyguyu bilmek, kendinizi ifade etmenizi kolaylaştırır.

## Duygunun tersini yapma konusunda bilgilendirme

Aşağıdaki açıklamayı yapın.

*“Hissettiklerini hissetmek için sebepleriniz var. Bazen acı verici olsalar da duygularınız akla uygun ve değerlidir. En büyük problem duygunun yönlendirdiği davranışlardır. Duygulara kapılıp hemen harekete geçmek genellikle iyi sonuçlar vermez. Örneğin öfkenin sizi yönlendirmesinden dolayı birilerine sözlü saldırıda bulunma ilişkilerinizi ve arkadaşlıklarınızı bozabilir.”*

*“Duygularla ani davranmaktaki diğer bir sorun ise, hissettiğiniz duygunun normalinden fazla yoğunlaşmasıdır. Rahatlamak yerine sizi daha çok sıkabilir. İşte burada duygunun tersine davranmak işe yarayabilir. Duyguyu yoğunlaştırmaktansa, tersine davranmak duygunuzun yoğunluğunu değiştirmenizde size yardımcı olacaktır.”*

Tabloyu gösterin ve açıklayın.

Duygu	Duygu yönlü davranışlar	Duygu tersi davranışlar
Kızgınlık/Öfke	Saldırma, eleştirme, acıtma, bağırma	Duyguyu kabul etmek, dikkat dağıtmak, hafif bir ses tonu kullanmak
Korku	Kaçınma, omuzları bükmek	Neden korktuğunu ele almak, kaçındığın şeyle yüzleşmek, dik durmak
Üzüntü	Kendini kapatmak, kaçınma, pasif olmak, çökme, yüzünü asma	Aktif olma, duygunun içinde yer almak, dimdik durmak, hedef belirlemek
Utangaç/Suçluluk	Kendini cezalandırmak, itiraf etmek, kaçınmak, kendini kapatmak	Asılsız bir pişmanlık ya da suçluluksa; bu duyguyu yaşatan şeyi yapmaya devam etmek. Aslı olan bir suçluluksa, telafi et ve özür dile

## “Duygu merdiveni” alıştırması

### Amaç

Çocukların duygularını adlandırmada yardımcı olmak.

### Uygulama

Çocuklara ellerini kollarını bağdaş kurmadan rahatça oturmalarını söyleyin. Gözlerini kapatmalarını ve yavaş yavaş nefes almalarını isteyin. Daha sonra aşağıdaki yönergeyi vererek, çocukların zihinlerinde canlandırma yapmalarına yardımcı olun.

- “Nefesinize odaklanın
- Şimdi de şuan hissettiğiniz ya da önceden hissettiğiniz bir duyguya odaklanın
- O duygunun fiziksel işaretlerini aklınıza getirin ve duyguyla eşleştirin
- Şimdi duyguyu adlandırın
- O duyguyu hissetmekte hakkınız olduğunu hatırlayın
- Uçan bir balona o duyguyla ilgili yargılarınızı bağlayın ve uzaklaşmasına izin verin
- Şimdi tekrar nefesinize odaklanın.”

### Vurgulayın

Fiziksel işaretler duygunuzu bilmeniz için size ipucu gösterir.



#### Günün Sözü:

Duyularının farkında olursan ve onların hakimi olursun!

## ● Kapanış

- Grup üyelerine paylaşımları için teşekkür edin. Gruba güvenip, onlara özel olan olay ve duyguları paylaşanlara grubun diğer üyeleri adına da teşekkürlerinizi iletin.
- Bu oturumdan akıllarında kalanları sorunuz. Herkesin aklında kalan bir mesajı paylaşımlarını isteyin.
- Oturum için olan zamanın dolmak üzere olduğunu söyleyin. Varsa oturum kapatmadan önce size sormak istedikleri bir konunun olup olmadığını öğrenin.
- Bir sonraki oturumun başlığını, tarihini, saatini ve gizlilik ilkesini hatırlatarak oturumu kapatın.

## (4) ETİKETLERİMİZ

### GENEL BİLGİLER

<b>Amaç</b>	▶ Olumsuz yaşantılardan dolayı etiketlenmenin üstesinden gelmeyi öğretmek
<b>Yaş grubu</b>	▶ 11-18
<b>Uygulayıcı</b>	▶ Tüm meslek elemanları
<b>Materyal</b>	▶ Renkli balonlar ▶ Kağıt para resimleri ▶ Bant
<b>Uygulamalar</b>	▶ Diğerlerinden farklı hissetmekle ilgili bilgilendirme ▶ “Ortak yanlarımız” alıştırmaları ▶ “Benim değerim” alıştırmaları ▶ “Etiketlerim” alıştırmaları

### UYGULAMALAR

#### ▶ Açılış

- ▶ Herkese “merhaba” deyin, biraz sohbet edin
- ▶ Gruba yeni katılan kişi varsa “gruba hoş geldin” isimli, tanışma etkinliğini uygulayın
- ▶ Grup kurallarını kısaca hatırlatın
- ▶ Son katıldıkları oturumdan akıllarında kalanları sorun

#### Diğerlerinden farklı hissetmekle ilgili bilgilendirme

Birkaç tane aynı renkli balonun içine bir tane farklı renkte balon koyduktan sonra çocuklara burada ne gördüklerini sorun.

Daha sonra çocuklardan kendilerini bir grubun içinde diğerlerinden farklı hissettikleri zamanlar olup olmadığını, böyle zamanlarda hangi duyguları hissettiklerini anlatmalarını isteyin.

*“Bazen bir grubun içinde diğerlerinden daha farklı olduğumuzu düşündüğümüz zamanlar olabilir. Böyle zamanlarda bazen kendimizi üzgün ya da yalnız hissedebiliriz. Sizin hiç böyle düşündüğünüz zamanlar oldu mu? Böyle zamanlarda neler hissettiniz?”*

## “Ortak yanlarımız” alıştırması

### Amaç

Çocuklara farklı insanların pek çok ortak noktaları olabileceğini göstermek

### Uygulama

Grup üyelerini grubun sayısına göre en az ikişerli olmak üzere birkaç gruba ayırın. Beş dakikalık süre boyunca grupların kendi aralarında konuşmalarını isteyin. Bu konuşmalar sırasında grup üyelerine aralarında bulabildikleri kadar ortak nokta bulmalarını ve bunları yazmalarını söyleyin.

Beş dakikalık sürenin sonunda tüm gruplardan buldukları ortak özellikleri sesli olarak okumalarını isteyin.

### Vurgulayın

İnsanlar farklı koşullar yaşamış olsalar da, bir araya gelip konuştuklarında tahmin ettiklerinden daha fazla ortak noktaları olduğunu görürler.

## “Benim değerim” alıştırması

### Amaç

Çocuklara hayatlarında yaşadıkları olumsuz koşulların değerlerini azaltmadığı düşüncesini aşılama

### Uygulama

Ekteki para resimlerini basıp elinizde iki ayrı kağıt para olacak şekilde kesin (Ek1). Daha sonra paralardan birini çocuklara vererek, bu parayı aralarında dolaştırmalarını, paranın bütünlüğünün bozulmaması (yırılma, bölünme gibi) dışında onu katlayabileceklerini, buruşturabileceklerini söyleyin. Çocuklar parayı katlayabilir, buruşturabilir, ayaklarıyla paranın üzerine basabilirler.

Daha sonra çocukların arasında dolaştırdığınız parayı ve sizin elinizdeki diğer parayı yan yana koyun ve çocuklara sorun:

*“Şimdi bunların gerçek para olduklarını düşünürsek; sizin buruşturup, katladığınız para ile bu benim elimde tuttuğum hiç dokunulmamış para arasında değerleri bakımından bir fark*

olur mu? Yani, sadece hiç katlanmadığı ya da buruşturulmadığı için bu diğer parayla, diğerine kıyasla daha fazla şey alabilir miyim? İki paranın değeri de aynıdır.”

## “ Vurgulayın

Hayatımızda yaşadığımız olumsuz koşullar bizim değerimizi azaltmaz. Bu koşullardan önceki değerimizle şimdiki değerimiz arasında bir fark yoktur.

## “Etiketlerim” alıştırması

### Amaç

Çocuklara olumsuz etiketlerden çok olumlu etiketlere dikkat etme düşüncesi kazandırmak

### Uygulama

Herkes grup sayısı kadar küçük kağıtlar verin. Daha sonra herkesten kağıtlara diğerleri hakkında olumlu özellikler bulup yazmalarını ve daha sonra bütün kağıtları doldurduktan sonra bunları diğer kişilerin üzerine yapıştırmalarını isteyin.

Yapıştırmak için bant ya da yapışkanlı kağıtlar kullanabilirsiniz.

## “ Vurgulayın

İnsanlara ve kendimize olumsuz etiketler yapıştırmaktansa, olumlu özellikleri aklımızda tutmamız daha mutlu edicidir.

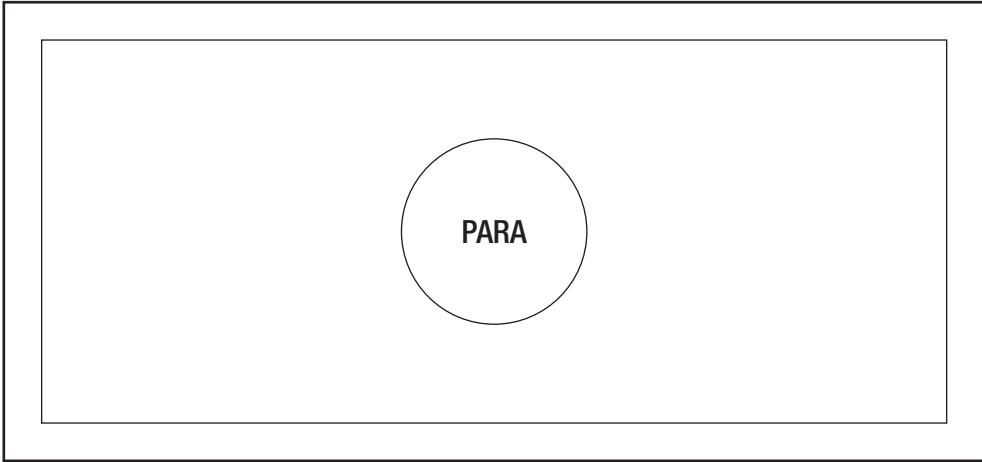
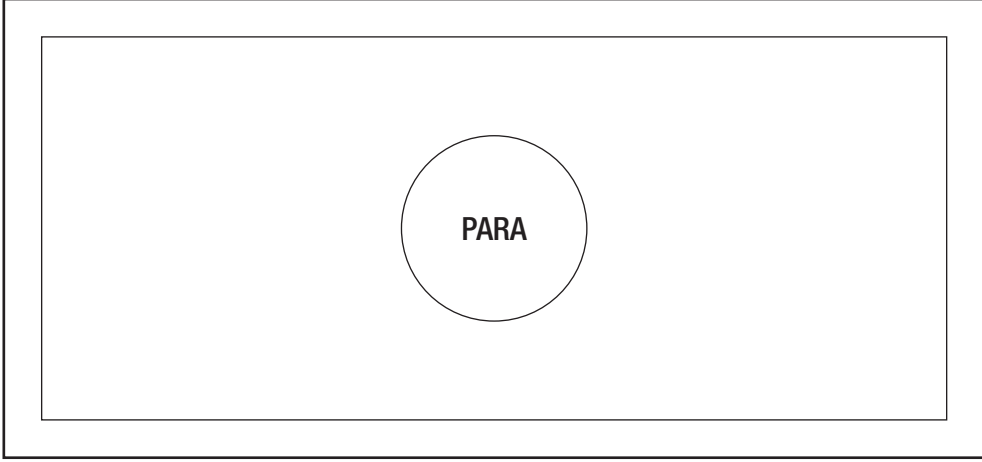


### Günün Sözü:

Yaşadığın kötü olayların hayat boyu üzerine yapışmasına izin verme.

## Kapanış

- Grup üyelerine paylaşımları için teşekkür edin. Gruba güvenip, onlara özel olan olay ve duyguları paylaşanlara grubun diğer üyeleri adına da teşekkürlerinizi iletin.
- Bu oturumdan akıllarında kalanları sorunuz. Herkesin aklında kalan bir mesajı paylaşımlarını isteyin.
- Oturum için olan zamanın dolmak üzere olduğunu söyleyin. Varsa oturum kapatmadan önce size sormak istedikleri bir konunun olup olmadığını öğrenin.
- Bir sonraki oturumun başlığını, tarihini, saatini ve gizlilik ilkesini hatırlatarak oturumu kapatın.



## (5) HEDEFLERİM

### GENEL BİLGİLER

<b>Amaç</b>	▶ Hedef oluşturma ve hedefe yönelik davranma becerisi kazandırmak
<b>Yaş grubu</b>	▶ 11-18
<b>Uygulayıcı</b>	▶ Tüm meslek elemanları
<b>Materyal</b>	▶ Balonlar ▶ Legolar ▶ Hedefe ulaşmak filmi
<b>Uygulamalar</b>	▶ Hedefler üzerine tartışma ▶ Hedefler ile ilgili bilgilendirme ▶ “Hedef inşa etme” alıştırmaları ▶ “Hedefine yaklaş” alıştırmaları ▶ Hedefe ulaşmak filmi ▶ Mamo Wolde'nin hikayesi üzerine tartışma

### UYGULAMALAR

#### ▶ Açılış

- ▶ Herkese “merhaba” deyin, biraz sohbet edin
- ▶ Gruba yeni katılan kişi varsa “gruba hoş geldin” isimli, tanışma etkinliğini uygulayın
- ▶ Grup kurallarını kısaca hatırlatın
- ▶ Son katıldıkları oturumdan akıllarında kalanları sorun

#### Hedefler üzerine tartışma

Çocuklara birer balon verin. Daha sonra bu balonun geleceği gösteren sihirli bir küre olduğunu düşüncelerini söyleyin. Çocukların kürede gördükleri üzerinden gelecekle ilgili belirledikleri hedefleri anlatmalarını isteyin.



*“Elinizdeki balonların, bundan on sene sonrasını gösteren sihirli birer küre olduklarını düşünün. Bu küreye baktığınızda ne görüyorsunuz? Orada gördüğünüz on sene sonraki kendinizi bana tanıtmayı, anlatmayı istiyorum.”*

## Hedefler ile ilgili bilgilendirme

Çocuklara hedef belirlemeyle ilgili kısa bir bilgilendirme yapın.

*“Hedeflerimize ulaşım ulaşamayacak olmamız aslında hedeflerimizi nasıl belirlediğimizle de ilgilidir. Hedeflerimizi somut ve gerçekçi hedefler olarak seçmeliyiz. Örneğin, güzel bir geleceğim olmasını istiyorum dersek bu soyut bir hedef olur, güzel bir gelecek ne demek? Örneğin iyi bir işte çalışmak mı? Güzel bir evde yaşamak mı? Soyut hedeflerimizi somutlaştırmamız gereklidir.”*

Çocuklara büyük ve uzun vadeli hedeflere ulaşabilmek için küçük ve kısa vadeli hedeflerin önemini belirtin.

*“Bundan birkaç sene sonra kendimizi nerede görmek istediğimizi az çok biliyoruz. Bu bizim uzun sürede elde edeceğimiz büyük hedefimiz olsun. Peki o hedefe ulaşmak için neler yapmamız, neleri başarmamız lazım? Bu soruya vereceğiniz cevaplar kısa vadedeki küçük hedeflerinizi oluşturur. Küçük hedefleri üstüste koymadan büyük hedefe ulaşmak mümkün değildir. İlk adımı atabilmemiz için önce neler yapmamız gerektiğini bilmeliyiz.”*

## “Hedef inşa etme” alıştırması

### Amaç

Uzun vadedeki büyük hedeflere giden adımların önemini göstermek

### Uygulama

Çocuklara legoları vererek, en büyük hedeflerini anlatan bir şekil inşa etmelerini söyleyin. Çocuklar kendi hedefleri doğrultusunda, ev, okul, iş yeri, bir insan ve benzeri şekilleri oluşturabilirler.

Çocuklar hedeflerini oluşturduktan sonra küçük parçaların bir araya gelerek büyük şekli oluşturduğunu belirtin

*“Hepiniz ufak lego parçalarını kullanarak büyük şekiller oluşturduunuz. Kısa vadeli küçük hedeflerimiz de aynen bu şekilde bir araya gelerek büyük şekli yani büyük hedefimizi oluştururlar.”*

Daha sonra çocukların oluşturdukları şekillerden, koydukları ilk parçayı çıkarmalarını isteyin.

*“Gördüğünüz gibi, koyduğunuz bir parçayı çıkardığımızda şekliniz bozuldu, eksik kaldı. Ay-*

nen bu şekilde hedefimize giden yolda attığımız bütün adımlar önemlidir. Attığımız ilk adım eksik kalırsa, ortaya çıkan bütün eksik ve güvensiz kalır.”

Çocukların yaptıkları şekillerin bir yerine farklı renkte bir lego parçası eklemelerini isteyin.

“Bu lego parçasına da hedefinizle ilgili olmayan, size ve gerçekleştirmek istediklerinize zarar veren davranışlar diyelim. Bu davranışlar da, hedefinizi oluşturan bu şekli bozdu. O halde, attığımız bütün adımların önemi vardır. Koyduğumuz lego parçaları hedefi oluşturacak şekilde olursa hedefimiz hayal ettiğimiz gibi ortaya çıkacaktır. Şimdi bu farklı renkteki parçayı çıkarıp atmanızı istiyorum.”

## “ Vurgulayın

Büyük hedefimize doğru giderken attığımız her adımın önemi vardır.

## “Hedefine yaklaş” alıştırmaları

### Amaç

Çocuklara hedeflerine yaklaşmaları konusunda görsel bir canlandırma sağlamak

### Uygulama

Çocuklara odanın bir tarafının hedefleri olduğunu düşünmelerini söyleyin. Bu, odanın kapısı, bir duvar ya da ortada duran bir sandalye olabilir. Daha sonra, çocukların hepsinin hedefe eşit uzaklıkta bir yerde durmasını sağlayın ve hepsinden, hedeflerine kendilerini ne kadar yakın hissediyorlarsa o kadar adım atarak hedefe yaklaşmalarını isteyin.

Çocukların attıkları her adımda, neden bu adımları attıklarını, yani hedeflerine ulaşmak için yaptıklarını, gerçekleştirdiklerini söylemeleri gerekmektedir.

## “ Vurgulayın

Hayatta hedefimize yönelik gerçekleştirdiğimiz en ufak adımlar bile bizi hedefimize yaklaştırır.

## Mamo Wolde'nin hikayesi üzerine tartışma

Çocuklara ekteki hikayeyi okuyun (Ek 1). Daha sonra çocuklara bu hikayeden ne anladıklarını sorun.

Hikayenin sonunda, hedeflerle ilgili anlattıklarınızı pekiştirin.



### Günün Sözü:

Hedefine doğru hep ileriye adım at.

### Kapanış

- Grup üyelerine paylaşımları için teşekkür edin. Gruba güvenip, onlara özel olan olay ve duyguları paylaşanlara grubun diğer üyeleri adına da teşekkürlerinizi iletin.
- Bu oturumdan akıllarında kalanları sorunuz. Herkesin aklında kalan bir mesajı paylaşmalarını isteyin.
- Oturum için olan zamanın dolmak üzere olduğunu söyleyin. Varsa oturum kapatmadan önce size sormak istedikleri bir konunun olup olmadığını öğrenin.
- Bir sonraki oturumun başlığını, tarihini, saatini ve gizlilik ilkesini hatırlatarak oturumu kapatın.

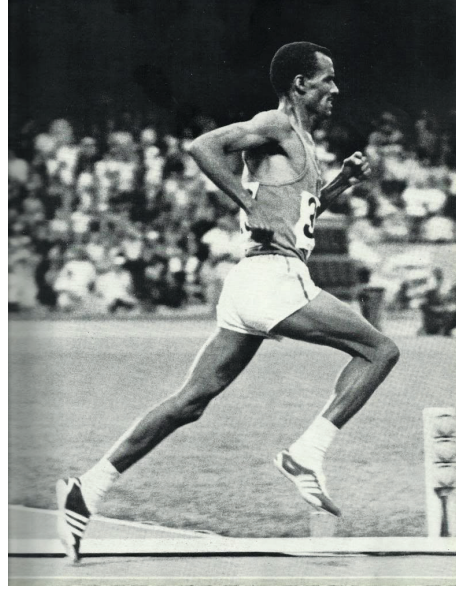
### Hedefe ulaşmak filmi

İlgili videoyu gösterin ve tartışın.

Mamo Wolde 1931 yılında Etiyopya'nın Dre Dele adında fakir bir köyünde doğdu. Ülkesinde savaş ve kuraklık hüküm sürüyordu. Bu kötü durumlar içersinde bile Mamo'nun büyük hayalleri vardı; dünyaca ünlü bir atlet olmak. Hayatındaki durumlar onun bu hayallerini destekleyici nitelikte değildi. Babası onu hep döverdi. Hata yapsın yapmasın. Her gün zorla tarlada çalıştırıyordu. Mamo'yu ne zaman hayallerini gerçekleştirmek için koşu antrenmanı yaparken bulursa yine dövüyordu. Okulu köyünden oldukça uzaktı. Geç kalmamak için her sabah koşardı. Ama tam vaktinde yetişemediği için bu seferde öğretmeninden dayak yedi. Okuldan sonrada babasının tarladaki işine geç kalmamak için koşardı. Yetişse bile babası onu yine dövüyordu. Babasını etrafta olmadığı zamanlarda Mamo köyün içinde antrenman yapardı ve bütün köy onunla dalga geçerd.

Tüm bu olumsuzlukların bir insanı öfkeliendirmesi normaldir. O da öfkenin verdiği hırsla öğretmenlerine, babasına ve köyüne inatla daha da koştu, koştu ve koştu. Ta ki 1955 yılında Etiyopya Olimpiyat takımına alınana dek. 1962'de Avustralya'da yapılan Melbourne Olimpiyatlarına katıldı ve dünya dördüncüsü oldu. 1966 Meksico City olimpiyatlarında Dünya birincisi ve 1972 Münih Olimpiyatlarında bronz madalya sahibi oldu. Şu ana dek 62 uluslararası müsabakaya katılmıştır.

Mamo Wolde'ye içinde bulunduğu olumsuz koşullar kişisel güç ve hırs verdi. Bu sayede hayallerini gerçekleştirdi.



## (6) İÇİMDEKİ SES

### GENEL BİLGİLER

<b>Amaç</b>	► Kendini yatıştırma ve kendini affetme konusunda beceri kazandırmak
<b>Yaş grubu</b>	► 11-18
<b>Uygulayıcı</b>	► Tüm meslek elemanları
<b>Materyal</b>	► Özel bir materyal yok
<b>Uygulamalar</b>	► Kendini suçlama ile ilgili tartışma ► “Kara ses – Beyaz ses” alıştırmaları ► Kendini yatıştırma ile ilgili bilgilendirme ► “Sandalye” alıştırmaları ► “Kendime mektup” alıştırmaları

### UYGULAMALAR

#### ► Açılış

- Herkese “merhaba” deyin, biraz sohbet edin
- Gruba yeni katılan kişi varsa “gruba hoş geldin” isimli, tanışma etkinliğini uygulayın
- Grup kurallarını kısaca hatırlatın
- Son katıldıkları oturumdan akıllarında kalanları sorun

#### Kendini suçlama ile ilgili tartışma

Çocuklara kendilerini suçlu hissettikleri bir durumu ya da kendilerinde beğenmedikleri bir özelliği bir kağıda yazmalarını söyleyin. İsteyen çocuklar yazdıklarını gruba da okuyabilirler.

Daha sonra çocuklara böyle hissettikleri durumlarda kendilerini yatıştırmak ve daha iyi hissetmek için neler yaptıklarını sorun.

“Hepimiz zaman zaman kendimizi kötü ya da suçlu hissedebiliriz. Böyle durumlarda kendimizi yatıştırmak ve daha iyi hissetmek için bir şeyler yaparız. Siz böyle durumlarda neler yapıyorsunuz?”

## “Kara ses – Beyaz ses” alıştırması

### Amaç

Çocukların kendilerini suçlama ve kendilerini yatıştırma biçimlerini anlamak

### Uygulama

Öncelikle çocuklara kısa bir açıklama yapın.

*Hepimizin içinde bir kara ses bir de beyaz ses vardır. Kara sesimiz kendimizi suçladığımız zamanlarda ortaya çıkar ve bizimle ilgili kötü şeyleri söyler. Beyaz ses ise bizi sakinleştiren, yatıştıran affedici sözleri söyler. Örneğin içimizdeki kara ses bize “çok hatalar yaptın, artık hiçbir şey düzelmeyecek” derken, beyaz ses “güzel şeylerin olması için çok çaba sarfediyorsun, hata yaptığını düşünüyorsan da bunu telafi edebilirsin diyebilir.*

Tahtaya bir çarpı (X) bir de doğru (V) işareti çizin. Daha sonra çocuklardan çarpı işaretinin önüne gelerek, içlerindeki kara sesin onlara ne dediğini, doğru işaretinin önüne gelerek de beyaz sesin ne dediğini söylemelerini isteyin.

### Vurgulayın

İçimizdeki kara ses üzerimize çok geldiğinde, beyaz sese kulak vererek kendimizi yatıştırabiliriz.

## Kendini yatıştırma ile ilgili bilgilendirme

Çocuklara, kendimizi suçladığımız ya da eleştirdiğimiz konuların hayatta her zaman var olabileceğini, ancak böyle durumlarda kendimizi yatıştırabilmenin yolları olduğunu anlatın.

*“İçimizdeki kara ses bizi çok zorladığında ve motivasyonumuzu kırdığında, kendimizi çeşitli yöntemlerle yatıştırabiliriz. Kendini yatıştırma bütün duyularımızı kullanarak yapabileceğimiz bir şeydir. Örneğin, sevdiğimiz bir resme bakmak, dışarı çıkıp çim kokusunu içimize çekmek, sevdiğimiz bir müziği dinlemek, sevdiğimiz bir tatlıdan yemek ya da sıcak, soğuk bir duş almak bizi o an için yaşadığımız sıkıntıdan uzaklaştırabilir.*

*Sizin aklınıza beş duyunuzu kullanarak yapabileceğiniz neler geliyor?”*

## “Sandalye” alıştırması

### Amaç

Çocukların kendini yatıştırma yöntemini kullanmalarını sağlamak

## Uygulama

Sandalyeleri bir daire olacak şekilde yerleştirerek, çocukları sandalyelere oturtun. Daha sonra, herkesten sandalyelerini ters çevirerek birbirlerine sırtları dönük bir şekilde oturmalarını isteyin.

Çocuklara bu şekilde sırtları birbirine dönükken, kendilerini suçladıkları ve eleştirdikleri durumları düşünmelerini söyleyin. Çocukların bu durumu sadece düşünmeleri yeterlidir; dile getirmeleri gerekmemektedir.

Çocuklara bunun için zaman tanındıktan sonra, sandalyeleri bu kez birbirlerine çevirmelerini ve yüzyüze bakacak şekilde oturmalarını söyleyin. Çocuklardan bu kez de kendileriyle ilgili olumlu özellikleri söylemelerini isteyin. Çocukların olumlu özelliklerini dile getirmeleri gerekmektedir.

## Vurgulayın

Hayatta kendimizi eleştirdiğimiz ve suçladığımız konular olabilir. Ancak olumlu özelliklerimizi de aklımızda tutmamız hem bizi yatıştıracak hem de istemediklerimizi değiştirmek için motive edecektir.

## **“Kendime mektup” alıştırması**

### Amaç

Çocukların kendilerini affetme konusunda adım atmalarını sağlamak

### Uygulama

Çocuklara birer kağıt ve kalem dağıtın. Daha sonra hepsinden kendilerine yönelik bir af mektubu yazmalarını isteyin. Herkes, kendisini, daha önce suçladığı konularda affettiğine yönelik bir mektup yazacaktır.

Çocukların bu mektubu yazdıktan sonra ne yapacakları kendi seçimlerine bağlıdır. İsteyen mektubu bitirdikten sonra atabilir, yanında taşıyabilir ya da istiyorsa gruba okuyabilir.

Çocuklara mektuplarını bitirdikten sonra kendilerini nasıl hissettiklerini sorun.

### Vurgulayın

Kendimizi bundan önce suçladığımız konularda affetmemiz bizi hem yatıştıracak, hem de bundan sonrası için motivasyon sağlayacaktır.



### Günün Sözü:

Kendini suçlamak seni yerinde tutar, kendini affetmek ilerletir.

### Kapanış

- Grup üyelerine paylaşımları için teşekkür edin. Gruba güvenip, onlara özel olan olay ve duyguları paylaşanlara grubun diğer üyeleri adına da teşekkürlerinizi iletin.
- Bu oturumdan akıllarında kalanları sorun. Herkesin aklında kalan bir mesajı paylaşımlarını isteyin.
- Oturum için olan zamanın dolmak üzere olduğunu söyleyin. Varsa oturum kapatmadan önce size sormak istedikleri bir konunun olup olmadığını öğrenin.
- Bir sonraki oturumun başlığını, tarihini, saatini ve gizlilik ilkesini hatırlatarak oturumu kapatın.



## (7) BEN NE DİYORUM, O NE ANLIYOR?

### GENEL BİLGİLER

<b>Amaç</b>	► Sağlıklı iletişim kurma ve iletişimin önemi ile ilgili bilgi vermek
<b>Yaş grubu</b>	► 11-18
<b>Uygulayıcı</b>	► Tüm meslek elemanları
<b>Materyal</b>	► Torba, demir para ► İletişim resmi ► Canlandırma hikayeleri kartları
<b>Uygulamalar</b>	► “İletişim çemberi” alıştırması ► İletişim konusunda bilgilendirme ve tartışma ► İletişimin önemi ► “İletişim resmi” alıştırması ► “Beni fark et” alıştırması ► Canlandırmalar

### UYGULAMALAR

#### ► Açılış

- Herkese “merhaba” deyin, biraz sohbet edin
- Gruba yeni katılan kişi varsa “gruba hoş geldin” isimli, tanışma etkinliğini uygulayın

Grup kurallarını kısaca hatırlatın

#### “İletişim çemberi” alıştırması

#### 🔄 Amaç

Çocukların iletişim etkinliğine başlamadan önce ısınmalarını ve birbirleriyle iletişime geçmelerini sağlamak.

#### 🔄 Uygulama

Çocukları iki gruba ayırın. Birinci gruba arkaları birbirlerine dönük şekilde çember oluşturun.

malarını, ikinci gruba ise çemberi birinci gruba yüz yüze gelecek şekilde oluşturmalarını söyleyin. Çemberdeki her iki grubun da birbirleriyle yüz yüze durmalarını, karşılarındaki kişiyle kısa sohbet etmelerini ve siz “Geç” dediğiniz zaman, ikinci gruptaki çocukların bir yana kaymalarını ve önünde durdukları diğer arkadaşlarıyla sohbet etmelerini söyleyin.

## İletişim konusunda bilgilendirme ve tartışma

İletişimin tanımını yapın ve önemini sorun.

*“Az önce iletişim çemberinde yaptığınız gibi, birbirimiz arasında gerçekleşen duygu, düşünce ve bilgi alışverişine iletişim diyoruz. İletişim konuşma, göz işareti, gülümseme, susma, ağlama gibi yollarla da sağlayabiliyoruz.”*

*“İletişim neden önemlidir?”*

İletişimin önemi konusunda bilgilendirme

Çocuklara iletişimin önemiyle ilgili bilgilendirme yapın.

*“İletişim sayesinde insanlar birbirlerine sözlü mesajlar verirler, kendilerini ifade ederler, sorunlarını paylaşırlar ve onlara çözüm üretebilirler. Tarih boyunca insanlar iletişime önem vermiş ve dostları, arkadaşları ve çevresiyle iletişimi sürdürmüşlerdir. İletişim olmadığı durumlarda ise, insanlar kendilerini yalnız hissederler.”*

## “İletişim resmi” alıştırması

### Amaç

Çocuklara iletişimin önemini anlatmak.

### Uygulama

Her çocuğa boş bir kağıt ve kalem dağıtın. Ek 1’deki sayfanın çıktısını alın ya da çizerek gönüllü olan bir çocuğa verin. Çocuğun sınıftaki arkadaşlarına sayfadaki şekilleri ve sayfa içindeki konumunu tarif ederek, diğer arkadaşlarına doğru şekilde çizdirmesini söyleyin.

#### Not

Resmi çizerken çocukların zorlanması normaldir. Amaç, çocuklara iletişim kurarken söylemek istediklerini karşısındakine aktarmanın zor olduğunu göstermektir.

Alıştırma bittikten sonra aşağıdaki açıklamayı yapın.

*“Bu yaptığımız etkinlikten neler öğrendiniz? ‘Siz ne dediniz? O ne anladı?’ İşte bu yüzden söyleyeceğiniz şeyleri karşı tarafa iyi ve düzgün bir şekilde aktarmanız çok önemlidir.”*

## “ Vurgulayın

Etkili ve verimli bir iletişim sürecinin gerçekleşmesi için kendini doğru ifade etmelisin!

