



ÖZEL EĞİTİM VE REHBERLİK HİZMETLERİ
GENEL MÜDÜRLÜĞÜ

ETKİNLİKLER

3. OTURUM



ETKİNLİK 1

	Etkinlik Adı Hayallerimdeki Ben
	Tema Umut/ Geleceğe Yönelik İyimserlik
	Kazanımlar 1. Zorlayıcı yaşam olayları sonrasında geleceğe yönelik hedef belirlemenin önemini fark eder 2. Zorlayıcı yaşam olayları sonrasında geleceğe yönelik umut beslemenin önemini fark eder.
	Süre Bir ders saati

Uygulayıcı İçin Ön Hazırlık:

- Uygulayıcı, oturuma başlamadan önce programın giriş kısmında yer alan bilgilendirme metinlerini okur.
- Uygulayıcı, etkinlik süresince yapılacak çalışmalara ait yönergeleri oturum öncesinde okuyarak hazırlık yapar.
- Uygulayıcı, etkinlik süresince kullanılacak olan materyalleri oturum öncesinde hazırlar.

Süreç (Uygulama Basamakları)

1. Uygulayıcı, "Sevgili öğrenciler, bugün sizinle 'Öğrenci Psikoeğitim Programının' son oturumunu yapacağız. Daha önceki oturumlardan sonra kendinizle ilgili neleri fark ettiniz, neler öğrendiniz? Kim paylaşmak ister?" der ve öğrencilerden gelen paylaşımlarla oturumlar özetlenir.
2. Uygulayıcı, "Sevgili öğrenciler, şimdi sizlerle yeni bir etkinlik yapacağız. Bu etkinliğimizde geleceğe yönelik beklentilerinizi ve hayallerinizi konuşacağız." der.
3. Uygulayıcı, "Sizden, şu an yaşadığınız zorlukların azaldığı, iyi ve huzurlu hissettiğiniz, hayatınızdan memnun olduğunuz, beklentilerinizin gerçekleştiği bir yaşta olduğunuzu hayal etmenizi istiyorum. Mutlu insanların davet edildiği bir televizyon programındasınız. Sunucu sizden kendinizi tanıtmanızı istediğinde, ona neler anlatacağınızı düşünmenizi istiyorum." der. Ardından, aşağıdaki soruları yanıtları almadan sırasıyla öğrencilere yöneltir ve düşünmeleri için yaklaşık 5 dakika süre verir.
 - Nasıl bir yerde yaşıyorsun?
 - Nasıl bir işle uğraşıyorsun?
 - Kimlerle bir aradasın?
 - Zamanını nasıl geçiriyorsun? (İlgi alanların, hobilerin, sosyal aktivitelerin)
 - Şu an bulunduğun noktayı düşündüğünde hedefine ulaşmak için neler yapmış olabilirsin?



Uygulayıcıya Not: Uygulayıcı, ihtiyaç duyduğunda yukarıda yer alan soruları öğrencilerin görebileceği bir yere yazabilir.

4. Uygulayıcı, "Şimdi ilk sunucu ben olacağım ve mikrofonu bir arkadaşınıza uzatacağım, onun gelecekteki hayalini dinledikten sonra mikrofon uzattığım arkadaşınız sunucu olacak ve başka bir arkadaşının hayalini dinlemek için arkadaşının ismini söyleyerek mikrofonu ona yöneltecek." der ve tüm öğrencileri etkinliğe katılım için teşvik eder.
5. Uygulayıcı, "*Sevgili öğrenciler, geleceğe yönelik hayallerimiz, umutlarımız ve hedeflerimiz var. Umut ve beklentilerimizin olması zorluklarla baş etmemizi kolaylaştırır. Geleceğe umutla bakmak, yaşama sevincimizi canlı tutmak bizi güçlendirir. Dilerseniz daha sonra bu hayallerinizi yazarak veya çizerek saklayabilir, iyi hissetmek istediğiniz zamanlarda bunları hatırlayabilirsiniz.*" der.
6. Uygulayıcı, "*Sevgili öğrenciler, tüm etkinliklerimizde güzel paylaşımlarda buldunuz ve çalışmalara katılım gösterdiniz. Bunun için sizlere teşekkür ediyorum.*" der ve değerlendirme aşamasına geçer.

