

## I. OTURUM – DEĞERLER VE İNANÇLAR

Amaç: Yaşantılarımızı değerler ve inançlarımızın ne kadar etkilediğini fark ettirmek.

### Sorumlu Kim? (Ek: 1)

Amaç: Grup üyelerinin olaylar üzerindeki kontrollerinin ve sorumluluklarının farkına varmalarına yardımcı olmak.

Araç Gereç: Her grup üyesi için bir adet form ve kalem

Uygulama: Lider grup üyelerine “Sorumlu Kim?” etkinliğinin formlarını dağıtıp formun başındaki açıklamayı okuyarak formu doldurmalarını ister.

Daha sonra gruba aşağıdaki soruları yönlendirerek grup etkileşimini başlatır

- Sadece sizin hatanızdan kaynaklanan bir madde işaretlediniz mi? Örnekler verir misiniz?
- Sadece başkalarından kaynaklanan bir madde işaretlediniz mi? Örnekler verir misiniz?
- Başınıza gelenlerin ne kadarından kendinizin sorumlu olduğunuzu düşünüyorsunuz?
- Sizden kaynaklanmadığını düşündüğünüz durumlarda yapabileceğiniz hiçbir şey yok mu?
- Olaylar üzerindeki kontrolünüzün ne kadar olmasını isterdiniz?

(Tartışmalar sırasında öğrencilerin olaylar üzerindeki kontrollerinin düşündüklerinden daha fazla olduğunu ve sorumluluk olmanın kişisel güçlerini arttıracaklarını kavramalarına yardımcı olun.)

### Dıştan Gelen Yüklemeler

Uygulama: Grup üyeleri ayağa kalkıp herkesin yüzü aynı yöne dönük olacak şekilde sıralanırlar. Lider

“Bugüne kadar anne, baba, öğretmeniniz tarafından size söylenip söylenmediğine dikkat etmenizi istediğim birkaç cümle söyleyeceğim. Eğer bu cümleler içinde size daha önce yöneltilmiş ya da söylenmiş olan varsa bir adım öne gelmenizi istiyorum”

“Beceriklisin!” “Kavgacısın!” “Uysalsın!” “Zekisin!” “Duygusalsın!” “Dikkatsizsin!” “Mükemmelsin!”

“Sakarsın!” “Dikkatlisin!” Sorumsuzsun!” “Yakışıklısın!” “Güçlüsün!” “Beceriksizsin!” “Tembelsin!”

“Yeteneklisin!”

Bu özellikler sıralandıktan sonra, hâlâ yerinde duran grup üyesi olursa, “Eklemek istediğiniz bir özellik var mı?” diye sorulur.

Bu özellikler sıralanarak gruptaki hareket gözlemlenir. Üyelerin yerlerine oturmasından sonra paylaşım alınır. Bu özelliklerin gerçekten kendilerine ait olup olmadığına ve ne kadar kendi ihtiyaçları olduğuna ya da ne kadarının dıştan gelen yüklemeler nedeniyle kendilerini etkilediğine bakmaları istenir

## Bizim Yaptığımız Yüklemeler

Araç Gereç: Cümlelerin yazılı olduğu kağıtlar, tahta ve tahta kalem

Uygulama: Lider aşağıda belirtilen cümlelerin yazılı olduğu kağıtları ortaya koyar. Grup üyelerinden bu cümleleri okuyarak kendilerine uygun olduğunu düşündüğü cümle ya da cümleleri almalarını ister. Yerlerine oturduktan sonra grup üyelerinden aldıkları cümleleri gruba okumalarını ister.

- Öğretmen beni deli ediyor
- Arkadaşım beni çok sevindirdi
- Sınavlar beni perişan etti
- Tatilimi berbat etti
- Müdür onları korkuttu
- İçimi kararttı
- Annem beni kızdırdı
- Babam beni çıldırttı
- Öğretmen bu konuyu çok iyi anlatamadı
- Sınav sırasında çok gürültü vardı
- Sorular çok zordu
- Öğretmen bana taktı. Ne kadar çalışırsam çalışayım beni geçirmeyecek
- Okusam ne olur, herkes işsiz.

