


# EBEVEYNLER İÇİN PSİKO-EĞİTİMSEL VE SOSYAL MÜDAHALE PROGRAMI: Ebeveynler için El Kitabı

Koordinatör: **Aurora Adina COLOMEISCHI**



 Erasmus+ Program 2016-1-RO01-KA204-024504KA2

Yetişkin Eğitimi Geliştirme ve Yenilikler-Yenilik ve İyi Uygulamaların Değişimi için İş Birliği

## Partner Ülkeler



KLAIPĖDA  
UNIVERSITY



### Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

**Psycho-Educational and Social Intervention Program for Parents**

**(PESI) : workbook for parents / coord.: Aurora Adina Colomeischi. –**

Iași : Lumen, 2018

ISBN 978-973-166-509-2

I. Colomeischi, Aurora Adina (coord.)

37

**GENEL YAYIN YÖNETMENİ:**

Sonja Alimović, PhD, Asst.Prof.

Zagreb Üniversitesi, Eğitim ve Rehabilitasyon Bilimleri Fakültesi, Hırvatistan  
İletişim: [sonja.alimovic@erf.hr](mailto:sonja.alimovic@erf.hr)

**EDİTÖRLER:**

Natalija Lisak\*

Ana Wagner Jakab\*

Anamarija Žic Ralić\*

\* Zagreb Üniversitesi, Eğitim ve  
Rehabilitasyon Bilimleri Fakültesi,  
Hırvatistan

Eğitim programının ünitelerinde kullanılan şablon Mine Göl Güven (Boğaziçi Üniversitesi, Türkiye)  
tarafından geliştirilmiştir.

## İçindekiler Tablosu

<b>Bölüm 1</b> .....	6
1. Ebeveynler için Psiko-Eğitimsel ve Sosyal Müdahale Programı- Ebeveyn Eğitiminin Faydaları Aurora Adina Colomeischi.....	7
2. Yetişkin Öğrenme Kuramı-Yetişkin Eğitimi (Andragoji) Maria Augusta Romão Da Veiga Branco .....	9
3. Özel Gereksinimli Bir Çocuğun Ebeveyni Olmak Ingrida Baranauskiene, Diana Saveikiene .....	17
4. Grup Dinamikleri ve Grup Yöntemleri Agnès Ros-Morente, Gemma Filella, Judit Teixiné, Cèlia Moreno.....	21
5. Kolaylaştırıcı Becerileri Nalan Babur .....	23
6. Eğitim Programının Yapısı Otilia Clipa.....	30
<b>Bölüm 2</b> .....	32
Program Ünite 1-Kişilerin Güçlü Yönleri Anamarija Žic Ralić.....	35
Program Ünite 2-Ailelerin Güçlü Yönleri Ana Wagner Jakab .....	43
Program Ünite 3-Stres Yönetimi Liliana Bujor .....	50
Program Ünite 4-Ailede Psikolojik Dayanıklılık Liliana Bujor .....	57
Program Ünite 5-Özsaygı Ve Kendilik Algısı Agnès Ros-Morente, Gemma Filella, Judit Teixiné & Cèlia Moreno .....	64
Program Ünite 6-Özyönetim Maria Augusta Romão Da Veiga Branco, Ana Galvão, Celeste Antão, Maria José Gomes .....	70
Program Ünite 7-Öz-Yeterlilik Agnès Ros-Morente, Gemma Filella, Judit Teixiné & Cèlia Moreno .....	75
Program Ünite 8-Sosyal Duygusal Öğrenme Mine Göl Güven .....	79
Program Ünite 9-Duygusal Yetkinlik-Kişisel Farkındalık Maria Augusta Romão da Veiga Branco .....	89
Program Ünite 9-Duygusal Yetkinlik-Öz Motivasyon Maria Augusta Romão da Veiga Branco .....	96
Program Ünite 9-Duygusal Yetkinlik-Empati Maria Augusta Romão da Veiga Branco .....	102

Program Ünite 9-Duygusal Yetkinlik-Sosyal Duygusal Beceriler	
Maria Augusta Romão da Veiga Branco .....	106
Program Ünite 10-Sosyal Yetkinlik	
Mine Göl Güven .....	115
Program Ünite 11-Duygusal Zeka ile Ebeveynlik	
Ingrida Baranauskiene, Diana Saveikiene .....	126
Program Ünite 12-Son Değerlendirme	
Ingrida Baranauskiene, Diana Saveikiene .....	135

## Bölüm 1

## 1. Ebeveynler için Psiko-Eğitimsel ve Sosyal Müdahale Programı- Ebeveyn Eğitiminin Faydaları

Aurora Adina Colomeischi

Stefan cel Mare Üniversitesi Suceava, Romanya

Bu psiko-eğitim ve sosyal müdahale programı, özel ihtiyaçları olan çocukların ebeveynlerinin psikolojik, eğitimsel ve sosyal ihtiyaçlarına hitap eden ve disiplinlerarası işleyişe sahip bir programdır. Programın genel hedefi, iki seçenekli bir müdahale ile gerçekleştirilmektedir: ilk olarak, ebeveynlerin sosyal-duygusal gelişimleri için önemli olan bireysel ihtiyaçlarına hitap etmek; stresle başa çıkma yolları edinmelerini sağlamak; sosyal uyumlarını geliştirmek; psikolojik dayanıklılık ve iyi olma hallerini zenginleştirmektir. Programın ikinci hedefi ise, ebeveynlerin ebeveynlik rollerine hitap etmektir. Bu bağlamda program, özel ihtiyaçları olan çocukları için gerçek birer kaynak haline getirmek için ebeveynleri, ebeveynlik becerilerini geliştirmeleri konusunda destekler. Psikolojik ihtiyaçları; iyi olma hallerini ve stresle başa çıkma becerilerini geliştirmeyi hedefleyen sosyal-duygusal becerilerinin psikolojik bir değerlendirmesiyle ve sosyal-duygusal öğrenmeye dönük bir eğitimle karşılanır. Eğitimsel ihtiyaçları, özel ihtiyaçları olan çocuklarıyla ilgilenirken kullanacakları başa çıkma ve ebeveynlik becerileri ile karşılanacaktır. Sosyal ihtiyaçlarına ise, kendilerini bilgi ve deneyim paylaşımı olan destek gruplarına dahil ederek sosyal uyumlarını desteklemek şeklinde hitap edilecektir.

Program, önleyici olma niteliğini hedeflemektedir. Bu doğrultuda, aile içerisindeki ve ebeveyn-çocuk arasındaki ilişkilerde bulunan koruyucu faktörleri zenginleştirmeye ve var olan risk faktörlerini değiştirmeye ya da ortadan kaldırmaya odaklanır.

Bu program, güçlü yönler odaklı bir yaklaşımı, aktif öğrenme çerçevesini ve deneysel öğrenme yaklaşımını geliştirmektedir.

### **a. Güçlü Yönler Odaklı Yaklaşım**

Güçlü yönler odaklı bir yaklaşımda, katılımcıların hayatlarını, sahip oldukları kaynakları, becerileri, yetkinlikleri ile hedefleri ve umdukları gelecekleri göz önünde bulundurmak ve değerlendirmek ön plandadır.

#### **Güçlü yönler odaklı yaklaşım:**

- Bireylerin hayatlarındaki değişimlerin nasıl gerçekleştiğini anlamaya ve mevcut olumlu ihtimalleri görmeye odaklanır.
- Tercih edilen gelecek hedeflerinin detaylı betimlenmesini teşvik eder.
- Bireyler, problemlerinden daha fazlasıdır: kendilerine has yetenekleri, güçlü yönleri ve hikayeleri vardır.
- Bireylerdeki, ailelerdeki ve topluluklardaki işe yarayan güçlü yönleri, becerileri ve kaynakları belirlemeye odaklanır.

## b. Aktif Öğrenme Çerçevesi

Aktif öğrenme çerçevesinin temel boyutları:

- Aktif öğrenmenin büyük bir bölümü, eğitim esnasındaki aktif keşfetme ve deneyimden oluşur. Bu çerçevede, katılımcılar birebir önceden belirlenmiş adımlarla ilerlemek yerine öğrenilen materyali kendi başlarına inceler ve deneyimlerler.
- Bu çerçevedeki eğitim programlarındaki aktivitelere dair oldukça az bilgi verilir. Katılımcıların, verilen aktiviteleri çözmeleri için gerekli bilgiyi kendilerinin keşfetmeleri beklenir ve teşvik edilir.
- Bilginin sağlanması ise 3 şekilde gerçekleşebilir. a) uygulama aşamasından önce, b) eğitim süresince daimî erişim, c) bireysel değerlendirmeler şeklinde.
- Daimî erişim: aktif öğrenmenin uygulama aşamasında, katılımcılar genel olarak verilen aktivitelere dair ek bilgiye erişimleri olmaksızın kendi başlarına deneyler ve keşfederler.
- Bu çerçevede, öğrenenler, neyi nasıl öğrendikleri üzerinde kontrol sahibidirler

## c. Deneysel Öğrenme Yaklaşımı

Deneysel öğrenme yaklaşımı:

- Öğrenen, deneyime aktif olarak katılmaya istekli olmalıdır.
- Öğrenen, deneyimi üzerine derinlemesine düşünebilmelidir.
- Öğrenen, deneyimi kavramsallaştırabilmek için gerekli analitik becerilere sahip olmalı ve bunları kullanabilmelidir.
- Öğrenen, deneyimden edinilen yeni fikirleri kullanabilmek için karar verme ve problem çözme becerilerine sahip olmalıdır.

## 2. Yetişkin Öğrenme Kuramı-Yetişkin Eğitimi (Andragoji)

Maria Augusta Romão Da Veiga Branco

Institute Politechnik of Braganca

Yetişkin bilimi (andragoji) ile ilgili 5 temel varsayım, aşağıdaki gibidir:

1. Kendilik Kavramı: birey, başkalarına bağımlı bir bireyken gittikçe bağımsızlaşarak kendilik algısını olgunlaştırır.
2. Yetişkin Öğrenen Deneyimi: birey, deneyimlerini arttırdıkça olgunlaşır ve bu, öğrenmesini zenginleştirir.
3. Öğrenmeye Hazırlık: birey olgunlaştıkça, öğrenmeye hazırlığı sahip olduğu sosyal rollerle gittikçe daha çok uyumlu hale gelir.
4. Öğrenme Odaklı Olma: birey olgunlaştıkça bakış açısı, bilgiyi uygulamayı geciktirmeden, bilgiyi anında uygulamaya doğru evrilir.
5. İç Güdümlü ya da Ototelik (Amacı Kendisinde Olan) Öğrenme Motivasyonu: birey olgunlaştıkça, öğrenme motivasyonu içselleşir.

### Yetişkin Biliminin 4 Pratik Prensipleri (Knowles, 1984)

1. Yetişkinler, eğitimlerinin planlama ve değerlendirilmesine dahil edilmelidirler.
2. Deneyimlemek (hata yapmak da dahil), öğrenme aktivitelerinin temelini oluşturur.
3. Yetişkinler, işleriyle, meslekleriyle ve kişisel yaşamlarıyla ilgili olan ve buralarda kullanabileceklerini düşündükleri öğrenme konularıyla daha çok ilgilidirler.
4. Yetişkin öğrenmesi, içerikten çok probleme odaklanır.

### Yetişkin öğrenenlerin 6 temel niteliği aşağıda belirtilmektedir (Knowles, 1984).

1. Yetişkin öğrenmesi bireyin kendi bağımsız yönetmesiyle gerçekleşir. Öğrenme süreçlerine aktif olarak katılan yetişkinler, kendi öğrenme hedefleriyle uyumlu kararlar verirler. Katılımcıların, verdikleri kararların sorumluluğunu almalarına fırsat tanınmalıdır.
2. Yetişkin öğrenmesi, günlük yaşamdan edinilen bilgi ve deneyimleri kullanır. Kolaylaştırıcılar, öğrenenleri geçmiş deneyimleri ile güncel aktivite ve bilgiyi ilişkilendirmeleri için teşvik eder. Katılımcılara geçmişte edindikleri bilgi, düşünce ve deneyimleri bugünkü öğrenmelerine getirmeleri için yollar öğretilir. Kolaylaştırıcıların geçmiş bilgi ve deneyimlerini ortaya çıkarmada katılımcılara nasıl yardım edecekleri konusunda yeterli bilgi sahibi olmaları gerekir.
3. Yetişkin öğrenmesi, hedef odaklıdır. Öğrenme materyalinin yetişkinin hedefleri ve ihtiyaçlarıyla ilişkisi arttıkça, öğrenme motivasyonu da artar. Yetişkin öğrenmesi, hedef odaklı olarak tanımlanır. Amaçlanan öğrenme çıktıları açıkça tanımlanmalıdır. Öğrenme



hedefleri belirlendikten sonra, öğrenme faaliyetlerini bu hedeflerin belirli bir zaman diliminde yerine getirilebileceği şekilde ayarlamak gerekmektedir. Bu yaklaşım, katılımcıların öğrenme deneyimini en üst düzeye çıkarmak için oldukça başarılı bir yoldur.

4. Yetişkin öğrenmesi, yetişkinin öğrenme hedefleriyle uyumlu olduğu ölçüde kolaylaşır. Yapılan aktivitelerin, katılımcıların kişisel öğrenme hedeflerine ulaşmaya doğrudan katkıda bulunduğu açıksa, katılımcılar, programa katılmak ve görevleri başarılı bir şekilde tamamlamak için daha çok motive olacaklardır.
5. Uygulanabilirlik, yetişkin öğrenmesi için önemlidir. Yetişkin öğrenenler, sınıf içerisinde öğrendikleri teorik bilgiyi gerçek hayattaki durumlara uyarlarlar. Kolaylaştırıcının, teorik öğrenmeyi uygulanabilir aktivitelerle vermeye çalışması önemlidir. Teorik bilginin gerçek yaşam koşullarında nasıl uygulandığının netleştirilmesi, öğrenmeyi kolaylaştırır.
6. Yetişkin öğrenmesi, işbirliğini teşvik eder. Yetişkin öğrenenler, kolaylaştırıcılar ile kurulan işbirlikçi ilişkilerde daha başarılı olurlar. Yetişkin öğrenenler, eğitim sürecinin bir işbirlikçisi olarak düşünüldüklerinde üretkenlikleri artar. Yetişkinlerin yaptıkları katkılar onaylandığında, yapabileceklerinin en iyisini yapma istekleri artmaktadır.

Yetişkin biliminde, 8 yetişkin öğrenen niteliği vardır:

1. Öz-yönlendirme: Yetişkinler için kendilerini ilgilendiren kararlarda sorumluluk almak önemli olduğundan, öğrenme süreçlerinde kontrol sahibi olduklarını hissetmeleri önemlidir. Bu yüzden, öz değerlendirme, kolaylaştırıcı ile kurulan karan ilişkisi, vb. örtük destek kaynakları gereklidir.
2. Uygulanabilir ve Sonuç Odaklı: yetişkin öğrenenler genellikle uygulanabilir, işlerinde ve mesleklerinde kullanabilecekleri, özgüvenlerini ve becerilerini geliştiren bilgiyi tercih etmektedirler. Bu yüzden, katılımcıların bireysel ihtiyaçlarını karşılayacak ve kendileri için faydalı içerik barındıracak bir eğitim oluşturmak önemlidir.
3. Olgunlaşma ve derin yaşam deneyimleriyle birlikte bireyler, öğrenme için gerekli esnekliği zamanla yitirebilmektedir. Bu sebeple kolaylaştırıcının, yeni bilgiyi, yetişkin öğrenenin geçmiş bilgileriyle ilişkilendirmesi gerekmektedir.
4. Yaş ile birlikte yetişkinler, daha yavaş öğrenmekle birlikte öğrenmeleri, nitelik olarak daha kapsayıcı ve derinlemesindedir.
5. Yetişkinlerin deneyimleri bir kaynak olarak kullanılabilir. Benzer deneyimleri olan yetişkinlerin bir araya getirilmesi, paylaşım ve tartışmalarının teşvik edilmesi derinlemesine etkileşimde bulunan bir öğrenme topluluğunu yaratır.
6. Yetişkinlikteki öğrenme, genel olarak gönüllüdür. Birey, mesleki becerilerini geliştirmek için eğitime devam etmek ister. Bu yüzden, geleneksel zihniyeti sorgulayan ve bireyin zihnini uyan ve düşüncelerini uyandıran öğrenme materyalinin sağlanması gerekmektedir.
7. Yetişkin öğrenenlerin aile, arkadaşlar, iş ve kişisel kaliteli zaman geçirme gibi zamanlarını

alan birçok sorumlulukları bulunabilmektedir. Öğrenmeye oldukça sınırlı bir zamanları olan yetişkin öğrenenler için esnek bir eğitim programı oluşturmak, yoğun programlara dönük uyarılama yapmak, bazı zorunlulukların öğrenmeyi sekteye uğratabileceğini göz önünde bulundurmak önemlidir.

8. Yetişkin öğrenenler için, işlerine faydalı olacak, zaman ya da para israfına neden olmayacak, hemen sonuç alabilecekleri öğrenme deneyimleri sunmak önemlidir.

Yetişkin öğrenenleri motive etmek için, aşağıdaki 17 stratejiye başvurulabilir:

1. Öğrenenlerin yaşları, karşılaştıkları problemler ve ilgi alanları ile ilişkili öğrenim deneyimleri hazırlanmalı ve uygulanmalıdır. Uygulanabilir bilgiye odaklanılmalıdır.
2. Keşfetme davranışı teşvik edilmelidir. Öğrenmeyi yetişkin için anlamlı ve ilgi çekici kılabilmek için gerekli materyaller, kaynaklar, bilgilendirici grafikler ,kısa videolar, konuşmalar ve ücretsiz çeşitli kaynaklar hazır bulundurulmalıdır.
3. Bir topluluğun inşa edilmesi ve sosyal medyanın da bu süreçte kullanılması gerekmektedir. Sosyal medya siteleri işbirlikleri, yorumda bulunma ve paylaşım için güçlü araçlardır; grup tartışmaları ve topluluk oluşumu teşvik edilmelidir. Bireyler bu sayede eğlenerek bilgi ve deneyim paylaşmaya başlayabileceklerdir.
4. Videodan duyulan arka plandaki ses tek başına yeterli değildir. Kişisel bir dokunuş ekleyin. PESI eğitiminin bir yüzü bulunmalıdır. Kolaylaştırıcıların katılımcıların ihtiyaç ve istekleri halinde ulaşılabilir olması gerekmektedir. Konu uzmanları, yazarlar, profesörler ve çeşitli uzmanlar birebir ya da online olarak tartışmalara katılabilir ve soru-cevap toplantıları düzenlenebilir.
5. Çeşitli oyunlar aracılığıyla yetişkin katılımcıların sınırlarını zorlamaları sağlanabilir. Kolaylaştırıcı, farklı problem çözme alıştırmaları ve gerçek hayattan bazı durumları eğitim ortamına getirerek yetişkinleri çözüm bulmaya teşvik eder.
6. Mizahın kullanılması, motivasyonu en düşük öğrenenlerde bile oldukça etkilidir. Öğrenenler eğitim ortamında eğlenceli olduğumuzu bildiklerinde, mizah öğelerimizi kaçırmak istemeyeceklerinden, sunduğumuz öğrenme materyaline daha fazla dikkat verirler.
7. Bilgi, parçalara ayrılarak sunulmalıdır. Bu, katılımcıların bilgiyi hatırlamalarını ve içselleştirmelerini etmelerini sağlar. Küçük bilgi parçaları daha rahat işlenebilmektedir.
8. Katılımcıların merak duygularını canlı tutmak için, programın tüm detaylarını tek bir oturumda vermeyebilirsiniz. Programın genel olarak tanıtılması gerekmektedir. Ama doğru zaman gelene kadar programın bazı ilginç noktaları katılımcılarla paylaşılabilir.
9. Bireysel ilgi alanları ile kariyer hedefleri bağdaştırılmalıdır. Katılımcıları bu hedefleri üzerinde çalışabilmeleri ve bu eğitimi kendi ihtiyaçları ile uyumlu hale getirebilmeleri için güçlendirin.
10. Katılımcıları, bilmecelele, cevaplaması zor sorularla ya da merak uyandıran sorularla

sürece dahil etmeye ve uyarmaya çalışın.

11. Katılımcılara hata yaparak öğrenmeleri için fırsat tanıyın. Bir Alman atasözü, “Hataların ile bilgeleşirsin” der. Hayat yolunda, deneme ve yanılma yoluyla öğreniriz. Hatalar, bireysel yansıtma yaparak düşünmek için, bireysel sorunları çözmek için alternatifler ya da geliştirilmiş stratejiler bulmak için kullanılmalıdır.
12. Öğrenme materyalini görsel olarak merak uyandıracak şekilde hazırlayın. Öğrenmenin %83’ünün görsel olarak gerçekleştiğini biliyor muydunuz?
13. Duyularınıza izin verin. Duyular, öğrenmeye giden yolda doğal bir köprü niteliğindedir. Sesimiz ilham vermiyorsa ve materyallerimiz heyecan uyandırmıyorsa katılımcıları/öğrenenleri nasıl motive edebiliriz? O yüzden, sürece duygusal olarak da dahil olun; tartışmalı ifadelerle gelin, hatıralara dokunun, gerçek yaşamdan hikayelerden bahsedin.
14. Katılımcıların iş hayatlarından örneklerden konuşun. Öğrenenler, her zaman öğrendikleri bilgileri iş hayatlarında uygulama ile bağdaştıramayabilirler. Bazen bu bağlantıyı kurabilmek için sizin desteğinize ihtiyaç duyabilirler.
15. Katılımcılara/öğrenenlere saygı duyun ve gösterin. Yetişkin, çeşitli deneyimleri süresince çok şey öğrenmiş bir bireydir. Yetişkinin kendi öğrenme yolunda tüm ihtiyaç duyduğu şey, bu yolunu kendisiyle birlikte gözden geçirebileceğini ve içini dökebileceği birini bulmaktır.
16. Katılımcılardan geribildirim isteyin. Fikirlerimizin sürece katkıda bulunduğunu bilmek bizleri motive eder.
17. Bu eğitim sürecinde bulunmanın faydalarını sunun. Programın, katılımcıların gündelik hayatları için faydalarını anlatmanın uygulanabilir, somut ve görsel yollarını bulun. Hiçbir yetişkin, tek başına bilgi edinmek istemez. Yetişkinin öğrenen için ancak, öğrendiği şeyin kendisine hayatta bilgelik sağlaması önemlidir.

### **Deneyisel Öğrenme Aktivitelerinin İyi Uygulanabilmesinin 8 Temel İlkesi:**

Hem deneyim ve öğrenme, deneysel öğrenme aktivitesinden bağımsız olarak, önemlidir. Öğrenme sürecinde ve katılımcı ile kolaylaştırıcı arasındaki ilişkide, karşılıklı bir sorumluluk söz konusudur ve aşağıdaki ilkelerin dikkate alınması gerekmektedir:

1. Amaç: programın başından itibaren seçilen öğrenme yönteminin, deneyimin ve sunulan bilginin neden sunulduğunun için net olması gerekmektedir. Amaç, deneyimin bilgi haline gelmesini sağlayan amaçlılığı temsil etmektedir.
2. Hazır bulunma ve planlama: Katılımcılar, başarılı bir deneyim edinmek için, öğrenme deneyimine yeterli bir altyapı ile katıldıklarından emin olmalıdır. Ayrıca, programın başından itibaren program ve deneyim için belirlenen amaçlara odaklanmalıdır. Sonuçta oluşturdukları plan ise, bu amaçları kapsamakla birlikte deneyim geliştikçe doğacak koşullara uyma esnekliğini gösterebilmelidir.

3. Gerçeğe uygunluk: deneyim, gerçek hayatla bağlantılı bir bağlamda gerçekleşmeli ve uygulama yapılan ortamda ya da durumda kullanışlı olmalı ve bir anlam ifade edebilmelidir. Deneyimin, katılımcılar ile uyumlu olması ya da gerçek hayattan bir duruma yanıt olarak sunulmuş olması gerekmektedir.

4. Derinlemesine düşünme, hatta duygusal boşalma, basit bir deneyimi öğrenme fırsatına çeviren bir ögedir. Katılımcının bilgiyi keşfetmesi ve içselleştirmesi için, aldığı karar ve eylemlere dair varsayım ve savları denemesi; yanı sıra bunların sonuçlarını önceki öğrenmeleri ile gelecek için çıkarımlarla karşılaştırması gerekmektedir. Bu derinlemesine düşünme süreci, deneysel öğrenmenin amaçları belirlemeden, deneyimi seçmeye; önyargıları değerlendirme ve deneyim ilerledikçe gerçekleşen değişimi gözlemlemeye kadar bütün evreleriyle bütünleşmiştir. Derinlemesine düşünme, deneyimi uyarlama ve sonuçlarını ölçme-değerlendirme bakımından temel bir araçtır.

5. Uyum sağlama ve eğitim: eğitimin, kolaylaştırıcı, katılımcı ve ilgili bütün kuruluşlardan katılımcılar için değerinin bütünüyle alınması için, bütün paydaşların birbirlerine, eğitimin gerçekleştiği bağlama ve çevreye dair bir bilgi edinmiş olması gerekmektedir.

6. Takip ve sürekli gelişim: her öğrenme aktivitesi dinamik ve değişken olmalıdır. Bütün paydaşlar, süreç halindeki deneyimin, öğrenen için en zengin öğrenmeyi sunmasını sağlamakla sorumludur. Öğrenme hedefleri ile nitelik hedeflerine dair bir geribildirim düzeninin olması; bu düzenin yapısının, verilen geribildirimle uyumlu olacak şekilde değişme esnekliğini gösterebilmesi gerekmektedir. Takip ve sürekli gelişim, oluşumsal değerlendirme araçlarını temsil eder.

7. Ölçme ve değerlendirme: Çıktılar ve süreçler, belirlenen ilk hedefler ve kalite çıktılarına dair sistematik bir şekilde belgelenmelidir. Ölçme, deneyimin planlama aşamalarında belirlenen belirli öğrenme ve kalite hedeflerini geliştirmek için bir araçtır. Değerlendirme ise, deneysel süreçle ilgili kapsamlı veri sağlar.

8. Tanıma-onay: Öğrenme ve etkinin tanınması, deneyim boyunca derinlemesine düşünme ve izleme süreçleri yoluyla ve raporlama, belgeleme ve başarıların paylaşımı yoluyla gerçekleşir. İlerlemenin ve başarının tanınması ve onaylanması sürecine bütün paydaşlar dahil edilmelidir.

### **İşbirliğine Dayalı Öğrenme:**

İşbirliğine dayalı öğrenme uygulaması, bireylerin ortak hedefleri başarmak üzere birlikte çalışması anlamına gelir. İşbirliği yapılan durumlarda, bireyler hem kendileri hem de gruplarının diğer üyeleri için faydalı olan sonuçlara ulaşmaya çalışırlar. İşbirliğine dayalı öğrenme, eğitim ve öğretim sürecinde küçük grup çalışmalarını kullanarak katılımcıların hem kendi hem de birbirlerinin öğrenme hedeflerini en yüksek düzeyde gerçekleştirmeleri sağlamayı hedefler. Her sınıfta, öğretim etkinlikleri, hedeflere ulaşmayı amaçlar ve bir hedef yapısı altında yürütülür.

## Yetişkin Katılımcılar Bağlamında İşbirliğine Dayalı Öğrenme Türleri:

**A- Örgün eğitim yoluyla işbirliğine dayalı öğrenme:** katılımcıların belirli ortak hedefleri başarmak ve belirlenmiş ortak görev ve aktiviteleri tamamlamak için bir ders süresinden haftalar süren eğitimler ile bir araya gelerek çalışmalarıdır (Johnson, Johnson, ve Holubec, 2008).

1. Öğretim öncesi kararlar vermek: Kolaylaştırıcılar, a) hem akademik hem de sosyal beceri hedefleri oluşturur, b) grupların boyutlarını belirler, c) katılımcıları gruplara dağıtmak için bir yöntem seçer, d) grup üyelerine vereceği rolleri belirler, e) toplanılan odayı hazırlar, f) katılımcıların çalışmayı tamamlamaları için gereken materyalleri düzenler.

2. Öğretilecek görevi ve işbirlikçi yapıyı açıklama: Kolaylaştırıcı, a) akademik içerikli görevi katılımcılara açıklar, b) başarı kriterlerini açıklar, c) olumlu dayanışmayı yapılandırır, d) bireysel hesap verebilirliği yapılandırır, e) katılımcıların kullanmalarını beklediği davranışları (örnek: sosyal beceriler) açıklar, f) grup işbirliğini vurgular.

3. Katılımcıların öğrenmelerini izlemek, a) görevi başarıyla bitirmelerini sağlama ya da b) hedeflenen kişilerarası ve grup becerilerini etkin bir şekilde kullanmada destek sağlamak için müdahalede bulunmak gerekebilir.

4. Katılımcıların öğrenmelerini ölçmek ve gruplarının nasıl işe yaradığını işlemelerine yardım etme. Kolaylaştırıcılar a) eğitime son verir, kapanışı yapar, b) katılımcıların başarısının nicelik ve niteliği ölçer ve değerlendirir, c) katılımcıların, birlikte ne kadar etkin çalıştıklarını dikkatle tartıştıklarından emin olur, d) katılımcıların, ilerlemeye yönelik plan oluşturmalarını sağlar, e) katılımcıların, grup üyelerinin gösterdiği sıkı çalışmayı kutlamalarını sağlar.

**B- Yaygın eğitim yoluyla işbirliğine dayalı öğrenme:** katılımcıların, geçici olarak oluşturulan gruplarda birkaç dakikadan bir derslik süreye kadar değişen bir zaman diliminde ortak bir öğrenmeyi gerçekleştirmek için birlikte çalışmalarıdır (Johnson, Johnson, ve Holubec, 2008).

Yaygın eğitim yoluyla işbirliğine dayalı öğrenmeyi kullanmanın iki önemli yönü şöyledir: a) görevi ve yönergeleri açık ve net olarak sunmak, b) grupları, belirli bir ürün yaratma ile sorumlu tutmak (örnek: yazılı bir cevap gibi). Süreç şöyle ilerler: Giriş Niteliğinde Odak Tartışma, Aralıklı Odak Tartışmalar ve Kapanış Odak Tartışma.

**C- İşbirliğine dayalı temel gruplar:** sürekli grup üyelerinin bulunduğu, uzun süreli ve çok unsurlu gruplardır (Johnson

, Johnson, ve Holubec, 2008). Üyelerin temel görevleri, a) bütün üyelerin akademik olarak iyi gelişme göstermesini sağlamak (örnek, olumlu dayanışma hedefi), b) birbirlerini, öğrenmek için çaba sarf etmekten sorumlu tutmak (örnek, bireysel hesap verebilirlik), c) görevleri tamamlamada birbirlerine destek, cesaret ve yardım sunmadır (örnek, destekleyici ve cesaret verici etkileşim). İşbirliğine dayalı temel grupların etkin olarak işleyişini sağlamak için, kolaylaştırıcıların katılımcılara belirli aralıklarla ihtiyaç duyulan sosyal becerileri hatırlatması ve grupların ne derece etkin işlediklerini değerlendirmelerini sağlaması gerekmektedir.

## Sosyal-Duygusal Öğrenme Becerileri:

1. Öz-farkındalık, bireyin kendi duygularını, düşüncelerini ve değerlerini ve bunların davranışını nasıl etkilediğini doğru bir şekilde fark etme yeteneğidir. Bireyin -sağlam temelli bir özgüven, iyimserlik ve ilerleme odaklı bir gelişme zihniyeti ile- güçlü yönleri ile sınırlılıklarını doğru bir şekilde ölçmesidir. Bu yetenek, duyguları tanımlayarak, doğru bir öz-algı ile, güçlü yönleri fark ederek, öz-güven ve öz-yeterlilik duyguları ile ifade edilir.
2. Öz-yönetim, bireyin farklı durumlarla karşılaştığında duygularını, düşüncelerini ve davranışlarını başarılı bir şekilde düzenleyebilmesidir: etkin bir şekilde stresle başa çıkma, dürtülerini kontrol etme, kendini motive etme ve kişisel ve akademik hedefler belirleyip bu hedeflere yönelik çalışma yeteneğidir. Bu yetenek, dürtü kontrolü, stres yönetimi, öz-disiplin, öz-motivasyon, hedef belirleme ve örgütsel beceriler ile ifade edilir.
3. Sosyal farkındalık becerisi, farklı özgeçmişleri olan ya da farklı kültürlerden gelen insanların bakış açısıyla olaylara, durumlara, nesnelere ve kişilere bakabilmektir. Başkalarına karşı şefkat gösterebilmeyi sağlar. Davranışlar için belirlenmiş toplumsal normları anlamayı ve aile, okul ve toplumdaki kaynakları fark etmeyi ilgilendirir.
4. İlişki becerileri, sağlıklı ve faydalı ilişkiler kurmak ve sürdürmek ve sosyal normlara uygun hareket etmek için gereken araçları temsil eder. Bu becerilerdeki yeterlilik açık bir şekilde iletişim kurmayı, aktif olarak dinlemeyi, işbirliği yapmayı, uygunsuz sosyal baskıya direnmeyi, çatışmaları yapıcı bir şekilde müzakere etmeyi ve gerektiğinde yardım aramayı ifade eder.
5. Sağduyulu karar verme, ortam her neresi olursa olsun, kişisel davranış ve sosyal etkileşimler hakkında yapıcı seçimler yapma konusunda belirli bilgi, beceri ve tutumları gerektirir. Bu alandaki yeterlilik, etik standartlar, güvenlik ve riskli davranış normlarını göz önünde bulundurabilme becerisini; çeşitli eylemlerin sonuçlarını gerçekçi olarak değerlendirmeyi; ve kişinin kendisinin ve başkalarının sağlığını ve iyiliğini dikkate almasını gerektirir.

