



2021-1-EL01-KA220-SCH-000032845

# Okullarda Gençlerin Ruh Sağlığını Korumak ve Güçlendirmek için Öğretmenlerin ve Gençlik Çalışanlarının Desteklenmesi UYGULAMALI AKTİVİTELER



Co-funded by the  
European Union

Bu proje Avrupa Komisyonu'nun desteği ile finanse edilmiştir. Bu belge ve içeriği sadece yazarların görüşlerini yansıtmaktadır ve Komisyon burada yer alan bilgilerin herhangi bir şekilde kullanılmasından sorumlu tutulamaz.

## İÇİNDEKİLER

OKULLARDA RUH SAĞLIĞI SORUNLARININ ELE ALINMASI.....	3
YAYGIN RUH SAĞLIĞI SORUNLARINDA ERKEN TANI VE BELİRTİLER .....	3
AKTİVİTE “YAFTALANMANIN ÜSTESİNDEN GELEBİLMEK İÇİN RUH SAĞLIĞI EFSANELERİ VE GERÇEKLERİ” .....	3
AKTİVİTE “Bingo OYUNU – RUH SAĞLIĞI SORUNLARI İLE BAŞA ÇIKMA” .....	8
OKULLARDA VE GENÇLİK ÇALIŞMALARINDA RUH SAĞLIĞI SORUNLARININ ELE ALINMASI.....	12
AKTİVİTE “DOĞAYI KEŞFET: İLKOKUL VE ORTAOKUL ÖĞRENCİLERİNDE KAYGININ SAPTANMASI” .....	12
OKULLARDA RUH SAĞLIĞI DAYANIKLILIĞINI ARTIRMAK.....	18
DÜNYA SAĞLIK ÖRGÜTÜ’NÜN ÖNERDİĞİ YAŞAM BECERİLERİ YAKLAŞIMINA GİRİŞ... 18	
AKTİVİTE “ÖRNEK YAŞAM BECERİLERİ YAKLAŞIMI DERSİ: <i>İletişim</i> ” .....	18
AKTİVİTE “ÖRNEK YAŞAM BECERİLERİ YAKLAŞIMI DERSİ: “ADIM ADIM KARAR VERME” .....	22
OKULLARDA YAŞAM BECERİLERİ EĞİTİMİ .....	26
AKTİVİTE “NEDEN-SONUÇ ZİNCİRİNİ KULLANARAK ELEŞTİREL DÜŞÜNME” .....	26
AKTİVİTE “FREYTAG PİRAMİDİ İLE HİKÂYE ANLATIMI” .....	29
AKTİVİTE “EMPATİ HARİTASI” .....	32
AKTİVİTE “DUYGUSAL BAŞA ÇIKMA KARTLARI” .....	37
AKTİVİTE “ROL OYNAMA” .....	42
AKTİVİTE “SORUN ÇÖZME SÜRECİ OLARAK AKRAN ARABULUCULUĞU” .....	47

## AKTİVİTE “YAFTALANMANIN ÜSTESİNDEN GELEBİLMEK İÇİN RUH SAĞLIĞI EFSANELERİ VE GERÇEKLERİ”

### ÖĞRENME KAZANIMLARI

- Bu etkinlik 1. Ünite’ye tamamlayıcı nitelikte olup okullarda gençlerin ruh sağlığına yönelik çalışmalara katkıda bulunmayı amaçlamaktadır.
- Bu etkinlik, öğrencilerin ruh sağlığı kavramını anlamalarına ve ruh sağlığı sorunlarıyla ilgili gerçekleri ve yanlış bilinenleri ayırt etmelerine yardımcı olmak için geliştirilmiştir.

### PRATİK BİLGİLER

#### Süre

Bu etkinliğin süresi yaklaşık 90 dakikadır ve 2 oturumda uygulanması önerilmektedir. Ancak sınıftaki öğrenci sayısına göre bu süre değişebilir.

#### Ön Hazırlık

Bu etkinlik uygulanmadan önce, öğrenciler gençler arasında en yaygın ruh sağlığı sorunları ve nedenleri hakkında bilgilendirilmelidir. Öğretmenler de etkinliğin uygulanması için gerekli hazırlıkları yapmalıdır.

- **1. Oturum:** Öğretmenler gerekli malzemelerin ellerinde olduğundan emin olmalıdır. *Ruh Sağlığı Efsaneleri ve Gerçekleri* çalışma kâğıdı önceden hazırlanmalıdır. Öğretmen ders başlamadan önce çalışma kâğıdını dijital olarak düzenlemeli ve ifadeleri harmanlamalıdır.
- **2. Oturum:** Öğretmenler ruh sağlığı sorunları nedeniyle yaşanan yaftalamanın ne ve nasıl olduğunu, bunun hangi sorunlara yol açabileceğini ve bunu azaltmanın yollarını öğrencilere önceden açıklamalıdır. Öğretmenler ayrıca öğrencilere dağıtmak üzere *Ruh Sağlığı Sorunlarına Bağlı Yaftalama* çalışma kâğıdını önceden hazırlamış olmalıdır.

## Uygulama Adımları

Bu etkinlik, gençlerin ruh sağlığı bozuklukları hakkındaki gerçekleri ve efsaneleri anlamalarına ve damgalanmanın üstesinden gelmek için bunun etkilerini daha iyi anlamalarına yardımcı olmak üzere planlanmıştır.

### 1. Oturum:

1. Öğretmen etkinlik başlamadan önce *Ruh Sağlığı Efsaneleri ve Gerçekleri* çalışma kağıtlarını her öğrenci için bir kopya olacak şekilde hazırlar.
2. Öğretmen öğrencilere ruh sağlığı ve yaftalama kavramları ile ruh sağlığı sorunlarını açıklar. Onlardan ruh sağlığı sorunlarına örnekler vermelerini ve toplumda en yaygın görülen belirtiler hakkında tartışmalarını ister.
3. Öğretmen öğrencileri ikili gruplara ayırır ve her bir gruba bir çalışma kâğıdı dağıtır. 15-20 dakika süre verir ve birlikte çalışarak kağıtlardaki ifadeleri gözden geçirmelerini ve sonunda efsaneleri ve gerçekleri kategorize etmelerini ister.
4. Öğrenciler verilen süre içinde ifadeleri gözden geçirir. Efsaneleri ve gerçekleri iki sütun halinde yeniden düzenler.
5. Süre dolduğunda öğretmen grup tartışmasını başlatır. Öncelikle aşağıdaki soruları sorar:

- *Bir efsaneyi bir gerçekten nasıl ayırt edebilirsiniz?*

- *Bu farkın ne önemi var?*

- *Ruh sağlığı sorunları efsaneleri, ruh sağlığı sorunu teşhisi konmuş kişileri nasıl etkiler?*

Ardından öğretmen her bir ifadeyi yüksek sesle okur ve bunun bir gerçek mi yoksa efsane mi olduğunu tartışır.

### 2. Oturum:

1. Öğretmen etkinlik başlamadan önce *Ruh Sağlığı Sorunlarına Bağlı Yaftalama* çalışma kağıdını hazırlar.
2. Öğretmen öğrencilere ruh sağlığı sorunlarına bağlı yaftalama kavramını, bunun ne gibi sorunlara yol açabileceğini ve bunu azaltmanın yollarını açıklar.
3. Öğretmen öğrencileri ikili gruplara ayırır ve her bir gruba *Ruh Sağlığı Sorunlarına Bağlı Yaftalama* çalışma kağıdını dağıtır. Öğretmen sorular hakkında tartışmaları ve kâğıdı doldurmaları için onlara 15-20 dakika süre verir.
4. Süre dolduğunda öğretmen grup tartışmasını başlatır ve moderatörlük eder. Her gruptan sorulara verdikleri cevapları yüksek sesle okumalarını ister.

## Zorunlu/İsteğe Bağlı Unsurlar

- 1. Oturum: *Ruh Sağlığı Efsaneleri ve Gerçekleri* çalışma kâğıdı kullanımı zorunludur.
- 2. Oturum: *Ruh Sağlığı Sorunlarına Bağlı Yaftalama* çalışma kâğıdı kullanımı zorunludur.

Her iki oturumda da öğretmen daha etkileşimli bir sınıf ortamı oluşturmak için çalışma kağıtları kullanmak yerine Padlet veya Mentimeter gibi bazı dijital uygulamalar kullanabilir. Bu, öğrencilerin birbirlerinin fikirlerini akıllı tahtada/tabletlerde/cep telefonlarında görmelerine olanak sağlayacaktır.

## FAYDALI KAYNAKLAR

Öğretmenlerin sınıflarında gençlerin ruh sağlığını desteklemek üzere yaptıkları çalışmalara yardımcı olması için aşağıdaki bağlantı incelenebilir.

- Bu bağlantıda ruh sağlığı konularında çeşitli kaynaklar bulabilirsiniz. Belirli bozukluklar, tedavi yöntemleri ve araştırma bulgularının yanı sıra, ruh sağlığı sorunları olan öğrencilerin nasıl desteklenebileceği hakkında bilgiler ve özellikle eğitimciler için çeşitli alternatif kaynaklar yer almaktadır.

<https://positivepsychology.com/>

- Ruh sağlığı ve iyi olma halini sınıf kültürüne dahil etmek için öğrencilere yönelik bazı ruh sağlığı etkinlikleri bulabilirsiniz.

<https://everfi.com/blog/k-12/6-ways-to-embed-mental-wellness-into-classroom-culture-for-high-school-students/>

## GEREKLİ MATERYALLER

- Beyaz tahta, çalışma kâğıdı, makas, kalem ve kurşun kalemler.
- Dijital araçlar kullanılacaksa akıllı tahta, tabletler veya akıllı telefonlar.

### 1. Oturum:

Efsane	Gerçek
Ruh sağlığı sorunları sadece yetişkinlerin yaşadığı bir durumdur.	Ruh sağlığı sorunları yaşı ne olursa olsun herkeste ortaya çıkabilir.
Ruh sağlığı sorunu olan kişiler her zaman iş, eğitim ve genel olarak sosyal hayatlarında sorunlarla mücadele edecektir.	Ruhsal sorunlar bazen eğitim, ev ve iş hayatı gibi hayattaki farklı alanları biraz daha zor hale getirebilir.
Ruh sağlığı sorunu yaşamak hayatı çok	Ruh sağlığı sorunu yaşıyor olmak kişinin

daha zor hale getirir. Kişi bir yetişkin olduğunda bağımsız yaşaması, kendi başının çaresine bakabilmesi ya da bir ev bulabilmesi zordur.	bağımsız yaşamasını, kendi başının çaresine bakmasını ya da bir ev bulmasını engellemeyecektir.
Ruh sağlığı sorunları ömür boyu sürer. İyileşme ihtimali yoktur.	Bir ruh sağlığı hastalığı teşhisi konması, hayat boyunca bu hastalıkla mücadele edileceği anlamına gelmez. Tedavi ile kişi kendini daha iyi hissedebilir.
Ruh sağlığı sorunlarının belirtileri belirgin ve çoğunlukla ayırdır.	Hiçbir ruh sağlığı sorunu birbirine benzemez, insanlar farklı durumlarda farklı belirtiler gösterebilir.
Ruh sağlığı sorunları hakkında konuşmanın bir anlamı yoktur. İlaç, daha iyi hissetmenin en iyi ve tek yoludur.	Ruh sağlığı sorunlarını kontrol altına almak ve iyileştirmek için yardım ve destek talebinde bulunmak ve başkalarıyla konuşmak gerekir.
Ruh sağlığı sorunları insanları şiddet yanlısı, saldırgan ve tehlikeli yapar.	Ruh sağlığı sorunları olan kişilerin çoğunlukla zorbalık veya istismar mağduru olma ihtimali daha yüksektir.
Göçmenler veya engelliler gibi bazı azınlıklar ruh sağlığı sorunlarına karşı diğerlerinden daha açıktır.	Milliyete, cinsiyete, dini inanca ya da yaşanan yere bakılmaksızın herkes bir ruh sağlığı sorunu yaşayabilir.
Sadece zayıf insanlara ruh sağlığı sorunları tehdidi ile karşı karşıyadır.	Ruh sağlığı sorunları kişinin karakterine bağlı değildir ve duygularla başa çıkma becerisini yansıtmaz.

## 2. Oturum:

1. Sizce ruh sağlığı sorunları olan bireyler neden hala toplumda yaftalanıyor?
•
2. Toplum içinde şahit olduğunuz ruh sağlığı sorunları nedeniyle yaftalanmaya üç örnek veriniz.
• • •

3. Ruh sağlığı sorunlarını görmezden gelmek yerine konuyu tartışmak ve paylaşmak sizce neden önemlidir?

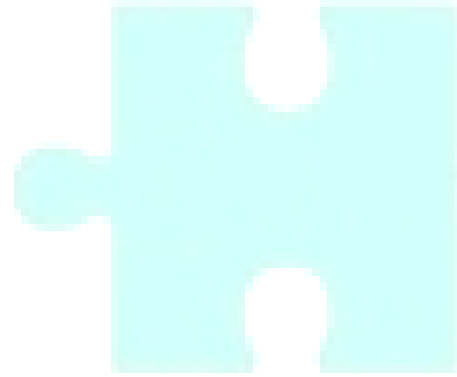
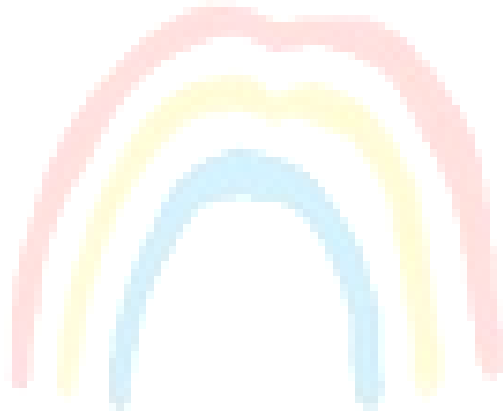
•

#### DEĞERLENDİRME ARAÇLARI

- **Öğretmen Gözlemi:** Öğretmenler etkinlikler sırasında öğrencileri gözlemler. Öğrencilerin katılımını ve tutumlarını kaydetmek için verdikleri cevapları not alarak desteğe ihtiyacı olan öğrencileri belirler.

- **Öz Değerlendirme:** Öğrenciler etkinlik sırasında ruh sağlığı sorunları ve yaftalama hakkındaki fikir ve görüşlerini düşünürler. Bu konular hakkında derin bir perspektif kazanırlar.