Lider grup üyelerine “bu cümlelerin ortak özelliği nedir?” sorusunu yöneltir ve gruptan cevapları alır. Lider, grup üyelerinin verilen durumlarda kendi rolünün ya da etkilerinin farkına varmalarını sağlamak amacı ile yönlendirir.

Lider daha sonra tahtaya

- A. Olay
- B. Bilgi ve inançlardan oluşan algılar
- C. Duygu ve tepkilerimiz olarak ortaya çıkan sonuç

Cümlelerini yazar.

Lider, “Okuduğunuz cümlelerde sadece olay ve sonuç var. Olaydan etkilenen kişinin algıları, düşünceleri, yorumları göz önüne alınmıyor. Yani olayı yaşayan kişinin hiçbir gücü yokmuş ve ne olursa olsun, kim olursa olsun o olaydan aynı şekilde etkilenecekmiş gibi bir durum söz konusudur.” Şeklinde bilgi verir.

## **Denge**

Uygulama: Lider grup üyelerinden serbest dolaşmalarını ve ayakkabı kardeşliği yöntemi ile birer eş seçmelerini ister. (Ayakkabısına bakarak kendi ayakkabısına benzeyen bir grup üyesi ile eş olmaları)

İkili eşlerden sırt sırta durmaları, kollarını birbirlerine geçirmeleri ve sırasıyla birbirlerini kaldırmaları istenir. (Üyelerden belinden vb. rahatsız olan varsa bu etkinliğe katılmayabilir.)

Lider grup üyelerinden bir önceki etkinlikteki eşleri ile karşılıklı el ele tutuşarak birbirlerini çekmelerini, kendilerini rahat hissedecekleri bir durumda denge sağlamalarını ister

## **Gücümüz**

Lider grup üyelerinden bir önceki etkinlikteki eşlerin karşılıklı durmaları ve önce bir eşten ellerini karşısındakinin omuzlarına koyarak bütün gücü ile bastırmasını ve diğer eşten de direnmesini ister. Daha sonra eşlerin rol değiştirerek aynı etkinliği yapmaları istenir. Lider grup üyelerinin paylaşımlarını alır ve "Kimse siz istemeden sizi yıkamaz, deviremez." Der.

## **Slogan Bulma**

Araç Gereç: Yazı tahtası, tebeşir, renkli kartonlar ve kalın gazlı boyalar.

Grup üyelerinden bu oturumu özetleyen kelimeler söylemeleri istenir ve lider bunları tahtaya yazar. Sonra grup üyelerinden 5 kişinin birer rakam söylemeleri istenir ve yazılan kelimeler yukarıdan aşağıya sayılarak söylenen rakamlara denk gelen kelimeler seçilir ve her grup üyesi bu kelimeleri kullanarak bu oturumu özetleyen anlamlı bir slogan bulmaya çalışır. Daha sonra herkes kendi sloganını gruba okur ve ortak bir slogan üzerinde uzlaşırlar. En son bu sloganı büyük bir kartona yazarlar ve çalışmaların yapıldığı mekânda uygun bir yere asarlar.

## **Gevşeme**

Hafif bir müzik parçası eşliğinde katılımcılardan hayal kurmaları ve kendilerini iyi hissedecekleri farklı bir şey (canlı cansız, istedikleri her şey olabilir) olarak hayal etmeleri istenir. Bir süre seçtikleri şey rolünü hissedip yaşamalarına zaman tanınır.

## II. OTURUM – AMAÇLAR VE ÖNCELİKLER

Amaç: Grup üyelerinin şu anki hayat amaçlarını ve bu amaçlarına dönük önceliklerini fark ettirmek.

