

# ANNE BABA OKULDA PROJESİ KLAVUZ KİTABI

REHBERLİK ve PSİKOLOJİK DANIŞMA BÖLÜMÜ

ANNE BABA  
TUTUMLARI

AİLEDE ETKİLİ  
İLETİŞİM

VERİMLİ DERS  
ÇALIŞMA

EKRAN  
BAĞIMLILIĞI







Aile,Sevginin en güçlü halidir.

*Aile, Türk toplumunun temelidir ve eşler arasında eşitliğe dayanır. Devlet, ailenin huzur ve refahı ile özellikle annenin ve çocukların korunması ve aile planlamasının öğretimi ile uygulanmasını sağlamak için gerekli tedbirleri alır, teşkilatı kurar.*

*TC anayasası 1982*

## AİLE VE EĞİTİM

Aile; “Evlilik ve kan bağına dayanan, karı, koca, çocuklar, kardeşler arasındaki ilişkilerin oluşturduğu toplum içindeki en küçük birlik, aynı soydan gelen veya aralarında akrabalık ilişkileri bulunan kimselerin tümü. Birlikte oturan hısım ve yakınların tümü. Aynı gaye üzerinde anlaşılan ve birlikte çalışan kimselerin bütünü”

Aile çeşitleri ülkeden ülkeye, toplumdan topluma, bölgeden bölgeye, eğitim seviyesine, ekonomik duruma, sosyal nedenler bağlı olarak çeşitlilik göstermektedir.

Bütün toplumlarda; toplumun geleceği olarak çocuklar görülür. Yöntemleri farklı olsa da her toplum kendi gelenek, görenek örf ve adetlerini bir sonraki nesillere aktarmak ister. Bunu da aile ve okullar yoluyla yapar.

Ailenin eğitimdeki rolü, çocukların başarılı bir eğitim hayatına sahip olmaları için son derece önemlidir. Aileler, çocuklarının eğitimine büyük bir katkı sağlarlar. Bu katkılar, çeşitli şekillerde ortaya çıkar. Öncelikle, aileler çocuklarının okul ve öğrenmeye olan ilgilerini artırabilirler. Onları motive ederek, eğitimlerine duydukları ilgiyi canlı tutarlar. Ayrıca, aileler çocuklarına düzenli çalışma alışkanlıkları kazandırabilirler. Sorumluluk duygusunu geliştirmelerine yardımcı olabilirler ve zaman yönetimi becerilerini öğretirler. Bu, çocukların daha etkili bir şekilde öğrenebilmeleri için temel bir altyapı oluşturur. Ailenin eğitim durumunun çocuğun okul başarısına katkısı da oldukça büyüktür. Ailelerin kendi eğitim seviyeleri, çocukların eğitimine olan tutumlarını ve beklentilerini etkiler. Eğitimli bir aile, genellikle çocuklarının eğitimine daha fazla önem verir ve onları daha fazla destekler

Okul başarısında ailenin rolü ise çocuklarının öğrenme süreçlerinde karşılaştıkları sorunlarda destek sunmakla başlar. Öğrenme güçlükleri, zorlu dersler veya sınav stresi gibi konularda rehberlik sağlarlar. Aileler, çocuklarına toplumsal değerler, etik davranışlar ve sorumluluk duygusu kazandırma görevini üstlenirler. Bu, çocukların karakter gelişimi için kritik bir faktördür. Son olarak, aile üyeleri, çocuklarına iyi birer örnek olmalıdır. Davranışları, çalışma alışkanlıkları ve ilişkileriyle çocuklarına olumlu bir model sunmalıdırlar. Tüm bu faktörler, ailelerin çocuklarının eğitimine aktif bir şekilde katkı sağlamaları gerektiğini vurgular. Ailelerin bu rolünün bilincinde olmaları ve çocuklarının eğitimine odaklanmaları, çocukların daha başarılı, sağlıklı ve dengeli bireyler olarak yetişmelerine yardımcı olur.

Ailelerin çocukların eğitimine olan katkıları, çocukların daha iyi bir eğitim almasını sağlayarak gelecekteki başarılarına olumlu yönde etki eder. Bu nedenle, ailelerin çocuklarının eğitimine aktif bir şekilde katılması ve bu sorumluluğun bilincinde olmaları son derece önemlidir.

Okulun da ailenin de çocuk eğitiminde ayrılmaz bir rolü vardır. Okul ve aile, çocukların başarılı bir eğitim ve gelişim süreci geçirmelerini sağlamak için birlikte çalışmalıdır. İşbirliği içinde olan okul ve aile, çocukların akademik başarısı, sosyal uyumu ve kişisel gelişimi üzerinde daha pozitif bir etki yaratabilirler.

## İÇİNDEKİLER

1. MODÜL: ANNE BABA TUTUMLARI MODÜLÜ
2. MODÜL: ETKİLİ İLETİŞİM MODÜLÜ
3. MODÜL: VERİMLİ ÇALIŞMA MODÜLÜ
4. MODÜL: EKCRAN BAĞIMLILIĞI

### AİLE EĞİTİMİNİN AMAÇLARI

Aileleri çocuk yetiştirme tutumları konusunda bilgilendirmek,

Ailelerin çocukların davranış ve alışkanlıklarını düzenlemede alternatif yöntemleri öğrenmelerini sağlamak,

Aile bireyleri arasında etkili iletişim kurulmasını desteklemek,

Aileleri ebeveynlik becerileri konularında destekleyerek kendilerine güvenmelerini sağlamak ve yaşam kalitelerini artırmak

Aileleri dijital okuryazarlık ve medya okuryazarlığı konusunda bilinçlendirmek ve olası durumlarda/ihitiyaç durumunda öğrendiklerini uygulama fırsatı sunmaktır

Çocukların davranış ve alışkanlıklarını düzenlemede değişik yolları öğrenmelerini sağlamak,

Ailelerin kurumdaki eğitime paralel tutum ve davranışları benimsemelerini sağlamak,

### UYGULAMA İLKELERİ

- Ailelere eğitimin konusu, amacı ve önemi açıklanmalıdır.
- Aile bireylerine isimleri ile hitap edilmelidir. Ailelere karşı güler yüzlü, hoşgörölü, saygılı ve sabırlı olunmalıdır.
- Ailelere önyargıdan arınmış, duyarlı tepkiler verilmelidir.
- Aile bireylerine eşit söz hakkı verilmelidir.
- Ailelerin konu hakkındaki fikirleri alınmalı, alınan olumlu fikirler pekiştirilmeli, eksik kalan kısımlar tamamlanmalıdır.
- Aile bireyleri konuşmaya katılım için cesaretlendirilmelidir.
- Ailelere sorular sorulmalı, açıklayıcı örnekler verilmelidir.
- Ailelerin birbirleriyle etkileşimlerini sağlamak için interaktif/etkileşimli yöntemler kullanılmalıdır.
- Aile eğitimi sürecinde konu dışına çıkılmamalı, bilgi hataları yapılmamalıdır.
- Aile eğitimi sürecinde zaman, konunun içeriğine uygun bir şekilde etkili kullanılmalıdır.

