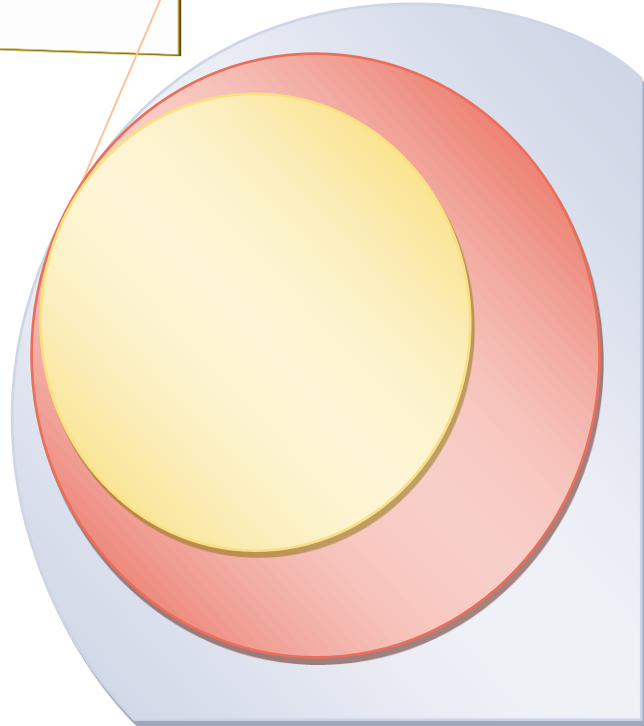


ORTAÖĞRETİM

GRUP REHBERLİĞİ ETKİNLİKLERİ

SINIRLAR



SINIRLAR

OTURUM	SÜRE	SÜREÇ	AMAÇLAR	ARAÇLAR
1. OTURUM BAŞLANGIÇ	10'	1. Giriş: Grup çalışmasının tanıtımı	1. Duyguları anlama ve kişilerin sınırlarına saygı konularında farkındalık yaratma.	A4 kâğıt
	15'	2. Tanışma etkinliği	2. Üyelerin eğlenceli bir şekilde tanışmalarını sağlamak	Kalem
	15'	3. Grup kurallarının belirlenmesi ve çalışmadan beklentiler	3. Üyelerin programdan beklentilerini ifade etmelerini ve grup kurallarının oluşturulmasını sağlamak	Ek 1
	10'	4. Değerlendirme (Ne hissediyorsunuz?)		Ek 2
Toplam	50'			
2. OTURUM İLETİŞİMİN UNSURLARI	10'	1. Etkinlik 1: Uzaylı oyunu	1. Grup üyelerinin iletişimi başlatma becerilerini geliştirmek	Yazı Tahtası
	15'	2. Etkinliğin değerlendirilmesi	2. Öğrencilerin aktif dinleme ve ben dili kullanma becerilerini geliştirerek etkili iletişim kurmayı öğrenmelerini sağlamak	A4 kâğıt
	15'	3. İletişimin temel unsurları ve İletişim eng. Etkinlik 2: Etkin dinleme, Ben dili	3. Üyelerin etkin dinleme becerilerini geliştirmek	Kalem
	10'	4. Değerlendirme (Ne hissettiniz?)		Ek 3
Toplam	50'			Ek 4
3. OTURUM DUYGULARI TANIMA ve İFADE ETME	5'	1. Ödevlerin paylaşımı	1. Grup üyelerinin duyguları tanımlarını sağlamak	Yazı tahtası ya da büyük boy karton
	10'	2. Duygu nedir? Hangi duyguları yaşarız? Neden yaşarız?	2. Grup üyelerinin duygularını ifade etmelerini sağlamak	Tahta kalem veya tebeşir
	10'	3. Etkinlik 1: Duyguları tanıma	3. Günlük yaşantılarında grup üyelerinin duygularının farkında olma ve ifade etme becerilerini geliştirmek	Kurşun kalem
	15'	4. Etkinlik 2: Duygu ifade cümleleri		Silgi
	10'	5. Değerlendirme		A4 kâğıt
Toplam	50'			Ek 5-yüz ifadeleri Ek 6-yaşantı-duygu ifadeleri
4. OTURUM KENDİNİ İFADE ETME	10'	1. Etkinlik 1: Isınma oyunu	1. Grup üyelerinin iletişimde uygun tepki verme becerilerini geliştirmek.	
	20'	2. Etkinlik 2: Örnek olaylarla kendini ifade etme becerileri	2. Grup üyelerinin iletişimde uygun tepki verme becerilerini geliştirmek	Sen dili-ben dili alıştırtma kâğıdı
	10'	3. Kendimizi nasıl daha iyi ifade edebiliriz?	3. Örnek olaylarla grup üyelerinin ifade becerilerini geliştirmek(akran zorbalığı, madde kullanımı, anne-baba-kardeş-öğretmen, alışveriş, yakın arkadaşlar)	Ek 7-Örnek olay kartları
	10'	4. Değerlendirme (Neler hissettiniz?)		
Toplam	50'			
HAYIR DİYE	10'	1. Bir önceki oturumun değerlendirilmesi	1. Grup üyelerini "Hayır" deme çeşitleri hakkında bilgilendirme.	Yazı tahtası ya da büyük boy karton

	15'	2. Etkinlik 1: Evet ve hayır denilen durumlar	2. Grup üyelerinde "Hayır diyebilmenin" getireceği kazanımlar hakkında farkındalık geliştirme.	Tahta kalemi A4 kağıt
	15'	3. Hayır diyebilme çeşitleri	3. Grup üyelerine günlük yaşamda kullanabilecekleri "Hayır deme" yöntemlerini öğretme.	Kalem Ek 8
	10'	4. Değerlendirme		
Toplam	50'			
6. OTURUM GRUBUN SONLANDIRILMASI	15'	1. Bir önceki oturumların değerlendirilmesi ve ödevlerin paylaşımı	1. Uygulanan grup çalışmasının bireylere kazandırdıklarını değerlendirmek ve hayatlarında bu becerileri kullanmalarını sağlamak.	Katılım belgesi
	15'	2. Grup çalışmasının bize kazandırdıkları		
	10'	3. Grubun sonlandırılması		
Toplam	40'			

SINIRLAR

Sınırlar kişilerarası iletişimde bireyin **kendi varlığını** diğerinden ayırt eden, nerede başlayıp nerede bittiğini gösteren her şeydir. **Sözcükler, mimikler, davranışlar, zamansal ya da mekânsal uzaklıklar, duygusal uzaklıklar vs birçok ilişki biçimleri ve sonuçları...** Bu ve buna benzer birçok durum, en genel anlamıyla **SINIRLARI** belirler.

Sınırlar, bireylerin kendilerini ve dünyalarını anlamalarına yardımcı olur. Onlara önemli bir keşif ve öğrenme ortamı sağlar. Bireyler yaşadıkları dünyanın kurallarını anlamak isterler.

Sınır koymak; güvenlik ve bireyi yönlendirmek anlamına gelir; bireyin kişiliğinin oluşmasını ve sorumluluk sahibi olmasını sağlar.

Grubun Amaçları

1. Öğrencilerin kendilerini tanımalarını sağlamak,
2. Duygularının farkına varmalarını sağlamak,
3. Kendilerini uygun, anlaşılır ve etkin bir şekilde ifade etme ve hayır deme becerilerini geliştirmek,
4. Sosyal ortamlarda bireylerin sağlıklı ilişkiler kurabilmeleri için sınırlarını belirleme becerilerini geliştirmek,
5. Başkalarının duygularını anlama ve onların sınırlarına saygı duyma becerisini geliştirmek,
6. Ve bütün bunları sosyal çevrede kullanabilecekleri bir yaşam becerisi haline getirmek.