### Isınma Etkinliği 10'a Kadar Sayan Daire

Uygulama: Lider, grup üyelerinin ayağa kalkmalarını ve sırtları dönük halde daire olmalarını ister. Gruptan 1'den 10'a kadar (Grup 10 kişi ise 10'a; 8 kişi ise 8'e kadar) ardışık saymalarını ister. 2 kişi veya 3 kişi aynı anda bir rakamı söylerse oyun yeniden başlatılır. Tam olarak sayıldığında oyun tamamlanmış olur.

### 10 Yıl Sonra

Lider "Gözlerinizi kapatın, rahatça arkanıza yaslanın. Kendinizi 10 yıl sonra nasıl bir yerde hayal ediyorsunuz, neredesiniz? Kiminlesiniz? Ne yapıyorsunuz? Nasıl bir çevrede yaşıyorsunuz?" der. Ve düşünmeleri için 1-2 dakika bekler. Daha sonra, "Hiçbir tartışma ve yorumlamaya girmeden sadece aklınıza gelenleri yazın. (En az 5 madde). Mutluluk, sevgi, başarı gibi soyut kavramları listenize almak yerine bu kavramlarla neyi kastediyorsanız onu yazın. Yani listenizde üzerinde doğrudan çalışılabilir, ölçülebilir somut kavramlar olsun" (Paylaşım sırasında soyut kavramlarla karşılaşıldığında somutlamaları istenir.)

Bu çalışmanın sonunda her bir üyenin hayat amaçları listesi oluşmuş olur.

Daha sonra lider, "Gözlerinizi kapatın, rahatça arkanıza yaslanın. Önünüzdeki 1 yıl içinde gerçekleştirmek istediğinizi hedefleriniz nelerdir?"

Hangi hedeflerinize ulaşmak sizde geçen bir yılın verimli bir yıl olduğu duygusunu uyandırdı?

"Önünüzdeki bir yıl içinde gerçekleştirmek istediğinizi hedefler sizi uzun vadeli amacınıza götürecektir mi?" deyip düşünmelerini ve ardından dağıtılan kâğıtlara yazmalarını ister.

Böylece "1 yıllık" amaçlar listesi oluşmuş olur.

Bu konu grup üyeleri ile paylaşılıp tartışılır.

Lider grup üyelerinin "Gelecek ay yapmaları gerekenleri, ders önceliklerini, dinlenme, eğlence ve katılmak istedikleri sosyal etkinlikleri yazmalarını" ister.

Böylece "1 aylık" amaçlar oluşmuş olur.

Lider "önünüzdeki 1 ay içinde gerçekleştirmek istediğiniz hedefler sizi 1 yıl sonraki hedefinize götürecektir mi?" diyerek düşünmelerini ve ardından grupta paylaşmalarını ister.

Lider, grup üyelerinden çıkardıkları her bir listedeki maddeleri (Hayat amaçları, 1 yıllık amaç ve 1 aylık amaç) öncem sırasına göre sıralamalarını ister.

Yapılan sıralama sonucunda:

1. En Önemli Grup: Bu maddeler istek sıralamasında en önde yer alan temel isteklerdir.

2. Orta Derecede Önemli Grup: Önemli olmakla birlikte bir süre için bir kenara bırakılabilecek olan isteklerdir.
3. Alt Grup: Bir kenara bırakıldıklarında herhangi bir sakınca doğurmayacak isteklerdir.

Lider grup üyelerinden listelerinin en üstünde yer alan en üst ikişer maddeyi birleştirerek bir AMAÇ PLAN CETVELİ oluşturmalarını ister.

İsteyen grup üyelerinin grupla paylaşımları sağlanır ve grup üyelerinden aşağıdaki soruları cevaplamaları istenir (Haftaya gelirken getirmeleri istenir)

- Bu hafta yaptığınız çalışmalar sizin aylık hedeflerinizden bir kısmına da olsa ulaşmanızı sağlıyor mu?
- Bugün haftalık hedeflerinizden bazılarını gerçekleştirmek için zaman ayırdınız mı? Yani her gün yaptıklarınızla amaçlarınıza doğru adım atıyor musunuz?