Değerlendirme

7. Uygulayıcı, "*Sevgili arkadaşlar bu etkinlikte sizlerle zorlayıcı yaşam olayları sonrasında geleceğe yönelik hedef belirlemenin ve umut beslemenin önemi üzerine konuştuk. Şimdi sizlerden bu oturumda paylaştıklarınızla ilgili daha sonra bu oturumu hatırlatacak bir slogan bularak paylaşmanızı istiyorum.*" der ve yanıtları aldıktan sonra etkinliği sonlandırır.



ETKİNLİK 2



Etkinlik Adı

Mutlu İnsanlar Şehri



Tema

Umut/Geleceğe Yönelik İyimsertlik



Kazanımlar

1. Zorlayıcı yaşam olayları sonrasında geleceğe ilişkin olumlu bakış açısı geliştirmenin önemini fark eder.



Süre

Bir ders saati



Araç-Gereçler

- Rulo resim kâğıdı ya da büyük boy resim kâğıdı
- Renkli boyalar

Uygulayıcı İçin Ön Hazırlık

- Uygulayıcı, oturuma başlamadan önce programın giriş kısmında yer alan bilgilendirme metinlerini okur.
- Uygulayıcı, etkinlik süresince yapılacak çalışmalara ait yönergeleri oturum öncesinde okuyarak hazırlık yapar.
- Uygulayıcı, etkinlik süresince kullanılacak olan materyalleri oturum öncesinde hazırlar.
- Uygulayıcı tüm öğrencilerin rulo kâğıt üzerinde çizim yapabileceği ve çizilen resmi asmak üzere uygun bir alan belirler.

Süreç (Uygulama Basamakları)

1. Uygulayıcı, "Sevgili öğrenciler, şimdi sizlerle birlikte bir önceki etkinliğimizde konuştuğumuz hayallerinizin gerçekleştiği bir şehir kuracağız." der.



Uygulayıcıya Not: Sınıf mevcudu göz önüne alınarak rulo kâğıdın uzunluğu belirlenebilir. Rulo kâğıt temininde zorluk yaşanırsa resim kâğıtları ya da A4 kâğıtları birleştirilebilir.

2. Uygulayıcı, "Şimdi önünüzdeki kâğıdın etrafına yerleşin ve bir önceki etkinlikteki hayallerinizi tekrar hatırlayın. Kimsiniz, neredesiniz, nasıl bir yerde yaşıyorsunuz, hangi işle uğraşıyorsunuz, kimlerle bir aradasınız?" der ve öğrencilere düşünmeleri için yaklaşık 1-2 dakika süre verir.

3. Uygulayıcı, "Önünüzde bulunan rulo kâğıda hayalinizdeki yaşam alanlarınızı çizmenizi istiyorum. Ancak şehrin ortak alanlarını (park, bahçe, yol, okul, ibadethane, muhtarlık, market vb.) çizerken hepimizin katkı sunmasını, ekip ruhuyla çalışmanızı bekliyorum. Bu şehir sizin şehriniz olacak. İstedığınız rengi kullanabilir, size ait olan bu şehri kâğıdı dolduracak şekilde istediğiniz gibi tasarlayabilirsiniz." der ve öğrencilere çizimleri için yaklaşık 10-15 dakika süre verir.
4. Uygulayıcı, "Çok güzel bir şehrimiz oldu. Burada evler, ağaçlar, yollar, parklar, bahçeler görüyorum. Hepiniz beraber çok güzel çalıştınız ve ortaya hayallerinizdeki mutlu insanlar şehri çıktı. Bu şehirle ilgili neler hissediyorsunuz, neler düşünüyorsunuz?" der ve gönüllü öğrencilerden paylaşımları alır. Ardından, "Paylaşımlarınız için teşekkür ederim. Şimdi bu şehir resmini uygun bir alana asalım." der.
5. Uygulayıcı, "Sevgili arkadaşlar bu etkinlikte sizlerle zorlayıcı yaşam olayları sonrasında geleceğe ilişkin olumlu bakış açısı geliştirmenin önemi üzerine konuştuk." der ve değerlendirme aşamasına geçer.