Sosyal-duygusal öğrenmeyi destekleyen programlar şu anda binlerce ABD okulunda ve diğer birçok ülkede işlev gösteriyor. Gençlerin akademik büyüme yanında sosyal-duygusal gelişimlerini teşvik etmek için politikalar oluşturmuşlardır; federal yasalar ise çocuğu bütün olarak ele almakta ve eğitimini giderek daha fazla desteklemektedir. Çalışmalar, sosyal-duygusal yetkinlikleri teşvik etmenin bir dizi akademik ve davranışsal çıktıyı etkilediğini ortaya koymaktadır. Sosyal-duygusal öğrenmeyi geliştirmek için yapılan müdahaleler eğitim, psikoloji ve halk sağlığı gibi birçok alanda görülebilmektedir. Hem sağlığı teşvik eden müdahaleler hem de belirli riskli davranışları (uyuşturucu kullanmak, zorbalık veya kaygı gibi) azaltmaya çalışan müdahale programları, kişisel ve sosyal yetkinliği geliştirmek için stratejiler içerir. Araştırmalar veriye dayalı sosyal-duygusal öğrenme programlarının etkin bir şekilde uygulandığında, çocukların yaşamlarının çeşitli alanlarında ölçülebilir ve potansiyel olarak uzun süreli iyileşmelere yol açtığını göstermiştir.

**Kaynakça**

Knowles, M. S. (1980). *The modern practice of adult education: From pedagogy to andragogy*. Chicago, IL: Association Press.



### 3. Özel Gereksinimli Bir Çocuğun Ebeveyni Olmak

Ingrida Baranauskiene, Diana Saveikiene

Klaipeda University

Aile, çocuğun gelişimi üzerindeki en önemli etkiye sahip ögedir. Tüm aileler özeldir ve ailelerin katılımı için çeşitli yollar yaratmak, maksimum sayıda ailenin faydalanabilmesi için önemlidir. Ebeveynlerin çocuklarının sahip olmasını diledikleri yetenekleri bir kenara bırakıp, Çocuklarının var olan yeteneklerine dair gerçekçi bir algı edinmeleri, çocuklarına duyarlı cevap verebilmelerini kolaylaştırır, böylece çocukları ile güvenli bir ilişki kurmalarını sağlar. Özel ihtiyaçları olan bir çocuğun ebeveyni iseniz, şüphesiz aşmanız gereken daha büyük zorluklarınız vardır. Çeşitli fiziksel, gelişimsel veya duygusal zorluklarla yaşayan bir çocuğu yetiştirirken, özel ihtiyaçlara sahip çocukların yetiştirmenin zevklerini ve sınamalarını yaşayan anne-babaların hikayelerini dinleyerek bir rahatlama hissi yaşayabileceğinizi umuyoruz.

#### Ebeveynlerin özel ihtiyaçları olan bir çocukları olduğu haberine verdikleri genel tepkiler:

- Şok, inkar etme ve inanmamak.
- Harap olma, aşırı derecede bunalma ve travma yaşama.
- Çocuklarının tanı haberi ile başa çıkmaya çalışırken kriz ve kafa karışıklığı duygularını yaşama.
- Çocuk için umulan beklentileri kaybetme hissi
- Ölümle birini kaybeden bireylerin yaşadıklarına benzer keder tepkileri yaşama.
- Geleceğe dair beklentilerin ve umutların zorlanması ya da yok edilmesi.
- Suçluluk, sorumluluk ve utanç duyguları.
- Güçlü bir öfkenin çocukla ilgilenen tıp uzmanları ve personeline yöneltilmesi.
- Çocuk ölseydi işler daha iyi olur muydu, düşüncesinin doğması.
- Ebeveynlerin kendi koruyucu ve sağlayıcı rollerine dair hislerinin ciddi anlamda zorlanması ile öz-saygı ve öz-yeterliliğin düşmesi.
- Evlilik ve diğer aile ilişkilerinin ciddi boyutta gerilmesi.
- Ailelerin rutinlerinin bozulması.

#### Özel Gereksinimli Çocuğu Olan Ailelerin Yapması Gereken 20 Şey

##### 1) Yalnız değilsin.

Belki çevrenizde çocuğunuzla aynı semptomları gösteren başka biri olmayabilir ama benzer zorlukları yaşayan birçok kişi var. Bu insanları bulun. Aynı zorlukları yaşayanları bulamayabilirsiniz ama karşılaştığınız her bir zorluk için yeni kişiler ile tanışabilirsiniz. Böylece



çok iyi arkadaşlıklar edinebilir ve birbirinizi destekleyebilirsiniz. Bu kişiler ile biraraya geldikçe “Yalnız değilim.” demeye başlayacaksınız.

## **2) Sen de ilgi görmeyi hak ediyorsun.**

Özel gereksinimli çocukların aileleri sürekli başkalarının ihtiyaçlarını karşılayan ve ilgi gösteren pozisyonunda olabiliyor. Ancak siz de size iyi gelecek, sizi özel hissettirecek, zevk alabileceğiniz şeyler yapmayı hak ediyorsunuz. Arkadaşlarınızla sinemaya gitmek, pediküre gitmek veya eşinizle baş başa bir akşam yemeğine çıkmak yapabileceğiniz şeylerden bazıları olabilir ya da size ne iyi geliyorsa ve nasıl rahatlamış hissediyorsanız onu yapın.

## **3) Mükemmel değilsin ve bu bir sorun değil!**

Hiç kimse mükemmel değildir. Herkes hata yapar. Önemli olan nokta belli bir süre debelendikten sonra hareket geçmek. Ayrıca düşünce yapınızı değiştirmeye çalışın ve bazı olumsuzluklar veya kötü sonuçların sizden bağımsız olarak gerçekleşebileceğini bilin. Örneğin çocuğunuz sadece okulda zor bir gün geçirdiği için mutsuz olabilir. Kendinizi yıpratmak o anki durumu değiştirmeyecektir. Bu nedenle elinizden geleni yapın ve hayatınızın normal akışına devam edin.

## **4) Sandığın kadar kötü bir ebeveyn değilsin.**

Her gün normal gelişim gösteren çocukların ebeveynlerinin yapmakta zorlanacakları birçok şeyi yapıyorsunuz. Çocuğunuzun çok fazla sabır ve gayret gerektiren birçok ihtiyaç ve isteğiyle ilgileniyorsunuz ve bazen öfke nöbetleriyle baş etmeye çalışıyorsunuz. Çocuğunuzun doktorunuzun veya terapistinizin verdiği görevleri yapması için teşvik etmeye çalışıyorsunuz. Aslında siz aynı anda çocuğunuz için doktor, hemşire, öğretmen ve arkadaş oluyorsunuz.

## **5) Terapi oyundur.**

Terapi fikri sizi gergin hissettirebilir. Ancak çocuklar için terapi oyundur, oyun terapidir. Çocuğunuz için en iyi terapist zorlu aktivitelere çocuğunuzun çeşitli oyunlar ile dahil edebilen ve onun ilgisini çekebilendir.

## **6) Oyun terapidir.**

Oyun çocukların en iyi öğrenme, sosyalleşme ve iyileşme alanıdır. Çocuğunuzun sizle ve akranları ile oyunlar oynayabilmesi için fırsatlar yaratın.

## **7) Çocuğunuzla eğlenmek için zaman yaratın.**

Özel gereksinimli çocukların ebeveynlerinin genellikle yoğun bir programı vardır ama bu yoğun program için yapmanız gereken işler önemli olmasına rağmen, çocuğunuzla eğlenmek, vakit geçirmek ve oynamak için zaman yaratmak da oldukça önemlidir. Çocuğunuza kitap okuyun, ona sarılıp uyuyun ve onun dünyasında ne önemliyse birlikte onu yapın. Çocuğunuzla hastanelerin, okulların veya özel eğitim merkezlerinin dışında da anılarınız olsun.

## **8) Yürek burkan kararlar vermek zorunda kalacaksınız.**

Bazen kalbinizi acıtacak ve bütün bildiğinizi düşündüğünüz şeyleri sorgulatacak zor kararlar vermek zorunda kalabilirsiniz. Elinizden gelenin en iyisini yaptığınızı bilin ve 3 numarayı hatırlayın. Bazı anlarda bu kararları vermek size çok zor gelebilir. Daha önce bu gibi kararlar

almış kişiler ile konuşun ve en iyi kararı verebileceğinize dair kendinize güvenin. Bir kere kararınızı verdiğinizde tekrar düşünmeyin ve harekete geçin. Söylemesi yapmaktan daha kolay gözüküyor olabilir ama en azından deneyin.

#### **9) Her zaman doğru şeyleri yapamazsın.**

Karar vermek zorunda kaldığınız noktalarda çoğu zaman tek bir doğru cevap yoktur. Diğer seçenekler ya daha az acı vericidir ya da daha az zordur. Doğru kararı verebilmek için günlerce uykusuz kalmama rağmen elinden gelenin en iyisini yapmış olsan da her zaman doğru şeyi yapamama ihtimalin vardır.

#### **10) Kendinizi affedin.**

Evet, niyetiniz iyi olmasına rağmen bazen işleri mahvedeceksiniz. Kendinize ne kadar işkence ederseniz edin, bu kendinizi iyi hissettirmeyecek ya da daha iyi seçimler yapmanıza yardımcı olmayacak. En zor kararların çoğunun doğru cevabı olmadığını hatırlayın.

#### **11) Ebeveyn olmak zordur.**

Özel gereksinimleri olan bir çocuğa ebeveyn olmak çok zordur. Aynı zamanda ekstra faydalı olabilir. Sizi daha hırslı hale getirebilir ve hayat her zaman sizin için daha ilginç olabilir. Zorluklar mükafatlar ile gelir. Bazen kalbinize bu mükafatların ne olduğunu bulmak için bakmanız gerekebilir. Eğer bakarsanız, onları kalbinizde görebilirsiniz.

#### **12) Özel gereksinimli bir çocuğun ebeveyni olmak bir maraton gibidir.**

Bir maraton kazanmaya çalışanlar için ara vermek yok. Eğer yarışta kalmak istiyorlarsa, koşarken yemek yemek, su içmek zorundadırlar. Ancak maraton öngörülebilir gelecekte ve ötesinde devam edecektir. Ebeveynlik de biraz maraton gibidir. Kazanmaya gerek olmasa da sonuna kadar devam ettirmek gerekir. Bu nedenle arada kendiniz için molalar verin ve sonra yola devam edin.

#### **13) Benliğinizi kaybetmeyin.**

Özel gereksinimli bir çocuğun ebeveyni olmanın sizin kimliğinizi oluşturmasına ya da yeniden şekillendirmesine izin vermeyin. Siz sadece ebeveyn değilsiniz, ebeveynlik sizi kimliğinizin tümünü oluşturmamalı. Tüm hayatınızı, etrafınız kişileri ve işlerinizi çocuğunuza ve onun ihtiyaçlarına odaklandığınızda asıl sizi kaybedebilirsiniz. Bu nedenle hayatınızda yapmaktan hoşlandığınız şeyleri bulun.

#### **14) Mizah anlayışınızı koruyun.**

Bazen istemeseniz de oldukça hassas olabilirsiniz ama şunu hatırlamaya çalışın insanlar bazen sizi kızdırmak veya üzme için yorum yapmazlar veya sizi kızdıran davranışları göstermezler. Bu nedenle siz elinizden geldiğince olayların eğlenceli yanlarını keşfetmeye çalışın.

#### **15) Küçük şeyleri kutlayın!**

Başkalarına küçük görünebilecek ama çocuklarınız için büyük olan başarılar hakkında övünün! Çocuklarımız kendi gelişim saatlerinde gelişir, bazen birçok beceriyi geç öğrenir ve bazılarında ise asla ustalaşmazlar. Daha önce kıpırdatılamayan bir ayak parmağı, bir kelime, bir cümle, bir

gülümseme, bir kucaklama, bu dönüm noktası ne olursa olsun, sizi ve çocuğunuzu sevenlerle bu dönüm noktasını paylaşın.

#### **16) Çocukları tipik gelişim gösteren ebeveynlerin sizi üzmesine izin vermeyin.**

Ebeveynlerden çocuklarının sizin çocuğunuzdan altı ay daha önce yürüdüklerini ve ama sizin çocuğunuzun hala yürüyemediğini duymanın zor olduğunun farkındayız. Bu insanların sürekli olarak içinde bulunduğumuz durum ve koşullardan uzak olduklarını hatırlamaya çalışın. Açıklayın, öğretin, sabırlı olun, özel gereksinimler hakkında fikri olmayanların arasında farkındalığı arttırın. Ve unutmayın, bu ebeveynlerin de tıpkı sizin gibi çocuklarının başarıları hakkında övünme hakları vardır.

#### **17) Karşılaştırmayın.**

Bu madde de zorlu ama çalışmaya değer bir konudur. Tüm çocuklar farklıdır ve kendi hızlarında büyürler ve gelişirler. Gelişimsel basamaklar olması gerektiği gibi karşılanmadıysa, kesinlikle çocuğunuzun doktoru ile konuşun. Çocuğunuzun kardeşleri, kuzenleri, arkadaşları ve hatta aynı özel gereksinim türündeki diğer çocuklar ile karşılaştırmak daha iyi hissetmenizi sağlamaz. Çocuğunuz biriciktir ve kendine özgü güçlü ve geliştirilmesi gereken yönleri olacaktır.

#### **18) “O anne-baba” olmak zorunda değilsiniz.**

Bazen etrafınızda çocukları için süslü, gösterişli atıştırmalıklar hazırlayıp, büyük doğum günü partileri düzenleyen başka ebeveynler görebilirsiniz. Onların bu işleri yapmak için yeterince zamanları olabilir. Eğer sizin bu gibi “ekstra” işler ile uğraşacak zamanınız, enerjiniz veya kaynağınız yoksa bu gibi şeyleri yapan “o anne-baba”lardan olmak zorunda değilsiniz.

#### **19) Evliliğiniz için zaman yaratın.**

Evlilik zor bir iştir. Ebeveynlik de zor bir iştir. Özel ihtiyaçları olan bir çocuğu ebeveynlik etme ise oldukça zor bir iştir! Bu nedenle çocuğunuzla ilgilenmenin yanında eşinize, evliliğinize zaman ayırın ve birlikte yapmaktan hoşlandığımız şeyleri yapın.

#### **20) İç güdülerinize güvenin.**

Çocuklarınızı en iyi siz tanıyorsunuz. Doktorlar, öğretmenler, terapistler sizin için inanılmaz kaynaklardır, ancak duyulduğunuzu hissetmiyorsanız veya çocuğunuzun ihtiyaçlarının karşılandığını hissetmiyorsanız, ikinci bir görüş almak çok mantıklıdır. Çocuğunuz ve onun ihtiyaçları için savaştırmaktan korkmayın. Profesyoneller kendi alanlarında uzman iken, çocuğunuzun uzmanı sizsiniz.

Agnès Ros-Morente, Gemma Filella, Judit Teixiné, Cèlia Moreno

Lleida University

### **Kolaylaştırıcının Rolü:**

Yapılandırıcılık görüşüne paralel olarak, kolaylaştırıcının temel işlevlerinden biri, yeni bilgi edinimi esnasında açık bir şekilde yönlendirmek ve rehberlik etmektir. Ayrıca, kolaylaştırıcının, katılımcıların edinmekte oldukları yeni bilgilerini bir önceki bilgileriyle ilişkilendirmelerine yardımcı olması esastır. Kolaylaştırıcının eylemleri, disiplinin içeriğinin mantık yapısını güçlendirmeye yönelik olmalıdır. Yani, içeriğin tutarlı, açık, özlü ve iyi organize olması gerekir. Bu, katılımcıların, eğitim süresince üzerinde çalışılan kavramlar arasında hangi kavramsal dokuların bulunduğunu anlamalarına yardımcı olacaktır.

Dikkate alınması gereken diğer bir önemli faktör katılımcıların psikolojik yapısıdır. Kolaylaştırıcı, katılımcıların eğitime, grup öğrenmesinin yapılandırılmasında kaçınılmaz bir etkiye sahip olacak deneyimler, bilgiler ve maceralarla dolu bir çanta ile geldiğini her zaman akılda tutmalıdır. Katılımcının içinde bulunduğu koşulların öğrenme sürecinde bir etkisi olduğundan, akademik içeriği aşmak ve sosyal ve kişisel öğrenmelere odaklanmak çok büyük öneme sahiptir.

Yanısıra, uzman kolaylaştırıcının iletişim kabiliyetinin iyi olması gerekmektedir. Ek olarak, iyi bir kolaylaştırıcının, başkalarının ihtiyaçlarını ve çıkarlarını göz önünde bulundurarak, diğer insanlarla nasıl olumlu ve iddialı bir şekilde iletişim kuracağını bilmesi gerekir.

Ayrıca, olumlu bir tutum öğrencilerin öğrenme sürecine önemli bir boyutta fayda sağlayacaktır. Bu, katılımcılar için rahat bir ortam ve olumlu bir hava oluşturacaktır; eğitim seanslarına daha kolaylıkla katılmalarını, süreçten keyif almalarını ve sürece dahil olmalarını sağlayacaktır.

Bu becerilere ve özelliklere ek olarak, kolaylaştırıcının belli bir olgunluk ve duygusal istikrara sahip olması gerekir. Bu, söz konusu özel ihtiyaçları olan çocuklar olduğunda özellikle önemlidir. Özel ihtiyaçları olan çocukların ebeveynleri ve aileleri, tipik gelişime sahip çocukların ailelerine göre daha büyük zorluklarla ve karmaşık durumlarla karşı karşıya kalabilmektedir. Bu nedenle, daha önce bahsedilen tüm özellikler, özel ihtiyaçları olan çocukların ebeveynlerine ve ailelerine yönelik eğitimlerde daha özel bir önem kazanmaktadır.

### **Grup eğitiminin uygun şekilde yapılması için öneriler**

Stresli durumlarda duyguların önemini açıkladığınızı ve bir de problem çözme teknikleri ile ilgili bir eğitim verdiğinizi hayal edin. Muhtemelen, eğitimin sonuçları ile ilgili olarak belirli miktarda olumlu beklentileriniz olacaktır. Ama eğitim sırasında işler beklediğiniz gibi gitmezse ne olacak? Bu sizin için bir stres kaynağına dönüşür mü?

**Grupla yapılan bir eğitimde bu tür durumlardan kaçınmak için**, grupta ne gibi sorunlar ile karşılaşabileceğinizi bilmeniz gerekir ve aşağıda olası sorunlardan bazılarını bulabilirsiniz:

Zayıf liderlik. Kolaylaştırıcı grup üzerinde kontrol sahibi olmaya çalışmalı ve dengeli ve adil bir şekilde grubu yönetmelidir.

Gruptaki farklı rolleri bilmemek. Öğrenme için problem teşkil edebilecek bir konudur.

Kolaylaştırıcı öğrenme sürecini zorlaştıran grup üyelerinin kim olduğunu farkında olmalıdır.

Gruplarda problematik rollerden bazıları şu şekildedir:

o *saldırgan* (Sık sık çok açık bir şekilde anlaşmazlık çıkarma eğilimindedir).

o *olumsuz/reddeden* ( Sürekli başkalarının düşüncelerini veya davranışlarını eleştirir.)

o *kendini geri çeken* (Bu kişiler birden fazla kez tartışmalara veya aktivitelere katılmayan kişilerdir.)

o *şakacı* (Uygun olmayan zamanlarda espriler yapan kimselerdir.)

o *ilgi arayan kimse* (Eğitim süresince tüm dikkat kendileri üzerinde olmasını isterler.

Fırsatçılık. Bu durum gruptaki bazı üyeler başka üyeler üzerinde katılım gösterdiklerinde veya tartışmaları yönlendirdiklerinde görülür ve bu durum gruba ve eğitime sunulan katkıyı kısıtlar. Bununla birlikte, başarılı bir eğitim veya öğrenme sürecinin varlığına zemin hazırlayan bir dizi faktörün olduğu söylenebilir. Bu faktörlerin hepsi kolayca kontrol edilebilir olmasa da, eğitim sürecini olumsuz etkileyen durumlarda kullanılacak birkaç öneri bulunmaktadır:

Bariyerleri Kaldırmak. Grup üyeleri arasında güçlü bağların kurulması için aktiviteler yapmak her zaman yararlıdır. Grup üyeleri arasında bir uyum yakalamak grup dinamiğine ve öğrenme sürecine katkı sağlar.

Grubu Tanımak. Kolaylaştırıcının, grubun gelişim ve öğrenme sürecine nasıl öncülük edeceğini bilmesi gerekir. Azami potansiyele ulaşmak için grup üyelerinin özel özelliklerini ve grubun eğitim boyunca takip ettiği genel gelişmeleri anlamak gerekir.

Sorunları Hızlı Çözün. Eğer katılımcılardan biri grubu olumsuz etkileyen bir davranış geliştirdiyse, bu davranışa hızlı cevap vermek önemlidir. Geribildirim vermek davranışı yönlendirmek, grubun öğrenme süreci için en yüksek yarardaki alternatifleri sağlamak adına önemlidir.

Rolleri ve Sorumlulukları Belirleyin. Net bir hedefi olmayan gruplar etkisiz bir öğrenme süreci ve daha olumsuz bir duygusal ortam deneyimleyebilirler. Bu nedenle grup ve eğitim için gerçekçi hedef ve amaçlar belirlemek önemlidir.

İletişim. Grup üyeleri arasında ve ayrıca kolaylaştırıcı ile iletişimi geliştirmek en büyük öneme sahiptir. Sakin, rahat ve verimli bir iletişim, öğrenme sürecine büyük ölçüde fayda sağlayacaktır.

Soru Türleri		
<b>Kapalı Uçlu Sorular</b>		<b>Örnekler</b>
	<b>Evet-Hayır Soruları:</b> Bu tür sorular doğaları gereği, kısa, odaklanmış ve kolay cevaplar gerektirir. Görüşme başlangıcında uyum sağlamak ve katılımcıyı iletişimin bir parçası olmaya teşvik etmek için etkili bir şekilde kullanılabilir. Genellikle “evet” “hayır” olarak cevaplanırlar.	—Aç mısın? —Yorgun musun?
	<b>Listeden bir seçeneği seçmeyi gerektiren sorular:</b> Bazı kapalı uçlu sorular, katılımcının bir liste içerisinde seçim yapmasını gerektirir.	—Kahvenizi nasıl alırsınız? Sade, sütlü, kremalı, şekerli-şekersiz veya tatlandırıcı?
	<b>Belirli bir cevap gerektiren sorular:</b> Kapalı uçlu sorular ile basit bir cevap almak da istenebilir.	—Saat kaçta uyursunuz?
<b>Açık Uçlu Sorular</b>		<b>Örnekler</b>
	<b>Yönlendirici Sorular:Leading Questions:</b> Bu sorular genellikle istenmezler çünkü dolaylı olarak katılımcıyı soruyu yanlış veya istedik şekilde cevaplar vermeye zorlar.	—Eşinle ilişkisinde problemler var mı? yerine —Bana biraz eşinle olan ilişikinden bahsetmek ister misin? —Mavi arabaya çarptığında kırmızı araba ne kadar hızlı gidiyordu? yerine

		— Kaza olduğunda araçların hızları kaçtı?
	<p><b>Özetleyici Sorular:</b> Önemli temaları, başlıca noktaları ve temel bilgilerin özetini içerir.</p>	— Seni gerçekten rahatsız eden bir şey var mıydı? Neden? Neden bunu yapmaya karar verdiniz?
	<p><b>Netleştirme ve Düşünce Öğrenme Soruları</b> <b>Netleştirme soruları:</b> Belirsizlik, karışıklık ve yanlış anlaşılmayı ortadan kaldırmayı amaçlayan sorulardır. Problemi iyice anlamak ve düşünce öğrenme sorularına Zemin hazırlamak için kullanılır. Bu tür sorular, kişinin durumu veya konuyu daha iyi anlamasına yardımcı olur ve konuşma, tartışma sırasında karışıklığı azaltır.</p> <p><b>Düşünce Öğrenme Soruları:</b> Bu sorular izleme soruları sorulduğunda kullanılırlar. Sorunun doğru anlaşılıp anlaşılmadığı konusunda şüpheler varsa veya belirsiz bir cevap alınırsa emin olunmak için bu sorular kullanılabilir.</p>	<p>—Bu senin söylediğin şey ile aynı mı? —..... olduğunu düşünüyorsun doğru anlıyor muyum?</p> <p>— Bu konu ile alakalı olarak ..... söyledin. Bu konu hakkında başka söylemek istediğin bir şey var mı?</p> <p>— ..... ile alakalı bir örnek verebilir misin?</p> <p>—..... şeklinde olduğunu söyledin. Seni bu şekilde düşündüren şey nedir?</p>
	<p><b>Hatırlama ve Süreç Soruları</b> Hatırlama soruları hafızada bulunan bilgileri hatırlamayı gerektirir.</p> <p>Süreç soruları daha fazla düşünce ve analiz gerektirmektedir.</p>	<p>—Kanada'nın başkenti neresidir?</p> <p>—..... avantajları ve dezavantajları nedir?</p>

<b>Ne amaçla soru soruyoruz?</b>	<b>Açıklama</b>	<b>Uygulama</b>
Bilgi almak	Soru sormanın asıl amacı bilgi almaktır.	İsminiz nedir?
Devam eden bir muhabbeti kontrol etmek	Soru sorulduğunda sohbet kontrol altına alınır ve sohbetin gidişatı yönlendirilir. Bu şekilde kişiler sohbetin kalitesini olumsuz etkileyen gereksiz detaylardan uzak durarak daha fazla bilgi edinebilirler.	..... konusunu düşünelim ve bu konuyu çeşitli noktalarda ele alalım.
Karşıdaki kişiye ilgi göstermek	Bu tip sorular, ilişki kurma ve karşıdaki kişiye ilgi gösterme konusunda oldukça faydalıdır.	Bu konu hakkında ..... ne düşünüyor merak ediyorum.
Bir konuyu netleştirmek için	Bu tür sorular genellikle dinleyiciler tarafından belirsiz görünen bir şeyi açıklığa kavuşturmak için kullanılır. Konuşmacı ile dinleyici arasındaki yanlış anlaşılmayı azaltmayı amaçlar. Etkili iletişim kurmak için kullanılır.	Bu hikayeyi anlatıyorum çünkü .....
Bir kişinin düşüncelerini veya duygularını anlamak için	Bu tür sorular, kişinin duygularını, görüşlerini, inançlarını, tutumlarını ve yaşayabileceği güçlükleri daha iyi anlamak için kullanılır.	Acıyı vücudunuzun hangi kısmında hissediyorsunuz?
Kişinin bilgi seviyesini anlamak için	Bu tür sorular, kişinin belli bir konu hakkındaki bilgisinin incelenmesine izin verir.	—Kübizm akımının önderi kimdir?
İnsanları bir konu hakkında daha derin düşünmeye teşvik etmek	Sorular birisini daha derinlemesine düşünmeye zorlamak için kullanılır.	— Küresel ısınmanın neden dünya iklimini tehdit ettiğini düşünüyorsunuz?



<b>Bazı Soru Teknikleri</b>		
	<b>Soru sorun,</b> <b>Cevaplayıcıya</b> biraz zaman tanıyın, Cevaplayıcıya <b>odaklanın</b> ve diğer öğrencilerin de <b>dikkatini toplamaya çalışın,</b> Cevabı aldıktan sonra diğer dinleyicilerin cevapları ile <b>ilişkilendirin.</b>	
	<b>Soruyu sorun.</b>	Sorularınızı önceden hazırlayın.
	<b>Durun.</b>	Sorduğunuz soruları düşünmeleri için katılımcılara biraz zaman verin. Temel kural, diğer katılımcılara geçmeden önce cevap vermeleri için en az 3-5 saniye süre tanıyın.
	<b>Seçin.</b>	Bir soru sorduğunuzda, katılımcılara daima ismiyle seslenin. Her zaman aynı kişileri seçmeyin.
	<b>Dinleyin.</b>	Katılımcıyı dinleyin, biraz zaman verin ve cevaplama için teşvik edin. Göz teması kurun ve katılımcıyı cesaretlendiren sözsüz sinyaller kullanın. Bir katılımcı soruyu cevapladığında, farklı övgü ve cesaret verici kelimeler kullanmaya çalışın. Samimiyetsiz görünen “çok iyi”, “aferin” gibi sözcükleri kullanmaktan kaçının.
	<b>Genişletin ve Açıklayın.</b>	Katılımcının verdiği cevabı genişletin ve o cevap üzerinden diyalogu başlatın.

## Etkili Dinleme için Adımlar

<b>Göz kontağı kurun</b>	Bu dinlediğinizi gösterir. Odaklanmaya devam edin ve dinlediğinizi gösteren sözlü ve sözsüz işaretler kullanın.
<b>Sözünü kesmeyin ve doğru zamanı bekleyin</b>	Konuşmacının konuşmayı bitirmesine izin verin. Konuşmacı konuşmasını bitirmeden başka bir soru veya konuya atlamayın. Bu çok sinir bozucu olabilir ve konuşmacının dikkatinin dağılmasına neden olabilir.
<b>Dinlemeye hazır olun</b>	Rahat bir pozisyonda olun ve konuşmacıya dinlemeye hazır olduğunuz mesajını verin.
<b>Farklı şeyler düşünmekten kaçın</b>	Karşınızda birisi konuşurken başka şeyler düşünürseniz karşınızdaki kişi bunu kolaylıkla fark eder. Bu nedenle sadece konuşmacıya odaklanmaya çalışın.
<b>Açık fikirli olun</b>	Konuşmacıyı yargılamayın, sözünü kesmeyin ve uygun olmayacak çözüm önerilerinde bulunmayın.
<b>Uygun geribildirimler verin</b>	Bedeni diliniz ile konuşmaya ilgi duyduğunuzu gösterin. Söylenenlere uygun ve içten tepkiler gösterin. Bu, gerçekten dinlemenizi ve sohbete katılmanızı sağlar.
<b>Olumlu sözsüz geribildirim verin</b>	Yüz ifadeleri, düşüncelerinizin doğrudan bir göstergesidir ve beden dilinize dikkat edin.

## Katılımcıların dikkatini nasıl çekersiniz?

<b>İlginç bir hikaye anlatın:</b> Hikaye anlatımı en önemli dikkat çekme yollarından biridir. Anlatacağınız hikaye kişisel bir hikaye ya da ilham veren bir hikaye olabilir. Ayrıca kısa şakalar, fabllar veya anektodlar da yardımcı olabilir.
<b>Düşündürücü bir soru sorun:</b> Merak uyandırın ve bir sorunun cevabını düşünmeye teşvik edin.
<b>Şok edici bir istatistik paylaşın:</b> İstatistiksel sonuçlar sunumunuzla alakalı olmalıdır. Bu, izleyicilerin dikkatini çeker ve katılımcılar size olumlu yanıtlar verir.
<b>Etkileyici bir alıntı paylaşın:</b> Konunuz ile alakalı, anlamlı alıntılar katılımcıların dikkatini çekebilir.
<b>Dikkat çeken bir fotoğraf gösterin:</b> İyi kalitede ve dikkat çekici olan bir fotoğraf, katılımcıların anlayış düzeylerini artırır, hayal güçlerini canlandırır ve mesajı daha net ve akılda kalıcı kılar.
<b>Kısa bir video izletin:</b> Yazıların aksine bazen anlamlı videolar verilmek istenen mesajı daha hızlı bir şekilde verebilir.

## Geribildirim verirken yapılması gerekenler

- Olumlu ile başlayın ve neyin iyi gittiğini açıklayın.
- Göz teması kurun ve aktif olarak dinleyin.
- Sessizliği doğru ve zamanında kullanın.
- İpuçlarına dikkat edin (sözlü ve beden dili).
- Açıklamalar yapın.
- Açık ve net olun
- Özetleyin.
- Empati kurun.
- Alternatifler sunmaya ve spesifik olmaya çalışın.
- Alternatif yaklaşımları araştırın ve tartışma için zaman ayırın.
- Ekstra yorumları teşvik edin.
- Olumsuz terimlerden kaçının ve olumlu terimler kullanın.
- Gözlemini ve yapıcı eleştirinizi paylaşın.
- “... yapmayı hiç denedin mi? Bazen ben ..... faydalı olduğunu düşünürüm. Sen de denemek ister misin?” gibi cümleler kurun.

## Geribildirim verirken yapılmaması gerekenler

- Yapıcı bir öneride bulunmadan eleştirmeyin.
- Kişisel niteliklere yorum yapmayın veya saldırmayın.
- Genelleme kullanmayın.
- Dürüst olmayan şekilde kibar veya şefkatli olmayın.
- Savunmacı ve tartışmacı olmaktan kaçının.

## Kaynakça

Skills You Need: Types of Question. (2011). <https://www.skillsyouneed.com/ips/question-types.html> adresinden erişildi.

Questioning Techniques Asking Questions Effectively.

[https://www.mindtools.com/pages/article/newTMC\\_88.htm](https://www.mindtools.com/pages/article/newTMC_88.htm) adresinden erişildi.

7 Steps to Effective Listening. (n.d.). <https://www.careerattraction.com/7-stepsto-effective-listening/> adresinden erişildi.

7 Excellent Ways to Start a Presentation and Capture Your Audience's Attention. (2014)

<http://business.financialpost.com/business-insider/7-excellent-ways-to-start-a-presentation-and-capture-your-audiences-attention> adresinden erişildi.

Eğitim programlarının yapısında tema, eğitim programının seçilmesindeki motivasyon, programın amaçları, kavramsal çerçeve ve eğitim oturumunun yapısı ayrıntılı olarak anlatılmaktadır.