### “Beni fark et” alıştırması

#### Amaç

Çocuklara uygun olan dikkat çekme ve iletişime geçme yollarını bulmalarına yardımcı olmak.

#### Uygulama

Çocuklara, hangi durumlarda başkalarıyla iletişime geçmek ve dikkatlerini çekmek istediklerini sorun. (Soru sormak, bir grup etkinliğine katılmak, izin istemek vb. gibi) Cevapları aldıktan sonra örneği okuyun.

*“Deniz ve Güneş birbirleriyle muhabbet ediyorlar ve siz de onların sohbetine katılmak istiyorsunuz. Sohbetlerini bölerek aralarına girmeden nasıl katılabilirsiniz?”*

Örneği okuduktan sonra, çocuklara dikkat çekmenin yollarını sorun. (İzin istemek, uygun bir zamanda soru sormak...) Aşağıdaki yönergeleri verin.

- “Öncelikle dikkat çekmek için bu yollardan en uygun olanını seçelim.
- Uygularken, en uygun zamanı seçelim. Sizce en uygun zaman ne zaman olabilir? (Sessizlik olduğunda, bir öneriye gerek duyulduğunda, size sorulduğunda...).
- Uygulayalım. (Bu adımda çocuklardan canlandırma yapabilmek için 3 kişiyi seçiniz ve iki arkadaş konuşurken bir diğerinin sohbete nasıl dahil olması gerektiği üzerine çalışınız)
- Canlandırmadan sonra sonuçları değerlendirelim. (“İki arkadaşımız konuşurken sözlerini bölüp sohbetlerine dâhil olduğumuz zaman bizden uzaklaşabilirler; fakat uygun bir zamanda katıldığımız zaman bizleri de aralarına alabilirler” vb. gibi)”

## “ Vurgulayın

Uygun bir şekilde dikkat çekme ve iletişime geçme öğrenilebilen bir beceridir.

### Canlandırmalar

#### Amaç

Çocukların doğru bir şekilde iletişim başlatmalarına, sürdürmelerine ve bitirmelerine yardımcı olmak.

## Uygulama

Ek 2'deki hikayeleri kesin ve bir torbaya koyun. Çocuklardan ikili gruplar oluşturun. İlk gruptan bu iki çocuğun birisinin torbaya elini sokup karıştırmasını, diğer arkadaşına ona "Dur" diyerek, bir kağıt seçmesini isteyin. Seçilen kağıt sınıfa okunduktan sonra yazı-tura atarak hangisinin hangi karakteri canlandıracağına karar verin. Örnek olması için ilk canlandırmayı siz ve gönüllü olan bir çocukla yapın. (Örnek konuşma ek 2'dedir)

## Vurgulayın

İyi iletişim kurmak, pratikle olur.

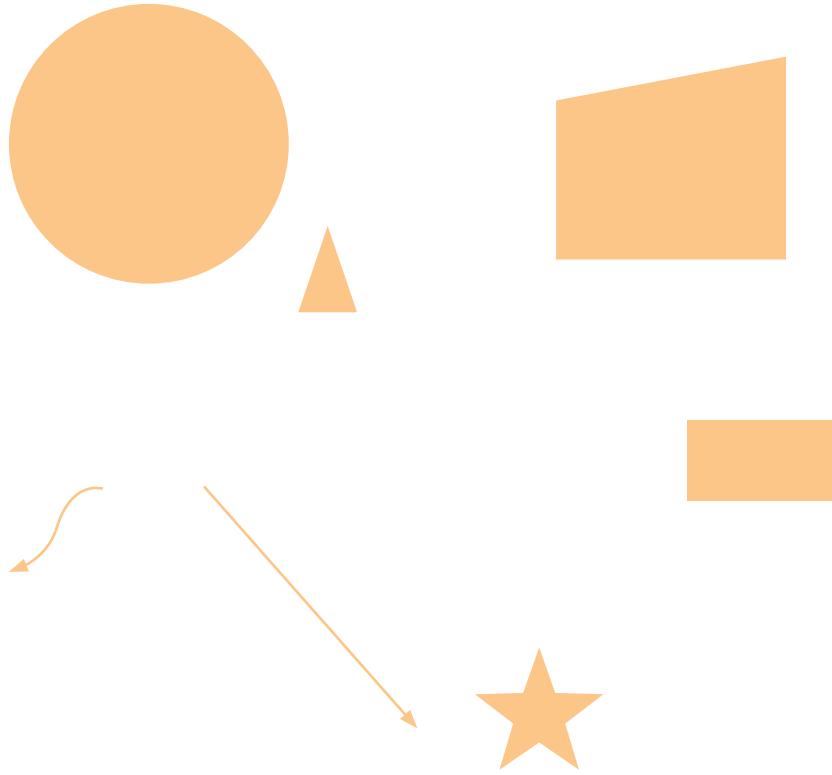


### Günün Sözü:

Sağlıklı bir iletişim kurarsanız, siz ne diyorsanız; karşınızdaki onu doğru anlayabilir.

## Kapanış

- Grup üyelerine paylaşımları için teşekkür edin. Gruba güvenip, onlara özel olan olay ve duyguları paylaşanlara grubun diğer üyeleri adına da teşekkürlerinizi iletin.
- Bu oturumdan akıllarında kalanları sorun. Herkesin aklında kalan bir mesajı paylaşımlarını isteyin.
- Oturum için olan zamanın dolmak üzere olduğunu söyleyin. Varsa oturum kapatmadan önce size sormak istedikleri bir konunun olup olmadığını öğrenin.
- Bir sonraki oturumun başlığını, tarihini, saatini ve gizlilik ilkesini hatırlatarak oturumu kapatın.



**Örnek Konuşma****Konu:** Yolda akrabana rastlama**Uygulayıcı:** Aa, merhaba Fatma Teyze. Bu ne büyük tesadüf. Görüşmeyeli uzun zaman olmuştu. Nasılsınız?

- Ne kadar da büyümüşsün... İyiyim, çocuğum sen nasılsın?

**Uygulayıcı:** Çok teşekkür ederim, bende iyiyim. Bizde arkadaşlarla buluşup bir şeyler içelim demiştik.

- Ne güzel, eğlenmenize bakın. Herkes benden çok selam söyle.

**Uygulayıcı:** Tabi söylerim. Görüşmek üzere. Kendinize iyi bakın.

- Sende canım. Görüşürüz...

**Canlandırma 1****Konu:** Sevdiğin eski bir öğretmenini görme.**Canlandırma 2****Konu:** Uzun zamandır görmediğiniz bir arkadaşınıza rastlama.**Canlandırma 3****Konu:** Bundan önce bir kere tanıştığın bir arkadaşının arkadaşına rastlama.**Canlandırma 4****Konu:** Sınıftan az tanıdığın birini görme.**Canlandırma 5****Konu:** Bir arkadaşının annesiyle tanışma.**Canlandırma 6****Konu:** Alışverişte komşunu görme.

## (8) DUYMAK DEĞİL; DİNLEMEK

### GENEL BİLGİLER

<b>Amaç</b>	► Sağlıklı iletişim kurmayı öğretmek ve iletişimin önemini anlatmak
<b>Yaş grubu</b>	► 11-18
<b>Uygulayıcı</b>	► Tüm meslek elemanları
<b>Materyal</b>	► Özel bir materyal yok
<b>Uygulamalar</b>	► Dikkatli dinleme konusunda bilgilendirme ve tartışma ► “Ters sandalyeler” alıştırmaları ► “Dikkat hikayesi” alıştırmaları ► Canlandırmalar ► Dikkatli dinlemenin belirtileri konusunda bilgilendirme ► Dikkatli dinlemenin verdiği mesaj konusunda bilgilendirme ve tartışma

### UYGULAMALAR

#### ► Açılış

- Herkese “merhaba” deyin, biraz sohbet edin
- Gruba yeni katılan kişi varsa “gruba hoş geldin” isimli, tanışma etkinliğini uygulayın
- Grup kurallarını kısaca hatırlatın

#### Dikkatli dinleme konusunda bilgilendirme ve tartışma

Dikkatli dinlemenin tanımını yapın ve dikkatli dinlemenin nasıl yapılacağını sorun.

*“Dikkatli dinleme, konuşan kişiyi duymaktan çok, gerçekten onun söylediklerine, duygularına, istek ve değerlerine kulak vermek demektir.”*

*“Sizce dikkatli dinleme nasıl yapılır?”*

#### “Ters sandalyeler” alıştırmaları

#### ► Amaç

Çocukların dikkatli dinlemelerini ve kendilerini dinleyen birinin dikkatli dinleyip dinlemediğini anlamalarını sağlamak.

## Uygulama

İki sandalyeyi sırt sırta çevirin ve iki gönüllü seçerek oturmalarını isteyin. Burada önemli olan sandalyede oturan çocukların diğer grup üyelerinin hiç biriyle yüz yüze konumda durmamasıdır. Daha sonra çocuklardan sırayla arkasının dönük olduğu arkadaşına, başına gelen ilginç ya da komik bir olayı anlatmasını söyleyin. Olayı anlatırken çocukların birbirlerine bakmamalarını ve dinleyenlerin her hangi bir ses çıkarmaması gerektiğini vurgulayın. Birbirlerine anlattıkları bittikten sonra, “Dinlendiğinizi hissettiniz mi?” diye sorun.

Çocukların cevaplarını aldıktan sonra, sandalyeleri karşı karşıya çevirerek oturmalarını, yüz yüze yine aynı olayı birbirlerine anlatmalarını isteyin. Bir önceki duruma göre neyin farklı olduğunu sorun.

*“Sandalyelerde yüz yüze oturunca dinlerken neler hissettiniz? İlk önceki duruma göre burada farklı olan neydi?”*

## Vurgulayın

Konuşan kişiyi görmediğimiz zaman ya da ona bakmadığımız zaman, iletişim eksik kalır.

## **“Dikkat hikayesi” alıştırması**

## Amaç

Çocuklara etkin dinlemenin önemini göstermek.

## Uygulama

Aşağıdaki hikayeyi okuyun. Hikaye bittikten sonra çocuklara hikayenin ana konusunu ve ne anladıklarını sorun.

### Not

Burada beklenen, çocukların anlatılan hikayeyi anlamada zorlanmalarıdır.

*“Dün akşam bir arkadaşım aradı. Sevgilisinden ayrılmış çok dertliymiş. Onun derdi her zaman çoktur. Sevgilisi Ankaralıymış. Ben de Ankara’yı hiç sevmem. Birbirlerine gidip gelmemişler. Benim derdim zaten çok. Sevgilimi göremiyorum. Ailesi izin vermiyor. Onunkinin ailesi izin veriyormuş ama yol parası yokmuş. Aslında insan bulur. Ama Ankara’ya gitmek sevimsiz, sevmem hiç orayı. O beni aradığında ben sevgilimden telefon bekliyordum. Tahmin ettim yol parası filan diyecek. Ama ayrılacağı aklıma gelmemişti. Çok iyilerdi. Ne olacağı belli olmuyor işte! Telefonla konuşunca ilişki yürümüyor. Görmek için para lazım. Para olsa izin lazım. Ama para da olsa Ankara’ya gitmem. Sevgilimi alır Bodrum’a giderim. Ama izin şart tabi. O konuştu ben dinlemedim. Ama benim aklım kendi sevgilimde. Bir arasa diyorum. Onunki aramıyormuş artık...”*



Cevaplar alındıktan sonra aşağıdaki soruları sorun ve tartışın.

- “Biriyle konuşurken ne kadar dikkatli bir şekilde onu dinliyorsunuz?”
- “Dikkatle dinlemediğiniz zamanlar hiç sorun yaşadınız mı?”
- “Dikkatli dinlememeniz yanlış anlamalara neden oldu mu?”

## “ Vurgulayın

Karşınızdakini doğru anlamak için dikkatli ve aktif dinleyin. Anlayamadığınız yer varsa sorun!

## Canlandırmalar

### 🌀 Amaç

Çocuklara dikkatli ve aktif dinlemenin nasıl yapılacağını canlandırmalar üstünden göstermek.

### 🕒 Uygulama

İki sandalyeyi karşı karşıya koyun. Birine oturun ve karşınıza bir gönüllünün oturmasını isteyin. Seçilen gönüllüye size başından geçen ilginç, komik ya da onu etkileyen bir olay veya anıyı anlatmasını isteyin.

Size olayı anlatırken ilk canlandırmada, göz kontağı kurmayın, sağa sola bakın, saçınızı düzeltin, tırnaklarınıza bakın, ayakkabınızı temizleyin ve anlattığı bittiği zaman “Şuradaki ... yı uzatır mısın” deyin ve anlatılan konuyla ilişkin hiçbir yorum yapmayın. Çocuğun yerine geçmesini söyleyin ve başka bir gönüllünün karşınıza gelmesini isteyin.

İkinci canlandırmada yine size gönüllünün bir hikaye ya da anısını anlatmasını isteyin ve onu pür dikkat dinleyin. Dinlerken göz kontağı kurun, başka hiçbir şeyle ilgilenmeyin, kafanızı dinlediğinizi göstermek için sallayın, “ya.. öyle mi?” gibi yorumlarda bulunun, dinlerken ona doğru eğilin ve dinlediğinizi belirten cümleler kurun. Anlatılan bittikten sonra, hikayenin/anının ona bir özetini geçin ve sormak istediğiniz bir şey varsa hikayeye ilgili, sorun.

Daha sonra aşağıdaki soruları sorun.

- Sizce birinci canlandırmada ben nasıl dinledim?
- Sizce arkadaşınız anlatırken benim dinleme tarzım ona ne hissettirmiştir?
- (İlk hikayeyi anlatan çocuğa sorun) Ben seni dinlerken nasıl hissettin? Sence seni dikkatli bir şekilde dinledim mi?
- Dikkatli dinlemediğimi nereden anladınız?
- Sizce ikinci canlandırmada ben nasıl dinledim?
- Sizce arkadaşınız anlatırken benim dinleme tarzım ona ne hissettirmiştir?

- (İlk hikayeyi anlatan çocuğa sorun) Ben seni dinlerken nasıl hissettin? Sence seni dikkatli bir şekilde dinledim mi?
- Dikkatli dinlediğimi nereden anladınız?

## “ Vurgulayın

Dinlemek öğrenilen bir sanattır.

### Dikkatli dinlemenin belirtileri konusunda bilgilendirme

Dikkatli dinlemenin belirtileri üstünden tekrar geçin ve nasıl dikkatli dinlendiğini sorun.

*“Karşımızdaki kişiyi dikkatlice dinlediğinizi nasıl belli edersiniz?”*

Cevapları aldıktan sonra örnekleri çoğaltın.

- Yüzüne bakarak
- Söylendiklerine konsantre olarak
- Anladığınızı kendi cümlelerinizle yansıtarak
- Karşınızdaki kişiye doğru eğilerek
- Kafa sallayarak
- Onaylayarak
- Hı hı, aha, evet diyerek
- Sözüünü kesmeyerek
- Konuyla ilişkili soru sorarak
- Yargılamadan dinleyerek
- Kestirip atmayarak
- Konuşması bittikten sonra bir şey söyleyerek vb. gibi

### Dikkatli dinlemenin verdiği mesaj konusunda bilgilendirme ve tartışma

Dikkatli dinlemenin ve dikkatli dinlememenin verdiği mesajları sorun.

*“Dikkatli dinlediğimizde karşımızdaki kişiye ne mesajı veririz?”*

Cevapları aldıktan sonra,

*“Dikkatli bir şekilde dinlerseniz karşınızdaki kişiye ‘Sana değer veriyorum ve seni önemsiyorum’ mesajı verirsiniz. Tam tersi bir davranış içerisine girdiğinizde, ‘Seni önemsiz buluyorum*

ve az değer veriyorum' mesajını vermiş olursunuz. Karşınızdaki insanlar dikkatli dinlediğinizi anladığınızda, size daha çok güvenirler ve değer verirler. En iyi liderler, satışçılar, yöneticiler ve arkadaşlar mükemmel birer dinleyicilerdir.”



#### Günün Sözü:

Önemli olan karşınızdakini dikkatlice dinlemek, sadece duymak değil.

### Kapanış

- Grup üyelerine paylaşımları için teşekkür edin. Gruba güvenip, onlara özel olan olay ve duyguları paylaşanlara grubun diğer üyeleri adına da teşekkürlerinizi iletin.
- Bu oturumdan akıllarında kalanları sorun. Herkesin aklında kalan bir mesajı paylaşımlarını isteyin.
- Oturum için olan zamanın dolmak üzere olduğunu söyleyin. Varsa oturum kapatmadan önce size sormak istedikleri bir konunun olup olmadığını öğrenin.
- Bir sonraki oturumun başlığını, tarihini, saatini ve gizlilik ilkesini hatırlatarak oturumu kapatın.

## (9) SÖZCÜKLERDEKİ BEN

### GENEL BİLGİLER

<b>Amaç</b>	► Kendini doğru şekilde ifade edebilmeyi öğretmek
<b>Yaş grubu</b>	► 11-18
<b>Uygulayıcı</b>	► Tüm meslek elemanları
<b>Materyal</b>	► Torba ► Eleştiri sandviçi kartları ► Ben dili kullanma çalışma kağıdı
<b>Uygulamalar</b>	► Kendini ifade etme dili hakkında bilgilendirme ► “Eleştiri sandviçi” alıştırması ► Küçük isteklerde bulunma hakkında bilgilendirme ► “Sözcüklerdeki ben” alıştırması ► “Teşekkür etme” alıştırması

### UYGULAMALAR

#### ► Açılış

- Herkese “merhaba” deyin, biraz sohbet edin
- Gruba yeni katılan kişi varsa “gruba hoş geldin” isimli, tanışma etkinliğini uygulayın
- Grup kurallarını kısaca hatırlatın

#### Kendini ifade etme dili hakkında bilgilendirme

Kendini ifade ederken kullanılabilecek kelimelerden bahsedin.

*“Kendinizi iyi ifade edebileniz için kullanacağınız kelimeleri dikkatlice seçmelisiniz. Bunu yaparken ‘Bence, ... hissettim, isterim ki, keşke, ... ise’ vb. gibi kelimeleri kullanarak kendinizi ifade etmeyi kolaylaştırabilirsiniz.”*

Bence, hissettim, isterim ki ve keşke kelimelerinin kullanımını açıklayın.

*“Bence ve keşke kelimesini kullanırken, yargılamadan ya da varsaymadan bulunmadan anlamaya çalışan bir ifadeyle birlikte karşı tarafa söyleyin. Hissetme kelimesini kullanırken ‘ben’*

kelimesiyle birlikte ve kısa ifadelerde bulunarak belirtilmesine dikkat edin. Çünkü hissetmek tamamen siz ve sizin duygularınızla ilgilidir. İstek kelimelerini kullanırken, tutumları değiştirmeye yönelik değil; davranışa yönelik ifade etmeye özet gösterin. Kısa zamanlı değişebilecek ve ardada olmayan isterim ki ile başlayan cümleler kurun.”

Kendini ifade etme kelimelerinin kullanımını örnekler içinde verin. Hangisinin kulağa daha iyi geldiğini sorun ve tartışın.

Bence:

- Son zamanlarda bana hiç zaman ayırmıyorsun. Geçen hafta kaç kere görüştüğümüzü bile hatırlamıyorum.
- Bence son zamanlarda beraber çok vakit geçiremedik. Geçen hafta bir kere birbirimizi görebildik.

Hissettim:

- Ben konuşurken dinlemiyorsun. Sen beni umursamıyorsun.
- Ben konuşurken dinlemediğin zaman umursanmamış hissediyorum.

İsterim ki:

- İsterim ki bir daha ki buluşmamıza zamanında yetiş.
- Bir daha ki buluşmaya zamanında gel.

Keşke:

- Sana ihtiyacım vardı ve sen gelmedin.
- Bugün seninle vakit geçirmeye çok ihtiyacım vardı. Keşke gelebilseydin...

## “ Vurgulayın

İyi ifadenin ip uçları : Bence..., hissettim..., isterim ki..., keşke...

## “Eleştiri sandviçi” alıştırmaları

### Amaç

Çocukla eleştirmeyi ve eleştiri almayı öğretme.

### Uygulama

Öncelikle eleştiri sandviçi hakkında bilgi verin.

“Karşınızdaki kişiyi eleştirirken hem kırmamak hem de hoş karşılamasını sağlamak için, eleştiri sandviç yapın! Nasıl mı oluyor? Diyelim ki bir arkadaşınızın elbisesini beğenmediniz.

Hemen sandviç yapın. İlk önce iyi bir şey söyleyin, sonra eleştirin, sonra yine iyi bir şeyler bitirin. Ona; ‘Bugün çok hoş gözüktüyorsun; ama elbisenden hoşlanmadım. Bu arada saçların da güzel olmuş’ deyin. Bir iyi yorum, araya eleştiriyi sıkıştırın sonra bir iyi yorum daha yapın. Onu sandviçleyin.”

Eleştiri sandviçi hakkında bilgi verdikten sonra Ek 1’deki senaryoları kesin ve torbaya atın. Çocuklardan sırayla bir tane çekip, yazan konuyu sandviç yapmalarını isteyin.

## Vurgulayın

Eleştirini sandviçlersen, karşıdaki eleştiriye severek yutar.

## Küçük isteklerde bulunma hakkında bilgilendirme

Çocuklara istekte buldukları zaman bunu nasıl yaptıklarını sorun.

“Bir tanıdığınızdan bir şey isteyeceğiniz zaman, bunu karşı tarafa nasıl söylüyorsunuz?”

Cevapları aldıktan sonra küçük isteklerde bulunmak için kullanılan ifadeleri açıklayın.

► Küçük istekler için ipuçları: İzin istemek, rica etmek, lütfen demek vb gibi.

Daha sonra çocuklara sihirli sözcük “mısın, misin” den bahsedin.

“Küçük istekler için kullanacağınız kelimeler dışında bir de sihirli mısın, misin ekleri bulunmakta. Bir şey isterken -mısın, - misin eklenirini kullanırsanız, sihrini görürsünüz.”

Aşağıdaki okuyun. İzin isteyerek, rica ederek, lütfen diyerek ve sihirli –mısın, -misin’i kullanarak değiştirmelerini isteyin.

- Su iste (Su verir misin? Bana su getirebilir misin? Bir bardak su rica edebilir miyim?)
- Birinin eşyasını iste (Eşyani bugünlük kullanabilir miyim? Rica etsem bana eşyani verir misin? İzinle eşyani alabilir miyim?)
- Defterini iste (İzni verirsen defterini alabilir miyim?)
- Dışarıya çıkmayı teklif et (Rica etsem benimle dışarı gelebilir misin?)
- Yardım iste (Bana yardım eder misin? Lütfen bana yardım eder misin? )

## “Sözcüklerdeki ben” alıştırmaları

### Amaç

Ergenlerin ben dili kullanma becerilerini geliştirerek etkili iletişim kurmayı öğrenmelerini sağlamak.

## Uygulama

Öncelikle ben dili hakkında çocuklara bilgi verin.

*“İletişimde en çok, rahatsız edici davranışlarla karşılaştığımızda tepkimizi nasıl göstereceğimiz konusunda zorlanınız. Bu tür durumlarda en sık yapılan hata, ben dili yerine sen dili kullanmaktır. Şimdi ben dili ve sen dilinin ne demek olduğunu göreceğiz. Sen dili ve ben dili kullanımının ne tür sonuçlar doğurduğunu inceleyeceğiz ve ben dili kullanımı konusunda alıştırmalar yapacağız.”*

Örnekleri okuyun ve hangisinin daha çok kendini ifade eden bir anlatım olduğunu sorun.

► Örnek 1: Arkadaşınız size sormadan yemeği düşündüğünüz bisküvi almış ve yemiştir.

Sen Dili Cevabı: Beni hiç dinlemiyorsun, çok aptalsın. Sana kaç kere söyledim bana sormadan alma diye!

Ben Dili Cevabı: İzin almamana çok kızıyorum. Önce bana sor!

► Örnek 2: Aktivite saatinde bir arkadaşın sana sormadan eşyanı almıştır.

Sen dili: Sen ne laf anlamaz adamsın! Kafasızsın sen!?

Ben dili: Bana sormadığında sinirleniyorum, sana kötü sözler söylüyorum.

*“Bir arkadaşınızla konuşurken ‘Sen bana ... yaptın, ... dedin’ diyerek kendinizi ifade etmeye çalışırsanız, bu suçlayıcı ya da saldırganca bir konuşma olarak anlaşılabilir. ‘Sen’ yerine; ‘... yapmana ben çok üzüldüm, ... demene incindim’ gibi ifadeler kullanırsanız, daha yapıcı ve sakın bir dille kendinizi ve duygularınızı ifade etmiş olursunuz. Bu hem sizin hem de karşı tarafın daha iyi anlaması yardımcı olur.”*

Ek 2’deki çalışma kağıdını çocuklara dağıtın ve durumları ben diliyle ifade etmelerini isteyin. Herkes bitirdikten sonra grup arkadaşlarıyla paylaşmalarını isteyin. Yanlışlar varsa düzeltin.

## Vurgulayın

Kendinizi ifade ederken kullandığınız “sen” dili suçlayıcı olabilir; bunun yerine “ben” dili ile konuşmalarınızı daha olumlu bir yaklaşımla aktarabilirsiniz.

## **“Teşekkür etme” alıştırması**

### Amaç

Çocuklara kendilerini ifade ederken hoşnutluklarını ifade edebilmeleri için teşekkür etmeyi kullanmalarını sağlamak.

## Uygulama

Çocuklara aşağıdaki örneği okuyun ve teşekkür etmenin önemini görmelerini sağlayın.

*“Burçin çok yoğun bir gün geçirmektedir. O gün içinde hem odasını temizlemelidir hem de yarın ki sınavı için çalışmalıdır. Her ikisini de yapacak zamanı bulunmamaktadır. Arkadaşı Ekin’le konuşurken bu durumdan bahsetmiştir ve Ekin o sınavına çalışırken, onun için odasını temizleyebileceğini söylemiştir. Burçin ise ‘Tamam’ deyip, ders çalışmaya başlamıştır.”*

*“Sizce bu hikâyede eksik kalan bir yer var mı? Benim kulağıma eksiklik varmış gibi geldi.”*

Tartışma bittikten sonra hikâyede “Teşekkür” ün eksik olduğunu söyleyip, aynı hikâyeyi “Çok teşekkür ederim” i koyarak okuyun. Daha sonra çocuklara teşekkür etmenin kendi hayatlarındaki yerini sorun.

*“Teşekkür etmeyi ne kadar biliyorsunuz? Ya da her fırsatta hem çevrenizdeki insanlara ve kendinize teşekkür etme fırsatı bulabiliyor musunuz?”*

## Vurgulayın

“Teşekkür ederim” cümlesi, hoşnutluğunuzu ifade eden en basit sözcüktür. Hoşnutluğunuzu ifade ettiğimiz her seferde, o kişinin kendisini daha değerli, daha becerikli ve deha önemli hissetmesini sağlarsınız.



### Günün Sözü:

Önemli olan karşımızdakini dikkatlice dinlemek, sadece duymak değil.

## Kapanış

- Grup üyelerine paylaşımları için teşekkür edin. Gruba güvenip, onlara özel olan olay ve duyguları paylaşanlara grubun diğer üyeleri adına da teşekkürlerinizi iletin.
- Bu oturumdan akıllarında kalanları sorun. Herkesin aklında kalan bir mesajı paylaşımlarını isteyin.
- Oturum için olan zamanın dolmak üzere olduğunu söyleyin. Varsa oturum kapatmadan önce size sormak istedikleri bir konunun olup olmadığını öğrenin.
- Bir sonraki oturumun başlığını, tarihini, saatini ve gizlilik ilkesini hatırlatarak oturumu kapatın.



Yediğin yemeği beğenmedin  
SANDVIÇLE!

Arkadaşının ayakkabısını beğenmedin  
SANDVIÇLE!

Arkadaşın seni dinlemedi  
SANDVIÇLE!

Arkadaşın izinsiz eşyanı aldı  
SANDVIÇLE!

Saçını beğenmedim  
SANDVIÇLE!

Arkadaşın uzun süredir kitabını vermedi  
SANDVIÇLE!

Arkadaşının giydiği çorabı beğenmedin  
SANDVIÇLE!

Arkadaşının tişörtünün rengini beğenmedin  
SANDVIÇLE!

Arkadaşının sevgilisini beğenmedin  
SANDVIÇLE!

Arkadaşının seni götürdüğü yeri beğenmedin  
SANDVIÇLE!

Arkadaşının çantasını beğenmedin  
SANDVIÇLE!

Arkadaşının gözlüğünü beğenmedin  
SANDVIÇLE!

Aşağıda verilen örnek durumlar için ben dili kullanarak cevap oluşturmaya çalışın.

- Bir arkadaşınız anlattığınız özel şeyleri size sormadan diğer kişilere anlatıyor.

- Bir arkadaşınız buluşmalarınıza geç gelmeyi alışkanlık haline getirdi.

- Aileniz çok sevdiğiniz bir arkadaşınızla görüşmenize izin vermiyor.

## (10) HAYIR'IN GÜCÜ

### GENEL BİLGİLER

<b>Amaç</b>	► Hayır diyebilmeyi öğretmek
<b>Yaş grubu</b>	► 11-18
<b>Uygulayıcı</b>	► Tüm meslek elemanları
<b>Materyal</b>	► Özel bir materyal yok
<b>Uygulamalar</b>	► Hayır demenin gerekli olduğu durumlar üstüne bilgilendirme ve tartışma ► “Ne desem” alıştırması ► Hayır deme teknikleri konusunda bilgilendirme ► Hayır derken dikkat edilmesi gerekenler üstüne bilgilendirme ► “Kırık plak tekniği” alıştırması ► Sis olma tekniği konusunda bilgilendirme

### UYGULAMALAR

#### ► Açılış

- Herkese “merhaba” deyin, biraz sohbet edin
- Gruba yeni katılan kişi varsa “gruba hoş geldin” isimli, tanışma etkinliğini uygulayın
- Grup kurallarını kısaca hatırlatın

#### **Hayır demenin gerekli olduğu durumlar üstüne bilgilendirme ve tartışma**

Çocuklara hayır demenin gerekli olduğu durumları sorun ve paylaşımlarını not edin.

*“İsteseniz de ‘hayır’ diyemediğiniz durumlar yaşadınız mı? Neden?”*

Hayır demenin gerekli olduğu durumları açıklayın.

- Sizden istenilen şey, sizin önceliklerinizle çeliştiğinde “hayır” deyin. Örneğin, ertesi gün okula gitmeniz lazım ve arkadaşınız geç saatte sizinle konuşmak istiyor.
- Bir başkası size baskı yaptığında “hayır” deyin.

- Karşınızdaki kişinin sizden istediği şey, size veya çevrenizdekilere zarar verecekse “hayır” deyin. Örneğin, ehliyetiniz olmadığı halde onları arabayla gezdirmenizi istiyor.
- Başkasının yapmanızı istediği şeyi yapmak istemiyorsanız “hayır” deyin.

## “Ne desem?” alıştırmaları

### Amaç

Çocuklara istemedikleri durumlar karşısında hayır demeleri gerektiğini göstermek.

### Uygulama

Aşağıdaki hikayeyi çocuklara okuyun ve çocuklara hikayedeki kişinin ne yapması gerektiğini sorun.

*“Ekin, Burçin’den borç para istiyor; ama bundan önce birçok defa borç para istemiş ve hiç birini geri ödemiş. Bu sebepten Ekin, Burçin’e borç para vermeyi istemiyor; çünkü verirse parasını yine geri alamayacağını düşünüyor. Eğer vermezse de Burçin artık onu sevmeyeceğini hissediyor. Bu durumda Ekin ne yapmalı?”*

Çocukların cevaplarına aşağıdakileri de ekleyin.

- Ona yine borç para verir. (Eğer borç para verirse yine geri alamayabilir.)
- Param yok der. (Yalanı ilerde ortaya çıkabilir.)
- Önceki borçlarını ödemezse, başka borç para veremeyeceğini söyler. (Borç vermezse Hakan sinirlenebilir; ama Ahmet’in parası kendine kalır.)

Hangi yolun en iyisi olduğunu tartışın.

*“Ahmet ne yapmak istiyor? “Sizce hangi cevap Ahmet için en iyisi olacak?”*

### Vurgulayın

İstemediğiniz bir şey karşısında “hayır” deyin.

## Hayır deme teknikleri konusunda bilgilendirme

Hayır demenin yollarını açıklayın.

*“Hayır demenin iki yolu vardır. Biri etkili hayır, diğeri ise etkisiz hayırdır. Şimdi sizlere bazı hayır deme teknikleri okuyacağım. Etkisiz hayır olduğunu düşündüklerinizde ayağa kalkın ve neden etkisiz olduğunu söyleyin.”*

1. Hayır, belki daha sonra
2. Hayır, teşekkürler
3. Hayır, acelem var, gitmek zorundayım
4. Diğer kişiyi duymuyor, görmüyor gibi yapmak
5. Hayır, teşekkürler. Ben kullanmıyorum
6. Hayır, teşekkürler. Çünkü maçı izledin mi?
7. Hayır, annem istemiyor...
8. Hayır deyip ortamdan uzaklaşmak
9. Bu hoşuna gitmeyecek; ama hayır istemiyorum
10. Israr etme, hayır

Etkili ve etkisiz hayırları vurgulayın. 1, 3, 4 ve 7 etkili hayır değildir.