- **Grup Tartışması:** Her iki etkinlik de bir grup tartışması etkinliği içerir. Bu ğretmen ve öğrencilerin birbirlerinin görüşlerini anlamalarını ve değerlendirmelerini sağlar. Öğrenciler yönlendirici sorular yardımıyla görüş ve fikirlerini ifade edebilirler.



### ÖĞRENME KAZANIMLARI

Bu etkinlik 1. Üniteye tamamlayıcı nitelikte olup okuldaki gençlerin ruh sağlığı çalışmalarına katkıda bulunmayı amaçlamaktadır.

Bu etkinlik, öğrencilerin kendi ruh sağlığı durumlarını fark etmelerine ve ruh sağlığı durumları için sağlıklı başa çıkma becerilerini/stratejilerini geliştirmelerine yardımcı olmak için tasarlanmıştır. Ayrıca, onlara diğer başa çıkma becerileri hakkında da bilgi sunmaktadır.

### PRATİK BİLGİLER

#### Süre

Bu etkinliğin süresi yaklaşık 45 dakikadır. Ancak sınıftaki öğrenci sayısına göre süre değişebilir.

#### Ön Hazırlık

Bu etkinlik uygulanmadan önce *Bingo* sayfası öğrenci sayısına göre çoğaltılmalıdır. Öğretmen öğrencilerin yanlarında kalem olduğundan emin olmalıdır.

#### Uygulama Adımları

1. Öğretmen yaygın ruh sağlığı sorunlarının neler olduğunu açıklar ve öğrencilerden kavramı netleştirmek için örnekler vermelerini ister.
2. Öğretmen öğrencilere şu soruları sorar:
  - a. *Ruh sağlığı sorunlarının üstesinden gelmek önemli midir? Neden?*
  - b. *En yaygın ruh sağlığı sorunları ile başa çıkma becerileri/stratejileri nelerdir?*
  - c. *Bir ruh sağlığı sorununun üstesinden gelmek için ne yapabiliriz?*
  - d. *Öğretmen, bu başa çıkma stratejilerinin depresyon, anksiyete vb. sorunları olan biri için neden ve nasıl faydalı olabileceğini açıklar.*
3. Ardından öğretmen her öğrenciye *Bingo* sayfasını dağıtır ve onlardan kendi hayatlarında en çok işe yarayan başa çıkma stratejilerini düşünmelerini ister. Bu stratejileri kâğıttaki ilgili karelere yazmalarını ve şimdilik arkadaşlarından saklamalarını ister.
4. Öğretmen öğrencilerden kâğıttaki diğer başa çıkma stratejilerini okumalarını ister ve onlardan sınıfta dolaşarak arkadaşlarına kendi başa çıkma stratejileri hakkında sormalarını ister. Öğrenciler kendileri ile aynı başa çıkma becerilerine/stratejilerine sahip diğer sınıf arkadaşlarını bulmaya çalışır. Öğrenci birini bulduğunda, arkadaşına şu soruları sorar:
  - "Bu sana nasıl yardımcı oluyor? Nasıl yapıyorsun? Sana nasıl hissettiriyor?"



5. Öğrenci bu soruların cevaplarını ilgili kutucuğun içine not eder ve ortak olan ilgili kutucuğun üzerini çizer.
6. Bir satırı ya da sütunu tamamlayan ilk öğrenci kazanır ve "Bingo!" der.

### Zorunlu/İsteğe Bağlı Unsurlar

Bu oyun, etkinliği daha etkileşimli hale getirmek için dijital araçlarla birlikte kullanılabilir. Öğretmenler oyunu çevrimiçi bir bingo aracında hazırlayıp öğrenciler tabletlerinde ve cep telefonlarında oynayabilirler.

#### 4. FAYDALI KAYNAKLAR

- Bu bağlantıda öğrenciler için sakinleşme yöntemleri, farkındalık etkinlikleri, öz farkındalık etkinlikleri gibi başa çıkma stratejilerini bulabilirsiniz.  
<https://www.anxietycanada.com/wp-content/uploads/2019/02/anxiety-bc-coping-strategies-v3-6.pdf>
- Bu bağlantıda sınıfta kullanılmak üzere çeşitli stres yönetimi ve başa çıkma etkinlikleri bulabilirsiniz. Tüm aktiviteler üç kademedede hazırlanmıştır: Başlangıç, Orta ve İleri, böylece öğrencilerinizin ihtiyaçlarına göre etkinliklerden birini seçip uygulayabilirsiniz.  
<https://smho-smsso.ca/emhc/stress-management-and-coping/>

#### GEREKLİ MATERYALLER

- Çalışma kâğıdı ve kalem.
- Dijital araçlar kullanılacaksa tablet veya akıllı telefonlar.

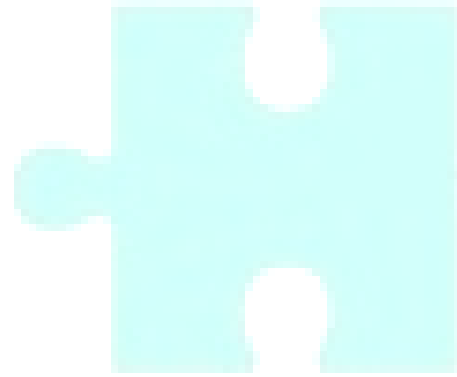
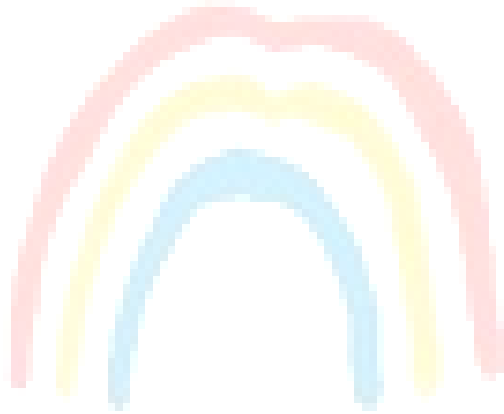
## BINGO OYUNU- RUH SAĞLIĞI SORUNLARI İLE BAŞA ÇIKMA

Olumlu ifadeler kullanma	Arkadaşlarla zaman geçirme	Yemek pişirme ve sağlıklı beslenme	Açık havada vakit geçirme	Yürüyüşe çıkma
Bir yetişkin ile sorun hakkında konuşma	Egzersiz yapma	Birinci başa çıkma stratejim: ..... .....	Sanat aktiviteleri yapma (Resim çizmek, yazı yazmak vb.)	Öz bakım rutini oluşturma
"Yapılacaklar Listesi" hazırlama	Kitap okuma	İkinci başa çıkma stratejim: .....	Başkalarına iyilik yapma	Nefes egzersizi yapma
"Şükür Listesi" hazırlama	Oyun oynama	Üçüncü başa çıkma stratejim: ..... .....	Şarkı söyleme	Günlük tutma
Bağışta bulunma	Birine iltifat etme	Rahatlatıcı bir duş alma	Hediye alma	Sarıлма

### DEĞERLENDİRME ARAÇLARI

- **Öğretmen Gözlemi:** Öğretmenler etkinlikler sırasında öğrencileri gözlemler, öğrencilerin katılımını ve tutumlarını kaydetmek için verdikleri cevapları not olarak desteğe ihtiyacı olan öğrencileri belirler.
- **Öz Değerlendirme:** Öğrenciler ruh sağlığı sorunlarıyla başa çıkma becerileri/stratejileri hakkındaki derinlemesine düşünürler. Bu stratejiler ve durumun üstesinden gelmeye nasıl yardımcı oldukları üzerine düşünür ve alternatif yollar önerebilirler. Etkinlik sonunda bu konular hakkında derin bir perspektif kazanırlar.

- **Grup Tartışması:** Etkinliğin başında bir grup tartışması oturumu olduğundan, öğrenciler ruh sağlığı sorunlarıyla başa çıkma becerileri/stratejileri hakkında düşünme şansı bulurlar. Arkadaşlarından farklı fikirler öğrenip farklı bakış açılarına sahip olurlar. Ayrıca, yönlendirici sorular yardımıyla fikirlerini ifade edebilirler.



## AKTİVİTE “DOĞAYI KEŞFET: İLKOKUL VE ORTAOKUL ÖĞRENCİLERİNDE KAYGININ SAPTANMASI”

### ÖĞENME KAZANIMLARI

1. Kaygı ve kaygının öğrenciler üzerindeki etkisi ile ilgili temel kavramları öğrenme.
2. İlk ve ortaokul öğrencilerinde kaygının erken dönem belirtilerini fark etme.
3. Doğal bir ortamda yeni ortaya çıkan kaygı bozukluklarını tespit etmek için eğitsel stratejiler uygulayabilme.
4. Doğa temelli eğitimin öğrencilerin duygusal iyi oluşları üzerindeki olumlu etkilerini analiz etme.
5. Yapılandırmacı ve oyun temelli öğrenme yaklaşımlarını kullanarak kaygı yaşayan öğrencileri desteklemek için çalışma planları tasarlama.

### PRATİK BİLGİLER

#### Giriş

"Doğayı Keşfet: İlkokul ve Ortaokul Öğrencilerinde Kaygının Saptanması" etkinliği. Bu oturumda, yapılandırmacı ve oyun temelli bir öğrenme yaklaşımı çerçevesinde doğa merkezli eğitim kullanılarak öğretmenlerin ve eğitmenlerin öğrencilerindeki erken kaygı belirtilerini tespit etmelerine yardımcı olunması amaçlanmıştır. Kaygı, eğitim ortamlarında giderek artan bir sorundur ve erken dönemde müdahale edilmesi öğrencilerin duygusal iyi olma halini desteklemek için oldukça önemlidir. Bu etkinlik aracılığıyla doğal ortamların kaygı sorunlarının saptanmasına nasıl katkıda bulunabileceği incelenerek bunları ele almak için pratik ve eğlenceli stratejiler geliştirilir.

#### Yöntem

Bu etkinlikte kullanılan yöntem yapılandırmacılık yaklaşımına dayanmaktadır. Bu da katılımcıların çevreyle etkileşim ve iş birliği yoluyla kendi bilgilerini aktif olarak yapılandırmalarını sağlar. Ayrıca, öğrenmeyi ve öğrencilerin iyi olma halini artırmak için aktif katılımın teşvik edildiği oyun temelli öğrenme yaklaşımına dayanmaktadır.

#### Uygulama Adımları

1. Teorik Giriş (20 dakika):
  - Kaygı ve öğrenciler üzerindeki etkisi ile ilgili temel kavramların öğretimi ve sunumu.

- İlk ve ortaokul öğrencilerinde kaygıyı saptamanın ve ele almanın önemi üzerine tartışma.
  - Yapılandırmacı yaklaşım ve oyun temelli öğrenme yaklaşımına kısa bir giriş.
2. Doğa Gözlemi (90 dakika):
- Yakın bir doğal ortamda açık hava gezisi için hazırlık.
  - Kaygının erken belirtilerine ve gözlem stratejilerine giriş.
  - Katılımcıların küçük gruplar halinde doğal çevreyi keşfetmesi ve öğrenci davranışlarını gözlemlemesi.
  - Yeni başlayan kaygı belirtilerini saptamak amacıyla bir kontrol listesinin kullanılması.
  - Etkinlik sırasında yapılan gözlemlerin kaydedilmesi.
3. Analiz ve Değerlendirme (30 dakika):
- Katılımcıların gözlemleri ve belirlenen kaygı göstergeleri hakkında tartışmak üzere bir araya gelmesi.
  - Doğal ortamların öğrencilerin duygusal iyi olma halini nasıl olumlu etkileyebileceğinin değerlendirilmesi.
  - Sınıfta kaygı sorunlarını ele almak için kullanılabilecek yapılandırmacı ve oyun temelli yöntemlerin belirlenmesi.
4. Eylem Planları ve Aktivite Tasarımı (60 dakika):
- Katılımcıların gruplar halinde çalışarak oyun temelli öğrenmeye dayalı eylem planları ve aktiviteler tasarlaması.
  - Önceki aşamada belirlenen belirli kaygı sorunlarını ele alan aktiviteler tasarlamak için yapılandırmacı yaklaşımların kullanılması.
  - Katılımcıların eylem planlarını eğitim ortamlarında uygulamak için yararlı kaynaklar ve materyaller oluşturması.
5. Sunum ve Değerlendirme (30 dakika):
- Grup üyelerinin eylem planlarını ve aktivitelerini diğer katılımcılara sunması.
  - Sağlanan geribildirimler ile iş birliği ve fikir alışverişinin desteklenmesi.
  - Doğa merkezli eğitimin ve yapılandırmacı yaklaşımın öğrenci kaygısını belirleme ve ele almadaki önemi üzerine son tartışma.

### Uygulama Sırası

1. Teorik Giriş: 20 dakika
2. Doğa Gözlemi: 90 dakika
3. Analiz ve Değerlendirme: 30 dakika
4. Eylem Planları ve Aktivite Tasarımı: 60 dakika

## 5. Sunum ve Değerlendirme: 30 dakika

### Değerlendirme

Önerilen değerlendirme yöntemi, doğa gezisi faaliyeti sırasında bir gözlem kontrol listesinin kullanılmasını ve böylece yeni başlayan kaygı belirtilerinin tespit edilip kaydedilmesini içermektedir. Ayrıca, katılımcılar tarafından hazırlanan eylem planlarının ve aktivitelerin kalitesini değerlendirmek için bir aktivite tasarım rubriği kullanılacak ve gruplar arasında öz değerlendirme ve geri bildirim sağlanacaktır. Bu değerlendirme yaklaşımı, temel kavramların sağlam bir şekilde anlaşılmasını ve öğrenci kaygısını ele almak için yapılandırmacı ve oyun temelli stratejileri uygulama becerisini sağlayacaktır.

### Değerlendirme Araçları İçin Yönergeler:

Doğa Gözlemi Kontrol Listesi:

- Doğayı Keşfet etkinliğinden önce katılımcılara bir kontrol listesi verilir.
- Etkinlik sırasında, öğrencilerde tespit ettikleri yeni başlayan kaygı belirtilerini gözlemlenmeleri ve not almaları istenir.
- Etkinliğin sonunda katılımcılar gözlemlerini gözden geçirerek bunları küçük gruplar halinde veya ortak bir değerlendirme oturumunda tartışırlar.