Gruba Üve Secimi

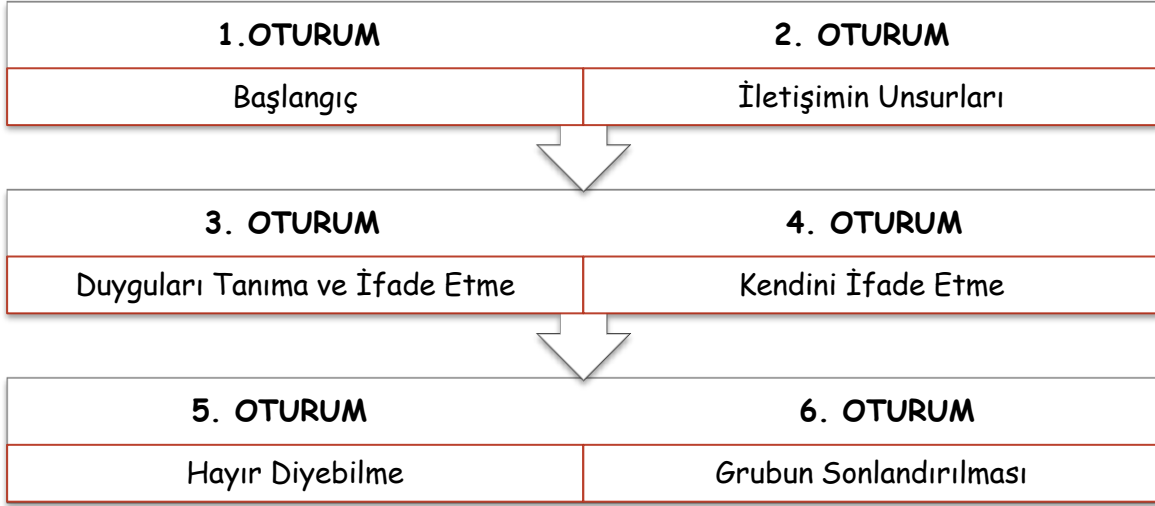
Gruba öğrenci seçerken aşağıdaki kriterler yol gösterici olabilir:

1. Sınıflarda kendini ifade etmekte zorlanan bireyler,
2. Arkadaşlık ilişkileri için kendinden sürekli ödün veren bireyler,
3. Kendini ifade etmekte şiddete başvuran bireyler,
4. Gönüllülük esasına dayalı gönüllü olarak gruba katılmak isteyen bireyler.

Ayrıca yukarıdaki kriterler dışında grup dinamiğini oluşturmak için sosyal iletişimi kuvvetli bireylerde gruba dâhil edilebilir. Uygun rol modelleri grupta önemli olduğu için halihazırda pozitif becerileri olan öğrencileri de dahil ederek grubu dengelemeniz gerekir.

Oturum .Savısı

"Sınırlar" grup rehberliği etkinliği 6 oturumdan oluşmaktadır.



Gruntaki Kisi .Savısı

Gruptaki kişi sayısı 8-10 kişi olmalıdır.

Fiziki Kosullar

Grup çalışmasının yapılacağı yerin ısı ve ışık düzeyinin yeterli olması önemlidir. Ayrıca çalışma ortamının üyelerin rahat edebileceği şekilde düzenlenmiş olmasına dikkat edilmelidir.

Grup Liderine Not!

Grup lideri grup üyelerinin kendilerini daha rahat ifade etmelerini sağlamak için grup üyeleri ile göz teması kurmalı, eşit konuşma hakkı vermeli, bazı grup üyelerinin grubu yönlendirmelerine izin vermemelidir. İlk oturumlar üyeler arasında bir güven duygusu geliştirmek için kullanılabilir. Ayrıca grup lideri üyeler gelmeden önce ortamı, malzemeleri, daire şeklindeki oturma düzenini hazırlamalıdır.

Gruba seçilecek üyeler belirlendikten sonra üyelerin ailelerinden yazılı izin alınmalıdır (Ek-A). Ayrıca grup rehberliğinin içeriği ile ilgili aileler bilgilendirilmelidir.

BAŞLANGIÇ

SÜRE	İÇERİK/SÜREÇ	YÖNTEM
10'	1. Giriş: Grup çalışmasının tanıtımı	- Anlatım - Soru/cevap - Ek 1
15'	2. Tanışma Etkinliği	- Oyun
15'	3. Grup kurallarının belirlenmesi ve çalışmadan beklentiler	- Anlatım - Soru/cevap - Ek 2
10'	4. Değerlendirme (Ne hissediyorsunuz?)	- Anlatım - Soru/cevap
Toplam: 50'		

AMAC:

- ✚ Duyguları anlama ve kişilerin sınırlarına saygı konularında farkındalık yaratma.
- ✚ Üyelerin eğlenceli bir şekilde tanışmalarını sağlamak
- ✚ Üyelerin programdan beklentilerini ifade etmelerini ve grup kurallarının oluşturulmasını sağlamak

ARAÇ:

- ✚ Ek 1 , Ek 2, A4 kâğıdı ve kalem

SÜREÇ:

1. Giriş: Sınırlar Grup Çalışmasının Tanıtımı

Merhaba gençler, hepiniz hoş geldiniz.

Benim adım Psikolojik Danışman(Rehber Öğretmen)im. Bugün sizlerle birlikte sınırlar adını verdiğimiz bir çalışmaya başlıyoruz. Bugün ilk oturumda hangi konuları konuşacağımızı ve toplantıda neler yapacağımızı özetlemek istiyorum. Ardından bir tanışma etkinliği yaparak daha sonra birlikte nasıl çalışacağımızı, çalışmadan ve birbirimizden beklentilerimizi konuşacağız.

Sınırlar konulu çalışmamız 6 hafta ve her hafta 50 dakika olarak planlanmıştır. İkinci hafta, olumlu ve olumsuz özelliklerinizi tanımanızı, daha açık ve net bir şekilde kendinizi ifade etmenizi, daha iyi bir iletişim için karşınızdakini nasıl dinlemeniz gerektiğini konuşacağız. Üçüncü hafta, duyguları tanımayı, duygularınızı kontrol etme ve uygun şekilde ifade etmeyi, dördüncü hafta, kendinizi en uygun şekilde nasıl ifade edeceğinizi, beşinci hafta istemediğiniz, hoşlanmadığınız durumlar da nasıl 'Hayır' diyebileceğinizi konuşacağız. 6.Hafta bu öğrendiğimiz becerileri hayatımızda nasıl kullanabileceğimizi konuştuktan sonra grup çalışmamızı sonlandıracağız.

Grup Liderine Not!

Sınırlar konusunda ortaöğretim öğrencileri için hazırlanan bu çalışma, onların kendilerini tanımaları, duygularının farkına varmaları, kendilerini uygun anlaşılır ve etkin bir şekilde ifade etmelerini geliştirmek ve bunun sonucunda hoşlandıkları - hoşlanmadıkları durumlarla karşılaştıklarında "Hayır" diyebilmeleri, sınırlarını belirleyebilmeleri amacıyla hazırlanmıştır.

EK:1 Oturum Konuları (Oturum konularını grup üyelerine dağıtın.)