Aile eğitimi süreci sonunda değerlendirme etkinlikler aracılığıyla yapılmalı ve bir sonraki konu açıklanmalıdır.

## **AİLE EĞİTİM ETKİNLİKLERİ**

### **A. Aile Eğitimi Faaliyetinin Tanıtılması**

1. Eğitimin 4 oturumdan oluştuğu ve süresinin 1 hafta olduğu belirtilmelidir.
2. Oturumların her gün aynı saatlerde olacağı ifade edilir. (13.00-15.30)
3. Modül içeriğinin ne olduğu konusunda katılımcılara bilgi verilmelidir.
  - I. Anne – Baba Tutumları
  - II. Etkili iletişim Becerileri
  - III. Verimli ve Etkili Ders Çalışma
  - IV. Ekran bağımlılığı

4-Modüllerin nasıl işleneceği konusunda bilgi verilmesi.

5. Eğitimin sonunda “Katılım Belgesi” verileceği belirtilir.

**Süre:** 10 dk.

### **B. Grup Kurallarının Belirlenmesi ilk gün yapılır**

Grup kuralları katılımcılar ile belirlenir, eğer katılımcılardan öneri gelmezse aşağıda belirtilen kurallar örnek olarak ifade edilebilir. Kuralların hepsini söylemek yerine katılımcılara buldurmak amaçlı yönlendirici ifadeler kullanılır.

1. Telefonların Sessize Alınması
2. Eğitime Vaktinde Gelinmesi
3. İzinsiz Eğitimin Terk Edilmemesi
4. Eleştirilerin Yapıcı Olması
5. Birisi Konuşurken Sözü'nün Kesilmemesi
6. Katılımcılara eklemek istedikleri herhangi bir kural olup olmadığı sorulur.

## 1.MODÜL

### ANNE – BABA TUTUMLARI MODÜLÜ

#### ANNE BABA TUTUMLARI

**Adı:** Hayalimdeki Anne Babaya Ne Kadar Yakınım

**Süre:** 90 Dakika

**Hedef Kitle:** Okul Öncesi, İlkokul, Ortaokul

**Katılımcı Sayısı:** 14-16 kişi

**Amaç:** Anne baba tutumlarının çocuğun kişilik gelişimine etkilerinin fark edilmesi ve kavranmasını sağlamaktır.

#### Etkinlikler:

- Tanışma-ısınma etkinliği
- Slayt (Anne/baba tutumları)
- Aile Tutumları Örnek Hikâyeler

#### Gerekli materyaller:

- Aile Tutumları Örnek Hikâyeler
- Kalem
- Tahta
- Slayt

#### Uygulanma süreci hakkında bilgi:

**1-Tanışma etkinliği “Haydi Tanışalım” tanışma etkinliklerinden bir tanesi seçilir.**

**Süre: 5-10 Dakika**

**Uygulayıcı katılımcılara yönergeyi anlatır.** Tanışma tekniklerinden birini seçer

- **Haydi Tanışalım:** Katılımcılar rastgele dolaşır. Uygulayıcı ellerini çırpar ve katılımcılar durur, karşısındaki kişiye günaydın benim adım ..... der ve katılımcılar tekrar rastgele dolaşmaya başlar. Uygulayıcı bütün katılımcıların birbirleri ile tanışmasını sağlayana kadar etkinliği devam ettirir. Uygulayıcı katılımcıların çember olmasını ister ve katılımcılardan tanıştıkları kişilerin isimlerini söylemelerini ister. Gönüllü katılımcılar isimleri söyler

- **Karşılıklı Tanıtım:** Katılımcılar 2`Şerli gruplar halinde oturtulur ve kendilerine tanışmaları için 5 dk. süre verileceği ve sonrasında tanıştığı katılımcıyı tanıtacağı belirtilir. Zor olmaması için adı, memleketi, yaşı, çocuk sayısı, nelerden hoşlandığı 2 gibi bilgiler kullanılabilir. Tanışma süresi dolunca, katılımcılar sırayla eşleştikleri kişiyi gruba tanıtırlar.

-**İsim Sıfat Oyunu:** Her katılımcıdan, kendi isminin baş harfi ile başlayan bir sıfat bulması istenir. Sıfatlar bulunduktan sonra ilk katılımcı, kendi sıfatını ve ismini söyler, sonrasındaki her katılımcı hem

kendinden öncekilerin sıfatlarını ve isimleri söyler en son olarak da kendi sıfat ve ismini söyler. Tüm katılımcılar bitene kadar bu şekilde devam eder.

### **Isınma etkinliği: “kendimizi tanıtmak”**

Adımız, adımın anlamı, kaç kişilik bir ailemiz var, meslekleri, yaşları belli başlı olumlu özellikleri gibi konularda konuşmayı başlatın. Sınıfta bulunan, elden ele geçirilebilecek nitelikte olan herhangi bir materyali (Küçük bir oyuncak vb.) konuşma nesnesi olarak seçin. Her katılımcının adını söyleyeceğini ve kendisine neden bu adın konduğunu anlatacağını açıklayın. “Size neden ..... adını vermişler?”

Kendinizle başlayın (Benim adım ....., bana bu ismi babam ..... nedeniyle vermiş vb.) ve

“konuşma nesnesi”ni bir anne ya da babaya verin. Anne babalardan konuşmaları bittikten sonra

“konuşma nesnesi”ni henüz tanımadıkları birine vermelerini isteyin.

Herkes bu şekilde kendini tanıttıktan sonra gruptan bu kez kendileri ve aileleri hakkında bir şeyler söylemelerini isteyin (Örneğin; çocuklarının adları ve yaşları). Önce siz kendi aileniz hakkında bir şeyler anlatın. Örneğin; ( ..... ) üniversitesinden mezunum, (...) yıldır bu mesleği yapmaktayım

vb. Sonra katılımcılara söz verip “Konuşma nesnesi”ni bugüne kadar karşılaşmamış oldukları birine geçirmelerini isteyin.