Aktivite Tasarım Rubriği:

- Katılımcılara, eylem planlarının ve aktivitelerin kalitesini ve etkinliğini değerlendirme kriterlerini içeren basılı bir değerlendirme ölçeği verilir.
- Bu ölçeği kendi tasarımlarını değerlendirmek için kullanırlar ve grup sunumları sırasında da bundan faydalanırlar.
- Katılımcılar bu ölçeği bir referans olarak kullanarak yapıcı geri bildirimde bulunurlar.

### FAYDALI KAYNAKLAR

- Ulusal Çevre Eğitimi Derneği (NAEE): [Website](#)
  - Doğa merkezli eğitim yaklaşımını müfredata entegre etmek için kaynaklar, kılavuzlar ve pratik fikirler sunar.
- Çocuk ve Doğa Ağı: [Website](#)
  - Çocukların iyi olma halleri ve öğrenmeleri üzerinde doğa merkezli eğitimin faydaları üzerine araştırmalar, vaka çalışmaları ve kaynaklar sunar.
- Amerika Anksiyete ve Depresyon Derneği (ADAA): [Website](#)

- Çocuklarda ve ergenlerde anksiyete bozuklukları ile ilgili bilgi, kaynak ve belgeler sunar.
- Açık Hava Sınıfı Günü: [Website](#)
  - Eğitimi açık havaya taşımak ve öğrencilerin iyi olma halini teşvik etmek için fikirler, kaynaklar ve etkinlikler sunar.
- Okullarda Bilinçli Farkındalık Projesi: [Website](#)
  - Öğrencilerin ruh sağlığını desteklemek için eğitim ortamlarında bilinçli farkındalık pratiklerinin uygulanmasına yönelik kaynaklar, eğitimler ve araştırmalar sunar.
- Macera ve Açık Hava Eğitimi Dergisi: [Website](#)
  - Macera eğitimi, açık havada öğrenme ve doğa merkezli deneyimlerin öğrenciler için faydaları hakkında akademik makaleler ve araştırmalar sunar.
- UNESCO: Sürdürülebilir Kalkınma için Eğitim: [Website](#)
  - Sürdürülebilirlik ve çevre eğitiminin müfredata entegre edilmesine ilişkin bilgi, kılavuz ve kaynaklar sunar.
- Avrupa Özel Eğitim ve Kaynaştırma Eğitimi Ajansı: [Website](#)
  - Farklı ihtiyaçları olan öğrencilere destek olmak üzere kaynaştırma eğitimi ile ilgili raporlar, kılavuzlar ve kaynaklar sunar.

## GEREKLİ MATERYALLER

### Doğa Keşfi Alanı:

- Park, bahçe veya ormanlık gibi açık doğal alan.

### Yazma Malzemeleri:

- Kâğıt veya defterler
- Kalemler

### Doğa Gözlemi Kontrol Listesi:

- Her katılımcı için Doğa Gözlemi Kontrol Listesinin basılı kopyaları.

### Aktivite Tasarım Rubriği:

- Her katılımcı için Aktivite Tasarım Rubriğinin basılı kopyaları.
- Her bir değerlendirici için Faydalı Kaynak Değerlendirme Rubriğinin basılı kopyaları.

### Sunum Malzemeleri:

- Katılımcıların faydalı kaynakları sunmaları için projektör veya ekran.

#### Ek Kaynaklar:

- Katılımcıların etkinlik sırasında araştırma yapmaları ve bilgi toplamaları için dizüstü bilgisayar, tablet ve internet erişimi.
- Öğrencilerde kaygı ve doğa temelli eğitim ile ilgili kitaplar, makaleler veya kaynaklar.
- Katılımcıların faydalı kaynaklarının görsel bölümlerini tasarımları için sanat malzemeleri, el işi malzemeleri veya diğer kaynaklar (isteğe bağlı).

#### DEĞERLENDİRME ARAÇLARI

1. Faydalı Kaynak Değerlendirme Rubriği: [Download Pragmatic Resource Evaluation Rubric](#)
2. Uygulanabilirlik Kontrol Listesi: [Access Practicality Checklist](#)
3. Akran Değerlendirmesi Geri Bildirim Formu: [Download Peer Review Feedback Form](#)
4. Örnek Geri Bildirim Formu  
[https://www.educationworld.com/a\\_lesson/daily/p/daily/p/daily/p075.pdf](https://www.educationworld.com/a_lesson/daily/p/daily/p/daily/p075.pdf)

#### Değerlendirme Araçları Kullanım Yönergeleri:

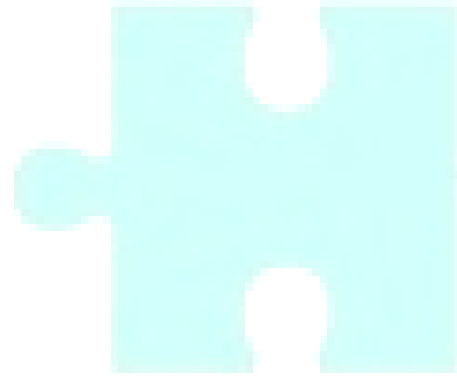
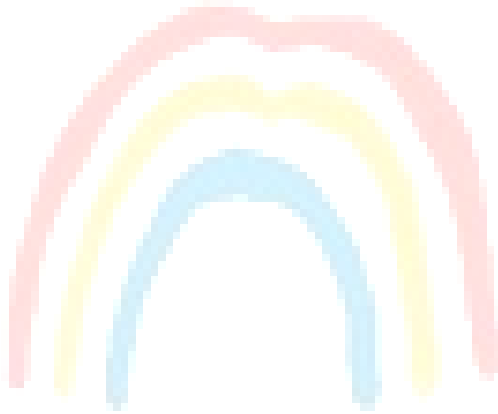
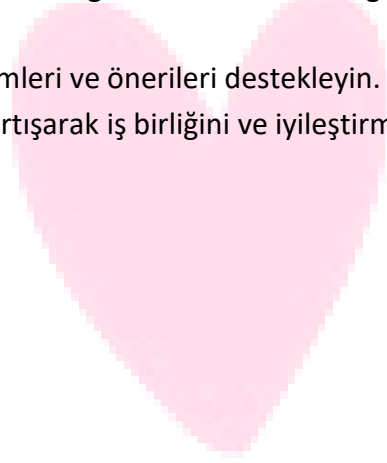
1. Faydalı Kaynak Değerlendirme Rubriği:
  - Faydalı Kaynak Değerlendirme Rubriğini verilen bağlantıdan indirin.
  - Ölçekte belirtilen kriter ve göstergeler hakkında bilgi edinin.
  - Katılımcılar tarafından geliştirilen her bir faydalı kaynağı ölçeği kullanarak değerlendirin.
  - Verilen tanımlayıcılara göre her bir kritere bir puan veya derece verin.
  - Değerlendirme ölçeğine dayalı olarak katılımcılara yapıcı geri bildirimlerde bulunun, örneğin güçlü yönlerini ve geliştirilmesi gereken alanları belirtin.
2. Uygulanabilirlik Kontrol Listesi:
  - Verilen bağlantıdan Uygulanabilirlik Kontrol Listesini indirin.
  - Katılımcılar tarafından geliştirilen her bir faydalı kaynağı inceleyin.
  - Kaynakların uygulanabilirliğini ve pratikliğini değerlendirmek için bu kontrol listesini kullanın.
  - Kontrol listesinde her bir kaynak için geçerli olan maddeleri gözden geçirin ve işaretleyin.



- Kontrol listesi ile yaptığınız değerlendirmeye göre katılımcılara geri bildirimde bulunun, uygulanabilirliği artırmak için önerilerde bulunabilirsiniz.

### 3. Akran Değerlendirmesi Geri Bildirim Formu:

- Katılımcıları birbirlerinin hazırladıkları faydalı kaynakları gözden geçirmeleri için görevlendirin.
- Kaynaklar hakkında ayrıntılı bir geri bildirim vermelerini sağlamak için geri bildirim formunu kullanın.
- Kaynakların açıklığını, uygunluğunu ve etkinliğini verilen kriterlere göre değerlendirmelerini isteyin.
- İyileştirmeye yönelik yapıcı geri bildirimleri ve nerileri destekleyin.
- Alınan geri bildirimleri katılımcılarla tartışarak iş birliğini ve iyileştirmeyi teşvik edin.



## DÜNYA SAĞLIK ÖRGÜTÜ'NÜN ÖNERDİĞİ YAŞAM BECERİLERİ YAKLAŞIMINA GİRİŞ

### AKTİVİTE “ÖRNEK YAŞAM BECERİLERİ YAKLAŞIMI DERSİ: İLETİŞİM”

#### ÖĞRENME KAZANIMLARI

Yaşam Becerileri Yaklaşımının öğretim yöntemlerini ve okullarda gençlerin ruh sağlığının desteklenmesi ve güçlendirilmesine yönelik sağladığı faydaları tanımlar.

#### PRATİK BİLGİLER

##### Süre:

Yaklaşık 75 dakika.

##### Ön Hazırlık

Öğretmenler tartışma soruları için PowerPoint slaytları hazırlayabilir veya bunları tahtaya yazabilirler. Öğretmenlerin ilk etkinlik için bir mesaj ya da not belirlemeleri gerekmektedir.

##### Giriş

Bu aktivitenin amacı, öğretmenlere öğrencilerin kendi hayatlarında uygulayabilecekleri örnek bir Yaşam Becerileri Yaklaşımı dersi sunmaktır. Ayrıca, öğretmenlerin öğretim yöntemlerini ve Yaşam Becerileri Yaklaşımının temel faydalarını daha iyi anlamalarını da sağlayacaktır.

Aktivite sonunda öğrencilere dersi değerlendirme fırsatı verilir.

Bu aktivite, DSÖ'nün “Okullarda Çocuklar ve Ergenler için Yaşam Becerileri Eğitimi - Yaşam Becerileri Programlarının Geliştirilmesini ve Uygulanmasını Kolaylaştırmak için İlkeler” belgesinde yer alan bir ders örneğinden alınmıştır.

Öğretmenler, Yaşam Becerileri derslerinin genellikle bir bütün olarak tasarlanması gerektiğini ve bu örnekte olduğu gibi tek seferlik olarak öğretilmesinin bütün bir programda sırayla öğretilmesi kadar etkili olmayacağını bilmelidirler. Bu etkinlik sadece bir Yaşam Becerileri Dersinin nasıl olması gerektiğine dair bir fikir vermeyi amaçlamaktadır.

## Uygulama Adımları

### 1. Adım:

- Öğretmen etkinliğe giriş yaparak öğrencilere örnek bir yaşam becerileri dersine katılacaklarını ve dersin sonunda bu etkinliğini değerlendirebileceklerini söyler.
- Öğretmen dersin başlığı olan "İLETİŞİM" ifadesini duyurarak panoya ya da tahtaya yazar.

### 2. Adım:

- Öğretmen öğrencilerden birine üzerinde öğretmenin seçtiği kısa bir notun yazılı olduğu bir kâğıt verir ve bunu yanındaki kişinin kulağına fısıldamasını ister. Daha sonra bu mesaj son kişi yüksek sesle söyleyene kadar kulaktan kulağa fısıldanır ve son kişiye gelindiğinde öğrenciler mesajın orijinalinden değişip değişmediğini karşılaştırır.

### 3. Adım:

- Öğretmen öğrencileri küçük gruplara ayırarak onlardan aşağıdakiler hakkında tartışmalarını ister (bunlar bir PowerPoint slaytı kullanılarak da gösterilebilir veya yansıtılabilir):

a) İletişimi tanımlayın.

b) Etkili iletişimin hangi koşullar altında gerçekleşir?

- Geri bildirim ve değerlendirme sırasında öğretmen iletişimin sözlü veya sözsüz olabileceğini ifade ederek öğrencilere sözlü ve sözsüz iletişimin ne olduğunu sorup onlardan örnek vermelerini ister. Eğer öğrenciler bu konuda yardıma ihtiyaç duyarsa öğretmen de örneklerle destek olmalıdır.
- Öğretmen, etkili iletişimin sözlü ve sözsüz iletişimde eşit derecede önemli olduğunu belirterek sözsüz iletişimin sözlü iletişimle çeliştiği durumlarda çeşitli sorunların ortaya çıkabileceğini vurgular. Öğretmen bu konuda örnekler vererek öğrencilerden de örnekler vermelerini ister. Örneğin; öğretmen şu örneği verebilir: "Evet, elbette dersten sonra soruları sizinle tekrar gözden geçirmek için vaktim var" (aynı zamanda öğretmen saatine bakar ve eşyalarını toplamaya başlar).

### 3. Adım:

- Öğretmen daha sonra öğrencileri küçük gruplara ayırarak her öğrenciye bir duygu kartı verir. Onlardan kartlarındaki duyguyu yalnızca sözsüz iletişim yoluyla grup arkadaşlarına aktarmaya çalışmalarını ister. Bu görevin küçük gruplarla yapılması daha uygundur. Böylece öğrenciler

performanslarını daha küçük bir kitleye sergileyebilirler. Kartlara şu duygular yazılabilir: mutlu, üzgün, kızgın, sinirli, vb.

- Öğretmenler etkinlikten sonra öğrencilerine “Verilen duyguyu sözsüz olarak ifade etmek kolay mıydı?” sorusunu sorarak geri bildirim ister.

#### 4. Adım:

Öğretmen öğrencilerden küçük gruplar halinde çalışmalarını ve aşağıdaki soruları sorarak tartışmalarını ister:

- İletişimde yaşadığınız herhangi bir yanlış anlamayı hatırlıyor musunuz?
- Sizce bu durumdan nasıl kaçınılabirdi?

Tartışılan durumlardan bir veya daha fazlasını seçin ve öncelikle yanlış anlamayı - ne olduğunu - göstermek için bir rol oynama etkinliği yapın. Daha sonrasında ise, bu yanlış anlaşılmanın nasıl önlenebileceğini gösteren bir rol oyunu oynatın. Göstermeyi seçtiğiniz her durum için bir rol oyunu oluşturmalsınız.

#### 5. Adım:

- Öğrenciler rollerini sırayla oynarlar. İlk canlandırmalarından sonra (yanlış anlaşılma), diğer öğrencilere bu yanlış anlaşılmanın nasıl önlenebileceğine dair fikirlerini sorarlar. Bazı fikirler edindikten sonra yanlış anlamamanın nasıl önlenebileceğine dair ikinci canlandırmayı yaparlar.