2. Tanışma Etkinliği

Grup lideri "6 hafta birlikte çalışacağız öncelikle birbirimizi tanıyalım" şeklinde bir giriş yapabilir.



Etkinlik 1: Arkadaşını Tanıt (15dk.)

Yönerge: Üyelere şu açıklamayı yapın: "Herkes, az tanıdığı grup üyesi ile eşleşsin ve eşleştiği kişiye kendini 2 dakika anlatsın, sonra tanıştığı kişiyi gruba anlatsın."

3. Grup Kurallarının Belirlenmesi ve Çalışmadan Beklentiler

Program boyunca sizlerde burada birçok şeyi paylaşacaksınız. Başınızdaki geçen belki de kendinizi ifade edemediğiniz durumlardan bahsedebilirsiniz. Ya da tanık olduğunuz örneklerden bahsedebilirsiniz. Ben de size sınırlar ve kendini ifade etme konularında bilgiler sunacağım. Bu program boyunca ayrıca karşınızdakilerin duygularını anlama ve onların sınırlarına saygı konularında da konuşacağız.

Şimdi sizinle bir etkinlik daha yapacağız.



Etkinlik 2: Kontrat (15dk.)

Yönerge: Ben size çalışmamızın içeriğini anlattım. Peki, sizin çalışmadan beklentileriniz nelerdir? (Birkaç cevap alın.) Bu beklentilerinizi yazılı olarak ifade etmenizi isteyeceğim. (gruba A4 kâğıtlarını dağıtın)

Şimdi size dağıtmış olduğum kâğıtlara (Ek-2) iki başlık altında beklentilerinizi yazmanızı istiyorum.

1- Programdan beklentileriniz nelerdir?

2- Bu program süresince Siz ne yapabilirsiniz? Neler sizin bu çalışmadaki veriminizi düşürür?

(Kâğıtları topladıktan sonra beklentiler hakkında konuşun. Bütün grup üyeleri yazdıklarını paylaştıkça, onların beklentilerinin nasıl ve hangi oturumda işleneceği belirtilir.)

Beklentileriniz ile ilgili konuştuk. Bu 6 haftalık çalışma boyunca belirttiğiniz konularda size yardımcı olmaya çalışacağım. Şimdi de grubumuzun kurallarını belirleyelim.

Programa sürekli katılım önemlidir. Çalışmaları birlikte yapacağız, yani sürekli ben konuşmayacağım, siz de gözlemlerinizi paylaşacaksınız. Burada her kes kendini rahatça ifade edebilecektir. Konuşurken birbirimizin sözünü kesmeyecek ve birbirimizin değerlerine ve fikirlerine saygı göstereceğiz

Oturumlara zamanında başlayıp, zamanında bitireceğiz. Herhangi bir oturuma katılmadığınızda gruptan uzaklaşabilme riski vardır, bundan dolayı sürekli takip etmeniz önemlidir.

Yaşadıklarınızı, belki de özel durumlarınızı paylaşacaksınız bundan dolayı kişisel değerlere ve düşüncelere saygı duyacağız. Burada paylaşılan özel durumlar burada kalacaktır. Grup üyeleri oturumların dışında kendi aralarında paylaşımında bulunmamalıdır.

Ayrıca öğrendiğimiz bilgi ve becerileri çevrenizde uygulamanız gereklidir. Böylece bu çalışmaya katılamayan arkadaşlarınıza da "**Kendini İfade Etme**" ve "**Sınırlar**" konusunda yardımcı olabilirsiniz.

4. Değerlendirme (Ne hissediyorsunuz?)

Bugün tanıştık ve çalışmamızın amacı, içeriği ve süresi hakkında konuştuk.

Şimdi kendinizi nasıl hissediyorsunuz? (Gönüllü öğrencilerin kendilerini ifade etmeleri sağlanır.)

Ben de sizlerle tanıştığımıza çok sevindim. Gelecek haftagünüsaatte görüşmek üzere.

OTURUM KONULARI

1.OTURUM: Başlangıç

2.OTURUM: İletişimin Unsurları

3.OTURUM: Duyguları Tanıma ve İfade Etme

4.OTURUM: Kendini İfade Etme

5.OTURUM: Hayır Diyebilme

6.OTURUM: Grubun Sonlandırılması

**PROGRAMDAN BEKLENTİLERİNİZ (Neler öğrenmek istiyorsunuz?
Siz ne yapabilirsiniz? Neler sizin bu çalışmadaki veriminizi düşürür?)**

1.

2.

3.

4.

İLETİŞİMİN UNSURLARI

SÜRE	İÇERİK/SÜREÇ	YÖNTEM
10'	1. Etkinlik: 1 Uzaylı oyunu	- Oyun
15'	2. Etkinliğin değerlendirilmesi	- Soru/cevap
15'	3. İletişimin temel unsurları ve İletişim engelleri - Etkinlik:2 Etkin dinleme -Ben Dili	- Anlatım/bilgilendirme - Oyun -Ek 3 -Ek 4
10'	4. Değerlendirme (Ne hissettiniz?)	- Anlatım - Soru/cevap
Toplam: 50'		

AMAÇ:

- ✚ Grup üyelerinin iletişimi başlatma becerilerini geliştirmek
- ✚ Öğrencilerin aktif dinleme ve ben dili kullanma becerilerini geliştirerek etkili iletişim kurmayı öğrenmelerini sağlamak
- ✚ Üyelerin etkin dinleme becerilerini geliştirmek

ARAÇ:

- ✚ Tahta, A4 kağıdı ve kalem, Ek 3, Ek 4

SÜREÇ

1. Etkinlik 1: Uzaylı Oyunu

★ Etkinlik 1: Uzaylı Oyunu (10dk.)

Yönerge: 'Şimdi sizinle bir oyun oynayacağız. 5 gönüllü alabilir miyim?' (Lider 5 gönüllü ile dışarı çıkar. Gönüllü öğrencilere 'İçeridekileri tanımıyorsunuz. İlk kez karşılaşacaksınız. İçerideki öğrencilerde birer şifre var. Bu şifreyi çözdüğünüz takdirde

onlar sizi kabul edecektir.' der. Grup lideri, içerideki üyelerin her birine de dışarıdan gelen kişilerle eğer kendilerine verilen şifreyi çözerlerse iletişim kurmalarını, aksi takdirde hiçbir tepki vermemeleri gerektiğini söyler.

Öğrencilere Verilecek Şifreler:

1. Şifre: Merhaba
 2. Şifre: Nasılsınız?
 3. Şifre: İsmi nedir?
- Öğrencilere bu ve buna benzer şifreler verilebilir.

2. Etkinliğin Değerlendirilmesi

Grup lideri, gruptaki öğrencilerden uzaylı oyununu değerlendirmelerini ister. Onlara; 'Ne hissettiniz? İletişim kurmanızın/kuramamanızın sebepleri nelerdir?' gibi sorular sorarak grup üyelerinin duygu ve düşüncelerini alır.

3. İletişimin Temel Unsurları ve İletişim Engelleri

Bugünkü oturumda iletişim becerileri üzerinde duracağız. İletişim sözünün konumuz bağlamındaki anlamı, insanlar arasındaki duygu, düşünce ve bilgilerin sözlü veya sözsüz başkalarına bildirimidir. İnsan jest ve mimiklerini kullandığı gibi, düşünürken, konuşurken, yazarken ya da dinlerken de sembollerden oluşan dili kullanır.

