

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



**Erasmus+**

Program 2016-1-RO01-KA204-024504KA2  
Cooperation for Innovation and the Exchange of Good Practices  
Strategic Partnerships for adult education Development and Innovation

# WORKBOOK for parents



**LUMEN**  
EDITURA  
în elita editurilor românești




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

**Koordinatör: Aurora Adina COLOMEISCHI**

# 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



Universitatea  
Ștefan cel Mare  
Suceava



Universitat  
de Lleida



INSTITUTO POLITÉCNICO  
DE BRAGANÇA



University of Zagreb  
Faculty of Education and  
Rehabilitation Sciences



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

## İçindekiler

Ebeveynler için Psiko-Eğitimsel ve Sosyal Müdahale Programı: Ebeveyn Eğitiminin Faydaları Aurora Adina Colomeischi.....	1
Ünite 1-Kişilerin Güçlü Yönleri Anamarija Žic Ralić .....	7
Ünite 2-Ailenin Güçlü Yönleri Ana Wagner Jakab.....	11
Ünite 3-Stres Yönetimi Liliana Bujor .....	14
Ünite 4-Ailede Psikolojik Dayanıklılık Liliana Bujor .....	16
Ünite 5-Öz-Saygı ve Kendilik Algısı Agnès Ros-Morente, Gemma Filella, Judit Teixiné & Cèlia Moreno.....	18
Ünite 6- Öz-Yönetim Maria Augusta Romão da Veiga Branco.....	27
Ünite 7-Öz-Yeterlilik Agnès Ros-Morente, Gemma Filella, Judit Teixiné & Cèlia Moreno.....	29
Ünite 8 -Ailede Sosyo-Duygusal Öğrenme Mine Göl Güven.....	32
Ünite 9-Duygusal Yetkinlik-Öz Farkındalık Maria Augusta Romão Da Veiga Branco.....	38
Ünite 9-Duygusal Yetkinlik-Öz-Yetkinlik Maria Augusta Romão Da Veiga Branco.....	42
Ünite 9-Duygusal Yetkinlik-Empati Maria Augusta Romão Da Veiga Branco.....	44
Ünite 9-Sosyo-Duygusal Beceriler Maria Augusta Romão Da Veiga Branco.....	46
Ünite 10-Sosyal Yetkinlik Mine Göl Güven.....	53
Ünite 11-Duygusal Zeka İle Ebeveynlik Ingrida Barauskiene, Diana Saveikiene.....	59
Ünite 12-Son Değerlendirme Ingrida Barauskiene, Diana Saveikiene.....	62
Çocuğunuz ile Yapabileceğiniz 365 Aktivite .....	66



# 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 disiplinler arası 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.

## PESI programının aşamaları:

- Ön-değerlendirme (stres, sosyal-duygusal yetkinlik, psikolojik dayanıklılık, iyi olma hali, ebeveynlik).
- Ebeveynlerin eğitime katılımı.
- Son-değerlendirme (Eğitim sonlandırıldıktan sonra gerçekleştirilir).
- Ebeveynlerin destek gruplarına dahil edilerek takiplerinin gerçekleştirilmesi; bu sürecin son bir değerlendirme ile sonlandırılması.

Böyle bir eğitim programına katılmanın faydaları nelerdir?

**Hedef kitle için beklenen sonuçlar: Özel ihtiyaçları olan çocukların ebeveynleri**

- Ebeveynler sosyal-duygusal beceriler, başa çıkma becerileri, iyi olma halleri düzeyinde bireysel değişimleri deneyimleyeceklerdir.
- Ebeveynler, stresle başa çıkma stratejilerini öğrenerek iyi olma hallerini ve psikolojik dayanıklılıklarını geliştireceklerdir.
- Ebeveynler eğitim grupları içerisinde sosyal-duygusal öğrenme yoluyla sosyal-duygusal yetkinliklerini geliştireceklerdir.
- Ebeveynler, özel ihtiyaçları olan çocuklarını yetiştirmek için faydalı bilgiler edineceklerdir.
- Ebeveynler, özel ihtiyaçları olan çocukların sosyal-duygusal gelişimine dair bilgilerini geliştireceklerdir.
- Ebeveynler, çocuklar ve ailelerinin iyi olma hallerini sağlamadaki aktif rolleriyle ilgili farkındalıklarını arttıracaklardır.
- Ebeveynler destek grubu toplantılarına aktif katılım yoluyla deneyim kazanacaklardır.

**Kolaylaştırıcılar ve personel için beklenen sonuçlar:**

- Kolaylaştırıcılar, katılımcı ebeveynlerin psikolojik dayanıklılık, baş etme becerilerini ve iyi olma hallerini geliştirmek için işe yarayabilecek stratejileri kullanacaklardır.
- Personeller, kültürler-arası bir ortamda çalışarak ekip çalışması yeteneklerini geliştireceklerdir.

**PESI Programı aşağıdaki 12 üniteyi içermektedir:**

- Ünite 1: Ön-değerlendirme. Kişinin Güçlü Yönleri
- Ünite 2: Ailelerin Güçlü Yönleri
- Ünite 3: Ailede Stres. Stres Yönetimi
- Ünite 4: Ailede Psikolojik Dayanıklılık
- Ünite 5: Öz-saygı ve Öz-güven
- Ünite 6: Öz-yönetim
- Ünite 7: Öz-yeterlilik
- Ünite 8: Ailede Sosyal-Duygusal Öğrenme
- Ünite 9: Duygusal Yetkinlik
- Ünite 10: Sosyal Yetkinlik
- Ünite 11: Duygusal Zeka ile Ebeveynlik
- Ünite 12: Son-değerlendirme



PESI Programı, CASEL ilkelerine ve teorik çerçevesine dayanarak, ebeveynler için sosyal-duygusal bir öğrenme fırsatı sağlamayı amaçlamaktadır. Sosyal ve duygusal öğrenme, çocuklarda temel sosyal ve duygusal yetkinlikleri geliştirme sürecini tanımlamak için kullanılan geniş bir terimdir (CASEL, 2005, s.5) ve akademik performans üzerinde olumlu bir etkisi yaratmaktadır (Durlak ve diğ., 2011, 406).

**Bu yaklaşımdaki beş temel sosyal ve duygusal yetkinlik:**

- 1.Öz-farkındalık: kişinin kendi yeteneklerini gerçekçi bir şekilde değerlendirmesini ve sağlam temelli bir özgüven duygusuna sahip olmasını içerir.
- 2.Sosyal farkındalık: başkalarının neler hissettiğini anlayabilmeyi, bakış açılarını alabilmeyi, farklı gruplarla değer vermeyi ve olumlu etkileşimde bulunmayı içerir.
- 3.Öz-yönetim: Duygularla eldeki görevleri engellemekten ziyade kolaylaştıracağı şekilde ilgilenmeyi; vicdanlı olmayı; zevk veren eylemi gerçekleştirmeyi erteleyebilmeyi; başarısızlık ve hayal kırıklığı karşısında azim göstermeyi ifade eder.
- 4.İlişki becerileri: İlişkilerde duygularla etkin bir şekilde baş etmeyi ve uygunsuz sosyal baskıya direnmeyi ifade eder.
- 5.Sağduyulu karar verme: tüm ilgili faktörlerin ve alternatif eylem planlarının olası sonuçlarının doğru bir şekilde göz önünde bulundurulmasını, başkalarına saygı göstermeyi ve bireyin kendi kararları için sorumluluk almasını ifade eder (Durlak ve diğ., 2011).

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, genellikle öğrenenlerin pasif alıcı olarak görüldüğü daha geleneksel ve daha yapısal yaklaşımlarla karşılaştırılır (Bell ve Kozlowski, 2010; Keith ve Frese, 2005; Kraiger vd., 2015).

### 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 Yaklaşım**

Deneysel öğrenme yaklaşımı, deneyimle öğrenme sürecidir ve “yaparken ve eylem esnasında derinlemesine düşünme yoluyla öğrenme” olarak tanımlanır.

### 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.

**Kaynakça:**

1. Durlak, JA, Weissberg, RP, Dymnicki, AB, Taylor, RD & Schellinger, KB (2011). The impact of enhancing students social and emotional learning: A meta-analysis of school-based universal interventions. *Child Development*, vol 82, no 1, ss. 405-432.
2. Llewellyn, G & Leonard H (2010). Indicators of Health and Well-being for Children and Young
3. People with Disabilities: Mapping the Terrain and Proposing a Human Rights Approach. Australian Research Alliance for Children and Youth (ARACY), Melbourne.
4. Kraiger, K. vd. (2015). *The Wiley Blackwell Handbook of Psychology of Training, Development and Performance Improvement*.
5. John Wiley & Sons Oades, Lindsay G., Steger, Michael F., Fave, Antonella Delle, editörler. (2017). *The Wiley Blackwell handbook of the psychology of positivity and strengths-based approaches at work*.
6. John Wiley & Sons Parks, A., Schueller, M. (2014). *The Wiley Blackwell Handbook of Positive Psychological Interventions*.
7. John Wiley & Sons Sharry, John. (2004). *Counseling Children, Adolescents and Families. A Strength based Approach*. SAGE Publications Inc.

**PESİ PROGRAMI: ÖZEL GEREKSİNİMLERİ OLAN ÇOCUKLARIN  
EBEVEYNLERİ İÇİN PSİKOLOJİK, EĞİTİMSSEL VE SOSYAL  
MÜDAHALE PROGRAMI  
EBEVEYNLER İÇİN EĞİTİM**

**ÜNİTELER**

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

## Ünite 1-Kişilerin Güçlü Yönleri

Anamarija Žic Ralić

### ÜNİTE İÇİN GEREKÇELER VE TEORİK ALTYAPI

**Kişilerin güçlü yönleri**, bir kişinin yapması gerekeni en iyi şekilde yapmasını sağlayan özellikleridir (Wood ve diğ. 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 vermekten ziyade) ve kurumsal gelişimin odağı (örn, din ve eğitim ortamında) olarak doğası gereği dikkate aldığını belirtmektedir.