Eğitimciye Not: Konuşma nesnesi, sınıfta bulunan elden ele geçirilecek nitelikte olan herhangi bir materyal konuşma nesnesi olabilir.

### **2-Etkinlik: Slayt (Anne/baba tutumları)**

Süre: 20-30 Dakika

#### **Kullanılacak Materyal: Slayt**

Uygulayıcı tarafından katılımcılara “Anne/baba tutumları” ile ilgili sunum yapılır. Bu sunumda ailenin tanımı, anne babanın çocuğa karşı sergiledikleri tutumları, aile tutumlarının çocuğun gelişimine etkileri anlatılmaktadır.

**3. Etkinlik: (?)** Ek-1 formu katılımcılara dağıtılır. Formun doldurulması için 5 dk. süre verilir. Gönüllü olanlara öncelik verilerek cevaplar alınır.

<b>NASIL BİR EBEVEYNİM?(EK-1)</b>	
Çocuğumun gözünde ben nasıl bir ebeveynim?	
Ebeveyn olarak kendimden ne kadar memnunum, neleri iyi yapıyorum?	
Ebeveyn olarak kendimde değiştirmek istediğim neler var, neleri daha iyi yapabilirim?	

Malzemeler: Grup sayısınca Ek-1 formu (Nasıl Bir Ebeveynim?), kalem

**Süre:** 15 dk.



**4. Etkinlik: (TUTUMLARI BULALIM)** Eğitimci akıllı tahtada iki sütun oluşturur. Bir tarafta çeşitli tutumların yazar bir tarafa da çeşitli davranış örneklerini yazar ve katılımcıların bu davranış örneklerine okuyarak tutumlarla eşleştirmelerini ve bunları ellerindeki kâğıtlara yazmaları istenir. Sonra bunların açıklaması yapılır.

- Çocuğun bütün işlerini yapar
- Çocuğun bir gün kabul ettiği isteğini diğer gün kabul etmez
- Aşırı kontrollüdür
- Çocuğu aşırı serbest bırakır
- Çocuğu aşırı derecede korur
- Çocuğun gelişim özelliklerini dikkate almaz
- Çocuğun istekleri ön plandadır
- Anne çocuğa izin verirken baba karşı çıkar
- Çocuğun fikirlerine değer verilir
- Ailedeki kurallar kesin ve sorgulanamaz
- Çocuğun hata yapmasına tahammül edemezler
- Çocuk ağır beklentiler altında ezilir
- Çocuğun gelişim özelliklerine uygun sorumluluklar verilir

**Süre:** 15 dk.

**5-Etkinlik:** Aile Tutumları Örnek Hikâyeler okunur. Katılımcılar bunları bulur

Süre: 15 Dakika

Kullanılacak Materyal: Uygulayıcı belirlenen 6 gönüllü katılımcıya aile tutumlarına yönelik hazırlanmış hikâyeleri verir. Okumalarını ister.

Okumaya başlamadan önce yönerge verir:

Aile tutumları ile ilgili örnek hikâyeler okunur. Okunan her hikâyeden sonra, hikâyede geçen ebeveyn tutumlarının hangi tutum türüne ait olduğunu katılımcılar tahmin etmeye çalışır. (Etkinlik sırasında aile tutumlarının isimleri tahtaya yazılabilir.) Uygulayıcı her tahminden sonra katılımcılara kendi aile örüntüleri ile ilgili ortak tutumlar olup olmadığını sorar. Sıra ile tüm hikâyeler okunur. Katılımcıların etkinlik sonunda içinde buldukları duygu ve düşünceler sorulur. Gönüllü katılımcıların değerlendirmeleri dinlenerek etkinlik sonlandırılır

## **6-Etkinlik**

Son etkinlik olarak 3-2-1 Etkinliği formu katılımcılara dağıtılır. Buna göre katılımcıların bu eğitimde öğrendikleri 3 şey, değiştirmek istedikleri 2 şey ve ifade etmek istedikleri 1 şeyi yazmaları söylenir. Ardından gönüllülük esasına göre yazdıklarını paylaşmaları istenir.

Uygulayıcılar paylaşımlar esnasında bu eğitimin katılımcılara faydası üzerine gerekli eklemeleri yapar. Dilek ve temennilerde bulunularak sonlandırılır.

Süre:10 dk.

## Aile Tutumları Örnek Hikâyeler

### (Otoriter Anne Baba Tutumu)

Sevgili Günlük, Bugün annem ve babamla sahilde yürüyüşe çıktık. Yürüyüş sırasında dondurmacı gördüm ve dondurma istedim. Annem olmaz dedi. Ben de üzuldüm ve ağlamaya başladım. Babam bir daha istediğim olmadığı için ağlarsam bana dondurma almayacağını söyledi. Ben de biraz ağlayıp sakinleştim. Sonra yemek yemeye gittik. Annem bugün balık yiyeceğimizi söyledi. Canım o an pek istemedi ama annem hep, balık günü herkesin balık yiyeceğini söyler. Yemek yerken çizgi film izlemek istedim. Babam buna yemeğimi bitirdikten sonra karar vereceklerini söyledi.

### (İzin Verici Anne Baba Tutumu)

Sevgili günlük, Bugün annem ve babamla sahilde yürüyüşe çıktık. Yürüyüş sırasında dondurmacı gördüm ve dondurma istedim. Babam dondurmamı alıp getirdi. Ben kakaolu istiyordum ama o vanilyalı almıştı. Ben de üzuldüm ve ağlamaya başladım. Sonra gidip kakaolu aldı. Sonra yemek yemeye gittik. Ben balık yemek istemedim. Hamburgerimi yerken, babamın telefonunu alıp sevdiğim çizgi filmi izledim.

### (Tutarsız Anne Baba Tutumu)

Sevgili günlük, Bugün annem ve babamla sahilde yürüyüşe çıktık. Yürüyüş sırasında dondurmacı gördüm ve dondurma istedim. Annem olmaz dedi, ısrar ettim. İsrar edince babam tamam dedi. Çok sevinmişim. Tam nasıl olacağını düşünürken annem yemek yedikten sonra yiyebileceğimi, izin vermediğini söyledi. Ben de üzuldüm ve ağlamaya başladım. O sırada birbirlerini ikna etmeye çalışıyorlardı. Ağladığımı görünce annem de ikna oldu ve bana güzel bir dondurma aldılar. Sonra yemek yemeye gittik. Yemek yerken çizgi film izlemek istedim. Annem bu sefer izin vermeyeceğini söyledi. Hep böyle yerdim, neden izin vermedi bilmiyorum. Sonra yemeğini yemek istemedim ve izin verdiler.