Hepimiz sosyal varlıklarız ve zamanımızın çok büyük bir kısmını diğer insanlarla iletişim kurarak geçiriyoruz. İletişimde yapılan bazı hatalar, yanlış anlama ve anlaşılmalara, bazı konularda istediğimiz sonuçları almamamıza, çatışmalara, ilişkilerin bozulmasına ve hatta sonlanmasına neden olabiliyor.

Çalışmamıza etkili iletişimin en temel ayağı olan aktif dinleme konusu ile başlayacağız. Daha sonra, sen dili ve ben dili kullanımının ne tür sonuçlar doğurduğunu inceleyeceğiz ve ben dili kullanımı konusunda alıştırmalar yapacağız.



Etkinlik 2: Etkin Dinleme (10dk.)

Yönerge: Grup lideri dinleme becerisinin önemini etkili bir şekilde anlatmak için öncelikle grubu 4'e böler. Her bir grubu '**Fazla konuşkan, sessizler, fısıldaşanlar, köşeye sıkıştırılanlar**' olarak sınıflandırır. 1. grup içerisinden bir üyenin diğer arkadaşlarına bir şeyler anlatmasını ve diğer üyelerinde kendi aralarında konuşmasını ister. Sırasıyla grup lideri sessizler, fısıldaşanlar, köşeye sıkıştırılanlar için aynı yönergeyi uygular. Etkinlik bitiminde grup üyelerinden dinleme ile ilgili duygu ve düşüncelerini paylaşımlarını ister ve etkin dinlemeye engel olan 4 ana faktörü gösteren **Ek 3**'ü tahtaya asarak dinlemenin önemi ve dinlemeye engel olan unsurlar ile ilgili bilgi notundan yararlanarak paylaşımında bulunur.

Grup Liderine Not!

- Dinlerken karşıdaki kişiyle göz kontağı kur.
- Kişinin ne söylediğine konsantre ol.
- Kişinin beden dilini gözlemler.
- Ara sıra başını sallayarak dinlediğini göster.
- Anladığını kendi cümleleriyle yansıt.
- Karşıdakinin anlattığını tam olarak anlayamadıysan, açık uçlu sorular sor.

Ben Dili- Sen Dili

Grup lideri, Ben Dili hakkında grup üyelerine aşağıdaki bilgilendirmeyi yapar:

'Ben dili, bireyin karşıdaki kişiyi suçlamadan, küçültmeden, bir konu ya da probleme ilişkin duygu ve düşüncelerini iletmesidir.'

Bilgilendirme yapıldıktan sonra grup lideri örnek karikatürler ve örnek ben dili-sen dili ifadeleriyle becerinin pekişmesini sağlar. **(Ek 4)** Grup üyelerinden de örnek Ben dili ifadelerini alarak tahtaya yazar.

Değerlendirme (Ne Hissettiniz?)

Grup üyeleri, oturumun nasıl geçtiğini ve neler öğrendiklerini kısaca paylaştıktan sonra grup lideri süreci özetleyerek bir sonraki oturumda paylaşılacak üzere ev ödevini verir.



Grup lideri: 'Bu oturumda öğrendiklerimizi dikkate alarak bu hafta okulda, evde, sokakta vb. yerlerde karşılaştığınız iletişim durumlarınızı değerlendirmenizi ve bir örneği bir sonraki oturumda bizlerle paylaşmanızı istiyorum.' diyerek oturumu sonlandırır.

Etkin Dinlemeye Engel Olan Faktörler



Ben Dili-Sen Dili Örnekleri

SEN DİLİ: 'Akşam yemeğe yine geç kaldın.'

BEN DİLİ: 'Ailemiz akşam yemeklerinde bir araya gelemiyor, çok üzülüyorum,

SEN DİLİ: 'Saygısız, hocayla böyle konuşulmaz.'

BEN DİLİ: 'Benimle konuşma biçimin beni üzdü hatta öfkелendirdi.'

SEN DİLİ: 'Yeter, kes sesini soru sorma.'

BEN DİLİ: 'Ders dinlerken devamlı soru sorulması beni sinirlendiriyor.'

Örnek Karikatürler:



Bunun yerine...

Kendi duygularınızdan söz edin.



- Dikkat edin, olumlu yaklaşım içindeki anne ve babalar, sadece kendi duygularından bahsederler. "Ben şöyle hissediyorum..." sözlerini kullanırlar. "Sen" mesajı yerine "Ben" mesajını tercih ederler.

DUYGULARI TANIMA VE İFADE ETME

SÜRE	İÇERİK/SÜREÇ	YÖNTEM
5'	1. Ödevlerin paylaşımı	- Anlatım
10'	2. Duygu nedir?, Hangi duyguları yaşarız?, Neden yaşarız?	- Anlatım - Soru/cevap
10'	3. Etkinlik 1: Duyguları Tanıma	- Anlatım - Oyun
15'	4. Etkinlik 2: Duygu ifade cümleleri	- Anlatım - Ek 5 - Ek 6
10'	4. Değerlendirme	- Anlatım - Soru/cevap
Toplam: 50'		

AMAÇ:

- Grup üyelerinin duyguları tanımlarını sağlamak
- Grup üyelerinin duygularını ifade etmelerini sağlamak
- Günlük yaşantılarında grup üyelerinin duygularının farkında olma ve ifade etme becerilerini geliştirmek

ARAÇ:

- Kurşun kalem, silgi, A4 kâğıdı, Ek 5-yüz ifadeleri, Ek 6-yaşantı-duygu ifadeleri, yazı tahtası ya da büyük boy karton, tahta kalemi veya tebeşir.

SÜREÇ

1. Ödevlerin Paylaşımı

Grup üyelerine;

"Bir önceki oturumda iletişim becerilerinden bahsetmiştik. Bu becerilerden aklınızda neler kaldı?"

"Bir önceki oturumdan bu yana öğrendiğiniz becerileri günlük yaşantınızda gözlemlene fırsatınız oldu mu? Gözlemlerinizi bizimle paylaşır mısınız?" gibi sorular yöneltilerek, üyelerin bu becerilerle ilgili farkındalık düzeyleri değerlendirilir.

Grup Liderine Not!

Grup lideri grup üyelerinden örnek gelmediği takdirde kendi gözlemlerinden örnek vererek paylaşımların yolunu açar.

2. Duygu Nedir?, Hangi Duyguları Yaşarız?, Neden Yaşarız?

Grup lideri, grup üyelerine "Duygu dediğimizde aklınıza neler geliyor? Hangi duyguları yaşarız?" sorusunu sorarak süreci devam ettirir.

Grup üyelerinden alınan cevaplar tahtaya veya kartona yazılır.

Grup lideri, aşağıdaki bilgi notundan faydalanarak grup üyelerini bilgilendirir.

Grup Liderine Not!

Duygular genel olarak fizyolojik ve bilişsel öğelere sahip ve davranışı etkilemeye dair duyumlardır. Duygunun ne olduğu sorusuna basit bir yanıt vermek güçtür. Çünkü duygu karmaşık bir süreçtir. Duygusal yaşantılarımız gerek tür, gerekse şiddetleri açısından oldukça büyük farklılıklar gösterir. Örneğin üzüntü ve sevinç farklı türde, buna karşı, korku ve dehşet aynı türde, fakat farklı şiddette duygusal yaşantılardır.