### Kaynakça

- 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 AM, Linley PA, Maltby J, Kashdan TB, 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, 15–19

### VIDEO ÖNERİLERİ:

#### Güçlü Yönlerinizi Bulun

<https://www.youtube.com/watch?s=30jf4Zmlcv>

#### En Büyük Yeteneğinizi Bulun

<https://www.youtube.com/watch?v=FQHPSRLt32k>

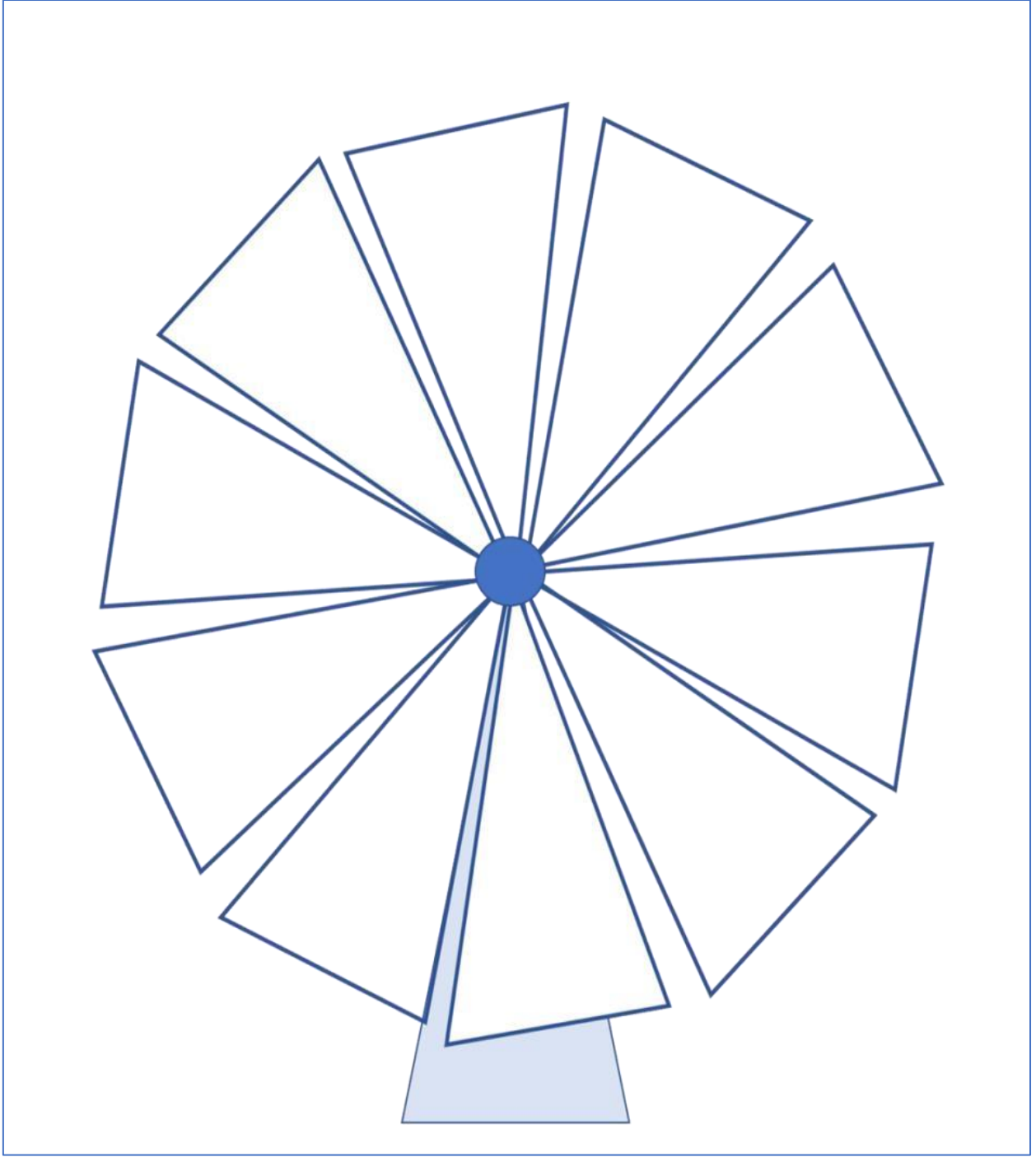
#### Güçlü Yönlerinizden Faydalanın

<https://www.youtube.com/watch?v=tD1IyOlo-Xc>

### EKLER

## Ebeveynler için Psiko-Eğitimsel ve Sosyal Müdahale Programı (PESI)

<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>• Eğitimli</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 PROGRAMI: ÖZEL GEREKSİNİMLERİ OLAN ÇOCUKLARIN  
EBEVEYNLERİ İÇİN PSİKOLOJİK, EĞİTİMSEL VE SOSYAL  
MÜDAHALE PROGRAMI  
EBEVEYNLER İÇİN EĞİTİM**

**ÜNİTELER**

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



## Ünite 2-Ailenin Güçlü Yönleri

Ana Wagner Jakob

### 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.

#### Kaynakça

[www.encyclopedia.com/reference/encyclopedias-almanacs-transcripts.../family-strengths](http://www.encyclopedia.com/reference/encyclopedias-almanacs-transcripts.../family-strengths)

### VIDEO ÖNERİLERİ

**Ailelerin Güçlü Yönleri** – <https://www.youtube.com/watch?v=0JAIrOZh-14>

**Mutlu bir aile tarifi** – <https://www.youtube.com/watch?v=nh11CE0rBtA>

### EKLER

Ebeveynler için Psiko-Eğitimsel ve Sosyal Müdahale Programı (PESI)

<b>Ailelerin Güçlü Yönleri</b>	
<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 PROGRAMI: ÖZEL GEREKSİNİMLERİ OLAN ÇOCUKLARIN  
EBEVEYNLERİ İÇİN PSİKOLOJİK, EĞİTİMSEL VE SOSYAL  
MÜDAHALE PROGRAMI  
EBEVEYNLER İÇİN EĞİTİM**

**ÜNİTELER**

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

## Ünite 3-Stres Yönetimi

Liliana Bujor

### ÜNİTE İÇİN GEREKÇELER VE TEORİK ALTYAPI

**Stres**, bilim insanları için tanımlaması güç, öznel bir olgu olduğu için kullanışlı bir terim değildir. Stresi tanımlayamadığımızda, 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).

#### Kaynakça

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

### VIDEO ÖNERİLERİ

#### Ebeveynler için çözüm önerileri-

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

**PESİ PROGRAMI: ÖZEL GEREKSİNİMLERİ OLAN ÇOCUKLARIN  
EBEVEYNLERİ İÇİN PSİKOLOJİK, EĞİTİMSEL VE SOSYAL  
MÜDAHALE PROGRAMI  
EBEVEYNLER İÇİN EĞİTİM**

**ÜNİTELER**

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

## Ünite 4-Ailede Psikolojik Dayanıklılık

Liliana Bujor

Stefan cel Mare Üniversitesi

### 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. Bu, mesleki profesyonellikle ilgili bir durumdur (Henderson & Milstein, 2003).

#### Kaynakça

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

### VIDEO ÖNERİLERİ

**Pozitif Duygular**-<https://www.youtube.com/watch?v=YRVwRDY9Lzc>

**PEŞİ PROGRAMI: ÖZEL GEREKSİNİMLERİ OLAN ÇOCUKLARIN  
EBEVEYNLERİ İÇİN PSİKOLOJİK, EĞİTİMSEL VE SOSYAL  
MÜDAHALE PROGRAMI  
EBEVEYNLER İÇİN EĞİTİM**

**ÜNİTELER**

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

## Ünite 5-Öz-Saygı ve Kendilik Algısı

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

Lleida Üniversitesi

### 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 den doğan 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.

#### Kaynakça

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

### VİDEO ÖNERİLERİ

Henry & Leslie: <https://www.youtube.com/watch?v=A2RIHM8xfmM>

Kendilik algısı açıklaması: <https://www.youtube.com/watch?v=aiezgubpUys>

### EKLER



**1**



**2**



**3**



**4**



**5**



**6**



7



8



9



10



11



## Ebeveynler için El Kitabı

	2			1				5
7						9	4	1
1	8		3					
		2			3	5		
				5		2		4
5		7	9					
	3				1		5	2
		4			5		9	
9		1			7		3	

Ebeveynler için Psiko-Eğitimsel ve Sosyal Müdahale Programı (PESİ)

8				1		6		9
			2		4	8		
5	2	9						
	1						3	8
				4	1		9	
9	6	2			5	7		
	5	1	9		6			
6			4					
				5		3		7

Program 2016-1-RO01-KA204-024504KA2

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

Ebeveynler için El Kitabı

	6	4						8
7	2			4		9		5
			8	2	1			
6	1	7	4			5		
	4		2		7		8	
		9			5	3	7	4
	9		7	3	2			
8		1		5			2	9
5					8	6	4	

**KENDİLİK ALGISI-SORU LİSTESİ**

1. Yeni insanlarla bir araya geldiğimde.....hissederim.
2. Bir durum hakkında endişeleniyorsam, genelde .....
3. Liderin ..... olduğu bir grupta kendimi 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.



**PESİ PROGRAMI: ÖZEL GEREKSİNİMLERİ OLAN ÇOCUKLARIN  
EBEVEYNLERİ İÇİN PSİKOLOJİK, EĞİTİMSEL VE SOSYAL  
MÜDAHALE PROGRAMI  
EBEVEYNLER İÇİN EĞİTİM**

**ÜNİTELER**

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



## Ünite 6-Öz-Yönetim

Maria Augusta Romão da Veiga Branco

Braganca Politeknik Enstitüsü

### ÜNİTE İÇİN GEREKÇELER VE TEORİK ALTYAPI

1. **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.
2. **Duygusal rahatlama**- stresli bir tepkinin tersi olan derin bir dinlenme halidir. Rahatlama tepkisi stresi frenler ve zihin ile bedeni dengeli duruma getirir.
3. **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.

### ÖNERİLER

- Evinizde rahatlamak için bir yer belirleyin. Take a place in your home. Choose it to your relaxation place.

- Bir müzik seçin. O müziği açın, derin nefes alın ve duygu ve düşüncelerinizden uzaklaşmaya çalışın.

#### Önerilen Müzikler:

*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>

**PESİ PROGRAMI: ÖZEL GEREKSİNİMLERİ OLAN ÇOCUKLARIN  
EBEVEYNLERİ İÇİN PSİKOLOJİK, EĞİTİMSEL VE SOSYAL  
MÜDAHALE PROGRAMI  
EBEVEYNLER İÇİN EĞİTİM**

**ÜNİTELER**

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

## Ünite 7-Öz-Yeterlilik

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

Lleida University

### 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.

#### Kaynakça

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.

### VIDEO ÖNERİLERİ

Aşırı ebeveynlik ve öz yeterlilik: [https://www.youtube.com/watch?v=WCuhUCYhQ\\_s](https://www.youtube.com/watch?v=WCuhUCYhQ_s)

### EKLER

#### Zorluk ve derinliğin farklı dereceleri:

[https://www.washingtonpost.com/news/parenting/wp/2015/06/03/how-to-support-a-parent-of-a-child-with-special-needs/?noredirect=on&utm\\_term=.f0c629adef7e](https://www.washingtonpost.com/news/parenting/wp/2015/06/03/how-to-support-a-parent-of-a-child-with-special-needs/?noredirect=on&utm_term=.f0c629adef7e)

[http://www.momjunction.com/articles/sandwich-recipes-for-kids\\_00342426/#gref](http://www.momjunction.com/articles/sandwich-recipes-for-kids_00342426/#gref)

<https://www.easypeasyandfun.com/easy-origami-fish/>

**Öz-Yeterlilik**

Kendimi seviyorum çünkü .....