### (Koruyucu Anne Baba Tutumu)

Sevgili günlük, Bugün annem ve babamla sahilde yürüyüşe çıktık. Yürüyüş sırasında dondurmacı gördüm ve dondurma istedim. Annem olmaz dedi. Ben de çok üzuldüm ve ağlamaya başladım. Annem ağladığımı görünce tamam dedi. Yalnız dondurmamızı hızlı yemememiz gerektiğini, yoksa hasta olabileceğimizi söyledi. Sonra dondurma alıp bir banka oturduk. Annemin tuttuğu külahta dondurmayı güzelce yedim. Sonra yemek yemeye gittik. Yemeklerimiz geldi. Annem bana yemeğimi yedirirken, çizgi film izlemeyi sevdiğimi bildiği için çizgi film açtı.

### (Mükemmeliyetçi Anne Baba Tutumu)

Sevgili günlük, Bugün annem ve babamla sahilde yürüyüşe çıktık. Yürüyüş sırasında dondurmacı gördüm ve dondurma istedim. Annem yemek yemeden dondurma yenemeyeceğini bilmem gerektiğini söyledi. Ben de üzuldüm ve ağlamaya başladım. Babam benim gibi bir çocuğun böyle şeyler için ağlamaması gerektiğini söyledi. Sence ben nasıl bir çocuğum günlük? Sonra yemek yemeye gittik. Yemek yerken çizgi film izlemek istedim. Annem olmaz dedi göz sağlığın için çok tehlikeliymiş bende izleyemedim.

### **(Demokratik Anne Baba Tutumu )**

Sevgili Günlük, Bugün annem ve babamla sahilde yürüyüşe çıktık. Yürüyüş sırasında dondurmacı gördüm ve dondurma istedim. Annem olmaz dedi, ısrar ettim. İsrar edince henüz yemek yemediğimi, yemek yedikten sonra izin vereceğini söyledi. Babam da başı ile annemi onayladı. Ben de üzuldüm ve ağlamaya başladım. Annem bana sarıldı ve ağlamamın bitmesini bekledi. Sakinleştiğimde hep birlikte yemek yemeye gittik. Annem ve babam benim seçtiğim yerde yemek yememizi kabul etti. Yemek yerken çizgi film izlemek istedim. Babam bunun o anda uygun olmadığını eve döndüğümüzde her gün izlediğim süre hakkımı kullanabileceğimi söyledi. Bunu daha önce bana anlatmışlardı. Ben de kabul etmiştim. Çok istekli olmasam da isteksizce tamam dedim

**Ek-1**

<b>NASIL BİR EBEVEYNİM?</b>	
Hayalimdeki Anne Babaya Ne Kadar Yakınım Çocuğumun gözünde ben nasıl bir ebeveynim?	
Ebeveyn olarak kendimden ne kadar memnunum, neleri iyi yapıyorum? (Örnek: iyi bir iletişimim var, oyun oynamaya zaman ayırıyorum vb.)	
Ebeveyn olarak kendimde değiştirmek istediğim neler var. Neleri daha iyi yapabilirim? (Örnek: Aşırı kızgınlığım, tutarlı değilim vb.)	



## EK – 2

### 1. OTORİTER TUTUM

- Ailede katı bir disiplin anlayışı ve aynı zamanda anlayışsız, hoşgörüsüz, baskıcı bir tutum vardır.
- Çocuk, anne babanın kurallarını yerine getirme çabasında olduğu için kendini ifade edemez. Ailenin belirlediği kurallar ve sınırlar içinde çocukların kendine özgü yapıları adeta yok sayılır.
- Çocuktan ailenin krallarına koşulsuz uyulması beklenir. Bütün kontrol anne ve babadadır.
- Aile içinde korku hakimdir ve çocuk korku ile büyür.
- Çocuğun en basit hatası dahi cezalandırılır. Bu cezalar genelde çocuğa göre ağır cezalardır. Çocuğun en doğal haklarını bile çocuğa uslu olmasının bir ödülü olarak verilir.

#### **Otoriter Anne Baba Tutumunun Çocuğun Kişilik Gelişimi Üzerindeki Etkileri:**

- Stresli, tedirgin çocuklardır.
- Çocuk attığı her adımda yanlış yapma korkusu içinde olduğundan kendine olan güveni hemen hemen yok gibidir.
- Sessiz, çekingen başkalarının etkisinde kolayca kalabilen çocuklardır.
- Sürekli eleştirildikleri için aşağılık duygusu geliştirebilirler.
- Dıştan denetimlidirler. Kendi başlarına karar veremezler, dışarıdan birilerinin onu yönlendirmesini beklerler.
- Tam tersine çocuk isyankâr da olabilir

### 2. AŞIRI KORUYUCU TUTUM

- Aşırı koruyucu tutum, anne babanın çocuğu gereğinden fazla koruması, kontrol etmesi ve özen göstermesi olarak tanımlanır. Bu ailelerde anne-babalar çocuğa gereğinden fazla özen, ilgi gösterirler.
- Çocuklarının kendilerinden farklı bir birey olduğunu ve bağımsızlıklarını kazanmaları gerektiğini anlayamazlar.
- Çocuğun tüm ihtiyaçları büyükleri tarafından karşılanmaya çalışılır.
- Sevgi ve ilginin göstergesi olarak çocuğuna yemek yiyebileceği halde yemek yediren, çantasını taşıyabileceği halde elinden alan, odasını toplayan, vb. hizmetleri yapan anne, çocuğuna yardım ettiğini zannedebilmektedir. Oysa çocuğunun bağımsız hareket edebilme olasılığını engellemektedir.

#### **Aşırı Koruyucu Tutumun Çocuğun Kişilik Gelişimi Üzerinde Etkileri:**

- Özgüven duygusu geliştiremez.
- Kendi başına bir şey yapamaz, yapabileceğine inanmaz dolayısıyla huzursuz ve kaygılı olur.
- Anne-babaya bağımlı olur.
- Sorumluluk duygusu, bilinci gelişmez.
- İçer dönük ya da saldırgan olur.
- Davranış bozukluğu (tırnak yeme, kekemelik, okul fobisi, yalan vb.) görülür

### 3. İZİN VERİCİ (AŞIRI HOŞGÖRÜLÜ) TUTUM

- İzin verici anne baba tutumu; çocuğa aşırı sevgi verildiği, yaptırımın olmadığı tutumlardır.
- Kuralların sınırlarla belirlenmediği, çocuğun her istediğinin anında yerine getirildiği, çocuk merkezli anne baba tutumudur.
- Evin reisi çocuktur ve kuralları çocuk belirler.
- Çocuk yanlış bir davranış yaptığında “bir daha yaparsan karışmam” diye cezaların ertelendiğini yaşayarak öğrenmiştir.
- Çocuğa tanınan haklar sınırsız, görev ve beklentiler en az düzeydedir. Bu aşırı hoşgörü çocuğun aileye hükmetmesine ve çok az saygı göstermesine neden olur.