Etkin ve başarılı hayır deme yöntemlerini açıklayın.

*“Durumu açıkça belirtmeden karşımızdakine hayır dediğimiz durumlarda ısrarlara ve baskıya devam edebilir. Mazeret göstererek hayır dediğinizde, örneğin hayır acelem var gitmem lazım’, atlatmaya çalışarak hayır dediğimizde, ‘hayır, daha sonra’ ya da görmüyor duymuyor gibi hareket ettiğimizde tekrar ısrara maruz kalabiliriz. Bu tarz hayır demeye biz ‘başarısız hayır deme’ diyoruz.”*

*“Basitçe ‘hayır’ ya da direk ‘hayır, teşekkürler’ demek, olanı söylemek ‘hayır, teşekkürler. Ben kullanmıyorum’, konuyu değiştirmek ‘hayır teşekkürler, çünkü maçı izledin mi?, ya da hayır deyip ortamdan uzaklaşmak başarılı hayır deme yollarındandır.”*

### Hayır derken dikkat edilmesi gerekenler üstüne bilgilendirme

Çocuklara aşağıdakiler gibi, hayır derken dikkat etmeleri gerekenlerle ilgili bilgi verin.

- Konuştuğunuz kişi ile doğrudan göz kontağı kurun.
- Açık, katı ve tereddütsüz bir ses tonu ile konuşun.
- Kendinizi suçlu hissetmeyin.

### “Kırık plak taktiği” alıştırmaları

#### Amaç

Çocukların ısrarlara karşı gelebilmelerini sağlamak

## Uygulama

Aşağıdaki yönergeyi verin.

*“Laf anlatamadığınız biri mi var, kırık plak tekniği uygulayın. Sürekli aynı şeyi söyleyin, eninde sonunda sizden sıkılıp uzaklaşacaktır.”*

Örnek:

-Dışarıya çıkalım mı?

-Yok, canım istemiyor.

-Neden?

-Canım istemiyor.

-5 dakika çıkalım?

-Canım istemiyor.

-Tamam.

Kırık plak taktiğini uygularken aşağıdakilere dikkat etmeleri gerektiğini söyleyin.

- “Düşüncenizi veya duygunuzu sürekli tekrarlayın
- Açıklama getirmeyin
- Tekrarlarken sesinizi yükseltmeyin, hatta alçaltın
- Aynı şeyi yapmaktan bıkmayın.”

Gruptan 2 kişi seçerek canlandırma yapın. Birisi baskı yaparken, diğer çocuk önce kırık plak yapmadan yanıtları versin. Daha sonra kırık plak taktiğini uygulatın.

### Not

Eğer katılımcılar yapamayacaklarına inanıyorsanız, kırık plak rolünü uygulayıcı üstlenebilir.

Canlandırma örneği: Dün giydiğin ayakkabıyı bana versene?

## Vurgulayın

İstemediğiniz zaman kırık plaklayın!

## Sis olma tekniği konusunda bilgilendirme

Sis olma tekniğini aşağıdaki gibi anlatın.

*“Bazen ateşe ateşle karşılık vermemelisiniz. Bir tartişmadan uzaklaşmanın en iyi yolu ‘sis olmak’tır. Sis olmak, hem karşınızdakine onu dinlediğinizi gsterir, hem de tartişmadan uzaklaşmanızı sağlar. Bunun için tek yapmanız gereken, ‘Doğru olabilir, muhtemelen doğruyu syluyorsun, bazen bunu bende dşnrm’ gibi cümleler kurmaktır. Bu sayede hem karşınızdakine tamamen haklısın mesajı vermezsiniz hem de tartişmadan sis olup, uzaklaşırsınız.”*



### Günün Sözü:

“Hayır”, gücünüze g katar.

## Kapanış

- Grup yelerine paylaşımları için teşekkür edin. Gruba güvenip, onlara özel olan olay ve duyguları paylaşanlara grubun diğer yeleri adına da teşekkürlerinizi iletin.
- Bu oturumdan akıllarında kalanları sorun. Herkesin aklında kalan bir mesajı paylaşmalarını isteyin.
- Oturum için olan zamanın dolmak üzere olduğunu söyleyin. Varsa oturum kapatmadan önce size sormak istedikleri bir konunun olup olmadığını ğrenin.
- Bir sonraki oturumun başlığını, tarihini, saatini ve gizlilik ilkesini hatırlatarak oturumu kapatın.

## (11) BENİM TARZIM

### GENEL BİLGİLER

<b>Amaç</b>	► Hayır demeyi öğretmek
<b>Yaş grubu</b>	► 11-18
<b>Uygulayıcı</b>	► Tüm meslek elemanları
<b>Materyal</b>	► Torba ► Geç kaldın diyalogu çalışma kağıdı ► Davranış tarzları kartları
<b>Uygulamalar</b>	► Davranış tarzları konusunda bilgilendirme ► “Geç kaldın” alıştırmaları ► Ben dilinin sihri üstüne bilgilendirme ve tartışma ► “Davranış tarzları kartları” alıştırmaları

### UYGULAMALAR

#### ► Açılış

- Herkese “merhaba” deyin, biraz sohbet edin
- Gruba yeni katılan kişi varsa “gruba hoş geldin” isimli, tanışma etkinliğini uygulayın
- Grup kurallarını kısaca hatırlatın

#### Davranış tarzları konusunda bilgilendirme

Çocuklara davranış tarzlarıyla ilgili açıklama yapın.

“Davranış tarzları; agresif/saldırgan tarz, güvenli tarz ve pasif tarz olarak üçe ayrılır.”

Açıklamadan önce çocuklara davranış tarzlarının neler ifade ettiğini sorun.

“Agresif/saldırgan tarz deyince aklınıza ne geliyor?”

“Güvenli tarz deyince aklınıza ne geliyor?”

“Pasif tarz deyince aklınıza ne geliyor?”



Cevapları aldıktan sonra tabloya bakarak davranış tarzlarıyla ilgili bilgi verin.

<b>Agresif/saldırgan tarz</b> “Çok sert”	<b>Güvenli tarz</b> “Tam kıvamında!”	<b>Pasif</b> “Çok yumuşak”
Nedir? Duygu, ihtiyaç ve düşüncelerini başkasına saldırı biçimde ifade eder. Karşıdakini incitir ve küçük düşürür.	Nedir? Duygu, ihtiyaç ve düşüncelerini başkalarına saygı göstererek ifade eder. Kendi haklarını da korur.	Nedir? Sürekli duygularını bastırır, sanki hiç kızmıyormuş gibi sakin görünerek duygularını belli etmez.
Verilen mesaj “Ben sadece kendimi düşünürüm”, “ben önemliyim ama sen değilsin!”	Verilen mesaj “kendimi de seni de düşünürüm”, “ikimizde önemliyiz”	Verilen mesaj “Ben kendimi düşünmüyorum”, “ben önemli değilim”
Sonuç <ul style="list-style-type: none"><li>• Konuşma sonrası kendinizi kötü hissedebilirsiniz.</li><li>• Başkalarını sizden uzaklaştırabilir.</li></ul>	Sonuç <ul style="list-style-type: none"><li>• Kendi isteklerinizi koruyabildiğiniz için kendinizi iyi hissedersiniz.</li><li>• İlişkileri güçlendirirsiniz.</li></ul>	Sonuç <ul style="list-style-type: none"><li>• Başkaları size saygı duymaz.</li><li>• Sizi kullanırlar.</li><li>• Biriktirip sonra gereksiz yerde öfkelenebilirsiniz.</li><li>• Başkalarının isteğine göre hareket eder.</li></ul>
Örneğin; bakkaldan aldığı yoğurdun son kullanma tarihinin geçmiş olduğunu fark eden kişinin yoğurdu bakkalın ortasına fırlatıp atarak bağırması ya da taksiciden para üstünü alamayınca adama bağırıp küfrederek aracı tekmelemesi gibi.	Örneğin; bakkaldan aldığı yoğurdun son kullanma tarihinin geçmiş olduğunu fark eden kişinin yoğurdu iade ederken satıcıya geri getirme gerekçesini izah etmesi ve bu tür ürünleri başka kimselere de satmaması konusunda uyarması ya da taksicinin para üstünü vermediğini fark ettiğinde kendinden emin bir şekilde para üstü vermediğini hatırlatması gibi.	Örneğin; bakkaldan aldığı yoğurdun son kullanma tarihinin geçmiş olduğunu fark eden kişinin yoğurdu iade etmekten kaçınması ya da taksiciden para üstünü almaktan kaçınmak gibi.

## “Geç kaldın” alıştırması

### Amaç

Çocukların davranış tarzlarını görmelerine yardımcı olmak.

### Uygulama

Ek 1’deki diyalogu çocuklara dağıtın ve diyalogda boş kalan yerleri doldurmalarını isteyin. Doldurma işlemi bittikten sonra okuyarak, grup arkadaşlarıyla paylaşmalarını isteyin.

Okuma işlemi bittikten sonra, öncelikle doldurulmuş diyaloglardan (Ek 2) “Agresif/saldırgan diyalog” kısmı okuyun. Çocuklara okuduğunuz diyalogun başlığı hakkında bilgi vermeyin. Okuma işlemi bittikten sonra, “Sizce bu diyalogdaki davranış tarzı pasif mi, agresif/saldırgan mı yoksa güvenli mi?” diye sorup, tartışın. Daha sonra “Pasif diyalog” kısmını yine başlığını söylemeden okuyun ve ne tür bir davranış tarzı olduğunu sorun.

### Vurgulayın

Agresif/saldırgan ve pasif davranış tarzları, sizleri istediğiniz sonuca ulaştırmaz.

## Ben dilinin sihri üstüne bilgilendirme ve tartışma

Çocuklara güvenli davranış tarzı olan birinin, o diyalogda neler söyleyebileceğini tahmin etmelerini isteyin ve tartışın

*“Güvenli davranış tarzına sahip olan biri, o diyalogda neler söyleyebilirdi?”*

Tartışma bittikten sonra doldurulmuş diyaloglardan (Ek 3) “Güvenli” tarzı okuyun. Okuduktan sonra bu üç davranış tarzını karşılaştırmalarını, hangisinin istenilen sonuca doğru bir şekilde ulaştırdığını sorun ve tartışın.

## “Davranış tarzları kartları” alıştırması

### Amaç

Çocukların öğrendikleri davranış tarzlarını pratiğe dökmelerini sağlamak

### Uygulama

Ek 3’deki davranış tarzları kartlarını kesin ve bir torbaya atın. Çocuklardan sırayla bir tane kart çekmelerini isteyin. Çektikleri kartlardaki altı çizili olan cümleyi, cümlenin ifade etme biçimine göre arkadaşlarına okumasını ve diğer çocukların da verilen ifadedeki davranış tarzını tahmin etmelerini söyleyin. Her çocuktan davranış tarzını doğru bilenlere bir adet şeker verin.

“Bu torbadan bir tane kart çekmelisin. Çektiğin karttaki altı yazılı cümleyi ilk önce içinden kendine oku, daha sonra orada yazan ifadenin deniliş şekline göre arkadaşlarına oku. Okuman bittikten sonra arkadaşlarına sırayla bunun hangi davranış tarzına benzediğini sırayla sor.”

## “ Vurgulayın

Kendi duygularınızı ifade etmek ve ben dili kullanmak, güvenli davranış tarzına ulaştırır.



### Günün Sözü:

Güvenli Tarz: (G)erçekçi, (Ü)mitli, (V)efalı, (E)mpatik, (N)adir, (L)ider, (İ)dareci

## ■ Kapanış

- Grup üyelerine paylaşımları için teşekkür edin. Gruba güvenip, onlara özel olan olay ve duyguları paylaşanlara grubun diğer üyeleri adına da teşekkürlerinizi iletin.
- Bu oturumdan akıllarında kalanları sorun. Herkesin aklında kalan bir mesajı paylaşımlarını isteyin.
- Oturum için olan zamanın dolmak üzere olduğunu söyleyin. Varsa oturum kapatmadan önce size sormak istedikleri bir konunun olup olmadığını öğrenin.
- Bir sonraki oturumun başlığını, tarihini, saatini ve gizlilik ilkesini hatırlatarak oturumu kapatın.

**Arkadaşın** : Selam, ne haber?

**Sen** : ...

**Arkadaşın** : Aa! Saatin kaç olduğunu fark etmedim.

**Sen** : ...

**Arkadaşın** : Çok hassas ve alıngansın. O kadar da geç kalmadım!

**Sen** : ...

**Arkadaşın** : Hadi ama, çok dar kafalı davranıyorsun. Meşguldüm.

**Sen** : ...

**Arkadaşın** : Bu Şekilde hissetmemelisin.

**Sen** : ...

**Arkadaşın** : Tamam. Bir dahaki sefere zamanında gelmeyi deneyeceğim.

Agresif /Saldırgan	Pasif	Güvenli
Arkadaşın: Selam, ne haber?	Arkadaşın: Selam, ne haber?	Arkadaşın: Selam, ne haber?
Sen: 20 dakikadır hazır şekilde bekliyorum. Nerde kaldın? (Kinayeli bir soru)	Sen: Aa, geldin mi? Selam	Sen: 20 dakikadır seni beklemekteyim. Bundan rahatsız olmaya başladım.
Arkadaşın: Aa! Saatin kaç olduğunu fark etmedim.	Arkadaşın: Aa! Saatin kaç olduğunu fark etmedim.	Arkadaşın: Aa! Saatin kaç olduğunu fark etmedim.
Sen: Saat takmalısın. (Arkadaşına ne takması gerektiğini söylüyor)	Sen: Önemli değil. Daha sadece 20 dakika oldu. (Senin için önemli, dürüst davranmamaya başladın)	Sen: Zamanında yetişebilmen için çaba göstermene minnettarlık duyuyorum. Beklemekten rahatsız oluyorum. (Ben duygusu ve dilini kullanmasına dikkat)
Arkadaşın: Çok hassassın. O kadar da geç kalmadım!	Arkadaşın: Çok hassassın. O kadar da geç kalmadım!	Arkadaşın: Çok hassas ve alıngansın. O kadar da geç kalmadım!
Sen: Bunu nasıl söylersin! (Yine kinayeli bir soru) Senin yüzünden daha şimdiden 20 dakika geç kaldık.	Sen: Sanırım haklısın. Biraz üzgünüm sadece. Zamanlama konusunda biraz titizim.	Arkadaşın: Çok hassas ve alıngansın. O kadar da geç kalmadım!
Arkadaşın: Hadi ama, çok dar kafalısın. Meşguldüm.	Arkadaşın: Hadi ama, çok dar kafalı davranıyorsun. Meşguldüm.	Sen: Sadece nasıl hissettiğimi bilmeni istedim. Rahat hissetmiyorum hissediyorum.
Sen: Bence sen dar kafalısın. 20 dakika geç kalmak için baya uzun bir zaman! (Etiketlemeye başladı)	Sen: Pardon, sadece saatinde gideceği yerde olmaktan hoşlanırım. (Duygusundan dolayı özür diliyor)	Arkadaşın: Hadi ama, çok dar kafalı davranıyorsun. Meşguldüm.
Arkadaşın: Bu şekilde hissetmemelisin.	Arkadaşın: Bu şekilde hissetmemelisin.	Sen: Bundan öncede bu olay birkaç kez yaşandı ve nasıl hissettiğimi bilmeni istedim.
Sen: Bana nasıl hissedeceğimi söyleyemezsin. (Söyleyemezsin dikkat)	Sen: Biliyorum, keşke bu kadar titiz olmasaydım. Belki de bu benim takıntılı tarafımı gösteriyor. Ha ha! (Kendini etiketlemeye başladı)	Arkadaşın: Bu şekilde hissetmemelisin.
Arkadaşın: Tamam. Bir dahaki sefere zamanında gelmeyi deneyeceğim.	Arkadaşın: Tamam. Bir dahaki sefere zamanında gelmeyi deneyeceğim.	Sen: Böyle hissediyorum. (Duygusunu tekrarlıyor)
Sen: Sağ ol!	Arkadaşın: Tamam. Bir dahaki sefere zamanında gelmeyi deneyeceğim.	Arkadaşın: Tamam. Bir dahaki sefere zamanında gelmeyi deneyeceğim.
	Sen: Sağ ol	Sen: Sağ ol

**Saldırgan**

Bence sen berbat birisin!

**Pasif**

(Bağırıldığı için sesi soluğu çıkmayan)

**Saldırgan**

Gördün mü şimdi! Eğer beni dinlemiş olsaydın, bunların olacağını bilirdin!

**Pasif**

Çok üzgünüm ne yazık ki sana yardımcı olamayacağım çünkü markete gidip alışveriş yapmam lazım, daha sonra eve gidip aldıklarımı bırakıp faturaları ödemem lazım. Bir daha ki hafta şehir dışında olacağım için de bavulumu hazırlamam lazım.

**Güvenli**

Bugün sana yardım edemeyeceğim. Çok bunalmış hissediyorum.

**Pasif**

Bilmem ki, şey... Bunu yapmamın iyi olacağını mı düşünüyorsun? Hmm...

**Güvenli**

Sana kendimi tamamen ifade edemediğimi düşünüyorum.

**Saldırgan**

Neden bu şekilde davranıyorsun?!

**Saldırgan**

Bana bunu yapacağını beklemeliydim!

**Pasif**

Biliyorum, böyle hissetmemeliyim.

**Saldırgan**

Bunu hep yapıyorsun!

**Pasif**

Hiçbir şeyi beceremiyorum.

## (12) BİN BİR YÜZLER

### GENEL BİLGİLER

<b>Amaç</b>	► Duyguları gösterebilmeyi öğretmek
<b>Yaş grubu</b>	► 11-18
<b>Uygulayıcı</b>	► Tüm meslek elemanları
<b>Materyal</b>	► Demir para ► Duygumun hareketi kartı ► Duygu tavlasi zarı, bant
<b>Uygulamalar</b>	► Duygular üstüne bilgilendirme ► “Duygumun hareketi” alıştırmaları ► “Duygu tavlasi” alıştırmaları ► Duygu değişimi hakkında bilgilendirme ve tartışma ► “Hayal et” alıştırmaları ► “Duyguya uygun yürüme ve zıttı” alıştırmaları

### UYGULAMALAR

#### ► Açılış

- Herkese “merhaba” deyin, biraz sohbet edin
- Gruba yeni katılan kişi varsa “gruba hoş geldin” isimli, tanışma etkinliğini uygulayın
- Grup kurallarını kısaca hatırlatın

#### Duygular üstüne bilgilendirme

Duygular konusunda aşağıdaki gibi bilgi verin.

“Gün içinde, pek çok duygu hissederiz. Kimi zaman, içimize bir sıkıntı, bir huzursuzluk oturur. Kimi zaman, neşeleniriz, kimi zaman üzüntü hissederiz. Bazen, şu an ne hissediyorsun sorusunu yanıtlamak pek de kolay olmaz. Bazen, karşımızdakinin ne hissettiğini çabucak anlarız. Bazen ise, tahmin etmekte zorlanırsınız.”

## “Duygumun hareketi” alıştırması

### Amaç

Çocukların duygularını ifade edebilmelerini sağlamak.

### Uygulama

Çocuklardan iki grup oluşturmalarını isteyin. Duygumun hareketi adlı alıştırmayı yapacağınızı ve bunun sessiz sinemaya benzediğini söyleyin. Ek 1’deki duyguları içeren kağıdı ikiye kesin ve her gruptan iyi rol yapabilecek bir kişiyi seçmelerini isteyin. Yazı-tura atarak birinci ve ikinci gruba karar verir. Birinci grubun seçtiği kişiye 1.Grup kağıdını verin ve sıradan başlayarak yazılan duyguyu sessiz sinema şeklinde arkadaşlarına anlatmalarını isteyin. Çocuklara bilemedikleri duygu için “Geç” deme haklarının olduğunu bildirin. Aynı alıştırmayı daha sonra 2.Grup kağıdını vererek diğer grupta uygulayın. En çok duyguyu bilen grubu alıştırma sonunda alkışlayın.

### Vurgulayın

Duygularınızı bazen kelimelere dökemeseniz de; bazen hareketleriniz kelimelerdir.

## “Duygu tavlasi” alıştırması

### Amaç

Çocukların duygularını ifade etmelerini ve paylaşmalarını sağlamak.

### Uygulama

Ek 2’deki kağıdı dış çizgilerinden kesin ve bantla yapıştırarak bir zar elde edin. Çocuklardan sırayla zarı atmalarını isteyin. Çıkan duyguya göre çocuklara aşağıdaki soruları sorun ve cevaplamasını isteyin.

- Ne zaman?
- Nerede?
- Ne oldu?
- Vücutunda neler oldu? (Karnın, başın, ellerin, diğer...)
- Ne yaptın?



Örneğin, zar atıldı ve üzgün geldi. En son ne zaman üzüldü? Neredeydin? Sen üzülünce ne oldu? Üzgünken vücudunda neler oldu? Sonra ne yaptın?

## Vurgulayın

Duygular paylaştıkça çoğalır ve azalır.

## Duygu değişimi hakkında bilgilendirme ve tartışma

Çocuklara duygular neye göre değişir diye sorun ve tartışın. Daha sonra aşağıdaki açıklamayı yapın.

*“Duygular olaylar, olayların algılanış şekli ve düşüncelere göre değişir. Hemen kısaca görelim. Uyurken bir gürültü duydunuz.”*

- *“Hırsız olduğunu düşünürseniz ne hissedersiniz?”*
- *“Gürültünün kedi olduğunu düşünürseniz ne hissedersiniz?”*
- *“Hırsız diye düşünüp korkunca ne yaparsınız?”*
- *“Kedi olduğunu görüp şaşırınca ne yaparsınız?”*

Cevapları aldıktan sonra aşağıdaki açıklamayı yapın.

*“Korkunca yatağa sığınırınız, yerinizden kıpırdamazsınız; şaşırınca içeri gider kırılanları toplarsınız. Görüyorsunuz ki, davranışlar; duygu, düşünce ve olayları algılamanın toplamından oluşuyorlar.”*

## “Duyguya uygun yürüme ve zıttı” alıştırması

### Amaç

Oturumun konusunun pekişmesini sağlamaktır.

### Uygulama

Bütün çocuklardan ayağa kalkmalarını ve o an hissettikleri duyguya uygun biçimde yürümelerini söyleyin. Çocuklara hissettikleri duyguyu en iyi temsil eden yürüyüş biçimini bulmaya çalışmalarını ve bu yürüyüşü abartmalarını söyleyin. Örneğin o an üzgün hissediyorsa çok yavaş şekilde yürümesi gerekmektedir.

Bir süre sonra çocuklardan bu kez de hissettikleri duygunun tam tersine göre yürümelelerini isteyin. Daha sonra içlerindeki duygunun ne yönde değiştiğine dikkat etmelerini sağlayın.

## “ Vurgulayın

Duygunun tersini düşün ve değiştir.



### Günün Sözü:

Duyguların enerjini belirler!

## ■ Kapanış

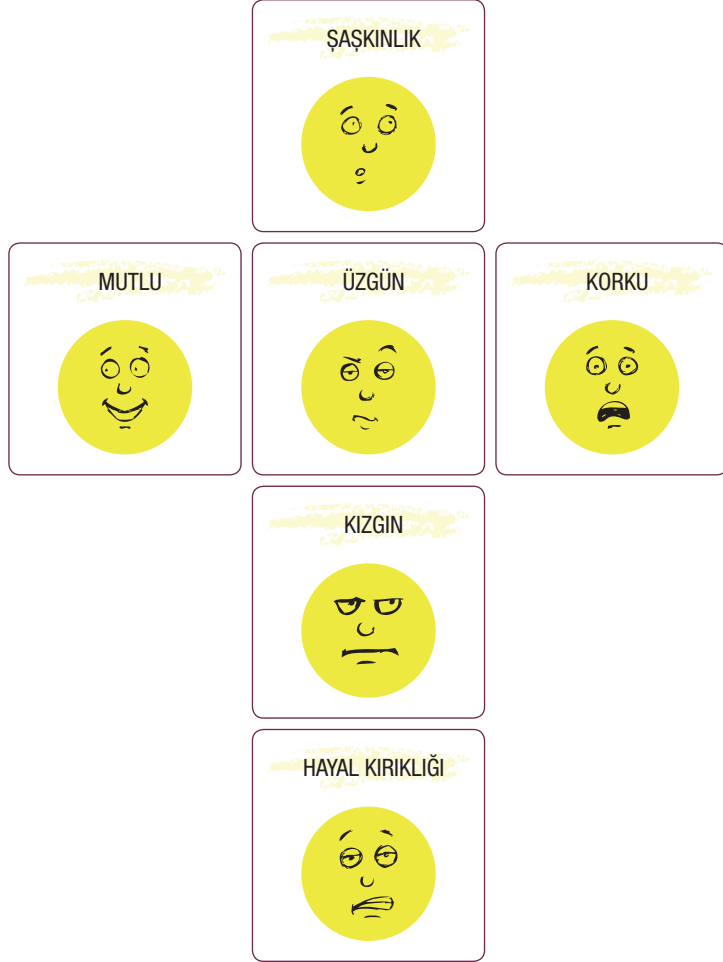
- Grup üyelerine paylaşımları için teşekkür edin. Gruba güvenip, onlara özel olan olay ve duyguları paylaşanlara grubun diğer üyeleri adına da teşekkürlerinizi iletin.
- Bu oturumdan akıllarında kalanları sorun. Herkesin aklında kalan bir mesajı paylaşımlarını isteyin.
- Oturum için olan zamanın dolmak üzere olduğunu söyleyin. Varsa oturum kapatmadan önce size sormak istedikleri bir konunun olup olmadığını öğrenin.
- Bir sonraki oturumun başlığını, tarihini, saatini ve gizlilik ilkesini hatırlatarak oturumu kapatın.

**1. GRUP**

MUTLU  
MEMNUN  
ÜZGÜN  
SIKILMIŞ  
ÜMİTSİZ  
MERAKLI  
ÖFKELİ  
UTANMAK  
BIKKIN  
KORKMUŞ  
KEDERLİ  
SUÇLU  
KIRGIN  
KAYGISIZ  
İLGİLİ  
SAYGILI  
KISKANÇLIK

**2. GRUP**

KIZGIN  
SALDIRGAN  
ÜMİTLİ  
DERTLİ  
FERAHLAMIŞ  
DÜŞÜNCELİ  
SEMPATİK  
KARARSIZ  
ÇEKİMSER  
ŞÜPHECİ  
AŞIK  
RAHAT  
İĞRENMEK  
AKSİ  
SEVGİ  
KORKU  
ÖZLEM



## (13) SINIRINI ÇİZ

### GENEL BİLGİLER

<b>Amaç</b>	➤ İlişkilerde sınır koymayı öğretmek
<b>Yaş grubu</b>	➤ 11-18
<b>Uygulayıcı</b>	➤ Tüm meslek elemanları
<b>Materyal</b>	➤ Saydam seti K2 ➤ İp
<b>Uygulamalar</b>	➤ İlişkide karşılıklı beklentiler üstüne tartışma ➤ İlişkide sınır kavramıyla ilgili bilgilendirme ➤ “İp çekme” alıştırmaları ➤ “Zorunluluklarım ve istediklerim” alıştırmaları ➤ Hayır diyebilme üstüne tartışma ve bilgilendirme ➤ “Onayla ve reddet” alıştırmaları

### UYGULAMALAR

#### ▶ Açılış

- Herkese “merhaba” deyin, biraz sohbet edin
- Gruba yeni katılan kişi varsa “gruba hoş geldin” isimli, tanışma etkinliğini uygulayın
- Grup kurallarını kısaca hatırlatın
- Son katıldıkları oturumdan akıllarında kalanları sorun

#### İlişkide karşılıklı beklentiler üstüne tartışma

Çocuklara ilişkilerde iki kişinin farklı ihtiyaçları olabileceğini söyledikten sonra böyle durumlarda neler yaptıklarını sorun.

*“İlişkiler her zaman iki kişiden oluşur. Bu kişilerin ilişkiden bekledikleri ve istedikleri bazen aynı olabilir. Örneğin, birbirine eşlik etme, huzur, paylaşımlar gibi. Ancak bazen, tarafların ilişkiden ve birbirlerinden beklentileri farklılaşabilir. Peki, karşınızdakinin beklentileri sizin isteklerinizden farklı olduğunda neler yapıyorsunuz?”*

## İlişkide sınır kavramı ile ilgili bilgilendirme

İlişkide iki kişinin ihtiyaçları ve sınırlar hakkında kısa bir bilgilendirme yapın:

*“İlişki içinde karşımızdakinin bizden beklediklerini karşılamak isterken, kendi sınırlarımızı koruyabilmemiz çok önemlidir. İlişkide hem kendi çevremizde hem de karşımızdakinin çevresinde bir daire olduğunu düşünelim. Bu bizim sınırlarımızdır. Bu sınırlar içinde birbirimize yaklaşip uzaklaşarak istek ve beklentilerimiz arasında bir denge sağlayabiliriz. Ancak eğer kendi isteklerimizi yok sayar ve bütün çabamızı karşımızdakinin isteklerini anlamak ve sadece onu memnun etmek için harcarsak, karşımızdakinin sınırlarını aşarak davranışlarımızı kendisine göre yönlendirmesine izin vermiş oluruz.”*

## “İp çekme” alıştırması

### Amaç

Çocuklara ilişkide iki tarafın beklentileri arasındaki denge kavramını göstermek

### Uygulama

Gruptan iki gönüllü seçin. Bu iki kişiden, bir ipi iki ucundan tutmaları isteyin. İpi kopması ancak gergin bir şekilde durması gerektiğini belirtin. İpin gergin durması için çocukların iki uçtan hafif bir kuvvetle ipi kendilerine çekmeleri gerekmektedir. Daha sonra ipin bir ucundaki çocukların sayısını artırın. İpi her tutan çocuğun ipi kendisine doğru çekmesini isteyin.

Böylece ip, ucunda daha fazla onu çeken çocuğun olduğu yöne doğru çekilecek, ipin diğer ucundaki çocuk da o yöne yaklaşacaktır.

### Vurgulayın

İlişkilerde de aynı şekilde, ipi diğer taraftan çeken beklentiler çok fazla olursa, farkında olmadan diğer tarafa doğru isteğimiz dışında çekilmeye başlarız. İpin ortada ve gergin durması için her iki ucundaki kuvvetin, yani ilişkideki her iki kişinin de istek ve beklentilerinin dengeli olması gerekir.

## “Zorunluluklarım ve istediklerim” alıştırması

### Amaç

Çocuklara kendilerini mecbur hissettikleri davranışlara karşı kendi isteklerini dile getirebilmeyi öğretmek

## Uygulama

Ekteki listeden yararlanarak (Ek 1) çocuklardan listedeki, "... gerekir" ile biten cümlelere daha uygun alternatifler üretmelerini isteyin.

Burada amaç, çocuklara sınır koyabilmeyi ve kurdukları ilişkilerde isteklerini ve duygularını rahatça dile getirebilmeyi öğretmektir. İlk kolondaki cümleler (zorunluluklarım) duygu ve düşüncelerini gizlemeyi, hayır diyememeyi ve sınır koyamamayı ifade eden cümlelerdir. İkinci kolondaki cümleler (alternatifler) ise, bunların tam tersi olan, çocukların duygu ve düşüncelerini ifade edebilmelerini, istemedikleri davranışlara zorlanmamak için hayır diyebilmelerini içeren cümlelerdir.

İlk örneği yardımcı olmak için kendiniz yapabilir, diğer örneklerle çocukların alternatif bulmasını isteyebilirsiniz.

## Vurgulayın

Yapmak istediklerimiz ve mecbur hissettiklerimiz arasında daha dengeli bir alternatif mutlaka vardır.

### Hayır diyebilme üstüne tartışma ve bilgilendirme

Çocuklara biri onlardan, istemedikleri bir şeyi yapmasını isterse nasıl tepki verdiklerini sorun. Alınan yanıtları tahtaya yazın. Daha sonra saydam yardımıyla reddetme çizgisini gösterin. Agresif/saldırgan ve çekingen uçtaki cevapları yerleştirin. Daha sonra bu iki ucun ortasında yer alan bir çözüm olduğunu anlatın.

*"Bu iki uçtaki yanıtların dışında başka bir alternatif daha vardır. Buna onayla ve reddet taktiği diyebiliriz. Biri bizden istemediğimiz bir şeyi yapmamızı istediğinde onun isteğini anladığımızı söylemek ancak bunu yapmak istemediğimizi belirtmek gibi."*

Örneğin, arkadaşımız bizden grup çalışmasına katılmayıp onunla zaman geçirmemizi istedi. Ona bu isteğini anladığımızı ancak grup çalışmasına katılmayı önemli bulduğumuzu, bu yüzden onunla gelemeyeceğimizi söyleyebiliriz."