### 1. Tema

Eğitim programı için tema belirleme, etkisini, nasıl uygulanacağını ve eğitimci ekibin seçilmesi için çok önemli bir unsurdur. Eğitim program için tavsiye edilen tema aşağıdaki dört soruya verilen cevap ile şekillendirilir (Leigh, 2006):

- Ortada bir problem var mı? Bu problem önemli mi? (Problemi belirleme)
- Sorun tanımlanırsa, eğitim oturumu boyunca çözümler bulunabilir mi? (Çözümleri açıklama)
- Eğitim oturumu problemi çözmede yardımcı olabilir mi? (Eğitim uygulaması)
- Eğitim oturumu ne amaçlamaktadır? (Eğitim hedeflerini belirlemek).

Eğitim programının genel fikri gayriresmi şekilde oluşsa da tema oluştururken eğitimin kime, ne şekilde ve hangi noktalarda hitap edeceğini göz önünde bulundurmak önemlidir. Ek olarak önerilen temada yaşantısal öğrenme çalışmalarının olması ve anlamlı öğrenmenin hedeflenmesi olmazsa olmazlardandır.

### 2. Tartışma

Eğitim programının tartışma kısmı programın eğitsel içeriği ve eğitim metodu hakkında bilgi verir. Program süresince atılacak olan adımların çoğunun kararı bu kısımda verilir. Bu nedenle tartışma bölümü net, iyi tasarlanmış ve eğitsel problemlere yeni çözüm önerileri getirebilecek nitelikte olmalıdır. Bir eğitim programının tartışma kısmında tema, tema için gerekçeler, eğitimin kapsamı ve kısa bir sunumu, eğitsel aktivitelerin açıklamaları ve hedef kitle yer almaktadır.

### 3. Hedef

Eğitim programının hedefleri açık ve net bir şekilde ifade edilmeli ve ölçülebilir olmalıdır. Hedefler programın sonunda başarılması amaçlanan sonuçları içermektedir. Hedefleri doğru bir şekilde oluşturabilmek için aşağıdaki sorulara cevap vermek gerekmektedir (Gherguț & Ceobanu, 2009):

- Eğitim programı aracılığıyla neyi hedefliyoruz?
- Hangi grup ile çalışmak istiyoruz?
- Bu grupta nasıl bir değişim istiyoruz?
- Değişimin büyüklüğü nedir?
- Amaçlara ulaşmak için son tarih nedir?

Amaçların net, ölçülebilir, gerçekleştirilebilir, kolaylaştırıcı ve katılımcılar için önemli ve ilgi alanları ile alakalı ve belirli bir zaman dilimini kapsıyor olması gerekmektedir.

#### 4. Kavramsal Çerçeve

Eğitimin kavramsal çerçevesi eğitimin içeriği ve içeriğin bütünlüğü ile alakalıdır. İçerik konusuna bakıldığında farklı yaklaşımlardan bahsetmek mümkündür. Bazı yaklaşımlar içeriklerin katılımcıların geçmiş bilgi ve deneyimlerinin de öğrenme sürecine katkı sağlayabileceğini belirtirken bazı yaklaşımlar katılımcılara yeni bilgiler sunmanın öneminden bahseder. Ayrıca ünitelerin interdisipliner bir yaklaşım ile oluşturulması eğitimcilerin aynı eğitimi farklı katılımcı profilleriyle uygulamasını mümkün kılmaktadır. Son olarak ünitelerdeki aktivitelerin aktif katılıma ve grup çalışmalarına yer vermeleri katılımcıların dikkatlerini canlı tutmaya ve bu becerilerine katkı sağlamaya yardım etmektedir.

#### 5. Eğitim Oturumları

Eğitimlerde öğrenme birden çok eğitimsel yol ile gerçekleştirilir. Bu nedenle kullanılan metod başarılı bir eğitimin en önemli belirleyicilerinden biridir. Ancak bazı zamanlarda kullanılan metoddan daha çok kolaylaştırıcının yaratıcılığı ve öğretme sanatı ön plana çıkar. Bu nedenle kolaylaştırıcı olarak metodların hem teorik hem de uygulama yönelik yanlarını bilmek ve bu bilgileri bütünleştirmek oldukça önemlidir.

Farklı metodlar yardımıyla öğretmenler çeşitli öğrenme fırsatları sunabilirler. Öğrenme ile ilgili yaklaşımların öğrenme sürecine ve metodlara yönelik çeşitli bakış açıları bulunmaktadır. Örneğin yapılandırmacı yaklaşımda metodlar takım çalışmasına ve grup arkadaşlarıyla birlikte inşa edilen deneyimlere dayandırılmaktadır. Hayat boyu öğrenme yaklaşımında ise kişilerin kendi becerileri vurgulanarak, kişilere bir şeyleri nasıl öğrenebileceklerini ve yapabileceklerini öğrenme becerileri kazandırılmaya çalışılmaktadır. Deneysel öğrenme yaklaşımına bakıldığında 4 elementten (deneyimleme, yansıtma, düşünme ve harekete geçme) oluşan bir öğrenme döngüsü bulunmaktadır. Ancak bu döngüde her bir adımda kişiler yeni iç görüler kazanarak devam ettikleri için sarmal bir yapı söz konusudur.

#### Kaynakça

Leigh, D. (2006). The group trainers handbook: designing and delivering training for groups, London: Kogan.

Gherguț, A. & Ceobanu, C. (2009). Elaborarea și managementul proiectelor educaționale în servicii educaționale. Ghid practic, ed. Polirom, Iași.

## Bölüm 2

## Modüllerde Kullanılan Görseller

### GÖRSELLER

#### Programla İlgili Görseller



Hedefler



Kaynaklar



Hazırlık



İçerik



Zaman



Notlar

#### Gruplama ile İlgili Görseller



Bireysel



İkili Grup



Küçük Grup



Büyük Grup



Bilgi Paylaşımı



**PESİ- ÖZEL GEREKSİNİMLİ ÇOCUĞU OLAN AİLELER İÇİN PSİKOLOJİK, EĞİTİMSEL VE SOSYAL ERKEN MÜDAHALE PROGRAMI**

**EBEVEYNLER İÇİN EĞİTİM**

**ÜNİTELER**

- **Ünite 1. Kişilerin Güçlü Yönleri (HIRVATİSTAN)**
- **Ünite 2. Ailelerin Güçlü Yönleri (HIRVATİSTAN)**
- **Ünite 3. Ailede Stres Yönetimi (ROMANYA)**
- **Ünite 4. Ailede Psikolojik Dayanıklılık (ROMANYA)**
- **Ünite 5. Özsaygı ve Benlik Kavramı (İSPANYA)**
- **Ünite 6. Özyönetim (PORTEKİZ)**
- **Ünite 7. Öz-Yeterlilik (İSPANYA)**
- **Ünite 8. Ailede Sosyo Duygusal Öğrenme (TÜRKİYE)**
- **Ünite 9. Duygusal Yetkinlik (PORTEKİZ)**
- **Ünite 10. Sosyal Yetkinlik (TÜRKİYE)**
- **Ünite 11. Duygusal Zeka ile Ebeveynlik (LİTVANYA)**
- **Ünite 12. Son Değerlendirme (LİTVANYA)**



## PROGRAM ÜNİTE 1-KİŞİLERİN GÜÇLÜ YÖNLERİ


Ünite için gerekli olan zaman: 2 saat

### ÜNİTE İÇİN GEREKÇELER VE TEORİK ALTYAPI


**Kişilerin güçlü yönleri**, bir kişinin yapması gerekeni en iyi şekilde yapmasını sağlayan özellikleridir (Wood, et al., 2011). Linley ve Harrington (2006), güçlü yanları, değerli sonuçların peşinde koşarak, optimal işleyişe ve performansa olanak verecek şekilde davranma, düşünme veya hissetme için doğal bir kapasite olarak tanımlar. Peterson ve Seligman (2004), güçlü yönlerin, ahlaki bir nitelik, faydalarına bakmaksızın, istikrarlı bir kişisel özellik, ifade edildiğinde diğer insanları geliştiren (zarar vermektense ziyade) ve kurumsal gelişimin odağı (örn, din ve eğitim ortamında) olarak doğası gereği dikkate aldığını belirtmektedir.

### KİŞİLERİN GÜÇLÜ YÖNLERİ MODÜLÜ


HEDEFLER	
	<ul style="list-style-type: none"><li>• “Kişilerin Güçlü Yönleri” kavramını ailelere tanıtmak</li><li>• Her ebeveyndeki güçlü yönlerin farkına varılmasını sağlamak</li><li>• Her ebeveyndeki güçlü yönleri teşvik etmek</li><li>• Ebeveynleri eleştirel düşünmeye teşvik etmek</li><li>• Ebeveynleri yaratıcı olmaya teşvik etmek</li></ul>
KAYNAKLAR	
	<ul style="list-style-type: none"><li>• Masa ve sandalyeler</li><li>• Bilgisayar, görüntü ve ses sistemi</li><li>• Kişi sayısı kadar rüzgar gülü (Rüzgar gülünün 10 ayrı bölmesinin olması gerekmektedir.)</li><li>• Kağıt ve kalem</li><li>• Yapışkanlı kağıtlar (post-it)</li><li>• Katılımcılar için isim etiketleri</li></ul>
HAZIRLIK	
	<ul style="list-style-type: none"><li>• Tablo 1 ve rüzgar gülü katılımcı sayısı kadar çıktı alınır.</li></ul>

	<ul style="list-style-type: none"><li>• Aktivite 1 için yapışkanlı kağıtların üzerine kişisel özelliklerden yazılır.</li><li>• Tüm materyaller masada hazır bulundurulur.</li><li>• Bilgisayar, ses ve görüntü sisteminin çalıştığından emin olunur.</li></ul>
---	--


## İÇERİK

	<ul style="list-style-type: none"><li>• PSI-Well projesinin tanıtımı</li><li>• Kişinin güçlü yönlerini tanıma</li><li>• Kişinin zayıf yönlerini tanıma</li><li>• Kişinin güçlü yönlerinin kaynağını tanıma</li><li>• Katılımcılar arasındaki benzer güçlü ve zayıf yönlerin farkına varma</li></ul>
---	---

## EĞİTMENE NOTLAR

<p><b>30 dakika</b></p> 	<ul style="list-style-type: none"><li>• Katılımcılar odaya geldikçe onları selamlayın, kısaca tanışın ve vereceğiniz yaka kartına isimlerini yazarak yakalarına yapıştırmalarını söyleyin.</li><li>• PSI-Well projesinin PPT sunumunu açın.</li><li>• Projenin ve programın amaçlarını tanıttın.</li><li>• Ailelerin kendilerini tanıtmaları için fırsat sunun (İsim, yaş, çocuklarının isimleri, çocuk sayısı, çocukların yaşları, çocuğun engel türü, vb.)</li><li>• Farklı katılım biçimleri olan katılımcılar olabileceğini kabullenin ve kendi hızlarında gruba dahil olmaları için zaman tanıyın.</li></ul>
---	---

## GRUP ÇALIŞMASI

	<p><b>Kaynaşma</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Katılımcıların birbirlerini tanımaları için eğlenceli bir oyun oynanacaktır.</li><li>• Kolaylaştırıcı, katılımcıları büyük bir daire olmaya davet eder.</li></ul>
---	--

25 dakik  
a



- Kolaylaştırıcı, elinde bir top olduğunu, bu topu gruptan birine atacağını ve tutan kişiye onu tanımaya dair bir soru soracağını söyler. Aşağıdaki örnek soruları paylaşır.
  - En sevdiğin renk?
  - Ailen ile yapmaktan en çok hoşlandığın aktivite?
  - Haftanın en sevdiğin günü hangisidir?
  - Favori kitabın nedir?
- Topu bir katılımcıya atar ve bir soru sorarak oyunu başlatır. Tüm katılımcılar en az bir soru cevaplayana kadar oyuna devam edilir.

### Duvarda Kişilerin Güçlü Yönleri

- Kolaylaştırıcı, Tablo 1'de bulunan listedeki kişilerin güçlü yönlerini sunar ve tanımını yapar.
- Yapışkanlı kağıtlara yazılı olan kişilik özelliklerini farklı duvarlara asar.
- Katılımcılardan en güçlü olduklarını düşündükleri özelliğin önünde durmalarını ister.
- Gönüllü katılımcılardan, bu özellikleri seçme nedenlerini paylaşmalarını ister.
- Ardından başka bir güçlü özelliklerinin altında durmalarını isteyerek oyuna devam edilir. Grup dinamiğine göre üç ya da dört özelliğe kadar çıkılabilir.
- Arada bazı katılımcılardan seçtikleri özelliklerini ailelerinde, iş hayatlarında ve çocuklarıyla kullandıkları anları paylaşmalarını ister.



35 dakika

### Rüzgar Gülü

- Kolaylaştırıcı, rüzgar gülü çizimini katılımcılara verir.
- Kolaylaştırıcı, "Her kişinin güçlü yönleri farklıdır. Bizim yapmamız gereken ise kendimizde bulunan güçlü yanların farkında olmaktır. Az önce yapılan aktivitede bu güçlü yönlerimizi keşfettik. Şimdi





yapacağımız aktivite ile bu güçlü yönlerimizin kaynaklarını ve hangi ortamlarda daha fazla kullandığımızı inceleyeceğiz.” der.




- Kolaylaştırıcı, rüzgar gülünün her bir bölmesine farklı bir güçlü yön yazılacağını belirtir ve sırayla aşağıdaki yönergeleri verir.
- **1. bölme**–Bu bölmeye ilk ailenizde geliştirilmiş güçlü yönleriniz ve değerleriniz yazılacaktır (sevgi, öz saygı, kendine güven, başkalarını düşünme, vb.). Ebeveynlerimiz ve ailelerimiz sayesinde sanat, aritmetik, spor gibi alanlarda yeteneklere sahip oluruz. Ayrıca kendi ailemiz ve ebeveynlerimiz sayesinde canlılara karşı sevgi duyma, diğer kişiler ile ilgilenme gibi bazı değerler geliştiririz. Ek olarak ailemiz, bize sevgi ve özen gösterir. Şu anki güçlü yönlerinizden hangisini ailenizden aldığınızı düşünüyorsunuz? Lütfen 1. bölmeye ailenizden aldığınızı düşündüğünüz bir özelliği yazınız.
- **2. bölme** – Günlük hayatta yaptığınız aktiviteleriniz, ilgi alanlarınız, arkadaşlıklarınız aracılığıyla geliştirdiğiniz güçlü yönlerden birini yazınız.
- **3. bölme** – Gurur duyduğunuz güçlü bir yönünüzü yazınız.
- **4. bölme** – Evliliğiniz için önemli olan güçlü bir özelliğinizi yazınız.
- **5. bölme** – Ebeveynlik rolünüz için önemli olan güçlü bir özelliğinizi yazınız.
- **6. bölme** – İş yerinde önemli olan güçlü bir özelliğinizi yazınız.
- **7. bölme** – Sosyal hayatınızda önemli olan güçlü bir özelliğinizi yazınız.
- **8. bölme** – Sağlığınız için önemli olan güçlü bir özelliğinizi yazınız.
- **9. bölme** – Maddî varlığınız için önemli olan güçlü bir özelliğinizi yazınız.
- **10. bölme** – Kendi iyilik durumunuz için önemli olan güçlü bir özelliğinizi yazınız.
- Katılımcılar, rüzgar gülünün bütün bölümlerini tamamlar.

	<ul style="list-style-type: none"><li>• Kolaylaştırıcı, katılımcıları 3-4 kişilik küçük gruplara ayırır ve her bir bölmede yazan güçlü yönleri ve bu yönleri günlük hayatta nasıl kullandıkları hakkında sohbet etmelerini sağlar.</li><li>• Ardından, kolaylaştırıcı on bölmenin yaşamdaki zorluklar ile mücadele etmede insanlara güç ve gerekli yetenekleri sağladığını belirtir.</li></ul>
--	--

## KAPANIŞ

 <b>15 dakik</b> <b>a</b> 	<p>Son olarak kolaylaştırıcı, aşağıdaki değerlendirme sorularını sorar:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Bizim güçlü yönlerimiz nelerdir?</li><li>• Hepimizin sahip olduğu güçlü yönler aynı mı?</li><li>• Günlük hayatta güçlü yönlerimizi nasıl kullanırsınız?</li><li>• Güçlü yönlerimiz stresle başa çıkmada bize yardımcı olur mu? Olursa nasıl yardımcı olur?</li></ul>
---	--

## ANAHTAR NOTLAR

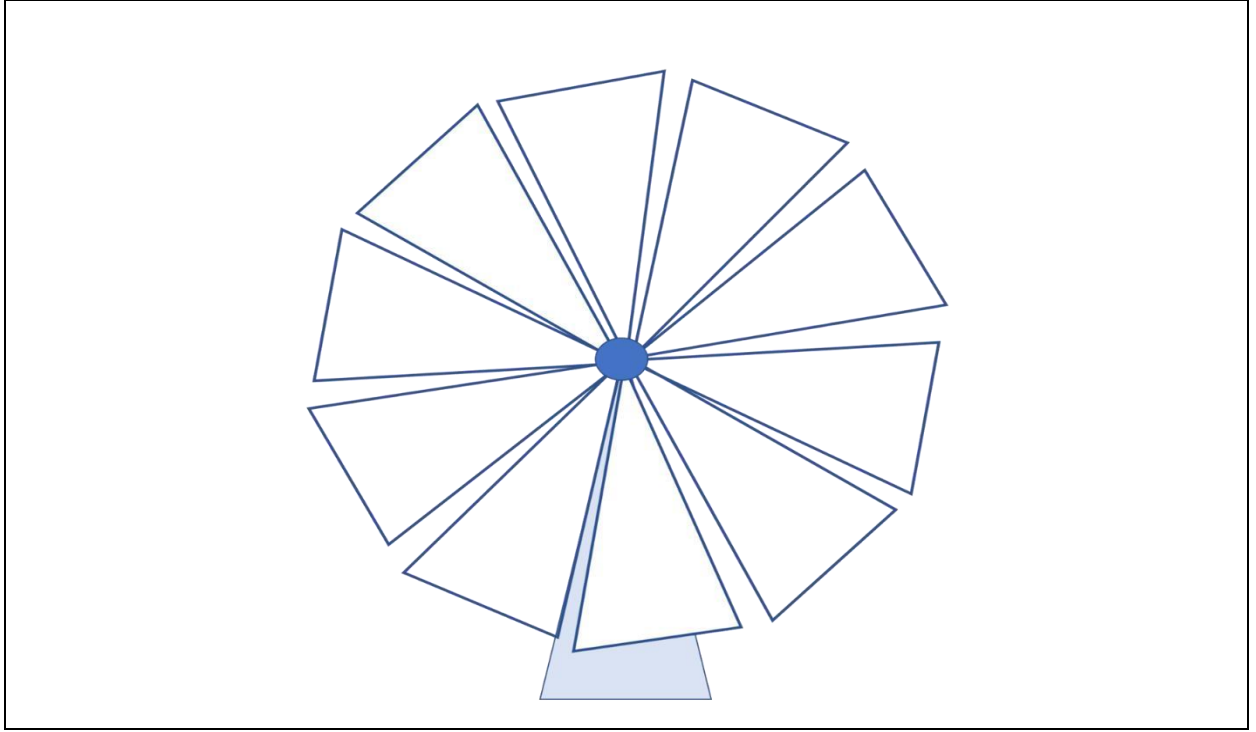
 <b>10 dakika</b>  	<h3>EVE GÖTÜRÜLECEK MESAJ</h3> <ul style="list-style-type: none"><li>• Kişilerin güçlü yönleri, yaşamdaki zorlukları ele almak için bize enerji ve beceri sağlar.</li><li>• Katılımcılardan çalışma süresince yapılan aktivitelerle ilgili onları etkileyen, yeni öğrendikleri veya üzerine düşündükleri bir şeyi yapışkanlı kağıta yazmaları istenir ve bu notların onların çıkış kartları olacağı belirtilir.</li></ul>
---	---

## ÖNERİLER

	<p>Katılımcıların rüzgar gülü aktivitesindeki bölmeleri hatırlamalarını kolaylaştırmak için, her katılımcıya bir boş bir de yönergeli rüzgar gülü verilir.</p>
--	--

## EKLER

## Ek 1- Rüzgar Gülü



## Ek 2- Kişilerin Güçlü Yönleri

<ul style="list-style-type: none"><li>• Açık sözlü</li><li>• Açık görüşlü</li><li>• Adanmış</li><li>• Adil</li><li>• Ahlaklı</li><li>• Alçakgönüllü</li><li>• Analitik</li><li>• Arkadaş canlısı</li><li>• Atletik</li><li>• Bağımsız</li><li>• Bilge</li><li>• Bilgili</li><li>• Çalışkan</li><li>• Cana yakın</li><li>• Ciddi</li><li>• Çok yönlü</li><li>• Cömert</li><li>• Değer bilen</li><li>• Değer veren</li><li>• Disiplinli</li><li>• Doğal</li><li>• Doğru</li><li>• Dürüst</li><li>• Düşünceli</li><li>• Düzenli</li><li>• Eğitilmiş</li><li>• Eğlenceli</li><li>• Empati kurabilen</li><li>• Enerjik</li><li>• Esnek</li><li>• Etkileyici</li><li>• Eylem odaklı</li><li>• Gözlemci</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Güvenilir</li><li>• Hayat dolu</li><li>• Hevesli</li><li>• Hırslı</li><li>• Hızlı</li><li>• Hünerli</li><li>• İç huzuru olan</li><li>• İdealist</li><li>• İkna edici</li><li>• İlham veren</li><li>• İradeli</li><li>• İyimser</li><li>• Kararlı</li><li>• Kendinden emin</li><li>• Kendine güvenen</li><li>• Kendini kontrol edebilen</li><li>• Kibar</li><li>• Kritik düşünebilen kişi</li><li>• Liderlik özelliğine sahip</li><li>• Maceraperest</li><li>• Manevi yönü gelişmiş</li><li>• Mantıklı</li><li>• Meraklı</li><li>• Merhametli</li><li>• Minnettar</li><li>• Mizah yönü kuvvetli</li><li>• Motive eden</li><li>• Nazik</li><li>• Odaklanabilen</li><li>• Öğrenmeyi seven</li><li>• Öngörülü</li><li>• Organizasyon becerisi olan</li><li>• Özgün</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Pratik</li><li>• Problem çözen</li><li>• Sabırlı</li><li>• Sağduyulu</li><li>• Samimi</li><li>• Sanatçı ruhlu</li><li>• Saygılı</li><li>• Sevgi dolu</li><li>• Sevimli</li><li>• Sorumlu</li><li>• Sosyal becerileri yüksek</li><li>• Sosyal zekası yüksek</li><li>• Stratejik düşünebilen</li><li>• Tahammüllü</li><li>• Takım çalışmasına yatkın</li><li>• Titiz</li><li>• Toleranslı</li><li>• Tutumlu</li><li>• Umutlu</li><li>• Yaratıcı</li><li>• Yardımsever</li><li>• Yumuşak başlı</li><li>• Yürekli</li><li>• Zeki</li><li>• Zinde</li></ul>
--	--	--



**PESİ- ÖZEL GEREKSİNİMLİ ÇOCUĞU OLAN AİLELER İÇİN PSİKOLOJİK, EĞİTİMSEL VE SOSYAL ERKEN MÜDAHALE PROGRAMI**

**EBEVEYNLER İÇİN EĞİTİM**

**ÜNİTELER**

- **Ünite 1.** Kişilerin Güçlü Yönleri (HIRVATİSTAN)
- **Ünite 2. Ailelerin Güçlü Yönleri (HIRVATİSTAN)**
- **Ünite 3.** Ailede Stres Yönetimi (ROMANYA)
- **Ünite 4.** Ailede Psikolojik Dayanıklılık (ROMANYA)
- **Ünite 5.** Öz-Saygı ve Benlik Kavramı (İSPANYA)
- **Ünite 6.** Öz-Yönetim (PORTEKİZ)
- **Ünite 7.** Öz-Yeterlilik (İSPANYA)
- **Ünite 8.** Ailede Sosyo Duygusal Öğrenme (TÜRKİYE)
- **Ünite 9.** Duygusal Yetkinlik (PORTEKİZ)
- **Ünite 10.** Sosyal Yetkinlik (TÜRKİYE)
- **Ünite 11.** Duygusal Zeka ile Ebeveynlik (LİTVANYA)
- **Ünite 12.** Son Değerlendirme (LİTVANYA)

## PROGRAM ÜNİTE 2-AİLELERİN GÜÇLÜ YÖNLERİ



Ünite için gerekli olan zaman: 2 saat


### ÜNİTE İÇİN GEREKÇELER VE TEORİK ALTYAPI

David R. Mace'e göre (1985) "Dünyadaki hiçbir şey insanı, güçlü ailelerin sayısını büyük ölçüde arttırmaktan daha fazla mutlu edemez."


**Ailelerin Güçlü Yönleri** ailenin duygusal sağlığına ve iyilik durumuna katkıda bulunan ilişki özellikleridir. Kendilerini güçlü olarak tanımlayan aileler genellikle birbirlerini severler, hayatlarından memnundurlar ve mutluluk ve uyum içerisinde yaşarlar. Ailelerin güçlü yönleri zorlukların üstesinden gelmelerine, gelişmelerine ve hayatlarına olumlu bir şekilde devam etmelerine olanak sağlar. Aile bir sistemdir ve herhangi bir aile üyesine bir şey olduğunda, diğer aile üyeleri ve tüm aile sistemi etkilenir. Ailelerin güçlü yönleri, aile sisteminin korunmasına yardımcı olur.

### AİLELERİN GÜÇLÜ YÖNLERİ MODÜLÜ


HEDEFLER	
	<ul style="list-style-type: none"><li>• "Ailelerin Güçlü Yönleri" kavramını ebeveynlere tanıtmak</li><li>• Her ailenin güçlü ve zayıf yönlerinin farkına varmak</li><li>• Ailedeki zor durumlar ile başa çıkabilmek için ailenin güçlü yönlerinin kullanılmasını teşvik etmek</li><li>• Ebeveynleri kendi kişisel güçlü yönleri ile ailedeki güçlü yönlerini ilişkilendirmeleri için teşvik etmek</li></ul>
KAYNAKLAR	
	<ul style="list-style-type: none"><li>• Masa ve sandalyeler</li><li>• Bilgisayar, görüntü ve ses sistemi</li><li>• Kağıt, kalem</li><li>• İki renk yapışkanlı kağıtlar</li><li>• Tahta</li><li>• Kişilerin Güçlü Yönlerini Tanıtan Tablo (Ünite 1 Ek)</li><li>• Ailelerin Güçlü Yönlerini Tanıtan Tablo (Ünite 2 Ek)</li></ul>
HAZIRLIK	

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tablo 1 ve 2'den kişi sayısı kadar çıktı alınır.</li> <li>• Bilgisayar, ses ve görüntü sisteminin çalıştığından emin olunur.</li> <li>• Tüm materyaller masada hazır bulundurulur.</li> <li>• Videoların çalıştığından emin olunur.</li> <li>• Tahtaya veya duvara güçlü ve zayıf yönler çalışmasında kullanılmak üzere yapışkanlı kağıtlar için yer ayır.</li> </ul>
---	--

## İÇERİK




	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ailenin güçlü yönlerini tanıma</li> <li>• Ailenin zayıf yönlerini tanıma</li> <li>• Ailenin güçlü yönlerinin kaynağını tanıma</li> <li>• Katılımcılar arasındaki benzer güçlü ve zayıf yönlerin farkına varma</li> </ul>
---	---

## EĞİTMENE NOTLAR

<p><b>5 dakika</b></p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Katılımcıları selamlayın ve kısaca geçen haftalarının nasıl geçtiğine dair sorular sorun.</li> <li>• Gruptaki herkesin birbirini tanıdığından emin olun. Eğer isimleri hatırlamakta zorlananlar varsa, isim etiketlerini kullanın.</li> <li>• Ebeveynlerin çok duygusal olabilecekleri, kendilerini gruba veya size kapatabilecekleri ve kendilerini geri çekebilecekleri ihtimaline karşı hazırlıklı olun ve bu gibi durumlarda yaratıcı olun. Eğer ebeveynler kendilerini hazır hissettirmiyorlarsa zorlamayın. Onlara biraz zaman tanıyın., Hhenüz gruba ve size karşı güven gelişmesi için yeterince zaman geçirmedeğinizi kendinize hatırlatın. Gruptaki tüm katılımcıların aynı oranda tartışmalara katıldığından emin olun, bazı katılımcıların tartışma esnasında baskın olmamasını veya hiç katılmamasını önlemeye çalışın. Tartışmalarda dengeyi sağlamak için bir müdahalede bulunacaksınız, bunu nazik ve saygılı bir şekilde yapın.</li> <li>• <i>Örneğin; Paylaşımınız ve katılımınız için çok teşekkür ederim. Bu konu hakkında konuşmak için daha sonra yine fırsatımız olacak. Şimdi başka katılımcıların da bu konu hakkında neler paylaşmak istediklerini duymak istiyorum.</i></li> </ul>
--	--

	<ul style="list-style-type: none"><li>• Her bir katılımcının sözel ve sözel olmayan iletişim şeklini anlamaya çalışmak önemli ancak grubun genel atmosferine de dikkat edin. Katılımcılar arasında farklı ve güçlü duyguların şekillenebileceği konusunda hassas olun. Katılımcıların grup karşısında çok fazla duygusallaşmaması için gerçek duygu ve durumlar hakkında konuşmaya çalışın. Üniteyi iyi, destekleyici ve umutlu bir şekilde tamamlamaya çalışın. Oturumu tamamlamadan önce olası zor konular açmayın. Zamanlama konusunda dikkatli olun ve gruba ve kendinize olumlu bir kapanış yapmak için zaman tanıyın. Katılımcıların güçlü yönlerine odaklanın ve bunları zor durum ve zamanlarda nasıl kullanabileceklerini görmelerine yardımcı olun.</li></ul>
--	---

## GİRİŞ

	<b>Kaynaşma</b>
	<b><u>Ailelerin Güçlü Yönlerini Tanıtma</u></b>
<b>20 dakika</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Kolaylaştırıcı, aşağıda belirtilen cümleler ile aktiviteye giriş yapar. “Son buluşmamızda, sizinle kişilerin güçlü yönleri hakkında konuşmuştuk. Aile, üyelerinin birbirini ve tüm sistemi etkilediği bir sistem olduğu için, kişilerin güçlü yönlerinin yanı sıra ailelerin güçlü yönleri hakkında konuşmak da önemlidir. Ailelerin güçlü yönleri, ailelerin zor durumlar ile baş etmelerine, gelişmelerine ve hayatlarına devam etmelerine olanak sağlar.</li><li>• Kolaylaştırıcı, tüm gruba “Ailelerin güçlü yönleri deyince ne demek istiyoruz?” diye sorar ve ailelerin güçlü yönleri hakkında beyin fırtınası yapmaya davet eder.</li><li>• Katılımcıları akıllarına gelenleri grupla paylaşmaları için destekler.</li><li>• Ardından hep birlikte bir video izleneceğini söyler ve videonun ardından katılımcıların düşünce ve görüşlerini grupla paylaşmalarını ister.</li></ul>
	
	

Videonun linki: <https://www.youtube.com/watch?v=rxGuNJ-nEYg>

### Aktiviteler



60 dakika



- Her katılımcı iki farklı renkte yapışkanlı not kağıdı alır. Kolaylaştırıcı, belirtilen renkteki kağıtların üzerine ailelerinin en güçlü özelliklerini yazacaklarını, diğer kağıda ise en zayıf özelliklerini yazacaklarını belirtir.
- Katılımcılar kullandıkları kağıtların üzerine isimlerini yazmazlar. Yazmayı bitiren katılımcı, rengine göre, kolaylaştırıcının önceden belirlediği yere kağıtlarını yapıştırır. (Bir tahtanın ön ve arka yüzleri veya yan yana iki sütun şeklinde yapıştırılabilir.)
- Kolaylaştırıcı, tahtanın her iki yüzündeki benzer kağıtları gruplandırır. Tüm grup ile yazılan güçlü ve zayıf yönleri paylaşır ve ardından tüm ailelerin benzer güçlü yönlerinin ve zorluk yaşadıkları alanların olduğunu vurgular.

### Bireysel çalışma

Kolaylaştırıcı, katılımcılara aşağıdaki yönergeleri verir.



- Ailenizin zorlandığı, kendinizi zayıf hissettiğiniz ama gurur duyduğunuz bir şekilde başa çıktığınız iki durum düşünün ve bu durumlar hakkında kısa notlar yazın.
- Olumlu durumdaki güçlü yanlarınızı ve olumsuz durumdaki zayıf yanlarınızı bulun ve paylaşmak isterseniz grupta paylaşın.


### Grup çalışması


- Kolaylaştırıcı, 4-5 ebeveynden oluşan küçük gruplar oluşturur.
- Gruplara, zorlayıcı durumları daha kolay hale getirmede kullanılabilecekleri, ailedeki güçlü yönlerin neler olabileceği hakkında konuşmalarını söyler.