#### **İzin Verici (Aşırı Hoşgörü) Tutumun Çocuğun Kişilik Gelişimi Üzerindeki Etkisi:**

- İzin verici anne baba tutumuyla yetişen çocuklar, kuralsızlığa alıştıkları için sınırlarını bilemez, isteklerini erteleyemez, istekleri ertelendiğinde hırçınlaşır ve anne babayı tehdit ederler.
- Her istediğini ailesine yaptırmayı alışkanlık haline getiren çocuk; bu tavrı arkadaşlarından da bekler, okul çevresinde ve arkadaş ortamında uyum problemi yaşar.
- İzin verici anne baba tutumuyla yetiştirilen çocuklar; her istediklerini elde ettikleri için doyumsuz olur, eleştiri kabul etmez, gururlu, kibirli, sabırsız bireyler olarak yaşamlarını sürdürürler

### 4. MÜKEMMELİYETÇİ TUTUM

- Bu tutumu benimseyen anne babalar çocuklarını akademik, sosyal, sanatsal, sportif her alanda kusursuz olmalarını beklerler. Kendi gerçekleştiremediklerini çocuklarının gerçekleştirmesini beklerler.
- Aile beklentilerini karşılaması için çocuğu yoğun bir eğitim sürecine tabi tutar.
- Çocuktan beklentiler yaşının ve kapasitesinin üzerindedir.
- Çocuğun arkadaşlarının seçimi de aileye aittir. Çocuk devamlı anne - babanın yarattığı kalıba uymak zorundadır.

#### **Mükemmeliyetçi Tutumun Çocuğun Kişilik Gelişimi Üzerindeki Etkisi:**

- Aşırı titiz ya da tam tersi dağınık çocuklardır.
- Kendilerine güvenleri yoktur.
- Başarısızlığa uğradıklarında kolayca hayal kırıklığı yaşarlar.
- Yanlış yapmaktan korkarlar.
- Kendi doğal içgüdüleri ve kurallar arasına sıkışıp kalmışlardır. Sürekli bir iç çatışma içindedirler.

## 5. TUTARSIZ TUTUM

• Bu ailelerde çocuğun yaptığı bir davranış bazen çok sert bir tepki alabilirken, bazen de çok olumlu karşılanabilmektedir. Tutarsız anne babanın iki çocuğuna karşı farklı tutumu ya da anne babanın kendi eğitim tarzlarındaki farklı tutumları çocukları olumsuz yönde etkileyebilir.

• Tutarsız tutumlar, çocuğun davranışlarına rehberlik edecek dengeli değer yargılarının oluşumunu güçleştirir.

• Çocuğa konulan sınırların sürdürülebilmesi için anne-babanın davranışlarında tutarlı olması gerekir.

### **Tutarsız Anne - Baba Tutumunun Çocuğun Kişilik Gelişimi Üzerinde Etkisi:**

• Bir davranışın kimi zaman ödüllendirilmesi kimi zaman da cezalandırılması çocukta cezanın anlamı ve suçun niteliği hakkında kuşkular uyanmasına neden olduğundan ne zaman, nerede, ne yapacağını bilemezler.

, • Kendi görüş ve düşüncelerini aktaramazlar.

• Çocuk kendini kanıtlamak ve dikkatleri üzerine çekmek için, ürkek, yumuşak huylu, söz dinleyen ya da kendi benliğini ve bağımsızlığını göstermek için kavgacı, sinirli bir çocuk olabilir. Zamanla çevrelerindeki insanlara güvenmeyen, her şeyden şüphelenen, kararsız bir kişilik yapısı geliştirebilirler

## 6. İLGİSİZ TUTUM

• Çocuğun davranışları karşısında ilgisiz ve vurdumduymaz davranışlar sergileyen anne babalardır.

• Bu tip aileler için çocuğun varlığı ile yokluğu belli değildir. Bu gruba giren anne babalar genellikle hoşgörü ile boş vermeyi birbirine karıştırmaktadırlar.

• Çocuk, anne babayı rahatsız etmediği müddetçe çocukla ilgili problem yoktur, eğer çocuk anne babayı rahatsız ederse o zaman çocuk ile ilgili gündem oluşur. Bu gündem daha çok çocuk ile ilgili şikayetlerle doludur.

• Bu tip ailelerde çocuk, fiziksel ve duygusal yalnızlığa itilmektedir. Çocuğun hareketleri görmezlikten gelinerek dışlanması söz konusudur. Anne-baba- çocuk arasında iletişim kopukluğu vardır. Ailenin çocuğa tepkileri düşük seviyededir.

### **İlgisiz Tutumun Çocuğun Kişilik Gelişimi Üzerindeki Etkisi**

• Çocuk dikkat çekmek için etrafına zarar verebilir.

• İnsanlarla ilişki kuramaması sonucu sosyal gelişiminde gecikme ve davranışlarında saldırganlık sergileyebilir.

• Sözlü iletişim yetersizliğinden dolayı dil gelişiminde gecikme, konuşma bozuklukları ortaya çıkabilir

• Özgüven sorunu yaşayıp tamamen içedönük olabilir.

• Hayattan ve kendisinden beklentisi olmaz. Kendini günlük olayların akışına bırakıp anlık doyumlarla yetinir.

## 7. DEMOKRATİK TUTUM

- En sağlıklı anne baba tutumudur. Sevgi, saygı, huzur, güven ve şeffaflık olan ailede çocuk tüm yönleriyle kabul edilir.
- Anne baba davranışları ile çocuğa uygun birer model, çok iyi rehberdir. Çocuğa yol gösterir ama alacağı kararlar konusunda serbest bırakır. Ona bir çok alternatif sunulur ama seçim çocuğa aittir. Problemlere anne baba ile birlikte çözüm arayarak zamanla bu becerisini geliştiren çocuk, seçimlerinin sonuçlarına da kendisi katlanır.
- Aile içinde kurallar ve sınırlar herkes için ve hep birlikte belirlenir ve bu sınırlar içinde çocuk özgürdür. Kuralların mantıklı açıklaması yapılır.
- Aile fertlerinin hepsinin eşit söz ve oy hakkı vardır. Aileyi ilgilendiren kararlar birlikte alınır. Her konuda çocuğun düşünce ve fikirleri dinlenir. Fikirleri mantıksız da olsa saygı gösterilir.. Çocuk susmaya değil konuşmaya teşvik edilir
- Anne baba birbirlerine ve çocuklarına karşı olan duygularında net ve açıktır.