### "Onayla ve reddet" alıştırması

#### Amaç

Çocuklara istemedikleri taleplere hayır diyebilmeyi öğretmek

#### Uygulama

Çocuklar arasından iki gönüllü seçin, daha sonra aşağıdaki senaryolardan birini anlatıp, bir tanesinin ısrar etmesini, diğerinin de onayla ve reddet taktiğini kullanarak bu isteği reddetmesini isteyin.

- Bir arkadaşın senden onun için başka birine yalan söylemeni istiyor fakat bunu yapmak istemiyorsun.
- Bir arkadaşın sana birlikte okuldan kaçmayı öneriyor ancak sen derse girmek istiyorsun.
- Tanıdığın biri senden uzun süredir biriktirdiğin parayı ona vermeni istiyor ancak sen o parayla uzun zamandır istediğin bir şey alacaktın.
- Bir arkadaşın sana bahçede futbol oynamayı öneriyor ancak senin grup çalışmasına gitmen lazım.
- Bir arkadaşın onun yerine ödevini yapmanı istiyor ama senin kendi ödevini bitirmen lazım.

Daha sonra çocukların rolleri değişmesini isteyin ve grup içinde olabildiğince fazla farklı çocukla örnek uygulayın.

## “ Vurgulayın

Karşımızdakinin istekleri bizi zorluyorsa, onaylar ve reddederiz.



### Günün Sözü:

Kendi isteklerin ve karşıdakinin beklentilerini dengelediğinde, sınırı geçip davranışlarını yönlendirmek isteyenlere hayır diyebilirsin.

## ■ Kapanış

- Grup üyelerine paylaşımları için teşekkür edin. Gruba güvenip, onlara özel olan olay ve duyguları paylaşanlara grubun diğer üyeleri adına da teşekkürlerinizi iletin.
- Bu oturumdan akıllarında kalanları sorun. Herkesin aklında kalan bir mesajı paylaşımlarını isteyin.
- Oturum için olan zamanın dolmak üzere olduğunu söyleyin. Varsa oturum kapatmadan önce size sormak istedikleri bir konunun olup olmadığını öğrenin.
- Bir sonraki oturumun başlığını, tarihini, saatini ve gizlilik ilkesini hatırlatarak oturumu kapatın.



Zorunlu hissettiklerim	Alternatifler
Kendi isteklerimi kenara koymam gerekse bile karşımdakinin benden bütün istediklerini yerine getirmem gerekir.	İlişkide diğer tarafın istekleri kadar benim isteklerim de önemlidir.
Karşımdaki benden ilgi beklediğinde, o anki durumum ne olursa olsun ona ilgi göstermem gerekir.	Bazen içinde bulunduğum durum karşımdakine yeterince ilgi gösteremememe neden olur, bu onu sevmediğim anlamına gelmez.
Arkadaşlarımın isteklerini asla reddetmemem gerekir.	Arkadaşlarımın bazı istekleri beni zorluyorsa onlara bunu yapmak istemediğimi söylememde bir sorun yoktur.
Başkalarını üzebilme ihtimali varsa, duygularımı asla dile getirmemem gerekir.	Duygularımı içime atmadan dile getirmek hakkımdır.
Arkadaşlarıma hayır demek kabalıktır, hayır dememem gerekir.	Arkadaşlarımın benden istedikleri yapmak istemediğim şeylerse onları anladığımı ancak bunu yapmak istemediğimi kibarca söyleyebilirim.
Başkalarının ihtiyaçları her zaman önceliklidir. Onların ihtiyaçlarına yanıt vermem gerekir.	Başkalarının ihtiyaçlarına yanıt vermem ancak kendi istek ve ihtiyaçlarımı engellemediği sürece mümkündür.
İnsanların beni sevmesi için duygularımı ve düşüncelerimi kendime saklamam gereklidir.	İyi bir ilişki kurabilmek için kendi duygu ve düşüncelerimi rahatça dile getirebiliyor olmam gerekir.
Eğer karşı taraf bana sinirlenirse kendime gelemem, o yüzden onun isteklerini geri çevirmemeye dikkat etmem gerekir.	Karşı tarafın isteklerini yerine getiremeyeceğim durumlar olduğunda bunu rahatça ona söyleyebilirim ve beraber ortak bir yol arayabiliriz.
Hayır demek bencilce bir davranıştır, hayır dememem gerekir.	İstemediğim bir şeyi yapmaya zorlandığımda bunu yapmak istemediğimi söylemek bencillik değildir.

## (14) KİM ARKADAŞIM?

### GENEL BİLGİLER

<b>Amaç</b>	▶ Arkadaşlık kavramını anlatmak
<b>Yaş grubu</b>	▶ 11-18
<b>Uygulayıcı</b>	▶ Tüm meslek elemanları
<b>Materyal</b>	▶ Özel bir materyal yok
<b>Uygulamalar</b>	▶ Arkadaşlık kavramı üstüne tartışma ▶ “Sohbet et” alıştırması ▶ Arkadaşça davranış ile ilgili bilgilendirme ▶ “El ele” alıştırması

### UYGULAMALAR

#### ▶ Açılış

- ▶ Herkese “merhaba” deyin, biraz sohbet edin
- ▶ Gruba yeni katılan kişi varsa “gruba hoş geldin” isimli, tanışma etkinliğini uygulayın
- ▶ Grup kurallarını kısaca hatırlatın
- ▶ Son katıldıkları oturumdan akıllarında kalanları sorun

#### Arkadaşlık kavramı üstüne tartışma

Çocuklara arkadaşlığın ne demek olduğunu, bir kişiyle arkadaş olmaya nasıl karar verdiklerini sorun ve bu konu üzerinde tartışın.

Herkesin fikrini söylemesini, arkadaş oldukları kişileri düşünmelerini ve bu kişilerle neden arkadaş olduklarını, arkadaşlığın nasıl hissettirdiğini anlatmalarını isteyin.

## “Sohbet et” alıştırması

### Amaç

Çocuklara arkadaşlık kurmayı öğretmek

### Uygulama

Çocukları karşılıklı, ikişerli gruplar halinde ayırın. Gruplara beş dakikalık süre boyunca birbirlerine soru sormalarını, kendilerini tanıtmalarını ve karşılarındaki kişiyi tanımaya çalışmalarını söyleyin.

Sohbet bittikten sonra, ikili gruplardan her iki kişinin de sırayla birbirlerini tanıtmasını, o kişiyle ilgili beğendikleri bir özelliği söylemelerini, diğer kişinin de ona teşekkür etmesini isteyin.

### Vurgulayın

İnsanlar arasındaki arkadaşlık ilişkileri, aynen bu şekilde birbirlerini tanıyıp birbirlerinde beğendikleri özellikleri, ortak noktalarını bulmaları ile oluşur.

## Arkadaşça davranış ile ilgili bilgilendirme

Çocuklara arkadaşça olan ve olmayan davranışların ne olduğunu sorun. Onlardan gelen cevaplar ve aşağıdaki listeden de yararlanarak, arkadaşça olan ve olmayan davranışlar listesi oluşturun.

### **Arkadaşça**

Paylaşmak

Dertleşmek

Yardım etmek

Rica etmek

Destek olmak

Cesaretlendirmek

İş birliği yapmak

### **Arkadaşça değil**

Yalan söylemek

Uyuşturucu ikram etmek

Sarhoş yapmak

Sırlarını başkasına söylemek

Zarar vermek

Emretmek

Sürekli eleştirmek

Duygularını önemsememek

Hep kendi istediğinin olmasını istemek

## “El ele” alıştırması

### Amaç

Çocuklara arkadaşça davranışları kullanarak ortak bir iş yapabilmeyi öğretmek

### Uygulama

Çocukları ikili gruplar oluşturacak şekilde ayırın. Her gruptaki iki kişinin el ele tutuşmasını, boşta kalan ellerinde de avuçları açık olacak şekilde birer kağıt tutmalarını isteyin.

Daha sonra dev – cüce oyunu oynatın.

Gruptaki ikililerin bu oyunu oynarken aralarında konuşmaları serbesttir ancak beraber hareket ederken, ellerindeki kağıtları düşürmemeleri gerekmektedir.

Oyun bittikten sonra çocuklara beraber yarışırken eş oldukları kişiyle aralarında hangi arkadaşça davranışların olduğunu sorun.

### Vurgulayın

Arkadaşça davranışları kullanarak, birlikte yapmamız gereken görevlerde daha iyi bir iş birliği sağlayabiliriz.



#### Günün Sözü:

Bir elin nesi var, iki elin sesi var.

### Kapanış

- Grup üyelerine paylaşımları için teşekkür edin. Gruba güvenip, onlara özel olan olay ve duyguları paylaşanlara grubun diğer üyeleri adına da teşekkürlerinizi iletin.
- Bu oturumdan akıllarında kalanları sorun. Herkesin aklında kalan bir mesajı paylaşımlarını isteyin.
- Oturum için olan zamanın dolmak üzere olduğunu söyleyin. Varsa oturum kapatmadan önce size sormak istedikleri bir konunun olup olmadığını öğrenin.
- Bir sonraki oturumun başlığını, tarihini, saatini ve gizlilik ilkesini hatırlatarak oturumu kapatın.

## (15) MESAFENİ KORU

### GENEL BİLGİLER

<b>Amaç</b>	► Duygusal ilişkilerde kendini ifade etmeyi ve mesafeyi koruyabilme-yi öğretmek
<b>Yaş grubu</b>	► 11-18
<b>Uygulayıcı</b>	► Tüm meslek elemanları
<b>Materyal</b>	► Saydam seti K3 ► Balonlar ► Cümle tamamlama alıştırmaları formu
<b>Uygulamalar</b>	► İlişkiler ile ilgili bilgilendirme ► İlişki ile ilgili beklentiler üstüne tartışma ► “Cümle tamamlama” alıştırmaları ► “Mesafeli balon atma” alıştırmaları

### UYGULAMALAR

#### ► Açılış

- Herkese “merhaba” deyin, biraz sohbet edin
- Gruba yeni katılan kişi varsa “gruba hoş geldin” isimli, tanışma etkinliğini uygulayın
- Grup kurallarını kısaca hatırlatın
- Son katıldıkları oturumdan akıllarında kalanları sorun

#### İlişkiler ile ilgili bilgilendirme

Saydam yardımıyla ilişki halkalarını gösterin ve onlardan hangi ilişkinin daha iyi olduğu konusunda fikir yürütmelerini isteyin. Daha sonra ilişkilerle ilgili kısa bir bilgilendirme yapın.

*“Burada, ikinci şekilde, birbirinin yanında duran, temas eden ancak iç içe geçmemiş halkalar daha tercih edilir bir ilişki biçimini temsil ediyor. Çünkü, iyi bir ilişkide birbirine yakın olmak, bir şeyler paylaşıyor olmak önemlidir. Aynen bu iki halkanın temas etmesi gibi. Ancak, eğer halkalar iç içe geçerse, birbirlerinden uzaklaşmaları gerektiğinde zedelenirler, bütünlüklerini koruyamazlar. Birbirine temas eden halkalar ise, birbirlerinden uzaklaştıklarında da bütünlüklerini, bireyselliklerini koruyabilirler. Birbirlerine zarar vermezler.”*

## İlişki ile ilgili beklentiler üstüne tartışma

Gruba, iyi bir ilişkide beklentilerinin ne olduğunu sorun. İyi bir ilişkide nasıl hissetmek gerektiğini, kötü bir ilişkide nasıl hissedildiğini sorun, cevaplarını yazın. Gerekli durumlarda aşağıdaki listeden yardım alarak siz de eklemelerde bulunabilirsiniz.

<b>İyi ilişki</b>	<b>Kötü ilişki</b>
Sevgi	Kaygı
Şefkat	Korku
Heyecan	Öfke
Memnuniyet	Üzüntü
Huzur	Acı
Neşe	Nefret
Güvenlik	Güvensizlik
İlgi	Suçluluk
Hoşlanma	Yalnızlık

## “Cümle tamamlama” alıştırmaları

### Amaç

İlişkide isteklerini karşı tarafa bir talep olarak iletebilmeyi öğretmek

### Uygulama

Ekteki formu (Ek 1) kullanarak, ilişki içinde hissedilebilen olumsuz duygulardan bir tanesini başa yazıp, daha sonra böyle hissetmemek için ne yapılabileceğiyle ilgili tartıştıktan sonra formun gerisini tamamlayın. Formun sonunda, yukarıda yazılanları bir talep cümlesi oluşturacak şekilde bir araya getirin.

### Vurgulayın

İlişki içinde ne hissettiğimizi ve bu hisle ilgili olarak karşı tarafın ne yapmasını istediğimizi bilmek, isteklerimizi uygun bir cümle haline getirip karşımızdakine iletebilmemizi sağlar. Böylece kendi istek ve beklentilerimizi karşı tarafın bilmesini sağlarız.

## “Mesafeli balon atma” alıştırmaları

### Amaç

İlişkide mesafeyi korumanın gerekliliğini anlatmak

## Uygulama

Çocuklardan ikili gruplar halinde karşılıklı durmalarını isteyin. Her gruba birer balon dağıtın. Daha sonra çocuklardan önce birbirlerine en uzak mesafede, daha sonra oldukça yakın bir mesafede ve en son ortalama bir mesafede durarak balonu diğer kişiye atmalarını isteyin. Çok uzak mesafeden balon diğerine ulaşmayacak, çok yakın mesafeden de balonu atmak zor olacak ya da balon diğer çocuğu aşarak odanın diğer tarafına gidecektir. Ancak orta mesafede durduklarında balonu birbirlerine atmaları kolay olacaktır.

## Vurgulayın

Aynen bu balon gibi, söylemek istediklerimizi çok uzak mesafeden de, çok yakın mesafeden de karşı tarafa iletmekte zorlanırsınız. Ancak ne çok uzak ne çok yakın, ortalama bir mesafede durduğumuzda, karşılıklı isteklerimizi iletebilmek daha rahat olacaktır.



**Dikkat:** Mesafeli balon atma alıştırmaları, ilişkide mesafe belirlemeyi öğretmekle ilgili bir alıştırmadır. Burada çocukların belli bir mesafede durarak balon atması, bilgilendirme kısmında bulunan ilişki halkalarındaki "ayrık duran halkalar" ile karıştırılmamalıdır. Grupta bununla ilgili bir yanlış anlama ya da soru olursa aşağıdaki açıklamayı yapabilirsiniz.

*"En başta ilişki halkalarından bahsederken, temas eden halkaların daha tercih edilir bir ilişki kurma biçimi olduğunu söylemiştik. Orada bahsettiğimiz, iki kişinin ilişki kurabilmesinin, ancak bunu yaparken karşılıklı olarak bireyselliklerini de koruyabilmesinin, tek tek kendi bireysel istek ve ihtiyaçlarını dile getirebilmesinin gerekliliği idi. Burada yaptığımız ise, bu bireyselliği nasıl koruyacağımızla ilgili bir çalışmadır. Burada koyduğumuz mesafe, karşımızdakiyle temas etmemizi engelleyen bir mesafe değil, istek ve düşüncelerimizi duyurabilmemiz, bireyselliğimizi koruyabilmemiz için gerekli mesafedir. İki alıştırmamızın anlattıkları konunun birbirinden farklı yönleridir."*



### Günün Sözü:

İyi bir ilişkide bireyselliğini ve mesafeni koruyarak, isteklerini karşındakine iletebilirsin.

## Kapanış

- Grup üyelerine paylaşımları için teşekkür edin. Gruba güvenip, onlara özel olan olay ve duyguları paylaşanlara grubun diğer üyeleri adına da teşekkürlerinizi iletin.
- Bu oturumdan akıllarında kalanları sorun. Herkesin aklında kalan bir mesajı paylaşımlarını isteyin.
- Oturum için olan zamanın dolmak üzere olduğunu söyleyin. Varsa oturum kapatmadan önce size sormak istedikleri bir konunun olup olmadığını öğrenin.
- Bir sonraki oturumun başlığını, tarihini, saatini ve gizlilik ilkesini hatırlatarak oturumu kapatın.

Bu ilişkide ..... hissediyorum.

Karşımdakinin daha çok ..... yapmasını isterdim.

Karşımdakinin daha az ..... yapmasını isterdim.

Karşımdakinin ..... yapmayı bırakmasını isterdim.

Karşımdakinin ..... yapmaya başlamasını isterdim.

Şimdi yukarıdakileri bir talep cümlesi haline getirelim:

*Bu ilişkide ..... hissediyorum. Bu hissimin azalması için daha az..... yapmanı / daha fazla..... yapmanı, ..... yapmammanı ve bunun yerine ..... yapmaya başlamanı isterdim.*



## (16) EBEVEYNİN PENCERESİNDEN BAKMAK

### GENEL BİLGİLER

<b>Amaç</b>	▶ Ebeveynin bakış açısını anlayabilme becerisi kazandırmak
<b>Yaş grubu</b>	▶ 11-18
<b>Uygulayıcı</b>	▶ Tüm meslek elemanları
<b>Materyal</b>	▶ Renkli kalemler
<b>Uygulamalar</b>	▶ Ebeveyn olmanın anlamı üstüne tartışma ▶ “Kendini tanıtmaya” alıştırmaları ▶ “Kalemi kaldır” alıştırmaları ▶ “Aynalama” alıştırmaları

### UYGULAMALAR

#### ▶ Açılış

- ▶ Herkese “merhaba” deyin, biraz sohbet edin
- ▶ Gruba yeni katılan kişi varsa “gruba hoş geldin” isimli, tanışma etkinliğini uygulayın
- ▶ Grup kurallarını kısaca hatırlatın
- ▶ Son katıldıkları oturumdan akıllarında kalanları sorun

#### Ebeveyn olmanın anlamı üstüne tartışma

Çocukların anne baba olmakla ilgili düşüncelerinin ne olduğunu, anne baba olmanın onlar için ne anlama geldiğini sorun.

Çocuklardan tartışma süresince aşağıdaki sorulara cevap vermelerini isteyin.

“Anne ve baba ne yapar?”

“Anne ve baba ne yapmamalıdır?”

“Anne ve baba olmak nasıl hissettiriyor olabilir?”

#### “Kendini tanıtmaya” alıştırmaları

#### ▶ Amaç

Çocuklara ebeveynlerinin bakış açısından bakabilmeyi öğretmek

## Uygulama

Çocuklardan kendilerini tek tek tanıtmalarını, ancak bunu yaparken kendileri olarak değil, anne ya da babaları olsa onları nasıl tanıtırды diye düşünerek, ebeveynlerinin gördüğü şekilde bunu yapmalarını isteyin.

Çocukların kendilerini tanıtırken bir iyi bir de kötü özellik söylemeleri gerektiğini belirtin.

## Vurgulayın

Anne ve babamızın bakış açısından bakabilmek, onları anlayabilmemize ve onlarla daha iyi ilişki kurabilmemize yardımcı olur.

## **“Kalemi kaldır” alıştırması**

### Amaç

Çocukların ebeveynlerin ne hissettiğini anlamalarına yardımcı olmak

## Uygulama

Çocuklardan dört adet gönüllü seçin. Hepsinin sırayla, sizden masada duran renkli kalemleri toplamanızı istemelerini söyleyin.

Ekteki senaryolara göre dört çocuğun da isteğini farklı sebeplerle reddedin.

Uygulama sonunda çocuklara sorun.

*“Sence ben neden kalemleri toplamak istemedim?”*

*“Bu konuşmamız sırasında kendini nasıl hissettin?”*

Karşımızdakinin yaptığı davranışı anlayamamanın çatışmanın çözümünü zorlaştırdığını belirtin.

## Vurgulayın

Bazen kendimize göre farklı sebeplerden, ebeveynimizin bizden yapmamızı istediği şeyi reddederiz. Anne babamızın bizim neden böyle yaptığımızı anlayamaması durumunda kendisini çaresiz hissetmesi söz konusu olabilir. Bu da tartışmayı çözümsüz bir noktaya taşıyabilir. Tartışmanın çözülebilmesi için tarafların birbirlerini anlamaları gerekir.

## “Aynalama” alıştırması

### Amaç

Çocuklara karşısındakine dikkatini verebilme ve karşısındakini anlayabilme becerisi kazandırmak.

### Uygulama

Çocukları ikiyeşerli gruplara ayırın. Daha sonra her ikili grupta birinin oturduğu yerde elleri ve yüzüyle hareketler yapmasını, diğer kişinin de onun yaptığı hareketleri taklit etmesini isteyin.

Hareketler önce ellerin yavaşça hareket ettirilmesi ile başlamalı, daha sonra duygu belirten (öfke, üzüntü, endişe, korku gibi) yüz ifadeleri olmalıdır.

Hareketler çok hızlı olmamalıdır.

Çocuklara örnek olabilmesi için ilk önce siz bir gönüllüyle birlikte bu uygulamayı yapın. Daha sonra bütün grupların aynı anda uygulamaya başlamasını sağlayın.

### Vurgulayın

Karşımızdakinin ne hissettiğini ve nasıl davrandığını anlamak, dikkatimizi ona odaklamamızı gerektirir.



#### Günün Sözü:

Çözumsuz kaldığında kendi pencereden çık, bir de karşındakinin penceresinden bak.

### Kapanış

- Grup üyelerine paylaşımları için teşekkür edin. Gruba güvenip, onlara özel olan olay ve duyguları paylaşanlara grubun diğer üyeleri adına da teşekkürlerinizi iletin.
- Bu oturumdan akıllarında kalanları sorun. Herkesin aklında kalan bir mesajı paylaşımlarını isteyin.
- Oturum için olan zamanın dolmak üzere olduğunu söyleyin. Varsa oturum kapatmadan önce size sormak istedikleri bir konunun olup olmadığını öğrenin.
- Bir sonraki oturumun başlığını, tarihini, saatini ve gizlilik ilkesini hatırlatarak oturumu kapatın.

**1. Senaryo (Uygulayıcı burada kontrol ve güç ihtiyacı ile cevap vermektedir.)**

**Çocuk:** Kalemleri toplu.

**Uygulayıcı:** Hayır! Sen bana emir veremezsin! Seni dinlemek zorunda değilim!

**Çocuk:** Hadi toplu şu kalemleri.

**Uygulayıcı:** Toplamak zorunda değilim!

**Çocuk:** Eğer toplarsan sana istediğın bir şeyi alırım.

**Uygulayıcı:** Zorla beni de göreyim!

**2. Senaryo (Uygulayıcı burada intikam alma motivasyonu ile cevap vermektedir.)**

**Çocuk:** Kalemleri toplu.

**Uygulayıcı:** Neden topluyayım ki? Sen bana geçen hafta istediğimde yardım etmemiştin.

**Çocuk:** Hadi toplu şu kalemleri.

**Uygulayıcı:** O zaman sen niye bana geçen hafta yardım etmedin?

**Çocuk:** Eğer toplarsan sana istediğın bir şeyi alırım.

**Uygulayıcı:** Sen de belki bi dahaki sefere daha düşünceli olup, bana yardım edersin.

**3. Senaryo (Uygulayıcı burada dikkat çekme motivasyonu ile cevap vermektedir.)**

**Çocuk:** Kalemleri toplu.

**Uygulayıcı:** Bak kalemler renkli renkli, ne güzel değil mi?

**Çocuk:** Hadi toplu şu kalemleri.

**Uygulayıcı:** Sen en çok hangi rengi seversin?

**Çocuk:** Eğer toplarsan sana istediğın bir şeyi alırım.

**Uygulayıcı:** Bu kalemler çok güzel kalemler değil mi?

**4. Senaryo (Uygulayıcı burada yetersizlik duygusu ile cevap vermektedir.)**

**Çocuk:** Kalemleri toplu.

**Uygulayıcı:** Ama nasıl topluyacağım, çok zor.

**Çocuk:** Hadi toplu şu kalemleri.

**Uygulayıcı:** Yorgunum ben.

**Çocuk:** Eğer toplarsan sana istediğın bir şeyi alırım.

**Uygulayıcı:** Sen benim yaptığımdan daha güzel topluyorsun ama.

## (17) ORTA YOLU BULALIM

### GENEL BİLGİLER

<b>Amaç</b>	▶ Ebeveynle çatışmada uzlaşma sağlayabilme becerisi kazandırmak
<b>Yaş grubu</b>	▶ 11-18
<b>Uygulayıcı</b>	▶ Tüm meslek elemanları
<b>Materyal</b>	▶ Balon
<b>Uygulamalar</b>	▶ Ebeveynle çatışma konusunda bilgilendirme ▶ Ebeveynle çatışmaların çözümü ile ilgili tartışma ve bilgilendirme ▶ “Hikaye tamamlama” alıştırmaları ▶ “Top kimde” alıştırmaları ▶ “Ortak karar” alıştırmaları

### UYGULAMALAR

#### ▶ Açılış

- ▶ Herkese “merhaba” deyin, biraz sohbet edin
- ▶ Gruba yeni katılan kişi varsa “gruba hoş geldin” isimli, tanışma etkinliğini uygulayın
- ▶ Grup kurallarını kısaca hatırlatın
- ▶ Son katıldıkları oturumdan akıllarında kalanları sorun

#### Ebeveynle çatışma konusunda bilgilendirme

Çocuklara, ebeveynleriyle nasıl sorunlar yaşadıklarını sorun ve bu konuda örnek vermelerini isteyin.

Daha sonra ebeveynle çatışma konusunda kısa bir bilgilendirme yapın.

*“Bazen anne ve babamızla çatışmalar yaşayabilir, onların bizi anlamadığını, isteklerimizi göz ardı ettiklerini ya da benzer şeyler düşünebiliriz. Çünkü biz çocukken anne ve babamız evin lideridir, ancak biz büyümeye başladığımızda artık daha bağımsız olmak, kendi istediğimiz yönde davranmak isteriz ve bu da bazen onlarla sorun yaşamamıza neden olabilir.”*

## Ebeveynle çatışmaların çözümü ile ilgili tartışma ve bilgilendirme

Çocuklara anne ve babalarıyla sorun yaşadıklarında sorunu nasıl çözdüklerini, neler söylediklerini ve yaptıklarını anlatmalarını isteyin.

Daha sonra ebeveynle çatışma çözümü konusunda bilgilendirme yapın.

*“Aile içinde olan çatışmalarda anne babanın ya da çocuğun birbirlerini dinlemek ve anlamaktan uzaklaşarak suçlayıcı bir şekilde yaklaşımları sorunu daha çözümsüz hale getirebilir.*

*Yapılması gereken; sakın kalmak, suçlayıcı olmamak ve bir takım halinde hareket etmektir. Sorunu bir takım halinde ortaklaşa çözebilmenin yolu ise, saygılı olmak, birbirini dinlemek, anlamaya çalışmak ve herkesin kabul edebileceği bir çözüm üzerine anlaşmaya çalışmaktır.”*

## “Hikaye tamamlama” alıştırmaları

### Amaç

Farklı fikirlerden ortak bir sonuç yaratılabileceğini göstermek

### Uygulama

Çocuklara bir hikaye oluşturacağınızı ancak herkesin sırayla bu hikayenin bir cümlesini söyleyeceğini belirtin. Herkes hikayenin gidişyle ilgili kendi düşüncesine göre bir sonraki cümleyi belirleyip söyleyecektir.

Herkesin sıra kendisine geldiğinde sadece bir cümle söyleme hakkı vardır.

Örnek olmak için hikayeye siz başlayın.

*“Ekin o gün yolda yürürken kendisini çok şaşırtan bir şeyle karşılaştı...”*

Daha sonra sözü yanınızdaki çocuğa verin.

### Vurgulayın

Hepimizin birbirimizden farklı fikirleri olsa da, ortak bir noktada buluşabiliriz.

## “Top kimde” alıştırması

### Amaç

Çocuklara karşılıklı isteklerini uzlaşmacı bir şekilde iletme becerisi kazandırma

### Uygulama

Gruptan iki gönüllü seçin, daha sonra karşılıklı duran iki gönüllüye bir balon vererek aşağıdaki açıklamayı yapın.

*“Şimdi sizden bugün ortak bir kararla, bir sonraki öğünde yemek istediğiniz yemeği seçmenizi istiyorum. Bunu yaparken ikiniz de karşılıklı fikirlerinizi, isteklerinizi ve karşınızdakinin fikriyle ilgili yorumlarınızı söyleyeceksiniz. Ancak kendi düşüncenizi belirttikten sonra balonu karşınızdaki arkadaşınıza atmanız ve onun düşüncesini söylemesini beklemeniz gerekiyor. Bir sonraki fikrinizi, duygunuzu ya da yorumunuzu ancak balon size geri geldiğinde dile getirebilirsiniz. Yani sizden yemek konusunda karar vermek için tartışmanızı ancak herkesin sırayla, balon eline geçtiğinde konuşmasını istiyorum.”*

Çocuklar bir uzlaşmaya varıncaya kadar balon oyununa devam edin.

Çocukların karşılıklı düşüncelerini, önerilerini ve bir diğ erinin önerisine olan yorumlarını dile getirmeleri için onları yönlendirebilirsiniz.

### Vurgulayın

Tartışmada fikirlerimizi, düşüncelerimizi ve önerilerimizi sırayla dile getirir, birbirimizi de dinlersek, ikimizi de memnun edecek bir karara varmamız mümkün olur.

## “Ortak karar” alıştırması

### Amaç

Çocuklara uzlaşmayı öğretmek

### Uygulama

Çocukları grubun sayısına göre ikiye bölerek iki ayrı gruba ayırın. Bu gruplara A grubu ve B grubu deyin.

Çocuklara bir tartışma konusu verdikten sonra A grubunun bu konuda bir görüşü, B grubunun ise diğ er görüşü savunmasını ve sonuçta ortak bir karar almalarını isteyin.

Gruptaki herkesin alınacak kararda söz hakkı vardır.

Alıştırmanın sonunda grupların ortak bir karar alması ve alınan en son kararda grup üyelerinin tümünün onayı olması gerektiğini söyleyin.

Tartışma için verebileceğiniz örnek konular:

*“Hep birlikte bir tatile gideceksiniz ve bütün masraflarınız karşılanacak, nereye gideceksiniz?”*

*“Birlikte geçirmeniz gereken boş bir saatiniz var, bu bir saati nasıl harcamak istersiniz?”*

*“Topluca bütün masrafları karşılanarak bir konsere götürüleceksiniz, kimin konserine gitmek istediğinizi seçmeniz gerekiyor.”*

## Vurgulayın

Herkesin düşünce ve istekleri farklı olsa da, birbirimizi dinlersek sonunda uzlaşabiliriz.



### **Günün Sözü:**

Farklı düşünceler seni korkutmasın; karşıdakini dinle, orta noktayı bul.

## Kapanış

- Grup üyelerine paylaşımları için teşekkür edin. Gruba güvenip, onlara özel olan olay ve duyguları paylaşanlara grubun diğer üyeleri adına da teşekkürlerinizi iletin.
- Bu oturumdan akıllarında kalanları sorun. Herkesin aklında kalan bir mesajı paylaşımlarını isteyin.
- Oturum için olan zamanın dolmak üzere olduğunu söyleyin. Varsa oturum kapatmadan önce size sormak istedikleri bir konunun olup olmadığını öğrenin.
- Bir sonraki oturumun başlığını, tarihini, saatini ve gizlilik ilkesini hatırlatarak oturumu kapatın.



## (18) ERGENLİK

### GENEL BİLGİLER

<b>Amaç</b>	▶ Ergenlikte yaşanan bedensel ve duygusal değişikliklerle ilgili bilgi vermek
<b>Yaş grubu</b>	▶ 11-18
<b>Uygulayıcı</b>	▶ Tüm meslek elemanları
<b>Materyal</b>	▶ Saydam seti Q1 ▶ Büyük boy poster kağıdı (veya 15 adet A4 kağıdı 3x5 şeklinde yapıştırarak yapılabilir) ve iki farklı renkte kalem
<b>Uygulamalar</b>	▶ Ergenlikte duygularına neler oluyor? Farklı duygular kafamızı karıştırır ▶ “Ergenlik yarışı” alıştırması ▶ Bana neler oluyor? Herkesin vücudu aynı hızda değişmez ▶ Her yaşta gelişim farklı- Erkeklerde gelişim ▶ Her yaşta gelişim farklı- Kızlarda gelişim ▶ “Dört köşem” alıştırması

### UYGULAMALAR

#### ▶ Açılış

- ▶ Herkese “merhaba” deyin, biraz sohbet edin
- ▶ Gruba yeni katılan kişi varsa “gruba hoş geldin” isimli, tanışma etkinliğini uygulayın
- ▶ Grup kurallarını kısaca hatırlatın
- ▶ Son katıldıkları oturumdan akıllarında kalanları sorun

#### **Nedir bu hoşlanmak/Aşk dedikleri? Aşk tüm bedenimizde**

Amaç, cinselliğin sadece bedende yaşanmadığı, aşk/hoslanma gibi güçlü duygularla da hissedilebileceğini vurgulamaktır.

Saydam yardımıyla aşağıdaki bilgileri aktarın.

*“Hoşlanma duygusu ve aşk aslında var olduğunu hissettiğimiz ama gözümüzle görüp, elimizle tutamadığımız bir duygudur. Aşık olmak yoğun sevinç, üzüntü, hayal kırıklığı, heyecan, coşku gibi karmaşık, güçlü ve farklı duygular yaratır.*

Aşkı bazen uzun zamandır tanıdığımız bir arkadaşımıza, bazen de hiç tanımadığımız bir insana duyabiliriz. Bunların hepsi doğal ve olağandır. Hoşlandığımız kişiyi görünce kalbimiz daha hızlı çarpmaya, ellerimiz terlemeye başlar.