Psikoloji alanındaki uzmanlar, duygular üzerinde uzun süre sınıflandırma çalışmaları yapmışlardır. Ancak herkesin üzerinde anlaşabileceği bir sınıflandırma bulamamışlardır. Bunun pek çok nedeni olmakla birlikte temel nedenlerinden biri de konuştuğumuz dildir. Konuştuğumuz dili incelediğimizde, yaşadığımız duyguları tanımlamanın düzinelerce değişik biçimlerini bulabiliriz.

Belirtildiği gibi bizler sevinç, üzüntü, korku, öfke, acı, umutsuzluk... gibi birçok farklı duygu yaşarız. İnsanların duygusunun olmaması mümkün değildir. İnsan duygularını bastırabilir, göstermeyebilir ama mutlaka hisseder. Burada üzerinde önemle durulması gereken husus hissettiğimiz duyguyu anlamak, uygun bir ifade tarzıyla uygun davranışa dönüştürmektir.

3. Etkinlik 1: Duyguları Tanıma



Etkinlik 1: Duyguları Tanıma (10dk.)

Yönerge: Grup lideri etkinliğe başlamadan önce gruptan gönüllü birkaç üye seçer. Daha önceden hazırladığı ve üzerinde örnekteki duygu ifadelerine benzer ifadelerin

yazılı olduğu kartları gönüllü grup üyelerine gösterir. Grup lideri, 'Kartlarda yazılı duygu ifadelerini beden dili ve yüz ifadelerinizi kullanarak gruba anlatmaya çalışın' der.

ÖRNEK:

-Çaresizlik	-Heyecan	-Kıskançlık	-Keder
-Endişe	-Sevinç	-Öfke	-Merak
-Özlem	-Güven	-Umutsuzluk	-Acı
.....

Diğer grup üyeleri anlatılmaya çalışılan duygu ifadelerini tahmin etmeye çalışır.

Grup lideri üyelerin paylaşımlarının ardından aynı duygu ifadesinin farklı şekillerde yorumlandığına dikkat çeker. Üyelere "Sizce bir duyguyla ilgili neden bu kadar farklı yorum çıktı?" sorusu yöneltilir. Üyelerden birkaç cevap alınır. Grup lideri üyelere; "Duyguları tanımak sadece beden ifadesiyle mümkün değildir. Karşımızdaki kişi bize her ne kadar beden dili, yüz ifadesi, jest ve mimikleriyle ne hissettiğini aktarmaya çalışsa da sözel olarak ifade etmediği sürece biz onun ne hissettiğini tam olarak anlayamayız. Bundan dolayı duygularımızı ifade etmek çok önemlidir." diye açıklama yapar.

4. Etkinlik 2: Duygu İfade Cümleleri



Etkinlik 2: Duygu İfade Cümleleri (15dk.)

Yönerge: Grup lideri üyelere, "Yaşadığımız duygulara "iyi-kötü", "doğru-yanlış" diyebilir miyiz?" sorusunu yöneltir. Üyelerden alınan cevaplardan sonra; " İyi-kötü ya da yanlış-doğru duygu yoktur. Her türlü duygunun yaşanması doğaldır. Doğru ya da yanlış olarak değerlendirebileceğimiz şey duygulara verdiğimiz tepkilerdir. Örneğin; öfke yanlış bir duygu değildir. Fakat öfkelendiğimizde bunu çok kırıcı bir dille karşıya anlatmamız yanlıştır. O halde önemli olan şey duygularımızı nasıl ifade edeceğimizdir." der.

Grup lideri daha sonra tahtaya yüz ifadelerinden oluşan **Ek 5**i asar ve her üyeye **Ek 6**dan birer tane dağıtır. Tahtada asılı Form 1'deki yüz ifadeleri kendilerinde hangi duyguyu çağrıştırıyorsa o duyguya yönelik yaşadıkları bir olayı, yaşadıkları duygunun nedenini ve yaşadıkları bu duyguyu en uygun nasıl ifade edilebileceklerini yazmalarını ister.

- 1) Sevinç
- 2) Öfke
- 3) Keder
- 4) Korku
- 5) Reddetmek
- 6) Şaşkırmak

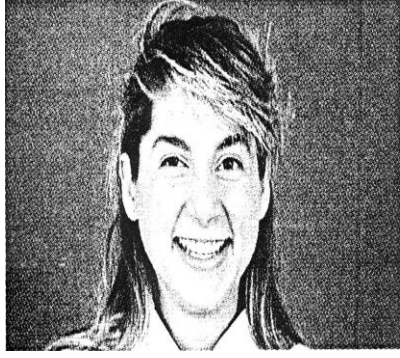
Grup üyeleri yazma işlemini bitirdikten sonra lider, öncelikle resimlerde görünen yüz ifadelerindeki duyguları gruba sorar. Grup üyelerinden birkaç cevap aldıktan sonra yüz ifadelerindeki duyguların ne olduğunu resimlerin altına yazar. Daha sonra grup üyelerinden bu duygulara yönelik Form 2'de yazdıkları ifadeleri paylaşmalarını ister. Paylaşılan duygu ifadelerini tahtaya yazar.

Paylaşımlar tamamlandıktan sonra grup lideri, aynı duyguların ne kadar farklı yaşanabileceğine dikkat çeker. Duyguları anlama ve ifade ediş tarzımızın hayatımızı olumlu-olumsuz yönde ne kadar etkilediğine değinir ve grup üyelerinin de fikirlerini alarak süreci sonlandırır.

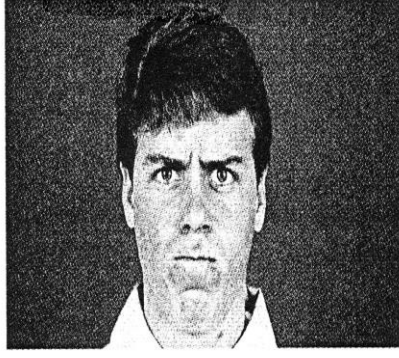
Değerlendirme

Grup lideri, üyelere bugünkü çalışmadan sonra neler hissettikleri, buradan neler götürecekleri sorusunu yöneltir. Gönüllü bir üyeden kısaca oturumu özetlemesini ister. Grup lideri kendisi de genel bir özet yaparak oturumu sonlandırır.

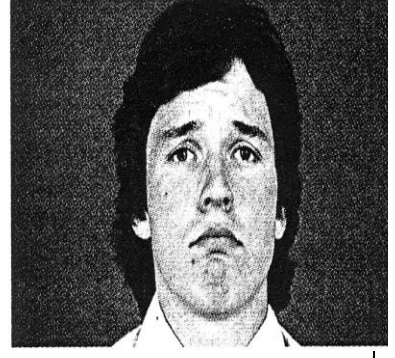
Yüz İfadeleri



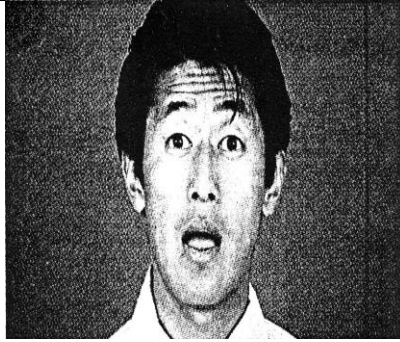
1).....



2).....



3).....



4).....



5).....



6).....

Yaşantı-Duygu İfadeleri

YAŞANAN OLAY	DUYGU (Ne hissettiniz?)	DUYGUNUN NEDENİ? (Neden böyle hissettiniz?)	DUYGUNUN UYGUN İFADESİ (Yaşadığınız duyguyu uygun bir dille nasıl ifade edersiniz?)