..... tarafından sevilirim.

İnsanlar iyi bir ..... olduğumu söylerler.

İyi bir ..... olduğumu düşünüyorum.

..... konusunda doğal bir yeteneğim var.

..... olduğum için hedeflerime ulaşabileceğimi biliyorum.

..... konusunda başarılıyım.

..... olduğunda huzurlu hissedirim.

**PESİ PROGRAMI: ÖZEL GEREKSİNİMLERİ OLAN ÇOCUKLARIN  
EBEVEYNLERİ İÇİN PSİKOLOJİK, EĞİTİMSEL VE SOSYAL  
MÜDAHALE PROGRAMI**

**EBEVEYNLER İÇİN EĞİTİM**

**ÜNİTELER**

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

## Ünite 8 -Ailede Sosyo-Duygusal Öğrenme

Mine Göl Güven

Boğaziçi Üniversitesi

### ÜNİTE İÇİN GEREKÇELER 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.

## EKLER

### 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		



**Kibar ve Nazik Ol!**

<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 uyarıyorsunuz 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 bilgilendirmiyorsunuz. 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**

**PESİ PROGRAMI: ÖZEL GEREKSİNİMLERİ OLAN ÇOCUKLARIN  
EBEVEYNLERİ İÇİN PSİKOLOJİK, EĞİTİMSEL VE SOSYAL  
MÜDAHALE PROGRAMI**

**EBEVEYNLER İÇİN EĞİTİM**

**ÜNİTELER**

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

## Ünite 9-Duygusal Yetkinlik-Öz Farkındalık

Maria Augusta Romão Da Veiga Branco

Braganca Politeknik Enstitüsü

### ÜNİTE İÇİN GEREKÇELER VE TEORİK ALTYAPI

1. **Duygu** – Bir uyarıcıya bir cevap olarak vücutta uyarılma ile ifade edilen kompleks ve genetik olarak kazanılmış bir aktivasyondur.
2. **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.
3. **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).
4. **Kişisel Farkındalık**- vücuttaki duygusal uyarılmanın anlaşılması, duyguların vücudun hangi kısımlarında, ne şekilde ifade edildiğinin anlaşılmasıdır.

### EKLER

Ebeveynler için El Kitabı

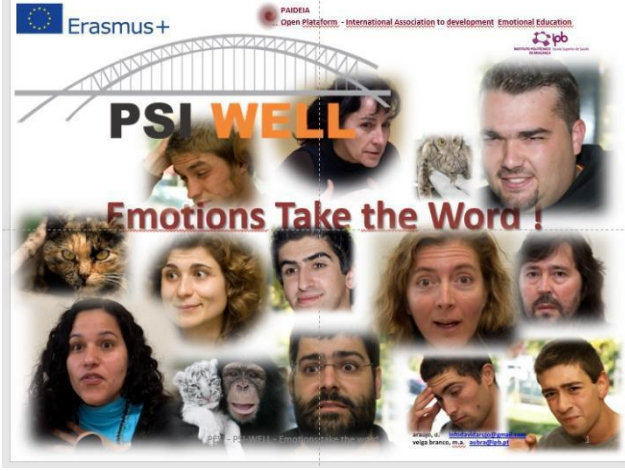
<p>Bu olayı yaşadığımda...</p> <p>..... .. şaşırırım.</p>	
<p>Bu olayı yaşadığımda ...</p> <p>..... mutlu olurum.</p>	
<p>Bu olayı yaşadığımda...</p> <p>..... öfkelenirim.</p>	
<p>Bu olayı yaşadığımda ..</p> <p>..... üzülürüm.</p>	
<p>Bu olayı yaşadığımda....</p> <p>.....nefret ve iğrenme hissedirim.</p>	
<p>Bu olayı yaşadığımda ...</p> <p>..... suçluluk duyarım.</p>	
<p>Bu olayı yaşadığımda ...</p> <p>.....korkarım.</p>	
<p>Bu olayı yaşadığımda ...</p> <p>..... .. utanırım.</p>	

Ebeveynler için Psiko-Eğitimsel ve Sosyal Müdahale Programı (PESI)

Bölümler	Günlük yaşamda ne anlama gelir?	Beceri Geliştirme
<b>Öz-farkındalık</b> ( <i>Kendini tanıma</i> )	Kişinin kendisinin ve başkalarının duygularını fark etmesi ve anlaması	Duygusal farkındalık Özgüven Gerçekçi öz değerlendirme
<b>Duygusal düzenleme</b> ( <i>Duyguları kontrol etme</i> )	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</b> ( <i>Gruplarda duygu yönetimi</i> )	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>

## Ünite 9-Duygusal Yetkinlik-Öz-Yetkinlik

### ÜNİTE İÇİN GEREKÇELER VE TEORİK ALTYAPI

**Motivasyon** - Bir kişinin belirli bir hedefe ulaşma çabalarının yoğunluğu, yönü ve devamlılığında 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)

### EKLER

*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)*



## Ebeveynler için El Kitabı

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.”

## Ünite 9-Duygusal Yetkinlik-Empati

### 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.

### EKLER

## Ebeveynler için El Kitabı

	<b>Sorular</b>	<b>Her zaman</b>	<b>Bazen</b>	<b>Nadiren</b>
<b>1</b>	Yorumlarımı olay veya yapılan şey üzerine yoğunlaştırırım.			
<b>2</b>	Değerlendirmeler veya nesnel yorumlar yerine öznel ve açıklayıcı yorumlar yaparım.			
<b>3</b>	Geri bildirimimin iyice anlaşılabilmesi için elimden gelenin en iyisini yaparım.			
<b>4</b>	Eleştirileri, kişinin iyileştirmek için neler yapabileceği ile ilgili öneriler ile tamamlarım.			
<b>5</b>	Geri bildirimim, potansiyel bir geleceğe değil kişinin geçmişine yöneliktir.			
<b>6</b>	Olumsuz şeyler olsa bile, söyleyecek olumlu şeyler bulmaya çalışırım.			
<b>7</b>	Geri bildirimim hakkında başka bir kişinin fikrini sorarım.			
<b>8</b>	Bir tartışmaya girmek yerine, her zaman söz konusu kişiye, gelecekte nasıl davranmasını istediğimi söylerim.			
<b>9</b>	Bir kişinin performansı hakkında yorum yapmadan önce, o kişiye kendisinin ne düşündüğünü sorarım.			
<b>10</b>	Olumsuz bir geribildirim vermem gerektiğinde, bunun zor bir iş olduğunu düşünürüm.			
<b>11</b>	Bir kişi iyi bir şey yaptığında, ona iltifat ederim.			
<b>12</b>	<b>Toplam</b>			

## Ünite 9-Sosyo-Duygusal Beceriler

### 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.

### EKLER

<b>Sosyal Beceriler</b>	
<b>Grup I: İlk sosyal beceriler</b> 1. Duymak 2. Bir konuşmayı başlatmak 3. Bir konuşmayı devam ettirmek 4. Soru sormak 5. Teşekkür etmek 6. Kendini tanıtmak 7. Başkalarını tanıtmak 8. İltifat etmek	26. Kendi kendini kontrol etmek 27. Haklarını savunmak 28. Şakalara cevap vermek 29. Kişiler arası potansiyel problemlerden kaçınmak 30. Kavgaya girmemek
<b>Grup II: Gelişmiş Sosyal Beceriler</b> 9. Yardım istemek 10. Katılmak 11. Yönerge vermek 12. Yönergeleri takip etmek 13. Özür dilemek 14. Başkalarını ikna etmek	<b>Grup V: Stresle baş etmek için beceriler</b> 31. Şikayette bulunmak 32. Bir şikayete cevap vermek 33. Kaybetmeyi centilmence kabul etmek 34. Çekinmemek 35. Zorlandığında kolları sıvayıp tekrar işe başlamak 36. Bir arkadaşı savunmak 37. İkna etme çabalarına cevap vermek 38. Başarısızlığa cevap vermek 39. Çelişkili mesajlarla yüzleşmek
<b>Grup III: Duygulara yönelik beceriler</b> 15. Kendi duygularını anlamak 16. Duyguları ifade etmek 17. Başkalarının duygularını anlamak 18. Başkalarının öfkesiyle baş etmek 19. Sevgiyi ifade etmek 20. Korku duyulan durumlarla baş etmek 21. Kendi kendini ödüllendirmek	40. Bir suçlamaya cevap vermek 41. Zor veya çatışmalı bir sohbet için hazırlanmak 42. Gruptaki baskılar ile başa çıkmak
<b>Grup IV: Saldırganlık için alternatif beceriler</b> 22. İzin istemek 23. Bir şeyleri paylaşmak 24. Başkalarına yardım etmek. 25. Müzakere etmek.	<b>Grup VI: Planlama becerileri</b> 43. İnisiyatif almak 44. Bir sorunun nedenini anlamak 45. Hedefleri belirlemek 46. Gerekli bilgileri toplamak 47. Sorunları önem derecelerine göre çözmek 48. Dikkatli bir şekilde karar almak 49. Bir göreve odaklanmak

**Tablo 2 – Kişilerarası İletişimin Üç Temel Stili**

**Kişilerarası iletişimde üç temel stil bulunmaktadır.**

**Agresif stil**

Bu tür davranışların tipik örnekleri, kavga, suçlama ve tehdittir ve tüm bu davranışlar,duygularına bakılmaksızın başkalarına saldırmak anlamına gelmektedir. Bu tür davranışların avantajı, insanların saldırgan kişiyi kötü davranmamalarıdır. Dezavantajı ise insanların genellikle saldırgan kişileri etraflarında istemezler.

**Pasif stil**

Pasif davranışlara sahip kişilerin, kendi istediklerini savunmadıklarında ve kendilerine söylenen her şeyi yaptıklarında başkalarına kendi üzerlerinde hakimiyet kurma izni verdikleri söylenir.

Pasif insanların avantajı nadiren başkaları tarafından direkt dışlanmaya maruz kalırlar. Dezavantajı ise başkaları ondan yararlanır ve omuzlarında ağır bir kızgınlık ve rahatsızlık yükü olur.

**Kararlı stil**

Kararlı davranışları olan kişiler kendi haklarını savunurlar, düşüncelerini özgürce söylerler ve başkalarının ondan yararlanmasına izin vermezler.

Kararlılık, başkalarını kendi çıkarları için kullanmadan ve kendisinin de kullanılmasına izin vermeden hakları iddia edebilme becerisidir.