Bu tarz duyguları hissettiğimiz kişiyi daha yakından tanımak çok doğaldır. Önemli olan bu davranışların saygılı bir biçimde yapılmasıdır.

## Ergenlikte duygularına neler oluyor? Farklı duygular kafamızı karıştırır

Temel mesajımız, ergenlikte yoğun duygu ve düşünceler yaşadığımızdır.

Saydam yardımıyla aşağıdaki bilgileri aktarın.

- Genç kişi kendini yalnız hissedebilir ve kimsenin onu anlamadığı duygusuna kapılabilir.
- Aile ve büyüklerle daha fazla çatışma yaşanır.
- Arkadaşlarımızla birlikte olmak daha önemlidir.
- Bazen arkadaşlarımızın söylediklerine ve yaptıklarına hiç düşünmeden katılabiliriz.
- Bazen de pek iyi davranışları olmayan arkadaşlar edinebiliriz.
- Bu arkadaşlarımıza bazı konularda 'hayır' demek epey zor olabilir.
- Bu dönemde verdiğimiz kararları ve çevremizdekilerin davranışlarını gözden geçirmek, bize davranışlarımızda yardımcı olur.

## "Ergenlik yarışı" alıştırması

### Amaç

Ergenlik döneminde kız ve erkeklerin vücudunda ve hayatında olan değişiklikleri öğrenmek/gençlerin ne bildiğini belirlemek

### Uygulama

- Poster kağıdının üstüne aşağıdaki resimdeki gibi insan vücudu çizin, ortasından bir çizgi çekerek ikiye bölün. Bunu aktivite başlamadan önce hazırlamanız gerekmektedir.
- Grubu ikiye ayırın. Bir grup A takımı diğeri de B takımı olacak. A takımı erkek tarafından, B takımı da kız tarafından sorumlu olacak.
- Her takıma farklı birer renk kalem verin.
- İki grup da tek sıra haline girmeli. Bu alıştırma bir yarış şeklinde yapılır. Her gruptan ilk kişi aynı anda postere gider ve ergenlik zamanında vücutta olan bir değişimi işaretler

ya da yazar. Bu değişim davranışsal ya da fiziksel olabilir (Örnek: Tüylene, memelerin büyümesi, sakal çıkması vb.)

► \*Davranışsal bazı değişimler alıştırma sonrasında düzeltilmelidir. Örneğin biri ergenlikte sigara içilir yazarsa bu, sigara içmek ergenliğin doğal bir parçası değildir, ama büyümeye özenildiğinden birçok kişi bu dönemde sigara içmeye başlayabilir. Bu sağlıklı bir davranış değildir şekilde düzeltilmelidir.

► İlk kişi ilgili kısımda bir değişim yazdıktan sonra kendi grubunda sıradaki kişiye kalem verir ve sıranın arkasına geçer.

► 5 tane değişimi yazan ilk grup kazanır.

Aşağıdaki değişimlerden 5 tanesinin yazılması yeterlidir. Fakat tüm değişimler, ve gençler tarafından yazılan tüm değişimler, doğru da yanlış da olsa tartışılmalı ve konuşulmalıdır. Yanlış olanlar da düzeltilmelidir.

### Bana neler oluyor? Herkesin vücudu aynı hızda değişmez

Kızlarda değişim:

Üreme organlarının büyümesi, Memelerin gelişmesi, Sesin değişmesi, Boy uzaması, Cinsel dürtülerin yaşanması, Regl (adet) olma, Düşünce karışıklığı

Erkeklerde değişim:

Sakal/bıyık çıkması, Sesin kalınlaşması, Boy uzaması, Aşık olmak, Cinsel dürtülerin yaşanması, Islak rüya görülmesi, Düşünce karışıklığı

Amacımız, ergenlikte yaşanan hızlı değişimin normal olduğunu ve bu değişimin herkes için farklı şekilde yaşayabileceğini vurgulamaktır.

Saydam yardımıyla aşağıdaki bilgileri aktarın.

*“Ergenlik döneminde vücudumuzda, duygularımızda, düşüncelerimizde ve ilişkilerimizde birçok değişimi ve gelişimi bir arada yaşarız.*

- Bu dönem bir olgunlaşma ve geçiş sürecidir.
- Ortalama 11-12 yaşlarında başlayıp, 17-18’li yaşlara kadar devam eder.
- Herkesin vücudu aynı hızda değişmez: Bazılarının yavaş, bazılarının hızlı değişir.
- Ancak bu dönemin sonunda herkes aynı gelişimi tamamlar.”

### Her yaşta gelişim farklı-erkeklerde gelişim

Amacımız, ergenlikte vücutta meydana gelen değişimleri anlatmaktır.

Saydam yardımıyla aşağıdaki bilgileri aktarın.

- “Ergenlikte döneminde vücudumuz değişmeye başlar. Bu değişimler gelişimimizin doğal bir parçasıdır.
- Erkeklerde penis ve testislerde büyüme meydana gelir.
- Cinsel bölgede, göğsümüzde, kol altı, kol-bacaklarda ve yüzümüzde tüylenme meydana gelir.
- Boy uzar
- Sesimiz kalınlaşmaya başlar”

## Her yaşta gelişim farklı-kızlarda gelişim

Amacımız, ergenlikle birlikte hem kızlarda hem de erkeklerde oluşan ortak ve farklı, bedensel değişikliklerin neler olduğunu vurgulamaktır.

Saydam yardımıyla aşağıdaki bilgileri aktarın.

- “Ergenlik döneminde hem kızların hem erkeklerin bedenleri değişmeye başlar.
- Başlangıçta kızlarda da erkeklerde de memeler büyümeye başlar.Ergenlikte bu büyüme kızlarda devam ederken, erkeklerde kaybolur.
- Memeler ve üreme organları büyürken ağrı yapabilir.
- Cinsel bölgelerde, koltuk altlarında, kol ve bacaklardaki tüyler artmaya başlar.
- Kızlar bu dönem içinde ilk kez adet (regl) olurlar. Bu, artık hamile kalabileceklerinin belirtisidir.
- Kızlar erkeklere göre daha çabuk gelişirler ve bu yüzden özellikle ergenlik başlangıcında kızların boyları erkeklere göre daha uzun olur.
- Tüm bu gelişmeler normaldir.”

## “Dört köşem” alıştırması

### Amaç

Gençlerin üreme sağlığı konuşmadan önce biraz konuya ısınmalarını sağlamak ve cinsellik ile ilgili ne düşündüklerini anlamak

### Uygulama

- Kağıdı çizgilerle dörde böldürün.
- Sol üst köşeye cennetlik olan bir yer veya durumun resmini çizmelerini isteyin. Bu akti-

vite sırasında yazı yazmak değil, resim çizerek ifade etmek önemlidir. Her kutu için yarım dakika kadar vakit yeterlidir.

Burada hiç bir kutuya çizilecek resmin doğru veya yanlış yoktur. Önemli olan gençlerin eğitim öncesinde ısınması, kendileri ile ilgili bazı konuları düşünmeleri ve bunları gruba paylaşmalarıdır. Eğitici kişi gruptan gönüllü birkaç kişinin gruba, çizdiği bir ya da birkaç resmi açıklamasını istemeli. Bu aktivitede hassas konuları akla gelebilir ve konuşmak istemeyenler olabilir. Bu sebeple konuşacak kişiyi eğitici seçmemelidir.



#### Günün Sözü:

Kendini, bedenini tanı; değişim ve gelişimden korkma!

### ■ Kapanış

- Grup üyelerine paylaşımları için teşekkür edin. Gruba güvenip, onlara özel olan olay ve duyguları paylaşanlara grubun diğer üyeleri adına da teşekkürlerinizi iletin.
- Bu oturumdan akıllarında kalanları sorun. Herkesin aklında kalan bir mesajı paylaşımlarını isteyin.
- Oturum için olan zamanın dolmak üzere olduğunu söyleyin. Varsa oturum kapatmadan önce size sormak istedikleri bir konunun olup olmadığını öğrenin.
- Bir sonraki oturumun başlığını, tarihini, saatini ve gizlilik ilkesini hatırlatarak oturumu kapatın.

## (19) SİGARA BİLGİLENDİRME

### GENEL BİLGİLER

<b>Amaç</b>	► Sigaranın zararlarını anlatmak
<b>Yaş grubu</b>	► 15-18
<b>Uygulayıcı</b>	► Tüm meslek elemanları ► Sağlık personeli
<b>Materyal</b>	► Saydam seti S1 ► Sigara örnek filmler
<b>Uygulamalar</b>	► Sigaranın etkileri hakkında bilgilendirme ► Sigaranın içindekiler ile ilgili tartışma ve bilgilendirme ► Sigara içme nedenleri ile ilgili tartışma ve bilgilendirme ► “Sigara kullanımını değerlendirme” formunun uygulanması ► Sigarayı bırakma ile ilgili tartışma ve bilgilendirme ► İstekle başa çıkmak ile ilgili bilgilendirme ► Örnek filmlerin gösterilmesi

### UYGULAMALAR

#### ► Açılış

- Herkese “merhaba” deyin, biraz sohbet edin
- Gruba yeni katılan kişi varsa “gruba hoş geldin” isimli, tanışma etkinliğini uygulayın
- Grup kurallarını kısaca hatırlatın
- Son katıldıkları oturumdan akıllarında kalanları sorun



**Dikkat:** Bu oturum uygulayıcının tercihine göre, ikiye bölünebilir. İkinci oturum değerlendirme için ayrılabilir.

### Sigaranın etkileri hakkında bilgilendirme

Sigaranın bedensel etkileri ile başlayacağınızı belirtin. Önce resmi veya resimdeki ayrıntıyı gösterin, bu ayrıntının ne olduğunu sorun, sonra saydam yardımıyla yanıtı verin.

## Sigaranın içindekiler ile ilgili tartışma ve bilgilendirme

Sigaranın içinde hangi maddelerin olduğunu sorun ve biraz beyin fırtınası yapın.

Sigaranın içindeki temel maddeleri saydam yardımıyla anlatın.

- Nikotin; insanda bağımlılık yapan maddedir.
- Katran; yanan tütünde ortaya çıkan bir maddedir. Katran hücrelerin genel yapısını ve genetik kodlarını bozarak kansere yol açmaktadır.
- Karbon monoksit kan hücrelerine güçlü bağlanır, bunun sonucu kan hücreleri oksijeni taşıyamaz hale gelir. Bunun sonucu ise kalp ve damar hastalıklarıdır...

Sigaranın içindeki diğer maddeleri teker teker vurgulayarak saydam yardımıyla anlatın.

- Amonyum: Bulaşık deterjanında bulunur
- Kadmiyum: Aküde bulunur
- Toluene: Boya çözücü
- Bütan: Çakmak gazı
- Arsenik: Zehir

## Sigara içme nedenleri ile ilgili tartışma ve bilgilendirme

“İnsanlar neden sigarayı bırakamıyor?” diye sorun ve beyin fırtınası yapın. Daha sonra saydam yardımıyla açıklamalarda bulunun.

- Sigaranın içindeki nikotine alışır beynimiz ve nikotin bağımlılık yapar
- Tırnak yemek, tespah çekmek gibi bir alışkanlık olur...
- Stres gidermek, konsantrasyon sağlamak ve iletişim için bir araç haline alır
- Hayatın (ve ölümün) bir parçası haline gelir...
- Sonunda keyif için değil, içmiş olmak için içer insanlar sigarayı

## “Sigara kullanımını değerlendirme” formunun uygulanması

Sigara kullanımını değerlendirme formunu saydam yardımıyla uygulayın. Her saydamda, soruların yanıtları yanında yer alan puanları toplamalarını isteyin.

Değerlendirme:

7 -10 puan= şiddetli bağımlı

4-6 puan= orta şiddette bağımlı

4 puandan az= düşük şiddette bağımlı.

## Sigarayı bırakma ile ilgili tartışma ve bilgilendirme

“Neden sigarayı bırakmak gerekiyor?” sorusunu sorduktan sonra teker teker vurgulayarak ve saydam yardımıyla nedenleri anlatın.

- Daha iyi ve daha uzun yaşayacaksınız.
- Kalp krizi ve kanser olma riskiniz azalacak.
- Kendinizi daha enerjik hissedeceksiniz.
- Hayatınızı sigara değil siz kontrol edeceksiniz.
- Sigara yerine başka ekstra şeylere para harcayacaksınız.
- Etrafınız sigara kokmayacak.
- El ve tırnaklarda sigara izi olmayacak.
- Koku ve tatları daha iyi hissedeceksiniz.
- Sigara yüzünden kimseyle tartışmayacaksınız.
- Daha rahat nefes alacaksınız.
- Yanınızda sigara olmadığı zaman korkmayacaksınız ve hemen bir tekeli aramanıza gerek kalmayacak.

Daha sonra bunlardan hangilerinin kendileri için önemli olduğunu sorun. Ardından gruptan bir kaç kişiye hangilerinin kendilerinin önemli olduğunu grupla paylaşımlarını isteyin.

Sigarayı bıraktıktan sonra zaman içinde neler olduğunu saydam yardımıyla sorun, görüşlerini alın, daha sonra yine saydam yardımıyla açıklamayı yapın.

- Sigara 20 dakika içmeyince kalp hızınız yani nabzınız normal hale gelmeye başlıyor.
- 2 saat sonra kalp hızınız normalleşiyor ama kanınızdaki nikotin düzeyi azaldığı için yoksunluk belirtileri başlıyor... Bunlar : Sigara isteği, huzursuzluk, sersemlik hissi, uykuda bozulma...
- 12 saat sonra kandaki karbon monoksit düzeyi azalıyor, bunun sonucu kanınızdaki oksijen artıyor.
- 48 saat sonra koku ve tat alma yeteneğiniz artmaya başlar, böylece hayattan zevk almaya başlarız...
- 3 gün sonunda nikotin kanınızdaki kalmaz ama bunun sonucunda yoksunluk belirtileri artar. Daha önce sayılan yoksunluk belirtilerine bulantı, kasılma ve baş ağrısı eklenir. Bu dönemde sigaraya harcadığınız parayla kendinize küçük ödüller alın...



- 2-3 hafta sonra beden kendisini yeniler, akciğerler düzelmeye başlar. Bunun sonucu kendiniz daha enerjik hisseder ve daha iyi nefes alabilirsiniz.
- 4-5 hafta sonra bedensel yoksunluk belirtileri iyice azalır, çoğu kişide kaybolur...
- Sigara isteği bıraktıktan sonra aylarca devam edebilir. Ama bu istek geldiğinde 3-5 dakika içinde geçer.

### İstekle başa çıkmak ile ilgili bilgilendirme

Sigara isteği, sigarayı bıraktıktan sonraki bir kaç ay sonra geldiğinde 3-5 dakika içinde geçer. Geçmesi için şunları yapabilirsiniz...

- Erteleyin: “Tamam belki içebilirim ama bugün değil belki yarın...”
- “Bir kere”den kaçının: Bir kerenin arkası hep gelir.
- Uyarıcılardan uzak durun: İçenlerden, resimlerden, filmlerden uzak durun.
- Birisiyle başka şeylerden konuşun: Arkadaşınızla veya ailenizden birisiyle konuşmak isteği azaltır.
- Fiziksel bir aktivite yapın: Yürüyün, koşun, zıplayın vb.

### Örnek filmlerin gösterilmesi

Sigara karşıtı kısa filmlerden oluşan “sigara örnek filmler” filmini gösterin ve tartışın.



#### Günün Sözü:

Sigarayı bırakmak için alışkanlıklarımızı değiştirmek gerek.

### Kapanış

- Grup üyelerine paylaşımları için teşekkür edin. Gruba güvenip, onlara özel olan olay ve duyguları paylaşanlara grubun diğer üyeleri adına da teşekkürlerinizi iletin.
- Bu oturumdan akıllarında kalanları sorun. Herkesin aklında kalan bir mesajı paylaşmalarını isteyin.
- Oturum için olan zamanın dolmak üzere olduğunu söyleyin. Varsa oturum kapatmadan önce size sormak istedikleri bir konunun olup olmadığını öğrenin.
- Bir sonraki oturumun başlığını, tarihini, saatini ve gizlilik ilkesini hatırlatarak oturumu kapatın.

## (20) BESLENME

### GENEL BİLGİLER

<b>Amaç</b>	► Sağlıklı ve dengeli beslenmeyi öğretmek
<b>Yaş grubu</b>	► 11-18
<b>Uygulayıcı</b>	► Tüm meslek elemanları ► Diyetisyen
<b>Materyal</b>	► Yeterli ve dengeli videosu ► Dengeli beslenme videoları ► Torba
<b>Uygulamalar</b>	► Sağlıklı ve dengeli beslenme üzerine tartışma ► Sağlıklı ve dengeli beslenme hakkında bilgilendirme ► Yeterli ve dengeli beslenmenin önemi ile ilgili videonun izlenmesi ► Besinlerin içerikleri hakkında bilgilendirme ► “Hangisinde ne var?” alıştırması ► Besin grupları hakkında bilgilendirme ► “Dengeli öğünler” alıştırması

### UYGULAMALAR

#### ► Açılış

- Herkese “merhaba” deyin, biraz sohbet edin
- Gruba yeni katılan kişi varsa “gruba hoş geldin” isimli, tanışma etkinliğini uygulayın
- Grup kurallarını kısaca hatırlatın
- Son katıldıkları oturumdan akıllarında kalanları sorun

#### Sağlıklı ve dengeli beslenme üzerine tartışma

Çocuklara neden sağlıklı ve dengeli beslenmeleri gerektiğini sorun ve tartışın.

“Sağlıklı ve dengeli beslenmek neden önemlidir?”

## Sağlıklı ve dengeli beslenme hakkında bilgilendirme

Çocuklara sağlıklı ve dengeli beslenme hakkında bilgi verin ve daha sonra “Yeterli ve Dengeli” videosunu izletin.

*“Büyüme ve gelişme, sağlıklı ve üretken olarak yaşamın sürdürülebilmesi için gerekli olan besin öğelerinin alınıp, vücudun bunları yeterli şekilde kullanmasına ‘Yeterli ve dengeli beslenme’ diyoruz. Besinler yeterli alınmadığında ya da gereğinden çok alındığında büyüme ve gelişme engellenir. Yani sağlıklı ve dengeli beslenme sağlıklı ve dengeli yaşamaya yardımcı olur.*

*Yağlı etler, salam, sosis, sucuk gibi işlenmiş etler, kaymak, krema, mayonez gibi yağlı soslar, kızartılmış yiyecekler, hazır pastalar, kekler gibi yiyeceklerin doymuş yağ ve kolesterol içeriği yüksektir; bu nedenle kalp damar hastalığı riskini arttırabilirler.*

*Çikolata, şekerler, bisküviler, kurabiyeler gibi şekerli besinler sağlıklı değildir. Bu tarz yiyeceklerin çok az ya da hiç besin değeri yoktur, vitamin ve mineraller yönünden de fakirdirler. Bu yüzden bu gıdaları tüketirken denge kurmanız ve tüketimi aza indirmeniz çok önemlidir.”*

## Yeterli ve dengeli beslenmenin önemi ile ilgili videonun izlenmesi

“Dengeli Beslenme” videosunu (Yaş aralıklarına göre) çocuklara izletin.

## Besinlerin içerikleri hakkında bilgilendirme

Besinlerin içerikleri hakkında bilgi verin.

*“Bol protein içeren besinler şunlardır: Muz, kepek ekmeği, brokoli, havuç, et, süt, yumurta, patates, ıspanak, makarna, bezelye, fındık, fıstık, badem...”*

*Bol vitaminliler: Portakal, limon, greyfurt, tavuk eti, balık, yumurta, elma, ekmeği, ceviz, fındık, yeşil salatalıklar...*

*Bol kalsiyumlular: Peynirler, susam, badem, süt, yoğurt, yeşil yapraklı sebzeler...*

*Bol demirli: Ton balığı, kuzu eti, yulaf, bezelye, ıspanak, kabak, pekmez, fasulye, barbunya...*

*Bol karbonhidratlar: Yulaf, çilek, yerfıstığı, mantar, patlıcan, mısır, ekmeği...”*

## “Hangisinde ve var?” alıştırmaları

### Amaç

Çocuklara besinlerin içeriklerini öğretmek.

## Uygulama

Ek 1'deki kağıdı çocuklara dağıtın ve yazan besinlerin altına hangisinde protein olduğunu düşünüyorlarsa “p”, vitamin için “v”, kalsiyum için “k”, demir için “d”, karbonhidrat için “kh” yazmalarını isteyin. Daha sonra sayfadaki besinleri okuyarak, “*Yer fıstığında p var diyenler ayağa kalsın*” daha sonra sırayla v, k, d ve kh diyenlerin ayağa kalmalarını isteyin. Bittikten sonra, o besin için doğru olan içeriği açıklayın.

### Not

Besinlerin içerikleri hakkında bilgilendirme kısmından hangi yiyecek için hangisinin doğru olduğunu kontrol edin.

## Vurgulayın

Yediğiniz besinlerin içeriklerini bilerek tüketin.

## Besin grupları hakkında bilgilendirme

Besin gruplarını ve faydalarını ek 2'den faydalanarak aşağıdaki gibi anlatın.

*“Et, balık, yumurta, tavuk ve kuru baklagiller birinci grup besinlere girer. Kan yapımında görevli en önemli besinler olmalarının yanı sıra, hastalıklara karşı direnç kazanılmasında büyük rol oynar.*

İkinci grup, süt ve süttten yapılan yoğurt, peynir gibi besinleri sayabiliriz. Kalsiyum bakımından zengin olan bu grup kemiklerin ve dişlerin sağlıklı gelişimde önemli rol oynar.

Üçüncü grup, sebze ve meyve grubudur. Bitkilerin her türlü yenilebilen kısmı sebze ve meyve grubu altında toplanır. Büyüme ve gelişmeye yardımcı olurlar, deri ve göz sağlığı için temel öğeleri içerirler, diş ve diş eti sağlığını korumanın yanında, hastalıklara karşı direnç oluştururlar ve bağırsakların düzenli çalışmasına yardımcı olurlar.

Dördüncü, yani son grup ise ekmek ve tahıllar. Buğday, pirinç, mısır, çavdar, yulaf ve bunlardan yapılan un, bulgur, gevrek benzeri besinlerdir. Enerji verirler.”

## “Dengeli öğünler” alıştırması

### Amaç

Çocuklara yeterli ve dengeli beslenmenin nasıl yapılacağını öğretmek.

### Uygulama

Öncelikle yeterli ve dengeli beslenmenin nasıl yapılacağını tekrar Ek2 yardımıyla anlatın.

“Sabah, öğle ve akşam öğünlerinde et, süt, sebze, meyve ve tahıl besin gruplarından, her birinden bir tane yerseniz yeterli ve dengeli beslenmiş olursunuz.

Sabah kahvaltısında et, balık, yumurta grubundan yumurta, süt ve süt ürünleri grubundan süt, sebze ve meyve grubundan domates, tahıl grubundan ekmek yerseniz her gruptan bir besin almış ve dengeli beslenmiş olursunuz.”

Açıklama bittikten sonra ek 3’deki kesilmiş besinleri, torbaya atın ve çocukların bir tane çekmelerini ve sınıfın ortasında ayakta beklemelerini söyleyin. Her çocuğun çektiği yiyeceğin ait olduğu besin grubuna göre yukarıda anlattığınız gibi yan yana dörtlü grup olarak birer öğün oluşturmalarını isteyin. Örneğin, kuru fasulye seçmiş olan çocuk et, balık, yumurta ve kuru baklagiller grubuna aittir ve yanına, süt ve süt ürünleri, meyve & sebze ve tahıl grubundan birilerini almalıdır. Kuru fasulye seçen çocuk; süt ve süt ürünlerinde ayran, meyve & sebze grubundan domates, tahıl grubundan mısır ekmeği seçmiş olanları yanına alıp dengeli beslenme grubu oluşturabilir.

#### Not

Gruptaki çocuk sayısına göre ek 2’den kesin.

### “ Vurgulayın

Sabah, öğle ve akşam öğünleri için her besin grubundan bir tane yerseniz, dengeli beslenmiş olursunuz!



#### Günün Sözü:

Sağlıklı bir hayat için, dengeli ve yeteli beslenmek gerekir.

### ■ Kapanış

- Grup üyelerine paylaşımları için teşekkür edin. Gruba güvenip, onlara özel olan olay ve duyguları paylaşanlara grubun diğer üyeleri adına da teşekkürlerinizi iletin.
- Bu oturumdan akıllarında kalanları sorun. Herkesin aklında kalan bir mesajı paylaşımlarını isteyin.
- Oturum için olan zamanın dolmak üzere olduğunu söyleyin. Varsa oturum kapatmadan önce size sormak istedikleri bir konunun olup olmadığını öğrenin.
- Bir sonraki oturumun başlığını, tarihini, saatini ve gizlilik ilkesini hatırlatarak oturumu kapatın.

Peynir

Ispanak

Mısır

Yumurta

Portakal

Balık

Kuzu eti

Yoğurt

Ekmek

Makarna

Süt

Mantar

Çilek

Tavuk eti



YUMURTA	SÜT	SALATALIK	ÇAVDAR EKMEĞİ
KURU FASÜLYE	AYRAN	DOMATES	MISIR EKMEĞİ
NOHUT	YOĞURT	ELMA	PİLAV
ET	PEYNİR	PORTAKAL	BUĞDAY EKMEĞİ



## (21) ALKOL HAKKINDA BİLGİLENDİRME

### GENEL BİLGİLER

<b>Amaç</b>	▶ Alkolün zararlarını anlatmak
<b>Yaş grubu</b>	▶ 15-18
<b>Uygulayıcı</b>	▶ Tüm meslek elemanları
<b>Materyal</b>	▶ Saydam seti B1
<b>Uygulamalar</b>	▶ Bağımlılık modülünde yer alan alkolün etkileri oturumu

### UYGULAMALAR

#### ▶ Açılış

- ▶ Herkese “merhaba” deyin, biraz sohbet edin
- ▶ Gruba yeni katılan kişi varsa “gruba hoş geldin” isimli, tanışma etkinliğini uygulayın
- ▶ Grup kurallarını kısaca hatırlatın
- ▶ Son katıldıkları oturumdan akıllarında kalanları sorun

#### Bağımlılık modülünde yer alan alkolün etkileri oturumu

Bağımlılık modülü içinde yer alan alkolün etkileri oturumunu burada uygulayabilirsiniz. Hiç alkol içmemiş çocuk sayısı fazlaysa, bu durumda söz konusu oturumun sonunda yer alan “alkolü az zararlı içmek” uygulamasını yapmayın.

## (22) TEMİZLİK

### GENEL BİLGİLER

<b>Amaç</b>	► Temizlik ve temiz olmanın faydaları hakkında bilgi vermek
<b>Yaş grubu</b>	► 11-18
<b>Uygulayıcı</b>	► Tüm meslek elemanları ► Sağlık personeli
<b>Materyal</b>	► Mikroplara güle güle videosu ► Doğru el yıkama videosu ► Diş fırçalama teknikleri videosu ► Saydam seti S2
<b>Uygulamalar</b>	► Temizlik konusunda bilgilendirme ve tartışma ► Mikroplara güle güle videosu ► El yıkama hakkında bilgilendirme ► Diş fırçalama hakkında bilgilendirme ► Çevre temizliği hakkında bilgilendirme

### UYGULAMALAR

#### ► Açılış

- Herkese “merhaba” deyin, biraz sohbet edin
- Gruba yeni katılan kişi varsa “gruba hoş geldin” isimli, tanışma etkinliğini uygulayın
- Grup kurallarını kısaca hatırlatın
- Son katıldıkları oturumdan akıllarında kalanları sorun

#### Temizlik konusunda bilgilendirme ve tartışma

Çocuklara temizliğin ne olduğunu, temiz olmak için neler yaptıklarını ve temiz olmanın faydalarını sorun. Cevapları aldıktan sonra üstüne tartışmalar yapın.

“Sizce temizlik ve temiz olmak nedir?”

“Temiz olmak için neler yapıyorsunuz?”

“Temiz olmanın faydaları sizce nelerdir?”

Temiz olmak için yapılması gerekenler: Haftada en az iki kere bol su ve sabunla banyo yapmak, yemeklerden sonra ve yatmadan önce dişleri fırçalamak, kıyafetlerini/ayakkabılarını temiz tutmak ya da kirlediğinde temizlemek, ellerini yıkamak, banyodan sonra hafif kokulu kolonya ya da deodorant kullanmak, tırnakları temizlemek vb.

Temiz olmanın faydaları: Mikropları uzaklaştırır, sağlıklı kalmanızı sağlar, derli toplu görürsünüz vb.

### Mikroplara güle güle videosu

“Mikroplara Güle Güle” videosunu izletin ve videodan akıllarda kalanlar hakkında konuşun.

### El yıkama hakkında bilgilendirme

Çocuklara ellerini ne zaman yıkamaları gerektiğini sorun ve açıklayın.

*“Ellerinizi gün içinde ne zamanlar yıkıyorsunuz?”*

*“Ellerinizi sokaktan geldikten sonra, yemek yedikten önce ve sonra, tuvaletinizi yaptıktan sonra, para tuttuktan sonra, kirli olan bir yere dokunduktan sonra, hayvanları sevdikten sonra, öksürdükten/hapşurduktan sonra mutlaka yıkamanız gerekir.”*

Daha sonra ellerini nasıl yıkadıklarını sorun ve canlandırmalar yaparak nasıl yıkadıklarını göstermelerini isteyin.

“Doğru El Yıkama” videosunu izletin ve video bittikten sonra doğru el yıkama ile ilgili açıklama yapın.

*“Ellerinizi bol su ve sabunla yıkayın. Ellerdeki mikropların kaybolmaları için içinizden 30’a kadar sayın. İyice köpürtün, köpürttüğünüz avuç içlerinize tırnak sürtün, parmak aralarına ve bileklerine kadar sabun yapın ve daha sonra durulayın.”*

### Diş fırçalama hakkında bilgilendirme

Saydamdan yararlanarak diş resimlerini gösterin ve çocuklara hangi dişlere sahip olmak istediklerini sorun. Daha sonra nasıl dişlerini fırçaladıklarını sorun ve canlandırmalar yaparak göstermelerini isteyin.

Canlandırmalar bittikten sonra “Diş Fırçalama Teknikleri” videosunu izletin. Beraberce canlandırmalar yaparak doğru fırçalama teknikleri üzerinde alıştırmayı yapın.

## Çevre temizliği hakkında bilgilendirme

Kişisel temizliğin yanı sıra çevre temizliğinin de önemli olduğunu vurgulayın. Çöpleri çöp kutusuna atmak, ortak ve kişisel alanları temiz dağıtmamak ve temiz tutmak, yerlere tükürmemek, ortak kullanılan tuvaletleri ve diğer alanları pis bırakmamaları gerektiğini belirtin.



### Günün Sözü:

Daha güzel ve sağlıklı bir dünya için, hem kendini hem de çevreni temiz tutmalısın.

## Kapanış

- Grup üyelerine paylaşımları için teşekkür edin. Gruba güvenip, onlara özel olan olay ve duyguları paylaşanlara grubun diğer üyeleri adına da teşekkürlerinizi iletin.
- Bu oturumdan akıllarında kalanları sorun. Herkesin aklında kalan bir mesajı paylaşımlarını isteyin.
- Oturum için olan zamanın dolmak üzere olduğunu söyleyin. Varsa oturum kapatmadan önce size sormak istedikleri bir konunun olup olmadığını öğrenin.
- Bir sonraki oturumun başlığını, tarihini, saatini ve gizlilik ilkesini hatırlatarak oturumu kapatın.

## (23) ZARAR VERME!

### GENEL BİLGİLER

<b>Amaç</b>	▶ Kendine zarar verme yerine daha sağlıklı baş etme yollarını kullanmayı öğretmek
<b>Yaş grubu</b>	▶ 11-18
<b>Uygulayıcı</b>	▶ Psikolog ▶ Sosyal Hizmet Uzmanı ▶ Çocuk Gelişim Uzmanı
<b>Materyal</b>	▶ Özel bir materyal yok
<b>Uygulamalar</b>	▶ Kendine zarar verme davranışı üstüne bilgilendirme ▶ Kendine zarar verme davranışının nedenleri ile ilgili bilgilendirme ▶ “Zararlı – sağlıklı yöntemler” alıştırmaları ▶ “Acil durum çantası” alıştırmaları

### UYGULAMALAR

#### ▶ Açılış

- ▶ Herkese “merhaba” deyin, biraz sohbet edin
- ▶ Gruba yeni katılan kişi varsa “gruba hoş geldin” isimli, tanışma etkinliğini uygulayın
- ▶ Grup kurallarını kısaca hatırlatın
- ▶ Son katıldıkları oturumdan akıllarında kalanları sorun

#### Kendine zarar verme davranışı üstüne bilgilendirme

Çocuklara hangi davranışların kendine zarar verme davranışı olarak tanımlanabileceğini sorun. Daha sonra, kendine zarar verme davranışına yönelik kısa bir bilgilendirme yapın.