### **Demokratik Tutumun Çocuğun Kişilik Gelişimi Üzerindeki Etkisi:**

- Demokratik ve güven verici bir ortamda yetişen çocuk, kendine ve çevresine saygılı, sınırları bilen, yaratıcı, aktif, fikirlere saygı duyan, fikirlerini rahatlıkla söyleyebilen, kişilik ve davranışları açısından dengeli, sorumluluk duyguları gelişmiş, hoşgörülü, işbirliğine hazır, arkadaş canlısı, duygusal ve sosyal açıdan dengeli ve mutlu bir birey olarak yetişir.
- Anne babanın tutarlı ve kararlı tutumu çocuğun kendisine ve çevresindekilere güven duygusunu geliştirir.
- Basit de olsa bu yaşlarda karar vermeye ve kendi başına işler yapmaya alışan çocuk, ilerde rahatlıkla kendi adına kararlar alır.
- Kendi haklarını savunurken başkalarının haklarına da saygı duyar.



### 3-2-1 FORMU

<b>Bu eğitimde, Öğrendiğim 3 şey:</b>
1-
2-
3-
<b>Bu eğitimde, Öğrendiğim 2 şey:</b>
1-
2-
<b>İfade etmek istediğim 1 şey</b>
1-

<b>Bu eğitimde, Öğrendiğim 3 şey:</b>
1-
2-
3-
<b>Bu eğitimde, Öğrendiğim 2 şey:</b>
1-
2-
<b>İfade etmek istediğim 1 şey</b>
1

<b>Bu eğitimde, Öğrendiğim 3 şey:</b>
1-
2-
3-
<b>Bu eğitimde, Öğrendiğim 2 şey:</b>
1-
2-
<b>İfade etmek istediğim 1 şey</b>
1

## AİELERE ÖNERİLER

Çocuklarımızın içinde buldukları dönemin gelişim özelliklerini bilmek onları daha iyi tanımamıza ve iletişimimizin kolaylaşmasına katkıda bulunacaktır. Aşağıdaki ipuçlarının sizlere bu konuda yardımcı olacağını düşünmekteyiz.

- Çocuklarımızın gerçekçi ve başarabilecekleri amaçlar edinmelerine rehberlik edelim, fırsatlar oluşturalım.
- Çocuklarımız başarısızlık duygusu yaşadıklarında onları başarıyı tadabilecekleri alanlara yönlendirelim.
- Çocuklarımıza ne yapacaklarını söylemek yerine, onlara mümkün olduğunca seçenekler vermeye ve seçimlerine rehberlik etmeye çalışalım.
- Her çocuğun başarı duygusu yaşamasına fırsat tanıyalım.
- Çocuklarımızın kendi başlarına yapmak istedikleri işlerde, küçük hatalara karşı hoşgörülü olalım. Çocuklar, bu dönemde yaptıkları iyi işlerin sonunda beğenilmek ve takdir edilmek isterler.
- Çocuklarımıza karşı kırıncı değil, destekleyici yaklaşımlarda bulunalım.
- Çocuklarımızın çalışmalarında ve etkinliklerinde iyi birer gözlemci olalım ve sabırlı davranalım.
- Kendi kararlarını vermelerine ve sorumluluk almalarına fırsatlar tanıyalım.
- Çocuklarımızın duygusal gelişimlerine, duygularını dile getirmelerine fırsatlar tanıyarak yardımcı olalım.
- Çocuklarımızı fiziksel özellikleri ile değerlendirmeyelim.
- Çocuğumuzun fiziksel özelliklerinin, kişisel gelişimlerini olumsuz etkilememesine dikkat edelim. Düzenli ve sağlıklı beslenmelerine özen gösterelim.
- İçine kapanık, kendine güvensiz, sessiz ve alıngan çocuklarımızın bu yönlerini değiştirmelerine fırsat verecek etkinlikleri yapmaları için onları destekleyelim ancak onlar adına karar verecek girişimlerde bulunmayalım
- Çocukları asla korkutmayın. Çünkü korku çocukların psikolojik gelişimini olumsuz etkiler.
- Dayağı eğitim sözlüğünüzden çıkarın. Dayak veya herhangi bir şiddetli otorite yüzünden sinen çocuk, yarının içi nefret, isyan duyguları ile dolu insanı olmaya adaydır.
- Çocuklarımıza sevgi göstermekten çekinmeyiniz, çünkü çocuk için en önemli ve kalıcı korkuların başında anne ve babası tarafından sevilmemek veya terk edilmek korkusu gelir. Çocuklar kendi sevgilerini cömertçe sundukları kişilerden aynı davranışı beklerler.

Dayakla ve zor kullanarak davranışı yönlendirmeyi amaçlayan anne baba;

- a. Çocuğun kendilerine karşı korku, öfke ve kızgınlık içinde olmasına sebep olur.
- b. Çocuğa saldırgan olmayı ve sorunlarını şiddet yoluyla çözmeyi öğretir,
- c. Zayıf vicdan ve ahlak gelişimine yol açar.

- Şımartmak sevgi değildir. Şımartmak çocuğu her yönden geriletir, sevmekse geriletmez. Şımartılan çocuk bencilleşir sorumluluklarının farkına varamaz.
- Eğitim açısından en önemli nokta ana babaların çocukla beraber oyun oynamaları ve oyuncak yapmalarıdır. Bunu yapmak asla gevşeklik değildir.
- Çocuğu tanıyabilmenin en kestirme yolu çocukla dost olmaktır. Çünkü çocuk sevildiğine sayıldığına değer verildiğine inandığı oranda ana babasına güvenle açılabilir. Ancak çocuğun anlattığı duygu ve düşünce yaşadığı olaylar asla kendisine karşı kullanılmamalıdır bu yüzden çocuk cezalandırılmamalı alay edilmemelidir

### **Çocuğa olumlu yaklaşım için:**

1. Önce kendi kafanızda net ve tutarlı olun. Çocukla iyi bir iletişim kurun. Yaptığınız işi bırakıp çocuğa yaklaşın ve onun size bakmasını sağlayın.
2. O size bakıncaya kadar yapmasını istediğiniz şeyi söylemeyin.
3. Açık ve net olun. 'Şimdi şunu... Yapmanı istiyorum, anlıyor musun,' deyin. Evet veya Hayır cevabı alınca kadar bekleyin.
4. Eğer karşılık vermezse istediğinizi tekrarlayın. Tartışmayın, kızmayın. Yavaş ve derin nefesler alın, böylece sakinleşirsiniz. Aile çocuk ilişkileri, anebabanın sabırlı olmasını gerektirir.