### **Slogan Bulma**

Araç Gereç: Yazı tahtası, tebeşir, renkli kartonlar ve kalın gazlı boyalar.

Grup üyelerinden bu oturumu özetleyen kelimeler söylemeleri istenir ve lider bunları tahtaya yazar. Sonra grup üyelerinden 5 kişinin birer rakam söylemeleri istenir ve yazılan kelimeler yukarıdan aşağıya sayılarak söylenen rakamlara denk gelen kelimeler seçilir ve her grup üyesi bu kelimeleri kullanarak bu oturumu özetleyen anlamlı bir slogan bulmaya çalışır. Daha sonra herkes kendi sloganını gruba okur ve ortak bir slogan üzerinde uzlaşırlar. En son bu sloganı büyük bir kartona yazarlar ve çalışmaların yapıldığı mekânda uygun bir yere asarlar.

### **Gevşeme**

Yıldız Toplama: Grup üyelerinden ayağa kalkmaları ve çember şeklinde dizilmeleri istenir. Burunlarından derin bir nefes almaları ve bu sırada elleriyle ulaşabilecekleri en yüksek noktaya uzanmaları ve gökyüzündeki yıldızı ellerine almaları istenir. Birkaç saniye nefesini tuttuktan sonra nefeslerini yavaşça vererek ellerindeki yıldızı yerdeki sepete koymaları istenir. Birkaç kez tekrarlandıktan sonra oturuma son verilir.

### III. OTURUM – ZAMAN YÖNETİMİ

#### Isınma Etkinliği: Eşini Bul Otur

Hareketli müzik parçaları içeren bir liste çalınırken grup üyelerinden ikişerli eş olmaları istenir. Eşlerinden ayrı olarak dans etmeleri ve müzik durduğunda eşlerinin elinden tutarak yere karşılıklı olarak çömelmeleri istenir. Ayakta kalan ya da eşini bulamayan çiftler oyun dışında kalır.

#### Çalışmayı Etkileyen Bahaneler Listesi

“Çalışmak istiyorum da çalışmıyorum”

Bu cümleyi daha önce içinizde hiç duydunuz mu?

Gelecek cevaplar şu şekilde olacaktır.

- Çalışmam gerektiğini biliyorum ama çalışmıyorum.
- Kitabımı açıyorum ve kitaba bakarak öyle oturuyorum
- Bilmiyorum neden bir türlü dersin başına oturamıyorum

Çalışmaya başlamanın bu öğrencilere zor gelmesinin nedenleri şunlardır.

- Çalışmayı sevmemek
- O dersi veya konuyu sevmemek
- Başka bir şey yapmak istemek
- Başarısız olmaktan korkmak

Çalışmayı sevmiyorum diyen öğrenciler büyük olasılıkla gerçekte kendi istekleri olmayan amaçlar için çalışmaya zorlanmaktadır. Anne-baba ya da arkadaş etkisi söz konusudur. Bir başkasının amacı için insan ne kadar gayret harcar?

Bu aşamada kendi ihtiyaçlarına cevap verdiği tekrar bakılır.

#### Uygulama

Zamanlarını nerede ve nasıl geçirdiklerine ait resim yapma. (Bir gününüzü nasıl ve nerede geçirdiğinizi, neler yaptığınızı dilerse birkaç resimle anlatınız)

- Zaman Hırsızları, gruptan zamanlarını çalan, ders çalışmalarını engelleyen etkinliklerini söylemeleri istenir ve tahtaya yazılır. (İç kaynak – Dış kaynak)
  - TV
  - Telefon
  - Sokakta Oyun
  - Hayaller
  - Endişeler
  - Posterler
  - Gürültü
  - Kardeş
  - Misafir
  - Ayrı oda olmaması