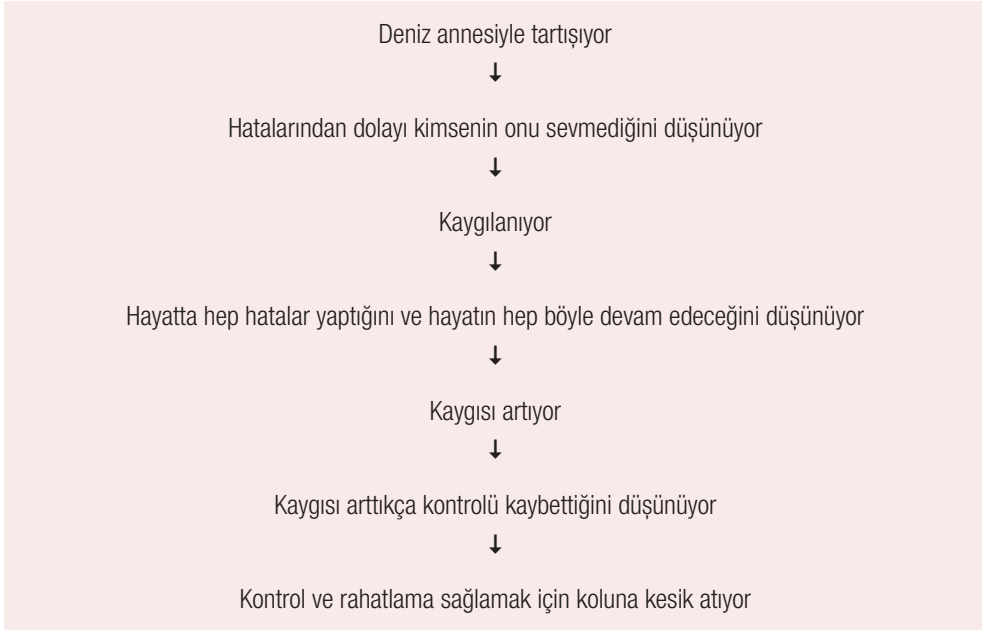
*“Kendine zarar verme davranışı, bireyin kendi kendine uyguladığı fiziksel zarar veren davranışların tümüdür. Örneğin kendini kesmek, sigarayla yakmak, öfkelenince elini duvara vurmak... Kendine zarar verme bazen dolaylı yoldan, sigara ve uyuşturucu kullanarak, varsa düzenli kullanması gereken ilaçlarını kullanmayarak, uygunsuz cinsel ilişkilere girerek de gerçekleştirilebilir.”*

## Kendine zarar verme davranışının nedenleri ile ilgili bilgilendirme

Aşağıdaki örnek üzerinden kendine zarar verme davranışının nedenleri üzerine tartışın.

*“Deniz, annesiyle tartıştı. Annesi onu sürekli eleştiriyordu. Kimsenin onu sevmediğini, herkesin sürekli hatalarını yüzüne vurduğunu düşündü. Zaten hayatta hiçbir şeyi doğru yapmıyor, takdir kazanamıyordu. Bundan sonra da hayatının böyle devam edeceğini düşündü. Kaygısı zamanla yükseldi. Çakısını çıkartarak biraz rahatlamak için koluna bir kesik attı.”*

Olayla ilgili zincir analizi yapın. Zincir analizi yapabilmek için olayın nasıl başladığı, o sırada ne hissettiği, ne düşündüğü, harekete nasıl geçtiği ve sonuçta ne olduğu gibi sorulara cevap bulmak gerekmektedir.



Kendine zarar verme davranışının nedenleriyle ilgili bilgilendirme yapın.

*“Kendine zarar verme davranışı çoğu zaman çok yükselen olumsuz duyguları düzenlemek, kontrol duygusunu kazanabilmek ve kendini bu duygulardan uzaklaştırabilmek için yapılır. O zaman kendine zarar verme davranışının bizi zorlayan durumlarla sağlıklı bir baş etme yöntemi olduğunu söyleyebiliriz. Bu durumda, bu tür durumlarda uygulayabileceğimiz daha sağlıklı baş etme yöntemleri ne olabilir?”*

## “Zararlı – Sağlıklı yöntemler” alıştırmaları

### Amaç

Çocuklara stresli durumlarda baş etmede sağlıklı ve sağlıklı yöntemleri ayırt etme becerisi kazandırmak

## Uygulama

Aşağıdaki listeden yardım alarak zarar verici ve sağlıklı baş etme yollarını karışık olarak çocuklara okuyun.

Sağlıksız / Zarar verici yöntemler	Sağlıklı yöntemler
Vücudunun bir bölgesine kesik atmak	Spor yapmak
Kafayı duvara vurmak	Arkadaşlarla zaman geçirmek
Duvara yumruk atmak	Sosyal çevreden destek almak
Deriyi yakmak	Yürüyüşe çıkmak
Dürtüsel cinsel ilişkiye girmek	Yavaş ve derin nefes almak
Aşırı yemek yemek	Hoşuna giden bir şeyler okumak
Sigara içmek	Müzik dinlemek
Alkol ve madde kullanmak	Güzel bir film izlemek
Avuçlarını sıkarak kanatmak	Mutlu eden bir görüntüye (resim, fotoğraf) bakmak
Tırnak yemek	Mutlu eden bir anıyı düşünmek

Çocuklardan eğer duydukları yöntem sağlıklı bir baş etme yöntemiye ayağa kalkmalarını, zarar verici bir davranışsa oturmalarını isteyin.

## Vurgulayın

Hayatta bizi zorlayan koşullar her zaman olabilir, uygun baş etme yöntemlerini bilmek zarar verici davranışları engeller.

## **“Acil durum çantası” alıştırmaları**

### Amaç

Çocuklara stresle olumlu baş etme yöntemlerini kendi hayatlarında uygulama becerisi kazandırmak

### Uygulama

Çocuklara boş kağıtlar dağıttıktan sonra, az önce öğrendikleri stresle sağlıklı baş etme yöntemlerini düşünerek, kendilerini çok kötü hissettikleri bir zamanda açıp bakmak üzere hayali bir acil durum çantası hazırlayacaklarını söyleyin. Bu çantaya istediklerini koyabilirler. Örneğin, sevdikleri bir müziği, hoşlarına giden bir görüntüyü, yapmaktan hoşlanacakları bir spor aktivitesini, bir anılarını...

Çantaya koymak istedikleri ne varsa önlerindeki kağıtlara yazarak, ya da resmini çizerek bir liste oluşturmalarını isteyin.

## “ Vurgulayın

Kendinizi zorlanmış hissettiğinizde bu çantayı açıp içindekilere bakarak olumsuz duygularınızı azaltabilirsiniz.



### Günün Sözü:

Kendini kötü hissettiğinde kendine zarar değil huzur ver.

## ■ Kapanış

- Grup üyelerine paylaşımları için teşekkür edin. Gruba güvenip, onlara özel olan olay ve duyguları paylaşanlara grubun diğer üyeleri adına da teşekkürlerinizi iletin.
- Bu oturumdan akıllarında kalanları sorun. Herkesin aklında kalan bir mesajı paylaşımlarını isteyin.
- Oturum için olan zamanın dolmak üzere olduğunu söyleyin. Varsa oturum kapatmadan önce size sormak istedikleri bir konunun olup olmadığını öğrenin.
- Bir sonraki oturumun başlığını, tarihini, saatini ve gizlilik ilkesini hatırlatarak oturumu kapatın.



## (24) SARI IŞIK

### GENEL BİLGİLER

<b>Amaç</b>	▶ Olumsuz duyguları tanımayı ve düşünmeden harekete geçmemeyi öğretmek
<b>Yaş grubu</b>	▶ 11-18
<b>Uygulayıcı</b>	▶ Tüm meslek elemanları
<b>Materyal</b>	▶ Özel bir materyal yok
<b>Uygulamalar</b>	▶ Kendine zarar verme ile ilgili duygular üstüne tartışma ▶ “Farklı duygular” alıştırmaları ▶ ‘BEKLE’ yöntemi ile ilgili bilgilendirme ▶ “İlk aklına gelen” alıştırmaları

### UYGULAMALAR

#### ▶ Açılış

- ▶ Herkese “merhaba” deyin, biraz sohbet edin
- ▶ Gruba yeni katılan kişi varsa “gruba hoş geldin” isimli, tanışma etkinliğini uygulayın
- ▶ Grup kurallarını kısaca hatırlatın
- ▶ Son katıldıkları oturumdan akıllarında kalanları sorun

#### Kendine zarar verme ile ilgili duygular üstüne tartışma

Öncelikle çocuklara kendine zarar verme davranışıyla ilgili kısa bir açıklama yapın.

*“Kendine zarar verme davranışı, bireyin kendi kendine uyguladığı fiziksel zarar veren davranışların tümüdür. Örneğin kendini kesmek, sigarayla yakmak, öfkelenince elini duvara vurmak...”*

*Kendine zarar verme bazen dolaylı yoldan, sigara ve uyuşturucu kullanarak, varsa düzenli kullanması gereken ilaçlarını kullanmayarak, uygunsuz cinsel ilişkilere girerek de gerçekleştirilebilir.”*

Daha sonra çocuklardan hangi duyguların kendine zarar verme davranışına neden olabileceğini sorun.

Gerekli durumlarda aşağıdaki listeden yardım alarak siz de eklemelerde bulunabilirsiniz.

- Kaygı
- Üzüntü
- Öfke
- Yalnızlık
- Çaresizlik
- Gerilim
- Suçluluk
- Uyuşmuşluk / Donukluk
- Umutsuzluk

## “Farklı duygular” alıştırmaları

### Amaç

Çocuklara duygularını tanımlama becerisi kazandırmak

### Uygulama

Ortaya dört tane sandalye koyun. Bu sandalyelerin her birinin farklı bir duygu grubunu temsil ettiğini söyleyin. Temsil edilen duygular:

- Üzüntü
- Kaygı / korku
- Öfke
- Mutluluk

Daha sonra çocuklara sıraya geçmelerini ve dörder dörder ayrılarak bu sandalyelere oturmalarını söyleyin. Herkesten oturduğu sandalyenin temsil ettiği duygu ne ise yüz ifadesiyle göstermesini isteyin. Daha sonra her biri, bu duygu hakkında aşağıdaki sorulara cevap vermelidir.

“Ne olmuş olabilir?”

“Böyle bir duygudayken ne yapmak istersin?”

### Vurgulayın

Duygularımız bize hayatımızda ne olup bittiğiyle ilgili ipuçları verirler. Duygularımızı tanımak bu nedenle çok önemlidir.

## 'BEKLE' yöntemiyle ilgili bilgilendirme

Çocuklara olumsuz duyguları çok yüksek seviyede hissettiğimizde düşünmeden harekete geçmek yerine beklemenin gerekliliğini anlatın.

*“Bazen olumsuz duygularımız çok yükseldiğinde beklemeden ve düşünmeden harekete geçeriz. Bunun sonucunda da kendimize zarar vermemize neden olan bir davranış ortaya çıkabilir. Oysa duygular bize zarar vermezler, sürekli yüksek seviyede de kalmazlar; eğer onlara zaman tanırsak yavaş yavaş geri çekilirler. Bu nedenle, olumsuz bir duygu yükseldiğinde, aynen karşımıza bir trafik lambası çıkmış gibi dur-bekle-harekete geç taktiğini uygulamamız daha sağlıklı olacaktır.”*

Daha sonra tahtaya büyük harflerle BEKLE sözcüğünü yazın ve aşağıdaki gibi harflerin altını doldurun:

**Bil:** Duygunu tanımla, ne hissettiğini bil.

**Ertele:** Hemen harekete geçme, hemen bir şey yapmak zorunda değilsin.

**Kaçma:** Bu sadece bir duygu, sana zarar veremez.

**Lazım değil deme:** Duygu senin yardımcın, bir şeylerin ters gittiğini anlatmak onun işi.

**Eninde sonunda geçecek:** Duygular denizdeki dalgalar gibi yükselir ve sonra geri çekilir.

## “İlk aklına gelen” alıştırmaları

### Amaç

Çocuklara düşünmeden davranmanın yol açabileceği hataları göstermek

### Uygulama

Çocuklara aşağıdaki soruları sorun ve hiç beklemeden soru bittiği anda cevap vermeleri, arada hiç beklememeleri gerektiğini anlatın.

*“İnekler ne içer?”*

*“Tost makinesine ne koyarsın?”*

*“Bir yarışta ikinciye geçersen kaçınıcı olursun?”*

Çocuklar düşünme fırsatları olmadığından ilk soruya süt, ikinci soruya tost, üçüncü soruya birinci olarak cevap vereceklerdir. Oysaki soruların doğru cevabı su, ekme ve ikincidir.

## “ Vurgulayın

Hiç düşünmeden hareket ettiğimizde çoğu zaman farkında olmadan hataya düşeriz. Bu yüzden harekete geçmeden önce beklemek gereklidir.



### Günün Sözü:

Önce bekle, sonra davran.

## ■ Kapanış

- Grup üyelerine paylaşımları için teşekkür edin. Gruba güvenip, onlara özel olan olay ve duyguları paylaşanlara grubun diğer üyeleri adına da teşekkürlerinizi iletin.
- Bu oturumdan akıllarında kalanları sorun. Herkesin aklında kalan bir mesajı paylaşımlarını isteyin.
- Oturum için olan zamanın dolmak üzere olduğunu söyleyin. Varsa oturum kapatmadan önce size sormak istedikleri bir konunun olup olmadığını öğrenin.
- Bir sonraki oturumun başlığını, tarihini, saatini ve gizlilik ilkesini hatırlatarak oturumu kapatın.
- Grup üyelerine paylaşımları için teşekkür edin. Gruba güvenip, onlara özel olan olay ve duyguları paylaşanlara grubun diğer üyeleri adına da teşekkürlerinizi iletin.
- Bu oturumdan akıllarında kalanları sorun. Herkesin aklında kalan bir mesajı paylaşımlarını isteyin.
- Oturum için olan zamanın dolmak üzere olduğunu söyleyin. Varsa oturum kapatmadan önce size sormak istedikleri bir konunun olup olmadığını öğrenin.
- Bir sonraki oturumun başlığını, tarihini, saatini ve gizlilik ilkesini hatırlatarak oturumu kapatın.

## GENEL BİLGİLER

<b>Amaç</b>	▶ Olumsuz durumlar karşısında dikkat odağını değiştirme becerisi kazandırmak
<b>Yaş grubu</b>	▶ 11-18
<b>Uygulayıcı</b>	▶ Tüm meslek elemanları
<b>Materyal</b>	▶ Saydam seti D3
<b>Uygulamalar</b>	▶ Kendine zarar verme davranışı ile ilgili bilgilendirme ▶ Kendine zarar verme davranışına neden olan duygular ile ilgili bilgilendirme ▶ “Kelimeyi aklında tutma” alıştırmaları ▶ “Erteleme” alıştırmaları

## UYGULAMALAR

### ▶ Açılış

- ▶ Herkese “merhaba” deyin, biraz sohbet edin
- ▶ Gruba yeni katılan kişi varsa “gruba hoş geldin” isimli, tanışma etkinliğini uygulayın
- ▶ Grup kurallarını kısaca hatırlatın
- ▶ Son katıldıkları oturumdan akıllarında kalanları sorun

### Kendine zarar verme davranışı ile ilgili bilgilendirme

Öncelikle kendine zarar verme davranışını tanımlayın.

*“Kendine zarar verme davranışı, kişinin istemli olarak kendi bedenine zarar vermesini içeren davranışların tümüdür. Kişi bedenine vurmak, yakmak, kesmek gibi direk olarak zarar verebileceği gibi; alkol ya da madde kullanmak gibi dolaylı yollardan da zarar verebilir. Hangi şekilde olursa olsun bütün bu davranışlar kendine zarar verme davranışı olarak adlandırılır.”*

## Kendine zarar verme davranışına neden olan duygular ile ilgili bilgilendirme

Çocuklara hangi duyguların bu tür kendine zarar verme davranışlarına neden olabileceğini sorun. Gerekli durumlarda aşağıdaki listeden yararlanarak siz de eklemeler yapabilirsiniz.

- Kaygı
- Üzüntü
- Öfke
- Yalnızlık
- Gerilim
- Suçluluk
- Uyuşmuşluk / Donukluk
- Umutsuzluk

Daha sonra duygular ile ilgili bilgilendirme yapın. “Bazen bazı durumlarda yaşadığımız olumsuz duygular o kadar yüksek bir seviyeye gelir ki, kontrolümüzü kaybettiğimizi düşünürüz. Kendine zarar verme davranışları da böyle zamanlarda ortaya çıkar. Olumsuz duyguların bizim üzerimizde bu denli kontrol sağlayabilmesinin nedenlerinden bir tanesi, bütün dikkatimizi bu duyguya vermiş olmamızdır. Oysa dikkatimizi bir süre için başka bir noktaya odaklayabilsek, yaşadığımız olumsuz duygunun geri çekilmesi için ona zaman vermiş oluruz.”

## “Kelimeyi aklında tutma” alıştırması

### Amaç

Çocuklara şimdi ve burada olana odaklanmanın önemini göstermek

### Uygulama

Çocuklardan hepsinin sırayla akıllarına gelen bir kelimeyi söylemelerini isteyin. Ancak herkes önce kendisinden önceki kişilerin söylediği kelimeleri söyleyecek, daha sonra kendi kelimesini söyleyecektir.

Örneğin ilk kişi kalem dediyse, yanındaki kalem, silgi diyecek, onun yanındaki kalem, silgi, defter diyecek ve bu şekilde oyun, biri kendisinden önceki kelimelerden birini unutana kadar devam edecektir. Eğer çocuklardan biri kendisinden önce söylenen kelimelerden birini unutursa oyun başa döner.

Oyunun sonunda çocuklara oyun süresince neler düşündüklerini sorun. Çocukların hepsi oyun süresince diğer çocukların söyledikleri kelimeleri akılda tutmaya odaklanmış, başka bir şey düşünmeye fırsatları olmamış olacaktır.

### Vurgulayın

Dikkatimizi şimdi ve burada olana odakladığımızda, başka konuları düşünmeye yer kalmaz. Aynen bu şekilde olumsuz bir duygu yaşadığımızda o duygu yerine şimdi ve burada olana odaklanmamız, geri çekilmesi için ona zaman vermemizi sağlayacaktır.

## “Erteleme” alıştırması

### Amaç

Çocuklara olumsuz duygularla baş etme için erteleme yöntemini öğretmek

### Uygulama

Saydamda gösterilen erteleme aktivitelerinden yararlanarak, duygular yükseldiğinde dikkati onlardan uzaklaştırabilmek için neler yapılabilir tartışın.

Çocuklardan her birinin kendisi için resimlerden bir tane seçmesini, stresli durumlarda bu resmin simgelediği aktiviteyi kullanmayı denemesini isteyin.

Daha sonra bu eylemlerden birini uyguladığımızda dikkatimizi rahatsız edici duygu ve düşüncelerden uzaklaştırabileceğimizi belirtin.

### Vurgulayın

Duygular çok yükseldiğinde, dikkatimizi bu duygulardan uzaklaştırmamız, duyguların yavaş yavaş geri çekilmesini sağlayacaktır.



#### Günün Sözü:

Kötü hissettiğinde şimdide ve burada kal.

### Kapanış

- Grup üyelerine paylaşımları için teşekkür edin. Gruba güvenip, onlara özel olan olay ve duyguları paylaşanlara grubun diğer üyeleri adına da teşekkürlerinizi iletin.
- Bu oturumdan akıllarında kalanları sorun. Herkesin aklında kalan bir mesajı paylaşımlarını isteyin.
- Oturum için olan zamanın dolmak üzere olduğunu söyleyin. Varsa oturum kapatmadan önce size sormak istedikleri bir konunun olup olmadığını öğrenin.
- Bir sonraki oturumun başlığını, tarihini, saatini ve gizlilik ilkesini hatırlatarak oturumu kapatın.

## (26) CİNSEL YOLLA BULAŞAN ENFEKSİYONLAR

### GENEL BİLGİLER

<b>Amaç</b>	► Cinsel sorunlarla ilgili bilgi vermek
<b>Yaş grubu</b>	► 15-18
<b>Uygulayıcı</b>	► Tüm meslek elemanları
<b>Materyal</b>	► Saydam seti Q2
<b>Uygulamalar</b>	► “Cinsel yolla bulaşan enfeksiyonlarla tanışmayın” alıştırması ► Cinsel yolla bulaşan enfeksiyonlar neler? ► Nasıl bulaşır? ► Ne yapmalıyım? ► Belirtiler ► Erkek prezervatifi (kondom): Sadece gebelikten korunmak hastalıkları önlemez!

### UYGULAMALAR

#### ► Açılış

- Herkese “merhaba” deyin, biraz sohbet edin
- Gruba yeni katılan kişi varsa “gruba hoş geldin” isimli, tanışma etkinliğini uygulayın
- Grup kurallarını kısaca hatırlatın
- Son katıldıkları oturumdan akıllarında kalanları sorun

#### Cinsel yolla bulaşan enfeksiyonlar neler?

Amacımız, cinsel yolla bulaşan enfeksiyonların neler olduğunu tanımlamak ve bunlardan korunmanın önemini vurgulamaktır.

Saydam yardımıyla aşağıdaki bilgileri aktarın.

- Enfeksiyonların pek çoğu soluduğumuz havayla, yediğimiz gıdalarla ya da cildimizden geçerek bedenimize girer.
- Bunların yanında cinsel ilişki ve kan yoluyla bulaşan da pek çok enfeksiyon vardır. Bu konu anlatılırken, hastalık yerine enfeksiyon teriminin kullanılması önemlidir. Bu terimin



kullanımı, kişinin kendini cinsel yönden hasta olarak görmesi yerine, bölgesel bir enfeksiyonu var olarak algılamasını sağlar.

- Bu enfeksiyonların bazıları; cinsel bölgede siğil ve uçuklar, bel soğukluğu, Klamidya, frengi ve HIV' dir.
- Bu enfeksiyonların bazıları tedavi edilebilirken, bazıları ise tedavi edilemez ve herhangi bir müdahale görmediği takdirde kısırlıktan ölüme kadar her türlü sonucu doğurabilir.
- Bu enfeksiyonlar her zaman belirti vermez, bu nedenle insan sağlıklı sandığı birisinden de enfeksiyon ya da mikrobu kapabilir.
- Ayrıca enfeksiyonu kendinde fark etmediğinden tedavi olamaz ve başkalarına da bulaştırabilir.
- Bu enfeksiyonların çoğu cinsel birleşmeyle ve kan teması yoluyla geçer.
- Genellikle dokunma ya da öpüşme gibi yollarla geçmez.

Detaylı cinsel yolla bulaşan enfeksiyonlar tablosu ek 1'de yer almaktadır

### Hastalıklar nasıl bulaşır?

Amacımız, cinsel yolla bulaşan enfeksiyonların bir kaç farklı yönde bulaşabileceğini vurgulamaktır.

Saydam yardımıyla aşağıdaki bilgileri aktarın.

- *“Bedenden bedene direkt olarak bir kaç farklı yönde bulaşır.*
- *Kan yoluyla, cinsel birleşmeyle, cinsel sıvılarla, temas veya sürtünmeyle bulaşır*
- *Kadın veya erkek üreme organlarından, ağız veya anüs (makat) yoluyla bulaşma mümkündür.”*

### Nasıl bulaşır?

Amacımız, özellikle kan yoluyla bulaşan enfeksiyonların bulaşmasına sebep olan davranışlardan kaçınılması gerektiğini vurgulamaktır.

Saydam yardımıyla aşağıdaki bilgileri aktarın.

- Açık yaranın bir başkasına teması ile...
- Jilet, tırnak makası gibi eşyaların başkalarıyla paylaşılmasıyla
- Güvenli olmayan yerlerde ya da kendi kendine, dövme ve piercing yaptırarak
- Korunmasız ve uygunsuz cinsel ilişkiye girildiğinde...
- Uyuşturucu kullanılan iğne gibi aletlerin paylaşılmasıyla
- Kan kardeşi olma çabaları

## Belirtiler

Amacımız, cinsel yolla bulaşan enfeksiyonların belirtilerini tanımak ve en kısa zamanda doktora başvurulmasının önemini vurgulamaktır.

Saydam yardımıyla aşağıdaki bilgileri aktarın.

- “Cinsel bölgede yara, uçuk, idrar yaparken yanma, ağrı, erkekte penisinden akıntı, kadında döl yolundan kötü kokulu koyu renkli akıntı olan herkes mutlaka bir doktora başvurmalıdır.
- Hemen hemen tüm kadınlarda akıntı olabilir.
- Enfeksiyon belirtisi olabilecek akıntı, bu akıntıdan farklı, kötü kokulu ve koyu renkli olan bir akıntıdır.
- Cinsel yolla bulaşan enfeksiyonlar hiçbir belirti vermeyebilir.
- Enfeksiyondan şüphelendiğiniz durumda en kısa zamanda doktora başvurup kontrol ettirmeniz gerekir.
- Enfeksiyonlu kişiler tedavi edilmezse diğer kişilere cinsel ve kan yoluyla enfeksiyonu bulaştırırlar.
- Bu enfeksiyonlara bir kez yakalanınca bir daha yakalanma olasılığı daha da artar.”

## “Cinsel yolla bulaşan enfeksiyonlarla tanışmayın” alıştırmaları

### Amaç

Cinsel yolla bulaşan enfeksiyonların yaygınlığının ve ne kadar kolay bulaşabileceğinin anlaşılmasını sağlamak

### Uygulama

- Gençlerden 1 ile 5 arasında bir sayı tutmalarını isteyin. (1, 2, 3, 4 ya da 5)
- Herkesin tuttuğu sayı kadar kişinin elini sıkmasını isteyin. (Kişinin tuttuğu sayı 2 ise, 2 kişinin elini sıkmalı)
- Aktivitenin el sıkma kısmı tamamlandıktan sonra 1 sayısını tutan kişilerin yanınıza gelmesini isteyin. Ve 1 tutan kişilerin yanına düz sıra olmalarını isteyin.
- Sıradaki ilk kişiye, elini sıkacağı kişinin kim olduğunu sorun ve bu kişiyi yanına çağırın. Bunu sıradaki (yani aklından 1 sayısını tutmuş olan herkes için yapın).
- Daha sonra eli sıkıldığı için gruba katılan kişilerden aynısını yapmalarını isteyin.

**Örnek:** Ali, Emre, Ahmet - 1 sayısını tutanlar. Ali, Efe'nin elini sıkacağı için Ali'nin yanına gidiyor. Emre ve Ahmet de elini sıkıkları kişiyi yanına çağırdıktan sonra sıra Efe'ye geliyor. Efe'ye kaç kişinin elini sıkacağı soruluyor ve elini sıkacağı kişileri yanına çağırması isteniyor. Daha sonra aynısı Emre ve Ahmet'in de yanlarına çağırdıkları kişilere yaptırılıyor. Bir zamandan sonra herkesin eli sıkıldığı için, herkes aynı yerde toplanmış oluyor.

Gençler bu oyunu oynarken ne ile ilgili olduğu konusunda (adı dahil) bir ilgiye sahip olmamalıdır. Cinsel yolla bulaşan enfeksiyonu olan bir kişinin kaç kişiye bu enfeksiyonu bulaştırabileceği ve ne kadar kolay bulaştırabileceği konusu ele alınmalıdır. Bu alıştırmada el sıkışma eylemi, korumasız cinsel birleşmeyi temsil eder. Oyun sonunda tüm grup mecazi anlamda cinsel yolla bulaşan enfeksiyon kapmış olur. Tek bir kişi ile bile korumasız cinsel ilişkiye girmenin riski tartışılmalıdır. Alıştırmalarda tartışma kısmı çok kritik önem taşır. Genel değerlendirme için bir sohbet başlatılmalıdır. Sorabileceğiniz sorular:

- Cinsel yolla bulaşan enfeksiyonlar nasıl bulaşır?
- Cinsel yolla bulaşan enfeksiyonlardan nasıl korunabiliriz?

#### Not

Cinsel yolla bulaşan enfeksiyonların el sıkışarak bulaşmadığı söylenmelidir.

### Erkek prezervatifi (kondom)

Amacımız, cinsel yolla bulaşan enfeksiyonlardan korunmak için kullanılan yöntemlerin neler olduğunu ve nasıl kullanıldığını tanımlamaktır.

Saydam yardımıyla aşağıdaki bilgileri aktarın.

- *Cinsel yolla bulaşan enfeksiyonlardan korunmak için erkekler prezervatif (kılıf, kaput) yöntemlerini kullanmalıdırlar.*
- *Her prezervatifi bir kereye mahsus kullanmak gerekir çünkü bir kereden sonra yıpranır, üzerinde gözle görülmeyen küçük delikler oluşabilir.*
- *Yıpranan prezervatifler koruyucu özelliğini kaybeder.*
- *Prezervatifler cüzdandan, çorap gibi yerlerde saklanmamalı, oda sıcaklığında saklanmalıdır.*



#### Günün Sözü:

Korunma yöntemleri sadece gebelikten korumaz, hastalıklardan da korur.

### Kapanış

- Grup üyelerine paylaşımları için teşekkür edin. Gruba güvenip, onlara özel olan olay ve duyguları paylaşanlara grubun diğer üyeleri adına da teşekkürlerinizi iletin.
- Bu oturumdan akıllarında kalanları sorun. Herkesin aklında kalan bir mesajı paylaşımlarını isteyin.
- Oturum için olan zamanın dolmak üzere olduğunu söyleyin. Varsa oturum kapatmadan önce size sormak istedikleri bir konunun olup olmadığını öğrenin.
- Bir sonraki oturumun başlığını, tarihini, saatini ve gizlilik ilkesini hatırlatarak oturumu kapatın.

Enfeksiyon	Türü	Nasıl Bulaşır	Belirtileri	Tanısı	Tedavisi	Notlar
Sifiliz (Frengi)	Bakteri	Cinsel ilişki sırasında temasla, anneden bebeğe, kan yoluyla. Tuvaletlerden bulaşması söz konusu değildir.	Bir veya çok sayıda "şakır" adı verilen sert ve ağrısız yaralar. Vajina ve anüsün içinde oluşursa görülmeyebilir.	Kan testi	Penisilin	Tedavi edilmezse şankirler kendiliğinden geçer. Bu enfeksiyonun geçtiği anlamına gelmez, bu durumda enfeksiyon daha ciddi olan ikinci evresine geçer. Pek çok hastalığı taklit edebilir, kronikleşmeye eğilimli bir enfeksiyondur.
Klamidya	Bakteri	Cinsel ilişki, anneden bebeğe	Rahim ağzı ve idrar yolu iltihapları, peniste akıntı, ağrı, yanma, kaşıntı	Vajinal kültür (jinekolojik muayene) ve kan testi	Antibiyotik	Klamidya, bel soğukluğu ile aynı anda görülebilir. Tedavi edilmediği zaman kısırlığa bile yol açabilir.
Bel Soğukluğu (Gonore)	Bakteri	Cinsel ilişki, cinsel vücut sıvıları	Çoğunlukla belirtisizdir, belirtileri sarı/yeşil renkte kötü kokulu akıntı, idrar yaparken yanma	Vajinal kültür (jinekolojik muayene)	Antibiyotik	İdrar yolu, vajina, anüs ve boğaz iltihaplanır.
HIV/AIDS	Virüs	Kan, vücut sıvıları, anneden bebeğe, emzirme ile	HIV 2-10 yıl arasında belirtisiz kalabilir. HIV, AIDS'e dönüştüğünde ağır belirtileri vardır.	Bir seri kan testi	HIV'in AIDS'e dönüşmemesi için ilaç tedavisi mevcuttur. Teşhis ve sonrasında gerekli rutin testlerin yapılması büyük önem taşır.	Bulaşan AIDS değil, HIV'dir. HIV vücuda geçtikten sonra tedavi edilmediği zaman AIDS'e dönüşme riski taşır. HIV pozitif (HIVsi olan kişiler) bir kaç ilaştan oluşan tedavi gördükleri sürece hayat standartları düşmeyebilir. Tedavi görüldüğü sürece AIDS olma riski düşüktür. HIV'nin AIDS'e dönüşümü, alyuvar sayılarının normalin çok altına düşmesiyle olur. Vücut bağışıklık sistemi güç kaybeder ve AIDS başlar. HIV AIDS'e dönüştükten sonra tedavi imkanı yoktur. HIV ömür boyu vücutta kalır.
HPV (Genital Siğil)	Virüs	Cinsel ilişki	Uzun süre belirtisiz kalabilir	Smear testi, jinekolojik muayene	Yakma işlemleri siğiller yok edilir fakat virüs vücutta mevcut kalır	Kızlar için birçok HPV Virüsüne karşı koruyucu aşı bulunmaktadır. Bu aşının erkekler için olanı mevcut değildir. Aşının yararlığı da tartışma konusundur.
Herpes (Uçuk)	Virüs	Sürtünme, oral cinsel ilişki	Uzun süre belirtisiz kalabilir	Kan testi	Antiviral ilaçlar enfeksiyonun etkilerini azaltır.	Herpes vücutta bir kez girdi mi ömür boyu taşınır.
Hepatit C	Virüs	Kan, vücut sıvıları, anneden bebeğe	Uzun süre belirtisiz kalabilir	Kan testi	Anviral ilaçlarla tedavi edilebilir. Kronikleşme durumunda tedavi edilememe riski vardır	Kronikleşme riski büyüktür

## (27) CİNSEL İSTİSMAR - 1

### GENEL BİLGİLER

<b>Amaç</b>	► Cinsel istismarın ne olduğu konusunda farkındalık yaratmak
<b>Yaş grubu</b>	► 11-18
<b>Uygulayıcı</b>	► Psikolog, psikolojik danışman, sosyal hizmet uzmanı, çocuk gelişimcisi
<b>Materyal</b>	► Basılı kağıt
<b>Uygulamalar</b>	► Cinsel istismarın ne olduğu hakkında bilgi verme ► İstismarın dile getirilmesini zorlaştıran durumlar ile ilgili bilgilendirme

### UYGULAMALAR

#### ► Açılış

- Herkese “merhaba” deyin, biraz sohbet edin.
- Gruba yeni katılan kişi varsa “gruba hoş geldin” isimli, tanışma etkinliğini uygulayın.
- Grup kurallarını kısaca hatırlatın.
- Son katıldıkları oturumdan akıllarında kalanları sorun.