Burada çocuğa vermeye çalıştığınız, bu konuda kararlı olduğunuz mesajdır

## 2. MODÜL

### ETKİLİ İLETİŞİM BECERİLERİ MODÜLÜ

#### İLETİŞİM ENGELLERİ - BENİ DİNLE-ME

**Adı:** İletişim Engelleri-Beni Dinle-Me

**Süre:** 90 Dakika

**Katılımcı Sayısı:** 14-15 kişi

**Amaç:** Kişiler arası ilişkilerde ve aile içi iletişimde kullanılan iletişim engellerini fark etmek, iletişim becerilerinin etkili bir şekilde kullanılmasını sağlamaktır. Katılımcıları etkili iletişim, etkin dinleme ve empati kurmanın önemi konusunda bilgilendirmek.

#### **Etkinlikler:**

- Buraya gelirken...
- Beni Dinle-ME
- Buradan giderken...

#### **Gerekli materyaller:**

- Not Kâğıtları- Kalem
- Yün İp
- Tahta - Kalem
- İletişim Engellerinin Yazılı Olduğu Kartlar

Uygulanma süreci hakkında bilgi: etkinlik eğitimci tarafından seçilir

**1.Etkinlik:** Kullanılacak Materyal: Slayt Uygulayıcı tarafından katılımcılara “ etkili iletişim ve iletişim engelleri ” ile ilgili sunum yapılır.

Süre:20 dk.

#### **2.Etkinlik: Buraya Gelirken...**

Süre: 10-15 dk.

**Kullanılacak Materyal:** Not Kâğıtları, Tahta, Kalem

Katılımcılara küçük not kâğıtları dağıtılır, yönerge verilir ve dağıtılan kâğıtlara yazmaları istenir:

- Sizin için önemli bir olayı anlatırken karşı tarafın dinlerken söylediği ya da yaptığı hangi davranışlar sizi rahatsız eder?

Yazdıktan sonra her katılımcı not kâğıdını tahtaya asar. Tüm katılımcılar ayağa kalkar ve daire olurlar. Uygulayıcı her katılımcının kâğıda yazdığı durumu söylemesini ve uygulayıcının uzattığı ipi tutmasını ister. Tüm katılımcılar yazdıkları durumu karışık sıra ile söyleyip ipi tuttuklarında ortaya bir örümcek ağı çıkar. Uygulayıcı günlük iletişimimizde birbirimizi etkili dinlemediğimizde ya da kendimizi uygun yollar ile ifade etmediğimizde zaman zaman ilişkilerin ortaya çıkan örümcek ağı gibi karmaşık bir hal alabileceği vurgusunu yapar.



**2-Etkinlik: (CANLANDIRMA TEKNİĞİ)** Katılımcılar etkin dinlemenin; sözlü ve sözsüz iletişim becerilerinin bir arada kullanılmasının önemini fark ederler. Katılımcılar arasından durumları canlandırmak için 5 gönüllü kişi seçilir. Katılımcılardan 5 farklı durumun yer aldığı zarflardan birini seçip daha sonra geri çağrılmak üzere dışarı çıkmaları istenir

- Çocuğunuz (çocuklarınızla) en çok hangi konularda inatlaşıyorsunuz?
- Arkadaşlarınızla en çok ne yapmaktan hoşlanırsınız?
- Çocuğunuz (çocuklarınız) sizinle en çok ne yapmaktan hoşlanır?
- Çocukken oynamaktan en çok zevk aldığınız oyunu anlatır mısınız?
- Bu zamana kadar sizi en çok mutlu eden olayı anlatır mısın?

İçeride kalan katılımcılara ise aşağıdaki yönergeler verilir.

1. Gönüllü konuşmasını yaparken sık sık konuşmasını kesin (gülerek, sürekli söz alarak). (2 – 3dk.)
2. Gönüllü konuşmasını yaparken dinliyormuş gibi yapıp etrafınızdaki şeylerle ilgilenin.
3. Gönüllü konuşmasını yaparken sık aralıklarla uykunuzun geldiğini belirten davranışlar sergileyin.
4. Gönüllü konuşmasını yaparken göz teması kurarak dikkatli bir şekilde dinleyin.
5. Gönüllü konuşurken göz teması kurup dinlerken onu anladığınızı belirten tepkiler verin (Hmm, anlıyorum gibi).

NOT: Yönergeler, gönüllü anlatıcı içeri alınmadan önce sırayla verilir.

#### **Paylaşım Soruları:**

- Gönüllü anlatıcılara “Dinlendiğinizi düşündünüz mü? Bunu hangi davranıştan anladınız?”
- Gönüllü anlatıcılara “Karşılaştığınız ortam karşısında ne hissettiniz?”
- Tüm katılımcılara etkinlik sürecinde ne hissettikleri sorulur (Her durum için ayrı ayrı ifade edilecek).
- Tüm katılımcılara “Kişiler arasında iletişimde dinleme neden önemlidir?”
- Tüm katılımcılara “En etkili iletişim hangi durumda sağlandı? Neden?” soruları yöneltilir.
- Tüm katılımcılara “Çocuklarınızla iletişimde hangi durumları kullanıyorsunuz?” sorusu yöneltilir.

**Malzemeler: 5 adet zarf, A4 kâğıdı ve kalem.**

**Süre: 15 dk.**

**3. Etkinlik: (Oyun, Soru-Cevap Tekniği) EK-2** de yer alan siyah yapboz parçalarına yazılmış sen dili ifadeleri ile kırmızı yapboz parçalarına yazılmış ben dili ifadeleri katılımcılara karışık bir şekilde dağıtılır. Sen dili ve ben dili olarak ifade edilmiş olan aynı cümleler katılımcılar tarafından eşleştirilir. Aynı renk yapboz parçaları bir araya getirilerek yapboz oluşturulur. Yapbozlar tamamlandıktan öğretmenler tarafından aşağıdaki sorular yöneltilir.