Bunları nasıl kontrol altına alabiliriz? –Plan yaparak kontrol altına alabiliriz. Lider grup üyelerinin bir günlerini nasıl geçirdiklerinin düşünmelerini ister. Gün içinde yaptıkları ve bu program içinde günün bütün

aktivitelerini kapsayacak şekilde saatlere bölerek hazırlanmasının önemi vurgulanır. Ders çalışma, (çalışılacak konuların bölünmesi, anlatılanların tekrarı) yemek yeme, TV izleme, oyun oynama, uyku vb. tüm yaşam aktivitelerinin yer almasının önemini belirtin.

- Ali'yi Tanıyor Musunuz? Okunur ve düşünceleri paylaşmaları istenir. (Ek:2)
- Örnek planı hazırlama ( Grupta üyelerin katılımı ile bir örnek plan hazırlanır, görüşler paylaşılır.)
- Ödev (Plan yaparak yaptıkları planlarını getirme)

## **Slogan Bulma**

Araç Gereç: Yazı tahtası, tebeşir, renkli kartonlar ve kalın gazlı boyalar.

Grup üyelerinden bu oturumu özetleyen kelimeler söylemeleri istenir ve lider bunları tahtaya yazar. Sonra grup üyelerinden 5 kişinin birer rakam söylemeleri istenir ve yazılan kelimeler yukarıdan aşağıya sayılarak söylenen rakamlara denk gelen kelimeler seçilir ve her grup üyesi bu kelimeleri kullanarak bu oturumu özetleyen anlamlı bir slogan bulmaya çalışır. Daha sonra herkes kendi sloganını gruba okur ve ortak bir slogan üzerinde uzlaşırlar. En son bu sloganı büyük bir kartona yazarlar ve çalışmaların yapıldığı mekânda uygun bir yere asarlar.

## **Gevşeme**

### **(Zihinsel Tatil)**

Grup üyelerine uygunsa yere oturmalar veya sandalyelerinde en rahat oturacakları pozisyonu almaları istenir. Her grup üye için yeterince yer varsa isteyenler uzanabilirler. Gözlerini kapatmaktan rahatsız olanlar varsa sabit bir noktaya gözlerini kapatmadan bakabileceği belirtilerek çalışmaya başlanır. Mümkün olduğunca yumuşak ve sakin bir ses tonu kullanılarak yönergeler verilir. Kendilerini olmaktan keyif aldıkları bir yerde hayal etmeleri istenir. Hava istedikleri ve onları mutlu edecek bir sıcaklıkta, ışıktaki canlılıkta olduğu belirtilir. Ortamda sevdikleri renk hâkim, sevdikleri müziği dinliyorlar. Sevdikleri koku ve kokuların ortama hâkim olduğu, istedikleri her şeye dokunabilecekleri belirtilerek kendi hayallerin oluşturmaları istenir. Hafif bir müzik çalışmaya eşlik edebilir. Yaklaşık 5-6 dakika o sahnelerinde yaşamaları ve hissetmeleri sağlandıktan sonra çalışma sonlandırılır. Mümkün olduğunca 5 duyuyu kullanabileceğimiz yönergeler vererek ortamın yaşanması sağlanmalıdır.

## Ek: 1 “Sorumlu Kim?” Etkinliği

Her bir durumu okuduktan sonra bu durumdan kimin sorumlu olduđunu altındaki ölçek üzerinde iřaretleyiniz. 1’i iřaretlediyseniz bu durumdan tamamen bařkasının ya da bařkalarının sorumlu olduđunu dűřünüyorsunuz demektir. 1’den 5’e dođru gittikçe sizin sorumluluđunuz artmakta, 5 ise bu durumdan tamamen sizin sorumlu olduđunuzu gűstermektedir.