**Tablo 3 – “Hayır” demek için aksiyon modeli**

- “Hayır” denilecek olan durum ne?
  - Alınacak olan karardan kaç kişi etkilenecek?
  - Sonuçlar ne?
  - Ahlaki ve etik değerlendirmeler yapıldı mı?
- Kararı aldıktan sonra**
- sakince derin bir nefes alın.
  - karşınızdaki kişinin gözlerine bakın ve yavaşça “Hayır” deyin.
  - kendinize rahat bir vücut pozisyonu belirleyin.
  - kelimeleri saygılı ve dikkatli bir şekilde söyleyin.
  - kararınızın kesin olduğunu vücut dilinizle de belli edin.
  - aldığımız kararda sabit olun.
  - alabileceğiniz diğer kararlar hakkında ekstra açıklamalar yapmayın.

Tablo 4 - Dinleme ve yanlış beyan etme- sosyal iletişimimiz

### **BİR ŞİRKET İÇERİSİNDEKİ İLETİŞİM**

**İş iletişimi nasıl çalışır....**

**Başkandan direktöre:**

Gelecek Cuma öğleden sonra saat 5'te Halley kuyruklu yıldızı bu bölgeden görülebilecek ve bu 78 yılda bir gerçekleşen nadir bir olay. Bu nedenle lütfen bütün çalışanların fabrikanın bahçesine geldiğinden ve ben olay hakkında bilgi verirken herkesin güvenlik için başlık taktığından emin olun. Eğer yağmur yağarsa çıplak gözle bu nadir olayı gözlemleyemeyeceğiz.

**Direktörden müdüre:**

Başkanın ricası üzerine bu cuma öğleden sonra saat 5'te Halley kuyruklu yıldızı fabrikanın üzerinde görülecek. Eğer yağmur yağarsa, lütfen çalışanları toplayın, hepsine başlık taktırın ve 78 yılda çıplak gözle olan nadir gerçekleşen bu olayın olacağı kantine gönderin.

**Müdürden denetmene:**

Değerli başkanımızın ricası üzerine 78 yaşındaki bilim insanı Halley fabrikanın bahçesinde çıplak bir şekilde sadece başlık giyerek görülecek ve orada yağmur fenomenini güvenlik görevlilerine açıklayacak.

**Denetmenden şefe:**

Cuma günü öğleden sonra saat 5'te başkanın zekası yüzünden nadir filmlerden olan "Yağmurda Dans Etmek" filmini bahçede çıplak izleyeceğiz. Eğer yağmur yağarsa ki bu her 78 yılda bir kez olur, güvenliğinizi için başlıklarınızı giyin.

**GENEL DUYURU:**

Bu cuma başkan 78 yaşına girecek. Fabrika bahçesinde öğleden sonra bir parti gerçekleşecek. Bill Halley ve başlığı da orada olacak. Herkes çıplak olmalı ve başlık giymek durumundadır. Yağmur yağsa da gösteri olacaktır, çünkü müzik grubu tam bir fenomendir.



**Tablo 4.1. – İyi bir dinleyici misin?**

<b>İyi bir dinleyici misin?</b>	
<i>“Dinlemeyi bilmek, herhangi bir kişisel veya mesleki ilişkide esastır.”</i>	
Aşağıdaki soruları lütfen 1'den 4'e kadar puanlandırın: 1-asla; 2-nadiren; 3-neredeysen her zaman; 4-her zaman)	
• Karşındaki 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?	
• Muhatabınızın bakış açısı sizinkilerden farklı olduğunda muhalif olmaktan kaçınıyor musunuz?	
• Karşınızdaki kişiyi dinlerken, konuşmaya paralel gerçekleri görmezden geliyor musunuz?	
• Konuşma esnasında karşıdaki kişinin söyledikleri ile gerçekten ilgileniyor musunuz?	
<b>Sizin puanınız kaç?</b>	
<b>32 puan ve fazlası:</b> İyi bir dinleyicisiniz ve muhattabınızın nasıl anlayabileceğinizi biliyorsunuz.	
<b>27-31 puan:</b> Ortalama bir dinleyicisiniz.	
<b>22-26 puan:</b> Bazı eksikliklerinizin üstesinden gelmek için iyi dinleme sanatını bilinçli olarak uygulamanız gerekmektedir..	
<b>21 puan ve daha azı:</b> Muhtemelen duyduğunuz birçok şeyi yanlış anlıyor ve farklı çıkarımlarda bulunuyorsunuz.	
<i>In: Guia RH</i>	

**PESİ PROGRAMI: ÖZEL GEREKSİNİMLERİ OLAN ÇOCUKLARIN  
EBEVEYNLERİ İÇİN PSİKOLOJİK, EĞİTİMSEL VE SOSYAL  
MÜDAHALE PROGRAMI**

**EBEVEYNLER İÇİN EĞİTİM**

**ÜNİTELER**

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

## Ünite 10-Sosyal Yetkinlik

Mine Göl Güven

Boğaziçi Üniversitesi

### ÜNİTE İÇİN GEREKÇELER VE TEORİK ALTYAPI

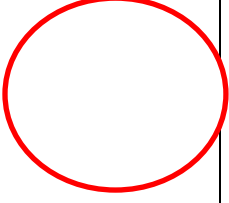
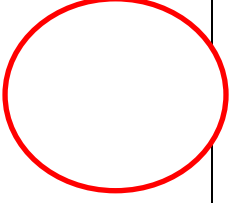
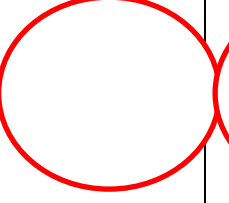
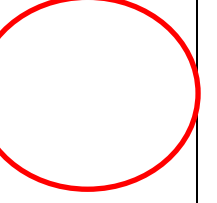
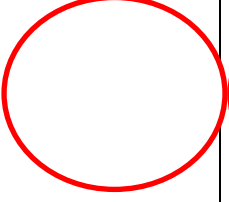
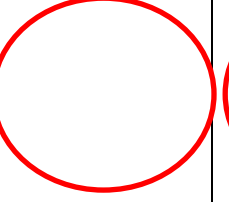
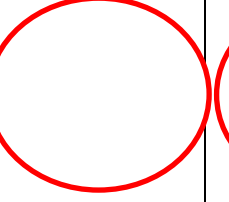
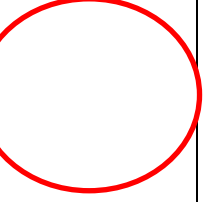
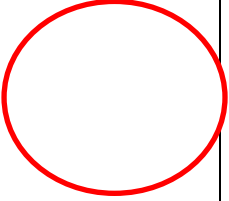
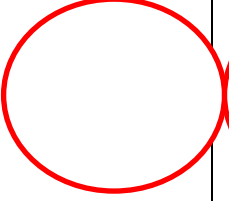
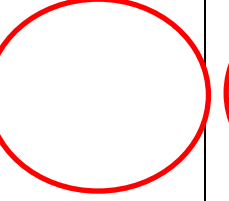
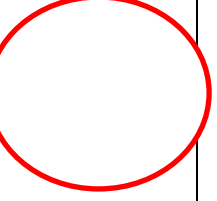
Beceri olarak **sosyal yetkinliğin** birçok tanımı ve ögesi bulunabilir. bu oturumda, bu kavramın yalnızca bazı yönlerine değinilmektedir. bunlar a) etkileşimler esnasında olumlu iletişim kurmak, b) duyguları anlamak, c) öfkeyi yönetmek, d) çatışmalarda problem çözme becerilerini kullanmak.

### EKLER

## Duygu Hava Durumu



## KIRMIZI NOKTALAR

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

**Dönüştür!**

Problemi Tanımlama	Dönüştürme
Çığlık 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: Kaplum!



1. Adım: Öfkeni fark et. Problem nedir?
2. Adım: Dur ve düşün.
3. Adım: Kabuğuna 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 GEREKSİNİMLERİ OLAN ÇOCUKLARIN  
EBEVEYNLERİ İÇİN PSİKOLOJİK, EĞİTİMSEL VE SOSYAL  
MÜDAHALE PROGRAMI  
EBEVEYNLER İÇİN EĞİTİM**

**ÜNİTELER**

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



# Ünite 11-Duygusal Zeka İle Ebeveynlik

Ingrida Baranauskiene, Diana Saveikiene

Klaipeda Üniversitesi

## 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 bilgileri 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.

### Kaynakça

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

ISBN 9780199534067. [https://en.wikipedia.org/wiki/Emotional\\_intelligence](https://en.wikipedia.org/wiki/Emotional_intelligence)

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

<https://en.wikipedia.org/wiki/Emotion>

Robert van Gulick (2004). Consciousness. Stanford Encyclopedia of Philosophy.

<https://en.wikipedia.org/wiki/Consciousness>

## ÖNERİLER:

<https://www.arealme.com/eq/en/> <http://www.ihhp.com/free-quizzes>

[https://www.ted.com/playlists/150/advice to help you be a great](https://www.ted.com/playlists/150/advice_to_help_you_be_a_great)

[https://www.ted.com/speakers/roberto and francesca d angelo](https://www.ted.com/speakers/roberto_and_francesca_d_angelo)

<http://www.6seconds.org/parenting/> <https://www.gottman.com/blog/the-four-parenting-styles/>

[http://www.denisedanielsparenting.com/parenting/the-smart-mom%E2%](http://www.denisedanielsparenting.com/parenting/the-smart-mom%E2%80%A2)

## Öneri Kitaplar:

<http://www.healthyworkplaces.info/wp-content/uploads/2012/10/emotionalintelligence.pdf>

**PESİ PROGRAMI: ÖZEL GEREKSİNİMLERİ OLAN ÇOCUKLARIN  
EBEVEYNLERİ İÇİN PSİKOLOJİK, EĞİTİMSEL VE SOSYAL  
MÜDAHALE PROGRAMI**

**EBEVEYNLER İÇİN EĞİTİM**

**ÜNİTELER**

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

# Ünite 12-Son Değerlendirme

Ingrida Barauskiene, Diana Saveikiene

Klaipeda Üniversitesi

## ÜNİTE İÇİN GEREKÇELER VE TEORİK ALTYAPI

**Değerlendirme.** Bir şeyin nitelik ya da niceliği üstüne yapılan çalışma sonucu varılan yargıdır. Hedeflerin ne olduğuna, neyin tahmin edildiğine ya da başarıldığına ve nasıl başarıldığına bakar. Biçimlendirici ve sonuç değerlendirme olarak iki ayrı türü vardır. Biçimlendirmeci değerlendirme, bir proje, iş veya organizasyonun geliştirmesi için yapılırken, sonuç değerlendirmesi tamamlanmış bir iş veya projeden 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 göre 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 lehine 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 çalışmaktadır. 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 (programın asıl amacı) mu? Bu unsurları doğrudan değerlendirmek için sonuç değerlendirmesi gereklidir.

## Kaynakça

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

### 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 için üç veya daha fazla yirmi dakikalık 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 başka istediği 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 aksiyon 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 endişeleri ile ilgili 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, kafanızda 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) İçgörülerini Hep Birlikte Dinleyin

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.