	<ul style="list-style-type: none"><li>• Ardından gruptan birer sözcü seçmelerini ve kendi gruplarında konuşulan güçlü yönler hakkındaki düşünce ve yorumlarını büyük grupta paylaşmalarını ister.</li><li>• Kolaylaştırıcı, stresli ve zor durumlarda aileyi koruyabilecek güçlü yönlerin katılımcılar tarafından bulunması için tartışmayı yönetir.</li><li>• Ardından kolaylaştırıcı, hatırlatıcı olarak ekte bulunan Tablo 1'i katılımcılara dağıtır.</li></ul>
--	--

## KAPANIŞ

 <p>25 dakika <b>Büyük grup</b></p> 	<ul style="list-style-type: none"><li>• Kolaylaştırıcı, grupta birlikte önceki üniteye konuşulan kişilerin güçlü yönlerini hatırlatır ve katılımcılardan bu güçlü yönlerin ailedeki güçlü yönlere nasıl katkı sağlayabileceğini düşünmelerini ister.</li><li>• Ardından katılımcılardan, düşünce ve deneyimlerini grupta paylaşmalarını ister.</li><li>• Tüm aktiviteleri, tartışmaları ve varılan sonuçları, ebeveynlerin kendilerinin ve ailelerinin deneyimleri ve gerçek olaylar ile ilişkilendirmeye çalışır.</li><li>• Son olarak aşağıdaki video izlenerek Ailenin Güçlü Yönleri ünitesinin tamamlanacağını belirtir.</li></ul> <p>Videonun linki: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=rhjBXnEFKQs">https://www.youtube.com/watch?v=rhjBXnEFKQs</a></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Katılımcılara bu üniteye dair izlenim ve düşüncelerini sorar. Nasıl hissettikleri ve grup ile birbirlerini daha yakından tanıma fırsatlarının olup olmadığı hakkında sohbet eder.</li><li>• Üniteyi tamamen bitirmeden önce onları rahatsız eden veya tam olarak anlamlandıramadıkları kısımlar var mı diye sorar ve eğer varsa üzerine konuşur.</li></ul>
---	--

 <p>10 dakika</p>	<h3>EVE GÖTÜRÜLECEK MESAJ</h3> <ul style="list-style-type: none"><li>• Kolaylaştırıcı, kişinin kendisinin ve ailesindeki güçlü yönlerin ne kadar değerli ve önemli olduğunu grupta keşfedildiğini ve hatırlatıldığını belirtir.</li></ul>
--	---

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kolaylaştırıcı, “Ailem ..... olduğu için minnettarım.” cümlesindeki noktalı kısma katılımcıların ailelerindeki güçlü yönlerinden bir ya da birkaç tanesini yazmalarını ve eve götürüp aileleri ile paylaşmalarını ister.</li> <li>• Katılımcılardan çalışma süresince yapılan aktivitelerle ilgili onları etkileyen, yeni öğrendikleri veya üzerine düşündükleri bir şeyi yapışkanlı kağıta yazmaları ister ve bu notların onların çıkış kartları olacağı belirtir.</li> </ul>
---	---

## ÖNERİLER

## EKLER

Tablo 1 Ailelerin Güçlü Yönleri	
<b>Takdir etme ve sevgi</b>	<b>Bağlılık</b>
Birbirini önemseme	Güven
Arkadaşlık	Dürüstlük
Bireyselliğe saygı duyma	Güvenilebilirlik
Oyuncu olmak	Sadakat
Mizah	Paylaşım
<b>Olumlu iletişim</b>	<b>Birlikte zaman geçirme</b>
Duyguları paylaşma	Çok miktarda kaliteli zaman
İltifat etme	Bir şeyler için birlikte çabalama
Suçlamadan kaçınma	Birlikte vakit geçirmekten mutlu olma
Uzlaşabilmek	Sakin ve iyi zaman geçirme
Bazı durumlarda farklı düşüncelerin olabileceğini kabul etme	Eğlenceli anları paylaşma
<b>Ruhsal iyilik durumu</b>	<b>Stres ve kriz durumları ile baş edebilme becerisi</b>
Umut	Uyum yeteneği
İnanç	Kriz durumlarını fırsat olarak görme
Merhamet	Kriz anları ile birlikte güçlenme
Ortak etik değerler	Değişikliğe açık olma
İnsaniyet	Psikolojik dayanıklılık

**PESİ- ÖZEL GEREKSİNİMLİ ÇOCUĞU OLAN AİLELER İÇİN PSİKOLOJİK, EĞİTİMSEL VE SOSYAL ERKEN MÜDAHALE PROGRAMI**

**EBEVEYNLER İÇİN EĞİTİM**

**ÜNİTELER**

- **Ünite 1.** Kişilerin Güçlü Yönleri (HIRVATİSTAN)
- **Ünite 2.** Ailelerin Güçlü Yönleri (HIRVATİSTAN)
- **Ünite 3. Ailede Stres Yönetimi (ROMANYA)**
- **Ünite 4.** Ailede Psikolojik Dayanıklılık (ROMANYA)
- **Ünite 5.** Öz-Saygı ve Benlik Kavramı (İSPANYA)
- **Ünite 6.** Öz-Yönetim (PORTEKİZ)
- **Ünite 7.** Öz-Yeterlilik (İSPANYA)
- **Ünite 8.** Ailede Sosyo Duygusal Öğrenme (TÜRKİYE)
- **Ünite 9.** Duygusal Yetkinlik (PORTEKİZ)
- **Ünite 10.** Sosyal Yetkinlik (TÜRKİYE)
- **Ünite 11.** Duygusal Zeka ile Ebeveynlik (LİTVANYA)
- **Ünite 12.** Son Değerlendirme (LİTVANYA)



## PROGRAM ÜNİTE 3-STRES YÖNETİMİ





Ünite için gerekli olan zaman: 2 saat


### ÜNİTE İÇİN GEREKÇELER VE TEORİK ALTYAPI

Stres, bilim insanları için tanımlaması güç, öznel bir olgu olduğu için kullanışlı bir terim değildir. Stresi tanımlayamadığınızda, ölçümünü nasıl yapabilirsiniz? Stres terimi, bugünkü kullanımı 1936'da Hans Selye tarafından "vücudun herhangi bir değişim talebine verdiği kesin olmayan tepki" olarak tanımlanmıştır.

Herhangi bir psikolojik stres teorisinin merkezinde iki temel kavram vardır: değerlendirme (örn: bireyin, olan bir şeyin kendi iyi olma hali için anlamlılığını değerlendirmesi) ve başa çıkma (örn: bireyin, belirli durumlarla başa çıkmak için fikir ve eylem olarak gösterdiği çaba) (cf. Lazarus 1993).

### STRES YÖNETİMİ MODÜLÜ



HEDEFLER	
	<ul style="list-style-type: none"><li>• Stresi doğru tanımlamak</li><li>• Bireysel ve aile ile ilgili stres kaynaklarını belirlemek</li><li>• Bireysel ve aile olarak kullanılabilir başa çıkma mekanizmaları bulmak</li></ul>
KAYNAKLAR	
	<ul style="list-style-type: none"><li>• Bireylerin ailelerindeki şahsi deneyimleri</li><li>• Masa ve sandalyeler</li><li>• Bilgisayar, görüntü ve ses sistemi</li><li>• Kağıt, kalem</li></ul>
HAZIRLIK	
	<ul style="list-style-type: none"><li>• Tüm materyaller masada hazır bulundurulur.</li><li>• Bilgisayar, görüntü ve ses sisteminin çalıştığından emin olunur.</li></ul>
İÇERİK	
	<ul style="list-style-type: none"><li>• Olumlu duygulara odaklanma</li><li>• Olumlu ve olumsuz duyguları ve bu duygulara yol açan davranışları fark etme</li><li>• Birey ve aile düzeylerinde stresi tanımlama</li></ul>



	<ul style="list-style-type: none"><li>• Aile üyeleri için stresle başa çıkmada kullanılan becerilerden oluşan bir çanta oluşturma</li></ul>
<b>EĞİTMENE NOTLAR</b>	
<p><b>15 dakika</b></p> 	<ul style="list-style-type: none"><li>• Stres konusu işlemesi zor bir konudur. Eğer katılımcılardan bu güçlü duygu ile baş etmekte zorlanan olursa, biraz kendini ifade etmesine, dinlemeye gayret gösterin. Eğer kişisel bir konuysa, katılımcıya çalışmanın ardından dilerse sizinle paylaşabileceğini belirtin.</li><li>• Grup paylaşımları sırasında bazı katılımcılar daha baskın olabilir ve bu durum, diğer katılımcıların paylaşımlarına fırsat bırakmayabilir. Gruptaki tüm katılımcıların aynı oranda tartışmalara katıldığından emin olun, bazı katılımcıların tartışma esnasında baskın olmasını veya hiç katılmamasını önlemeye çalışın. Tartışmalarda dengeyi sağlamak için bir müdahalede bulunacaksanız, bunu nazik ve saygılı bir şekilde yapın.</li><li>• <i>Örneğin; Paylaşımınız ve katılımınız için çok teşekkür ederim. Bu konu hakkında konuşmak için daha sonra yine fırsatımız olacak. Şimdi başka katılımcıların da bu konu hakkında neler paylaşmak istediklerini duymak istiyorum.</i></li><li>• Bazı katılımcılar grup ile çalışma konusunda tereddüt gösterebilir. İkili ve küçük grup çalışmalarında grubundan uzak duran, bedeni gruba dönük olmayan, grup içerisinde söz almayan, çalışma sırasında etrafına ya da size bakan katılımcılar olabilir. Böyle durumlar için grup çalışmalarını takip edin, ihtiyaç duyduğunu düşündüğünüz katılımcının gruba katılımı konusunda kolaylaştırıcı bir adım atabilirsiniz.</li><li>• Katılımcılar bazen kendilerinden çok çocuklarıyla ilgili durumları dile getirme eğilimi gösterebilir. Aktivitelerin çocuklarıyla birlikte kendileri ve eşlerine odaklandığını hatırlayın.</li></ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Üniteyi iyi, destekleyici ve umutlu bir şekilde tamamlamaya çalışın. Oturumu tamamlamadan önce olası zor konular açmayın. Zamanlama konusunda dikkatli olun ve gruba ve kendinize olumlu bir kapanış yapmak için zaman tanıyın.</li> <li>• Bilgisayar, görüntü ve ses sisteminin çalıştığından emin olun.</li> </ul>
--	---

## GİRİŞ

## GRUP ÇALIŞMASI

 <p><b>15 dakika</b></p> 	<h3>KAYNAŞMA</h3> <h4>Soru Topu</h4> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kolaylaştırıcı, katılımcılardan, o gün merkeze varana kadar başlarına gelen iyi bir şeyi (sizi mutlu eden, sevindiren veya, zor bir anı kolaylaştıran bir durumu grupla paylaşmalarını ister.</li> <li>• Kolaylaştırıcı bir örnekle başlar ve ardından tüm grup üyeleri bir şey söyleyene kadar oyuna devam edilir.</li> </ul>
---	--

 <p><b>70 dakika</b></p> 	<h3>STRESE DAİR...</h3> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kolaylaştırıcı, duygusal hayatımızın öznel bir ögesi olan stres kavramını daha iyi anlamak için, stresi birey ve aile düzeylerinde tartışacaklarını belirtir. <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b>Bul!</b> (5 dakika):</li> </ul> </li> <li>• Kolaylaştırıcı, "Stres ile ilintili duygular nelerdir?" diye sorar ve katılımcılardan akıllarına gelen duyguları onlara verilen kağıtlara not etmelerini ister.</li> <li>• Tüm katılımcılar tamamladıktan sonra paylaşmak isteyenlerden grupla paylaşmalarını ister.</li> <li>• Gelen tüm cevapları not alır ve benzer kelimeleri vurgular. <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b>Empati Kur!</b> (10 dakika.):</li> </ul> </li> <li>• Kolaylaştırıcı, ardından 1) kendileri için, 2) çocukları için ve 3) eşleri için stres kaynağı faktörlerinin neler olabileceğini düşünmelerini ve bunları tek tek not etmelerini ister.</li> <li>• Katılımcılardan paylaşımında bulunmak isteyenleri, paylaşımında bulunmaları için teşvik eder.</li> </ul>
---	--



▪ **Etkileşime Geç!** (15 dakika.):

- Kolaylaştırıcı, stres denilince akla neler geldiği ve nedenlerinin neler olabileceği hakkında konuşulduğunu hatırlatır ve ardından kendilerinde, çocuklarında ve eşlerinde stres belirtilerinin neler olduğunu düşünmelerini ve not etmelerini ister.
- Daha sonra grup farklı stres belirtilerinin neler olabileceği hakkında tartışır.

**AİLELER İÇİN STRESLE BAŞA ÇIKMA ÇANTASI: BİR, İKİ, DAHA FAZLASI!**

- Kolaylaştırıcı, stres nedenleri ve belirtileri hakkında konuşulduğunu hatırlatır ve stres ile başa çıkmak için neler yapılabileceği hakkında grup olarak tartışılacağını belirtir.

▪ **Bir** (5 dakika):






- Kolaylaştırıcı, katılımcılardan hayatlarındaki en stresli olayları hatırlamalarını ister ve bu olaylar arasından stresle iyi bir şekilde başa çıktıklarını düşündükleri durumları seçmelerini söyler.
- Ardından bu durumda kullandıkları kaynakların neler olduğunu tespit etmelerini ister.

▪ **İki** (10 dakika):

- Kolaylaştırıcı, tüm katılımcılardan yanlarındaki kişi ile ikili grup oluşturmalarını ve başa çıkma mekanizmaları hakkında konuştuktan sonra not almalarını ister.
- İkili gruplardan, oluşturdukları kaynaklar listesindeki ortak olan noktaları belirlemelerini ve büyük grupla paylaşmalarını ister.

▪ **Daha Fazlası** (15 dakika):

- Kolaylaştırıcı, 5-6 kişilik küçük gruplar oluşturulacağını ve stresle başa çıkma için neler yapılabileceği hakkında konuşulacağını belirtir.
- Katılımcılara kendilerinde, eşlerinde ve çocuklarındaki stres durumlarını ve bu durumlarda hem kendilerinin hem de stresli durumu yaşayan kişinin ne yapabileceğini düşünmelerini belirtir.

	<ul style="list-style-type: none"><li>• Ardından 3 grup için neler yapılabileceği hakkındaki önerilerini ayrı ayrı yazmalarını ister.</li></ul> <p>Grup 1. Çocuk için stresle başa çıkma çantası</p> <p>Grup 2. Ebeveyn için stresle başa çıkma çantası</p> <p>Grup 3. Eşler için stresle başa çıkma çantası</p>
<b>KAPANIŞ</b>	
 <b>10 dakika</b> 	<p>Kolaylaştırıcı, katılımcılara aşağıdaki yansıtma sorularını sorar.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Stres ile ilgili olarak neyi etkili yapıyordum?</li><li>• Stres ile ilgili olarak neyi etkisiz yapıyordum?</li><li>• Ailelerin stresle başa çıkmak için birlikte yapabilecekleri şeyler nelerdir?</li></ul>
<b>ANAHTAR NOTLAR</b>	
 <b>10 dakika</b>  	<p><b>EVE GÖTÜRÜLECEK MESAJ</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Kolaylaştırıcı, Feshback'in ev ortamındaki huzurun sağlanması için geliştirdiği önerileri, evde üzerine düşünmeleri için katılımcılarla paylaşır:<ul style="list-style-type: none"><li>○ Arkadaşlarla ve bulunulan topluluğun üyeleriyle düzenli olarak zaman geçirmek</li><li>○ Evde rutinler ve programlar oluşturmak</li><li>○ Aile üyelerinden ev işi için yardım istemek</li><li>○ Ailenin belirli problemleri ve konuları tartışabilmesi için her hafta belirli bir zaman ayrılması</li><li>○ Birbirini ve her bireyin aile için yaptıklarını takdir etmeye odaklanmak</li></ul></li></ul> <p><a href="https://www.everydayhealth.com/family-health/parenting-and-managing-stress.aspx">https://www.everydayhealth.com/family-health/parenting-and-managing-stress.aspx</a></p> <p>Kolaylaştırıcı, katılımcılardan çalışma süresince yapılan aktivitelerle ilgili onları etkileyen, yeni öğrendikleri veya üzerine düşündükleri bir şeyi yapışkanlı kağıta yazmalarını ister ve bu notların onların çıkış kartları olacağı belirtir.</p>

<b>ÖNERİLER</b>	

**PESİ PROGRAMI: ÖZEL EĞİTİME İHTİYAÇ DUYAN ÇOCUKLARIN AİLELERİNİN SOSYAL  
KAYNAŞMA VE İYİLİK DURUMLARININ DESTEKLENMESİ**

**EBEVEYNLER İÇİN EĞİTİM**

**ÜNİTELER**

- **Ünite 1.** Kişilerin Güçlü Yönleri (HIRVATİSTAN)
- **Ünite 2.** Ailelerin Güçlü Yönleri (HIRVATİSTAN)
- **Ünite 3.** Ailede Stres Yönetimi (ROMANYA)
- **Ünite 4. Ailede Psikolojik Dayanıklılık (ROMANYA)**
- **Ünite 5.** Öz-Saygı ve Benlik Kavramı(İSPANYA)
- **Ünite 6.** Öz-Yönetim (PORTEKİZ)
- **Ünite 7.** Öz-Yeterlilik (İSPANYA)
- **Ünite 8.** Ailede Sosyo Duygusal Öğrenme (TÜRKİYE)
- **Ünite 9.** Duygusal Yetkinlik (PORTEKİZ)
- **Ünite 10.** Sosyal Yetkinlik (TÜRKİYE)
- **Ünite 11.** Duygusal Zeka ile Ebeveynlik (LİTVANYA)
- **Ünite 12.** Son Değerlendirme(LİTVANYA)





## PROGRAM ÜNİTE 4-AİLEDE PSİKOLOJİK DAYANIKLILIK

Ünite için gerekli olan zaman: 2 saat

### ÜNİTE İÇİN GEREKÇELER VE TEORİK ALTYAPI

**Psikolojik dayanıklılık**, bireylerin stresli ve zorlu durumlarla başa çıkabilmelerini ifade eden bir kavramdır. **Psikolojik dayanıklılık**, zarar veren ve ya da yıkıcı etmenlere en az düzeyde olumsuz tepki verme durumu, bireylerin değişime verdikleri tepkiler konusunda aydınlatıcı olabilir (Henderson & Milstein, 2003).


### AİLEDE PSİKOLOJİK DAYANIKLILIK MODÜLÜ

HEDEFLER	
	<ul style="list-style-type: none"><li>• Günlük hayatta hissedilen olumlu duyguları geliştirmek</li><li>• Psikolojik dayanıklılığı geliştiren duygu düzenleme stratejilerini geliştirmek</li><li>• Duygular ile psikolojik dayanıklılık arasında bağlantı kurmak</li></ul>
KAYNAKLAR	
	<ul style="list-style-type: none"><li>• Masa ve sandalyeler</li><li>• Kağıt, kalem</li><li>• Bir kutu veya sepet</li></ul>
HAZIRLIK	
	<ul style="list-style-type: none"><li>• Tüm materyaller masada hazır bulundurulur.</li><li>• 3 kutudan birinin üzerine “kendileri”, birinin üzerine “eşleri” ve birinin üzerine de “çocukları” yazılı postit yapıştırılır ve kutular postitler katılımcılara dönük olacak şekilde masaya konulur.</li><li>• Bilgisayar, görüntü ve ses sisteminin çalıştığından emin olunur.</li></ul>
İÇERİK	
	<ul style="list-style-type: none"><li>• Psikolojik dayanıklılık kavramını anlama</li><li>• Birey ve aile düzeyinde yaşanan olumlu duyguların farkına varma</li><li>• Olumlu duygularla ilintili bedensel hallerin farkına varma</li></ul>



	<ul style="list-style-type: none"><li>• Birey ve aile düzeyinde yaşanan olumlu duyguları yaratan davranışları arttırma</li></ul>
--	--

## EĞİTMENE NOTLAR

<p><b>15 dakika</b></p> 	<ul style="list-style-type: none"><li>• Olumlu duygu bulmada zorlanan ve bulmayı reddeden katılımcılar olabilir. İlk olarak bunu kabullenin. Ardından katılımcıya günlük hayata dair ufak sorular sorarak küçük de olsa olumlu şeyler bulabilmesi için teşvik edin.</li><li>• Bazı katılımcılar grup ile çalışma konusunda tereddüt gösterebilir. İkili ve küçük grup çalışmalarında grubundan uzak duran, bedeni gruba dönük olmayan, grup içerisinde söz almayan, çalışma sırasında etrafına ya da size bakan katılımcılar olabilir. Böyle durumlar için grup çalışmalarını takip edin, ihtiyaç duyduğunu düşündüğünüz katılımcının gruba katılımı konusunda kolaylaştırıcı bir adım atabilirsiniz.</li><li>• Bazı katılımcılar kullandığınız terimlere aşina olmayabilir , örn: “Bu kimin hikayesi” aktivitesindeki kağıda bir “olaydan” ziyade bir “kelime” yazmalarını istediğinizde olay ve kelimeyi birbirinden ayırt edemeyebilirler. Bir kelime yerine olayın kendisini yazabilirler. Kelime kavramını örnek vererek açıklayabilirsiniz. Örn: aile, kitap, su, kar, gibi.</li><li>• “İlham ver” aktivitesinde, bir katılımcıya çıkan kartta (başka bir katılımcı tarafından yapılan bir aktivitenin bulunduğu kağıtlardan katılımcılar rastgele bir kağıt seçer) katılımcının yapamayacağı ya da yapmaktan hoşlanmayacağı bir aktivite çıkabilir. Böyle bir durumda, katılımcı ile başka bir aktivite ilham kaynağı olarak belirlenebilir.</li></ul>
---	---

## GİRİŞ

## GRUP ÇALIŞMASI

## KAYNAŞMA

### BU KİMİN HİKAYESİ?



15 dakika



- Kolaylaştırıcı aşağıdaki cümleleri söyleyerek konuya giriş yapar. “Bugün psikolojik dayanıklılığı duygulara odaklanarak tartışacağız. Fredrickson, olumlu duygular geliştirmenin ve edinmenin stresli olaylar-durumlar karşısında dayanıklılık gösterilmesini kolaylaştıracağını öne sürüyor. Olumlu duyguları devam ettirmeye yönelik stratejilerin kullanılması bireylerde zorlayıcı durumlara karşı dayanıklılığı arttırmaktadır (Wegner & Petty, 1994). Bir duygu düzenleme stratejisi de duyguları gözden geçirmektir.”
- Kolaylaştırıcı, birkaç dakika içinde, duygusal bir deneyimini bir kelimeyle yazması için katılımcılara kalem ve kağıt dağıtır.
- Kağıtları katlayıp kutuya veya sepete koymalarını ister.
- Tek seferde üç kişi olacak şekilde birer grubun sırayla büyük grubun karşısına geçip oturmalarını sağlar.
- Kolaylaştırıcı, kutudan rastgele bir kağıdı alır ve üç kişilik bu gruba verir.
- Grup, ilgili kelimeyle ilgili bir hikaye oluşturur.
- Büyük gruptaki katılımcılar, anlatılan hikayenin katılımcılardan birine ait olup olmayacağını tartışır.
- Ardından tüm grup bu duygu deneyimi sırasında dayanıklılık gösterilen nokta hakkında tartışır.



70 dakika



### Olumlu Duygusal Deneyimi Devam Ettirmek ve Artırmak

- **Betimle** (10 dakika):
- Kolaylaştırıcı, olumlu duygular hakkında konuşulacağını belirtir ve aşağıdaki cümleleri söyler.  
“Seni çok mutlu eden, ailenle yaşadığın bir anı hatırla ve kafanda canlandır. Aşağıdaki boşlukta, bu keyifli aile deneyimini kısaca betimle. Neredeydin? Kiminleydin? Ne oldu? “
- Gönüllü katılımcılardan sorulan soruları cevaplamalarını ister.



▪ **Grupla Paylaş** (10 dakika):

- Ardından olumlu duygular içerisindeyken vücutta meydana gelen değişimler hakkında konuşulacağını belirtir ve aşağıdaki soruları sorar.

“Olumlu şeyler hissederken vücudun nasıl hissediyor? Yüzün nasıl görünüyor? Neler düşünüyorsun? Duyguların sana ne yaptırıyor?”



▪ **İlham ver** (10 dakika):

- Kolaylaştırıcı, katılımcıların eşleri ve çocuklarıyla birlikteyken hissettikleri olumlu duygular üzerine düşünüleceğini belirtir.
- Katılımcılardan bir kağıda, aileleriyle yaptıkları ve onları mutlu eden bir şeyi yazmalarını ister.
- Bütün katılımcılar, aileleri ile yapmaktan mutlu oldukları, onlara keyif veren bir aktiviteyi yazdıkları kağıtları kutuya koyar.
- Sonra her katılımcı rastgele bir kağıdı çeker.
- Ardından tüm katılımcılar, kendilerine kutudan çıkan aktiviteyi grupla paylaşır.
- Kolaylaştırıcı, bir sonraki buluşmaya kadar herkesin kendisine çıkan kağıttaki aktiviteyi ailesi ile birlikte yapmasını ister.





**Olumsuz durumlarda olumlu bir anlam bul!**

- Kolaylaştırıcı, olumlu duyguları ve bu duyguları yaşarken vücutta meydana gelen değişimler hakkında konuşulduğunu hatırlattıktan sonra günlük hayatta aynı zamanda olumsuz durumlar ile karşılaşıldığını ve bu durumlar içinde olumlu noktaları yakalamanın mümkün olduğunu belirtir.

▪ **Betimle** (10 dakika):

- Katılımcılardan, aile üyelerinden biriyle olan ilişkilerinde yaşadıkları rahatsız edici bir anı hatırlamaları ve kafalarında yeniden canlandırmaları istenir.
- Ardından kolaylaştırıcı “Neredesin? Kiminlesin? Ne oluyor?” diye sorar ve paylaşmak isteyen katılımcılardan birkaçına söz hakkı verir.



	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b>Grupla Paylaş</b> (10 dakika):</li> <li>• Paylaşımlardan sonra kolaylaştırıcı olumlu duygularda olduğu gibi olumsuz duyguları yaşarken vücutlarında ne gibi değişimler olduğu hakkında konuşulacağını belirtir.</li> <li>• Aşağıdaki soruları sorar.</li> </ul> <p>“Vücudun nasıl hissediyor? Yüzün nasıl görünüyor? Neler düşünüyorsun? Duyguların sana ne yaptırıyor?”</p> <p>Olumlu yeniden değerlendirmeyi kullanıyorsan, durumu nasıl gördün?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b>İlham ver</b> (10 dakika):</li> <li>• Kolaylaştırıcı, kişilerin olumsuz duygular karşısında kendilerini güvende hissetmelerini sağlayacak bazı kaynaklarının olduğu vurgular.</li> <li>• Katılımcılardan kendi kaynaklarının neler olduğunu düşünmelerini ve ardından kağıtlara yazmalarını ister.</li> <li>• Bütün katılımcılar kağıtlarını kutuya bırakır ve sonrasında her katılımcı rastgele bir kağıdı alır.</li> <li>• Bütün katılımcılar birer kağıt aldıktan sonra herkesin kaynaklarının farklılaşabildiğini veya bazı zamanlarda kişilerin bu kaynakların farkında olamayabileceğini belirtir.</li> <li>• Ardından haftaya kadar çektikleri kağıttaki kaynak kullanmadıkları bir kaynak ise onu harekete geçirmeye çalışmalarını, eğer kullandıkları bir kaynaksa farklı bir kaynağı harekete geçirmelerini belirtir.</li> </ul>
<b>KAPANIŞ</b>	
 <p><b>10 dakika</b></p> 	<p>En sonunda, kolaylaştırıcı aşağıdaki yansıtma sorularını sorar.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Duygu ve psikolojik dayanıklılık arasındaki bağ nedir?</li> <li>• Nasıl daha fazla olumlu duygular deneyimleyebiliriz?</li> <li>• Psikolojik dayanıklılığımı geliştirmek için ailemde hangi kaynaklarım var?</li> </ul>
<b>ANAHTAR NOTLAR</b>	
<b>EVE GÖTÜRÜLECEK MESAJ</b>	



**10 dakika**



Kolaylaştırıcı, özel ihtiyacı olan çocuğu olan Avustralyalı annelerin temel güçlü yönlerinin (Gardner ve Harmon, 2002) aşağıdaki nitelikler listesi olarak katılımcılarla paylaşır.

- uzun vadede hayata dair olumlu bir tutuma sahip olma
- düzenli ve kendine güven duyan bir yaklaşım ve tutuma sahip olma
- hem güçlü yanların hem de sınırlılıkların farkında olma
- destekleyici ebeveynler ve yakın çevre
- güçlü bir amaç hissi ve inançlı olma
- Katılımcılardan çalışma süresince yapılan aktivitelerle ilgili onları etkileyen, yeni öğrendikleri veya üzerine düşündükleri bir şeyi yapışkanlı kağıta yazmalarını ister ve bu notların onların çıkış kartları olacağını belirtir.

## ÖNERİLER

Vaktiniz varsa videoyu izleyebilirsiniz:

➤ **Olumlu duygular:**

<https://www.youtube.com/watch?v=YRVwRDY9Lzc>

**PESİ PROGRAMI: ÖZEL EĞİTİME İHTİYAÇ DUYAN ÇOCUKLARIN AİLELERİNİN SOSYAL  
KAYNAŞMA VE İYİLİK DURUMLARININ DESTEKLENMESİ**

**EBEVEYNLER İÇİN EĞİTİM**

**ÜNİTELER**

- **Ünite 1.** Kişilerin Güçlü Yönleri (HIRVATİSTAN)
- **Ünite 2.** Ailenin Güçlü Yönleri (HIRVATİSTAN)
- **Ünite 3.** Ailedeki Stres Yönetimi (ROMANYA)
- **Ünite 4.** Ailede Psikolojik Dayanıklılık (ROMANYA)
- **Ünite 5. Öz-Saygı ve Kendilik Algısı (İSPANYA)**
- **Ünite 6.** Öz-Yönetim (PORTEKİZ)
- **Ünite 7.** Öz-Yeterlilik (İSPANYA)
- **Ünite 8.** Ailede Sosyo Duygusal Öğrenme (TÜRKİYE)
- **Ünite it 9.** Duygusal Yetkinlik (PORTEKİZ)
- **Ünite 10.** Sosyal Yetkinlik (TÜRKİYE)
- **Ünite 11.** Duygusal Zeka ile Ebeveynlik (LİTVANYA)
- **Ünite 12.** Son Değerlendirme(LİTVANYA)

## PROGRAM ÜNİTE 5-ÖZSAYGI VE KENDİLİK ALGISI

Ünite için gerekli olan zaman: 2 saat

### ÜNİTE İÇİN GEREKÇELER VE TEORİK ALTYAPI

**Özsaygı**, kişinin kendisini nasıl değerlendirdiğidir. Bu değerlendirme, ailenin beklentileri, akranların beklentileri, yakın çevredeki kişilerin kişiye dair algıları ve görüşleri gibi çevre kaynaklı birçok faktörden etkilenmektedir.

**Kendilik algısı** ise bireyin kendisine dair görüşüdür. Kendisini nasıl gördüğü, kendisinde gördüğü güçlü ve zayıf yönler ile ilgilidir. Bisquerra (2000) bu iki kavramı şu şekilde tanımlamaktadır: *öz saygının* daha çok duygusal bir boyutu varken *kendilik algısının* daha çok bilişsel bir boyutu vardır. Bu yüzden, özsaygı, kendilik algısının duygusal halidir denilebilir.