Değerlendirme:

6. Uygulayıcı "Sizlerden 'Mutlu İnsanlar Şehri'nizin reklam panolarına asmak için gelecekte umudunuzu ifade eden bir reklam başlığı belirlemenizi istiyorum." der ve yanıtların ardından kapanış aşamasına geçer. Uygulayıcı eğer ihtiyaç duyarsa programın sonundaki **Ek-A Oturma Değerlendirme Formunu** katılımcılara uygulayabilir.

Kapanış

7. Uygulayıcı, "Sevgili öğrenciler sizlerle üç oturumdan oluşan bir çalışma gerçekleştirdik. Birinci oturumda; 'Bana Ne Oluyor?' etkinliği ile zorlayıcı yaşam olayları sonrasında duygu, düşünce, davranış ve bedensel tepkilerinizi paylaştınız ve kendinizi ifade etmenin önemini fark ettiniz. Sonrasında 'Rahatım Yerinde' etkinliği ile gevşeme, nefes ve güvenli yer egzersizleri ile rahatlama yollarını öğrendiniz.

İkinci oturumda ise 'Yeşeren Ağaç' etkinliği ile zorlayıcı yaşam olaylarıyla karşılaştığınızda bunların üstesinden gelmede kullanabileceğiniz olumlu baş etme yollarını ve güçlü yönlerinizi fark ettiniz. 'Gök Ada' etkinliğiyle zorlayıcı yaşam olayları sonrasında kendinizi üzgün, korkmuş, kızgın, mutsuz hissettiğinizde destek ve yardım alabileceğiniz kişi ve kurumları öğrendiniz.

Üçüncü oturumda ise 'Hayallerimdeki Ben' etkinliği ile zorlayıcı yaşam olayları sonrasında geleceğe umutla bakabileceğimiz hedefleriniz üzerine konuştuk. 'Mutlu İnsanlar Şehri' etkinliği ile zorlayıcı yaşam olayları sonrasında hep birlikte yaşadığımız bir şehir tasarladık ve olumlu düşünmenin, hayaller kurmanın mutluluğumuza katkı sağladığını deneyimledik.

"Sevgili öğrenciler, tüm etkinliklerde göstermiş olduğunuz katılım ve paylaşımlar için hepimize çok teşekkür ediyorum." der. **Ek-B Program Değerlendirme Formunu** katılımcılara uygulayarak formları alır ve programı sonlandırır.



Ek-A Oturum Değerlendirme Formu

Bu form öğrencilerin, "Zorlayıcı Yaşam Olayları Sonrası Öğrenci Psikoeğitim Programı" oturumlarına dair görüşlerini ve geri bildirimlerini değerlendirmek üzere hazırlanmıştır. Sürece yardımcı olabilmek için lütfen içten ve samimi cevaplar veriniz.

Tarih:

Oturum No:

Lütfen aşağıdaki ifadelere ne kadar katılıp katılmadığınızı belirtiniz.

İFADELER	Hiç Katılmıyorum	Katılmıyorum	Kararsızım	Katılıyorum	Tamamen katılıyorum
1.Bugünkü oturumun faydalı olduğunu düşünüyorum.					
2.Bugünkü oturumda, ihtiyaç duyduğum konular ile ilgili konuşmak istediğim şeyler ele alındı.					
3.Bugünkü oturumun yeni bilgi ve beceriler edinmeme yardımcı olduğunu düşünüyorum.					
4.Bugünkü oturumda kendimi aktif hissettim.					

Bu oturumda daha fazla zaman ayrılrsa daha yararlı olabilirdi diye düşündüğünüz herhangi bir etkinlik/tartışma/içerik vb. var mıdır?

.....

Bu oturumda daha az zaman ayrılmasını istediğiniz yararlı olmadığını düşündüğünüz herhangi bir etkinlik/tartışma/içerik vb. var mıdır?

.....