#### 6. Adım:

- Öğretmen, soru sormanın söylenenlere açıklık getirmekte ve yanlış anlaşılmaları gidermekte etkili bir yolu olduğunu ifade eder. Ardından öğretmen bunu öğrencilere göstermek için aşağıdaki etkinliği uygular.
- Öğretmen her öğrenciden ikili gruplar oluşturmasını ister. Grup arkadaşının görmesine izin vermeden basit bir çizim yapmalarını ister. İstedikleri herhangi bir şeyi çizebilirler. Daha sonra resmi grup arkadaşlarından saklamaya devam ederek ona tarif ederler. Arkadaşları herhangi bir soru sormadan resmi çizer. Daha sonra, ne kadar doğru olduğunu görmek için çizimleri karşılaştırırlar.
- Daha sonra bu etkinlik tekrarlanır. Ancak bu kez çizen kişi tarif eden kişiye sorular sorar. Etkinlik sonunda resimleri karşılaştırarak bu sefer daha kolay olup olmadığını tartışırlar.
- Öğretmen, soru sorabildiklerinde daha doğru bir iletişim kurmanın daha kolay olup olmadığını sorup bir şeyi anlamadığımızda soru sormanın ne kadar önemli olduğunu vurgulayarak etkinliği sonlandırır.

---

## FAYDALI KAYNAKLAR

DSÖ'nün "Okullarda Çocuklar ve Ergenler için Yaşam Becerileri Eğitimi"

[Life skills education for children and adolescents in schools. Pt. 1, Introduction to life skills for psychosocial competence. Pt. 2, Guidelines to facilitate the development and implementation of life skills programmes \(who.int\)](#)

---

## GEREKLİ MATERYALLER

Bilgisayar, projektör veya dijital tahta.

Aşağıdaki sorular tahtaya yazılabilir veya önceden bir PowerPoint slaytı olarak hazırlanabilir:

1. Slayt:

a) İletişimi tanımlayın.

b) Etkili iletişimin hangi koşullar altında gerçekleşir?

2. Slayt

a) İletişimde yaşadığınız herhangi bir yanlış anlamayı hatırlıyor musunuz? Sizce bu durumdan nasıl kaçınılabilirdi?

b) Tartışılan durumlardan bir veya daha fazlasını seçin ve öncelikle yanlış anlamayı - ne olduğunu - göstermek için bir rol oynama etkinliği başlatın. Daha sonrasında ise, bu yanlış anlaşılmanın nasıl önlenebileceğini gösteren bir rol oyunu başlatın. Göstermeyi seçtiğiniz her durum için bir rol oyunu oluşturmalsınız.

## 6. DEĞERLENDİRME ARAÇLARI

Bu etkinliği değerlendirmek için öğrencilerden bir değerlendirme anketi doldurmaları istenebilir:

	1 Kesinlikle katılmıyorum	2	3	4	5 Kesinlikle katılıyorum
İletişim becerilerimizi geliştirmek önemlidir.					
Bu ders iletişim becerilerimi geliştirmemde etkili oldu.					
Öğrendiğim bilgileri bundan sonra iletişim becerilerinizi geliştirmek için kullanırım.					

## AKTİVİTE “ÖRNEK YAŞAM BECERİLERİ YAKLAŞIMI DERSİ: “ADIM ADIM KARAR VERME”

### ÖĞRENME KAZANIMLARI

Yaşam Becerileri Yaklaşımının öğretim yöntemlerini ve okullarda gençlerin ruh sağlığının desteklenmesi ve güçlendirilmesine yönelik sağladığı faydaları tanımlar.

### PRATİK BİLGİLER

#### Süre

Yaklaşık 60 dakika

#### Ön Hazırlık

Bu aktivite için çok az hazırlık gereklidir. Öğretmenlerin, aşağıda verilen metinle 2 PowerPoint slaytı hazırlaması ve değerlendirme anketini her öğrenciye bir tane düşecek kadar çoğaltması gerekir. Öğretmenler PowerPoint slaytları yerine kendi yazdıkları bir notu kullanmayı ya da metni tahtaya yazmayı da tercih edebilirler. Öğretmenler, öğrencilerin bu bölümde zorlandığını görürlerse

karşılaşmaları muhtemel bazı ikilem durumlarını da düşünebilir, böylece öğretmen aktiviteye hazırlıklı olur ve karar verme etkinliğinde kullanmak üzere öneriler sunabilir.

## Giriş

Bu aktivitenin amacı, öğretmenlere öğrencilerin kendi hayatlarında uygulayabilecekleri örnek bir Yaşam Becerileri Yaklaşımı dersi sunmaktır. Ayrıca, öğretmenlerin öğretim yöntemlerini ve Yaşam Becerileri Yaklaşımının temel faydalarını daha iyi anlamalarını da sağlayacaktır.

Aktivite sonunda öğrencilere dersi değerlendirme fırsatı sunulmaktadır.

Bu aktivite, DSÖ'nün Okullarda Çocuklar ve Ergenler için Yaşam Becerileri Eğitimi- Yaşam Becerileri Programlarının Geliştirilmesini ve Uygulanmasını Kolaylaştırmak için İlkeler' belgesinde yer alan bir ders örneğinden alınmıştır.

Öğretmenler, Yaşam Becerileri derslerinin genellikle bir bütün olarak tasarlanması gerektiğini ve bu örnekte olduğu gibi tek seferlik olarak öğretilmesinin, bütün bir programda sırayla öğretilmesi kadar etkili olmayacağını bilmelidirler. Bu etkinlik sadece bir Yaşam Becerileri dersinin nasıl olması gerektiğine dair bir fikir vermeyi amaçlamaktadır.

## Uygulama Adımları

### 1. Adım:

- Öğretmen etkinliğe giriş yaparak öğrencilere örnek bir yaşam becerileri dersine katılacaklarını ve dersin sonunda bu etkinliğini değerlendirebileceklerini onlara söyler.
- Öğretmen dersin başlığını duyurur ve panoya asar ya da tahtaya yazar:  
Adım Adım Karar Verme

### 2. Adım:

- Öğretmenler, öğrencilerden küçük gruplar halinde çalışmasını ve farklı karar verme yöntemlerinin olumlu ve olumsuz yanlarını ele almalarını isteyerek işe başlar:
  - Düşünmeden karar verme
  - Erteleyerek karar verme
  - Başkalarının bizim adımıza karar vermesine izin verme
  - Tüm seçenekleri değerlendirerek karar verme
- Gruplar her bir yöntemi teker teker değerlendirdikten sonra, öğretmen fikirlerini birlikte tartışmak üzere grubu tekrar bir araya getirir. Öğretmen, tüm

- seçenekleri değerlendirmenin ve ardından karar vermenin önemli bir karar verirken kullanılacak en iyi seçenek olduğunu vurgulamalıdır.
- Öğretmen daha sonra aşağıdaki karar verme modelini sunar. Bu bir PowerPoint slaytında da sunulabilir:
    - a. Vereceğiniz kararlar ilgili seçenekleri ve alternatifleri belirleyin.
    - b. Vereceğiniz karar hakkında bilgi toplayın (değerleri, hedefleri göz önünde bulundurun ve bilmeniz gereken hususların bir listesini yapın).
    - c. Her olasılığın avantaj ve dezavantajlarını listeleyin.
    - d. Kararınızı verin ve bu seçimin nedenlerini listeleyin.
  - Öğretmen daha sonra öğrencilerden bazı ikilem durumları örnekleri üzerinde beyin fırtınası yapmalarını ve önerilerini sunmalarını ister. Örneğin, bir arkadaşınız internette tanıştığı bir yabancıya ona mesajlar gönderdiğini ve onunla buluşmayı istediğini sizinle paylaştı. Onunla buluşmayı düşünüyor. Size kimseye söylememenizi söylüyor. Onun iyiliği için endişeleniyorsunuz ama aynı zamanda güvenini de sarsmak istemiyorsunuz. Ne yapmalısınız?
  - Tüm örnekler panoya asıldıktan sonra, öğretmen öğrencilerden küçük gruplar halinde ikilemlerden birini seçmelerini ve bir karara varmak için karar verme modelini takip etmelerini ister. İkilemleri sunduktan sonra kararlarına ulaşmak için attıkları adımları detaylandırmaları gerektiğini açıklar. Öğretmenler her grubun üzerinde çalışmak için farklı bir ikilem seçtiğinden emin olmalıdır.
  - Öğrenciler kararlarını verdikten sonra grubu tekrar bir araya getirir. Her grup kendi örnek ikilemini, aldıkları kararı ve bunu nasıl yaptıklarını tüm sınıfa sunar. Diğer öğrenciler de dinleyip aynı fikirde olup olmadıklarına ve nedenine karar verirler.
  - Öğretmen daha sonra isteğe bağlı etkinlik olarak şu anda bir ikilem yaşıyan ve bunu paylaşmak isteyen biri olup olmadığını sorabilir. Eğer varsa, karar vermelerine yardımcı olması için modeli birlikte takip etmeyi teklif eder. Öğretmen bunun hassas bir soru olduğunun farkında olmalı ve kimseyi bir cevap vermeye zorlamamalıdır. Herkesin sessiz kalması durumunda öğretmen kendisi bir örnek sunmaya hazır olmalıdır.
  - Tartışma: Öğretmen daha sonra öğrencilere küçük gruplar halinde tartışmaları için bazı sorular verir. Bunlar bir PowerPoint slaytında veya kendi yazdığı bir not ile verilebilir.
    - Daha önce bu süreci kullanarak bir karar verdiniz mi? Karşılaştığınız ikilem neydi? Kararınızı nasıl verdiniz ve sonucu ne oldu?
    - Hiç iyi sonuçlanmayan bir karar verdiniz mi? O durumda karar verme modeli size yardımcı olur muydu? Nasıl yardımcı olurdu? Bu modeli kullanarak nasıl bir karar verebilirdiniz?
    - Bir karar vermek için gereken tüm bilgilere sahip olup olmadığınızı nasıl anlarsınız? Size yardımcı olması için kiminle konuşabilirsiniz?



### 3. Adım:

Öğrencilerden karar verme modelinin ne kadar etkili olduğunu değerlendirmelerini isteyerek etkinliği sonlandırın. Bundan sonra kullanacaklar mı? Neden kullanacaklar?

#### FAYDALI KAYNAKLAR

DSÖ'nün "Okullarda Çocuklar ve Ergenler için Yaşam Becerileri Eğitimi"

[Life skills education for children and adolescents in schools. Pt. 1, Introduction to life skills for psychosocial competence. Pt. 2, Guidelines to facilitate the development and implementation of life skills programmes \(who.int\)](#)

#### GEREKLİ MATERYALLER

Öğretmenler slayt kullanmayı planlıyorsa bir bilgisayar ve projektöre ihtiyaç duyabilirler. Alternatif olarak bu bilgiler bir el notu veya tahta üzerinde de verilebilir.

#### 2. Adım, 3. Nokta için PowerPoint slaytı:

1. Aşama: Vereceğiniz kararlar ile ilgili seçenekleri ve alternatifleri belirleyin.
2. Aşama: Vereceğiniz karar hakkında bilgi toplayın (değerleri, hedefleri göz önünde bulundurun ve bilmeniz gereken hususların bir listesini yapın).
3. Aşama: Her olasılığın avantaj ve dezavantajlarını listeleyin.
4. Aşama: Kararınızı verin ve bu seçimin nedenlerini listeleyin.

#### 2. Adım, 8. Nokta için PowerPoint slaytı:

- 1) Daha önce bu süreci kullanarak bir karar verdiniz mi? Karşılaştığınız ikilem neydi? Kararınızı nasıl verdiniz? Sonucu ne oldu?
- 2) Hiç iyi sonuçlanmayan bir karar verdiniz mi? O durumda karar verme modeli size yardımcı olur muydu? Nasıl yardımcı olurdu? Bu modeli kullanarak nasıl bir karar verebilirdiniz?
- 3) Bir karar vermek için gereken tüm bilgilere sahip olup olmadığınızı nasıl anlarsınız? Size yardımcı olması için kiminle konuşabilirsiniz?

## DEĞERLENDİRME ARAÇLARI

Bu etkinliği değerlendirmek için öğrencilerden bir değerlendirme anketi doldurmaları istenebilir:

	1 Kesinlikle katılmıyorum	2	3	4	5 Kesinlikle katılıyorum
Karar verme becerilerimizi geliştirmek önemlidir.					
Karar verme dersi bu beceriyi geliştirmemde etkili oldu.					
Öğrendiğim karar verme yöntemini tekrar kullanırım.					

## OKULLARDA YAŞAM BECERİLERİ EĞİTİMİ

### AKTİVİTE "NEDEN-SONUÇ ZİNCİRİNİ KULLANARAK ELEŞTİREL DÜŞÜNME"

#### ÖĞRENME KAZANIMLARI

Öğrencilerin bilişsel becerilerini ve özellikle neden-sonuç ilişkisi kurma ve analiz etmeye yönelik eleştirel okuma ve düşünme becerilerini geliştirmelerine yardımcı olmak.

Bu faaliyet, 4. Bölüm: Okullarda Yaşam Becerileri Eğitimi'nin amacını ve kazanımlarını desteklemek üzere geliştirilmiştir. Öğretmenler ve gençlik çalışanları bilişsel beceriler (eleştirel düşünme, karar verme, problem çözme) konusunda bilgi edinecek ve günlük okul yaşamında kullanılan bilişsel becerileri desteklemek için etkili yöntemler belirleyebileceklerdir.

#### PRATİK BİLGİLER

##### Süre

Bu aktivitenin toplam süresi öğrencilerin durumuna (örneğin yaş, sayı, öğrenme becerileri) bağlı olarak değişebilir. Ancak, etkinlik normal şartlarda 60 dakika içinde tamamlanabilir:

- Giriş: 5 dakika - Aktiviteye kısa bir giriş yapın.

- Etkinlik: 35 dakika - Öğrencilerin metinde geçen neden-sonuç ilişkilerini incelemelerine ve not etmelerine yardımcı olun. Kendi neden-sonuç zincirlerini tamamlamaları için onlara zaman verin.