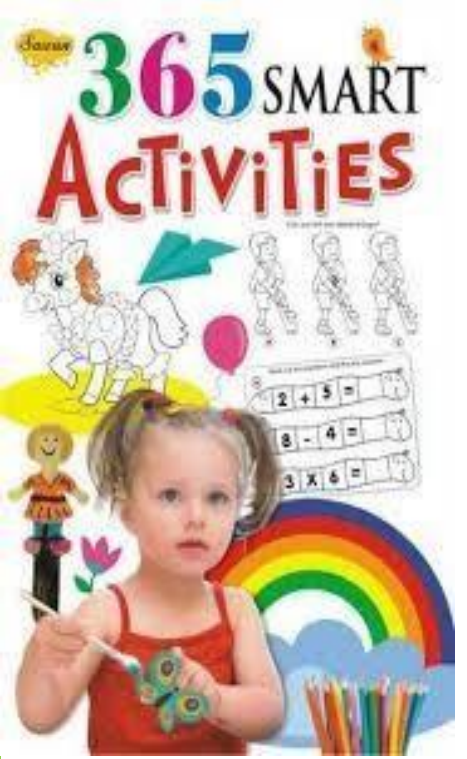
## 7) Toplu Keşifleri Paylaşın

Bir masada gerçekleşen konuşmalar, diğer masalardaki konuşmalara bağlanan bir bütünlük örneğini yansıtır. Çoğunlukla “hasat” olarak adlandırılan Kafe'nin son aşaması, geniş bir grup görüşmesinde herkese görünür olan bu bütünlüğü sergilemeyi içerir. Küçük grup görüşmelerinde ortaya çıkan kalıplar, temalar ve daha derin sorular üzerine sessizce birkaç dakika düşünün ve daha sonra onları büyük grupla paylaşmaya davet edin.

© 2015 The World Café Community Foundation Creative Commons Attribution Free to copy & distribute w/acknowledgement & link: [www.theworldcafe.com](http://www.theworldcafe.com)

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

## Çocuğunuz ile Yapabileceğiniz 365 Aktivite

1.	Kolay bir kart oyunu oynayın. Yüksek puan alan kazanır.	
2.	Çoraplardan bir top yapın ve oynayın.	
3.	Kokulu el kremi yapın ve kullandığınız kreme birkaç damla aromalı yağ koyun.	
4.	Çeşitli hayvanların (fil, yılan, karınca vb.) yürüyüşlerini tahmin etmeye çalıştığınız bir oyun oynayın.	
5.	İyi bir arkadaşın özelliklerinin ne olduğu hakkında konuşun.	
6.	Birlikte Dünya veya bir ülkenin haritasını inceleyin, bir yeri seçin ve o yer hakkında ilginç bilgiler, fotoğraflar bulun ve çocuğunuzla bulduklarınız hakkında konuşun.	
7.	Bitki çayları yapın.	
8.	Balonun içine birkaç tane fasulye koyun ve top gibi kullanarak oynayın.	
9.	Yıkanabilir keçeli kalem kullanarak parmak izinizi oluşturun ve büyüteç aracılığıyla inceleyin.	
10.	Hepinizin bildiği bir şarkının melodisini mırıldanın ve bir kişi hangi şarkı olduğunu tahmin etmeye çalışsın.	
11.	Ellerinizi kullanmadan elma yemeye çalışın.	
12.	Hep beraber bir kelime belirleyin ve o kelime söylenene kadar hareket etmeme oyunu oynayın.	
13.	A harfi ile başlayan bildiğiniz bütün kelimeleri yazmaya çalışın.	
14.	Oyun hamuru yapın, içine birkaç tohum koyun ve birlikte oynayın.	
15.	Birlikte meyve suyu yapın ve yemek masanızı bir kafe gibi düzenleyin.	
16.	Birlikte bir çiçek ekin ve bakımını beraber üstlenin.	
17.	Hep birlikte bir toplu taşıma aracına binin.	
18.	Çeşitli bitkiler toplayın ve bitki koleksiyonu yapın.	
19.	Ormanda yürüyüşe çıkın.	
20.	Su şişeleri ve top kullanarak bowling oynayın.	



21. Uçurtma yapın.

22. Pirinç dolu bir kabın içine birkaç tohum koyun ve tohumları kurtarma çalışması yapın.

23. Birlikte portakal suyu sıkın.

24. Bir saksıya sarımsak ekin.

25. Farklı ağırlıklarda objeleri seçin, bir plastik kabın içine su koyun ve objeleri tek tek veya karışık şekilde kabın içine bırakın. Hangi objelerin yüzüp hangi objelerin yüzmediği hakkında konuşun.

26. Şarkı söylerken video çekin ve videoyu birlikte izleyin.

27. Çeşitli maskeler yapın.

28. Parmak oyunları oynayın.

29. Rutin olarak hangi anlarda arkadaşlarına iyi bir arkadaş oldukları hakkında düşünmelerini isteyin.

30. Saklambaç oynayın.

31. Çeşitli materyallerden kuklalar yapın ve birlikte kukla gösterisi düzenleyin.

32. Tohum dolu bir torba yapın ve oynayın.

33. Tren kullanarak bir geziye çıkın.

34. Bir mum yakın, sessizliği dinleyin ve sadece oturun. Mumu söndürdüğünüzde, sessizliği dinlerken neler duyduğunuz hakkında konuşun.

35. Yere birkaç kağıt koyun, müziği başlatın ve müzik durduğunda herkes bir kağıdın üzerinde durmaya çalışsın.

36. Pantomim oynayın.

37. Çocuğunuzdan farklı duyguları gösteren yüz resimleri çizmesini isteyin ve resimleri odanın çeşitli yerlerine asın.

38. Çocuğunuzla bir yürüyüşe çıkın ve yürürken karşılaştığınız ağaç dalı, yapraklar veya yabani meyveleri toplayın. Eve gelince bu malzemeleri kullanarak istediğiniz bir resmi oluşturun.

39. Şarkı söyleyin.

40. Legolardan uzun bir tren yapın.

41. Kelime oyunları oynayın.

42. Bakmadan haritadan bir şehir seçin, o şehir hakkında bilgiler toplayın ve o şehri temsil eden bir resim çizin.

43. Pankek yapın.
44. Bir kelime belirleyin, bu kelimenin son harfi ile biten kelime türetin ve bu şekilde oyuna devam edin.
45. Kartonlardan labirentler oluşturun ve bu labirentlerin içinde bilyeler ile oynayın.
46. Bir hikaye okuyun ve bazı kısımlarında durun. Çocuğunuza kahramanın o bölümde ne hissediyor olabileceği hakkında sorular sorun ve üzerine konuşun.

47. Hafıza oyunları oynayın.
48. E harfi ile başlayan bildiğiniz bütün kelimeleri yazmaya çalışın.
49. Evinizin bir odasına çarşaflardan bir çadır kurun ve orada kamp yapın. Birbirinize hikayeler anlatın.
50. Kulaktan kulağa oynayın.
51. Hep birlikte bir canavar resmi çizeceğinizi söyleyin ve herkesten sırayla bu canavarın vücudunun bir bölümünü çizmesini isteyin. Ortaya çıkan sonuç hakkında sohbet edin.
52. Dışarı çıkın ve daha önce tatmadığınız bir dondurmayı deneyin.
53. Mevsimler için doğa takvimi oluşturun.
54. Bir kaba fasulye ekin ve fasulyenin büyüme sürecini gözlemleyin.
55. Bulutlara bakın ve şekillerinin neye benzediği hakkında konuşun.
56. Her katılımcı için yol boyunca üzerinde hareket etmesi için ip veya tuvalet kağıdıyla uzun bir yol yapın ve ardından yollar üzerinde yürüme, zıplama, yuvarlanma gibi çeşitli hareketler yapın.
57. Kuş evi yapın veya kuşlar için kuş yemleri hazırlayın.
58. Parmaklarınızı, fırçaları kullanarak bir resmi boyayın.
59. Limonata yapın.
60. Çocuğunuzdan basit bir senaryo yazmasını ve aile bireyleri arasında rolleri dağıtmasını isteyin. Sonra hep birlikte senaryoya uygun şekilde oynayın.
61. “Kızma birader” oynayın.
62. Farklı hayvanlar ve bu hayvanların yaşadıkları habitatları çizin. Habitatlarına göre hayvanları gruplandırın.
63. Bir alçı hazırlayın ve alçının içerisine bir oyuncak koyun. Arkeolog olacağınızı ve çeşitli malzemelerle alçıyı kazarak oyuncağı çıkarmaya çalışacağınızı belirtin.
64. Makarnalardan bileklik yapın.

65. Bir bez çantanın içine bir oyuncak koyun ve herkes bakmadan oyuncuğın ne olduğunu tahmin etmeye çalışsın.
66. Uçurtma uçurun.
67. Bir hareket gösterin, diğçerlerinin bu hareketi taklit etmesini isteyin ve bu şekilde oyuna devam edin.
68. Sabunlardan köpükler yapın.
69. Bulmaca çözün.
70. Sirke ve karbonat kullanarak volkan oluşturun.
71. Ormana gidin ve eğer varsa meyve(böğürtlen, elma ve kestane gibi) toplayın.
72. Aranızdan birini ebe seçin ve bu kişi 3'e kadar saysın. Ebe sayarken diğçer kişiler istedikleri formda bir heykel olsun. Ebe gözlerini açtığında kimin ne heykeli olduğunu tahmin etmeye çalışsın ve en iyi heykeli seççer.
73. Birbirinizin sırtına parmaklarınızla resimler çiziz ve ne resmi olabileceğçi hakkında konuşun.
74. İnsanların kişisel özelliklerinin farklılıkları hakkında sohbet edin.
75. Bloklar ile çeşitli yapılar inşa edin.
76. Bir fasulye torbası yapın ve herkes sırayla torbayı kafasının üzerinde odanın bir köşesinden diğçerine taşımaya çalışsın.
77. Bir kelebek resmi çiziz, kelebeğın bir kanadını suluboya ile boyayın. Ardından kanatları birleştirin ve boyanın diğçer kanada da nasıl geçtiğçi hakkında konuşun.
78. Makinistin, kondüktörün ve yolcuların olduğı trençilik oyunu oynayın.
79. Rakamlarla, harflerle, resimlerle veya çizimlerle tombala oynayın.
80. Tuvalet kağıdı, karton, yapıştırıcı ve kum kullanarak marakas yapacağımızı söyleyin. Tuvalet kağıdının bir ucunu kapatıp içine kum koyun ve ardından diğçer ucunu da kapatın. Marakasınız hazır.
81. Birlikte basit tarifli bir kek pişirin.
82. Çamaşır gününden sonra çorapları eşleştirin, top gibi yapın ve oynayın.
83. Bir resim çiziz, o resmi çizgilerle farklı bölümlere ayırın ve her bir bölüm için bir renk belirleyin. Çocuğunuzla birlikte uygun renklerde boyayın.
84. SOS oyunu oynayın.
85. Bahçeye çıkın, bir su şişesini yarısına kadar karbonat ile doldurun. Ardından şişeye sirke dökün, şişeden uzaklaşın ve karbonat ve sirkenin nasıl tepkimeye girdiğğini gözlemleyin.
86. At kestanelerini kirpi gibi kullanarak kirpileri evinizin içinde geziye çıkartın ve odalarınızı tanıttın.