KENDİNİ İFADE ETME

SÜRE	İÇERİK/SÜREÇ	YÖNTEM
10'	1. Etkinlik: 1 Isınma oyunu	- Oyun
20'	2. Etkinlik :2 Örnek olaylarla kendini ifade etme becerilerini	- Soru/cevap - Ek 7
10'	3. Kendimizi nasıl daha iyi ifade edebiliriz?	- Anlatım/bilgilendirme
10'	4. Değerlendirme (Neler hissettiniz?)	- Anlatım - Soru/cevap
Toplam: 50'		

AMAÇ:

- ✚ Grup üyelerinin iletişimde uygun tepki verme becerilerini geliştirmek.
- ✚ Grup üyelerinin iletişimde uygun tepki verme becerilerini geliştirmek
- ✚ Örnek olaylarla grup üyelerinin ifade becerilerini geliştirmek(akran zorbalığı, madde kullanımı, anne-baba-kardeş-öğretmen, alışveriş, yakın arkadaşlar)

ARAÇ:

- ✚ Ek 7-Örnek olay kartları, sen dili-ben dili alıştıırma kâğıdı

SÜREÇ

1. Etkinlik 1: Isınma Oyunu

★ Etkinlik 1: Isınma Oyunu (10dk.)

Yönerge: Oturum başlamadan önce gönüllü 2 öğrenci alınır. Grubun haberi olmadan bu iki öğrenci ile konuşulur. Öğrencilerden bir tanesine gruba geç gelip kapıyı çalarak içeri girip gruptan özür dileyerek tokalaşarak yerine oturması söylenir. Diğer öğrenciye kapıyı vurmadaın içeri girmesi ve kimseyle selamlaşmadan ve mazeretini

belirtmeden yerine oturması söylenir. Daha sonra bu iki öğrencinin davranışları arasındaki fark konuşulur ve etkinliğe geçilir.

2. Etkinlik 2: Örnek Olaylarla Kendini İfade Etme Becerileri



Etkinlik 2: Örnek olaylarla kendini ifade etme becerileri (akran zorbalığı, aile ile -öğretmen ile -sosyal çevre ile sınırlar) (20dk.)

Yönerge: Grup lideri öğrencilere arkadaşları, ailesi, öğretmenleri ve sokakta karşılaşabileceği muhtemel 4 örnek olay sunar. Öğrencileri 2 ya da 3 er kişilik küçük gruplara ayırır ve örnek olay kartlarını gruplara dağıtır. Örnek olaylar okunduktan sonra kendi aralarında etkileşim sorularını tartışmaları söylenir.

3. Kendimizi Nasıl Daha İyi İfade Edebiliriz?

Kendini ifade etme becerileri:

Grup lideri karşımızdakine kendimizi nasıl ifade edeceğimiz konusunda grup üyelerine bilgi verir.

Kendimizi ifade ederken rahatsız olduğumuz durumu somut ve net bir şekilde ifade ederiz.

Örneğin;

- *Her yazılıda benden kopya istiyorsun
- *Her defasında benden izin almadan odama giriyorsun
- *Her sınıfa girdiğinde bana lakap takıyorsunuz.

İkinci olarak yaşadığım durumun bana somut etkisini anlatırım.

Örneğin;

- *Benden kopya istediğinde dikkatim dağılıyor. Öğretmen benimde kopya çektiğimi zannedebilir.
- *Benden izinsiz odama girdiğinde rahatsız oluyorum.
- *Sınıfa girdiğimde bana lakap taktığınızda kendimi kötü hissediyorum, kimseyle konuşmak istemiyorum

Üçüncü olarak davranışın bana yaşattığı duyguyu anlatırım.

Örneğin;

- *Benden kopya istediğinde dikkatim dağılıyor ve sana sinirleniyorum.
- * Benden izinsiz odama girdiğinde rahatsız oluyorum ve öfkeleniyorum.
- *Bana lakap taktığınızda kendimi kötü hissediyorum, inciniyorum.

Grup Liderine Not!

Grup üyelerine yukarıda anlatıldığı şekilde bilgilendirme yapıldıktan sonra aşağıda yazılan örnek durumlar verilerek nasıl daha iyi ifade edilebileceği sorulur. Düşünceleri için zaman verilir. Daha sonra paylaşımda bulunmak isteyen üyeler dinlenir.

Örnek Durumlar:

- 1) Seni tembell! Ödevlerini hiçbir zaman zamanında yapmıyorsun, sorumluluklarını yerine getirmiyorsun.
- 2) Her zaman sinirlisin, hiçbir şeye izin vermiyorsun. Arkadaşlarımla babaları asla senin gibi davranmıyor.
- 3)Çok alıngansın. Bıktım artık senin bu huyundan. En küçük tartışmada bile hemen küsüyorsun.
- 4)Ben evde yokken her fırsatta odamı karıştırıyorsun, ne kadar meraklısın.
- 5)Hep sen oyunbozanlık yapıyorsun, oyunun kurallarına uymuyorsun.
- 6) Her hafta benim defterimi almandan bıktım artık, dersi hiç dinlemiyorsun.
- 7)Sürekli beni eleştiriyorsun, hiç güzel bir söz söylemiyorsun.

Değerlendirme (Neler Hissettiniz?)

Grup üyeleri oturumun nasıl geçtiğini ve neler öğrendiklerini kısaca paylaştıktan sonra grup lideri süreci özetleyerek bir sonraki oturumda paylaşılacak üzere ev ödevini verir.



Grup üyelerinden bir sonraki oturuma kadar kendilerini gözlemlemeleri, geçirdikleri hafta boyunca kendilerini ifade etmeleri gereken örnek bir olayı bir sonraki oturuma getirmeleri ve karşılaştığı olayda nasıl davrandığını, hangi iletişim türünü kullandığını (sen dili-ben dili) paylaşımları istenir.

Örnek Olaylar Kartları

Akran Zorbalığı: Ceren ile Murat sınıf arkadaşlarıdır. Murat Ceren'in arkasındaki sırada oturmaktadır. Murat yazılı sınavlarda kendisine kopya vermesi için Ceren'e sürekli ısrar etmektedir. Her sınavda Ceren'in sırtına vurarak kâğıdını açmasını istemektedir. Ceren bu durumdan fazlasıyla rahatsız olmaktadır.

Ceren Murat'a kopya verseydi neler olurdu?

Ceren salonda nasıl davranmalıydı?

Aile ile sınırlar: Aslı 15 yaşında lise öğrencisidir. Okulda başarılı ve sosyal faaliyetlerde oldukça aktif bir öğrencidir. Fakat ailesi ile zaman zaman yaşadığı problemler içe kapanmasına neden olmaktadır. Aslı en çok ailesinin kendisine saygı duymadığından yakınmakta evde yalnız vakit geçirmesine izin vermediklerini ve odasına gittiğinde anne babasının özellikle küçük kız kardeşinin yanına gelip onu rahatsız ettiğini söylemektedir. Bu yüzden arkadaşlarını eve davet edemediğini çünkü her defasında bir bahane ile odasına girmek isteyen kardeşinden utandığını ifade etmiştir.

Sen Aslı'nın yerinde olsaydın ne hissederdin?

Aslı kardeşine kendini nasıl ifade etmeliydi?