### ÖZ SAYGI VE KENDİLİK ALGISI MODÜLÜ

#### HEDEFLER






- Ebeveynlerde kendi becerileri ve sınırlılıklarına dair farkındalık yaratmak
- Ebeveynlerde, başka ebeveynlerin becerileri ve sınırlılıklarına dair farkındalık yaratmak
- Ebeveynlerin başka ebeveynler ile becerileri ve sınırlılıklarını paylaşmalarını desteklemek
- Ebeveynler arasında işbirliğini güçlendirmek
- Öz saygı becerilerini geliştirmek ve eğitmek

#### KAYNAKLAR



- Masa ve sandalyeler
- Bilgisayar, görüntü ve ses sistemi
- Kalem, kağıt ve makas
- Katılımcı sayısı kadar kağıt tabak
- Kağıt tabakları asmak için ip veya bant
- Tablo 1
- 3 farklı geometrik desen

#### HAZIRLIK






	<ul style="list-style-type: none"><li>• Tablo 1'den kişi sayısı kadar çıktı alınır.</li><li>• Tüm malzemeler masada hazır bulundurulur.</li></ul>
<b>İÇERİK</b>	
	<ul style="list-style-type: none"><li>• Kendilik algısı kavramını tanıma</li><li>• Kişinin kendilik algısını fark etmeye yönelik aktivite gerçekleştirme</li><li>• Öz saygı kavramını tanıma</li><li>• Kişinin öz saygısını fark etmeye yönelik aktivite gerçekleştirme</li><li>• Kağıt tabaklarla oynanan oyun</li><li>• Kendilik algısına yönelik soru listesi</li></ul>
<b>EĞİTMENE NOTLAR</b>	
	<ul style="list-style-type: none"><li>• geometrik desen akitivitesinde, ilgili geometrik şeklin geometrik şekillerin isimlerini söyleme (çember, eşkenar üçgen, elips gibi) ya da uzunluk birimi kullanarak (cm gibi) tarif edilmesi, bazı katılımcıların terimleri bilmediği ya da zihinlerinde canlandırmakta güçlük yaşadığı durumlarda olumsuz duygular yaratabilir. Bunun yerine, önceki bir terim bilgisine dayanmayan yönergeler verebilirsiniz.</li><li>• Kağıt tabaklarla oynanacak olan kaynaşma oyununda sırtında yazılmasından hoşlanmayacak katılımcılar olabilir. Katılımcılara tabaklarının ne şekilde doldurulmasını istediklerini sorun.</li><li>• Katılımcılar, kağıt tabaklarla oynanacak olan kaynaşma oyununda diğer katılımcıların güçlü ve güçlendirilmesi gereken yönlerini yeterince tanımadıklarını ifade edebilirler.</li><li>• Katılımcılar, kağıt tabaklarla oynanacak olan kaynaşma oyununda diğer katılımcıların kendilerinde güçlendirilmesi gereken yönleri duymaktan hoşnut olmayabilirler. Katılımcılar, kağıt tabaklarla oynanacak olan kaynaşma oyununda diğer katılımcıların güçlendirilmesi gereken yönleri yazarken o katılımcıyı rahatsız edebilecek kelimeler kullanabilirler.</li><li>• Katılımcılar, "Kendilik algısı soru listesi"ndeki ifadeleri anlamakta güçlük çekebilir. katılımcıları zaman zaman dolaşarak, güçlük çektiğini fark ettiğiniz katılımcılara yaklaşıp anlamakta zorlandığı noktaları açıklayabilirsiniz.</li></ul>



	<ul style="list-style-type: none"><li>• Paylaşımında bulunmak istemeyen katılımcıya ısrarda bulunmayın, hazır hissettiğinde katılabileceğini belirtin.</li></ul>
--	--



## GİRİŞ

### GRUP ÇALIŞMASI




 <b>40 dakika</b> 	<b>Kaynaşma</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Kolaylaştırıcı, ebeveynlere üzerinde farklı geometrik şekillerin olduğu bir kağıt vereceğini, yanına gelecek gönüllü kişininse gördüğü şekillerin aynısını kağıttaki konumları ile birlikte diğer katılımcılara çizdirmeye çalışacağını belirtir.</li><li>• Kolaylaştırıcı, örnek olarak getirdiği geometrik deseni anlatır ve çizmelerini ister.</li><li>• Daha sonra katılımcılardan gönüllü birisini seçer ve diğer katılımcılara yönergeler vermesi için yardımcı olur.</li><li>• Kolaylaştırıcı, grubun dinamiği göz önünde bulundurarak oyuna devam eder.</li></ul>
 <b>45 dakika</b>  	<b>Kağıt Tabaklar</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Kolaylaştırıcı, aktivitenin ilk kısmı bittikten sonra her bir katılımcıya bir kağıt tabak verir.</li><li>• Kağıt tabakları her katılımcı sırtına asar.</li><li>• Sonrasında bütün katılımcılardan diğer katılımcılarda fark ettikleri ve hoşlarına giden birkaç beceriyi/yeteneği/niteliği tabaklara yazmaları ister.</li><li>• Son olarak, her katılımcı kağıt tabağını önüne alır ve kendisinde görülen olumlu yönler ile geliştirilebilir yönleri yüksek sesle grupta paylaşır.</li><li>• Her katılımcı kağıt tabağındaki sıfatları ve nitelikleri açıklar.</li><li>• Kolaylaştırıcı, katılımcılara, bunun diğer katılımcılarla tartışarak öz saygı becerilerine dair farkındalık geliştirmek için iyi bir fırsat olduğunu belirtir.</li></ul> <b>Kendilik Algısı Soru Listesi:</b>

	<ul style="list-style-type: none"><li>• Kolaylaştırıcı, her katılımcıya kendilik algısı soru listesini verir.</li><li>• Katılımcılar, kendilik algısı soru listesindeki durumları yaşıyor olsaydı neler yapacağını düşünerek cevaplar.</li><li>• Sonrasında, katılımcılar küçük gruplar oluşturur ve yazdıklarına dair konuşur.</li><li>• Kolaylaştırıcı, bu aktivitenin diğer katılımcıları tanımak ve kendileriyle ortak yönlerini bulmak için bir fırsat olduğunu vurgular.</li><li>• Kolaylaştırıcı, katılımcılardan, evlerinde onları en iyi tanıtan özelliklerin neler olabileceği üzerine düşüncelerini ve ardından birkaç katılımcıdan bu özelliklerden örnekler vermelerini ister.</li></ul>
--	---

## KAPANIŞ

 15 dakika 	
---	--

## ANA TEMA

 10 dakika  	<h3>EVE GÖTÜRÜLECEK MESAJ</h3> <ul style="list-style-type: none"><li>• Kolaylaştırıcı eve götürülecek mesaj olarak aşağıdaki cümleleri katılımcılara aktarır.<ul style="list-style-type: none"><li>○ Hepimizin erdemleri ve geliştirebileceği becerileri vardır.</li><li>○ Şu an için eksik hissettiğimiz yönlerimizden utanç duymamalıyız.</li></ul></li><li>• Kolaylaştırıcı, katılımcılara grupta yapılan aktiviteleri evde çocuklarıyla ve eşleriyle tekrar denemelerinin yararlı olabileceğini belirtir.</li><li>• Katılımcılardan çalışma süresince yapılan aktivitelerle ilgili onları etkileyen, yeni öğrendikleri veya üzerine düşündükleri bir şeyi yapışkanlı kağıta yazmalarını ister ve bu notların onların çıkış kartları olacağını belirtir.</li></ul>
--	---

## ÖNERİLER

**EKLER****KENDİLİK ALGISI-SORU LİSTESİ**

1. Yeni insanlarla bir araya geldiğimde  
.....hissederim.
2. Bir durum hakkında endişeleniyorsam, genelde  
.....
3. Liderin ..... olduğu bir grupta kendimi daha huzurlu-iyi hissediyorum.
4. Beklenmedik durumlarda ben  
.....
5. İnsanlarla dolu bir odaya girdiğimde, genelde  
.....
6. Ortaya çıktığında, bana en pahalıya patlayan duygum  
.....
7. İnsanların yanındayken ben  
.....
8. .... olduğunda kendimi mutlu hissediyorum.
9. Benim hakkımda en üzücü şey  
.....
10. .... olduğundan utanıyorum.
11. .... olduğunda kendimi insanlarla birlikte olduğum için iyi hissediyorum.
12. İnsanlarla birlikteyken beni en çok ketleyen/ bana en çok engel olan şey  
.....  
.....
13. Topluluk önünde konuşurken,  
..... hissediyorum.
14. Görüşümü paylaştığımda  
..... hissediyorum.

**PESI PROGRAMI: ÖZEL EĞİTİME İHTİYAÇ DUYAN ÇOCUKLARIN AİLELERİNİN SOSYAL KAYNAŞMA VE İYİLİK DURUMLARININ DESTEKLENMESİ**

**EBEVEYNLER İÇİN EĞİTİM**

**ÜNİTELER**

- **Ünite 1.** Kişilerin Güçlü Yönleri (HIRVATİSTAN)
- **Ünite 2.** Ailenin Güçlü Yönleri (HIRVATİSTAN)
- **Ünite 3.** Ailedeki Stres Yönetimi (ROMANYA)
- **Ünite 4.** Ailede Psikolojik Dayanıklılık (ROMANYA)
- **Ünite 5.** Özsaygı ve Kendilik Algısı (İSPANYA)
- **Ünite 6. Özyönetim (PORTEKİZ)**
- **Ünite 7.** Öz-Yeterlilik (İSPANYA)
- **Ünite 8.** Ailede Sosyal-Duygusal Öğrenme (TÜRKİYE)
- **Ünite it 9.** Duygusal Yetkinlik (PORTEKİZ)
- **Ünite 10.** Sosyal Yetkinlik (TÜRKİYE)
- **Ünite 11.** Duygusal Zeka ile Ebeveynlik (LİTVANYA)
- **Ünite 12.** Son Değerlendirme(LİTVANYA)




## PROGRAM ÜNİTE 6-ÖZYÖNETİM

Ünite için gerekli olan zaman: 2 saat

### ÜNİTE İÇİN GEREKÇE VE TEORİK ALTYAPI

- Duygu düzenleme**, öz-düzenleme ya da duygu yönetimi, bireyin yıkıcı duygu ve dürtülerini kontrol etmesi ya da yeniden yönlendirmesi ve değişen ortamlara adapte olmasıyla ilgilidir.
- Duygusal rahatlama**- stresli bir tepkinin tersi olan derin bir dinlenme halidir. Rahatlama tepkisi stresi frenler ve zihin ile bedeni dengeli duruma getirir.
- Akış**- aktiviteler esnasında bedenin sahip olduğu olumlu bir haldir. Akış esnasında, insanlar tipik olarak derin bir keyif alma, yaratıcılık, ve tam bir katılım gösterirler. Mihaly Csikszentmihalyi'nin optimal deneyim (optimal experience) adlı araştırması, bir deneyimi tam anlamıyla tatmin edici kılan niteliğin akış (flow) denen bir bilinç hali olduğunu göstermiştir.

## ÖZYÖNETİM MODÜLÜ

HEDEFLER	
	<ul style="list-style-type: none"><li>Duyguların hayatta kalmak için işlevlerini ve duygusal iletişimin hedefini tanımak ve anlamak</li><li>Duyguyu bir beden deneyimi olarak görmek-hissetmek</li><li>Bir rahatlama deneyimi aracılığıyla duygusal uyarılmayı düzenlemeyi öğrenmek</li></ul>
KAYNAKLAR	
	<ul style="list-style-type: none"><li>Bilgisayar, görüntü ve ses sistemi</li><li>Multimedya - Powerpoint sunumu</li><li>Müzik (<a href="https://www.youtube.com/watch?v=2RTZNLL0wss">https://www.youtube.com/watch?v=2RTZNLL0wss</a>)</li></ul>
HAZIRLIK	
	<ul style="list-style-type: none"><li>Bilgisayar, ses ve görüntü sisteminin çalıştığından emin olunur.</li></ul>
İÇERİK	



- Duyguların hayatta kalmak için işlevleri ve duygusal iletişimin hedefi - Grup aktivitesi
- Duyguyu bir beden deneyimi olarak görmek- hissetmek - Bireysel aktivite
- Bir rahatlama deneyimi aracılığıyla duygusal uyarılmayı düzenleme - Büyük grup içerisinde bireysel aktivite ve yansıtma ile sonlandırma.

## EĞİTMENE NOTLAR

**30 dakika**



- Rahatlama deneyimi bazı ebeveynler için yeni bir durum olabilir.
- Katılımcılara kendilerine hazır hissettiklerinde katılabileceklerini ve önemli olanın onların rahat olmaları olduğunu belirtin.

## GİRİŞ

## GRUP ÇALIŞMASI



**60 dakika**



### Kaynaşma







- Katılımcıları sıcak bir şekilde karşılar, gülümser ve katılımcıları sessizce minderlere oturmaya davet eder (Eğer kullanılabilir minderler yoksa katılımcılardan rahat oturmaları, rahat bir pozisyon almaları istenebilir).

### Nefes ve Esneme Egzersizi

- Kolaylaştırıcı, hep birlikte nefes egzersizi yapılacağını belirtir ve ardından müziği başlatır.
- Egzersize başlayacağını ve kendilerini hazır hissettiklerinde ona katılabileceklerini belirtir.
- Kolaylaştırıcının sesi, katılımcılarının dikkatlerini çekecek şekilde, gittikçe daha sakin çıkmalıdır.
- Her katılımcı kolaylaştırıcıyı gözlemler ve müzik eşliğinde esneme egzersizleri tekrarlar.
- Egzersizin ardından kolaylaştırıcı katılımcılardan rahat edecekleri bir şekilde oturmalarını ister.
- Ardından kolaylaştırıcı aşağıdaki soruları sorar.

zersiz boyunca nasıl hissettin?

zersiz süresince ne tür duygular ve bedensel haller yaşadın?

	<p>şuna giden ya da gitmeyen bir deneyim miydi? Neden?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kolaylaştırıcı katılımcıların cevaplarının ardından olumlu ve olumsuz bütün duyguları önemli bir amaca hizmet ettiğini ve bu duyguları hissetmenin doğal olduğunu vurgular.</li> </ul>
 <p><b>30 dakika</b></p>  	<p><b>Yansıtma</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Deneyimler ve takip eden yansıtmalardan sonra kolaylaştırıcı şu soruları katılımcılara yöneltilir: <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Her birey, kendi içinde neler olduğunu nasıl bilebilir?</li> <li>○ Çocuklarımız ve eşlerimiz kendilerine ve yaptıklarına dair geribildirimlerimizi nasıl bilebilirler?</li> <li>○ Duyularımızı bastırmak duygularımızı eğittiğimiz ve yönettiğimiz anlamına mı geliyor? Aynı şeyler olabilir mi?</li> <li>○ İnsanlar duygularını bastırarak yaşayabilir mi? Neden evet? Neden hayır?</li> </ul> </li> <li>• Kolaylaştırıcı, soruları sorduktan sonra katılımcıları kendi aralarında fikir alışverişinde bulunmaları için teşvik eder.</li> <li>• Son olarak kolaylaştırıcı, katılımcılardan, o gün yapılan aktiviteleri aileleri ile paylaşmalarını ister.</li> </ul>
<p><b>KAPANIŞ</b></p>	
 <p><b>15 dakika</b></p> 	<p>Son olarak, kolaylaştırıcı şu soruları yöneltilir:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kişisel stratejilerimiz nelerdir?</li> <li>• Hepimizin kişisel stratejilerimiz var mıdır?</li> <li>• Gündelik hayatımızda bunları nasıl kullanabiliriz?</li> <li>• Bunlar stresle başa çıkmamızda bize yardımcı olabilir mi?</li> </ul>
<p><b>ANA TEMA</b></p>	
 <p><b>10 dakika</b></p>	<p><b>EVE GÖTÜRÜLECEK MESAJ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kolaylaştırıcı, katılımcılara evlerindeki bir alanı, rahatlama köşesi olarak belirlemelerini ve olumsuz duygular hissettiklerinde o köşeye gitmelerini, derin nefes alıp vermelerini ve bedenlerinin rahatladığını hissetmelerini söyler.</li> </ul>



- Katılımcılardan çalışma süresince yapılan aktivitelerle ilgili onları etkileyen, yeni öğrendikleri veya üzerine düşündükleri bir şeyi yapışkanlı kağıta yazmalarını ister ve bu notların onların çıkış kartları olacağını belirtir.

## ÖNERİLER

Önerilen müzik:

- . *The Best Relaxing Classical Music Ever By Bach - Relaxation Meditation Focus Reading*  
<https://www.youtube.com/watch?v=MkYSmIPBEGE>
- . *CHOPIN - Nocturne Op.9 No2 (60 min) Piano Classical Music Concentration Studying Reading Background*  
<https://www.youtube.com/watch?v=TqyLnMa3DJw>
- . *Out Of Africa (John Barry)*  
<https://www.youtube.com/watch?v=eWZ2adCaKo4>

## EKLER

- **PPT - Get Emotional Competent with a Relaxation Program** – this PPT is a short activity of Relaxation



**PESİ PROGRAMI: ÖZEL EĞİTİME İHTİYAÇ DUYAN ÇOCUKLARIN AİLELERİNİN SOSYAL KAYNAŞMA VE İYİLİK DURUMLARININ DESTEKLENMESİ**

**EBEVEYNLER İÇİN EĞİTİM**

**ÜNİTELER**

- **Ünite 1.** Kişilerin Güçlü Yönleri (HIRVATİSTAN)
- **Ünite 2.** Ailenin Güçlü Yönleri (HIRVATİSTAN)
- **Ünite 3.** Ailedeki Stres Yönetimi (ROMANYA)
- **Ünite 4.** Ailede Psikolojik Dayanıklılık (ROMANYA)
- **Ünite 5.** Özsaygı ve Kendilik Algısı (İSPANYA)
- **Ünite 6.** Özyönetim (PORTEKİZ)
- **Ünite 7. Öz-Yeterlilik (İSPANYA)**
- **Ünite 8.** Ailede Sosyal-Duygusal Öğrenme (TÜRKİYE)
- **Ünite it 9.** Duygusal Yetkinlik (PORTEKİZ)
- **Ünite 10.** Sosyal Yetkinlik (TÜRKİYE)
- **Ünite 11.** Duygusal Zeka ile Ebeveynlik (LİTVANYA)
- **Ünite 12.** Son Değerlendirme(LİTVANYA)




## PROGRAM ÜNİTE 7-ÖZ-YETERLİLİK









Ünite için gerekli olan zaman: 2 saat








### ÜNİTE İÇİN GEREKÇELER VE TEORİK ALTYAPI

**Öz-yeterlilik**, bireyin başarabileceğine inandığı şeyi ifade etmektedir. 2001’de, Bandura, insanların her dilediklerini yapamayacağını, bu yüzden seçici davrandıklarını ve belirli alanlarda bir öz-yeterlilik geliştirdiklerini ifade eder. Bu yüzden öz-yeterlilik, bireyin yaşam için belirlediği hedefleriyle yakından ilgilidir.

### ÖZ-YETERLİLİK MODÜLÜ

HEDEFLER	
	<ul style="list-style-type: none"><li>• Katılımcılara kendi beceri ve kapasitelerini geliştirip zenginleştirmelerinde yardımcı olmak</li><li>• Belirli zorluktaki bir göreve dair beklentileri fark etmek ve belirlemek</li><li>• Becerilerin, uzmanlık alanlarının ve yeterliliklerin farkına varmak</li><li>• Katılımcı gruplarıyla işbirliğini zenginleştirmek</li><li>• Öz-yeterlilik becerilerini geliştirmek ve eğitmek</li></ul>
KAYNAKLAR	
	<ul style="list-style-type: none"><li>• Masa ve sandalyeler</li><li>• Bilgisayar, görüntü ve ses sistemi</li><li>• Kağıt, kalem</li><li>• Çeşitli dergi ve gazeteler</li><li>• Makas ve yapıştırıcı</li><li>• Kartonlar</li></ul>
HAZIRLIK	
	<ul style="list-style-type: none"><li>• Tüm materyaller masada hazır bulundurulur.</li></ul>
İÇERİK	

	
<b>EĞİTMENE NOTLAR</b>	
	
<b>GİRİŞ</b>	
<b>15 dakika</b> 	<ul style="list-style-type: none"><li>• Öz-yeterlilik kavramı ve önemi açıklanır.</li><li>• Ebeveynleri bu aşamada kapasiteleri ve gelecek beklentileri üzerine düşünmeye davet etmek önemlidir.</li><li>• (Daha önce yapılmamış ise) Ebeveynlere öz-yeterlilik hakkındaki izlenimleri sorulur.</li></ul>
<b>GRUP ÇALIŞMASI</b>	
	<b>AKTİVİTENİN BİRİNCİ KISMI</b>
<b>30 dakika</b>	<b>2.1. KAYNAŞMA</b> Over-parenting and self-efficacy <a href="https://www.youtube.com/watch?v=WCuhUCYhQ_s">https://www.youtube.com/watch?v=WCuhUCYhQ_s</a>
  	<b>2.2. GRUP ÇALIŞMASI</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Ebeveynler beklentileri üzerine yansıtma yapmalılar: “Hayatlarında ne istiyorlar? Bir planları olduğunda nasıl yönetiyorlar? Hedeflerini gerçekleştirmek için nasıl çalışıyorlar?”</li><li>• Her ebeveyn hedefleriyle nasıl uğraştığı ve buna dair ne hissettiklerini düşünür (Çok mu esnekler? Çok sayıda hedefleri mi var?).</li><li>• Ebeveynler izlenimlerini paylaşırlar ve bir sonraki aktiviteyi birlikte yapmak için başka bir ebeveynle eşleşirler.</li></ul>
	<b>AKTİVİTENİN İKİNCİ KISMI:</b> <b>Yaratıcılık</b>

<p><b>30 dakika</b></p>  	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kolaylaştırıcı, ebeveynleri 3-4 kişilik küçük gruplara ayırır.</li> <li>• Gruplara gazete, dergi, broşür gibi yazılı materyaller, makas ve yapıştırıcı ve bir karton verir.</li> <li>• Ardından ebeveynlere bu materyalleri kullanarak istedikleri bir ürün için bir reklam hazırlamalarını söyler.</li> <li>• Ebeveynler çalışmaya başlar ve kolaylaştırıcı gruplar arasında konuşarak hangi ürünün reklamını yapmaya karar verdikleri hakkında konuşur.</li> <li>• Tüm gruplar çalışmalarını tamamlayınca oluşturulan reklamlar büyük grupta paylaşılır.</li> </ul>
<p><b>KAPANIŞ</b></p>	
 <p><b>30 dakika</b></p> 	<p><b>Kapanış ve Yansıtma</b></p> <p>Ebeveynler hazırladıkları çalışmayı diğer ebeveynlere sunarlar. İlk olarak hedefleri ve bu hedeflerin nasıl başarılabileceğini açıklarlar.</p>
<p><b>ANA TEMA</b></p>	
 <p><b>10 dakika</b></p>  	<p><b>EVE GÖTÜRÜLECEK MESAJ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Hepimiz yetkin olabiliriz, kendimize güven duymadığımız görevlerde bile.</li> <li>• Konfor bölgenizin dışında nasıl çalışabileceğinizi öğrenin ve daha güçlenin!</li> <li>• Katılımcılardan çalışma süresince yapılan aktivitelerle ilgili onları etkileyen, yeni öğrendikleri veya üzerine düşündükleri bir şeyi yapışkanlı kağıta yazmalarını ister ve bu notların onların çıkış kartları olacağı belirtilir.</li> </ul>
<p><b>ÖNERİLER</b></p>	
<p><b>EKLER</b></p>	

**PESİ PROGRAMI: ÖZEL EĞİTİME İHTİYAÇ DUYAN ÇOCUKLARIN AİLELERİNİN SOSYAL KAYNAŞMA VE İYİLİK DURUMLARININ DESTEKLENMESİ**

**EBEVEYNLER İÇİN EĞİTİM**

**ÜNİTELER**

- **Ünite 1.** Kişilerin Güçlü Yönleri (HIRVATİSTAN)
- **Ünite 2.** Ailenin Güçlü Yönleri (HIRVATİSTAN)
- **Ünite 3.** Ailedeki Stres Yönetimi (ROMANYA)
- **Ünite 4.** Ailede Psikolojik Dayanıklılık (ROMANYA)
- **Ünite 5.** Özsaygı ve Kendilik Algısı (İSPANYA)
- **Ünite 6.** Öz-yönetim (PORTEKİZ)
- **Ünite 7.** Öz-yeterlilik (İSPANYA)
- **Ünite 8. Ailede Sosyal-Duygusal Öğrenme (TÜRKİYE)**
- **Ünite it 9.** Duygusal Yetkinlik (PORTEKİZ)
- **Ünite 10.** Sosyal Yetkinlik (TÜRKİYE)
- **Ünite 11.** Duygusal Zeka ile Ebeveynlik (LİTVANYA)
- **Ünite 12.** Son Değerlendirme(LİTVANYA)

## PROGRAM ÜNİTE 8-SOSYAL DUYGUSAL ÖĞRENME

Ünite için gerekli olan zaman: 2 saat

### ÜNİTE İÇİN GEREKÇE VE TEORİK ALTYAPI

Akademik, sosyal ve Duygusal Öğrenmeye Yönelik İşbirliği (The Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning (CASEL))'nde belirtildiği üzere sosyal duygusal öğrenmenin 5 temel yetkinliği vardır: a) öz-farkındalık, b) öz-yönetim, c) sosyal-farkındalık, d) ilişki becerileri, e) sağduyulu karar verme. Bu oturum, katılımcıların sosyal duygusal öğrenme becerilerinden bazılarını uygulamalar, oyunlar ve aktiviteler aracılığıyla edinmesi için hazırlanmıştır.

### SOSYAL DUYGUSAL ÖĞRENME MODÜLÜ

#### HEDEFLER



- Kendisinin ve başkalarının ihtiyaçlarını ve beklentilerini anlamak
- Başkalarıyla etkili ve olumlu ilişkiler kurmak
- İletişim kurarken olumlu bir dil kullanmak
- Beklentileri olumlu bir şekilde belirtebilmek
- Olumlu karar verme becerileri göstermek
- Baskı ya da stres altında olumlu kararlar alabilmek

#### KAYNAKLAR



- Masa ve sandalyeler
- Bilgisayar, görüntü ve ses sistemi
- Kağıt, kalem
- Yapışkanlı not kağıtları
- Yazı tahtası
- Farklı renklerde kalemler

#### HAZIRLIK



- Tüm materyaller masanın üzerinden hazır bulundurulur.
- Bilgisayar, ses ve görüntü sisteminin çalıştığından emin olunur.
- Ekler bölümündeki materyallerin çıktıları alınır.

#### İÇERİK



## EĞİTMENE NOTLAR

15 dakika



- Oturum olumlu ilişkiler kurmaya dair olduğundan, kolaylaştırıcının olumlu bir izlenim bırakması önemlidir. Beden dilinizi olumlu bir şekilde kullanın; sıcak bir tonda katılımcıların katkıda bulunmalarını isteyin. Her aktiviteden sonra deneyimlerini paylaşmak isteyenlerin olup olmadığını sorun.
- Her oyun ve aktiviteden sonra yansıtma sorularını bütün gruba yöneltin.
- Tartışma özetlerini, anahtar kelimeleri ve yazılması gereken önemli noktaları yazmak için yazı tahtasını kullanın.

## 1. GİRİŞ

## 2. GRUP ÇALIŞMASI



15 dakika



### KAYNAŞMA






#### Hedefler:

Başkaları ile etkili ve olumlu ilişkiler kurar.

İletişim kurarken olumlu bir dil kullanır.

#### İnsan Yakalama

- Kolaylaştırıcı, "İnsan Yakalama" kağıtlarını katılımcılara dağıtır.
- Listede, yaptıkları herhangi bir şeyi olup olmadığı sorar. Katılımcılardan ilk sütuna "ben" yazmalarını ister.
- Kolaylaştırıcı, "Şimdi ayağa kalkın ve sizinle benzer yönleri olan, olabildiğince çok kişiyi bulun. Birbirinizi daha iyi tanımak için küçük bir diyalog kurun." der.
- Katılımcılar odada gezinmeye ve diğer katılımcılara listedeki soruları sormaya başlarlar.
- Kolaylaştırıcı, listeyi tamamlamak için 5 dakika verir.

	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Katılımcılar yerlerine döndüklerinde, ne gibi benzerlikler bulduklarını sorar.</li> <li>● Ardından üç katılımcıdan etkinliğe dair fikirlerini paylaşmasını ister.</li> </ul> <p>Not: Bu oyun, katılımcıların kim olduklarını, neler yapmaktan hoşlandıklarını ve geçmişteki deneyimlerini düşünmelerini hedefler. Ayrıca, katılımcılar olumlu ilişkiler kurmak için diğer insanlarla olan benzerlik ve ortak yönlerini bulmanın önemine dair anlayış geliştirir.</p>
 <p><b>70 dakika</b></p>    	<p><b>Aktivite 1</b></p> <p><b>Hedefler :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Kendisinin ve başkalarının ihtiyaç ve beklentilerine dair anlayış göstermek</li> <li>● Başkalarıyla etkili ve olumlu ilişkiler kurmak</li> <li>● İletişim kurarken olumlu bir dil kullanmak</li> <li>● Beklentileri olumlu bir dille ifade etme yeteneği göstermek</li> </ul> <p><b>Beklentiler Duvarı</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Kolaylaştırıcı, yapışkanlı kağıtlar katılımcılara dağıtır.</li> <li>● Aşağıdaki belirtilen ifadeler yönelik cümleler yazmalarını ister. <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Kendilerinden beklentilerine dair bir cümle</li> <li>○ Gruptan beklentilerine yönelik bir cümle</li> <li>○ Eğitimciden beklentilerine yönelik bir cümle</li> </ul> </li> <li>● Yazma kısmı bittikten sonra “Şimdi bu beklentilerimizi tahtaya yapıştırıyoruz ve molalarda okuyoruz.” denir.</li> <li>● Herhangi bir katılımcının kendisine, ailesine ya da arkadaşlarına dair paylaşım yapmayı isteyip istemediği sorulur.</li> <li>● Beklentileri paylaşmanın neden önemli olduğu sorulur ve beklentilere dair ortak bir anlayış inşa edilir. (Katılımcılar fikirlerini paylaştıktan sonra, sosyal-duygusal becerileri gösterebilmek için olumlu bir atmosfer yaratmanın önemine değinilir)</li> <li>● Beklentilerin olumlu, gözlemlenebilir ve net olduğundan emin olun: “Biri konuşurken, diğerlerinin onu dinlemesini beklerim” gibi.</li> </ul>





- En sonunda yansıtma soruları sorulur. İki ya da üç katılımcı soruları cevaplayabilir.

İnsanların ortak bir zeminde buluşmasının önemine değinin (İnsan yakalama oyununda olduğu gibi benzer sosyal çevrelerden gelmek, benzer beklentilere ve gelecek hedeflerine sahip olmak gibi). Bu, katılımcıların sosyal-duygusal becerilerini ve olumlu yönlerini gösterebilmeleri için olumlu bir atmosfer yaratır.

**Not:** Bu aktivite, katılımcıların gruba ait beklentileri birlikte belirlemenin önemini anlamaları için oluşturulmuştur. Ne istiyoruz ve neye ihtiyacımız var; diğer insanların kendi ihtiyaçları ve istekleri ile başkasının ihtiyaç ve isteklerini nasıl düzenledikleri; olumlu beklentileri ifade ederek nasıl grup olarak olumlu bir atmosfer yaratılabileceği üzerinde durulması gereken noktalardandır.

### **Aktivite 2**

#### **Hedefler:**

- Başkalarıyla etkili ve olumlu ilişkiler kurmak
- İletişim kurarken olumlu bir dil kullanmak

#### **Kibar ve Nazik Ol!**

- Kolaylaştırıcı, “Kibar ve Nazik Ol!” broşürünü katılımcılara dağıtır.
- Katılımcılardan olabildiğince çok sayıda kutucuğu işaretlemeleri istenir.
- Broşürü etkinlik boyunca kullanabilecekleri hatırlatılır.
- Deneyim hakkında ne düşündükleri sorulur.

Yansıtma soruları sorulur. İki ya da üç katılımcının cevaplmasına izin verilir.

**Not:** Bu aktivite, katılımcıların dikkatini, başkalarıyla olan ilişkilerde olumlu davranmanın önemine çekmeyi hedeflemektedir.

**Derinlemesine düşünmeye yönelik soruları sormak ve katılımcıların cevapları üzerinde ayrıntılarıyla durmak hedefe ulaşmak için önemlidir.**

### **Aktivite 3**

#### **Hedefler:**

- Olumlu karar verme becerileri göstermek



- Stres ya da baskı altındayken olumlu kararlar vermek

### **Karar Atlamaları**

- Kolaylaştırıcı, yere üç ayrı “Evet” ve üç ayrı “Hayır” kağıdı koyar.
- Bütün katılımcılardan ayağa kalkmaları ister.
- “Size bazı sorular soracağım ama bu soruları sözlerinizle cevaplamak yerine cevabınızı ifade eden kağıdın yanında durmanızı isteyeceğim.” diyerek aktiviteyi tanıtır.
- Derinlemesine düşünmeye yönelik sorular sorar ve iki ya da üç katılımcının cevaplarını grupta paylaşmaları için destekler.

**Not: Aktiviteyi tamamladıktan sonra katılımcılara,** mantığa dayalı kararlar vermenin önemli olduğu ifade edilir. bu aynı zamanda katılımcıları duyarlı problem çözme ve çatışma çözme becerileri inşa etmeye yönlendirir.

### **Kapanış**



#### **Hedef:**

- Başkalarıyla etkili ve olumlu ilişkiler kurar

### **Oyun**

..... **severim.**

- Kolaylaştırıcı, katılımcılardan sandalyeleriyle bir çember oluşturmalarını ister.
- Kolaylaştırıcı çemberin merkezinde durur.
- “... severim” oyununun oynanacağı belirtilir. Ortada duran kişi “Kahve içmeyi severim.” gibi bir cümle söyler ve aynı şeyi seven katılımcılardan ayağa kalkarak boş buldukları sandalyeye oturmaya çalışmalarını ister.
- Herhangi bir sandalyeye oturamayan katılımcı çemberin ortasında durur ve sevdiği bir şeyi paylaşır: “... severim”
- Her katılımcı sevdiği bir şeyi grupta paylaşana kadar oyun devam eder.