87. Bir renk belirleyin ve herkes oturduğu yerden gözleriyle o rengin olduğu bir nesne bulmaya çalışsın.
88. Taş, kağıt, makas oynayın.
89. Olumlu ve olumsuz ilişki farklarını görebileceğiniz bir hikaye anlatın ve çocuğunuza bu ilişkilere katkı sağlayan davranışların neler olduğu hakkında sohbet edin.
90. Bir çantanın içine çeşitli kelimeler koyun, herkes bir kelime seçsin ve içinde o kelimenin geçtiği bir cümle kursun.
91. Pamuktan toplar yapın, masanın başına koyun ve üfleyerek masanın en sonuna getirmeye çalışın.
92. Kırmızı bir kıyafet giyin, kırmızı bir şeyler yiyeğin, dışı kırmızı bir kitap okuyun. O günü kırmızı günü ilan edin ve o gün kırmızı rengi içeren aktiviteler yapın.
93. İki grup oluşturun ve gruplar 5-6 tane kelime belirlesinler. Bir grubun belirlediği kelimeleri diğer grubun üyeleri grup arkadaşlarına çizerek anlatmaya çalışsın.
94. Farklı dokulardaki kumaşları ikiye ayırın ve karıştırın. Gözünüzü kapatın ve aynı dokuda olanları eşleştirmeye çalışın.
95. Yürürken sokak lambalarını sayın.
96. I harfi ile başlayan bildiğiniz bütün kelimeleri yazmaya çalışın.
97. Çember şeklinde oturun, bir kişi gözlerine kapatsın ve seçtiğiniz bir kişi fısıltıyla konuşsun. Gözleri kapalı olan kişi kimin fısıldadığını bulmaya çalışsın.

98. Açık alana çıkın ve sek sek oyunu oynayın.
99. Çeşitli kabloları ve tuvalet kağıdı rulolarını kullanarak araba tasarlayın.
100. O gün bir hayvan ailesi olacağımızı belirtin ve hep birlikte bir hayvan belirleyin. Ardından anne, baba, çocuk, büyükanne, büyükbaba rollerine girin ve rollere uygun şekilde oyuna devam edin.
101. Çok sayıda farklı resimin birer kopyalarını çıkartın, karıştırın ve resimleri eşleştirmeye çalışın.
102. Dondurma yapın.
103. Bir kişi büyük bir kağıdın üzerine uzansın ve diğer kişiler vücudun şeklini çizsinler. Ardından çizilen vücudu çeşitli boyalarla, süslerle dekore edin.
104. Kapılarınız için etiketler hazırlayın.

105. Kuş yemleri yapın ve mahallenizdeki ağaçların dallarına asın.
106. Kurabiye yapın. Çocuğunuzu farklı şekiller yapması için teşvik edin.
107. Makarnalardan kağıda yapıştırarak harfler yapın.
108. Kısa bir çizgi film hazırlayın.
109. Suluboya ile resim yapın. Resmi yaparken kağıttaki su kurumadan boyadığımız yerin üzerine tuz atın. Tüm resim tamamlandıktan sonra resmi kurumaya bırakın ve tuzda meydana gelen değişim hakkında konuşun.
110. Kardan adam yapın. Eğer kar yoksa peçeteleri kullanabilirsiniz.
111. “..... hayal edelim” cümlesinin başını tamamlayın ve öyle olduğunu hayal ederek bir hikaye oluşturun. “Ağaçların yürüdüğünü hayal edelim. Neler olurdu?” gibi.
112. Turta yapın.
113. Bir problemin olduğunu bir hikaye anlatın ve bu problem hangi yollarla çözebileceğinizi tartışın. Ardından ilk başta “dur ve sakinleş” adımını uygulayacağınızı, sonra problemin ne olduğunu belirleyeceğinizi, çözüm önerilerini düşünüp bu önerileri gözden geçireceğinizi, bir çözüm önerisi seçip uygulayacağınızı belirtin.
114. Bir bez çantanın içine farklı nesnelere veya oyuncaklar koyun. Herkes için bir nesne söyleyin ve belirlediğiniz kısa bir sürede kişiler sırayla o nesneyi bulmaya çalışsın.
115. İki farklı balon şişirin ve balonları pipetler ile odanın bir ucundan diğer ucuna götürme yarışması yapın.
116. Limonata yapın ve evinizin bir köşesini limonata dükkanına çevirin.
117. Yastık ve kırlentlerinizi kullanarak zırhlı gemi yapın ve salonunuz denizmiş gibi hayal edin.
118. Birlikte yoga yapın.
119. Saklambaç oynayın ve çocuğunuzun bulması için çeşitli yerlere oyuncaklar saklayın.

120. Bir durum söyleyin (“Dışarıda bir kedi durmadan miyavlıyor.” gibi) ve ardından çocuğunuza o durumun sebebinin ne olabileceğini tahmin etmesini isteyin. Çocuğunuzun tahminlerini dinledikten sonra tahminlerinizdeki benzer ve farklı yönler hakkında konuşun.

121. Çok fazla sayıda nesne ve canlı resmi çıkartın ve bu resimler ile “Ben kimim?” oyunu oynayın. Bir kişi bakmadan alına resmi koyar ve ardından “evet, hayır” cevabı alabileceği sorular sorar. “Hayvan mıyım? Büyük müyüm? Renkli miyim?” gibi.

122. Bir kişi eline bir el feneri alsın ve karanlık odada feneri yaksın. Diğer kişilerse ışığı yakalamaya çalışsınlar.
123. Büyük bir kase ya da leğenin içine birlikte oynamak için köpük yapın.
124. Bir saksıya marul, maydanoz veya sarımsak gibi bir bitki ekin.
125. Dört yapraklı yonca arayın.
126. Suluboya ile patates baskı yapın.
127. Gece-gündüz oynayın.
128. Günlük menünüzü oluşturun.
129. Birlikte çamaşır mandallarını kullanarak çamaşırlarınızı asın.
130. Evinizin/apartmanınızın dokunsal haritasını yapın.
131. Gliserin ve çeşitli esansları kullanarak kendi sabununuzu yapın.
132. Çeşitli resimler çizin ve çocuğunuzun bu resimleri kullanarak hikaye oluşturmasını isteyin.
133. Yemeğiniz sırasında çocuğunuzdan sularınızı doldurmasını isteyin.
134. Dama oynayın.
135. Çocuğun gözleri kapalıyken karalama yapmasına izin verin. Karalamayı bitirdiğinizde şekiller çıkarmaya çalışın, birkaç düzenleme yapın ve ardından renklendirin.
136. Toprağa kağıt, plastik, meyve kabuğu gibi atıklarınızı gömün ve ne kadar sürede geri dönüşebileceklerini gözlemleyin.
137. Oturduğunuz yerden gözlerinizle C harfi ile başlayan bir nesne bulmaya çalışın.
138. Herkes farklı yürüme şekilleri gösterebilir ve diğer kişiler de gösterilen yürüyüşü taklit etmeye çalışsın.
139. Elleriniz ile gölge oyunu oynayın.
140. Oyun hamuru yapın ve birlikte oynayın.
141. Tuvalet kağıdı rulusunun içine kuru fasulye koyun ve iki tarafını da kapatarak marakas yapın.
142. Duyguların renkler olduğunu hayal edin ve her duyguya bir renk verin. Ardından o an hangi renge daha yakın hissettiğiniz hakkında konuşun.
143. Yakın arkadaşlarınız, akrabalarınız ve sevdiğinizlerle yapmaktan hoşlandığınız aktiviteler hakkında konuşun. Aktivitelerden birini seçin ve onun ile ilgili planlamaları yapmaya başlayın.
144. Bir kişi bir obje hayal eder ve diğerleri de sorularıyla hayal edilen objenin ne olduğunu tahmin etmeye çalışsın.

145. Kitap okuyun.

146. Mavi bir kıyafet giyin, mavi bir şeyler yiyin, dışı mavi bir kitap okuyun. O günü mavi günü ilan edin ve o gün mavi rengi içeren aktiviteler yapın.

147. Parmak boya kullanarak camınızı boyayın.

148. Ormanlık alanda yürürken ağaçları sayın.

149. Çocuğunuzla birlikte hafif veya sütlü bir kahve yapın ve kahvenizin keyfini çıkarın.

150. “Ülke, şehir, nesne” oynayın. Bir harf seçin ve herkes o harfle başlayan ülke, şehir ve nesne bulmaya çalışsın.

151. Bir nesneyi saklayın ve aranızdan seçeceğiniz bir ebe nesneyi bulmaya çalışsın. Ebe nesneye yaklaştığında “sıcak” diyin, uzaklaştığında ise “soğuk” diyin.

152. Çeşitli yüz ifadelerinden ikişer adet çıktı alın, kartları ters çevirin ve hafıza oyunu oynayın.

153. Doğum günü kartları veya hediye kartları yapın.

154. Aile ağacı yapın.

155. Farklı ülkelerin bayraklarını inceleyin ve bayrakların minyatürlerini oluşturun.

156. O harfi ile başlayan bildiğiniz bütün kelimeleri yazmaya çalışın.

157. Çekilmiş kahveyi bir tabağa koyun ve parmaklarınızı kullanarak resim çizin.

158. Bir keki süsleyin.

159. Bir para kutusuna bozuk paralar koyun.

160. Mutfaktaki kase veya tabakları inceleyin, büyüklüklerine veya şekillerine göre düzenleyin.

161. “Dokuz Taş” oynayın.

162. İsim-şehir oynayın.

163. Askıdan denge terazisi yapın ve çeşitli nesnelere ağırlık deneyi yapın.

164. Bir kişi şarkı söylesin ve diğerleri de parmak uçlarında dans etmeye çalışsın.

165. Kartondan bir tencere yapın ve çeşitli malzemelerle süsleyin.

166. Duyguların olduğu kartların çıktısı alın ve herkes sırayla bir kart seçsin. Ardından kartı alan kişi yüz ifadeleriyle duyguyu anlatsın diğerleri ise tahmin etmeye çalışsın.

167. Bir şey isteyen biri hakkında bir hikaye anlatın ve isteyen kişinin pasif, agresif veya kararlı

bir şekilde istemesinin neleri etkileyeceği hakkında konuşun.

168. İki farklı harfle başlayan nesnelere bir araya getirin ve herkes bir nesne seçsin. Ardından seçtiği nesnenin hangi harf ile başladığını söylesin.