Sosyal Sınırlar: Ben 17 yaşındayım. Ailem, öğretmenlerim ve çevremdeki çoğu kişi beni içe kapanık ve az konuşan biri olarak görüyor. Benim ise kendimle ilgili daha büyük bir sorunum var. Mesela; geçenlerde yaşadığım bir olayı anlatayım. Minibüsle halamlara gidiyordum. Minibüste en önde kenarda oturuyordum. Bir süre sonra başka bir öğrenci bindi ve aramıza oturdu, sonra çantasını da koltuğa yerleştirmeye çalıştı ve ben oturduğum yerden kalkmak zorunda kaldım ve yolu ayakta bitirdim.

Sen aynı durumda kalsaydın nasıl davranırdın?

Öğretmenle Sınırlar: 7.sınıfı hatırlamak bile istemiyorum. Sınıf öğretmenimizden nefret ediyordum. Çünkü her derse geldiğinde önce sınıfa dikkatlice bir bakış atar, sonra beni Fındık Ali diye yanına çağırır ve tahtayı silmem gerektiğini söylerdi. Ben tahtayı silerken tüm sınıf benimle dalga geçer ve öğretmenimizin takmış olduğu bu lakaba gülerlerdi. En son Nazan öğretmenin yanında da beni bu isimle çağırınca dayanamadım ve sınıfı terk ettim.

Sen aynı durum karşısında kendini nasıl hissederdin?

Sen aynı durum karşısında kendini nasıl ifade

HAYIR DİYE BİLME

SÜRE	İÇERİK/SÜREÇ	YÖNTEM
10'	1. Bir önceki oturumun değerlendirilmesi	- Anlatım
15'	2. Etkinlik 1: Evet ve hayır denilen durumlar	- Anlatım - Ek 8
15'	3. Hayır diyebilme çeşitleri	- Anlatım/bilgilendirme
10'	4. Değerlendirme	- Anlatım - Soru/cevap
Toplam: 50'		

AMAÇ:

- Grup üyelerini "Hayır" deme çeşitleri hakkında bilgilendirme.
- Grup üyelerinde "Hayır diyebilmenin" getireceği kazanımlar hakkında farkındalık geliştirme.
- Grup üyelerine günlük yaşamda kullanabilecekleri "Hayır deme" yöntemlerini öğretme.

ARAÇ:

- Yazı tahtası ya da büyük boy karton, tahta kalem, A4 kağıdı ve kalem, Ek 8

SÜREÇ

1. Bir Önceki Oturumun Değerlendirilmesi

Grup üyelerine;

"Bugün buraya hangi duygularla geldiniz, bir önceki etkinlikten aklınızda neler kaldı?"

"Geçen süre içerisinde kendinizi ifade etme, duygularınızı ortaya koyabilme noktasında neler yaşadınız? "

....gibi sorular yöneltilecek, üyelerin öğrendikleri becerileri ne şekilde kullandıkları ve karşılaştıkları güçlükler değerlendirilir. Üyeler paylaşımda bulunması için yüreklendirilerek farkındalıkları geliştirilmeye çalışılır.

2. Etkinlik 1: Evet ve Hayır Denilen Durumlar



Etkinlik 1: Evet ve Hayır Denilen Durumlar (15dk.)

Yönerge: Öğrencilere Form-1 (Evet-Hayır formu) dağıtılır ve 5 dakika süre verilerek doldurmaları istenir. Üyelere formdaki örnek durumlarla karşılaştıklarını düşünmeleri söylenir.

Bu durumlarla karşılaştıklarında "evet" ya da "hayır" demeleri durumunda neler olabileceğini düşünmeleri ve karşılarındaki sütuna ise düşüncelerini yazmaları istenir.

Formun son kısmında boş bırakılan sütuna ise, günlük yaşamda karşılaştıkları ve "Hayır" demekte zorlandıkları bir durumu düşünerek yazmaları söylenir. Yazdıkları durumda "Evet" ya da "Hayır" cevabı vermeleri halinde neler olacağını değerlendirmeleri istenir.

Formun doldurulması tamamlandıktan sonra, öğrencilerle beraber her bir duruma verilen cevaplar değerlendirilir. Öğrencilerin cevapları yazı tahtasına yazılır ya da kartona yazılarak duvara asılır. Cevaplardaki ortak noktalar tespit edilerek değerlendirilir.

Grup Liderine Not!

Etkinlikteki form öğrenciler ikiserli ya da üçerli gruplara ayrılarak da uygulanabilir. Bu durumda tek bir formu grup olarak tartışarak doldurmaları istenir. Sonrasında ise büyük grupla her bir grup aralarından bir temsilci seçerek paylaşımda bulunur

3. Hayır Diyebilme Çeşitleri

Üyelere; " Hayır demenin ne gibi farklı yollarını biliyorsunuz" ya da "Günlük yaşamınızda nasıl hayır diyorsunuz" soruları yöneltilecek.

Üyelerin cevapları dinlendikten sonra hayır demenin farklı çeşitleri hakkında aşağıdaki bilgi notu doğrultusunda bilgilendirilmede bulunulur. Bilgi notundaki her bir "Hayır deme çeşidi" yazı tahtasına ya da kartona yazılır.

Grup Liderine Not!

HAYIR DEME ÇEŞİTLERİ

Kabul etmek istemediğiniz taleplerle karşılaştığınızda veya arkadaşlarınızın baskısını hissettiğinizde "Hayır" diyebilmenin birçok yolu vardır. Birazdan bu yöntemlerin üzerinden geçeceğiz ve sizler karşılaştığınız durumlarda en uygun yöntemin hangisi olabileceğine karar verip o yöntemi uygulayabileceksiniz. Öncelikle temel yöntemden bahsedelim. Biri sizden bir şey rica ettiğinde:

Örnek: Bir arkadaşınız sizden borç para istiyor.

1. Kararınızı belirleyin ve eğer "Hayır" demek istiyorsanız: "Hayır, sana para veremem" deyin.

2. Nedenini belirtin: "Ailem bana bilgisayar alacak, ama paramın bir kısmını ben biriktirmeye çalışıyorum. O nedenle sana veremeyeceğim, üzgünüm."

3. Anladığınızı belirtin: "Senin de zor durumda olduğumu anlıyorum" Bu yöntemde karşınızdaki kişiyi anladığınızı gösteriyor ve "Hayır" deme nedenlerinizi açıklıyorsunuz. Ancak karşınızdaki kişinin çok ısrarcı davrandığı durumlarda veya kendinize zarar verecek bir şeyi yapmanız isteniyorsa, sadece "Hayır" deyip ortamdan uzaklaşabilir veya nedenlerinizi belirtmeden "Hayır" kelimesini tekrarlayabilir veya sizinle şimdi paylaşacağım diğer hayır deme yöntemlerini uygulamayı seçebilirsiniz. Bir örnek üzerinden bütün yöntemleri inceleyelim.

Bir arkadaşınız size sigara ikram ediyor ve içmeniz için ısrar ediyor.

1. Basit "Hayır": "Hayır" veya "Hayır, teşekkürler".
2. Olanı Söylemek: "Hayır, teşekkürler. Sigara kullanmıyorum."
3. Konuyu Değiştirme: "Hayır, teşekkürler. Dünkü maçı izledin mi?"
4. "Hayır" Tekrarı-Bozuk Plak Tekniği: "Hayır, teşekkürler", "Hayır, istemiyorum", "Hayır"
5. Yürüyüp Gitmek: "Hayır" deyip ortamdan uzaklaşın.
6. Ortamdan Sakınmak: Sigara içme teklifinde bulunacak kişilerden ve ortamlardan uzak durmaya çalışın.
7. Mazeret Göstermek: "Hayır, acelem var, gitmek zorundayım."
8. Atlatma: "Hayır, belki daha sonra."
9. Görmezden Gelme: Onu iyi duymuyor, görmüyor gibi yapın.