-Değerlendirme: 10 dakika - Öğrencilerin grafik düzenleyicileri kullanma deneyimleri üzerine düşüncelerini sağlayın.

- Ek çalışma: 10 dakika (isteğe bağlı)

### Ön Hazırlık

- Okuma parçası olarak derinlemesine düşünmeyi ve neden sonuç ilişkisi kurmayı sağlayan bir parçanın seçilmesi

- Büyük kağıtların üzerine basılmış/çizilmiş zincir şekilleri

### Uygulama Adımları

1. İlk olarak, öğrencilerle okuma parçasındaki başlıca olayları ve mevcut sorunu detaylandırın ve değerlendirin. Ardından okuma parçası üzerinde çalışmak için basılı Neden-Sonuç Zincirlerini verin.
2. Sınıfça bir metni okurken öğrencilerden hikayedeki kilit olayları belirlemelerini isteyin.
3. Daha sonra öğrenciler gruplar halinde çalışarak her bir olay veya eylemin neden mi yoksa sonuç mu olduğunu değerlendirirler. Daha sonra da her bir olay veya eylemi neden-sonuç zincirine not ederler.
4. Son olarak, öğrenciler tekrar gruplar halinde çalışırlar ve okuma sırasında değinilen soruna olası bir çözüm getirerek onu neden-sonuç zincirine eklerler. Her gruptan bir öğrenci, zincir şemalarını kullanarak buldukları çözümü tüm sınıfa sunar.

### Zorunlu/İsteğe Bağlı Unsurlar

Dağıtılan zincir şemaları çeşitli öğrenci gruplarına göre farklılaştırılabilir. Bir gruba boş bir şema verilirken başka bir gruba örnekli bir şema verilebilir. Bir başka gruba da çoğunlukla tamamlanmış veya yönlendirmeler içeren bir şema verilebilir. Bu sayede, süreçte zorlanabilecek öğrencilere destek olabilir. Aynı zamanda öğrencilerden farklı şema kullanımına dair düşüncelerini paylaşmalarını isteyebilirsiniz.

### Uygulama Önerileri

Etkinliğin başarılı bir şekilde yürütülmesi için gerekenler

- Öğrencileri oklarla birleştirilen ve ardışık karelerden oluşan bir şema şeklindeki Neden-Sonuç Zinciri'nin kullanımı hakkında bilgilendirmek. Öğrenciler,

aralarındaki ilişkileri göstermek için olayları ilgili alanlara not ederler. Bir olay meydana geldiğinde neden olduğu sonraki olayı kolayca izleyebilirler. Böylece, metni anlamalarına ve aynı zamanda karşılaştıkları sorunları çözmek için sahip oldukları bilgileri tutarlı ve stratejik bir şekilde düzenlemelerine olanak tanır.

- Öğrencilere hedefler ve izlenecek adımlar hakkında net talimatlar vermek
- Neden-sonuç ilişkilerini fark etmekte zorlanan öğrencileri desteklemek

#### FAYDALI KAYNAKLAR

Eğitimcilerin neden-sonuç ilişkisi ve genel olarak eleştirel düşünme ile ilgili etkinlikler hazırlamaları veya geliştirmeleri için yararlı olabilecek bazı kaynaklar şunlardır:

- Neden Sonuç İlişkisinin Okuma ve Yazmayla Öğretimi:

Bu makale öğretmenlere neden-sonuç ilişkisini öğretmek için stratejiler sunmaktadır. Farklı yaş grupları için neden-sonuç grafikleri kullanılarak hazırlanan aktivitelerin yanı sıra uygulamayı görselleştiren bir neden-sonuç eğitim videosu da içermektedir.

<https://literacyideas.com/teaching-cause-effect-in-english/>

- Eleştirel Düşünmeyi Geliştiren En İyi Grafik Düzenleyiciler Nelerdir?

Bu makale, sınıf içinde kullanılacak grafik düzenleyicilerden yararlanma fikirlerin yanı sıra grafik düzenleyicileri çevrimiçi oluşturma, paylaşma ve uyarlama için dijital araçlar da önermektedir.

<https://www.teachthought.com/critical-thinking/best-graphic-organizers>

- Kaynaklar: Öğretim kılavuzları, kaynak materyaller ve profesyonel kaynaklara ilişkin çevrimiçi bilgi ve yayınlar

<https://tc2.ca/en/creative-collaborative-critical-thinking/resources/>

- Sınıfta eleştirel düşünme. Bu site, öğrencilerin eleştirel düşünme becerilerini geliştirmek için kullanılacak iyi uygulamalar ve vaka çalışmaları için fikirler sunmaktadır.

<https://geography.org.uk/critical-thinking-in-the-classroom/>

- Ortaokul ve liselerde eleştirel düşünmeyi desteklemek için dört yöntem

[Critical Thinking Toolkit - Organization of American States](#)

---

## GEREKLİ MATERYALLER

Bu aktivite, basılı veya çevrimiçi (tüm öğrencilerin bir bilgisayara erişimi varsa) olarak kullanılabilen ortak bir metin gerektirir. Öğrencilerin tamamlaması için A4 kağıtlara basılmış zincir şekilleri gereklidir. İsteğe bağlı olarak, süreç değerlendirme aracı olarak bir anket veya gözlem listesi kullanılabilir.

Bu aktivite için gerekli malzemeler:

- Okuma parçası
- Kalem
- Kâğıt

---

## DEĞERLENDİRME ARAÇLARI

Aktivitenin değerlendirilmesi için nicel ve nitel ölçekler kullanılabilir. Bu aktiviteyi değerlendirmek için şu araçlar kullanılabilir:

- **Sürecin gözlemlenmesi:** Aktivite sırasında, öğretmen dereceli bir puanlama ölçeği (mükemmel-çok iyi-yeterli-yetersiz) kullanabilir veya öğrencilerin katılım düzeyini, notlarını, karşılaştıkları güçlükleri ve olası organizasyonel eksiklikleri (aktiviteyi tamamlamak için sınırlı zaman, aktivitenin yoğun yapısı, eksik yönergeler veya kullanılan malzemeler) not alabilir.
- **Grup tartışması:** Öğrenciler ve öğretmenler, aktivitenin değerlendirmesini yaparken düşüncelerini ve kaygılarını birlikte ifade edebilirler. Bu amaçla öğretmenler "Sizce hangi arkadaşlarınızın zincir şeması en bilgilendiriciydi?" ya da "Bu etkinlik sırasında neden-sonuç ilişkisi hakkında ne öğrendiniz?" gibi sorular sorabilir.
- **Öğrenci Anketi:** Öğrencilere, aktiviteyi değerlendirmeleri ve olaylar arasındaki ilişkileri görmelerine nasıl yardımcı olduğunu değerlendirmeleri için isimsiz, kapalı uçlu, ölçekli bir anket verilebilir. Bir sonraki kullanımında nelerin geliştirilmesini beklediklerini belirtmeleri için açık uçlu bir soru da kullanılabilirler.
- **Ek çalışmanın değerlendirilmesi:** Öğrencilere isteğe bağlı olarak okuma parçasında belirtilen sorunla ilgili olarak ek sürede bir neden-sonuç paragrafı yazma görevi verilebilir. Öğrencilerin görüşlerinin derinleşmesi ve çeşitlenmesi etkinliğin değerlendirilmesinde bir kalite ölçütü olarak alınabilir.

---

## AKTİVİTE "FREYTAG PİRAMİDİ İLE HİKÂYE ANLATIMI"

---

### ÖĞRENME KAZANIMLARI

Bu aktivite, öğrencilerin kendilerini, okulu ve yaşadıkları çevreyi ilgilendiren önemli konularda yaratıcı bir şekilde görüş geliştirmelerine ve ifade etmelerine yardımcı olmayı amaçlamaktadır. Ayrıca, eleştirel düşünme ve hikâye anlatma becerilerini

geliştirmeyi, dikkat, odaklanma ve dinleme becerilerini geliştirmeyi amaçlamaktadır. Son olarak, sabır ve dayanıklılık becerilerini geliştirir.

Hikâye anlatımı, fikir ve düşünceleri aktarmanın en eski yöntemlerinden biri, hatta en eskisidir. Hikâye anlatımı, bireylerin kişisel görüşlerini başkalarıyla paylaşmalarına ve böylece ortak görüşler geliştirmelerine olanak sağlayan eğitici, dilsel bir etkinliktir (Egan, 1995 & 1999). Bu etkileşimli hikâye anlatımı deneyimi olmadan insanlar bilgi ya da düşüncelerini ifade edemezler. Bruner'in (1986) de belirttiği gibi, hikâye anlatımı insanların bireysel anlayışlarını ve deneyimlerini ortak bir kültürde herkese açık bir şekilde nasıl ifade ettiklerinin bir parçasıdır.

## PRATİK BİLGİLER

### Süre

Bu aktivitenin süresi değişkenlik gösterebilir ve çeşitli faktörlere bağlıdır (öğrenci/kursiyer sayısı ve yaşı, mevcut kaynaklar, öğrenme güçlükleri). Genel olarak bu aktivite 60 dakika içinde tamamlanabilir:

- Giriş (10 dakika): Aktivite adımlarının kısa bir tanıtımını yaptıktan sonra örnek olarak kısa bir okuma parçası kullanarak "Freytag Piramidi"ni sunun.
- Etkinlik (40 dakika): Öğrenciler hikâye anlatma sanatının yanı sıra sözlü anlatım tekniklerini kullanarak kurgusal bir hikâye oluşturur ve anlatır.
- Değerlendirme (10 dakika): Öğrenciler bir hikâye yazma, anlatma ve dinleme deneyimleri üzerine düşünürler.

### Ön Hazırlık

- Freytag Piramidi'nin olay örgüsünün uygulandığı ilginç bir konuya sahip kısa bir öykünün seçilmesi.
- Bu öykünün basılması

### Uygulama Adımları

**1. Adım:** Etkinliğin kısa bir sunumunu yapın. Ardından, öğrencilere kısa bir hikâye anlatın/okuyun. Öykünün bir kopyasını öğrencilere dağıtın ve Freytag Piramidini sunun. Sonrasında anlatılan hikâyenin olay örgüsünün bu modeli takip edip etmediğini inceleyin.

**2. Adım:** Öğrencilerden kendilerini ilgilendiren konuları (kişisel, okul, sosyal) kısaca ve mümkünse tek kelimeyle ifade etmelerini isteyin. Anahtar kelimeleri tahtaya yazın. (Beyin fırtınası).

**3. Adım:** Öğrencilerden gruplar halinde çalışmalarını isteyin. Tahtadaki kelimelerden/konulardan (tüm gruplar için ortak) birini seçmeleri ve sınıf arkadaşlarına anlatmak üzere kısa bir hikâye oluşturmaları isteyin. Her grup kendi hikayesini seçip hazırlasın.

**4. Adım:** Her grubun anlatıcıları oluşturdukları hikâyeyi sınıfa anlatır. Bunu, dinlenen hikayelerin eleştirildiği ve tartışıldığı bir münazara izler.

### Zorunlu/İsteğe Bağlı Unsurlar

Öğrenciler bilgisayar kullanımına yatkınsa ve kullanılabilir bir bilgisayar laboratuvarı varsa öğrencilerden düşünce ve fikirlerini sadece kelimelerle değil, görüntü ve sesle de anlatan dijital bir hikâye (Dijital hikâye anlatımı) oluşturmaları istenebilir.

### Uygulama Önerileri

Hikâye Anlatımı etkinliği için uygulama önerileri:

- Net hedefler belirleyin: Öğretmenlerin öğrenciler için net öğrenme hedefleri belirlemeleri gerekir. Hangi bilişsel becerileri geliştirecekleri önceden bilinmelidir.
- Açık yönergeler verin: Öğretmenler, öğrencilerin etkinlikle ilgili yönergeleri anladığından emin olmalıdır.
- Katılımı teşvik edin: Öğretmenler, çekingen veya utangaç olsalar bile tüm öğrencileri etkinliğe katılmaya teşvik etmelidir. Bu, olumlu ve kapsayıcı bir öğrenme ortamı yaratılmasına yardımcı olacaktır.
- Düşünmeyi cesaretlendirin: Öğretmenlerin öğrencileri deneyimleri üzerine düşünmeye cesaretlendirmeleri önemlidir. Bu, öğrendikleri kavram ve becerilerin pekiştirilmesine yardımcı olacaktır.

### FAYDALI KAYNAKLAR

Eğitmcilerin hikâye anlatımı kullanarak bilişsel beceriler geliştirme ile ilgili etkinlikler hazırlamaları ve geliştirmeleri için yararlı olabilecek bazı kaynaklar şunlardır:

- Hikâye Anlatımının Gücü: Sözlü Anlatım Çocukların Sınıf İçi İlişkilerini Nasıl Etkiler? International Journal of Education & the Arts. 2:  
[Mello: The Power of Storytelling. Volume 2 Number 1](#)
- Freytag Piramidi için Çevrimiçi Kaynak Rehberi:  
<https://www.quickbase.com/articles/an-online-resource-guide-to-freytags-pyramid>
- Hikâye Anlatımı Haftası için Sınıf Etkinlikleri:

<https://www.trueeducationpartnerships.com/schools/11-classroom-activities-for-national-storytelling-week/>

- Hikâye Anlatımı/İngilizce Öğretimi/ British Council:  
<https://www.teachingenglish.org.uk/teaching-resources/teaching-secondary/activities/pre-intermediate-a2/storytelling>

#### GEREKLİ MATERYALLER

- Okuma parçası
- Kalem
- Kâğıt
- Bilgisayar (isteğe bağlı)

#### DEĞERLENDİRME ARAÇLARI

Bu aktivitenin değerlendirmesi için aşağıdaki araç ve yöntemler önerilir:

- Sürecin gözlemlenmesi: Öğretmenler etkinlik sırasında öğrencileri gözlemler ve öğrencilerin katılım düzeyini ölçmek için notlar alır.
- Grup tartışması: Öğrenciler ve öğretmenler, aktivitenin niteliğini değerlendirdikleri bir grup tartışması yapabilirler.
- Öğrenci Anketi: Öğrencilere, bu aktiviteyi ve aktivitenin düşünce ve endişelerini ifade etmelerine nasıl yardımcı olduğunu değerlendirmeleri için anonim ve kapalı uçlu bir anket verilebilir.

Yukarıda belirtilen yöntemlerle yapılan değerlendirmenin sonuçları, ileride kullanılmak üzere aktivitenin iyileştirilmesi için kullanılabilir.