169. Birlikte yapboz yapın.

170. Mahallenizdeki pazarı ziyaret edin.

171. Farklı diller nasıl teşekkür edildiğini öğrenin.

172. Yerden yüksek oynayın.

173. Bir ipe şeker asın ve tavandan bağlayın. Bir kişi gözleri kapalı şekilde şekeri bulmaya çalışsın.

174. Bir kişi bir kavram söylesin ve diğer kişiler de kavramı iki kelime ile açıklamaya çalışsınlar.

175. Bir zil bulun ve zil çaldığında dans etmeye başlayın. Zil tekrar çaldığında ise durun.

176. Dünya haritası üzerinden bakmadan bir ülke seçin ve o ülkeye ait bir şarkı öğrenin.

177. Aranızdan bir ebe seçin ve ebe odanın dışına çıkmadan önce odadaki herkese detaylı bir şekilde bakar. Ardından ebe dışarıya çıkar ve ebe çıktığında grup üyelerinden biri kendi üzerinde bir değişiklik (saç, tişört, duruş) yapar. Ebe içeriye geri döndüğünde değişikliğin ne olduğunu tahmin etmeye çalışır.

178. Ormanlık ya da boş bir alana gidin ve avazınız çıktığı kadar çığlık atın.

179. İçinde vücudun bölümlerinin geçtiği bir şarkı bulun ve hep birlikte söyleyin.

180. Bir çizgi film için bir dekor oluşturun.

181. Evde pizza yapın.

182. Birbirinizin eline krem sürün ve elleriniz ve parmaklarınız hakkında konuşun. Ardından ellerinizin büyüklüklerini, genişliklerini karşılaştırın.

183. Bir bardağın içine koyduğunuz suyu pipet kullanarak bardaktan boşaltın.

184. Film izleyin.

185. Evinizdeki düğmeleri renklerine göre farklı kutuların içine ayırın.

186. Farklı büyüklükteki kaseleri uygun kapaklarla kapatın.

187. Kartondan hediye kutuları yapın.

188. Şehrinizdeki yerel tiyatroyu ziyaret edin.

189. Parmaklarınıza gözler çizin ve parmak kuklası oynayın.

190. Sırayla bir hayvan, eşya veya insan ismi söyleyin. Eğer söylenen şey uçabiliyorsa, hep birlikte ellerinizi havaya kaldırın, eğer uçamıyorsa elleriniz aşağıda kalsın.



191. Bir bardağın içine bir miktar su koyun ve patatesin köklenme sürecini gözlemleyin.
192. En sevdiğiniz hayvan ile ilgili bir resimli kitap yapın.
193. Birkaç magnet bulun ve bu magnetlerin hangi yüzeylere yapışıp hangi yüzeylere yapışmadığı hakkında konuşun.
194. Bir fıkra anlatın.
195. Kağıttan bir helikopter yapın.
196. Çocuğunuzun vücudunu büyük bir kağıdın üzerine çizin. Ardından hangi duyguyu vücudunun hangi kısmında hissettiğini sorun, her duygu için bir renk seçin ve vücudun o kısmını seçtiğiniz renge boyayın.

197. Çocuktan pasif, iddialı veya saldırgan duruşlar göstermesini isteyin.
198. Dünya haritası üzerinden bakmadan bir ülke seçin ve bu ülke ile ilgili bir kelime öğrenin.
199. Bir kişi seçtiği bir insanı tarif etmeye çalışsın ve diğerleri de o insanın kim olduğunu tahmin etmeye çalışsın.
200. Bir duyguyu mimiklerle anlatmaya çalışsın.
201. Herkes kendini anlatan bir çanta hazırlasın ve içine sevdiği ve onu anlatan nesnelere koysun. Çantalar hazırlandıktan sonra diğerleri neden o eşyaları seçmiş olabileceklerini tahmin etmeye çalışsın.
202. Bir resmi farklı şekillerde keserek kendi yap-bozunuzu oluşturun.
203. Bir kişi bir cümle ile hikaye başlatsın ve diğerleri de birer cümle söyleyerek hikayenin devamını getirsin.
204. U harfi ile başlayan bildiğiniz bütün kelimeleri yazmaya çalışsın.
205. Bir tencerenizi ve tahta kaşıklarınızı müzik aleti gibi kullanarak bir şarkı söyleyin.
206. Çocuğunuzdan oyuncaklarını kullanarak bir hikaye anlatmasını isteyin.
207. Doğum gününüzde aldığımız en favori hediyenizin ne olduğunu anlatın ve resmini çizin.
208. Bir kişi resim çizecek kişi olsun. Diğerleri ise ona ne resmi çizmesi gerektiğini söylesin ve o kişi söylenen şekilde resmi çizsin.
209. Birlikte bulaşıkları yıkayın.
210. Bir yüz ifadesi yapın ve diğer kişiler de yapılan yüz ifadesini tahmin etmeye çalışsın.
211. Sizin ve çocuğunuzun sevdiği biri için sevdiğiniz şarkıları içeren bir CD hazırlayın.
212. Bir küvetin içinde köpükler yapın ve yüzünüze köpükleri kullanarak resimler çizin.
213. Şırıngayı kullanarak kaseden suyu bir bardağa boşaltın.

214. Evizindeki düğmeleri büyüklüklerine göre gruplara ayırın.
215. Bir avuç içine gözler, burun ve ağız çizerek kuklaya dönüştürün ve kuklayı oynatın.
216. İki grup oluşturun ve gruplardan birisi leylek ve diğeri ise kurbağa olsun. Leylekler tek ayak üzerinde zıplayarak kurbağaymış gibi zıplayan kurbağaları yakalamaya çalışsın.
217. Renkli kağıtları kullanarak mozaik çalışması yapın.
218. Bir kabın içerisine un koyun ve parmaklarınızla resim çizin.
219. Bir tişörtü kumaş kalemi kullanarak istediğiniz şekilde renklendirin.
220. Evinizdeki odaların kapıları için çeşitli etiketler tasarlayın.
221. El fenerinizin üzerine farklı balonlar geçirerek farklı renkler elde edin ve bu renkli ışıkların duvara yansımaları hakkında konuşun.
222. Sonbahar meyvelerini ve yaprakları kullanarak çeşitli takılar yapın.
223. Farklı dillerde nasıl “Seni seviyorum.” denildiğini öğrenin.
224. Ailenizin ve arkadaşlarınızın doğum tarihlerinin gösterildiği bir poster hazırlayın.
225. Bir bardağı çeşitli taşlar ve süsleme malzemeleri kullanarak dekore edin.

226. Birlikte çizgi film izleyin.
227. Alışveriş listesi hazırlayın.
228. Kağıttan bir gemi yapın, boyayın ve isim verin. Ardından hep birlikte yüzdürün.
229. Bir tuvalet kağıdının içine pirin koyup iki tarafını kapatarak marakas yapın.
230. Peçeteleri parçalayarak kar yapın.
231. Bir ipe inci taneleri ya da farklı boncuklar takarak kolye yapın.
232. Yeşil bir kıyafet giyin, yeşil bir şeyler yiyin, dışı yeşil olan bir kitap okuyun. O günü yeşil günü ilan edin ve o gün yeşil rengi içeren aktiviteler yapın.
233. Kil veya seramik hamurundan bir bardak ya da kupa yapın.
234. Çocuğunuzun en sevdiği kitap, çizgi film ya da film karakterinin peluş oyuncığını diki.
235. Büyük bir kağıdın üzerine kendi evinizden seçtiğiniz bir yakınınızın evine giden bir yol çizin.
236. Çeşitli yaprakları kullanarak resim yapın.
237. Haftalık yemek menüsü oluşturun.
238. Ülkenize özgü birşeyler yapın.
239. Bir cam kavanozu çeşitli malzemelerle dekore edin.

240. Spreyli bir şişenin içerisine su ve birkaç damla esanslı yağ koyarak kendi oda kokunuzu yapın.
241. Bir tepsinin üzerine birkaç bardak pirinç koyun ve pirinçleri kaşık yardımıyla kavanoza taşıyın.
242. Sokakta yürürken evleri sayın.
243. Ağaçlardan düşen yaprakları yakalamaya çalışın.
244. İki magnet ile oynayın ve ilk başta hangimagnetin çekmeye çalıştığını gözlemleyin.
245. Bir çantanın içine farklı yönergeler yazın (“Üç kere zıpla. Kendi etrafında 5 kez dön. gibi” Ardından sırayla herkes bir yönerge seçsin ve kağıtta yazan yönergeyi uygulasin.
246. Oyun hamuru yapın, hamurun içine kuru mısır taneleri koyun ve oynayın.
247. Herkes ellerini yumruk şeklinde yapar ve gruptan birisi herkese“Tek mi çift mi?” diye sorar. Cevaplar alındıktan sonra herkes açmak istediği kadar parmağını açar ve açık parmaklar hep birlikte sayılır. Ardından açık parmakların toplamının tek mi çift mi olduğu hakkında konuşulur.
248. Bir örüntü belirleyin ve bu örüntüye uygun olarak makarnalardan bileklikler yapın.
249. Rüzgar gülü yapın.
250. Çocuğunuzun en sevdiği karakterin bir resminin kolajını yapın.
251. Kağıttan bir şapka yapın.
252. Bir çiftliği ziyaret edin.
253. Aynada kendinize bakın ve komik yüz ifadeleri yapın.
254. Bir sahne oluşturun ve yetenek yarışması yapın.
255. Parmaklarınıza çeşitli duygularda kuklalar çizin ve neden böyle hissediyor olabileceği hakkında konuşun.
256. Farklı yüz ifadelerinden oluşan bir albüm yapın.
257. R harfi ile başlayan bildiğiniz bütün kelimeleri yazmaya çalışın.
258. Bir tuvalet kağıdı rulusunun içine küçük taşlar koyup kenarlarından kapatarak bir marakas yapın.
259. En sevdiğiniz karakterin mozaik çalışmasını yapın.
260. Sırayla hepimizin bildiği kişilerin taklitini yapın.
261. Bir kağıdın üzerine 1’den 10’a kadar sayılar yazın ve bir kişi gözlerini kapatsın. Diğer kişiler verdikleri yönergeler ile gözü kapalı olan kişiyi parmakları ile 1’den 10’a kadar sayının üzerinde dolaşması için yönlendirsin.

262. Bir ebe seçin. Ebe odadaki her şeyi hatırlamak için odaya dikkatlice bakar ve dışarı çıkar. Odada kalan kişiler bir şeyleri değiştirir. Ebe geri döndüğünde, neyin farklı olduğunu tahmin etmeye çalışır.

263. Evinizden en yakın mağazaya kadar yolun dokunsal haritasını yapın.

264. Çocuğunuzdan bir hikaye anlatmasını isteyin.

265. Birlikte krep yapın ve krebinizi çeşitli meyve ve sebzelerle süsleyin.

266. “Ben bugün ..... hissediyorum.” cümlesini tamamlayın.