Önemli bilgi notu: Uygulamalarda italik olan cümleler birebir söylenmek zorunda değildir. Bu ifadeler, uygulayıcının hangi çerçevede kalması gerektiğini vurgulamaktadır. Uygulayıcının, italik olarak vurgulanan bilgileri kendi ifadeleri ile ama orada belirtilen başlıklara değinerek vermesi gerekmektedir.

#### Cinsel istismarın ne olduğu ile ilgili bilgilendirme

Çalışmanın başlangıcında “cinsel istismar” başlığını kullanmayın. Bu oturuma “Bugün sizlerle kendinizi korumanız için bazı konuların üzerinden geçeceğiz” diyerek başlayın. Çalışmaya başlamadan önce, konuşacağınız konunun içeriği gereği, katılımcıları özel olayları grup içinde paylaşmamaları konusunda bilgilendirin. Bu çalışma esnasında detaylı konuşma ihtiyacı hisseden olursa çalışmanın bitiminden sonra sizinle birebir görüşmek için randevu alabileceği bilgisini verin. Cinsel yakınlık ile bunun kötüye kullanımı hakkında konuşacağınızı belirtin. “Cinselliğin kötüye kullanımı” denilince ne anladıklarını gruba sorun ve cevapları başlangıçta yorum yapmadan dinleyin.

Onların verdiği cevaplarda doğru olduğu gibi yanlış bilgiler de olabilir. Bu beklenebilecek birşey; dolayısıyla onlara görüşlerini belirttikleri için teşekkür edin ve istismar ile ilgili en temel kavramları özetleyerek konuya girin.

“Bir çocuk ya da gence;

1- Herhangi biri tarafından,

2- Güveninin kötüye kullanılması sonucu,

3- Kendisine yönelik cinsel eylemde bulunması, buna teşebbüs veya tehdit etmesiyle gerçekleştirilen cinsel davranışlar istismar olarak kabul edilmektedir.”diyerek

bilgiyikısa ve net özetleyin.

“İki kişi yaşıt dahi olsa-kişinin zorlamasının doğru olmadığı; kanun çerçevesinde zorlayıcı her türlü davranışın taciz/tecavüz olarak kabul edilip suç kapsamına girdiği” vurgulanmalıdır.

Cinsel ilişkiye girmeye çalışan kişi aileden biriye yakınlık derecesi ne olursa olsun bunun “ensest ilişki” olarak tanımlandığını ve yasada da istismar olarak kabul edilip cezalandırılan bir durum olduğunu belirtin.

Daha detaylı soruları olursa cinsel istismarın TCK’da tanımlanan halini çocuklarla paylaşabilirsiniz. Ancak soru gelmezse çok fazla bilgi yüklemesi yaparak kafa karıştırmamak için bu aşamada aktarmayabilirsiniz.Sonraki oturumlarda soru gelirse gerektiğinde buradaki bilgilere başvurabilirsiniz.

“TCK’da çocukların durumu, yaşlarına ve gelişimsel yönden cinsel farkındalıklarına göre iki grupta ele alınmıştır. Yasamız, 103. maddesinde ‘cinsel istismar’ı şöyle tanımlamaktadır: “Cinsel istismar deyiminden; “Onbeş yaşını tamamlamamış veya tamamlamış olmakla birlikte fiilin hukuki anlam ve sonuçlarını algılama yeteneği gelişmemiş olan çocuklara karşı gerçekleştirilen her türlü cinsel davranış; diğer çocuklara karşı sadece cebir, tehdit, hile veya iradeyi etkileyen başka bir nedene dayalı olarak gerçekleştirilen cinsel davranışlar anlaşılır.”

Yasa, onbeş yaşın üzerindeki çocuklara yönelik eylemlerde, onbeş yaş üstü çocukların, uğradıkları saldırının, hukuki anlam ve sonuçlarını algılama yeteneğine sahip olmaları halinde, eylemin rıza dışı ve iradeyi etkileyen bir nedenle gerçekleştirilmesi halini ‘istismar’ olarak kabul etmiştir. 15-18 yaş arasındaki çocuklarla zor kullanmadan, yani cebir, tehdit ve hile olmaksızın, cinsel ilişkide bulunan kişi için soruşturma yapılması şikayete bağlıdır. Eylemi yapan kişi çocuğun ebeveyni veya enstet yaşağı kapsamındaki bir yakını ise bu eylem cinsel taciz değil, cinsel istismar kabul edileceğinden şikayet şartı aranmaz.”

## İstismarın dile getirilmesini zorlaştıran durumlar ile ilgili bilgilendirme

Bu kadar olumsuz bir yaşantının dillendirilmesinin ne kadar zor olduğunu fark ettirmek, kendileri yada tanıdığı biri bunu yaşamışsa hem kendisini hem de ötekisini yargılamaması için önemlidir.

Cinsel istismarın dile getirilmesini zorlaştıran durumları içeren Ek-1'deki sayfanın fotokopisi alın, her bir ifadeyi tek tek kesin. Grubu ikiye bölün ve kağıtları dağıtın. Gruptakilere "Cinsel istimara uğrayan biri kendini ifade etmekte zorlanabilir. Bunun nedenleri elinizdeki kağıtlarda yazılı. Şimdi bu nedenlere bakarak bu gibi durumda olan birine "Ne söyledin?" diye düşünün. Grup olarak cevabınızı yazın. Çalışmanın bitiminde içinizden birini sözcü olarak seçin ve cevaplarınızı grupla paylaşın" diye bilgi verin. Eğer tam olarak ne yapacakları anlamamışlarsa aşağıdaki örneklerden birini veya ikisini ekibe örnek olarak siz söyleyin.

Küçük gruplar çalışmasını bitirdiğinde tekrar büyük grubu oluşturun. Grubun sözcüleri ekipçe hazırladıkları cevapları okuduktan sonra yaptıkları çalışmadan dolayı onlara teşekkür edin. Eğer vurgulanması gereken veya eksik kalan bir konu varsa aşağıdaki bilgilerden yararlanarak ergenlerin verdiği cevaplara ekleme yapabilirsiniz.

► Olayın gizli tutulması için tehdit edilmiş olabilir.

**Vurgulayın:** Korkabilirsin ama onlar daha çok korkar; çünkü yanlış birşey yaptıklarını ve cezaevine gireceklerini bilirler.

► Bazı zamanlarda cinsel istismar yoluyla verilen ilgiden ve buna eşlik eden duygulardan dolayı kafaları karışmış olabilir.

**Vurgulayın:** Yanlış ve kötü dokunmaları sevgi, sahiplenme ve değer verme olarak anlatıp hediye ve güzel sözlerle kafanı karıştırabilirler; sevgi ötekine zarar vermemektir.

► Kimsenin kendilerine inanamayacağını düşünebilirler.

**Vurgulayın:** Bu bir yalandır, seni dinleyecek ve yardım edecek güvenilir yetişkinler vardır.

► Kendilerini suçlarlar.

**Vurgulayın:** Hayatta ne yaparsan yap istismar senin suçun değildir.

► Kendilerinin kötü olduğuna, istismarın da kendileri için verilmiş bir ceza olduğuna inanırlar.

**Vurgulayın:** Kendine hangi konuda kızarsan kız, davranışların hangisinin yanlış olduğunu düşünürsen düşün; bu senin kötü biri olduğun yada bu tür bir davranışı hak ettiğin anlamına gelmez. Kimse bunu hak etmez!

► Söylemek için çok utanıyor olabilirler.

**Vurgulayın:** Travmatik bir deneyim olduğu için insan bir süre sağlıklı düşünemez ve utanma/kirlilik gibi hissedebilir, ancak sen utanılacak birşey yapmadın, sessizlik istismar edenin elini güçlendirir, susma!

► Cezalandırma korkusu yaşayabilirler.

**Vurgulayın:** Yanlış yapan sen değil istismar edendir; korkması gereken de kendisidir.

► Sevdiklerinin problem yaşayacakları korkusu ile söylemeyebilirler.

**Vurgulayın:** Gerçekten seven ve bakım veren insanlar seni korurlar ve sorun yaşayacak tek kişi istismar edendir.

Olayın gizli tutulması için tehdit edilmiş olabilir.

Bazı zamanlarda cinsel istismar yoluyla verilen ilgiden ve buna eşlik eden duygulardan dolayı kafaları karışmış olabilir.

Kimsenin kendilerine inanamayacağını düşünebilirler.

Kendilerini suçlarlar.

Kendilerinin kötü olduğuna, istismarın da kendileri için verilmiş bir ceza olduğuna inanırlar.

Söylemek için çok utanıyor olabilirler.

Cezalandırma korkusu yaşayabilirler.

Sevdiklerinin problem yaşayacakları korkusu ile söylemeyebilirler.



## (28) CİNSEL İSTİSMAR -2

### GENEL BİLGİLER

<b>Amaç</b>	► Cinsel istismarın ne olduğu konusunda farkındalık yaratmak
<b>Yaş grubu</b>	► 11-18
<b>Uygulayıcı</b>	► Psikolog, psikolojik danışman, sosyal hizmet uzmanı, çocuk gelişimcisi
<b>Materyal</b>	► Saydam (resimler)
<b>Uygulamalar</b>	► Cinsel istismara dair yanlış inançları fark ettirmek ► Cinsel istismara maruz kalındığında neler yapılmalı? ► Temel haklar hakkında bilgilendirme

### UYGULAMALAR

#### ► Açılış

- Herkese “merhaba” deyin, biraz sohbet edin.
- Gruba yeni katılan kişi varsa “gruba hoş geldin” isimli, tanışma etkinliğini uygulayın.
- Grup kurallarını kısaca hatırlatın.
- Son katıldıkları oturumdan akıllarında kalanları sorun.



**Dikkat:** Uygulamalarda italik olan cümleler birebir söylemek zorunda değilsiniz. Bu ifadeler, uygulayıcının hangi çerçevede kalması gerektiğini vurgulanmaktadır. Uygulayıcının, italik olarak vurgulanan bilgileri kendi ifadeleri ile ama orada belirtilen başlıklara değinerek vermesi gerekmektedir.

### Cinsel istismara dair yanlış inançlar

“Şimdi sizlere bazı resimler göstermek istiyorum, bu resimlere bakın, kimin cinsel açıdan rahatsız edilme riskinin daha yüksek olduğunu düşünüyorsunuz? Aklınıza gelen sebeplerle beraber paylaşmanızı istiyorum.” diyerek Ek-1a’daki resimleri gösterin.

Grup cevapları paylaştığında fikir ayrılığı olduğu kadar görüş birliği de olabilirler, kısa bir süre tartışmalarına izin verin. Cevaplar içinde birinin saç rengi, diğerinin duruşu, bir diğ-

rinin giyinişini veya bakışı yüzünden risk altında olduğunu söyleyecek ergenler olacaktır. Burada amaç, hem ergenin kendi ön yargılarını fark ettirmek hem de görüntüden ve kim olduğumuzdan bağımsız istismarın yaşanabilecek olumsuz bir olay olduğu vurgusunu yapabilmektir.

*“Emo, apaçhi, gotik, rock, pop vb. gibi belli bir tarzda giyinmek, güzel ve çekici olmak yada olmamak, dışa dönük rahat yada sakin sessiz olmak; zengin veya fakir, bir kız veya bir erkek olmak durumu değiştirmez. İstismar eden kişi için hiçbirinin bir farkı yoktur.”* vurgusunu yapın.

Gruba Ek-1b’deki resmi gösterin ve *“Hangi mekan istismara maruz kalmak açısından daha fazla risk taşır?”* diye sorun ve sebepleri ile birlikte görüşlerini paylaşımlarını isteyin. Amaç, hem ergenin kendi önyargılarını fark etmesine ve hem de bilgilenmesine yardımcı olmaktır.

*“Bir diğer yanlış inanç ise sadece parklar, genel tuvaletler, ıssız sokaklar, karanlık yerler, boş inşaat sahalarının tehlikeli bölgeler olduğudur. Bu tür yerler risk içerir; ancak istismar olaylarının gerçekleştiği yerler arasında ev, okul ve ev-okul arasındaki yol gibi içinde yaşadığımız yakın çevrede de olabilir.”*

Gruba Ek-1c’deki resmi gösterin ve *“Resme dikkatlice bakın; kim bir ötekine zarar verme olasılığı taşıyor ve neden böyle düşünüyorsunuz?”* deyin. Amaç; istismarı kimin yapabileceğine dair önyargılarını fark etmeleri ve doğru bilgileri öğrenmeleridir.

*“Sadece ve genellikle yaşlı veya tanımadık ya da sokaktaki hırpani serseriler olduğunun bir yanılıdır. Olguların bazılarında istismar eden/fail, 20-40 yaşları arasında, kişi tarafından tanınan, hatta evli ve çocuklu olabilir.”*

Gruba *“Bazen insanın aklına bir anısı gelir, bu anıları bize hatırlatan şeyler neler olabilir?”* diye sorun. Sohbet açılmıştır, tanıdık bir yer yada kişi görmüşüzdür, birşey duymuş yada okumuş olabiliriz vb. gibi cevaplar gelebilir. Burada amaç, güzel veya kötü; duygusal olarak bizde iz bırakan bir olayın unutulmasının mümkün olmadığını vurgulamaktır.

*“Yanlış inançlar içerisinde ‘Yaşanmış bir iki olay önemli değildir’, ‘Unutarak olmamış gibi yapılabilir’ gibi düşünceler çok yaygındır. Bir kez ya da tekrarlayan fark etmez; istismar önlenmezse psikolojik ve fiziksel olarak kişiye zarar verir. İstismarın verdiği acı yüzünden hatırlamamaya çalışmak unutmak anlamına gelmez.”* bilgisini özetleyin.

Yanlış inanışların hayatımıza getireceği riskleri özetledikten sonra, bir kriz durumunda ne yapılması ve yapılmaması gerektiğine dair bilgi verilmelidir. Ek-2’deki tabloyu kullanarak bir istismar durumunda ne yapılması gerektiğini özetleyerek;olası kriz durumunda nasıl hareket edileceğini anlatın.

Grup ile yaptığınız bu iki oturumun sonunda ne gibi hakları olduğuna dair görüşlerini sorun ve herkesin en az bir tane söylemesi için teşvik edin. Söyledikleri her bir maddeyi (gruptan yazması iyi olan çocuğa bu görevi verin) herkesin görebileceği şekilde duvar kağıdına veya tahtaya yazmalarını isteyin. İnsanların sahip olduğu temel hakları Ek-3’deki

“Temel İnsan Hakları”ndan eklemeler yaparak bir yere asın ve çalışma boyunca orada kalmasına özen gösterin.

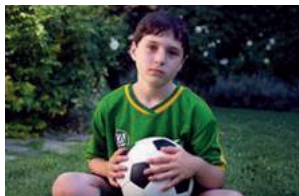
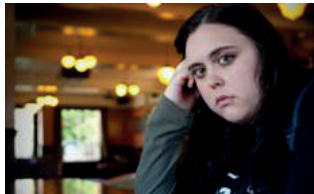
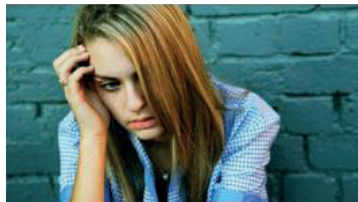
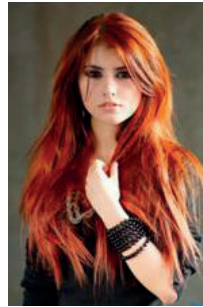
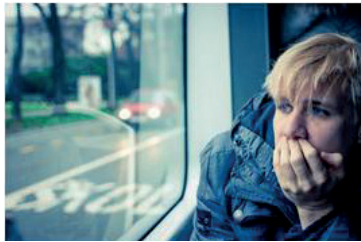


**Günün Sözü:**

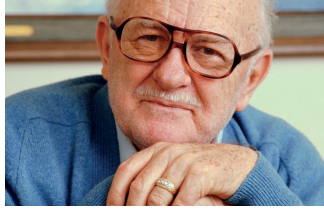
Tehdit çok bilmediğinden değil, yakınındakinden gelebilir.

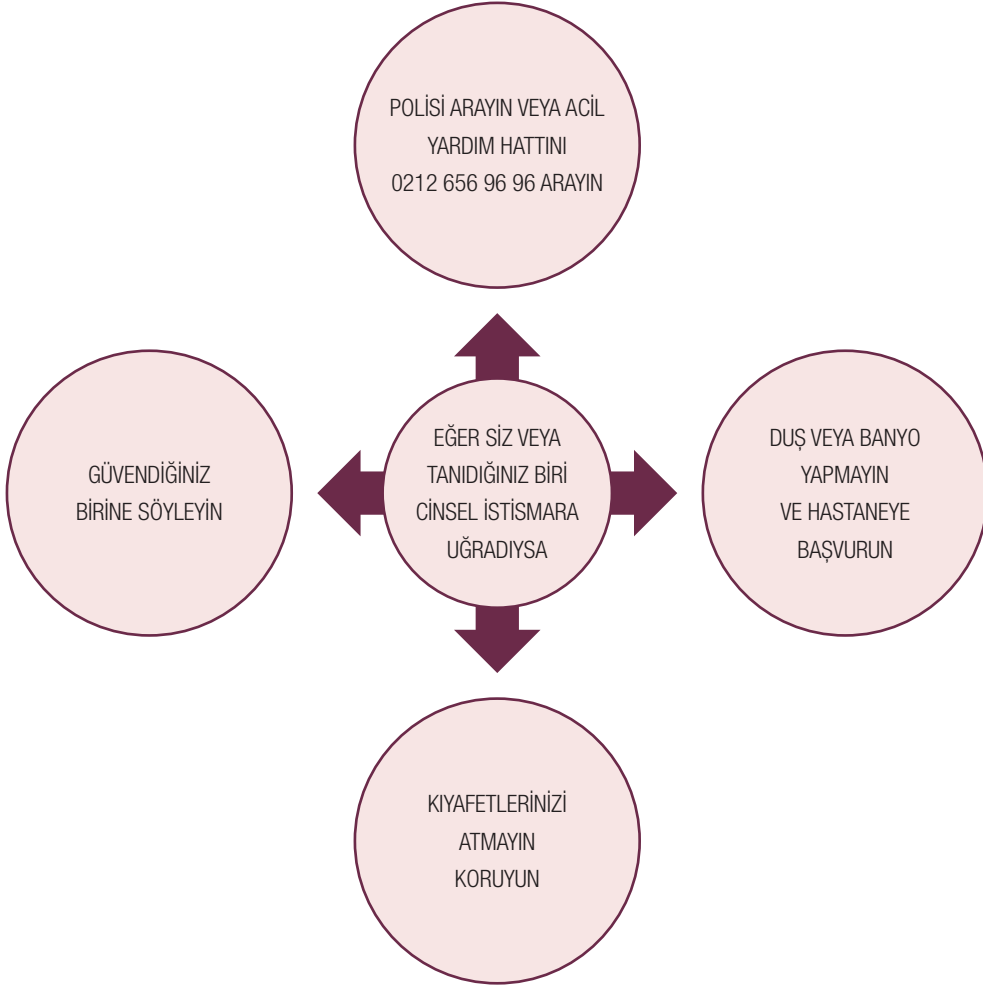
**Kapanış**

- Oturum için olan zamanın dolmak üzere olduğunu söyleyin. Varsa oturum kapatmadan önce size sormak istedikleri bir konunun olup olmadığını öğrenin.
- Grup üyelerine paylaşımları için teşekkür edin.
- Bu oturumdan akıllarında kalanları sorun. Herkesin aklında kalan bir mesajı paylaşımlarını isteyin.
- Bir sonraki oturumun başlığını, tarihini, saatini ve gizlilik ilkesini hatırlatarak oturumu kapatın.









- 1- Bedenin sana aittir.
- 2- Güvende olmak hakkın.
- 3- Huzurlu olmadığın herhangi bir durumda “Hayır” demek hakkın.
- 4- Kiminle olursan ol, daha önce ne yapmış olursan ol veya daha önce hangi konuda anlaşma yapmış olursan ol; bedenine ilgili hiçbir şeyi “yapmak zorunda değilsin”
- 5- Cinsel ilişkiye girmemek veya herhangi başka bir davranış için (örneğin uyuşturucu madde kullanımı gibi) “Hayır” deme hakkını kullan.
- 6- Açıklama yapmak zorunda değilsin, “Hayır” veya “İstemiyorum” demen yeterli.
- 7- Cinsellik ile ilgili sınırların olması hakkın.
- 8- Hislerine güvenmek hakkın.
- 9- Diğer insanların sana “Hayır” diyor olmalarına saygı göstermek ve durmak senin sorumluluğun.
- 10- Kendini ve başkalarını korumak hak ve sorumluluklarından biridir.
- 11- Birisi sana istemediğin bir davranış zorla yaptırdıysa, bu senin hatan değildir.
- 12- İstemediğin bir davranış sana zorla yaptırıldığında veya yaralandığında bunu başkalarına söylemek hakkın.
- 13- Güvenilebileceğin bir yetişkin bulmak ve yaşadıklarınızı ona anlatmak hakkın.
- 14- Değerli bir insansın ve saygılı davranılmayı hak ediyorsun.



## (29) CİNSEL İSTİSMARDAN KORUNMA

### GENEL BİLGİLER

<b>Amaç</b>	► Cinsel istismarından korunabilmek için riskli durumları öğrenmesi ve “hayır” deme becerisini pekiştirmek
<b>Yaş grubu</b>	► 11-18
<b>Uygulayıcı</b>	► Psikolog, psikolojik danışman, sosyal hizmet uzmanı, çocuk gelişimcisi
<b>Materyal</b>	► Basılı kağıt
<b>Uygulamalar</b>	► İstismardan korunmak için kırmızı kodları öğrenme ► Öykü alıştırmaları ► Hayır deme becerisini geliştirme ► Kırmızı mı sarı kod mu? alıştırmaları ► Sessiz sinema alıştırmaları ► Bedenini koruma ile ilgili bilgilendirme ► Kendine ve özelliklerine sahip çıkması

### UYGULAMALAR

#### ► Açılış

- Herkese “merhaba” deyin, biraz sohbet edin.
- Gruba yeni katılan kişi varsa “gruba hoş geldin” isimli, tanışma etkinliğini uygulayın.
- Grup kurallarını kısaca hatırlatın.
- Son katıldıkları oturumdan akıllarında kalanları sorun.

İstismardan korunmak için kırmızı kodları öğrenmek

Zarar verecek durumları fark edebilmenin bazı yolları olduğunu; kişilerin davranış ve iletişimlerinde bazı sinyaller görebileceğimizi söyleyin.

Bunlar:

- “Karşınızdakinin söylediği bir söz veya yaptığı bir davranış bu kişinin güvenilir olmadığını düşündürtebilir”

- “Bazen de yolunda gitmeyen ve dikkat etmek gerektiğini düşündürten bir durum içinizdeki ufak bir ses veya huzursuzluk hissi olarak kendini hissettirir”

Aşağıda betimlenen durumları tahtaya görünür şekilde yazın veya önceden bir fotokopisini alıp asın. Bu gibi durumlar mevcutsa bunları “alarm/kırmızı kod” olarak belirlemeleri gerektiğini söyleyin.

Kırmızı Kod/Alarm:

- Senden yaşça çok büyük olduğu halde seninle ilişki kurmak istiyorsa,
- Kötü bir ünvana sahipse,
- Görünüşün ve giyiminle ilgili müstehcen yorumlar yapıyorsa,
- Seni görmezden geliyor, dalga geçiyor ve sözünü kesiyorsa,
- Yanında çok çok yakın mesafede oturuyor veya gözlerini dikip bakıyorsa,
- Uyuşturucu madde veya çok fazla alkol kullanıyorsa,
- Sana uyuşturucu veya alkol kullandırmaya çalışıyorsa,
- Henüz çok iyi tanışmadığın halde sana dokunmaya, seni öpmeye kalkışıyorsa,
- Senin ne istediğini/düşündüğünü sormadan kendi istediğini yapıyorsa,
- Onun istediğini yapmadığında çabucak sinirlenip küsüyorsa,
- Seninle baş başa kalmak için çok fazla baskı yapıyorsa,
- Seni cinsel ilişkiye girmeye zorluyorsa,
- “Hayır” dediğin durumlarda kendini suçlu hissettirmeye çalışıyorsa...

“Şimdi sizlere bir öykü okuyacağım. Ben bitirdikten sonra bu öyküde hangi kırmızı kodların olduğunu bulmanızı istiyorum” diyerek Ek-1’deki “Öykü” uygulamasını yapıp bilgiyi pekiştirin. Hayır diyebilmenin kendini korumada önemli bir beceri olduğunu belirterek bu konu ile ilgili çalışmalara geçin.

## Hayır deme becerisini geliştirme

Çocuklara hangi konuda ve ne zaman hayır demekte zorlandıklarını sorun. Suçluluk hissettiklerinde mi? Kendisine emir verildiğinde mi? Fiziksel olarak zor kullanıldığında mı? Rezil etmek ile tehdit edildiklerinde mi? Korku, utanma, suçluluk veya üzüntü duygularının birinin ya da bir kaçının olduğu durumları “kırmızı alarm” olarak tanımlamaları gerektiğini söyleyin.

Çocuklara aşağıdaki ifadeleri tek tek okuyun ve her birinde ötekinin hangi duyguyu hissettirdiğini bulmalarını isteyin.

“Bugün benimle dışarı çıkacaksın”- korku

“Bana sınavda kopya vereceksin yoksa kalırım”- suçluluk

“Bana o şeyi marketten almalısın”- üzüntü, suçluluk

“Benim için onunla konuşacaksın” – suçluluk, üzüntü, korku

“Ben istersem geleceksin” - korku

“Sen olmazsan ben mahvolurum” – üzüntü, suçluluk

“Senin yüzünden oldu şimdi düzelt” - suçluluk korku

“Yapmazsan seni mahvederim” - korku

“Gelmezsen herkese söylerim” – korku, rezil olma endişesi

“Peki, bir teklifi geri çevirmeniz gerektiğine nasıl karar vereceksiniz?” diye gruba sorun. Onların verdiği cevaplara ek olarak aşağıdaki bilgilendirmeyi yapın.

- “Yapmak istemiyorsan yada
- Karşıdakinin sana çok yüklendiğini hissediyorsan,
- Kendini huzursuz hissediyorsan,
- Teklifin sana zararı olacağını düşünüyorsan” bu gibi durumlarda “hayır” demesi

gerektiğini vurgulayın.

Ek-2’de yer alan ifadeleri kesip gruptakilere karışık bir şekilde dağıtın. İfadenin yüksek risk içeren kırmızı mı yoksa risksiz veya az risk içeren “sarı mı” olup olmadığını sebebi ile açıklamalarını isteyin. İlk örneği kendiniz yapın (Örneğin: “Bu yemeği mutlaka denemelisin” ifadesinde tanıdığım biri ile tanıdığım bir yerde sadece bilmediğim bir yemeği denemek, buna “sarı” renk veririm dememiz gibi). Burada amaç tekliflerin risk içerip içermediğine dair farkındalık kazandırmaktır.

“Bazı durumlarda sadece net bir şekilde “hayır” dememiz ve uzun açıklamalara girişmememiz gerekir. Bir şeyi istemememiz, suç veya ayıp değildir” vurgusunu yapın.

Hayır deme becerisinde beden dilinin de önemli rolü oynadığını söyleyin. Gözümüz yere bakarken, sesimiz kısık veya gülerek hayır deme halimizin riski arttırabildiğini, beden ile konuşmanın uyumlu olması gerektiğini söyleyin. Beden dili ve jestlerin kelimeler kadar hatta bazen ondan da daha vurgulayıcı zamanlar olduğunu belirtin ve bununla ilgili bir egzersiz yapacağınızı anlatın.

## “Sessiz sinema” alıştırması

### Amaç

Beden dilinin önemini göstermek

## Uygulama

Grup üyelerine içeriği özel olmayan birer konu verin (örn., arkadaşı ile gittikleri sinema filmi, sevmediği yemeği yemek, derslere çalışmak, arkadaşının bir sırrını dinlemek, ödül almak, bir sporda başarılı veya başarısız olma öyküsü gibi). Seçtiğiniz bir konuyu anlatıcı olan çocuğua söyleyin ve böyle bir durumda hissettiği duyguya göre olayı konuşmadan sadece beden dilini kullanarak ötekilere 1-2 dk anlatmalarını isteyin.

Konuşmadan sadece bedenini ve ses tonunu kullanarak olayı anlattıktan sonra gruba kişinin anlatmaya çalıştığı olayda ne hissetmiş olabileceğine dair fikirlerini sorun. Süre yetiyorsa herkesin bu deneyimi 1-2 dk boyunca yapmasına olanak sağlayın.

Ses tonunu, beden duruşunu, göz kantağını ve mimiklerini istemediği şeyleri belirtmek için kullanabileceklerini vurgulayın.

### **Bedenini koruma ile ilgili bilgilendirme**

Çocuklara bedenlerini koruma ile ilgili bilgilendirme yapın.

Bir dokunuşun kötü, başka bir deyişle iyi niyetli olmayan bir dokunuş olup olmadığına karar verebilmeleri için gruba bazı ipuçları verin.

- Canını acıtıyorsa
- İstemiyorsan
- Rahatsız hissediyorsan
- Dokunma senin korkutuyorsa
- Seni sinirlendiriyorsa
- Birisi seni kendisine dokunmaya zorluyorsa
- Dokunan kişi bunu hiç kimseye söylememeni istiyorsa
- Dokunan kişi bunu başkasına söylersen sana bir zarar vereceğini söylüyorsa.

*“Bedeniniz size aittir, özellikle mayo ile kapatılan bölgeler çok özel bölgelerdir ve kimsenin bu bölgelere dokunmaya hakkı yoktur.”* vurgusunu yapın.

Birisi onlara kötü, rahatsız edici bir şey yaparsa güvenilir büyüklerinden yardım istediklerinde onlara böyle bir konuda kimsenin kızmayacağını vurgulayın.

## Kendine ve özelliklerine sahip çıkmak

Çocuklara kendisinde iyi ve olumlu şeyler bulmakta zorlanan birinin ötekilerin söylediği yorumlardan daha çabuk etkilenebileceğini anlatın.

Çocuklara “Neleri iyi yaparsınız?” yada “Nelere meraklısınız?” veya “Neler yapmaktan hoşlanırsınız” sorularını sorun ve kendilerini iyi hissettikleri (güçlü, akıllı, yeterli, özel vb gibi) yanlarını keşfetmelerine yardımcı olun. İyi yaptıkları yada iyi oldukları konuda daha fazla birşeyler yapabilmek için gündelik hayatta nelere ihtiyacı olduğunu konuşun ve yapılabilecekleri ile ilgili onları motive edin.



### Günün Sözü:

Güçlü bir BEN, kendimizi korumanın bir yoludur. Güvende olabilmek için hem bedenle hem de sözle sadece “hayır” de!

## Kapanış

- Oturum için olan zamanın dolmak üzere olduğunu söyleyin. Varsa oturum kapatmadan önce size sormak istedikleri bir konunun olup olmadığını öğrenin.
- Grup üyelerine paylaşımları için teşekkür edin.
- Bu oturumdan akıllarında kalanları sorun. Herkesin aklında kalan bir mesajı paylaşımlarını isteyin.
- Bir sonraki oturumun başlığını, tarihini, saatini ve gizlilik ilkesini hatırlatarak oturumu kapatın.

### Alarm/Kırmızı Kod bulma

Selin sıklıkla gittikleri kafede organize edilen kuzenin doğum günü partisine çağrılmıştı. Selin'in ve kuzeni Merve'nin de arkadaşlarının olduğu kalabalık bir arkadaş grubu orada toplanmışlar. Merve çok mutluymuş. Neredeyse kafeye sığamayacak kadar kalabalık olmuşlar. Çok kalabalıkmış; Selin herkesi tanımadığını fark etmiş. Fakat arkadaşlarının başka okuldan arkadaşları olan bu kişilerin olması kimse için sorun olmamış. Öğleden sonra başlayan bu kutlama kalabalık olmalarıyla da birlikte akşama kadar sürmüştü.