#### AKTİVİTE “EMPATİ HARİTASI”

##### ÖĞRENME KAZANIMLARI

Amaç, öğrencilerin farklı bakış açılarını ve duyguları keşfederek kişilerarası iletişim ve empati becerilerini geliştirmelerine yardımcı olmaktır.

Bu aktivite 4. Bölümün amacını ve beklenen kazanımlarını destekler niteliktedir. Bu aktivitenin sonunda öğretmenler ve gençlik çalışanları duygusal becerilerin (stres yönetimi, öfke yönetimi ve öz kontrol) ne olduğu konusunda bilgi sahibi olacak ve günlük yaşamda uygulanacak duygusal beceri yönetiminin etkili yöntemlerini belirleyebileceklerdir.



---

## PRATİK BİLGİLER

### Süre

Empati Haritası aktivitesinin süresi, aktivitenin amaç ve hedeflerinin yanı sıra öğrencilerin yaş ve dikkat sürelerine bağlı olarak değişebilir. Etkinliğin süresi için genel çerçeve aşağıda verilmiştir:

- Giriş (5-10 dakika): Empati ve etkinlik hakkında kısa bir giriş yapılır.
- Etkinlik (20-30 dakika) Öğrencilere empati haritalarını tamamlamaları ve deneyimlerini sınıf arkadaşlarıyla tartışmaları için zaman tanınır.
- Değerlendirme (10-15 dakika) Öğrencilerin deneyimleri ve empati hakkında edindikleri bilgiler üzerine düşünceleri istenir.
- Ek çalışma (10-15 dakika (isteğe bağlı)) Bir ek çalışma etkinliği eklemek isterseniz buna göre ek süre ayırın.

Empati Haritası aktivitesi genellikle 45-60 dakika içinde tamamlanabilir. Ancak süreyi öğrencilerin özel ihtiyaçlarına göre ayarlamanız ve etkinliğe tam olarak dahil olmaları ve deneyimleri üzerinde derinlemesine düşünceleri için yeterli zamana sahip olmaları önemlidir.

### Ön Hazırlık

Empati Haritası aktivitesi önceden bazı hazırlıklar gerektirir. Öğretmenlerin bu etkinliğe hazırlanması için önerilen bazı adımlar aşağıdaki gibidir:

- Farklı duyguları ya da durumları temsil eden uygun görselleri/resimleri seçmek. Bunlar internetten bulunabilir ya da öğretmenler kendileri oluşturabilir.
- Empati haritası olarak kullanmak üzere büyük kâğıt parçaları veya bir sınıf tahtasının hazır olması.
- Etkinlik süresini takip etmek için bir zamanlayıcı ayarlamak.
- Öğrencilerin etkinlik sırasında kullanmaları için yapışkan notlar ve kalemler hazırlamak.
- Öğrencilere net bir şekilde açıklayabilmek için etkinlik sürecine hâkim olmak.

### Uygulama Adımları

Öğretmenler empati kavramını ve başkalarıyla güçlü ilişkiler kurmak için bunun neden önemli olduğunu açıklayarak konuya başlarlar. Empatinin önemini göstermek için günlük hayattan örnekler kullanabilirler. Örneğin yanlış

anlamalar veya başkalarının bakış açılarının anlaşılması nedeniyle ortaya çıkan çatışmalar örnek olarak verilebilir.

Bir sonraki adım empati haritası kavramına giriş yapmaktır. Empati haritası, öğrencilerin belirli bir durumla ilgili farklı bakış açıları ve duyguları anlamalarına yardımcı olan görsel bir araçtır. "Söyle", "Düşün", "Yap" ve "Hisset" olarak belirlenmiş dört bölümden oluşur.

Öğrenciler daha sonra ikili gruplar halinde çalışarak kendi seçtikleri bir durum için empati haritası oluştururlar.

Her grup kendi seçtikleri durum için büyük bir kâğıt ya da poster üzerine bir empati haritası çizerler. Farklı duygu ve bakış açıları temsil etmek için resim, görüntü veya semboller de kullanabilirler.

- "Söyle" bölümüne, öğrenciler seçtikleri durumda farklı insanların neler söyleyebileceğini yazarlar.
- "Düşün" bölümüne farklı insanların ne düşünüyor olabileceklerini yazarlar.
- "Yap" bölümüne, farklı insanların ne yapıyor ya da nasıl davranıyor olabileceklerini yazarlar.
- Son olarak "Hisset" bölümüne ise farklı insanların ne hissediyor olabileceklerini yazarlar.

Empati haritaları tamamlandığında, öğretmenler her çiftten haritalarını sınıfla paylaşmalarını ister. Öğrencileri haritalarındaki benzerlik ve farklılıkları tartışmaya ve farklı bakış açıları ve duyguların bir durumun sonucunu nasıl etkileyebileceğini düşünmeye yönlendirir.

Öğretmenler, öğrencilerden empati ve kişilerarası iletişim becerileri hakkında öğrendikleri üzerine düşünmelerini isteyerek etkinliği sonlandırır. "Bu etkinlikte sizi en çok şaşırtan ne oldu?" veya "Empati haritaları farklı bakış açıları ve duyguları anlamamıza nasıl yardımcı olabilir?" gibi sorular sorulabilir.

### Değerlendirme

- Gözlem: Etkinlik sırasında öğrencileri gözlemleyin ve katılım düzeylerini not edin.
- Değerlendirme: Öğrencilerden etkinlik sırasında empati ve kişilerarası iletişim becerileri hakkında neler öğrendiklerine dair kısa bir değerlendirme yazmalarını isteyin.
- Grup geri bildirim: Öğrencilerden etkinlikle ilgili olarak nelerden hoşlandıkları ve zorlandıkları gibi geri bildirimlerde bulunmalarını isteyin. Bu geri bildirim etkinliği ileride kullanmak üzere geliştirmek için kullanın.

## Zorunlu/İsteğe Bağlı Unsurlar

Empati Haritası aktivitesi için zorunlu bir uygulama yoktur. Ancak aşağıda aktiviteyi destekleyecek bazı isteğe bağlı uygulamalar verilmiştir:

- Aktiviteye başlamadan önce empati kavramına ve empatinin güçlü kişilerarası iletişim becerileri geliştirmedeki önemine kısa bir giriş yapılabilir.
- Aktiviteden sonra öğrencilerin empati hakkında ne öğrendiklerini ve bunun gerçek yaşam koşullarında nasıl uygulanabileceğini değerlendirmek üzere grup tartışması yapılabilir.
- Öğrencilerin kişisel bir deneyim ya da senaryoya dayalı olarak kendi empati haritalarını oluşturmalarını sağlayarak ek etkinlik düzenlenebilir. Bu, öğrencilerin empati becerilerini uygulamaya geçirmelerine ve farklı bakış açılarını keşfetmelerine yardımcı olur.
- Aktivitenin değerlendirilmesi, öğrencilerin empati ve kişilerarası iletişim becerileri konusundaki farkındalıklarını ölçmek için bir anket ya da değerlendirme formu geliştirilebilir.

Elbette bu adımlar isteğe bağlı olup öğrencilerin özel ihtiyaçlarına ve etkinlik hedeflerine göre uyarlanabilir.

## Uygulama Önerileri

Empati Haritası etkinliği için uygulama önerileri şu şekilde sıralanabilir: Net hedefler belirlemek, öğrencilerin görevi doğru bir şekilde anlamalarını ve tamamlamalarını sağlamak için açık yönergeler vermek, kapsayıcı bir öğrenme ortamı için düşünmeyi ve katılımı teşvik etmek, etkinliği öğrencilerin yaşlarına, kültürlerine veya geçmişlerine ve ihtiyaçlarına uyacak şekilde uygulamak ve öğrencilerin empati becerilerini geliştirmelerine yardımcı olmak için yapıcı geri bildirimler sağlamak.

Bu öneriler, etkinliğin öğrenciler için kişiler arası iletişim ve empati becerilerini geliştirmede etkili ve faydalı olmasını sağlayacaktır.

## FAYDALI KAYNAKLAR

Eğitmenlerin kişilerarası iletişim becerileri ve empati ile ilgili etkinlikler hazırlamaları veya geliştirmeleri için yardımcı olabilecek bazı kaynaklar şunlardır:

- Hoşgörü Eğitimi - Empati Etkinlikleri: Bu içerik, öğrencilere empatiyi öğretmek için kullanılacak bir dizi etkinlik ve ders planı içermektedir. İlkokuldan liseye kadar farklı yaş grupları için aktiviteler barındırır.

<https://www.tolerance.org/classroom-resources/tolerance-lessons/empathy-activities>

- Edutopia - Sınıflarda ve Okullarda Empati Kurma: Bu makale, öğretmenlerin sınıf ve okul ortamında empatiyi teşvik etmeleri için ipuçları ve stratejiler

vermektedir. Öğrencilerin empati becerilerini geliştirmelerine yardımcı olabilecek rol yapma ve toplum hizmeti projeleri gibi etkinlikler için fikirler vermektedir.

<https://www.edutopia.org/article/building-empathy-classrooms-and-schools>

- Greater Good Science Center- Empati: Bu web sitesi empati ve şefkatle ilgili araştırma temelli kaynaklar ve makaleler sunmaktadır. Eğitimciler için "Üç İyi Şey" alıştırması ve "Merhametli Zihin, Merhametli Dünya" etkinliği gibi aktiviteler içerir.

<https://greatergood.berkeley.edu/topic/empathy/definition>

- Eğitim Kanalı - Empati Öğretimi: Bu videoda bir lise öğretmeninın empati dersi gösterilmekte ve öğrencilere empatiyi öğretmek için edebiyat kullanımı ve rol yapma gibi stratejiler yer almaktadır.

<https://www.teachingchannel.com/video/teaching-empathy>

- Bilinçli Okullar - Okullarda Bilinçli Farkındalık: Eğitimcilerin farkındalık uygulamalarını sınıflarına entegre etmeleri için eğitim ve kaynaklar sunmaktadır. Farkındalık, öğrencilerin duygu kontrol becerilerini geliştirmelerine ve empati kurmalarına yardımcı olur.

<https://www.mindfulschools.org/what-is-mindfulness/mindfulness-in-education/>

## GEREKLİ MATERYALLER

Empati Haritası aktivitesi bilgisayar, internet, projektör veya yazı tahtası gerektirmez. Bu aktivite için gerekli malzemeler şunlardır: kalemler, yapışkan notlar ve farklı duyguları/durumları temsil eden görseller veya resimler. Öğrencileri etkinlik boyunca yönlendirmek için bir çalışma kâğıdı kolaylık sağlayabilir. Ancak zorunlu değildir. Öğrencilerin empati ve kişilerarası iletişim becerilerini anlayıp anlamadıklarını değerlendirmek için bir değerlendirme aracı (anket veya kontrol listesi) kullanılabilir, ancak bu isteğe bağlıdır.

## DEĞERLENDİRME ARAÇLARI

Empati Haritası etkinliğini değerlendirmek için bazı değerlendirme araçları ve talimatları şunlardır:

- Öğrencilerin empati haritasını doğru ve etkili bir şekilde tamamlama becerilerini değerlendiren, duyguları tanıma, düşünce ve duyguları açıklama ve empati becerilerini gösterme gibi çeşitli ölçütleri içeren anketler ve ölçekler

kullanılabilir. Öğretmenler, öğrencilerin her bir ölçütteki performansını değerlendirmek için 3'lü veya 5'li ölçek kullanabilir.

- Öğrencilerin birbirlerinin empati haritalarını değerlendirebilecekleri ve sınıf arkadaşlarına geri bildirim verebilecekleri akran değerlendirmesi kullanılabilir. Öğretmenler, öğrencileri belirli güçlü ve zayıf yönler odaklanmaya teşvik ederek geri bildirimlerini destekleyici somut örnekler sunmalıdır.
- Öğretmenler, öğrencilerden kendi empati becerilerini ve etkinliği tamamladıktan sonra nasıl geliştiklerini değerlendirmelerini isteyebilir. Ayrıca, değerlendirmelerine yol gösterecek ipuçları içeren bir değerlendirme sayfası veya anket de hazırlayabilirler. Örneğin, öğrencilerden empati gösterdikleri belirli durumları belirlemelerini ya da gelecekte empati becerilerini nasıl kullanacaklarını açıklamalarını isteyebilirler.
- Grup tartışması, aktivitenin etkinliğini değerlendirmek, iyileştirme yapılacak alanları belirlemek ve aktiviteyi iyileştirmek için kullanılacak geri bildirimler sağlanacak bir grup tartışması yapılabilir.

Bu nedenle, anketler, akran değerlendirmeleri, öz değerlendirmeler ve grup tartışmaları gibi araçların bir arada kullanılması Empati Haritası aktivitesinin etkililiğini değerlendirmeye ve geliştirilebilecek alanları belirlemeye yardımcı olabilir. Öğretmenler, her bir değerlendirme aracı için açık yönergeler ve talimatları sağladıklarından emin olmalıdır ve değerlendirme sonuçlarını öğrencilere olumlu geribildirim vermek ve etkinliği iyileştirmek için kullanmalıdır.

---

## AKTİVİTE "DUYGUSAL BAŞA ÇIKMA KARTLARI"

### ÖĞRENME KAZANIMLARI

Bu etkinliğin stres veya duygusal olarak sıkıntılı zamanlarda kullanılması önerilir. Öğrenciler rehberlik ve destek için kartları kullanabilirler. Kendilerine uyan bir başa çıkma stratejisi seçip bunu duygularını yönetmeye yardımcı olmak ve kendilerini daha sağlam ve kontrollü hissetmek için kullanabilirler.

Duygusal Başa Çıkma Kartları, stres zamanlarında anında müdahale desteği sağlamanın yanı sıra öğrencilerin uzun vadeli duygusal başa çıkma becerileri geliştirmelerine de yardımcı olur. Öğrenciler başa çıkma stratejilerini düzenli olarak kullanarak duygularını daha etkin bir şekilde yönetmeyi öğrenebilir ve özel hayatları için sağlıklı alışkanlıklar geliştirebilirler.

Duygusal Başa Çıkma Kartları aktivitesi, öğrencilerin duygusal başa çıkma becerilerini geliştirmelerini sağlayan ilgi çekici bir yöntemdir. Okul, stres ve zorlayıcı duyguları kontrol etmek için onlara faydalı stratejiler sunarak kendilerini daha güçlü hissetmelerine ve ruh sağlıkları ve iyi olma halleri üzerinde daha fazla kontrol sahibi olmalarına yardımcı olur.