	<b>Not:</b> Oyunun amacı grup üyelerinin birbirlerini tanımasıdır. Bu, ayrıca olumlu iletişim kurma ve başkalarıyla ilişki kurma becerileri edinmeyi sağlar.
<b>3.KAPANIŞ</b>	
 <b>10 dakik</b> <b>a</b> 	<p>Aktiviteye dönük yansıtma soruları:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>● Oyun esnasında nasıl hissettin?</li><li>● Başkalarına duygularınızı/hislerinizi/ fikirlerinizi ifade ettiğinizde ne hissettiniz?</li><li>● Bunu çocuklarınızla nasıl kullanırdınız?</li></ul> <p><b>EVE GÖTÜRÜLECEK MESAJ</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>● Katılımcılardan çalışma süresince yapılan aktivitelerle ilgili onları etkileyen, yeni öğrendikleri veya üzerine düşündükleri bir şeyi yapışkanlı kağıta yazmaları istenir ve bu notların onların çıkış kartları olacağı belirtilir.</li></ul>
<b>ÖNERİLER</b>	
	<p>Samimi bir hava yaratmak önemlidir. Buldukları koşullarından ötürü katılımcıların olumlu düşünmeye direnç gösterebileceği ihtimaline hazırlıklı olun. Kendilerini ifade etmelerini anlamaya yönelik sarfettiğiniz çaba, dikkatlerini çekecektir. Bu oturum, katılımcıların sosyal duygusal becerilerini göstermeleri için güvenli bir alan yaratmak olumlu tutumlara odaklanmalarını sağlamaya yöneliktir.</p>
<b>EKLER</b>	
Kaynaşma- İnsan Yakalama Aktivite 1 Kibar ve Nazik Ol! Aktivite 3 Karar Atlamaları	

## İnsan Yakalama



	Ben	Arkadaşım
Sahnedede olmak		
Yurtdışına çıkmak		
Bir köyde büyüme		
Kitap okumayı sevmek		
Halk oyunu (folklor) oynamak		
Yapılacaklar listesi bulundurmak		
Hala çocukluk arkadaşıyla görüşüyor olmak		
Hala çocukluk oyuncağına sahip olmak		
Takma bir isim sahibi olmak		
Kırık bir kemiğı olmak		
Evcil hayvanı olmak		
Ünlü birini tanıyor olmak		
İki yatak odalı bir dairede yaşıyor olmak		
Dışarı çıkmayı sevmek		



Bee Nice

<b>On kişiye gülümse.</b>	<b>Biri için bir not yaz ve bu notu çantasına bırak.</b>	<b>Birine “teşekkür ederim” de.</b>	<b>Pek tanımadığın birinin yanına otur.</b>
<b>Birinin çabasını fark et.</b>			<b>Birine bir şeyi yapması için sıra ver.</b>
<b>Birine bir teşekkür notu yaz.</b>			<b>Başka biriyle ortak bir yönünü keşfet.</b>
<b>Kendin için hoş bir şey yap.</b>	<b>Birine, günü iyi geçiyor mu diye sor.</b>	<b>Birine hoş bir şey söyle.</b>	<b>Kendinde gurur duyduğun 3 (üç) şeyi yaz.</b>

### **Karar Atlayışları Sorular**

1. Siz ve arkadaşınız arabayla yolculuk yapıyorsunuz. Arkadaşınız arabayı sürüyor. Arabayı oldukça hızlı sürüyor, neredeyse hız limitini aşmak üzere. Size “Ben iyi bir şoförüm, endişelenme” diyor. Siz onu hız limitine dair uarmıyorsunuz ve arabayı süratli kullanmasına izin veriyorsunuz.
2. Son zamanlarda kilo aldığınızı fark ettiniz. Her şey yolunda, beslenme şeklinizi değiştirmek için herhangi bir adım atmıyorsunuz.
3. Biraz dinlenmek için bir süreliğine bir yere gitmeye ihtiyacınız var. Ailenizi yolculuğunuza dair bilgilendiriyorsunuz. Telefonunuzu da kapatıyorsunuz.
4. Telefonda biri size, cep telefonu hizmetiniz için 5 lira fazladan öderseniz bedavaya 10 GB internet paketi alacağınızı söylüyor. Teklifi kabul ediyorsunuz.
5. Kredi kartı limitinizi 200 lira kadar aştınız. Harcamaya devam ediyorsunuz.
6. Neredeyse her zaman asansörü kullanıyorsunuz. Şimdi ise sağlığınız için merdivenleri kullanmaya karar veriyorsunuz.
7. Sabah uyumaya devam ediyorsunuz ve neredeyse işe geç kaldınız. Arkadaşlarınızın sizi arayıp patronunuzun öfkeli olduğunu söylemesine rağmen, uyumaya devam ediyorsunuz.
8. Ağrıyan dişiniz için, dişinize kontrole gidiyorsunuz.
9. Doktorunuz ayaklarınızın daha iyi hissetmesi için ortopedik ayakkabılar giymeniz gerektiğini söylüyor. Doktorunuzu dinliyorsunuz.
10. Karnınız ağrıyor. Sizi kötü hissettiren şeyi yemeyi bırakıyorsunuz.

### **Özel gereksinimli çocukları olan aileler için sorular**

11. Alışveriş merkezinde engelli insanlar için özel bir düzenleme yapılmadığını fark ediyorsunuz. Alışveriş merkezinin müdürünü bulup ve bunun hakkında bir şeyler yapmayı düşünüp düşünmediğini soruyorsunuz.
12. Bir yere gitmek zorundasınız ve çocuğunuzla 2 saatliğine ilgilenecek birini bulmanız gerekiyor. Komşunuzdan çocuğunuzla ilgilenmesini istiyorsunuz.
13. Çocuğunuz sinir krizi geçiyor ve ona zarar vereceğinizi düşünüyorsunuz. Kendinizi durduruyorsunuz.
14. Bir komşunuz ne zaman size görse sizin ve çocuğunuz hakkında oldukça özel sorular soruyor. Ona çizgiyi aştığını söylüyorsunuz.
15. Eşinizden, ne zaman çocuğunuzla biraz vakit geçirmesini istediğinizde, bahaneler buluyor. Sormayı bırakıyorsunuz.

Karar Atlayışları

**EVET**

**HAYIR**

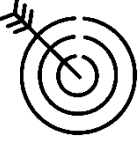

## PROGRAM ÜNİTE 9-DUYGUSAL YETKİNLİK- KİŞİSEL FARKINDALIK

Ünite için gerekli olan zaman: 2 saat





### ÜNİTE İÇİN GEREKÇELER VE TEORİK ALTYAPI






- Duygu** – Bir uyarıcıya bir cevap olarak vücutta uyarılma ile ifade edilen kompleks ve genetik olarak kazanılmış bir aktivasyondur.
- Duygusal Yetkinlik** - sosyal değişime neden olan duygularda öz yeterliliğin gösterilmesi (Saarni, 1997: 38) ve kişilerin duygusal bir tepki tecrübe ediyor olmalarına rağmen, duyguları hakkındaki bilgilerini ne kadar kullanabildikleri ve kendi duygularını diğer kişilerin duyguları ile nasıl başarılı bir şekilde ilişkilendirebildiklerini ifade eder.
- Duygusal Zeka** - duyguları doğru bir şekilde algılama, değerlendirme ve ifade etme becerisi, düşünmeyi kolaylaştırdıklarında duyguları anlama ve/ veya üretme becerisi, duyguları ve duygusal bilgileri anlama becerisi, duygusal ve entelektüel gelişimin devam etmesi için duygu kontrolü becerisi (Mayer, Salovey & Caruso, 2004).
- Kişisel Farkındalık**- vücuttaki duygusal uyarılmanın anlaşılması, duyguların vücudun hangi kısımlarında, ne şekilde ifade edildiğinin anlaşılması

### KİŞİSEL FARKINDALIK MODÜLÜ

HEDEFLER	
	<ul style="list-style-type: none"><li>• Duygusal zeka ve duygusal yeterlilik ilkelerini ve kavramlarını bilmek</li><li>• Duyguların var olduğunu ve çeşitli duygular olduğunu fark etmek</li><li>• Duyguların öznel olduğunu kavramak, aynı uyaran karşısında farklı kişilerin farklı duygular tecrübe edebileceğini fark etmek ve çeşitli duyguları inşa etmek</li><li>• Duygusal deneyimler hakkında açıklamalar yaparak duyguları paylaşmak</li><li>• Başkalarının duygularını, yüz ve vücut ifadelerini anlamak</li></ul>
KAYNAKLAR	
	<ul style="list-style-type: none"><li>• Masa ve sandalyeler</li><li>• Bilgisayar, görüntü ve ses sistemi</li><li>• Kağıt, kalem</li><li>• Duygu eşleştirmesi ve duygu termometresi ile ilgili görseller</li></ul>





HAZIRLIK	
	<ul style="list-style-type: none"><li>● Slayt gösterimi için bilgisayar sisteminin çalışır durumda olduğundan emin olunur.</li><li>● Duygu eşleştirmesi ve duygu termometresi ile ilgili görsellerin çıktıları alınır.</li><li>● Tüm malzemeler masada hazır bulundurulur.</li></ul>
İÇERİK	
	<ul style="list-style-type: none"><li>● Duygusal Zeka ve Duygusal Yetkinlik kavramları</li><li>● Duygu kavramı ve farklı duygular</li><li>● Duyguların öznelliği</li><li>● Duyguları başkalarıyla yaşam deneyimleri üzerinden paylaşma ve açıklamak</li><li>● Başkalarının duygularını fark etmek</li></ul>
EĞİTMENE NOTLAR	
	<ul style="list-style-type: none"><li>● Duyguları adlandırma zorlanan ebeveynlere yardımcı olun.</li><li>● Olumlu ve olumsuz tüm duyguların hayatın içinden olduğunu vurgulayın.</li></ul>
<b>40 dakika</b>	<b>KAYNAŞMA</b>
	<ul style="list-style-type: none"><li>● Kolaylaştırıcı, "Duygular Sözü Alır" slaytının basılı halini açar ve 11 temel duygu hakkında konuşulacağını belirtir.</li><li>● Katılımcılardan ellerinde bulunan slaytı incelemelerini ister.</li><li>● Kolaylaştırıcı, tüm duygular hakkında kısaca konuşur.</li></ul>
GİRİŞ	
GRUP ÇALIŞMASI	
Duygu ve Hisleri Tanıma	

 <p><b>60 dakika</b></p>  	<p><b>Aktivite 1</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kolaylaştırıcı, her bir duyguda kendine has açıklayıcı bir dil kullanımı olduğunu belirtir.</li> <li>• Ardından bir çalışma kağıdını vereceğini söyler ve katılımcılardan o duyguyu hangi durumlarda hissettiklerini düşünerek tamamlamalarını ister.</li> <li>• Tüm katılımcılar cümlelerini tamamladıktan sonra kolaylaştırıcı küçük gruplar oluşturur ve boşlukları nasıl doldurdıklarını birbirleriyle paylaşmalarını ister.</li> </ul>
<p><b>3.KAPANIŞ</b></p>	
 <p><b>10 dakika</b></p> 	<p><b>Duygu Hava Durumu</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kolaylaştırıcı, ekte bulunan “Duygu Hava Durumu” resimlerini farklı yerlere dağıtır.</li> <li>• Katılımcılara, güneşli/mutlu, yağmurlu/kasvetli, gök gürültüsü/ öfkeli, bulutlu/emin değil... gibi hangi hava durumunun, hangi duyguyu temsil ettiğine dair açıklama yaptıktan sonra katılımcılara o andaki duygularını düşünmeleri için zaman verir.</li> <li>• Katılımcıları, duygularını yansıtan hava durumu resminin yanına giderek duyguları üzerine düşünmeye davet eder.</li> <li>• Ardından, katılımcılardan duygularının nedenlerini grupla paylaşmalarını ister.</li> </ul> <p><b>Not:</b> Bu aktivite, temsili hava durumları kullanılarak duyguları anlamayı ve ifade etmeyi hedeflemektedir; güneşli/mutlu, yağmurlu/kasvetli, gök gürültüsü/ öfkeli, bulutlu/emin değil... gibi. Bireylerin duygularını grupla paylaşmaya başladıkları nokta, kolaylaştırıcı duyguları tanıma ve ifade etmeye dair anlayış ve kavrayışını paylaştığı zamandır. Bunu günlük hayatımızda yapmamız, birçok yanlış anlaşılmayı, öfkeyi, hayal kırıklığını, kişinin kendisini suçlamasını, stresi ve diğer rahatsızlık veren birçok duygu ve tepkiyi sınırlandıracaktır. Duygularımızı bastırmamız ve belirli durumlara dair</p>

	hislerimizi konuşmamamız başkalarıyla kuracağımız olumlu ilişkilere engel olacaktır.
--	--

## 2. ANAHTAR NOTLAR

 <b>10 dakika</b> 	<b>EVE GÖTÜRÜLECEK MESAJ</b> 1. Aktiviteler üzerine yansıtıcı sorular Evde bireysel olarak çalışılacak sorular. <ul style="list-style-type: none"><li>• <i>Şimdiye kadar kendim hakkında neler öğrendim?</i></li><li>• <i>Duygularımı vücudumda nasıl hissediyorum?</i></li><li>• <i>Geçtiğimiz ay, en sık ne tür duyguları deneyimledim?</i></li><li>• <i>Ne tür duygular ile yaşıyorum?</i></li><li>• <i>Bu duygu ve hisleri değiştirebilir miyim?</i></li><li>• <i>Bu eğitim, duygular konusunda bana, aileme ve eşime yardımcı oldu mu?</i></li></ul> Ebeveynlerden bu noktalar üzerine düşünmeye davet edilir ve evde de düşünmeye devam etmeleri istenir. <ul style="list-style-type: none"><li>• Katılımcılardan çalışma süresince yapılan aktivitelerle ilgili onları etkileyen, yeni öğrendikleri veya üzerine düşündükleri bir şeyi yapışkanlı kağıta yazmaları istenir ve bu notların onların çıkış kartları olacağı belirtilir.</li></ul>
--	---




## ÖNERİLER

### EKLER

Tablo 1- Duyguları Tanıma ve Örneklendirme

Tablo 2 – Duygusal Yeterlilik Model’indeki bölümler, eylemler ve beceriler (Veiga-Branco, 2005)

- **PPT – “Duygular Sözü Alır”**– *Bu sunum, yaklaşık 82 MB boyutundadır ve ekler dosyasında gönderilecektir. Aşağıda sadece ilk sayfası bulunmaktadır.*

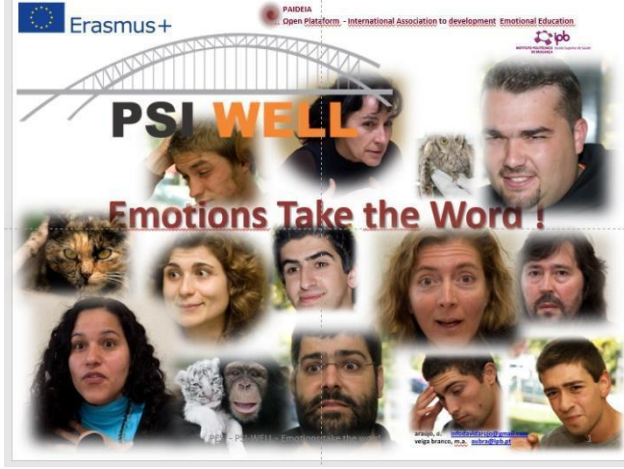
Bu olayı yaşadığımda... ..... .. şaşırırım.	
Bu olayı yaşadığımda ... mutlu olurum.	
Bu olayı yaşadığımda... ..... öfkelenirim.	
Bu olayı yaşadığımda .. ..... üzülürüm.	
Bu olayı yaşadığımda.... .....nefret ve iğrenme hissederim.	
Bu olayı yaşadığımda ... suçluluk duyarım.	
Bu olayı yaşadığımda ... .....korkarım.	
Bu olayı yaşadığımda ... ..... .. utanırım.	

Tablo 1 – Duygusal Yeterlilik Modeli'ndeki bölümler, eylemler/davranışlar/beceriler (Veiga-Branco, 2005)

<b>Bölümler</b>	<b>Günlük yaşamda ne anlama gelir?</b>	<b>Beceri Geliştirme</b>
<b>Öz-farkındalık (Kendini tanıma)</b>	Kişinin kendisinin ve başkalarının duygularını fark etmesi ve anlaması	Duygusal farkındalık Özgüven Gerçekçi öz değerlendirme
<b>Duygusal düzenleme (Duyguları kontrol etme)</b>	Dürtüleri ve ruh hallerini kontrol etme ve düzenleme becerisi Hareket etmeden önce düşünmek Ayartımlara karşı koymak Zevk veren şeyleri ertelemek	İrade Uyumluluk Doğruluk Girişkenlik Titizlik/ Detaylara dikkat etme Yenilikçilik
<b>Öz-motivasyon</b>	Her şeye rağmen devam etmek Paranın ötesindeki nedenler için çalışabilmek için derin motivasyon Hedefler belirlemek ve peşinde koşmak	Başarı için motivasyon Bağlılık Girişkenlik İyimserlik (Başarısızlık durumunda da).
<b>Empati</b>	Başkalarının duygusal tepkilerini anlama ve bu duygulara göre davranma	Başkalarını anlama Yetenekleri fark etme ve teşvik etme Kültürlerarası duyarlılık
<b>Sosyal duygusal beceriler (Gruplarda duygu yönetimi)</b>	Başarılı sosyal ağlar ve kişiler arası ilişkiler kurma ve sürdürme becerisi	Etkileme becerisi İletişim becerileri Liderlik Takım çalışması.

## PPT – PSI-WELL – PESI Programı– Duygular Sözü Alır!

– Duyguları ifade etmeyi öğrenme ve duygu düzenleme, empati, sosyal duygusal yeterlilik ve öz farkındalık geliştirme için pedagojik araç



Referans- Veiga-Branco, A. & Araújo, D. F. (2010). Las emociones toman la palabra. VII Jornades d'Educació Emocional.«L'educació emocional en els mitjans de comunicació» ISBN 978-84-694-3767-4. 11:51830 <http://hdl.handle.net/10198/5469>

## PROGRAM ÜNİTE 9-DUYGUSAL YETKİNLİK- ÖZ MOTİVASYON

Ünite için gerekli olan zaman: 2 saat

### ÜNİTE İÇİN GEREKÇELER VE TEORİK ALTYAPI

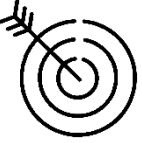


**Motivasyon** - Bir kişinin belirli bir hedefe ulaşma çabalarının yoğunluğu, yönü ve devamlılığından sorumlu olan süreç.







**Öz motivasyon**– Kişilerin bir şeyleri başarmak için kendilerinde kullandığı duygusal uyarılma.

**İçsel motivasyon** - Kendimizi bir etkinliğin kendisinden zevk almak için harekete geçirdiğimiz enerji. Bazı faaliyetlerde “akış” olarak bilinebilir(Mihaly Csikszentmihalyi).

**Dışsal motivasyon**-Dışarıdan bir ödüle ulaşmak için kendimizi harekete geçirdiğimiz enerji (Mihaly Csikszentmihalyi).

"Benim neslimin en büyük keşfi, herhangi bir insanın tutumunu değiştirerek, hayatını değiştirebileceğidir."(William James 1842-1910)

HEDEFLER	
	<ul style="list-style-type: none"><li>• Öz motivasyon ve psikolojik dayanıklılık ile ilgili yaşam deneyimlerini tanımlamak</li><li>• İçsel motivasyondaki duygusal uyarılmanın tanımlanması</li><li>• İçsel ve dışsal motivasyon arasındaki farkı anlamak</li><li>• Öz motivasyon tutumlarıyla ilgili yaşam deneyimlerini tanımlamak.</li><li>• Öz motivasyonun çeşitli adımları, yansıtmaları ve içsel bir kararı gerektirdiğini kabul etmek</li></ul>
KAYNAKLAR	
	<ul style="list-style-type: none"><li>• Masa ve sandalyeler</li><li>• Bilgisayar, görüntü ve ses sistemi</li><li>• Kağıt, kalem</li><li>• Öz-motivasyon ile ilgili metin ve Tablo 1</li></ul>
HAZIRLIK	
	<ul style="list-style-type: none"><li>• Öz-motivasyon ile ilgili metnin ve Tablo 1'in kişi sayısı kadar çıktısı alınır.</li><li>• İzlenecek video ve gösterilecek resim için bilgisayar sisteminin çalıştığından emin olunur.</li></ul>

İÇERİK	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Öz motivasyon ve psikolojik dayanıklılık kavramları</li> <li>• İçsel ve dışsal motivasyon kavramları ve farklılıkları</li> <li>• Öz motivasyon tutumları ile ilgili deneyimler</li> <li>• Öz motivasyon adımları, yansımaları ve kararları</li> </ul>
EĞİTMENE NOTLAR	
<p><b>5 dakika</b></p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Grup çalışması sırasında tüm katılımcıları gözlemlediğinizden emin olun. Çünkü grup çalışması sırasındaki etkileşimler yönetmesi kolay olmayan duyguları tetikleyebilir.</li> </ul>
GİRİŞ	
GRUP ÇALIŞMASI	
 <p><b>35 dakika</b></p>  	<p><b>KAYNAŞMA- “Evet, yapabilirim!” Aktivitesi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kolaylaştırıcı, ebeveynlere Ek 1’deki metni dağıtır.</li> <li>• Önce içlerinden ve ardından sesli okumalarını söyler.</li> <li>• Ardından yazılanların onlar için ne anlam ifade ettiğini sorar ve düşüncelerini gruba paylaşmalarını ister.</li> <li>• Ardından kolaylaştırıcı ikili gruplar oluşturur ve her gruba Ek 2’deki fotoğrafı verir.</li> <li>• İkili gruplardan resim hakkında ne hissettikleri hakkında konuşmalarını ister.</li> <li>• Ardından kendi hayatlarında da böyle çaba gösterdikleri, cesur davrandıkları bir deneyimlerini bulmaları söyler ve bu deneyimin sonuçlarının ne olduğunu ve tutumlarının kişisel gelişimlerini nasıl etkilediğini düşünmelerini ister.</li> <li>• Ardından iki tane ikili grup bir araya gelir ve fotoğraf hakkındaki düşüncelerini ve kendi kişisel deneyimlerini paylaşır.</li> <li>• Kolaylaştırıcı, dörder kişilik oluşturulan gruplara üzerine konuştukları deneyimlerden birini seçmelerini ve büyük gruba paylaşmaları söyler.</li> </ul>
	<p><b>"Ben aslında hayatımda .....istiyorum."</b></p> <p><b>Hedefler</b></p>



35 dakika







- Öz motivasyonun yansıtma, adım atma ve içsel bir karar gerektirdiğini kabul etmek
- "İç özgürlüğe sahip olmanın" ne anlama geldiğini keşfetmek

#### Yöntem

- Kolaylaştırıcı, Tablo 1'in bulunduğu sayfayı katılımcılara dağıtır.
- Katılımcılardan listede yazılanları okumalarını ve listeye 5 madde daha (nesnelere, kişisel özellikler, yemekler vb gibi) eklemelerini ister.
- Kolaylaştırıcı, ebeveynlere kağıtta çok fazla madde olduğu söyler ve onlara önemsiz gelen 4 maddenin üzerini silmelerini ister.
- Katılımcılara kendi kağıtlarını yanlarındaki arkadaşına incelemesi için vermesini söyler ve kağıdı yeni alan katılımcıdan önemsiz olan 3 maddenin daha üzerini çizmesini ister.
- Katılımcılardan gelecek 10 yılda neler yapabileceklerini düşünmeleri ister ve ardından onlara gereksiz gelen 3 maddeyi daha silmeleri ister.
- Kendilerini ve hayata dair planlarını düşünmelerini ve önemsiz olan 3 maddenin daha silmelerini ister.
- Kolaylaştırıcı, yakın arkadaşlarını düşünmelerini, onun için önemli olabilecek bir madde seçmelerini ve o maddenin üzerini çizmelerini ister.
- Katılımcılardan hayatlarının belli bir kısımlarında onlardan dolayı zorluk yaşamış veya acı çekmiş birini düşünmelerini ve maddelerden birini affedici bir jest olarak o kişi için seçmelerini ister. Ardından seçtikleri maddenin üzerini çizmelerini söyler.
- Daha sonra günlük yaşantısında fakirlik, açlık, sokakta yaşama vb gibi sorunlar ile uğraşan birçok insan olduğunu ve böyle bir hayat için bütün insanların sorumlu olduğunu belirtir. Ebeveynlerden hayatlarında sorunları olan 4 farklı kişi belirlemelerini ve bu kişiler için 4 madde seçerek o maddelerin üzerlerini çizmelerini ister.
- Hayat içerisinde bazen beklenmedik şeylerin olabileceğini ve anne babalarının yardıma ihtiyaçları olabileceğini belirtir. Ardından anne, babalarına vermek üzere iki maddenin üzerini çizmelerini ister.

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Başka beklenmedik bir durum olarak hasta olduklarını düşünmelerini ve sağlıklarına tekrar kavuşabilmek için gözden çıkarabilecekleri 3 maddenin daha üstünü çizmelerini söyler.</li> <li>• Katılımcılardan geride kalan maddelerden onlar için en önemli olan 2 veya 3'ünü seçmelerini ve aşağıdaki cümleyi tamamlamalarını ister.</li> </ul> <p>- "Ben aslında hayatımda ..... istiyorum."</p> <p><b>Kapanış</b></p> <p>Son olarak kolaylaştırıcı aşağıdaki yansıtma sorularını sorar.</p> <p><i>Silmesi en zor olan maddeler nelerdi?</i></p> <p><i>Silmesi daha kolay olan maddeler nelerdi?</i></p>
--	--

<b>3.KAPANIŞ</b>	
 <p>15 dakika</p> 	<p>Kolaylaştırıcı aşağıdaki yansıtma sorularını sorar.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. En sona kalan maddeler, bizim hayatımız hakkında ne söylerler?</li> <li>2. Hayattan istediğimiz şeyler ne?</li> <li>3. Şu anki olan bizi belirleyen şeyler ne?</li> <li>4. "Ben hayatımda ..... istiyorum".</li> </ol>

<b>4.ANAHTAR NOTLAR</b>	
 <p>10 dakika</p> 	<p><b>EVE GÖTÜRELECEK MESAJ</b></p> <p>Kapanış ve Yansıtma - " Ben, her zaman örneğimdir"</p> <p><b>"Evet, yapabilirim." aktivitesine yönelik yansıtma soruları</b></p> <p><b>Hedef</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Davranışların, insanın kendisine ve etrafındaki kişiler için olan gerçek değerini anlamak</li> </ul> <p>Aşağıdaki soru üzerine evinizde düşünün ve cevabını küçük bir kağıdın üzerine yazın.</p>



Çocuklarınıza ne öğretiyorsunuz?

- Katılımcılardan çalışma süresince yapılan aktivitelerle ilgili onları etkileyen, yeni öğrendikleri veya üzerine düşündükleri bir şeyi yapışkanlı kağıta yazmaları istenir ve bu notların onların çıkış kartları olacağı belirtilir.

## ÖNERİLER

## EKLER

### Ek 1

*Olduğumdan daha iyi ve daha büyük olabilirim.*

*Ben olmayı öğrenebilirim.*

*Her defasında dene. Her gün küçük bir adım at.*

*Derin bir nefes alıp kendime "Başka bir gün, başka bir adım.."diyebilirim.*

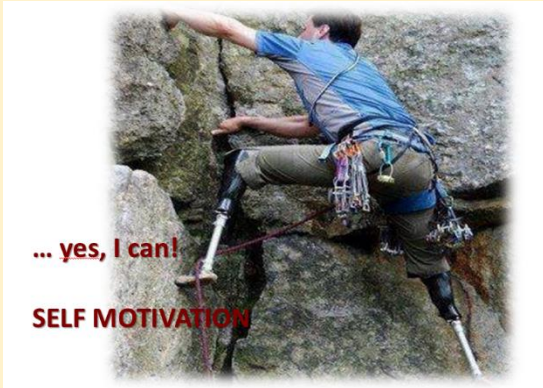
*O adımın sonunda yine "Derin bir nefes al, başka bir adım daha at.."diyebilirim.*

*Ben kendimden bir başkasını yaratacağım.*

*Ben, başka bir ben olacağım...*

*(Veiga-Branco, 2017)*

### Ek 2



**Tablo 1 - “Ben hayatımda ..... istiyorum”.**

1- kıyafetler	15- araba	29- gezi	43 - enerji
2- para	16- keyif	30- özgürlük	44 - gösteriş
3- iş	17- müzik	31- seyahat etmek	45 - iştah
4- çalışmalar	18- güç	32- oyunlar	46 - kararlı olma
5- tatil	19- ebeveynler	33- gurur	47 - ibadet etmek
6- arkadaşlar	20- prestij	34- kıskançlık	48 -
7- buluşma	21- iş birliği	35- sevgi	49 -
8- eğlence	22- uzmanlık alanı	36- evcil hayvan	50 -
9- spor	23- kitaplar	37- partner/eş	51 -
10- aile	24- kişisel tatmin	38- yazlık ev	52 -
11- televizyon	25- bilgisayar	39- çocukluk	
12- kahve	26- inanç	40- akrabalar	
13- misafirlik	27- dayanışma	41- tatil	
14- meslek	28- sevgi	42- dua	

“Ben aslında hayatımda..... istiyorum.”

## PROGRAM ÜNİTE 9-DUYGUSAL YETKİNLİK-EMPATİ





Ünite için gerekli olan zaman: 2 saat




### ÜNİTE İÇİN GEREKÇELER VE TEORİK ALTYAPI

**Empati**, başkalarının duygularını hissetme yeteneğidir ve başka birinin ne düşündüğünü veya hissettiğini hayal etme yeteneğiyle birleşir. Araştırmalar, empatik insanların daha fazla cömert olma ve başkalarının iyiliği ile ilgilenme eğiliminde olduklarını göstermektedir. Ayrıca empatik kişilerin daha mutlu ilişkilere sahip oldukları ve psikolojik iyilik durumlarının daha iyi olduğu bulunmuştur. Ek olarak, empati, liderlik yeteneğini geliştirebilir ve etkili iletişimi kolaylaştırabilir.

**Uyumlu olmak-** Çevresindeki kişi ve olaylara karşı duyarlı ve çevresiyle uyum içerisinde olan kimse.

**Sosyal farkındalık** - Diğer insanların duygularını doğru bir şekilde anlama ve “okuma” becerisidir. Başka insanların ne hissettiklerini algılamak ve olaylara o kişilerin perspektifinden bakabilmektir.

HEDEFLER	
	<ul style="list-style-type: none"><li>• Empati kavramı üzerine düşünmek</li><li>• Empatiyi bir yetenek olarak kabul etmek</li><li>• Sosyal dışlanma durumlarını ve bağlamları tanımak</li><li>• Sosyal dışlama olgusunu analiz etmek</li></ul>
KAYNAKLAR	
	<ul style="list-style-type: none"><li>• Masa ve sandalyeler</li><li>• Bilgisayar, görüntü ve ses sistemi</li><li>• Kağıt, kalem</li></ul>
HAZIRLIK	
	<ul style="list-style-type: none"><li>➤ Her katılımcıya ekteki tabloyu dağıtın.</li><li>➤ Bütün bireysel ve grup dinamikleri dikkatlice açıklayın.</li><li>➤ Büyük gruptaki yansıtma için zaman ayırın.</li></ul>
İÇERİK	
	<ul style="list-style-type: none"><li>• Empati kavramı</li><li>• Bir beceri olarak empati</li></ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sosyal dışlanma durumları ve bağlamları</li> </ul>
<b>EĞİTMENE NOTLAR</b>	
<b>5 dakika</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sosyal içerme ve dışlanma konuları hakkında bilgiler verirken ve yorum yaparken katılımcıların dışlanma konusunda dezavantajlı bir grup olduğunun farkında olarak yorumlar yapın.</li> </ul>
<b>GİRİŞ</b>	
<b>GRUP ÇALIŞMASI</b>	
 <b>30 minutes</b> 	<p><b>Bireysel Aktivite</b></p> <p><b>Geri bildirimimde empatik bir tutum var mı?</b></p> <p><b>Hedef</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Günlük hayatta başkalarına verdiğimiz geribildirimlerde empatiyi anlamak</li> </ul> <p><b>Akış</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Kolaylaştırıcı, Tablo 1'deki soruları katılımcılara tanıtır.</li> <li>Bir kutunun içine bu soruları atacağını, herkesin bir soruyu çekip o soruyu cevaplayacağını belirtir.</li> <li>İlk olarak kendisi bir örnek gösterir, soruyu okur ve soruyu "sürekli, bazen veya nadiren" cevaplarını kullanarak yanıtlar.</li> <li>Ardından kutu katılımcılar arasında dolaştırılır.</li> <li>Tüm katılımcılar birer soru cevapladıktan sonra farklı sorular hakkında eklemek istediklerinin veya düşüncelerinin olup olmadığı sorulur.</li> </ul>
<b>3. Kapanış - Yansıtma</b>	
<b>"Daha empatik olmak için ne yapmam gerekiyor?"</b>	
 <b>40 dakika</b>	<p>Son olarak kolaylaştırıcı, aşağıdaki yansıtma sorularını sorar.</p> <p>Katılımcılar son değerlendirmeleri diğerleriyle paylaşır.</p> <p>Daha sonra, bu sorulardan birine cevap vermek için 10 sözcük bulmaları gerekir:</p> <p>"Daha empatik olmak için ne yapmam gerekiyor?"</p>



## 7. ANAHTAR NOTLAR



10 dakika



### EVE GÖTÜRELECEK MESAJ

Katılımcılardan çalışma süresince yapılan aktivitelerle ilgili onları etkileyen, yeni öğrendikleri veya üzerine düşündükleri bir şeyi yapışkanlı kağıta yazmaları istenir ve bu notların onların çıkış kartları olacağı belirtilir.

## ÖNERİLER

### EKLER

Tablo 1 - Geri bildirimimde empatik bir tutum var mı?

	Sorular	Her zaman	Bazen	Nadiren
1	Yorumlarımı olay veya yapılan şey üzerine yoğunlaştırırım.			
2	Değerlendirmeler veya nesnel yorumlar yerine öznel ve açıklayıcı yorumlar yaparım.			
3	Geri bildirimimin iyice anlaşılabilmesi için elimden gelenin en iyisini yaparım.			
4	Eleştirileri, kişinin iyileştirmek için neler yapabileceği ile ilgili öneriler ile tamamlarım.			
5	Geri bildirimim, potansiyel bir geleceğe değil kişinin geçmişine yöneliktir.			
6	Olumsuz şeyler olsa bile, söyleyecek olumlu şeyler bulmaya çalışırım.			
7	Geri bildirimim hakkında başka bir kişinin fikrini sorarım.			
8	Bir tartışmaya girmek yerine, her zaman söz konusu kişiye, gelecekte nasıl davranmasını istediğimi söylerim.			
9	Bir kişinin performansı hakkında yorum yapmadan önce, o kişiye kendisinin ne düşündüğünü sorarım.			

10	Olumsuz bir geribildirim vermem gerektiğinde, bunun zor bir iş olduğunu düşünürüm.			
11	Bir kişi iyi bir şey yaptığında, ona iltifat ederim.			
12	<b>Toplam</b>			

### Sizin puanınız kaç?

#### 2, 3, 6, 9 ve 11.sorular

Sürekli – 1 puan

Bazen – 2 puan

Nadiren – 3 puan

#### 1, 4, 5, 7, 8, 10 ve

#### 12.sorular

Sürekli – 3 puan

Bazen – 2 puan

Nadiren – 1 puan

**32 puan ve fazlası - Günlük hayatınızda empatik bir tutuma sahipsiniz.** Geribildirim becerilerinizi iyi durumda gözüküyor ama bazı noktalarda geliştirilebilir.

**26-32 puan arası- Günlük hayatınızda yeterli empatik tutuma sahipsiniz.**

Hali hazırda bazı geribildirim becerileriniz bulunmaktadır ama bu becerileri daha da geliştirebilirsiniz.