### A. Bir sınavdan zayıf aldınız

Tamamıyla Başkalarının Hatası			Tamamıyla Benim Hatam	
1	2	3	4	5

### B. Bir ev űdevini yapmadınız

Tamamıyla Başkalarının Hatası			Tamamıyla Benim Hatam	
1	2	3	4	5

### C. Harçlıklarınızın tamamını harcadığınız için arkadaşınıza hediye alamadınız

Tamamıyla Başkalarının Hatası			Tamamıyla Benim Hatam	
1	2	3	4	5

### D. Sizin de yer aldığınız takımınız maçta (oyunda) yenildi

Tamamıyla Başkalarının Hatası			Tamamıyla Benim Hatam	
1	2	3	4	5

### E. Bir arkadaşınız diğer arkadaşlarınıza sizin hakkınızda olumsuz şeyler sűyledi

Tamamıyla Başkalarının Hatası			Tamamıyla Benim Hatam	
1	2	3	4	5



## ALİ'Yİ TANIYOR MUSUNUZ?

Ali, cuma günü okuldan ayrılırken daha önceki haftalardan eksik kalan çalışmalarını tamamlamak, hafta içi başlayacak sınavlara hazırlanmak için hafta sonunun çok iyi değerlendirmeye karar vermişti. Cuma akşamüstünü ve geceyi iyi geçirdi. Müzik dinledi, televizyon izledi. Gece geç saatte yattı.

Cumartesi günü de arkadaşlarıyla birlikte oldu, gezindi, zamanın akıp gittiğini fark etmedi. Sözünde durmadığı için huzursuzluk da duydu. Önünde koskoca bir Pazar günü olduğunu düşünerek bu duygusunu bastırdı.

Ali, Pazar sabahı 8.30'da uyandı. Güzel bir tatil kahvaltısı yaptı. Gazeteleri okuduktan sonra ders çalışmaya karar verdi. Gazeteler bittiğinde saat 10.30 olmuştu.

Televizyonda tatil sinemasına bir göz atıp çalışma odasına çekilmek istedi. Film çok güzeldi. Öğleden sonra çalışabileceğini düşünerek oturup filmi izledi. Film 12.30'da bitti. Yemek saati gelmişti. Karnını doydurdu, çalışma odasına yöneldi. Gözü televizyonda naklen verilen futbol maçına takıldı. Çok çekişmeli geçen önemli bir maçtı. Maçtan sonra çok sıkı bir çalışma sergileyeceği konusunda kendi kendisine söz verdi. Maç bittikten sonra annesi çayın hazır olduğunu söyledi. Çayını içtikten sonra Ali'nin üzerine bir ağırlık çöktü. Haftanın yorgunluğu, maçın gerginliği, çayla birlikte yenilenler Ali'yi gevşetmişti. Ali, bu yorgunlukla verimli çalışamayacağını düşünerek dinlenmeye karar verdi. Kanepeye uzandı, tatlı bir uykuya daldı.

Saat 18.00'de Ali uyandı. İçinde görevini ihmal eden insanların huzursuzluğu vardı. Bu sırada televizyonda en sevdiği dizi başladı. Akşam yemeğinden sonra çalışabileceğini düşünerek diziyi de izledi. Akşam yemeğini yedi. Bundan sonra yapılacak çalışmanın verimli olamayacağını, sabah dinlenmiş olarak kalkamayacağını düşündü. Ali, çalışmayı bir sonraki haftaya erteleyerek odası yöneldi. Çok uykusu vardı.

Şimdi sizlere bir sorumuz var. Öykünün kahramanı Ali'yi tanıyor musunuz?

Daha doğrusu içinizde Ali'yi tanımayan var mı? Herkesin içinde Ali'den bir parça yok mu?

Bu öyküyü okuduktan sonra oturup bir düşünün. Kendinize bir hedef belirlediniz.

Hedefinize doğru ilerlerken Alileşmeyin.

“Kendi kendinizi yönetmeyi, olumsuz düşüncelere dur demeyi öğrenirseniz amacınıza ulaşırsınız.”

Seçim sizin...