Bu aktivite 4. Bölümün amacını ve beklenen kazanımlarını destekler niteliktedir. Bu aktivitenin sonunda öğretmenler ve gençlik çalışanları duygusal becerilerin (stres yönetimi, öfke yönetimi ve öz kontrol) ne olduğu konusunda bilgi sahibi olacak ve günlük yaşamda uygulanacak duygusal beceri yönetiminin etkili yöntemlerini belirleyebileceklerdir.

---

## PRATİK BİLGİLER

### Süre

Duygusal Başa Çıkma Kartları aktivitesinin süresi grubun hedeflerine ve ihtiyaçlarına bağlı olarak değişebilir. Aktivitenin süresini belirlerken göz önünde bulundurulması gereken bazı faktörler şöyledir:

- Grup büyüklüğü: Grup büyüklüğüne göre herkesin etkinliğe katılımını sağlama süresi değişmektedir.
- Başa çıkma stratejilerinin sayısı: Kartlarda ne kadar çok başa çıkma stratejisi yer alırsa, aktivitenin hazırlanması ve uygulanması o kadar uzun sürebilir.
- Ayrıntı düzeyi: Kartlar, her bir başa çıkma stratejisi hakkında örneğin nasıl kullanılacağı veya ne zaman daha etkili olabileceği gibi daha detaylı bilgi verecek şekilde tasarlanmışsa, aktivitenin tamamlanması daha uzun sürebilir.
- Uygulama yöntemi: Aktivitenin süresi, uygulandığı biçime de bağlı olacaktır. Örneğin, daha uzun bir ders planına veya üniteye entegre edilmişse, tamamlanması birkaç gün veya hafta sürebilir.

Bu faktörler göz önünde bulundurulduğunda Duygusal Başa Çıkma Kartları aktivitesinin tamamlanması tek bir ders saatinden (örneğin 45-60 dakika) birkaç gün veya haftaya kadar sürebilir. Aktivitenin istenen süre içinde tamamlanmasını sağlamak için aktiviteyi daha küçük adımlara ayırmak ve her adım için belirli bir süre belirlemek faydalı olabilir.

### Ön Hazırlık

Duygusal Başa Çıkma Kartları aktivitesi için birkaç hazırlık adımı gereklidir. İlk olarak öğretmenlerin duyguları kontrol etmek için çeşitli başa çıkma stratejileri belirlemeleri gerekir. Daha sonra, öğretmenler her bir başa çıkma stratejisinin yazılı ya da resimli olduğu kartlar oluşturmalıdır. Bu kartlar için bir saklama alanı hazırlamalıdır. Son olarak, öğretmenler öğrencilere etkinliği tanıtmalı, başa çıkma stratejileri hakkında genel bir bilgi vermeli ve kartların nasıl kullanılacağını göstermelidir. Her ne kadar hazırlık gerekli olsa da minimum kaynakla tamamlanabilecek basit bir süreçtir.

### Uygulama Adımları

Öğrencilerin kendilerini bunalmış veya stresli hissettiklerinde duygularını kontrol edebilmeleri için kullanabilecekleri farklı başa çıkma stratejilerini içeren çeşitli kartlar oluşturulmalıdır.

Her kartta farklı bir başa çıkma stratejisi yer alır. Örneğin;

- Derin nefes almak
- Yürüyüşe çıkmak
- Sakinleştirici müzik dinlemek
- Günlük yazmak
- Güvenilir bir arkadaş veya aile üyesiyle konuşmak
- Öz farkındalık çalışması yapmak
- Çizim veya boyama gibi sanatsal bir faaliyette bulunmak
- Olumlu içsel konuşmalar yapmak

Kartların öğrencilere görsel olarak ilgi çekici gelmesi için renkli illüstrasyonlar veya fotoğraflar kullanılabilir. Duygusal Başa Çıkma Kartları oluşturulduktan sonra okuldaki tüm öğrencilere dağıtılabilir. Öğretmenler ve gençlik çalışanları, öğrencilere bu kartları sırt çantalarında veya sıralarında tutmayı önerebilir. Böylece ihtiyaç duyduklarında kolayca ulaşabilirler.

### **Zorunlu/İsteğe Bağlı Unsurlar**

Duygusal Başa Çıkma Kartları aktivitesi iki zorunlu uygulama gerektirir:

1. Başa çıkma stratejilerinin belirlenmesi. Çeşitli başa çıkma stratejilerinin belirlenmesi, araştırılması ve kartlarda gösterilmesi gerekir. Bunlar etkinliğin ana bileşenidir ve öğrencilerin aralarından seçim yapabilecekleri çeşitli başa çıkma seçeneklerine sahip olmaları için önemlidir.
2. Kartların düzenli ve kolay kullanılabilir olması için bir saklama alanı da gereklidir.

Başta çıkma stratejilerinin ne olduğunu ve nasıl kullanılabileceğini açıklamak için öğretmenin etkinliğe bir giriş yapılması gerekir. Bu, öğrencilerin kartları neden kullandıklarını ve bunları nasıl etkili bir şekilde kullanacaklarını anlamalarına yardımcı olur.

İsteğe bağlı unsurlar arasında kartları görsel olarak çekici hale getirmek için sanatsal malzemeleri (keçeli ve renkli kalemler gibi) kullanmak, başa çıkma stratejilerini değerlendirmek için değerlendirme araçları dahil etmek, örneğin

öğrencilerin bu stratejileri kullanmadan önce ve sonraki ruh hallerini ölçmek veya hangi stratejinin daha yararlı olduğunu düşünmelerini istemek gibi.

Aktivitenin zorunlu unsurları aktiviteyi daha etkili kılmak için gereklidir. İsteğe bağlı unsurlar ise eğitmen ve öğrencilerin ihtiyaç ve tercihlerine bağlı olarak eklenebilir veya değiştirilebilir.

## Uygulama Önerileri

Duygusal Başa Çıkma Kartları aktivitesini uygulamak için bazı yöntem önerileri aşağıda verilmiştir:

- Güçlü yönlere vurgu yapın: Öğretmenlerin etkinliği tanıtırken öğrencilerin güçlü yönlerine dayalı bir yaklaşım kullanmaları ve mevcut başa çıkma stratejilerinin güçlü yönlerini geliştirmelerine yardımcı olmak önemlidir. Öğrencileri geçmişte kullandıkları ve etkili olan başa çıkma stratejileri hakkında düşünmeye teşvik ederek bu stratejileri etkinliğe dahil edin.
- Esnek olun: Öğrencilere aralarından seçim yapabilecekleri çeşitli başa çıkma stratejileri sunmak önemli olmakla birlikte kartları nasıl kullanacakları konusunda esnek olmak da önemlidir. Bazı öğrenciler kartları planlı bir şekilde kullanmayı tercih ederken (örneğin her gün farklı bir kart seçmek), diğerleri daha doğaçlama bir şekilde kullanmayı tercih edebilir (örneğin o anda en uygun olduğunu düşündüğü kartı seçmek). Öğrencilerin kartları kendilerini en rahat ve etkili hissettikleri şekilde kullanmalarını sağlayın.
- Düşünmeyi ve öz farkındalığı sağlayın: Kartları kullandıktan sonra öğrencileri deneyimleri ve başa çıkma stratejilerinin onlar için nasıl işe yaradığı üzerine düşünmeye teşvik edin. Bu, kendi duygularını ve başa çıkma tarzlarını daha iyi anlamalarına ve hangi stratejilerin kendileri için en uygun olduğunu bulmalarına yardımcı olacaktır.
- Sosyal-duygusal öğrenme (SEL) kavramlarını dahil edin: Duygusal Başa Çıkma Kartları etkinliği, sosyal-duygusal öğrenme kavramlarını sınıfa dahil etmek için harika bir yoldur. Örneğin, öğretmenler duygusal denetim kavramını ve başa çıkma stratejilerinin öğrencilerin duygularını sağlıklı bir şekilde kontrol etmelerine nasıl yardımcı olabileceğini ele alabilirler.
- Sürekli destek sağlayın: Duygusal Başa Çıkma Kartları etkinliği duygusal başa çıkma becerilerini geliştirmek için faydalı bir araç olsa da ruh sağlığı sorunları yaşayan öğrencilere sürekli destek sağlamak önemlidir. Bu, öğrencileri toplumdaki ruh sağlığı kaynaklarıyla tanıştırmayı veya başa çıkma becerilerini uygulamaları ve geliştirmeleri için sürekli fırsatlar sağlanmasını gerektirir.

## FAYDALI KAYNAKLAR



Gençlerin ruh sağlığını ve duygusal başa çıkma becerilerini geliştirmeye yönelik aktiviteler geliştirmek isteyen eğitimciler için faydalı olabilecek kaynaklar aşağıda verilmiştir:

- Ulusal Ruh Sağlığı Enstitüsü: Bu web sitesi belirli bozukluklar, tedavi seçenekleri ve araştırma bulguları hakkında bilgiler de dahil olmak üzere ruh sağlığı konularında çok sayıda kaynak sunar. Ayrıca, ruh sağlığı sorunları yaşayan öğrencilerin nasıl destekleneceğine dair bilgiler de dahil olmak üzere özellikle eğitimciler için çeşitli kaynaklar içermektedir.
  - <https://www.nimh.nih.gov/index.shtml>
- Amerika Ruh Sağlığı: Bu kuruluş, eğitimciler için ruh sağlığı konularında ders planları, yardımcı araçlar ve web seminerleri de dahil olmak üzere birçok kaynak sağlamaktadır. Bu kaynaklar, ruh sağlığını teşvik etmekten belirli ruh sağlığı bozukluklarını ele almaya kadar çok çeşitli konuları içermektedir.
  - <https://www.mhanational.org/mental-health-education>
- Amerikan Psikoloji Derneği: Bu internet sitesi, eğitimciler ve ruh sağlığı uzmanları için, sınıfta ruh sağlığını ele almaya yönelik tavsiyeler, ruh sağlığı sorunları olan öğrencileri desteklemeye yönelik stratejiler ve ruh sağlığı konularına ilişkin araştırmalar da dahil olmak üzere bazı kaynaklar sunmaktadır.
  - <https://www.apa.org/education/k12/mental-health>
- Madde Bağımlılığı ve Ruh Sağlığı Hizmetleri İdaresi: Bu kuruluş, eğitimciler ve gençlik çalışanları için ruh sağlığı ve madde kullanımı konularında referans kaynaklar sağlamaktadır. Kaynakları arasında ruh sağlığı ve madde kullanımıyla ilgili çeşitli konularda araç setleri, web seminerleri ve eğitim materyalleri bulunmaktadır.
  - <https://www.samhsa.gov/education-training>
- Ulusal Ruh Sağlığı Hastalıkları Birliği: Bu kuruluş, ruh sağlığı hastalıklarından etkilenen bireyler ve aileler için kaynak ve destek sağlamaktadır. Eğitimciler için kaynakları arasında ruh sağlığı sorunları yaşayan öğrencilerin nasıl destekleneceğine ilişkin bilgiler, ruh sağlığı açısından sağlıklı bir sınıf ortamı yaratmaya yönelik ipuçları ve ruh sağlığı nedenleriyle yaftalanmanın ele almaya yönelik kaynaklar içermektedir.
  - <https://www.nami.org/Advocacy/Teach/Teach-about-Mental-Illness>

---

## GEREKLİ MATERYALLER

Duygusal Başa Çıkma Kartları aktivitesi için gerekli malzemeler şunlardır:

- Karton veya kâğıt: Başa çıkma stratejilerini yazdırmak veya çizmek için sağlam bir malzemeye ihtiyacınız olacak. Daha dayanıklı hale olacağından, karton veya daha kalın bir kâğıt kullanmak iyi olacaktır.

- Çizim malzemeleri: Kartları görsel olarak çekici hale getirmek için keçeli kalem, renkli kalem veya sulu boya gibi sanat malzemeleri kullanmak gerekebilir.
- Makas: Kartları kesmek için gereklidir.
- Saklama torbası/kutu: Kartları saklamak için uygun bir torba ya da kutu gibi bir kaba ihtiyacınız olacak. Bu, öğrencilerin ihtiyaç duyduklarında kartlara ulaşmalarını kolaylaştıracaktır.

Bu malzemeler, öğrencilerin başa çıkma stratejilerini kullanmaları gerektiğinde başvurabilecekleri fiziksel kartları oluşturmak için kullanılır.

Diğer opsiyonel malzemeler arasında kartların daha dayanıklı ve uzun ömürlü olması için bir laminatör ve bilgisayar, internet, projektör, beyaz tahta, yapışkan notlar ve keçeli kalemler gibi tamamlayıcı malzemeler olabilir. Bu materyaller aktiviteyi zenginleştirmek için kullanılabilir.

Ayrıca öğretmenler öğrencilerin bu stratejiler üzerinde çalışırken kullanabilecekleri bir çalışma sayfası da hazırlayabilirler. Bu, öğrencilerin duygularını ve başa çıkma stratejilerinin kendileri için yararlı olup olmadığını değerlendirmeleri için faydalı bir araç olabilir.

---

## DEĞERLENDİRME ARAÇLARI

Bu aktivitenin değerlendirmesi, öncesi ve sonrası anketler, öğretmen gözlemleri, öğrenci öz değerlendirmeleri ve dereceli puanlama ölçekleri veya kontrol listeleri kullanılarak yapılabilir. Aktivite öncesi ve sonrası anketler öğrencilerin bilgi ve tutumlarındaki değişiklikleri değerlendirmek için kullanılabilir. Öğretmen gözlemleri, öğrencilerin aktiviteye katılımını değerlendirmeye yardımcı olabilir. Kullanılan başa çıkma stratejilerinin verimliliğini değerlendirmek için öğrencinin kendi kendini değerlendirmesi sağlanabilir. Rubrikler veya kontrol listeleri öğrenci çalışmalarının veya katılımının kalitesini değerlendirmek için kullanılabilir.