**26 puandan az - Üzgünüz, günlük hayatınızda yeterince empatik tutuma sahip değilsiniz.**

Geribildirim becerilerinizin birçok noktada geliştirilmeye ihtiyacı var.



## PROGRAM ÜNİTE 9-DUYGUSAL YETKİNLİK–SOSYAL DUYGUSAL BECERİLER

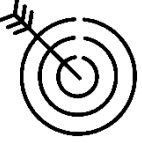


Ünite için gerekli olan zaman: 2 saat

### ÜNİTE İÇİN GEREKÇELER VE TEORİK ALTYAPI





**Sosyal Duygusal Beceriler** – Goldstein (1989) bu becerileri temel, gelişmiş, duygularla ilgili, saldırganlığa alternatif, stres ile başa çıkma ve planlama becerileri olarak tanımlar.

**Kararlılık**, kişinin kendi haklarını manipülasyonlar olmadan koruyabilmesidir.

**Etkili Dinleme-** etkili iletişim ve empati ile yargıya varmadan dinlemektir.

HEDEFLER	
	<ul style="list-style-type: none"><li>• Temel sosyal becerileri tanımak</li><li>• Duygusal yetkinliğe sahip bir eş/partner olmanın önemini anlamak</li><li>• “Hayır” denilmesi gereken sosyal duygusal durumların neler olduğunu, “hayır” demeyi ve bu konuda ısrarcı olmayı öğrenmek</li><li>• Konuşan kişinin önünde aktif bir dinleme tutumu geliştirmek</li><li>• Çocuklarımız ve eşimizle olan sözel olmayan iletişimdeki duyguları ve hisleri fark etmek</li><li>• Sözel olmayan iletişimin temel kanallarını tanımlamak</li></ul>
KAYNAKLAR	
	<ul style="list-style-type: none"><li>• Masa ve sandalyeler</li><li>• Bilgisayar, görüntü ve ses sistemi</li><li>• Kağıt, kalem</li></ul>
HAZIRLIK	
	

### İÇERİK

	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Temel sosyal beceriler</li> <li>● “Hayır” denilmesi gereken durumları ve bu durumlarda kullanılacak becerileri belirlemek</li> <li>● Aktif dinleme</li> <li>● Çocuklarımız ve eşimizle olan sözel olmayan iletişimdeki duygular ve hisler</li> <li>● Sözel olmayan iletişimin temel kanalları</li> </ul>
<b>EĞİTMENE NOTLAR</b>	
<p><b>5 dakika</b></p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Bazı durumlarda “hayır” diyebilmenin oldukça güç olabildiğini ancak ufak denemelerle önemli adımlar atılabileceğini, bu noktada kendilerini başarısız hissetmemelerini katılımcılara belirtin.</li> </ul>
<b>GİRİŞ</b>	
<b>GRUP ÇALIŞMASI</b>	
<b>Kaynaşma - Aktivite: Sosyal becerilere ihtiyacımız var!</b>	
 <p><b>20 dakik</b> <b>a</b></p> 	<p><b>Hedefler</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Sosyal duygusal beceriler kavramını bilmek (Goldstein, 1989).</li> <li>● Temel sosyo-duygusal becerileri bilmek</li> <li>● Sosyal ve duygusal olarak yetkin olmanın bir ihtiyaç olduğunu anlamak</li> </ul> <p><b>Akış</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Kolaylaştırıcı sosyal duygusal beceriler kavramları üzerine konuşulacağını belirtir.</li> <li>● Ardından Tablo 1’i katılımcılara dağıtır ve katılımcılardan her bir beceri grubunu ve becerileri incelemelerini ister.</li> <li>● Kolaylaştırıcı kavramların önemli noktalarını örneklerle birlikte açıklar.</li> <li>● Katılımcılara kendi yaşam koşullarında hayata geçirilmesi en zor ve en kolay olan becerilerin neler olduğunu sorar.</li> <li>● Katılımcıların cevaplarının ardından bu becerilerin nasıl geliştirilebileceğini gruba sorar ve grubu fikirlerini birbirleriyle paylaşmaları için teşvik eder.</li> </ul>

## Bazen hayır demek zorundayız!

### Hedefler

- “Hayır” deme ihtiyacımızın farkına varmak
- Herhangi bir bahane veya açıklama yapmadan emin bir şekilde “hayır” demek

### Akış

- Kolaylaştırıcı, “aile hayatında hissettiklerimizi söylemediğimiz durumlar vardır. Bazen hissettiklerimizin tersini söyleriz. Kararlı kişiler, duygularını doğrudan ifade edebilir, kendi haklarını savunabilir ve başkalarının haklarına da saygı duyabilirler. İddialı bir karakter kendi uyumuna kendini taahhüt eder. Bu yeteneğin önemli becerilerinden biri nasıl “hayır” diyeceğini bilmektir.” diyerek konuya giriş yapar.
- Ardından katılımcılara “hayır” demekte zorlandıkları durumları düşünmelerini ve örnekler vermelerini ister.
- Katılımcıların verdikleri örneklerin ardından bu durumların ne şekilde sonuçlandığı hakkında sorular sorar.
- Sonra kolaylaştırıcı “hayır” diyebilmek üzerine çalışılacağını belirtir.
- “Hayır” demek için 5 adım olduğunu söyler ve aşağıdaki adımları açıklar.
  1. Neden “Hayır” dediğiniz ile alakalı bir sebep verin.
  2. Doğru vücut dilini kullanın.  
Beden diliniz ile kelimelerinizin uyumlu olmasına dikkat edin. Karışık mesajlar vermediğinizden emin olun. İstikrarlı olun. Göz teması kurun, dik durun ve sağlam bir ses kullanın. Yere veya uzaklara bakmayın.
  3. Sizi ikna etmeye çalışan kişi için endişelerinizi belirtin.  
unu yapmana izin verirsem olumsuz şeylerle karşılaşabilirsin.” gibi.
  4. Başka bir şey önerin.
  5. Harekete geçin.





30 minutes



	<p>Her bu aşamada hala karşınızda kişi sizden yapmayı istemediğiniz bir şey konusunda ısrar ediyorsa, o ortamı terk edin. Böylece kararınızın değişmeyeceğini anlayacaktır.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Ardından kolaylaştırıcı gönüllü iki kişiyi yanına davet edeceğini ve verdikleri durum üzerine bir kişinin “hayır” diyecek kişi olacağını, diğer kişininse talepte bulunacak kişi olacağını belirtir.</li><li>• Roller oynayacak olan kişileri yanına davet eder.</li><li>• Kolaylaştırıcı sırasıyla aşağıdaki durumlardan birini verir. “Hayır” diyecek olan kişiye adımları hatırlatır ve adıma uygun bir şekilde karşısındaki kişiye cevap vermesini söyler.</li></ul> <ol style="list-style-type: none"><li>1. İş arkadaşınız birlikte çalışmanız gereken bir iş üzerinde yapması gereken sorumluluklarını yerine getirmiyor.</li><li>2. Halletmeniz gereken işleriniz varken komşunuz aynı hafta içerisinde 4. kez evinize ziyarete gelmek istiyor.</li><li>3. Çocuğunuz bütçenizin çok üzerinde bir oyuncakçı onun için almanızı istiyor.</li><li>4. Eşinizle ebeveynlerin kendilerine ayıracakları zaman konusunda anlaşmanız olmasına rağmen eşiniz anlaşmaya uymayıp yine arkadaşlarıyla dışarı çıkmak istiyor.</li></ol>
--	---

### İyi dinleyici- kötü dinleyici

 <p><b>40 dakika</b></p> 	<p><b>Hedefler</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Aktif dinlemenin özelliklerini bilmek</li><li>• İyi bir dinleyici tutumu geliştirmek</li><li>• Eşimiz ile olan iletişimimiz için aktif bir dinleme tutumu geliştirmek</li><li>• Dinleyici alışkanlıkları üzerine düşünmek ve değerlendirmek</li></ul> <p><b>Akış</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Kolaylaştırıcı, “Başkalarının duygularını ve endişelerini dinleyebilmek, iyi bir ilişki kurmanıza ve bu ilişkiyi devam ettirmenize yardımcı olur. Aile hayatında ise bu beceriler önemli bir rol oynar. Aktif dinleme ve dinleme davranışının etkililiği çocuk ve yetişkinlerde oldukça önemlidir.” diyerek konuya giriş yapar.</li></ul>
---	---

- Ardından günlük hayattaki iletişimlerde iyi ve kötü dinleyiciler ile sık sık karşılaşıldığını belirtir ve iyi ve kötü dinleyicilerin özelliklerini açıklar.

#### İyi dinleyici



- Dikkat ve ilgi ile dinler.
- Sözlerin içeriği kadar duyguları da dinler.
- Duygularını düzenleyebilir.
- Göz teması, baş hareketi ile dinlediğini belli eder.
- Konuşanın sözünü kesmez, cümlelerini tamamlamaz.
- Anlamadığı yönleri sorarak açıklığa kavuşturur.
- Söylenenler hoşuna gitmese de, söyleyeni yargılamaktan kaçınır.
- Anladığından emin olmak için söyleneni kendi ifadeleri ile tekrar eder.

#### Kötü dinleyici



- Görünüşte dinler, dinliyormuş gibi yapar.
- Konuşmanın ayrıntılarına dikkat etmez, genel konu ve içerik hakkında bilgi sahibi yeterli olur.
- Bazı durumlarda sadece kendisi ile ilgili olan kısmı duyar, diğer anlatılanlara kulaklarını kapatır.
- Karşısındaki ne derse desin kendi duymak istediğini duyar.
- Yapılan her tür konuşmayı kendilerine yönelik bir saldırı gibi algırlar ve sürekli kendileri ile ilgili aslında öyle olmadıklarını, öyle düşünmediklerini ispatlamak gibi bir uğraşı içindedirler. Konuşmaları genellikle kendilerine dönüktür.
- Kolaylaştırıcı, katılımcılara günlük hayattaki iletişimlerinde iyi ve kötü dinleme modellerinden en çok hangisini deneyimlediklerini ve kullandıkları üzerine düşünmelerini ister.
- Ardından Tablo 2'yi katılımcılara dağıtır ve evde katılımcıların sorular hakkında düşünebileceklerini belirtir.
- Ardından gönüllü olan iki katılımcıyı yanına çağıracağını, onlara bir durum vereceğini ve katılımcılardan birinin bu durumu anlatan, diğerinse dinleyen kişi olacağını belirtir.

	<ul style="list-style-type: none"><li>• İki katılımcıyı yanına çağırır, aşağıdaki durumlardan birini verir ve dinleyiciden iyi bir dinleyici özellikleriyle konuşmayı devam ettirmesini ister.</li><li>• Canlandırmanın ardından anlatıcıya duygu ve düşüncelerini sorar ve grupta paylaşmasını ister.</li><li>• Diğer durumlarda iyi ve kötü dinleyici özelliklerinden biri seçilerek farklı katılımcılar ile canlandırılır.</li></ul> <p><b>Örnek durumlar</b></p> <p>Dün gece izlediğiniz ve çok beğendiğiniz bir filmde bahsedin.</p> <p>Eşinizle evdeki iş bölümüne dair yaşadığınız problemlerden bahsedin.</p> <p>Başarılı olmayı çok istediğiniz bir sınava hazırlanma sürecinizden bahsedin.</p>
--	---

### 3.KAPANIŞ

 15 dakika 	<p>Aktivitelere dair yansıtıcı sorular</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Ailemleken, hangi dinleme stilini kullanıyorum?</li><li>• Aktif dinleme tutumuna sahip miyim?</li><li>• Eşim ve çocuklarım ile olan sözsüz iletişimde duyguları ve hisleri anlayabiliyor muyum?</li><li>• Aile içi iletişimde duygularımı yönetme becerilerim nasıl?</li><li>• Çocuklarıma ve eşime “hayır” diyor muyum?</li></ul>
---	---

### 4. ANAHTAR NOTLAR

 5 dakika 	<p><b>EVE GÖTÜRÜLECEK MESAJ</b></p> <p>Katılımcılardan çalışma süresince yapılan aktivitelerle ilgili onları etkileyen, yeni öğrendikleri veya üzerine düşündükleri bir şeyi yapışkanlı kağıta yazmaları istenir ve bu notların onların çıkış kartları olacağı belirtilir.</p>
--	--

### ÖNERİLER

## EKLER

- Tablo 1 - Sosyal Beceriler
- Tablo 2 – İyi bi dinleyici misin?

**Tablo 1 – Sosyal Beceriler**

<p><b>Grup I: İlk sosyal beceriler</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Duymak</li><li>2. Bir konuşmayı başlatmak</li><li>3. Bir konuşmayı devam ettirmek</li><li>4. Soru sormak</li><li>5. Teşekkür etmek</li><li>6. Kendini tanıtmak</li><li>7. Başkalarını tanıtmak</li><li>8. İltifat etmek</li></ol> <p><b>Grup II: Gelişmiş Sosyal Beceriler</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>9. Yardım istemek</li><li>10. Katılmak</li><li>11. Yönerge vermek</li><li>12. Yönergeleri takip etmek</li><li>13. Özür dilemek</li><li>14. Başkalarını ikna etmek</li></ol> <p><b>Grup III: Duygulara yönelik beceriler</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>15. Kendi duygularını anlamak</li><li>16. Duyguları ifade etmek</li><li>17. Başkalarının duygularını anlamak</li><li>18. Başkalarının öfkesiyle baş etmek</li><li>19. Sevgiyi ifade etmek</li><li>20. Korku duyulan durumlarla baş etmek</li><li>21. Kendi kendini ödüllendirmek</li></ol> <p><b>Grup IV: Saldırganlık için alternatif beceriler</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>22. İzin istemek</li><li>23. Bir şeyleri paylaşmak</li></ol>	<ol style="list-style-type: none"><li>26. Kendi kendini kontrol etmek</li><li>27. Haklarını savunmak</li><li>28. Şakalara cevap vermek</li><li>29. Kişiler arası potansiyel problemlerden kaçınmak</li><li>30. Kavgaya girmemek</li></ol> <p><b>Grup V: Stresle baş etmek için beceriler</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>31. Şikayette bulunmak</li><li>32. Bir şikayete cevap vermek</li><li>33. Kaybetmeyi centilmence kabul etmek</li><li>34. Çekinmemek</li><li>35. Zorlandığında kolları sıvayıp tekrar işe başlamak</li><li>36. Bir arkadaşı savunmak</li><li>37. İkna etme çabalarına cevap vermek</li><li>38. Başarısızlığa cevap vermek</li><li>39. Çelişkili mesajlarla yüzleşmek</li><li>40. Bir suçlamaya cevap vermek</li><li>41. Zor veya çatışmalı bir sohbet için hazırlanmak</li><li>42. Gruptaki baskılar ile başa çıkmak</li></ol> <p><b>Grup VI: Planlama becerileri</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>43. İnisiyatif almak</li><li>44. Bir sorunun nedenini anlamak</li><li>45. Hedefleri belirlemek</li><li>46. Gerekli bilgileri toplamak</li><li>47. Sorunları önem derecelerine göre çözmek</li><li>48. Dikkatli bir şekilde karar almak</li><li>49. Bir göreve odaklanmak</li></ol>
--	---

- |  |  |
|--|--|
| 24. Başkalarına yardım etmek.<br>25. Müzakere etmek. |  |
|--|--|

## Tablo 2 – İyi bir dinleyici misin?

### İyi bir dinleyici misin?

*“Dinlemeyi bilmek, herhangi bir kişisel veya mesleki ilişkide esastır.”*

Aşağıdaki soruları lütfen 1'den 4'e kadar puanlandırın: 1-asla; 2-nadiren; 3-neredeysse her zaman; 4-her zaman)

- Karşıdaki kişinin sözünü kesmeden, kendisini ifade etmesine izin verir misin?
- İnsanlar kendilerini tam olarak ifade etmediklerinde, kelimelerin altında yatan saklı mesajları anlamaya çalışır mısın?
- Önemli bilgileri saklayabilme yeteneğini geliştirmek için çabalar mısın?
- Konuşmanın en önemli detaylarını hatırlar mısın?
- Bir olayı hatırladığında, o olay ile ilgili en önemli bilgileri ve anahtar kelimeleri hatırlar mısın?
- Doğru anlayıp anlamadığını kontrol etmek için, konuşma tamamen bitmeden önce konuşan kişinin söylediği önemli noktaları tekrar eder misin?
- Başkası kendi fikrini ifade ettiğinde, sen de bu soruya ne cevap vereceğini genellikle hayal eder misin?
- Muhatabının bakış açısı seninkinden farklı olduğunda, muhalif olmaktan kaçınır mısın?
- Karşıdaki kişiyi dinlerken, konuşmaya paralel gerçekleri görmezden gelir misin?
- Konuşma esnasında, karşıdaki kişinin söyledikleri ile gerçekten ilgilenir misin?



**Sizin puanınız kaç?**

**32 puan ve fazlası:** İyi bir dinleyicisin ve muhatabını nasıl anlayabileceğini biliyorsun.

**27-31 puan:** Ortalama bir dinleyicisin.

**22-26 puan:** Bazı eksikliklerinizin üstesinden gelmek için iyi dinleme sanatını bilinçli olarak uygulaman gerekmektedir.

**21 puan ve daha azı:** Muhtemelen duyduğun birçok şeyi yanlış anlıyor ve farklı çıkarımlarda bulunuyorsun.

*In: Guia RH*

**PESI PROGRAMI: ÖZEL EĞİTİME İHTİYAÇ DUYAN ÇOCUKLARIN AİLELERİNİN SOSYAL KAYNAŞMA VE İYİLİK DURUMLARININ DESTEKLENMESİ**

**EBEVEYNLER İÇİN EĞİTİM**

**ÜNİTELER**

- **Ünite 1.** Kişilerin Güçlü Yönleri (HIRVATİSTAN)
- **Ünite 2.** Ailenin Güçlü Yönleri (HIRVATİSTAN)
- **Ünite 3.** Ailedeki Stres. Stres Yönetimi (ROMANYA)
- **Ünite 4.** Ailede Psikolojik Dayanıklılık (ROMANYA)
- **Ünite 5.** Özsaygı ve Kendilik Algısı (İSPANYA)
- **Ünite 6.** Özyönetim (PORTEKİZ)
- **Ünite 7.** Öz-Yeterlilik (İSPANYA)
- **Ünite 8.** Ailede Sosyal-Duygusal Öğrenme (TÜRKİYE)
- **Ünite it 9.** Duygusal Yetkinlik (PORTEKİZ)
- **Ünite 10. Sosyal Yetkinlik (TÜRKİYE)**
- **Ünite 11.** Duygusal Zeka ile Ebeveynlik (LİTVANYA)
- **Ünite 12.** Son Değerlendirme(LİTVANYA)

**PROGRAM ÜNİTE 10-SOSYAL YETKİNLİK**





**Ünite için gerekli olan zaman: 2 saat**

**ÜNİTE İÇİN GEREKÇE VE TEORİK ALTYAPI**

Beceri olarak sosyal yetkinliğin birçok tanımı ve ögesi bulunabilir. Bu oturumda, bu kavramın yalnızca bazı yönlerine değinilmektedir. bunlar a) etkileşimler esnasında olumlu iletişim kurmak, b) duyguları anlamak, c) öfkeyi yönetmek, d) çatışmalarda problem çözme becerilerini kullanmak.

**SOSYAL YETKİNLİK MODÜLÜ**

**HEDEFLER**

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Başkalarıyla etkili etkileşimde bulunmak için olumlu iletişim kurmak</li> <li>• Kendisinin ve başkalarının duygularını anlama becerisini göstermek</li> <li>• Öfke kontrolüne yönelik stratejiler kullanmak</li> <li>• Problem çözme ve çatışma çözme stratejileri kullanmak</li> </ul>
<b>KAYNAKLAR</b>	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Masa ve sandalyeler</li> <li>• Bilgisayar, görüntü ve ses sistemi</li> <li>• Kağıt, kalem</li> <li>• Yumak ip</li> <li>• Üç hulahop ya da üç ince ağaç dalı</li> </ul>
<b>HAZIRLIK</b>	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hava durumu şekilleri kesilir.</li> <li>• Eklerin çıktısını alınır.</li> <li>• Tüm malzemeler masada hazır bulundurulur.</li> </ul>
<b>İÇERİK</b>	
	<p>➤</p>
<b>EĞİTMENE NOT</b>	
<p><b>15 dakika</b></p> 	<p>Burada değinilen konular bazı katılımcılar için kullanılmayabilir. Öfke, yılgınlık, stres, çabuk öfkelenme gibi duygular, bir grup içerisinde tartışması güç şeyler olabilir. Kolaylaştırıcı, bu tür hassas konularda bireylerin yaşadığı gerilimin farkında olmalıdır.</p>

**21 GİRİŞ**

**22 GRUP ÇALIŞMASI**



15 dakika



### Kaynaşma

Burada buraya kadar başlarına gelen olumlu bir şeyi yumak ile paylaşma aktivitesi vardı. O daha önceki haftalarda yapıldığı için çıkartıldı. 9. ünite çok yoğun olduğu için buraya tekrar bir kaynaştırma koymaya gerek kalmaz belki.



70 dakika



### Deneyim

#### Hedefler:

- Başkalarıyla etkili etkileşimde bulunmak için olumlu iletişim kurmak
- Kendisinin ve başkalarının duygularını anlama becerisini göstermek

#### Aktivite 2

#### Hedef

- Kendisinin ve başkalarının duygularını anlama becerisi göstermek
- Öfke kontrol stratejilerini kullanmak

#### İlk Adım: Kırmızı Noktalarımız & İkinci Adım: Dönüştür

- Kolaylaştırıcı, her katılımcıya “Kırmızı Noktalarımız” kağıdını verir.
- “Kırmızı Noktalarımız” kağıdındaki soruları satır satır ilerleyerek sorar: 1) Hangi davranışlar sizi duygusal olarak etkiler? 2) Böyle zamanlarda nasıl hissedersiniz?, 3) İlişkileriniz nasıl etkilenir?
- Kolaylaştırıcı, dağıtılan kağıdı doldurmalarını ister.
- Tüm katılımcılar bir ya da iki daireyi doldurduktan sonra kolaylaştırıcı, küçük gruplar oluşturur ve katılımcılardan yazılanları küçük gruplarda paylaşmalarını ister.
- Herkes büyük gruba döndükten sonra, yazdıklarını büyük grupla paylaşmak isteyen olup olmadığını sorar.
- Paylaşımların ardından kolaylaştırıcı, başkalarının davranışı-bu davranışlar karşısında hissettiklerimiz arasındaki bağlantıyı ve bu bağlantının ilişkilerimizi ne şekilde etkilediğini anlamının önemini açıklar.



- “Şimdi, başka bir aktivite yapacağız ve böylece başkalarının davranışlarına yeni bir açıdan bakabileceğiz. Çünkü başkalarının davranışını nasıl gördüğümüz, zincirleme tepkiyi başlatan ve insanlarla ilişkilerimizi zedeleyebilen ilk adımdır” der.
- “Dönüştür” etkinliğini katılımcılara dağıtır.
- İlk iki örneği verir ve grup olarak bizi öfkeliendirebilecek davranışları yeniden değerlendirmelerini ve bunlara yeni bir bakış açısıyla bakmalarını ister.
- Biraz zaman verdikten sonra gruba bazı örneklerini paylaşmak isteyip istemediklerini sorar.
- En sonunda yansıtma sorularını sorar. İki ya da üç katılımcının cevaplarını paylaşmalarına fırsat tanır.



**Not:** Kırmızı noktalar, kişi öfkeliendirebilen ya da kendisini rahatsız hissettirebilen şeydir. Duyguların adlarını sizler vermemeye çalışın, bu sayede katılımcılar seçin yaparken daha özgür hissederler. Kişinin kendi kırmızı noktalarının farkında olmasının, belirli davranışlara verilen tepkileri tanımada ve öfkeyi kontrol etmede ilk adım olduğunu ifade edin. Başkalarının davranışlarına yeni bir açıdan bakarken, bireylerin belirli bir davranışa bir anlamı nasıl verdiğimizi anlamaları gerekir. Bu, yaşanabilecek problemleri çözmede ve olası çatışmaları sınırlandırmada ilk adım olacaktır.



### **Hedef**

- Problem çözme ve çatışma çözümüleme stratejilerini kullanmak

### **Aktivite 2**

#### **Problem Çözüm Tekniği: Kaplumbağa Tekniği**

- Kolaylaştırıcı “Kaplumbağa Tekniği” powerpoint sunumunun kopyalarını katılımcılarla paylaşır. Görseller ekrana yansıtılırken, kolaylaştırıcı her bir adımı açıklar.
  - İlk adım: Öfkeyi tanımak- fark etmek
  - İkinci adım: Tepki vermeden önce durmak
  - Üçüncü adım: Sakinleşmek ve düşünme süreçlerinin başlamasına fırsat tanımak
  - Dördüncü adım: Çözümü denemek

- Üçüncü ve dördüncü adımlar arasında sorulması ve cevaplanması gereken 3 soru olduğunu belirtir ve soruların “Güvenli mi? Adil mi? Herkes nasıl hisseder?” olduğunu belirtir.
- Katılımcılara, bu tekniği kullanarak problemlerini ve çatışmalarını çözüp çözemeyeceklerini sorar.
- Katılımcılardan bu tekniği kullanabilecekleri bir durumu canlandırmalarını ister.
- Kimse gönüllü olmazsa, kolaylaştırıcı bir örnek verir. Örneğin: “Çocuğunuzdan bir şey istiyorsunuz ama o kabul etmiyor.”
- Durum, bütün gruba canlandırma olarak sunulduktan sonra herkese nasıl hissettiklerini, tekniğin nasıl daha etkili kullanılabileceğini, vs. sorar.
- En sonunda yansıtma sorularını sorar. İki ya da üç katılımcının cevaplarını paylaşmalarına fırsat tanır.

**Not:** Tekniğin edinilmesi çok kolay olmayabilir. Bu yüzden katılımcılardan bu tekniği günlük hayatlarında kullanırken sabırlı olmalarını isteyin. Ayrıca tutarlı olmanın, çocuk ve yetişkinlere tekniği düzenli olarak kullanmalarında yardımcı olacağını ifade edin.

### **Kapanış**



#### **Hedef**

- Başkalarıyla etkili etkileşimde bulunmak için olumlu iletişim kurmak
- Problem ve çatışma çözümü stratejilerini kullanmak

#### **Oyun**

##### **Sakın düşürmeyin!**

- Kolaylaştırıcı, ince ağaç dallarını ya da hulahopları eline alır.
- Katılımcıları 3 gruba ayırır ve her bir gruba bir ağaç dalı verir.
- “Şimdi göreviniz ağaç dalını parmak ucunuzla tutmak ve olabildiğince dikkatinizi vererek ağaç dalını yukarı ve aşağı yönlerde hareket ettirmek. Grup olarak ağaç dalınızı yere düşürmeden parmak ucunuzda tutmak için çalışmanız gerekiyor.” der.

	<ul style="list-style-type: none"><li>● Gruba görevin nasıl başarılacağını tartışmaları için zaman verir.</li><li>● Oyuna başlanır ve ağaç dalını aşağı ve yukarı üç dört kez hareket ettirmeleri ister.</li><li>● En sonunda yansıtma sorularını sorar ve iki ya da üç katılımcının cevaplarını paylaşmalarına fırsat tanır.</li></ul> <p>Not: Oyun, takım çalışması ve problem çözümü için hazırlanmıştır. Oyundan sonra bir grup insanın nasıl birlikte çalışabileceklerini ve bunun neden önemli olduğunu tartışın. Bir problemi çözmek ya da bir görevi başarmak için nasıl çalıştılar? Son olarak ailelerindeki tüm üyelerle problemlerinin üstesinden gelebilecekleri mesajını vererek sonlandırın.</p>
<b>3.KAPANIŞ</b>	
 <b>10 dakika</b> 	<p>Aktiviteye dayalı yansıtma soruları:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>● Aktivite/oyun sırasında nasıl hissettin?</li><li>● Duygularını/hislerini/fikirlerini grupta paylaştığında neler hissettin?</li><li>● Bunları çocuklarınızla nasıl kullanabilirsiniz?</li></ul> <p><b>EVE GÖTÜRÜLECEK MESAJ</b></p> <p>Katılımcılardan çalışma süresince yapılan aktivitelerle ilgili onları etkileyen, yeni öğrendikleri veya üzerine düşündükleri bir şeyi yapışkanlı kağıta yazmaları istenir ve bu notların onların çıkış kartları olacağı belirtilir.</p>
<b>ÖNERİLER</b>	
	<p>Oturum tamamlandıktan sonra, katılımcıların duyguları tanıma, öfke kontrol etme ve problem çözme becerileri ile eğitmeden ayrılmaları gerekmektedir. Oturumu sonlandırmadan önce rahatsızlık veren duyguların ya da çözülmemiş problemlerin olup olmadığını kontrol edin.</p>

## EKLER

Aktivite 1 Kırmızı Noktalar

Aktivite 2 Dönüştür!

Aktivite 3 Problem Çözme Tekniği: Kaplumbağa Tekniği

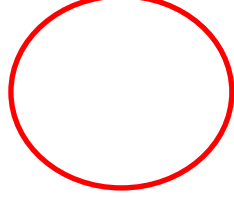
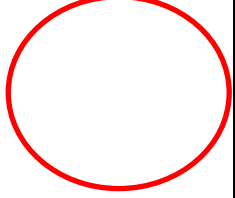
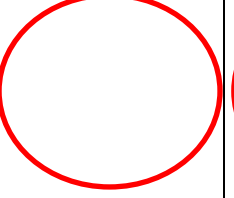
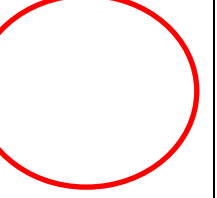
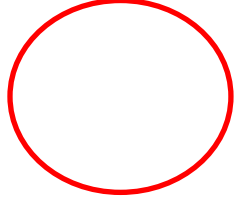
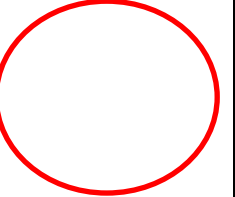
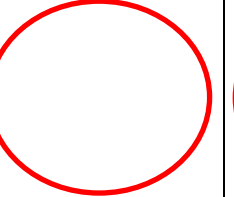
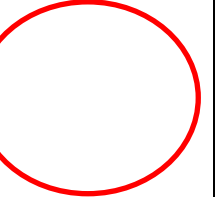
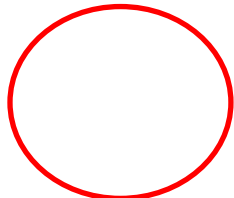
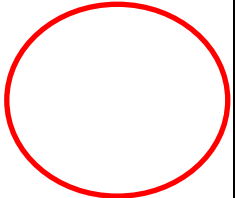
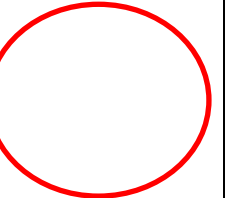
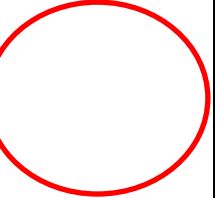
### Duygu Hava Durumu



### Kırmızı Noktalar



## KIRMIZI NOKTALAR

Kırmızı noktalarınıza basan <b>davranışlar</b> nelerdir?				
Bu davranışlara maruz kaldığınızda <b>duygularınız</b> nelerdir?				
Bu duygularınız o davranışları gösteren kişilerle <b>ilişkinizi</b> nasıl etkiliyor?				

### Dönüştür!

Problemi Tanımlama	Dönüştürme
Çıglık atıyor!	<i>Belli ki kötü bir şey olmuş... bir sorayım kendisine.</i>
Sizi sürekli eleştiriyor!	<i>Herhangi bir şey yapmadan önce, ilk onun fikrini sormam işe yarayabilir.</i>


## Problem Çözüm Tekniği: Kaplumbağa



1. Adım: Öfkeni fark et. Problem nedir?
2. Adım: Dur ve düşün.

3. Adım: Kabuđuna çekil. 3 derin nefes al. Yeni bir bakış açısıyla duruma bak. Sonuçları ne olabilirdi?
  - a. Bu çözüm herkes için güvenli mi?
  - b. Bu çözüm herkes için adil mi?
  - c. Herkesin bu çözüm karşısındaki hisleri ne olurdu?
4. Adım: En iyisi olduğuna karar verdiğin çözümü seç ve dene!

**PESİ PROGRAMI ÖZEL EĞİTİME İHTİYAÇ DUYAN ÇOCUKLARIN AİLELERİNİN SOSYAL  
KAYNAŞMA VE İYİLİK DURUMLARININ DESTEKLENMESİ**

**EBEVEYNLER İÇİN EĞİTİM**

**ÜNİTELER**

- **Ünite 1.** Kişilerin Güçlü Yönleri (HIRVATİSTAN)
- **Ünite 2.** Ailelerin Güçlü Yönleri (HIRVATİSTAN)
- **Ünite 3.** Ailede Stres Yönetimi (ROMANYA)
- **Ünite 4.** Ailede Psikolojik Dayanıklılık (ROMANYA)
- **Ünite 5.** Özsaygı ve Benlik Kavramı(İSPANYA)
- **Ünite 6.** Öz-yönetim (PORTEKİZ)
- **Ünite 7.** Öz-yeterlilik (İSPANYA)
- **Ünite 8.** Ailede Sosyal-Duygusal Öğrenme (TÜRKİYE)
- **Ünite 9.** Duygusal Yetkinlik (PORTEKİZ)
- **Ünite 10.** Sosyal Yetkinlik (TÜRKİYE)
- **Ünite 11. Duygusal Zeka ile Ebeveynlik (LİTVANYA)**
- **Ünite 12.** Son Değerlendirme(LİTVANYA)

## PROGRAM ÜNİTE 11-DUYGUSAL ZEKA İLE EBEVEYNLİK (LİTVANYA)

Ünite için gerekli olan zaman: 2 saat




### ÜNİTE İÇİN GEREKÇELER VE TEORİK ALTYAPI

**Duygusal zeka**, bireylerin kendisinin ve diğerlerinin duygularının farkına varma, farklı duygular arasında ayırım yapma ve bunları uygun şekilde adlandırma, duygu ve düşüncelere rehberlik etmek için duygusal verileri kullanma ve çevreye uyum sağlamak veya bir hedefe ulaşmak için duyguları yönetme ve /veya ayarlama becerileridir.