267. Daire şeklinde oturun ve bir kişiyi ortaya geçsin. Ortadaki kişi gözlerini kapattıktan sonra bir kişi fısıldıyla bir şeyler söyler. Ortadaki kişi gözlerini açar ve kimin fısıldadığını tahmin etmeye çalışır.

268. Bir kişi bir şeyi düşünüyor ve düşündüğü şeyi çeşitli şekillerde açıklar. Diğerleri ise anlatmaya çalıştığı şeyin ne olduğunu tahmin etmeye çalışır.

269. Sarı bir kıyafet giyin, sarı bir şeyler yiyin, dışı sarı bir kitap okuyun. O günü sarı günü ilan edin ve o gün sarı rengi içeren aktiviteler yapın.

270. Yürürken veya araba kullanırken üçgen bir sokak tabelalarını bulmaya çalışın. Gördüğünüz zaman “Burada var!” diye bağırın, ilk bağırın sayıyı kapar.

271. Bir kişi bir kelime söyler ve diğerleri ise bu kelime ile ilgili akıllarına gelen ilk kelimeleri söylerler.

272. İkişer kişilik gruplar oluşturun ve kafalarınızın arasına balon koyarak dans etmeye çalışın.

273. Basketbol oynayın.

274. Bir kağıdın üzerine farklı çokgenler çizin ve birlikte kesin. Ardından benzer ve farklı yönleri hakkında konuşun.

275. En son çıktığınız yolculuk hakkında bir poster yapın.

276. Birbirinizin saçına farklı modeller yapın.

277. Farklı özellikteki kumaşları kullanarak mozaik çalışması yapın.

278. Bir kavanozun içini toprakla doldurduktan sonra içine buğday ekin ve buğdaylar büyümeye başladıktan sonra renkli kalemler kullanarak kavanozu bir evcil hayvanmış gibi dekore edin.

279. Çeşitli kuru gıdaları (makarna, fasulye, pirinç vb.) kullanarak resim yapın.

280. Peluş oyuncakları kullanarak kukla gösterisi yapın.

281. Evinizde bulunan sebze ve meyveleri kullanarak manavcılık oynayın.

282. Bir kaşığı mikrofon gibi kullanarak şarkı söyleyin.

283. Geniş bir tabağın içine nişasta koyun ve parmaklarınızla resimler çizin.
284. Kağıttan uçak yapın.
285. Çorapları kullanarak oyuncak bebekler yapın.
286. Çocuğunuza nasıl bir sınıfı olması istediğini sorun ve bu sınıfın özellikleri hakkında sohbet edin.
287. Sulu boya ile yaprak baskısı yapın.
288. Pirinç, fasulye, mercimek gibi kuru gıdaları kullanarak marakas yapın. İkişer kutuya aynı malzemeden koyun ve seslerini dinleyerek marakasları eşleştirin.
289. Kendi oluşturduğunuz bir hikayeden resimli kitap yapın.
290. Bir çorba pişirin.
291. Doğadan topladığınız ağaç dalları, yapraklar ve yabani meyveler ile bir resim oluşturun.
292. Bir kişi bir ürünü sanki satıyormuş gibi adını söylemeden diğer kişilere tanıtır ve diğer kişilerse bu ürünün ne olduğunu tahmin etmeye çalışır.
293. Farklı dillerde nasıl “merhaba” denildiğini öğrenin.
294. Sandalye kapmaca oynayın.
295. Karton kullanarak cep telefonu yapın.
296. Hayvanat bahçesini ziyaret edin.
297. Bir balon şişirin ve saçlarınıza balonu sürün. Ardından saçınızda ve balonda meydana gelen değişiklikler hakkında konuşun.
298. Büyük bir leğenin içine küçük toplar koyun ve süzgeç yardımıyla balonları sudan çıkarmaya çalışın.
299. Önemli günlerinizin belirtildiği aylık takvim yapın.
300. Alçıdan bir tabak yapın ve kuruduktan sonra boyalarla ve çeşitli süsler ile tabağı dekore edin.
301. Beyaz bir kıyafet giyin, beyaz bir şeyler yiyin, dışı beyaz bir kitap okuyun. O günü beyaz günü ilan edin ve o gün beyaz rengi içeren aktiviteler yapın.
302. En sevdiğiniz hayvanın posterini oluşturun.
303. Hazine avı oyunu oynayacağınızı belirtin. Bir aile üyesi saklanacak olan hazineyi bulmak için görevlendirilsin. Diğer kişiler ise hazineyi bir yere saklasın ve hazinenin yeri için bir harita hazırlasın.
304. Camın üzerinde traş köpüğü kullanarak resim yapın.
305. Kütüphaneyi ziyaret edin, farklı kitapları inceleyin ve kitap okuyun.
306. Yıkandıktan sonra kaşıkları ve çataları sınıflandırın.

307. Küçük taşları boyayın ve mozaik çalışması yapın.

308. Sinemaya gidin.

309. Aile albümü oluşturun.

310. Bir dergiden, kitaptan veya internetten bir resim bulun ve bu resim ile ilgili bir hikaye oluşturun.

311. Önünüzdeki günlerde hava durumunun nasıl olacağını araştırdıktan sonra hava durumu programı yapın.

312. Son tatiliniz hakkında bir çizgi roman yapın.

313. Aile portrenizi çizin.

314. Bir kartonun üzerine makarnaları yapıştırarak kendi isminizi yazın.

315. Balonların içine bir miktar su doldurun, ağzını bağlayın ve buzlukta dondurun. Su donduktan sonra balonu çıkarın ve hazırladığınız renkli su spreylerini sıkarak buzun nasıl eridiğini gözlemleyin.

316. Kendi dudak balsamınızı yapın.

317. Renkli kağıtlardan dekoratif zincirler yapın.

318. Farklı renklerde ve uzunluklarda pipetler kesin. Ardından iplere geçirerek bileklik yapın.

319. Alçı ve gıda boyaları ile renkli tebeşirler yapın.

320. Aynı oranda un, tuz ve su kullanarak evde kendi hamurunuzu yapın. Hamuru farklı şekillerde kesin ve ortalarına mumları koyarak donmalarını bekleyerek kendi mum altlıklarınızı oluşturun.

321. Şans kurabiyeleri yapın.

322. Yün topları hazırlayın.

323. Farklı ağırlıklarda olan ikişer kutu hazırlayın, kutuları karıştırın ve aynı ağırlıktaki kutuları eşleştirin.

324. Farklı renkteki iki boyayı karıştırarak hangi rengi elde edeceğinizi gözlemleyin.

325. Bir kişi gözlerini kapatır ve diğer kişiler odadan veya evden koklaması için ona bir şey getirir. Ardından koklayan kişi kokladığı şeyin ne olduğunu tahmin etmeye çalışır.

326. Lego, tahta çubuklar veya kablolar ile büyük labirentler oluşturun.

327. Ailenizin en sevdiği yiyeceklerden oluşan bir liste oluşturun.

328. Patates püresi yapın.

329. Anahtarlık yapın.

330. Güneş saati yapın.

331. Bir çorabın içine pamuk doldurun ve birkaç damla esanslı yağ damlatın. Bu oluşturduğunuz küçük torbaları dolaplarınıza koyarak kıyafet kokusu olarak kullanabilirsiniz.

332. S harfi ile başlayan bildiğiniz bütün kelimeleri yazmaya çalışın.

333. Çeşitli malzemelerden kitap ayraçı yapın.

334. En sevdiğiniz meyve ve bu meyvenin özellikleri ile ilgili bir poster hazırlayın.

335. En sevdiğiniz kekin tarifini resimlerle oluşturun.

336. Evde ekmek pişirin.

337. Pikniğe gidin.

338. Birlikte araba yıkayın.

339. Bir müze ziyaret edin.

340. Bir havuza yüzmeye gidin.

341. Tırnaklarınızı boyayın.

342. Salıncaklarda sallanın.

343. Sevdiğiniz birisi için onun sevdiği şeylerden oluşan bir paket hazırlayın.

344. Parka gidin.

345. Yıldızları izleyin.

346. Masanın başına bozuk paralar koyun ve parmaklarınızı kullanarak masanın diğer tarafına ulaştırmaya çalışın.

347. Biz müzik açın ve sırayla herkes bir hareket göstereyin. Diğerleri hareketin aynısını taklit etmeye çalışsın.

348. Büyük bir karton kutuyu kaleye dönüştürün.

349. Bir ayakkabı kutusunun içine kendi evinizin minyatürünü oluşturun.

350. Pamuk topları oluşturun ve bir tabağın çeşitli yerlerine bu topları koyun. Ardından tabağın farklı yerlerine renkli sular damlatın ve pamukların içine suların nasıl yayıldığını izleyin.

351. Bir cam kavanozu çeşitli süslemeler ile kar küresine çevirin.

352. Bir balonun içini un ile doldurarak kendi stres topunuzu yapın..

353. Büyük bir kağıda bir ağaç gövdesi ve dallar çizin. Ardından ellerinizi suluboya ile boyayın ve dalların ucuna yapraklarmış gibi baskı yapın.

354. Kağıttan bir yıldız yapın.
355. Alışveriş listenizdeki bir ürünü markette çocuğunuzun bulmasını isteyin.
356. Tişörtlerinizi giydiğiniz mevsimlere göre ayırın.
357. Parkta oturun ve farklı sesleri duymaya çalışın. Seslerin ne olduğunu isimlendirmeye çalışın ve seslerin nereden geldiğini anlamaya çalışın.
358. Suyun farklı hallerini keşfedin. Suyu dondurun, kaynatın ve geçirdiği değişimleri gözlemleyin.
359. Farklı dergi veya gazetelerden kestiğiniz yiyecek resimlerini kullanarak sağlıklı yiyecekler piramidinizi oluşturun.
360. Bir ayakkabı kutusuna delik açın ve köşelerinden lastikler geçirin. Kendi yaptığınız gitarınızı çalmaya başlayın.
361. Bir kartonun üzerine bütün harfleri çizin ve boya kalemleri ve çeşitli süslerle harfleri süsleyin.
362. Piyonların siz olacağınız büyük bir Kızma Birader oyunu oynayın.
363. Bir kutunun içine hikayeler oluşturabileceğiniz eşyalar, oyuncaklar koyarak hikaye kutusu oluşturun.
364. En sevdiğiniz yerin posterini yapın. Postere orada neler yaptığınızı, o yerin neye benzediğini ve ne gibi özellikleri olduğunu ekleyebilirsiniz.
365. İçinizden birisi aynı sesi / kelimeyi tekrar tekrar söylesin ve diğerlerini güldürmeye çalışsın.  
Diğerleri sesler duruncaya kadar gülmemeye çalışsın.





Universitatea  
Ștefan cel Mare  
Suceava



Universitat  
de Lleida



ipb  
INSTITUTO POLITÉCNICO  
DE BRAGANÇA



University of Zagreb  
Faculty of Education and  
Rehabilitation Sciences



KLAIPĖDA  
UNIVERSITY