---

## AKTİVİTE “ROL OYNAMA”

---

### ÖĞRENME KAZANIMLARI

Bazen bir durumu gerçekten anlayabilmek için kendinizi başkasının yerine koymanız gerekir. Gençlerin sınıfta meydana gelebilecek zor ve rahatsız edici durumlarda ne yapmaları gerektiğini tecrübe edebilmeleri biraz zaman ayırmak önemlidir ve empati geliştirmelerine ve diğer insanların duygularını anlamalarına yardımcı olur. Örneğin bu aktivite zorbalık konusunu tartışırken kullanmak için harika bir stratejidir.

---

### PRATİK BİLGİLER

Aktiviteyi sınıfta uygulamak için gerekli tüm adımların ayrıntılı bir açıklamasını yapın. Aşağıdaki konuları dahil edin.

## Süre

60 dakika önerilmekle birlikte öğrenci sayısı ve davranışlarına göre bu süre değişebilir.

## Ön Hazırlık

Aktivitenin uygulanmasından önce öğretmenler uygulama adımlarını tartışmalı ve öğrencileri yapılacak aktiviteye hazırlamalıdır.

## Uygulama Adımları

Eğer bu aktiviteyi değerlendirmeli bir alıştırmaya olarak kullanmayı planlıyorsanız, öğrencilerin hazırlanmalarına yardımcı olmak için dönem başında küçük, değerlendirmesiz rol oynama aktiviteleri gerçekleştirin.

Rol oynamayı değerlendirmeli bir alıştırmaya olarak kullanmayı planlıyorsanız öğrencilerin değerlendirilecek daha büyük bir rol oynamaya hazırlanmalarına yardımcı olmak için dönem başında küçük, değerlendirmesiz rol oyunları sunun.

Rol oynama aktivitesinin nasıl değerlendirileceğini önceden kararlaştırın: Gözlemcilerle bir değerlendirme ölçeği verilecek mi? Gözlemcilerin yorumları ve puanları rol alan öğrencilerle paylaşılacak mı? Gözlemcilerin puanları öğretmenin puanlarına dahil edilecek mi? Rol alanlara oyunu tekrar gözden geçirme ve sunma fırsatı verilecek mi? Gözlemcilerle performansı nasıl doğru değerlendirecekleri öğretilecek mi?

Öğrencileri, aktivitenin amacının konu hakkında bir mesaj iletmek olduğu ve rolü oynayan kişiye çok fazla odaklanılmaması gerektiği konusunda uyarın.

Rol oyunlarını öğrenme kazanımlarıyla ilişkisini öğrencilere izah edin, böylece öğrenciler bunların ders içeriğiyle ilgisini görebilsinler.

Öğrencilere spontane bile olsa rol oynama alıştırmaları yapmaları için zaman tanıyın; böylece derinlemesine düşünebilecek ve rolü anlamlı bir şekilde sunabileceklerdir.

Büyük parçaları rol oyunu olarak daha etkili bir şekilde sunulabilecek daha küçük bölümlere ayırın.

Bir rol oynama aktivitesi vereceğiniz zaman aktivitenin amacını net bir biçimde açıklayın. Gelen soruları cevaplayın. Böylece öğrenciler çalışmaya doğru bir şekilde hazırlanabilir. Genel sunum (göz teması, jest ve mimikler, ses tonu); aksesuar kullanımı, kullanılacak dil (içerikle ilgili terimler) ve kullanılmaması gereken dil (küfür, argo) gibi detaylarla ilgili kurallar koyun.

Rolleri verirken tüm öğrencilere eşit şekilde görev verin, böylece herkes eşit şartlarda değerlendirilmiş olur.

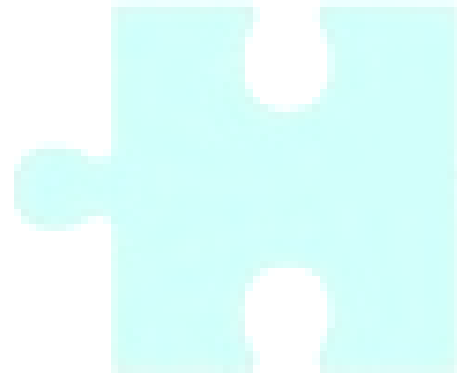
## Zorunlu/İsteğe Bağlı Unsurlar

Bu aktivitede karakter rol kartları kullanılması gerekir. Karakter rol kartlarını dayanıklı bir malzeme üzerine yazdırılmalıdır. Bunları aktiviteden önce öğrenci gruplarına dağıtın. Öğrencilerden aldıkları karta göre bir senaryo hazırlamalarını isteyin. Öğrenciler senaryodaki rolleri alıp, kimin ne yapacağına karar verebilirler. Belirli bir senaryodaki doğru davranışı/rolü nasıl sergileyecekleri konusunda fikir geliştirmeleri için biraz zamana ihtiyaçları olacaktır. Bir karakteri canlandırmak, o karakteri öğrenmenin etkili bir yoludur. Bu nedenle, öğrencilerin rol oyunlarını o becerinin anlaşılıp anlaşılmadığına dair bir değerlendirme olarak kullanın. Sözlü anlatım ya da karakterin özellikleri değerlendirme ölçütü olarak alınabilir.

Örnek Karakter Kartlarına bu bağlantıdan ulaşabilirsiniz: [Character Role Playing Cards Worksheets](#)

Rol oynama çalışmaları öğrencilere bir kişinin yerine geçme ve belirli bir durumu canlandırma fırsatı verir. Bu roller öğrenciler tarafından bireysel olarak, ikili gruplar halinde ya da gruplar halinde gerçekleştirilebilir. Rol oynama çalışmaları, öğrencileri gerçek hayattaki durumlara ya da "stresli, alışılmadık, zorlayıcı ya da tartışmalı" senaryolara dahil ederek, başkaları ve içinde buldukları koşullar için kişisel duygularını ve bakış açılarını gözden geçirmelerini sağlar (Bonwell & Eison, 1991, s.47).

[Role Playing | Center for Innovative Teaching and Learning | Northern Illinois University](#)



## GEREKLİ MATERYALLER

Rol oynama karakter kartları:

Ad/Soyad: \_\_\_\_\_



## Rol Oynama Aktivitesi Karakter Kartları

<p>Okula yeni gelen birini gördünüz. Teneffüs sırasında o kişinin yalnız ve üzgün görüldüğünü fark ettiniz.</p>	<p>Az önce bir arkadaşınızın başka bir arkadaşınızdan şeker çaldığını fark ettiniz.</p>
<p>Grup çalışmasında size istemediğiniz bir grup arkadaşı verildi.</p>	<p>Arkadaşlarınızın sınıfınızda yeni dış teli taktıran biriyle alay ettiğini gördünüz.</p>
<p>Bir sınav sırasında yanınızda oturan kişinin tüm sizin sınav kağıdınızdan kopya çektiğini fark ettiniz.</p>	<p>Sınıf kütüphanesinden kitaplar yere düştü ve bir sınıf arkadaşınız öğretmene kitapları sizin bilerek devirdiğinizi söyledi.</p>
<p>Bir arkadaşınızın başka bir sınıf arkadaşınızdan para çaldığını gördünüz ve bunu birine söylememeniz için sizi tehdit ediyor.</p>	<p>Arkadaşın herkese dünkü bisiklet yarışında birinci olduğunu anlatıyor. Ancak sen onun üçüncü olduğunu biliyorsun.</p>

## DEĞERLENDİRME ARAÇLARI

Lütfen her bir ifadeyle aynı fikirde olup olmadığınızı belirtmek için aşağıda verilen 6'lı ölçeği kullanın.

	Kesinlikle katılmıyorum	Katılmıyorum	Kararsızım	Katılıyorum	Kesinlikle katılıyorum	Bir fikrim yok
Bu aktivitenin faydalı olduğunu düşünüyorum.						
Kendini başkasının yerine koymak o kişinin davranışlarını anlamayı kolaylaştırır.						
Sağlanan bilgi ve kaynak materyaller yeterlidir.						
Aktivite sırasında ele alınan konularla ilgili olarak kendime daha fazla güveniyorum.						
Bu aktiviteden memnun kaldım ve zamanı iyi değerlendirebildim.						
Bu aktivite sonunda yeni bir beceri gösterebileceğimi düşünüyorum.						
Eğer buna katılıyorsanız, bu becerileri kutucuğa yazınız.	.....					

---

## AKTİVİTE “SORUN ÇÖZME SÜRECİ OLARAK AKRAN ARABULUCULUĞU”

---

### ÖĞRENME KAZANIMLARI

Akran arabuluculuğu bir anlaşmazlığa karışan öğrencilerin özel, güvenli ve gizli bir ortamda bir araya gelerek bir öğrenci arabulucunun yardımıyla sorunları çözmelerine yardımcı olan bir sorun çözme sürecidir.

---

### PRATİK BİLGİLER

#### Süre

60 dakika önerilmekle birlikte öğrenci sayısı ve davranışlarına göre bu süre değişebilir.

#### Ön Hazırlık

Aktivitenin uygulanmasından önce öğretmenler uygulama adımlarını tartışmalı ve öğrencileri yapılacak aktiviteye hazırlamalıdır.

#### Uygulama Adımları

##### 1. Adım: Uzlaşma

Arbuluculuk Programının ilk adımı, tüm öğrencilere yaşadıkları çatışmalara yapıcı çözümler bulmak için uzlaşmayı öğretmektir. Uzlaşma süreci ve becerileri, duyguların yükseldiği, korku ve öfke hislerinin yoğunlaştığı durumlarda kullanılacak şekilde öğrenilmelidir.

##### 2. Adım: Çatışmaya Arabulma

İkinci adım, tüm öğrencilere sınıf arkadaşlarının yaşadığı anlaşmazlıklara yapıcı çözümler bulmaları için nasıl arbuluculuk yapabileceklerini öğretmektir. Arbuluculuk, bir anlaşmazlığın çözümüne yardımcı olmak için başka bir kişinin desteğine başvurmaktır. Arbuluculuğun amacı, sınıf arkadaşlarının anlaşmazlıklarına yapıcı bir çözüm bulmalarına yardımcı olmaktır. Arbuluculuk genellikle hakemlik ile karşılaştırılır. Ancak hakemlik, anlaşmazlığın nasıl çözüleceğine dair bağlayıcı bir karar veren üçüncü bir tarafa, örneğin öğretmen veya müdüre başvurulmasıdır.

##### 3. Adım: Arabuluculuk Programı

Öğrenciler uzlaşma ve arbuluculuk becerileriyle aşına olduktan sonra öğretmen her gün resmi arabulucu olarak görev yapmak üzere iki öğrenci seçer. Öğrencilerin kendi başlarına çözemedikleri anlaşmazlıklar sınıf arabulucularına yönlendirilir. Arabulucular görevli tişörtleri giyerler. Oyun alanında ve yemekhanede dolaşırlar ve tüm anlaşmazlıklarda arbuluculuk yaparlar. Sınıf arabulucusu rolü sınıfta dönüşümlü olarak uygulanır. Böylece her öğrenci eşit sürelerde sınıf arabulucusu olarak görev yapar. Sınıf arkadaşlarının anlaşmazlıklarında arbuluculuk yapmak, öğrencilere uzlaşma sürecinin her adımının ustalıkla kullanılması gerektiğini öğretmenin belki de en pratik yoludur. (David W. Johnson et al, 1992)

---

## FAYDALI KAYNAKLAR

- Akran Arabuluculuğu, anlaşmazlıkların çözümüne yönelik mahrem bir süreçtir. Katılımcılar, eğitilmiş öğrenci arabulucuların yardımıyla anlaşmazlıkları hakkında konuşma fırsatına sahip olurlar. Akran arabulucular taraf tutmaz veya kimseyi sorumlu tutmaz. Tüm katılımcıları dinler ve katılımcıların anlaşmazlığa karşı kendi çözümlerini geliştirmelerine yardımcı olurlar.  
<https://mediationsavannah.com/peer-mediation/>
- Geleneksel disiplin yöntemleri- Okuldan atılmadan azarlamaya kadar Öğrencilere çatışmaları çözmek için otorite figürlerine bağımlı olmayı öğretirken, Arabulucu Programı çocuklara anlaşmazlıklarda nasıl arabuluculuk yapacaklarını ve çözümleri nasıl bulacaklarını öğretir.  
<https://www.ascd.org/el/articles/teaching-students-to-be-peer-mediators>
- Akran Arabuluculuğu olumlu, sevecen, güvenli ve arkadaşça bir okul ortamı sağlayarak değişimi kolaylaştırır. Arabuluculuk çalışmaları, tüm öğrencilere akranlarını arabulucu olarak kullanarak basit çatışmaları çözmeyi öğretir. Arabuluculuk, iletişim kanallarını açar ve anlaşmazlık yaşayan öğrencilerin arabulucuların yardımıyla sorunlarını tartışmalarına ve her iki tarafa da uygun bir çözüme ulaşmalarına olanak tanır.  
<https://www.europeanresolution.com/en/european-institute-for-conflict-resolution/peer-mediation/>

---

## GEREKLİ MATERYALLER

Sınıf tahtası, yapışkanlı not kağıtları, keçeli kalemler

---

## DEĞERLENDİRME ARAÇLARI

Temel bir prensip olarak, akran arabulucu öğrenci tarafsız olmalı ve tavsiye vermekten kaçınmalıdır. Ancak, adil olmayan bir çözümü kabul etmek üzere olan daha zayıf tarafı koruma yükümlülüğü de vardır (Lovenheim & Guerin 2004). Bazı nedenlerden dolayı - geçmişte yaşanan travma, konuşma güçlüğü, duygusal kırılganlık veya yorgunluk gibi - taraflardan biri, sadece süreci bitirmek için adil olmayan bir çözümü kabul etmek isteyebilir. Süreç bu noktaya gelirse arabulucu müdahale etmelidir. Bu müdahale, arabuluculuğun bir parçasıdır. Böyle bir durumda aşağıdaki soruları sorabilir:

- " Önerilen çözüm üzerinde düşünüp kabul edilebilir ve faydalı olup olmadığını gözden geçirelim mi?"
- Zayıf tarafa hitaben şu soru sorulabilir: "Önerilen çözüm hakkında ne düşünüyorsun? Düşünmek için zamana ihtiyacın var mı?"
- "Ara verelim mi?" Sorusu ile arabulucu görüşmeye devam etmeden önce çatışan taraflarla ayrı ayrı ve özel olarak görüşebilmek için bir fırsat olarak kullanılabilir. (Akran Arabulucular için Akran Arabuluculuk Programı Rehberi, 2022)