**Duygu**, yoğun zihinsel aktivite ve yüksek derecede zevk veya memnuniyetsizlik ile karakterize edilen bilinçli bir deneyimdir.

**Bilinç**, dışsal ya da içsel uyaranların farkında olma durumu ya da niteliğidir.

### DUYGUSAL ZEKA İLE EBEVEYNLİK MODÜLÜ

HEDEFLER	
	<ul style="list-style-type: none"><li>• Duygusal zeka ile ebeveynlik kavramını tanıtmak</li><li>• Duygusal zeka ile ebeveynlik modellerini tanıtmak</li><li>• Duygusal zeka ile ebeveynlik hakkında pratik bilgi ve beceriler sağlamak</li><li>• Eleştirel düşünceye teşvik etmek</li><li>• Yaratıcı olmaya teşvik etmek</li></ul>
KAYNAKLAR	
	<ul style="list-style-type: none"><li>• Masa ve sandalyeler</li><li>• Bilgisayar, görüntü ve ses sistemi</li><li>• Kağıt, kalem</li></ul>
HAZIRLIK	
	Aktiviteleri ve içerikleri aşağıdakilere göre seçiniz: <ul style="list-style-type: none"><li>➤ Öğrenilmesi planlanan hedef ve içerikler</li><li>➤ Seçilen dinamik için kaynakları bulmak</li></ul>
İÇERİK	



## Neden Duygusal Zeka ile Ebeveynlik?

“Araştırmalar, Duygusal zeka artışının daha iyi bir sağlık durumuna, akademik başarıya ve daha güçlü ilişkilere yol açtığını göstermektedir. Öğrenilebilen, ölçülebilir, bilimsel temelli ve çocuklara yardım eden becerilerdir.”

- Artan karmaşıklıkları ve stresi yönetmek
- Olumlu ve sağlıklı ilişkileri desteklemek
- Yeniliği ve esnekliği teşvik etmek
- Şefkat ve iç huzuru beslemek
- Olumlu değişimler yaratmak

Duygusal zeka becerileri öğrenilebilir ve ebeveynler kişilerin kendi yaşamlarını ve dünyayı değiştiren bu becerilerin öğrenilmesinde önemli rol oynar.” <http://www.6seconds.org/parenting/>

## Dört Ebeveynlik Stili:

Dört farklı ebeveynlik stili vardır ve bu stillerin çocuklar üzerindeki etkileri farklıdır.

### **İhmalkar Ebeveynlik Stili**

- Çocuğun duygularını önemsiz görür.
- Çocuğun duygularını yok sayar.
- Çocuğun olumsuz duygularının hızla kaybolmasını ister.
- Çocuğun duygularını bir şeyleri düzeltmek için bir talep olarak görür.
- Çocuğun duygularını en aza indirir ve farklı duygulara sebep olan olayları önemsiz gibi gösterir.
- Çocukla bir problemi çözmez, zamanla çoğu problemin kendi kendine çözüleceğine inanır.

***İhmalkar ebeveynlik stilinin çocuklar üzerindeki etkisi:*** Çocuklar, duygularının yanlış, uygunsuz ve geçerli olmadığını düşünür.

Hissettikleri yüzünden kendileriyle ilgili yanlış bir şeylerin olduğunu düşünebilirler. Duygularını düzenlemede zorluk yaşayabilirler.

### **Otoriter Ebeveynlik Stili**

- İhmalkar ebeveynlik stilindeki davranışların birçoğunu sergilerler ancak burada daha olumsuz bir tutum söz konusudur.
- Çocuğun duygusal ifadesini yargılar ve eleştirir.
- Çocuğun iyi davranış standartlarına boyun eğmesi gerektiğini vurgular.
- Olumsuz duygular ile baş etmesi gerektiğini düşünür.
- Duyguların insanları zayıf gösterdiğini ve çocukların duygularını belli etmemeleri gerektiğini düşünür.
- Olumsuz duyguların verimsiz ve zaman kaybı olduğunu düşünür.

**Otoriter ebeveynlik stilinin çocuklar üzerindeki etkisi:** İhmalkar ebeveynlik stilindeki etkiler ile aynıdır.


#### **İzin Verici Ebeveynlik Stili**

- Çocuğun tüm duygu ifadelerini herhangi bir sınır koymadan kabul eder.
- Çocuğun davranışları üzerine çok az rehberlik eder.
- Herhangi bir sınır belirlemez.
- Olumsuz duyguların üstesinden gelmenin dışında yapılabilecek çok az şey olduğuna inanırlar.
- Çocukların problemleri çözmelerine yardım etmezler.
- Olumsuz duygular ile baş etmenin tek yolunun olumsuz duyguları boş vermek olduğuna inanırlar.


**İzin verici ebeveynlik stilinin çocuklar üzerindeki etkisi:** Çocuklar duygularını düzenlemeyi öğrenemezler. Odaklanmada, arkadaş edinmede ve diğer çocuklar ile geçinmede zorluk yaşarlar.

#### **Demokratik Ebeveynlik Stili**

- Çocuğun olumsuz duygularını yakınlaşmak için bir fırsat olarak görürler.
- Kendisinin ve duygularının farkındadır ve değer verir.
- Olumsuz duyguların ebeveynlik için önemli bir alan olduğunu düşünür.

	<ul style="list-style-type: none"><li>• Çocuğun olumsuz duyguları ile dalga geçmez ve onları küçümsemez.</li><li>• Çocuğun nasıl hissetmesi gerektiğini söylemez.</li><li>• Duygusal anları çocuğu dinlemek için kullanır, kelimeleri ve duygusal yakınlığı ile empati kurar, duygunun adlandırılması için yardım eder, duygu düzenlemesi için rehberlik etmeyi teklif eder, sınırları belirler ve problem çözme becerileri ve kabul edilebilir duygu ifade etme şekillerini öğretir.</li></ul> <p><b>Demokratik ebeveynlik stiline çocuklar üzerindeki etkisi:</b> Çocuklar duygularına güvenmeyi, duygu durumlarını düzenlemeyi ve problem çözmeyi öğrenirler. Yüksek bir benlik saygısına sahiptirler, iyi öğrenirler ve başkaları ile iyi geçinirler.</p> <p><a href="https://www.gottman.com/blog/the-four-parenting-styles/">https://www.gottman.com/blog/the-four-parenting-styles/</a></p>
<b>EĞİTMENE NOTLAR</b>	
<b>15 minutes</b>	
	

<b>GİRİŞ</b>
<b>GRUP ÇALIŞMASI</b>

<b>KAPANIŞ</b>	
<b>2. ANAHTAR NOTLAR</b>	
	<b>EVE GÖTÜRELECEK MESAJ</b>



**10 dakika**



İlk olarak herkes aşağıda bulunan yazıyı okur, üzerine düşünür ve grupla birlikte yazının hissettirdikleri veya düşündürdükleri hakkında konuşulur.

Eşim sık sık ilham verici konuşmacıların geldiği bir okulda öğretmen olarak çalışıyor. En son Duygusal Zeka hakkında konuşma dinlediğini ve anlatılanlardan çok etkilendiğini belirtti. Konuşmacı, duygusal zekanın çocuk yetiştirmede önemli bir etmen olduğunu belirtmiş. Eşim, konuşmacının anlattıklarından çok etkilendiği için ebeveynlere yönelik bilgilendirici, duygusal zeka konulu bir kitap siparişi vermiş. Ebeveyn ve çocuk gelişimi uzmanı olan Denise Daniels'ın kitabındaki duygusal zeka ile ilgili bilgilerden bazılarını sizinle paylaşmayı çok isterim. Yazar duygusal zekası yüksek bir annenin davranışları üzerine yorumlarda bulunuyor ve Duygusal Zeka konusunda açıklamalar yapıyor.

Öncelikle sizin duygusal zekanız hakkında biraz konuşmak istiyorum. Burada IQ hakkında konuşmak istemiyorum çünkü duygusal zekanız çocuğunuzun iyilik durumunda ve başarısında daha önemli bir rol oynar.

Duygusal Zeka, kendinde ve başkasında olan duyguları anlayabilme ve duygularını düzenleyebilme becerisidir. Tanımı bu kadar basit olsa da hayata geçirebilmek hem yetişkinler hem de çocuklar için oldukça zordur. Ancak çocuklar konusunda okulda ve genel anlamda hayatta neler yapacakları duygusal zekadan oldukça etkilenmektedir.

Çoğumuz çocukların sınav sonuçlarına veya not ortalamalarına odaklanmışken, Chicago üniversitesinde Chicago Üniversitesi'nden Nobel ödüllü ekonomist James Heckman "Çocukların bilişsel olmayan becerilerini beslemek, onlara daha sonraki yıllarında başarıya götüren sosyal, duygusal ve davranışsal yararlar sağlar." der. Ayrıca okul öncesi öğretmenleri duygusal zeka becerilerinin okul başarısında okuma ya da kalem tutma becerilerinden daha önemli olduğunu belirtmişlerdir.

Ebeveyn olarak bilinçli yada bilinçsiz yaptığınız hareketlerle ve rol modellik davranışlarıyla çocuğunuzun duygusal zeka düzeyinde önemli bir rol oynamaktasınız. Bu nedenle çocuğunuzun duygusal zeka düzeyini arttırmadan önce kendi duygusal zeka düzeyinizi arttırmanız oldukça önemlidir.

İlk olarak, kendinizi tanıyın. Kendi duygularınızı tanımak konusunda ne kadar ustasınız? Duygularınızı tanıyabilir, neyin neden kaynaklandığını anlayabilir, doğru şekilde adlandırabilir, uygun şekilde ifade edebilir ve etkin bir şekilde düzenleyebilir misiniz? Araştırmalar, çocuklarda bu becerilerin sosyal yeterlilik, uyum ve akademik başarı ile ilişkili olabileceğini göstermektedir. Çocuklarda bu becerileri teşvik etmek için ilk adım, kendinizi anlamanız ve yetenekleriniz hakkında dürüst olmanızdır. Bunların ardından duygusal zekası yüksek bir ebeveyn olma yolunda ilerleyebilirsiniz.

**Empati duyun.** Empati duygusal zekanın köşe taşıdır. Son derece empatik ebeveynlerin ortak bir özelliği, meraklı ve gerçekten başkalarına ilgi duymalarıdır. Ayrıca başkalarının duygularının farkındadırlar. Empatik bir ebeveyn olmak için, çocuğunuzu dinleyin. Telefonu ve televizyonu kapatın, gerçekten orada olun ve orada olduğunuzu çocuğunuza hissettirin.

**Söylenmeyenleri dinleyin.** Kurduğumuz iletişimin çoğu sözsüzdür: beden dili, jestler, duruş, yüz ifadeleri. Kendi duygularınızı nasıl yansıttığınızı bilmek, çocuklarınızın (ve başkalarının) neler hissettiğini anlamaya yardımcı olabilir. "Duygular Ortaya Çıktı" kitabının yazarı Psikolog Paul Ekman, kendimizin ve başkalarının duygusal ipuçlarını tanıyabildiğimiz zaman, davranışlarımızı duruma daha üretken ve uygun şekillerde uyarlayabileceğimizi söylüyor. Tanıyabilmek için bir ayna kullanın ya da birisinden üzüntü, öfke, korku, mutluluk gibi duyguları ifade ederken sizin kısa videolarınızı çekmesini isteyin. Bu duyguları hissettiğiniz gerçek hayat durumlarını düşünün. Daha sonra aynı şeyleri çocuklarınızla çalışın. Bu, her ikinizin de hem kendi

duygularınızı hem de birbirinizinkini anlamınıza ve kelimelerle ifade edilmediklerinde bile tanımayı öğrenmenize yardımcı olacaktır.

**Çatışmalarla yüzleşin.** Kaç kere çevrenizdeki kişilerin veya kendinizin “Çatışmalardan nefret ediyorum.” dediğini duydunuz? Kim nefret etmez ki? Ancak burada sorulması gereken asıl sorular şunlardır: Nasıl baş ettin? Sakin kaldın mı? Bağırдың mı? Ağladın mı?

Çatışmalar, kendinize ve çocuklarınıza güçlü duygularla nasıl başa çıkılabileceğini ve olumlu problem çözme şekillerinin neler olduğunu göstermek için bir fırsat olabilir. Yüksek duygusal zekaya sahip ebeveynler, çocuklarının sorunları düşünmelerine ve yapıcı çözümler bulmalarına nasıl yardımcı olabileceklerini bilirler. Eğer problem ebeveyn ve çocuk arasındaysa, ebeveyn mutsuzluğunun sebebinin çocuğun kendisinin değil davranışlarının olduğunu “Bu şekilde davrandığın için üzülüyorum.” diyerek ifade eder. Çatışma sırasında sakin olmak çocuklara güçlü hislerin yönetilebileceğini öğretir. Evet, bu çok fazla pratik ve çok fazla derin derin nefes gerektirir. Ama bu duygusal zekanın önemli bir bileşenidir.

**Duygularını ifade et.** Yüksek duygusal zekaya sahip ebeveynler duygularını göstermekten korkmazlar. Duygularını tanımlamak için sıklıkla “duygular” kelimelerini kullanırlar ve çocuklarının kendi duyguları için bir kelime dağarcığı edinmelerine yardımcı olabilmek adına bu kelimeleri sıklıkla günlük yaşamlarında kullanırlar. Çocuklarının duygularına saygı gösterir ve onları onaylarlar ve evlerini duyguların açık ve dürüst ifadesine elverişli bir yer haline getirirler. Yargılamadan ve çocukların duygularını en aza indirmeden veya reddetmeden dinlerler. Oyun, müzik ve yaratıcı sanatlar aracılığıyla duyguları ifade etme ve paylaşma fırsatları sağlarlar.

Our world is saturated with emotions. And there are plenty of ways to develop EQ skills in everyday experiences. You may even discover several of them this Mother’s Day. But first: Enjoy the day. You’ve

	earned it". <a href="http://www.denisedanielsparenting.com/parenting/the-smart-mom%E2%99%A2%20">http://www.denisedanielsparenting.com/parenting/the-smart-mom%E2%</a>
<b>ÖNERİLER</b>	
<b>EKLER</b>	
<a href="http://www.healthyworkplaces.info/wp-content/uploads/2012/10/emotional-intelligence.pdf">http://www.healthyworkplaces.info/wp-content/uploads/2012/10/emotional-intelligence.pdf</a>	

**PESİ- ÖZEL GEREKSİNİMLİ ÇOCUĞU OLAN AİLELER İÇİN PSİKOLOJİK, EĞİTİMSEL VE SOSYAL ERKEN MÜDAHALE PROGRAMI**

**EBEVEYNLER İÇİN EĞİTİM**

**ÜNİTELER**

- **Ünite 1.** Kişilerin Güçlü Yönleri (HIRVATİSTAN)
- **Ünite 2.** Ailelerin Güçlü Yönleri (HIRVATİSTAN)
- **Ünite 3.** Ailede Stres Yönetimi (ROMANYA)
- **Ünite 4.** Ailede Psikolojik Dayanıklılık (ROMANYA)
- **Ünite 5.** Özsaygı ve Benlik Kavramı(İSPANYA)
- **Ünite 6.** Öz-yönetim (PORTEKİZ)
- **Ünite 7.** Öz-yeterlilik (İSPANYA)
- **Ünite 8.** Ailede Sosyal-Duygusal Öğrenme (TÜRKİYE)
- **Ünite 9.** Duygusal Yetkinlik (PORTEKİZ)
- **Ünite 10.** Sosyal Yetkinlik (TÜRKİYE)
- **Ünite 11.** Duygusal Zeka ile Ebeveynlik (LİTVANYA)
- **Ünite 12. Son Değerlendirme(LİTVANYA)**

## PROGRAM ÜNİTE 12-SON DEĞERLENDİRME

Ünite için gerekli olan zaman: 2 saat

### ÜNİTE İÇİN GEREKÇE VE TEORİK ALTYAPI

**Değerlendirme.**Hedeflerin ne olduğuna, neyin tahmin edildiğine ya da başarıldığına ve nasıl başarıldığına bakar. Süreç ve sonuç değerlendirme olarak iki ayrı türü vardır. Biçimlendirmeci değerlendirme, bir proje, iş veya organizasyonun geliştirmesi için yapılırken, sonuç değerlendirmesi tamamlanmış bir iş veya proje hakkında yapılan değerlendirmelerdir.

**Süreç değerlendirme** Süreç değerlendirmeleri, bir programın uygulanma veya uygulama şeklini dikkate alır.Yani, süreç değerlendirmeleri, bir programın tutarlı bir şekilde planlanan haliyle yapılıp yapılmadığını araştırır. Süreç değerlendirmesinin amacı, belirli program değişikliklerinin program sunumunu geliştirip geliştirmeyeceğini belirlemektir.

**Etki değerlendirmesi** Etki değerlendirmeleri, program değerlendirmesinin en yaygın şeklidir. Etki değerlendirmeleri, bir programın amaç ve hedeflerine uygun olarak direkt etkisini ölçer. Örneğin, bir ebeveyn eğitim programının etki değerlendirmesi, katılımcı ebeveynlerin ebeveynlik becerilerini, programın teşvik etmeyi amaçladığı biçimlerde geliştirip geliştirmediklerini değerlendirecektir (örneğin, daha yapıcı ebeveynlik uygulamalarının sayesinde fiziksel ceza kullanımında azalma gibi). Yani, etki değerlendirmeleri, 'Katılımcılar kendi bilgi ve / veya ebeveynlik becerilerinde bir artış sergiliyorlar mı?' gibi sorulara cevap vermeye çalışırlar.

**Sonuç değerlendirmeleri** Sonuç değerlendirmeleri, araştırmaya konu olan programın altta yatan hedef üzerindeki doğrudan sonuçlarını ölçmeye çalışır. Etki ve sonuç değerlendirmesi arasındaki fark, etki değerlendirmesinin doğrudan amacına (örneğin, ebeveynlik becerileri) bakarken, sonuç değerlendirmesi altta yatan hedefi (örneğin, çocuk istismarı önleme) dikkate alır. Bir sonuç değerlendirmesi, 'Programın çocuk istismar ve ihmalini azaltıyor mu?' gibi sorulara cevap vermeye çalışır. Sonuç değerlendirmeleri, programın doğrudan amaçlarının altında yatan varsayımların doğru olup olmadığını araştırmak suretiyle etki değerlendirmelerini geliştirir. Örneğin, ebeveyn bilgi ve becerilerindeki artışlar (bir ebeveynlik programının doğrudan amacı), çocuklara kötü muamelenin görülme sıklığı veya yaygınlığının azalmasına neden olur mu? (programın asıl amacı) Bu unsurları doğrudan değerlendirmek için sonuç değerlendirmesi gereklidir.

## SONUÇ DEĞERLENDİRMESİ MODÜLÜ

### HEDEFLER



Programı aşağıdaki yönlerden değerlendiriniz:  
süreç değerlendirmesi;  
etki değerlendirmesi;  
sonuç değerlendirmesi.

### KAYNAKLAR



- Masa ve sandalyeler
- Bilgisayar, görüntü ve ses sistemi
- Kağıt, kalem

### HAZIRLIK



### İÇERİK



**Dünya Cafe Yöntemi**  
**3 kafedeki konular:**

1. Süreç değerlendirmesi
2. Etki değerlendirmesi
3. Sonuç değerlendirmesi

### EĞİTMENE NOTLAR

**5 dakika**



Aşağıdaki kuralları net bir şekilde açıklamayı unutmayın.



- Herkes kafelere dağılacaktır.
- Herkes üç kafeye de katılmak durumundadır.
- Her kafede herkes 30 dakika geçirecektir.
- Moderatörler hep aynı kafede olacaktır.
- Genel değerlendirmede moderatörler sonuçları sunacaktır.




Masalar arasında dolaşarak tartışmaya sorular sorarak katkıda bulunun, aktif katılım göstermeyen katılımcıları birebirde sorular sorarak teşvik edin.

--	--






## GİRİŞ

### GRUP ÇALIŞMASI

 <b>15 dakika</b> 	<b>1.1. KAYNAŞMA</b>  Herkes her kafede kendini, ailesini, hobilerini tanıtır.
--	--

 <b>80 dakika</b>  	<b>1.1. AKTİVİTE-KAFEDEKİ KONUŞMALAR</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Katılımcılara, eğitim programında o hafta son haftanın olduğu ve hep birlikte programın değerlendirileceği söylenir.</li><li>• Bu değerlendirme için sınıfın üç farklı yerine 3 farklı kafe açıldığı söylenir ve herkesin sırayla bu kafelere giderek programı farklı açılardan değerlendireceği söylenir.</li><li>• Her bir kafe için bir moderatör seçileceği ve moderatörlerin hep aynı masada kalıp sohbeti kolaylaştıracağı, sorular soracağı söylenir.</li></ul> <b>Anahtar sorular:</b> <p>Yararlı olan şeyler nelerdi? En çok neyi sevdiniz? Öğrendiğiniz şeylerden hangilerini kullanıyorsunuz? Ne gibi tavsiyeler aldınız? Neyi değiştirmek istersiniz? Ne gibi deneyimler kazandınız? Ne öğrendiniz?</p>
---	--



	<p>Kolaylaştırıcılara ne önerirsiniz?</p> <p>En çok hangi tür aktiviteleri beğendiniz?</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Kafelerde sohbet devam ederken kolaylaştırıcı kafeler arasında dolaşır ve herkesin sohbete katılmasını teşvik eder.</li><li>• Tüm katılımcılar her bir kafeye gittikten sonra moderatörler kendi kafelerinde konuşulanları ve yapılan yorumları büyük grupla paylaşır.</li></ul>
<b>3.KAPANIŞ</b>	
 <b>5 dakika</b>	<p>Kolaylaştırıcı programa dair genel bir özet konuşma yapar.</p>
<b>4. ANAHTAR NOTLAR</b>	
 <b>5 dakika</b>  	<p><b>EVE GÖTÜRELECEK MESAJ</b></p> <p>Katılımcılardan çalışma süresince yapılan aktivitelerle ilgili onları etkileyen, yeni öğrendikleri veya üzerine düşündükleri bir şeyi yapışkanlı kağıta yazmaları istenir ve bu notların onların çıkış kartları olacağı belirtilir.</p>
<b>EKLER</b>	
	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Dünya Kafe Yöntemi</li><li>2. Dünya Kafe Yönergeleri</li></ol>

## 1. Dünya Kafe Yöntemi

Yedi entegre tasarım ilkesinden yola çıkarak oluşturulan, Dünya Kafe yöntemi büyük grup diyaloguna ev sahipliği yapmak için basit, etkili ve esnek bir formattır.

Dünya Kafe çok çeşitli ihtiyaçları karşılamak için değiştirilebilir. Bağlamın özellikleri, sayılar, amaç, konum ve diğer durumlar, her etkinlik veya konu türüne göre değiştirilebilir. Ancak temel model aşağıdaki beş bileşenden oluşmaktadır.

- 1) **Ortam:** Bir kafeyi andıran birkaç sandalyenin masanın etrafını çevirdiği, kalem, kağıtların olduğu özel bir ortam oluşturun. Her masada ideal olarak dört sandalye olmalı ve beşten fazla olmamalıdır.
- 2) **Karşılama ve Giriş:** Moderatör, sıcak bir karşılama ile kuralları hatırlatır ve konuşulacak olan konuya giriş yapar.
- 3) **Küçük Grup Turları:** Süreç, bir masa etrafında oturtulmuş küçük grup konuşma turunun ilki ile başlar. Yirmi dakikanın sonunda, grubun her üyesi farklı bir yeni masaya taşınır. Bir sonraki tur için bir kişiyi "masa ev sahibi" olarak bırakmayı seçebilir veya seçmeyebilir, moderatör ya da ev sahibi bir sonraki gruba hoşgeldiniz diyerek bir önceki turda olanları kısaca özetler.
- 4) **Sorular:** Her turda, Dünya Kafe'nin özel bağlamı ve istenen amacı için özel olarak hazırlanmış bir soruyla başlar. Aynı sorular birden fazla tur için kullanılabilir ya da konuşmaya odaklanmak ya da yönünü yönlendirmek için birbiri üzerine kurulabilirler.
- 5) **Hasat:** Küçük gruplar sonrasında, moderatör ya da ev sahipleri büyük grupla görüşmelerinden toplanan görüşleri veya diğer sonuçları sözel veya istediği başka şekillerde paylaşır.

## 1. Dünya Kafe Yönergeleri

Dünya Kafe Yönergeleri

"Heyecan verici bir Dünya Kafe çalışması yapmak zor değildir - sadece hayal gücünüzle sınırlıdır! Dünya Kafe formatı esnektir ve birçok farklı duruma uyum sağlar."

Bu tasarım ilkeleri birlikte kullanıldığında işbirlikçi diyalogu, aktif katılımı ve eylem için yapıcı olasılıkları teşvik eder.

## Yedi Tasarım Prensipleri:

### 1) **Bağlamı Ayarlayın**

İnsanları bir araya getirme nedeninize ve neye ulaşmak istediğinize dikkat edin. Toplantınızın amacını ve parametrelerini bilmek, hedeflerinizi gerçekleştirmek için en önemli öğeleri göz önünde bulundurmanızı ve seçmenizi sağlar.

### 2) **Misafirperver Alan Yaratın**

Dünyanın dört bir yanından misafirlere ev sahipliği yapan Kafe, misafirperver bir alan yaratmanın gücünü ve önemini vurgulamaktadır; bu da güvenli ve davetkar bir duygudur. İnsanlar kendilerini rahat hissettiklerinde, en yaratıcı düşünce, konuşma ve dinleme becerilerini gösterirler. Özellikle davetinizin ve fiziksel ortamınızın davetkar bir atmosfer yaratmaya nasıl katkıda bulunabileceğini düşünün.

### 3) **Önemli Soruları Keşfedin**

Bilgi, zorlayıcı sorulara yanıt olarak ortaya çıkar. Grubun gerçek hayatla ilgili endişelerini içeren soruları bulun. "İyi yolculuk" yapan güçlü sorular, bir sistem boyunca hareket ederken kolektif enerjiyi, içgörüyü ve eylemi hareket ettirmeye yardımcı olur. Mevcut zaman dilimine ve hedeflerinize bağlı olarak, kafenizde tek bir soruyu araştırabilir veya birkaç konuşma turu aracılığıyla giderek daha derin bir sorgulama çizgisi kullanabilirsiniz.

### 4) **Herkesin Katkısını Teşvik Edin**

Toplantınızdaki herkesin fikir ve bakış açılarına katkıda bulunmasını teşvik etmek ve aynı zamanda dinlemeyi isteyen herkesin bunu dinlemesine izin vermek önemlidir.

### 5) **Farklı Düşünceleri İlişkilendirin**

Masalar arasında dolaşmak, yeni insanlarla tanışmak, düşüncenize aktif olarak katkıda bulunmak ve keşiflerinizin özünü her zaman genişleyen düşünce çevrelerine bağlamak, Kafe'nin ayırt edici özelliklerinden biridir. Katılımcılar önemli fikirleri veya temaları yeni masalara taşıdıkça, şaşırtıcı yeni bakış açılarının olasılığı artar ve birbirlerini zenginleştiren perspektifler paylaşılır.

### 6) **Birlikte Dinleyin, Detayları, Benzerlikleri Keşfedin**

Dinlemenin kalitesi belki de bir Kafe'nin başarısını belirleyen en önemli faktördür. Temalara, öngörülere ve tekrar edilen noktalara bakarak büyük çerçeveyi görebiliriz. İnsanları, paylaşılmakta olanlarla birlikte konuşulmayan şeyleri de dinlemeleri için teşvik edin.

### 7) **Toplu Keşifleri Paylaşın**

Bir masada gerekleŒen konuŒmalar, diğer masalardaki konuŒmalara bağlanan bir bütünlük örneğini yansıtır. Çođunlukla “hasat” olarak adlandırılan Kafe'nin son aŒaması, geniŒ bir grup görüŒmesinde herkese görünür olan bu bütünlüğü sergilemeyi içerir. Küçük grup görüŒmelerinde ortaya çıkan kalıplar, temalar ve daha derin sorular üzerine sessizce birkaç dakika düŒünün ve daha sonra onları büyük grupla paylaŒmaya davet edin.

## **Kaynakça**

### **Modül 1**

Linley, P. A., & Harrington, S. (2006). Playing to your strengths. *Psychologist*, 19,86–89.

Peterson, C., & Seligman, M. E. P. (2004). *Character strengths and virtues: A handbook and classification*. New York: Oxford University Press.

Wood, A. M., Linley, P. A., Maltby, J., Kashdan, T. B., & Hurling, R. (2011). Using personal and psychological strengths leads to increases in well-being over time: A longitudinal study and the development of the strengths use questionnaire. *Personality and Individual Differences*, 50(1), 15-19.

### **Modül 2**

Family Strengths. (2016). Retrieved from

<https://www.encyclopedia.com/reference/encyclopedias-almanacs-transcripts-and-maps/family-strengths>

Mace, D. R. (1985). *Getting ready for marriage*. Nashville, TN: Abingdon Press.

### **Modül 3**

Lazarus, R. S. (1993). Coping theory and research: Past, present, and future. *Psychosomatic Medicine*, 55, (pp. 234–247).

Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). Coping and adaptation. *The handbook of behavioral medicine*, 282325.

Transforming stress through awareness, education and collaboration. (n.d.). Retrieved from <https://www.stress.org/military/combat-stress-magazine/>

#### **Modül 4**

Henderson, N., & Milstein, M. M. (2003). *Resiliency in schools: Making it happen for students and educators*. Thousand Oaks, CA: Corwin Press Inc.

Wegener, D. T., & Petty, R. E. (1994). Mood management across affective states: The hedonic contingency hypothesis. *Journal of personality and social psychology*, 66(6), 1034.

Gardner, J., & Harmon, T. (2002). Exploring resilience from a parent's perspective: A qualitative study of six resilient mothers of children with an intellectual disability. *Australian Social Work*, 55(1), 60-68.

#### **Modül 5**

Bisquerra, R. (2000). *Educación emocional y bienestar*. Barcelona: Praxis.

Branden, N. (1989). *Cómo mejorar su autoestima*. Barcelona: Paidós.

Garaigordobil, M. & Durá, A. (2006). Relaciones del autoconcepto y la autoestima con la sociabilidad, estabilidad emocional y responsabilidad en adolescentes de 14 a 17 años. *Análisis y modificación de conducta*, 32 (141), 37-64.

#### **Modül 7**

Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, 84, 191-215.

Bandura, A. (2001). Self-efficacy and health. In N. J. Smelser & P. B. Baltes (Eds.), *International encyclopedia of the social and behavioral sciences* (Vol. 20, pp. 13815-13820). Oxford: Elsevier Science.

Bisquerra, R. (2000). *Educación emocional y bienestar*. Barcelona: Praxis.

## **Modül 9**

Bennet, Anna Soldevila. (2009). *Emocionate*. Programa de educación. Madrid. Psicología Pirámide, 54.

Csikszentmihalyi, M. (2014). Toward a psychology of optimal experience. In *Flow and the foundations of positive psychology*(pp. 209-226). Springer, Dordrecht.

Goldstein, A. P., Sprafkin, R. P., Gershaw, N. J., & Klein, P. (1980). *Skillstreaming the adolescent: A structured learning approach to teaching prosocial skills*. Research Press Company.

Mayer, J. D., Salovey, P., & Caruso, D. R. (2004). Emotional intelligence: Theory, findings, and implications. *Psychological Inquiry*, 15(3), 197-215. doi:10.1207/s15327965pli1503\_02

Saarni, C. (1997). Coping with aversive feelings. *Motivation and Emotion*, 21(1), 45-63. doi:10.1023/A:1024474314409

Soldevila, A. (2009). Emocionate. Programa de educación emocional. *Pirámide. Madrid*.

Veiga-Branco, A. (2005). Competência emocional em professores-um estudo em discursos do campo educativo. *Competência emocional em professores-um estudo em discursos do campo educativo*.

Veiga-Branco, A., & Araújo, D. F. (2010). Las emociones toman la palabra. *VII Jornades Educació Emocional" L'educació emocional en els mitjans de comunicació"*.

## **Modül 11**

Cabanac, M. (2002). "What is emotion?" *Behavioural Processes*, 60(2): 69-83.

Coleman, A. (2008). *A Dictionary of Psychology* (3 ed.). Oxford University Press.

Consciousness. (n.d.) Retrieved from <https://en.wikipedia.org/wiki/Consciousness>

Emotion. (n.d.) Retrieved from <https://en.wikipedia.org/wiki/Emotion>.

Emotional Intelligence. (n.d.). Retrieved from

[https://en.wikipedia.org/wiki/Emotional\\_intelligence](https://en.wikipedia.org/wiki/Emotional_intelligence)

Parenting with Emotional Intelligence. (n.d). Retrieved from <http://www.6seconds.org/parenting/>

Fulwiler, M. (2014). *The Four Parenting Styles*. Retrieved from

<https://www.gottman.com/blog/the-four-parenting-styles/>

## **Modül 12**

Hilzer, P., Diggins, J.R., Bromfield, L., & Higgins, D. (2006). The effectiveness of parent education and home visiting child maltreatment prevention programs. *NCPC*, 24.

A Quick Reference Guide for Hosting World Café. (2015). Retrieved from

<http://www.theworldcafe.com/wp-content/uploads/2015/07/Cafe-To-Go-Revised.pdf>