Diğer yorumlar:

Ek-B Program Değerlendirme Formu

PROGRAM DEĞERLENDİRME FORMU

Sevgili öğrenciler, bu form Zorlayıcı Yaşam Olayları Sonrası Öğrenci Psikoeğitim Programı kapsamında uygulanan tüm oturumları değerlendirmek amacıyla hazırlanmıştır. Bu formu cevaplarken her maddenin karşısında yer alan ifadelerden size en uygun seçeneğin altındaki parantezin içine (X) işareti koyunuz. Katkılarınızdan dolayı teşekkür ederiz.

İfadeler	Hiç Katılmıyorum	Bazen Katılmıyorum	Katılıyorum	Bazen Katılıyorum	Tamamen Katılıyorum
1. Bu programda yer alan etkinlikleri beğendim.	[]	[]	[]	[]	[]
2. Etkinliklere istekli olarak katıldım.	[]	[]	[]	[]	[]
3. Etkinliklerin benim için faydalı olduğunu düşünüyorum.	[]	[]	[]	[]	[]
4. Benzer etkinliklere katılmak isterim.	[]	[]	[]	[]	[]
5. Bu program zorlayıcı yaşam olayları sonrasında stres tepkilerimi fark etmeme katkı sağladı.	[]	[]	[]	[]	[]
6. Bu program zorlayıcı yaşam olayları sonrasında duygu, düşünce, davranış ve bedensel tepkilerimi ifade etmeme katkı sağladı.	[]	[]	[]	[]	[]
7. Bu program zorlayıcı yaşam olayları sonrasında kendimi ifade etmenin önemini fark etmeme katkı sağladı.	[]	[]	[]	[]	[]



İfadeler	Hiç Katılmıyorum	Bazen Katılmıyorum	Katılıyorum	Bazen Katılıyorum	Tamamen Katılıyorum
8. Bu program zorlayıcı yaşam olayları sonrasında bedensel, bilişsel ve duygusal rahatlama yollarını öğrenmeye katkı sağladı.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. Bu program zorlayıcı yaşam olayları sonrasında güçlü yönlerimi fark etmeye katkı sağladı.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. Bu program zorlayıcı yaşam olayları sonrasında olumlu baş etme yollarını fark etmeye katkı sağladı.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. Bu program zorlayıcı yaşam olayları sonrasında sosyal destek kaynaklarımı öğrenmeye katkı sağladı.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. Bu program zorlayıcı yaşam olayları sonrasında yardım arama ve yardım isteme yollarını öğrenmeye katkı sağladı.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. Bu program zorlayıcı yaşam olayları sonrasında geleceğe yönelik hedef belirlemenin önemini fark etmeye katkı sağladı.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

14. Bu program zorlayıcı yaşam olayları sonrasında geleceğe yönelik umut beslemenin önemini fark etmeme katkı sağladı.	[]	[]	[]	[]	[]
15. Bu program zorlayıcı yaşam olayları sonrasında geleceğe yönelik olumlu bakış açısı geliştirmenin önemini fark etmeme katkı sağladı.	[]	[]	[]	[]	[]

16. Zorlayıcı Yaşam Olayları Sonrası Öğrenci Psikoeğitim Programı ile ilgili varsa diğer düşüncelerinizi yazınız:.....



KAYNAKÇA

Beck, J. S. (2020). *Cognitive behavior therapy: Basics and beyond*. Guilford Publications.

Dyregrov, A. (2010). *Supporting traumatized children and teenagers: A guide to providing understanding and help*. Jessica Kingsley Publishers.

Gysbers, N. C. (1995). *Evaluating school guidance programs*. ERIC Digest, EDO-CG-95-7

Layous, K., Lee, H. C., Choi, I., ve Lyubomirsky, S. (2011). Culture matters when designing a successful positive activity: A comparison of the United States and South Korea. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 44, 1294–1303.

Nazlı, S. (2016). *Kapsamlı gelişimsel rehberlik programı*. (6. Baskı). Anı Yayıncılık.

Seligman, M. E. (2002). Positive psychology, positive prevention, and positive therapy. *Handbook of positive psychology*, 2(2002), 3-12.

Sin, N., ve Lyubomirsky, S. (2009). Enhancing well-being and alleviating depressive symptoms with positive psychology interventions: a practice-friendly metaanalysis. *Journal of Clinical Psychology*, 65(5), 467–487.

NOTLAR



NOTLAR