Herkes birbiriyle sohbet ediyor, bazıları müziğe eşlik ediyormuş. Selin, Merve'nin arkadaşlarının getirdikleri yeni kişilerle sohbet eder bulmuş kendini. Kibar çocuklarmış ve iyi anlaşmışlar. Selin'in içtiği meyve suyunun bitmek üzereymiş. Daha sonra içlerinden biri kalkıp birkaç kişiye içecek getirmiş. Bir bardak da Selin'e ikram etmiş.

Bir yandan sohbet ediyor ve içeceklerini içiyorlarmış. Selin anlam veremediği bir şekilde baş dönmesi ve mide bulantısı yaşamaya başlamış. Herhalde yediğim bir şey dokundu diye düşünmüş. Fakat gittikçe kötü olmaya başlamış. İçeceği getiren çocuk Selin'e "İyi görünmüyorsun istersen temiz hava alman için bir dışarı çıkalım" demiş.

Selin cevap veremeyecek halde olduğunu fark edip ayağa kalkmış ve dışarı çıkmışlar. Biraz yürümüşler kafeye çok uzak olmayan fakat etrafta çok insanın olmadığı, loş bir noktada durmuşlar. Bir ağacın altındalarmış, Selin baş dönmesi arttığından ağaca yaslanmış. Çocuk o anda Selin'e birden sarılmış. Selin artık iyice kötü olduğunu, cümle kuramadığını ve kıpırdayamadığını fark etmiş. Son hatırladıkları bu olmuş Selin'in...

Yüksek risk içerenleri kırmızı, riskli olmayanları veya düşük risk içerenleri sarı kod olarak tanımlayın.

- Bu filmi mutlaka izleyelim!
- Ohooo sen de amma çocukmuşsun!
- O grubu ben de çok severim. Birlikte konserlerine gitmeye ne dersin?
- Yoksa sen daha denemedin mi?
- Düşüncelerin ve hissettiklerin benim için çok değerli, saygı duyuyorum.
- İnanmıyorum yoksa korkuyor musun gerçekten?
- Bunu yemeği mutlaka denemelisin..
- Şuana kadar karşılaştığım herkesten daha özelsin..
- Bildiğim çok güzel bir kafe var, bir gün birlikte gidelim mi?
- Ben de seni bir şey zannediyordum..
- Sen de merak etmiyor musun?
- Bana güvenmiyor musun?
- Yemeğe gidelim mi?
- Seninle paylaşabildiklerimiz beni çok mutlu ediyor.
- Diğerlerinden farklı olduğunu düşünmüştüm..

## (30) CİNSEL İSTİSMARDAN KORUNMAK-2

### GENEL BİLGİLER

<b>Amaç</b>	▶ İlişkilerdeki yanlış inançları fark ettirmek, riskleri öğretmek ve kendini koruma yollarını göstermek
<b>Yaş grubu</b>	▶ 11-18
<b>Uygulayıcı</b>	▶ Psikolog, psikolojik danışman, sosyal hizmet uzmanı, çocuk gelişimcisi
<b>Materyal</b>	▶ Özel bir materyal yok
<b>Uygulamalar</b>	▶ Kadın-erkek olmaya dair yanlış inanışlar ve ilişkilerde dikkat edilecekler ▶ Kendi ilişkilerini değerlendirme ▶ İstismara uğramanın olasılığını azaltma yolları ile ilgili bilgilendirme ▶ Sanal ortamlarda kendini koruma ile ilgili bilgilendirme

### UYGULAMALAR

#### ▶ Açılış

- ▶ Herkese “merhaba” deyin, biraz sohbet edin
- ▶ Gruba yeni katılan kişi varsa “gruba hoş geldin” isimli, tanışma etkinliğini uygulayın
- ▶ Grup kurallarını kısaca hatırlatın
- ▶ Son katıldıkları oturumdan akıllarında kalanları sorun

#### Erkek ve kadın olmaya dair yanlış inanışlar

Bazı yanlış inanışların kendilerini riske atmalarına veya tehlikeyi algılamamalarına yol açacağını belirtin.

Erkek olmaya dair yaygın yanlış inanışlar:

- ▶ Kadınların bir şekilde kontrol edilmesi gerektiğine inanırlar.
- ▶ Erkekliğin fiziksel şiddeti içerdiğini düşünürler.
- ▶ Arkadaşlarının bir eşya gibi “sahiptir” olduklarına inanırlar.



- Her durumda yakınlık talep etme hakkına sahip olduklarını düşünürler.
- Özenli ve destekleyici davranırlarsa saygınlıklarını yitireceklerine inanırlar.

#### **Kadınlardaki yaygın yanlış inançlar:**

- Herşeyden sorumlu olduklarını düşünürler.
- Erkeklerin kıskançlığı, sahiplenmesi ve hatta fiziksel zorlamalarının romantizm olduğunu sanırlar.
- Kendilerine kötü davranan erkekleri “tedavi edebileceklerini/düzeltebileceklerini” düşünürler.
- Yardım isteyecek kimseleri olmadığını sanırlar.

Bu inanışların insanlarla olan ilişkilerinde olumsuz etkilerini azaltmak için öteki ile nasıl sağlıklı iletişim kurabileceklerinin ipuçlarını verin.

- Başkalarının duygularını, düşüncelerini ve niyetlerini tahmin etmek yerine daha fazla soru sor.
- Karşındakini yanlış anlama olasılığını azaltmak için onun söylediklerinden ne anladığını ona söyle.
- Kötü bir olay yaşadığında kendine “Ben yeteri kadar iyi biri değilim”, “Ben hatalıydım, vurmakta haklıydı”, “Neyi iyi yapıyorum ki zaten”, “Benim gibi biriyle olması bile bir mucize”, “Arkadaşımın ailesi ile arası bozulmuş, belki de benimle takıldığı içindir” veya “Herşey kötü gidiyor hiç bir şeyi doğruyapamıyorum” gibi gibi gerçekçi olmayan, kötü sözler söyleme.
- Gerçekçi olmayan olumsuz ifadeler kullanan biri olarak kendilerine olumlu ve gerçekçi birşey söylemekte zorlanıyor olabilirler. Değer verdikleri bir başkası hakkında düşünmelerini sağlayarak benzer durumlarda kendileri hakkında olumlu düşünebilmeyi üretmelerine yardımcı olun. Gruba “*Böyle düşünen bir arkadaşına sen ne söyledin, neyi bilmesini isterdin*” diye sorun. Olumsuz düşünmelerini değiştirmeleri ya da başa çıkma kaynaklarını yeniden canlandırmaları bu tekniği kullanın.

#### **Kendi ilişkilerini değerlendirme**

Çocuklar yaşadıklarını sorgulamadıkları yada bilgileri olmadığı veya kendilerinde sorun olduğuna inandıkları için ilişkilerini değerlendirmemiş olabilirler.

Çocukların istismar edici bir ilişkide bulunup bulunmadıklarını anlayabilmeleri için uyarı işaretlerini fark etmelerini sağlayın. Ek-1’de yer alan soru listesinin birer fotokopisini alın ve gruba dağıtın. Bu soru listesini evet, hayır ve bazen cevabını verecek şekilde bireysel olarak cevaplandırmalarını isteyin. Sonuçları grup ile paylaşmak zorunda olmadıklarını belirtin.

Bu listedeki sorulardan sadece birine bile evet diyorsa ilişkilerinde istismar yaşadıkları ve güvenilir bir büyüğünden veya uzmandan destek istemeleri gerektiğini vurgulayın.

## İlişkide istismara uğramanın olasılığını azaltma yolları ile ilgili bilgilendirme

İlişkilerinde istismar riskini azaltmak için ne yapabileceklerine dair fikirleri olup olmadığını sorun. Onların çözüm üretmesi için 1-2 örnek siz verin. Grubun verdiği fikirlerden sonra aşağıdaki ipuçları hakkında siz gruba bilgilendirme yapın.

### Risk Azalma İpuçları

- Temas/ilişkinin senin için ne anlama geldiğini düşünün. Bu konuda sınırlarının ne olduğunu düşün. Bu senin bedenine! Kimsenin sana ve bedenine güç kullanmaya, zorlamaya ve istemediğin bir şeyi yaptırmaya hakkı yok!
- Kendinden emin ol ve ne istiyorsan onu söyle.
- Kendin hakkında başkalarına bilgi vermeden ve karşındakine güvenmeden önce, o kişiyi iyice tanıdığından emin ol.
- Senden yaşça çok büyük olan kişilerle takılmaktan kaçın.
- Görüştüğün kişilerin ne hissettiği ve neler beklediğini öğren. Sen onlarla aynı şeyleri istemiyor olabilirsin.
- Seninle aynı değerleri paylaşan kişilerle ilişki kur.
- Güvende hissettiğin yerlerde bulun ve güvenli hissettiğin kişilerle görüş.
- Alkol ve uyuşturucu madde kullanımından kaçın. Kendini risklerden koruyabildiğin en iyi zaman zihninin temiz/ayık olduğu andır.
- Bağımlılık ve “Tecavüz hapları” hakkında bilgi edin.
- Dışarı çıkarken büyüklerini haberdar et.
- Güvenilir arkadaşlarıyla aranda “yakın arkadaşlık” sistemleri kur ve birbirinizi nerede neler yaptığınızdan haberdar edin.
- Her zaman eve dönecek kadar cüzdanında ekstra “emniyet parası” bulunduruyor ol.
- Yardıma ihtiyacın olduğunda arayabileceğin biri olmasını sağla.
- Biriyle görüşüyorsan onun evinde, kendi evinde veya bir başkasının evinde yalnız kalmayın.
- Kavgaları, tartışmaları, küslükleri, mutsuzlukları ve utanma duygusunu ortadan kaldırmak amacıyla istemediğin şeyleri yapmayı kabul etme.
- Kendinden emin bir ses tonu ve beden duruşu kullan. Karşındakinin gözlerine bakıp keskin, ciddi bir ses tonuyla “Hayır” de. Beden diliyle ağzından çıkan kelimenin uyumlu olmasına dikkat et- “hayır” derken gülümseme.
- İçgüdülerine güven. Eğer kendini huzursuz, korkmuş veya baskı altında hissediyorsan; bunu durdurmak için hızlı hareket et; “Yapma” de ve uzaklaşmaya çalış ve yardım için güvendiğin birini ara.

## Sanal ortamlarda kendini koruma ile ilgili bilgilendirme

Çocuklara, yüz yüze olduğu kadar internet gibi sanal ortamlarda da istismar yaşanabildiğini söyleyin ve kendilerini koruma yollarının neler olabileceğini konuşun.

Daha sonra sanal ortamda kendini koruma ile ilgili bilgilendirme yapın.

- *“Pek çok sitede çeşitli yollar kullanılarak kişisel ve özel bilgiler istenirse asla paylaşma!*
- *İnternette tanımadıklarınla fotoğraf alış-verişleri yapma!*
- *Sohbetin sanallığı ve anonimliği iletişimi çarpıtıyor, anlattığı kişi olduğunu nereden bilebilirsiniz? Çok özel bilgilerini sanal ortamda öteki ile paylaşma!*
- *BBM , Facebook , twitter veya mail şifreni paylaşma!*
- *Komik veya heyecanlı olacak diye çok özel fotoğraflarını paylaşma!*
- *Cep telefonu izinsiz başkasına verme! (senin adına mesaj atabilir)”*



### Günün Sözü:

Yüz yüze veya sanal alemdeki ilişkilerinde şiddet işaretleri varsa bunun için mutlaka yardım al.

## Kapanış

- Oturum için olan zamanın dolmak üzere olduğunu söyleyin. Varsa oturum kapatmadan önce size sormak istedikleri bir konunun olup olmadığını öğrenin.
- Grup üyelerine paylaşımları için teşekkür edin. Gruba güvenip, onlara özel olan olay ve duyguları paylaşanlara grubun diğer üyeleri adına da teşekkürlerinizi iletin.
- Bu oturumdan akıllarında kalanları sorun. Herkesin aklında kalan bir mesajı paylaşımlarını isteyin.
- Bir sonraki oturumun başlığını, tarihini, saatini ve gizlilik ilkesini hatırlatarak oturumu kapatın.

- Sana çoğu zaman suçlu hissettiriyor mu?
- Seni sık sık engeller mi?
- Sana sıkça bağırır mı?
- Seni hiç dövdü mü?
- İstemediğin şeylere zorlar mı?
- Alkol veya madde kullanır ve senin de kullanman için zorlar mı ?
- Eğer görüşmek istemezsen bunu kabul etmez ve seni rahatsız edip tehdit eder gibi sana karşı hareket eder mi?
- Yalnızken veya başkalarının yanındayken canını acıtan, alçaltıcı/haysiyet kırıcı şeylerle sana seslenir mi?
- Paranı elinde alır veya onu kontrol eder mi?
- Seni diğer arkadaşlarından ve ailenden bile kıskanır mı?
- Onsuz bir yere gitmemen için ısrar eder mi?
- Bir şekilde incitir, sonra ne kadar üzgün olduğunu anlatır, hatta ağlayabilir ve bir daha asla böyle bir şey yapmayacağına dair söz verir ama sonra bu tekrar ve tekrar olur mu?

## (31) ZORLU YAŞAM OLAYLARI VE KAYIP

### GENEL BİLGİLER

<b>Amaç</b>	➤ Zorlu yaşam olayları ve kayıp sonrası çocuğun yaşadığı stresle baş etmesini sağlamak.
<b>Yaş grubu</b>	➤ 11-18
<b>Uygulayıcı</b>	➤ Psikolog, psikolojik danışman, sosyal hizmet uzmanı, çocuk gelişimcisi
<b>Materyal</b>	➤ Renkli kalemler ➤ Kırmızı ve yeşil kağıtlar
<b>Uygulamalar</b>	➤ Zorlu yaşam olayları ve etkileri hakkında bilgilendirme ➤ Kayıp yaşama hakkında bilgilendirme ➤ “Doğru-Yanlış” Alıştırması ➤ Kaybı yaşayanlara diğerlerinin verebileceği tepkiler konusunda bilgilendirme ➤ Ağlamak üstüne bilgilendirme ve tartışma ➤ Farkında nefes alma ➤ Güvenli yer canlandırması

### UYGULAMALAR

#### ▶ Açılış

- Herkese “merhaba” deyin, biraz sohbet edin
- Gruba yeni katılan kişi varsa “gruba hoş geldin” isimli, tanışma etkinliğini uygulayın
- Grup kurallarını kısaca hatırlatın
- Son katıldıkları oturumdan akıllarında kalanları sorun

#### Zorlu yaşam olayları ve etkileri hakkında bilgilendirme

Öncelikle zorlu yaşam olaylarının ne olduğunu ve kişiyi nasıl etkileyebileceğini tanımlayın.

Travma çocukların zayıf noktalarını bulur ve yeni problemlere yol açabilir ya da var olan problemleri şiddetlendirebilir. Öncelikle çocuğun yaşadığı durumu ve nedenlerini tanımlayabilmesi için bilgilendirme yapın.

*“Bu çalışmamızda bizi zorlayan ve yaşamımızı değiştiren olaylardan bahsedeceğiz.”*

*“Bir yakının ölümü, doğal afetler, kazalar, şiddete ya da tacize maruz kalmak... Bu olaylar baş etme becerilerimizi zorlar. O yüzden bunlara zorlu yaşam olayları deriz.*

*Çünkü bu tür olaylar sonrasında alışageldiğimiz baş etme yöntemlerimiz işe yaramaz.”*

## Kayıp yaşama hakkında bilgilendirme

Bu zorlu deneyimlerden biri de sevilen birini veya bir değeri kaybetmektir. Her kayıp acı verici bir deneyimdir.

Kaybın sadece ölümle eş değer olmadığını vurgulayın.

*“Bu birinin ölümü kadar birinden ayrılmak da olabilir, bir başka şehre taşınmak, okulu değiştirmek veya arkadaşızın artık olmaması da olabilir.”*

### Not

Çocukların yaşamlarında herhangi bir kayıp deneyimi olup olmadığı içeriğini anlatma risklerinden dolayı sorulmamalıdır.

## “Doğru-Yanlış” Alistirması

### Amaç

Çocuklara kayıp sonrası nasıl davranılması gerektiği ile ilgili bilgi vermek.

### Uygulama

Öncelikle kayıp sonrası duyulan üzüntünün (yas) nasıl yaşanması gerektiğine dair inançlarını *“Böyle yoğun üzüntü verici bir olay sonrası nasıl davranılması gerekir?”* diye sorgulayın.

Genellikle en yaygın olanı, yalnız, ağlamaklı, üzgün, hiçbir şey yapmayan bir insan imajı ortaya çıkar. Bu yanlıştır; *“İnsan hareket etmeye devam eder”* ve bu sağlıklıdır bilgisini verebilmek için aşağıdaki davranışları yüksek sesle gruba okuyun ve doğru bulduklarına yeşil, yanlış bulduklarına kırmızı kart çıkartmalarını isteyin.

- ▶ Arkadaşları ile vakit geçirmek
- ▶ Gülmek / espiri yapmak
- ▶ Spor veya oyun oynamak
- ▶ Müzik dinlemek
- ▶ Tv izlemek veya internette takılmak

- Çok konuşmak
- Hiç konuşmamak
- Yalnız kalmak
- Sık sık ağlamak
- Okuluna/işine gitmek
- Kayıp hakkında çok konuşmak veya kaybı hakkında hiç konuşmamak
- Hobilerini yapmaya devam etmek

Her birinden sonra niye kırmızı veya niye yeşil kartı kullandıklarını gruba sorun ve tüm maddeleri bitirdikten sonra bilgilendirmeyi yapın.

Çocuk ya da genç arkadaşları ile olabilir, çünkü onlar onun sosyal desteğidir. Yalnız kalmaktan korkuyor ya da çok canı yandığı için onların varlığından destek alıyor olabilir. Oyun oynuyor olabilir; yaşadığı süreci oyundaki sembollerle veya resmederek ortaya koyuyor olabilir.

Spor yapıyor, müzik dinliyor, film izliyor, kitap okuyor veya bilgisayar/internet kullanıyor olabilir. Hareket etmek yaşama tutunma çabasıdır ve sağlıklıdır. Kaybedileni müzikler ile anıyor, hatıraları gözden geçiriyor olabilir, film izlerken/bilgisayar kullanırken kendini dış dünyadan izole etmeye ve düşünmemeye çalışıyor olabilir, çünkü bir ekrana baksa da ötekilerin sorularından ve bakışlarından kaçabileceği yegane yer olabilir.

## “ Vurgulayın

Kayıp sonrası yapılan bazı kültüre özgü davranışlar olabilir, insanları üzüntülerini yaşama hali bize farklı gelse de yargılamamalı, suçlamamalı, eleştirmemeli ve “düzeltmeye” çalışılmamalıdır. Duygularını paylaşması ve konuşması için desteklemek yeterlidir.

## Kayıp yaşayana diğerlerinin verebileceği tepkiler konusunda bilgilendirme

İnsanların büyük çoğunluğunun iyi niyetle, belki de yardımcı olmak için birşeyler söyleyebileceğini belirtin. Ötekilerin tepkisini engelleyemezler, ancak kendilerini bu konuda suçlu hissetmemek için bilmeleri şarttır. Bu yüzden çevresinin verebileceği “Ölenle ölünmez”, “Yeter artık çok abarttın”, “Artık güçlü ol ve üzülme” vb gibi olası olumsuz tepkiler hakkında bilgilendirin. Burada amaç “Ben de bir gariplik yok” inancını korumaktır.

Çocukların yaşamlarında herhangi bir kayıp deneyimi olabilir. Bu deneyimin ne olduğunu sorgulamak yerine “Kaybı olanların üzüntü ile başa çıkabilmelerinde kendilerine nelerin iyi geldiği, kendilerini toplamalarında nelerin yardımcı olduğu” sorulabilir. Yaşamı yeniden kurgulamak, büyümek ve devam etmek ile ilgili duygu ve düşüncelerini beslemek için Ek-1’deki “Tohum Hikayesi” ni uygulayın.

## Ağlamak üstüne bilgilendirme ve tartışma

Çocuklara ağlamak ile ilgili düşüncelerini sorun. Olumlu olduğu kadar “zayıflık”, “güçsüzlük”, “eziklik”, “şımarıklık”, “ilgi çekme” vb. olumsuz yorumlar da gelecektir. Bu olumsuzlukları nereden nasıl öğrendiklerini sorgulayın. Ağlama özellikle erkeklerde olumsuz bir durum olarak görülür. “Keyifli olduğumuzda gülmek kadar üzgün olduğumuzda ağlamak da normaldir.” mesajını verin.

## Farkında nefes alma

Çocuklara aşağıdaki gibi bir açıklama yapın ve farkında nefes alma tekniğini uygulayın.

*“Zorlu yaşam olayları sonrasında yaşadıklarınız aklınıza geldiğinde aklınıza gelen düşünceleri ya da olumsuz duyguları değiştirmekte/baş etmekte zorlanabilirsiniz. Böyle durumlarda önce bedeninizin sakin olmasını sağlamalısınız. Çünkü sakilemiş bir beden, beynimize olumlu/gerçekçi mesajlar gönderir ve yaşadığımız durumla daha iyi baş etmemize yardımcı olur.”*

*“Gözlerinizi kapayın, nefes alıp verin. Tüm dikkatinizi nefesinize verin. Dikkatinizi bedeninize verin. Dikkatinizi kulağınıza gelen seslere verin. Dikkatinizi kokulara verin. Dikkatinizi düşüncelerinize verin. Dikkatinizi dokunma duyularınıza verin. Dikkatinizi duygularınıza verin. Dikkatinizi gördüklerinize verin. Dikkatiniz dağılırsa, tekrar dikkatinizi nefesinize verin. Sadece şimdiki anı hissedin...”*

## Güvenli yer canlandırması

Farkında nefes almadan sonra “Güvenli Yer” çalışması yapın.

*“Şimdi kendinizi huzurlu, güvende ve rahat hissettiğiniz bir yer hayal edin. Bu yer daha önce gittiğiniz bir yer ya da hayalinizde bir yer olabilir. Bu yeri gözünüzde canlandırın. Etrafa bakın. Bu yerde neler var? Gökyüzü.. yeryüzü.. hava.. nasıl? Hangi renkler var? Renkleri fark edin. Sesler nasıl? Kuş sesleri.. Yağmur sesi.. Dalga sesleri.. Neler geliyor kulağınıza? Kokuları fark ediyor musunuz? Denizin, sevdiğiniz yiyeceğin/içeceğin kokusu.. Bu kokuları iyice içinize çekin.. Başka neler var? Teninize değen rüzgar... deniz.. ayağınızın altındaki toprak.. Hepsini fark edin. Ağzınızda nasıl bir tat var? Güzel bir yiyeceğin/içeceğin tadı.. Bu tat neye benziyor, fark edin. Burası sizin güvenli yeriniz. Ne zaman isterseniz bu güvenli yerinize gelebilirsiniz. Biraz daha bu yerde kalın, keyfini çıkarın. Hazır olduğunuzda yavaşça gözlerinizi açın.*

Daha sonra çocukların güvenli yerlerini çizmelerini isteyin. Resimlerinde bire bir güvenli yerlerini çizmeyebilirler. Bunun yerine güvenli yerlerini onlara hatırlatabilecek bir sembol, bir işaret de çizebilirler. Böylece hissettikleri olumlu duyguları pekiştirebilirsiniz. Bu resme tekrar bakarak güvenli yer çalışmasını istedikleri zaman yapabileceklerini söyleyin.



### Günün Sözü:

Güneş her gün yeniden doğar!



## ● Kapanış

- Oturum için olan zamanın dolmak üzere olduğunu söyleyin. Varsa oturum kapatmadan önce size sormak istedikleri bir konunun olup olmadığını öğrenin.
- Grup üyelerine paylaşımları için teşekkür edin.
- Bu oturumdan akıllarında kalanları sorun. Herkesin aklında kalan bir mesajı paylaşımlarını isteyin.
- Bir sonraki oturumun başlığını, tarihini, saatini ve gizlilik ilkesini hatırlatarak oturumu kapatın.

Çok çok eski zamanlarda, insanlar ağacı keşfettiler. Ağacın meyve verdiğini ve meyvalarının yenebildiğini anladılar. Bu insanlar aynı zamanda bir güçlkle karşılaşınca ağacın tepesine tırmanıp orada korunabileceklerini de keşfettiler.

Zamanla ağaçtan dallar, parçalar kesip bunlarla mobilya, alet ve eşyalar yapabileceklerini anladılar ve bir çok ağaç kestiler, daha sonra ağacın yakacak olarak kullanılabileceğini anladılar ve daha da çok ağaç kestiler. Ardından ağaçtan kağıt yapabileceklerinin farkına vardılar ve daha çok sayıda ağaç kestiler.

Çinde yüksek bir dağın üstünde oturan yaşlı bir adam onların ağaçları kesmesini izliyordu. Bu yaşlı adam hiç konuşmuyordu ama kestikleri her ağaçtan bir tohum alıyordu. Ve günlerden bir gün insanlar uyandılar. Çevrelerine baktılar ki yeryüzünde sadece bir tek ağaç kalmış ve o zaman insanlar çok korktular, aşağıya, yukarıya, kuzeye, güneye, doğuya, batıya gittiler ve baktılar ama bu bir tek ağaçtan başka ağaç göremediler. Derken yaşlı Çinli adam sessizce ve yavaşça dağın tepesinden aşağıya indi ve hepsine birer tohum verdi. Şimdi gözlerinizi kapayın ve avucunuzu açın ben size gözlerinizi açın diyene kadar da açmayın.

1. Elinizdeki tohumu hissedin, koklayın nasıl bir ağacın tohumu olabileceğini hayal edin. Ve gözlerinizi açın.
2. Şimdi bir tane resim kağıdı alın ve tohumunuzu kağıda yapıştırın.
3. Bu tohumdan çıkacak, hayal ettiğiniz ağacın resmini yapın.

# 3

## GRUP ÇALIŞMALARI GEBELİK

## GENEL BİLGİLER

<b>Amaç</b>	➤ Gebelik süreci, gebelikte beslenme, anne olmak ve bebek bakımını öğretmek
<b>Yaş grubu</b>	➤ 11-18
<b>Uygulayıcı</b>	➤ Tüm meslek elemanları ve hemşireler
<b>Materyal</b>	➤ Gebelikle ilgili videolar ➤ G1 saydamları
<b>Uygulamalar</b>	➤ “Bir bebeğin hikayesi” ➤ Gebelik süreci ➤ Bebek bakımı ➤ Anne olmak

## UYGULAMALAR/OTURUMLAR



**Dikkat:** Bu bölümde her uygulama ayrı bir oturum olarak düzenlenebilir. Önemli olan çocuklarla tartışmak ve bazı uygulamaları pratik olarak göstermektir.

Her oturumda açılış ve kapanışları aşağıdaki biçimde yapınız.

### ▶ Açılış

- Herkese “merhaba” deyin, biraz sohbet edin
- Gruba yeni katılan kişi varsa “gruba hoş geldin” isimli, tanışma etkinliğini uygulayın
- Grup kurallarını kısaca hatırlatın
- Son katıldıkları oturumdan akıllarında kalanları sorun

### ◻ Kapanış

- Grup üyelerine paylaşımları için teşekkür edin. Gruba güvenip, onlara özel olan olay ve duyguları paylaşanlara grubun diğer üyeleri adına da teşekkürlerinizi iletin.
- Bu oturumdan akıllarında kalanları sorun. Herkesin aklında kalan bir mesajı paylaşmalarını isteyin.

- Oturum için olan zamanın dolmak üzere olduğunu söyleyin. Varsa oturum kapatmadan önce size sormak istedikleri bir konunun olup olmadığını öğrenin.
- Bir sonraki oturumun başlığını, tarihini, saatini ve gizlilik ilkesini hatırlatarak oturumu kapatın.

## “Bir Bebeğin Hikayesi”

“Bir bebeğin hikayesi” adlı videoyu izleyerek başlayın. Burada tartışılacak konular:

- Gebeliğin oluşumu
- Yumurta ve spermin birleşmesi
- Çocuğun büyümesi

## Gebelik Süreci

### Gebelik süreci hakkında bilgilendirme

Gebelikte bebeğin 0-9 ay arasındaki gelişimini saydam yardımıyla açıklayın.

*“1.ayda bebeğin beyni, gözleri, ağzı ve sindirim sistemi yavaş yavaş gelişmeye başlar. Bunların yanında kalbi ve akciğerleri şekillenmeye başlar. Küçük nokta şeklinde olan kulaklarıyla birlikte gözleri ve burnu da oluşmuştur. Kol ve bacakları oluşur. Bir baş ve vücuda sahip olur.*

*2.ayda böbrek ve kalbi gelişmeye başlar. Kalbi dakikada 150 kez çarpar. El, ayak parmakları, dizleri, dirsekleri, bacakları-kolları gelişmeye başlar. Bunların yanında yüz özellikleri daha belirginleşir. Bu ayda yaklaşık çilek büyüklüğü kadardır.*

*3.ayda bebeğin yüzü daha çok insana benzemeye başlar. Yaşamsal organlar hemen hemen tamamen gelişmiş olur ve organlar çalışmaya başlar. Gözleri tam şekil alır, tırnakları ortaya çıkar, şeftali tüyü gibi saçları belirginleşir. Tekme atmaya başlar. Boyu da 2 katına çıkar.*

*4.ayda saçı, kaşları, kirpikleri, el, ayak ve parmak izleri iyice şekillenir. Başparmağını çoktan emmeye başlamıştır.*

*5.ayda dönebilir ve çok tekme atar. Göz kapakları gelişmiştir ama gözleri hala kapalıdır. Ona kitap okursanız, konuşursanız, şarkı söyler ya da dinletirseniz belki de size duyabilir!*

*6.ayda artık gözlerini açıp kapayabilir, kaşlarını çatabilir.*

*7.ayda bebeğinizi daha çok hissedeceksiniz.*

*8.ayda bebeğiniz iyice büyür. Sesleri duyar ve gözleri açıktır. Işığı ve karanlığı ayırt edebilir.*

*9.ayda ise bebeğinizin gelişimi neredeyse tamamdır. Bol bol hareket eder. Boyu 45-50 cm civarlarındadır ve giderek tombullaşır.”*

### Gebelikte beslenme hakkında bilgilendirme

Çocuklara saydam yardımıyla gebelikte nasıl beslenmeleri gerektiği ile ilgili bilgileri verin.

“Gebelerde düzenli ve dengeli beslenme çok önemlidir. Günlük beslenmenizde et, tavuk, yumurta, balık, süt, peynir, yoğurt, kuru baklagiller, mevsim sebze/meyveleri, günde 8 bardak su, kurutulmuş incir/üzüm, pekmez, bal gibi değerleri yüksek gıdalarla beslenmeniz faydalıdır.”

“Hormonlu gıdalar, boya içeren abur cuburlar, çok tuzlu yiyecekler, iyi pişmemiş etlerden hem sizin hem de bebeğinizin sağlığı için kaçınmanız lazım. Öğün atlamamaya dikkat edin. Un, tuz ve şeker içerikli gıdaları az alın, azar azar; ama sık şekilde yemek yiyin, Asitli içecekler yerine taze sıkılmış meyve sularını ya da bitkisel çayları tercih edin.”

### **Gebelikte ilaç kullanımı hakkında bilgilendirme**

Gebelikte ilaç kullanımını açıklayan “Hamilelikte ilaç kullanımı” adlı videoyu izletin. Ardından sorular sorarak tartışın.

### **Doğum**

“Nasıl doğduğunu biliyor musun?” adlı videoyu izleyin ve doğumun gerçekleşmesi üstünde tartışın.

### **Bebek Bakımı**

Bebek bakımıyla ilgili olan “Alt bakımı”, “Banyo ve göz bakımı”, “Bebeklerde gıda”, “Gaz çıkarma”, “Rahatlatici masaj” adlı videoları izleyin. Çocuklardan gelecek soruları yanıtlayın. Mümkünse bazı pratik uygulamalar yaparak, öğrenmelerini sağlayın.

### **Anne Olmak**

Öncelikle “Anne olmak” adlı videoyu izletin. Grupta okuma yazma bilmeyen çocuklar mevcutsa; anne olmak ile ilgili verilen mesajları gruba yüksek sesle okuyun. Video bittikten sonra “Anne olmak ... demektir” e onların neler ekleyebileceklerini sorun ve üstüne tartışın. (Örneğin: Anne olmak sorumluluk almaktır, fedakarlık yapmaktır vb.)

“Size göre ‘Anne olmak’ nedir ya da nasıldır?”

‘Anne olmak ... demektir’ e siz neler ekleyebilirsiniz?

Cevaplar alınıp tartışma bittikten sonra, “Zor meslek annelik 1” videosunu izletin. Video üstünde tartışın.

Daha sonra “Zor meslek annelik 2” videosunu birlikte izleyin. Videoların izlenmesi bittikten sonra aynı soruları tekrar sorun ve tartışın.

### **“” Vurgulayın**

“A”nneler, “N”azık, “N”adide, ve “E”şsiz’dir!