Öğrencilerden ikili olarak gruplara ayrılmaları ve bir üyenin ".....istiyorum" şeklinde bir talepte bulunması, diğer üyenin ise tahtada yazılı olan hayır deme tekniklerinden her birini kullanarak "Hayır" demesi istenilir. Eşleşen üyelerden biri uygulamasını bitirdikten sonra diğer üyenin bu kez ".....istiyorum" demesi ve diğer üyenin ise "Hayır deme tekniklerini" kullanarak isteği reddetmesi istenilir.

Çalışma sonlandıktan sonra üyelerin büyük gruba dönmelerini isteyiniz.

Üyelere "Hayır" derken neler hissettiniz, "Hangi hayır deme tekniğinde kendinizi daha rahat hissettiniz mi?" sorularını yöneltiniz.

Öğrencilerin paylaşımlarının ardından "hayır" demenin bizlere neler kazandırabileceği konusunda gruba soru yönelterek öğrencilerin paylaşımlarını alınız. Cevaplarını yazı tahtasına yazınız ya da kartona yazarak asınız.

Değerlendirme (Ne Hissettiniz?)

Üyelere bugünkü çalışmadan sonra neler hissettikleri, buradan neler götürecekleri sorusunu yöneltiniz.

ÖDE

Öğrencilerin cevaplarından sonra bir sonraki etkinliğe kadar öğrendikleri hayır deme tekniklerini günlük yaşamlarında kullanmalarını isteyiniz. Kullandıkları durumları ve sonuçlarında neler olduğunu not ederek bir sonraki çalışmaya getirmelerini de ekleyiniz.

EVET-HAYIR FORMU

Aşağıda çeşitli zamanlarda karşılaşabileceğiniz 6 durum yer almaktadır. Her durumu okuyunuz ve durumların yanında yer alan sütunlara ilgili durum karşısında evet dersanız ne olacağını ve hayır dersanız ne olacağını yazınız.

Son kutucuk ise sizlerin "hayır" demekte zorlandığınız bir durumu ifade etmeniz için boş bırakılmıştır. Boş kutucuğa "hayır" demekte zorlandığınız günlük hayatınızdan bir durumu yazınız ve sonuçlarını değerlendiriniz.

Durumlar	EVET dersem ne olur?	HAYIR dersem ne olur?
Arkadaşım bugün okula gitmeyip gezelim diyor.		
Arkadaş grubumda sosyal ağlarda bir kişiyi aşağılamam teklif edildi.		
Arkadaşım ile ders çalışmak için buluştuk ama o "boş ver" diyor.		
Arkadaşımın yolunu kestiler. Bana bugün okul çıkışında o kişileri bulmaya gidelim, geçen günün hesabını soralım diyor.		
Arkadaşlar geç saatlere kadar dışarıda kalacaklar. Sen de bizimle kal diyorlar.		

GRUBUN SONLANDIRILMASI

SÜRE	İÇERİK/SÜREÇ	YÖNTEM
15'	1. Bir önceki oturumların değerlendirilmesi ve ödevlerin paylaşımı	- Anlatım
15'	2. Grup çalışmasının bize kazandırdıkları	- Anlatım - Soru/cevap
10'	3. Grubun sonlandırılması	- Anlatım
Toplam: 40'		

AMAÇ:

- Uygulanan grup çalışmasının bireylere kazandırdıklarını değerlendirmek ve hayatlarında bu becerileri kullanmalarını sağlamak.

ARAÇ:

- Katılım belgesi

SÜREÇ

1. Bir Önceki Oturumların Değerlendirilmesi ve Ödevlerin Paylaşımı

Grup üyeleriyle bir önceki oturumda verilen ev ödev hakkında konuşulur. Hayır deme tekniklerini günlük yaşamlarında nerelerde kullandıklarını ve kullandıkları durumların sonuçlarında neler olduğu paylaşılır. (Tüm grup üyelerinin paylaşmasını sağlayın).

2. Grup Çalışmasının Bize Kazandırdıkları

Grup lideri üyelerden oturumların kendilerine kazandırdıklarını ifade etmelerini ister. Grup üyelerinin paylaşımlarından sonra kendisi de oturumlar süresince kazandığı becerileri gruba paylaşır. Daha sonra her bir grup üyesinin aşağıdaki ifadeleri kullanarak kendisine olumlu mesaj yollamasını sağlar.

**“ Grup
Çalışmasından
Önceki BEN”**

**“ Grup
Çalışmasından
Sonraki Ben”**

**“ Grup Çalışmasından
Yaşantıma Kattıklarım”**

3. Grubun Sonlandırılması

Gruba katılım belgesi verildikten sonra gizlilik ilkesine dikkat edilerek grupta paylaşılanların burada kalması gerektiği bilgisi tekrar grup üyeleri ile paylaşılır. Gruba katılımları ve grup içerisindeki paylaşımları için önce kendilerine teşekkür etmelerini sağlar, daha sonra da katılımları ve gruba kattıkları için grup lideri teşekkür ederek grup çalışmasını sonlandırır.

SINIRLAR

GRUP REHBERLİK ETKİNLİĞİ KATILIM BELGESİ

..... tarihinde "Sınırlar Grup Rehberlik Etkinliği" Grup Oturumuna Katılan, yapılan çalışmayı başarıyla bitirmiştir. Bundan sonraki hayatında kişisel sınırlarını koruyacak, karşılaştığı kişilerle kendi hak ve özgürlüklerini koruyarak olumlu iletişime geçmede eskisinden daha başarılı olacaktır. Bundan sonra

- İstemediği durumlar karşısında daha rahat "Evet-Hayır" diyebilecek,
- " Ben" dilini etkili kullanarak daha olumlu iletişim kurabilecek,
- Olaylar karşısında kendini daha iyi ifade edebilecek,
- Sosyal ortamlarda daha iyi ilişkiler kurabilecek,
- En önemlisi kendini daha iyi ifade edebilecektir.

Grup Üyesi

İmza

Grup Lideri

İmza

____.____.20__

KAYNAKÇA

Aydoğdu Sevgi, M. & Ögel, K. & Tarı Çömert, I. & Yılmazçetin Eke, C. (2007). *Günebakan, Madde Bağımlılığını Önleme Eğitim Programı*. İstanbul. Yeniden Sağlık ve Eğitim Derneği

Aydın, B. & Canel, N. & İmamoğlu, S. & Yayı, Levent. (2009). *Ergenlikten Yetişkinliğe Grup Çalışmaları*. Ankara. Nobel Yayın Dağıtım

Balta, E. & Bekman, S. & Deniz, H. & Ezgin, O. & Kuşçul, H. & Kahyaoğlu, S. & Ortaçgil, E. & şenocak, D. (2012). *Baba Destek Programı*. İstanbul. AÇEV

egitim.erciyes.edu.tr/~hbozgeyikli/sunular/duygu.ppt

<http://webcache.googleusercontent.com/search?q=cache:rWtAKLLwzEkJ:egitim.erciyes.edu.tr/~hbozgeyikli/sunular/duygu.ppt+duygunun+tan%C4%B1m%C4%B1&cd=1&hl=tr&ct=clnk&gl=tr>