Paylaşım Soruları:

- Yapboz parçalarının arkasındaki ifadeler ile karşılaştığınız anlar oldu mu?

Böyle bir durumda nasıl hissettiniz? (Siyah ve kırmızı kalp yapbozları için ayrı ayrı ifade edilir.)

- Sizce yapboz parçalarının arkasında yer alan ifadeler ve oluşan görseller arasında nasıl bir ilişki var?

- Çocuklarınıza yönelik daha çok hangi ifade türünü kullanıyorsunuz?

Malzemeler: 8 parçalı siyah kalp ve 8 parçalı kırmızı kalp yapbozu.

**Süre:** 30 dk

#### **4. Etkinlik: Beni Dinle-ME**

**Süre:** 15 Dakika

**Kullanılacak Materyal:** İletişim engellerinin yazılı olduğu kartlar, tahta, kalem

Uygulayıcı iletişim ve etkili dinleme konularında katılımcılara bilgi verir. Grup sayısına göre katılımcıların yarısı dışarıya çıkarılır. İçerideki grupta kalan kişilere iletişimi etkisizleştiren ve etkili dinlemeye yönelik bazı örnek cümlelerin yazılı olduğu kartlar verilir ve biraz sonra içeri gelip, onlarla iletişime geçmeye çalışan kişileri bu yönergeler doğrultusunda dinlemeleri istenir. Dışarıda bulunan katılımcılar içeriye alınır ve sıra ile büyük grubun ortasına konmuş iki sandalyede senaryo uygulanmaya başlanır. Her senaryo için 3-5 dakika süre verilir. Etkinlik tamamlandığında katılımcıların duygu ve düşünceleri sorulur. Uygulayıcı günlük hayattaki iletişimimizde dinleme biçimimiz verilen yönergelerdeki gibi olduğunda anlatıcıların da bizim duygu ve düşüncelerimize benzer duygu ve düşünceler hissedebileceği vurgusunu yapar. Uygulayıcı listelenmiş iletişim engellerini tahtaya asar ve her biri hakkında bilgi verir. Bilgilendirme tamamlandıktan sonra katılımcılara kendi hayatlarında en sık hangi iletişim engeli ile karşılaştıkları sorulur ve sıra ile yanıtlamaları istenir.

**Süre:** 30 dk.

En son etkinlikte eğitimci buradan giderken veya 3-2-1 etkinliklerinden bir tanesi yaptırılır.

#### **5.Etkinlik: Buradan Giderken...**

**Süre:** 10-15 Dakika

**Kullanılacak Materyal:** Not Kâğıtları, tahta, kalem

Katılımcılara küçük not kâğıtları dağıtılır ve çalışmaya tamamlandıktan sonra ne düşündüklerini, farkındalıklarını, çalışmaya yönelik o an içinde buldukları duygularını yazmaları istenir. Yazdıktan sonra her katılımcı not kâğıdını tahtaya asar. Gönüllü olan katılımcılardan yazdıklarını okumaları istenir. Duygu ve düşünceleri dinlendikten sonra etkinlik sonlandırılır.

**6-Etkinlik:**

Son etkinlik olarak 3-2-1 Etkinliği formu katılımcılara dağıtılır. Buna göre katılımcıların bu eğitimde öğrendikleri 3 şey, değiştirmek istedikleri 2 şey ve ifade etmek istedikleri 1 şeyi yazmaları söylenir. Ardından gönüllülük esasına göre yazdıklarını paylaşmaları istenir.

Uygulayıcılar paylaşımlar esnasında bu eğitimin katılımcılara faydası üzerine gerekli eklemeleri yapar. Dilek ve temennilerde bulunularak sonlandırılır.

Süre:10 dk.

## KARTLARA YAZILABİLECEK ÖRNEK İFADELER:

- ❖ -Dinlerken başka şeyler ile ilgilenin!
- ❖ -Dinlerken sözünü kesin!
- ❖ -Göz teması kurarak, dikkatle dinleyin!
- ❖ -Dinlerken eleştirin!
- ❖ -Dinlerken konuyu değiştirin!
- ❖ -Dinlerken anlatılan konu ile ilgisiz sorular sorun!

,

## İLETİŞİM ENGELLERİNE BAZI ÖRNEKLER

- YARGILAMA, ELEŞTİRME
- YORUMLAMA, ANALİZ ETME
- SORGULAMA
- EMİR VERME, AKIL VERME
- AHLAK DERSİ VERME, NUTUK ÇEKME
- UYARMA, GÖZDAĞI VERME
- YERSİZ YAPILAN ÖVGÜLER
- AD TAKMA, ALAY ETME

## EK- 1 (Eğitimci için) İLETİŞİM HATALARI İÇİN DOĞRU CÜMLELER!

Olay 1: 9 yaşındaki Mustafa yatmadan önce annesine ödevini yapmayı unuttuğunu söyler. Anne: “ Sen hep böyle tembelsin. Ben hatırlatmadan hiçbir şey yapmazsın zaten.” der. (Yargılamak, Eleştirmek, Ad Takmak)

Çözüm 1: Ödevini yapmadığın için şu an korkuyorsun sanırım. Yarın sabah ilk iş öğretmenine ödevinin yatarken aklına geldiğini söyleyip, özür dileyebilirsin. Yarın okuldan geldikten sonra ödevlerini hatırlaman için neler yapabileceğini birlikte konuşabiliriz

Olay 2: Anne eve geldiğinde, 12 yaşındaki oğlu Efe mutfakta bir şeyler yemiş ve toplamamış tır. Bu durumda anne “Kocaman oldun artık, hala arkanı ben topluyorum. Anneme biraz yardımcı olayım, hiç olmazsa ben üzmemeyim deme sakın, olur mu? Ben nasılsa her şeyi yapıyorum.” der. (Yargılamak, Eleştirmek, Suçlamak)

Çözüm 2: Efe lütfen gel, tabağını bulaşık makinesine koy.

Olay 3: 7 yaşındaki İrem o gün çok üzgündür. Arkadaşı ile tartışmıştır. Anne babasına anlatır. Anne ve baba: “Ne var bunda bu kadar üzülecek? Üzülme” der. (Olayı Küçümseme)

Çözüm 3: Arkadaşınla tartıştığın için çok üzgünsün. Bu konuda konuşabiliriz.

Olay 4: Misafirlğe giderken kıyafetlerini kendisi seçip giyinen 16 yaşındaki Enes’e babası: “şu kılığına bak serseri gibi olmuşsun. Git adam gibi bir şeyler giy” der. (Alay Etmek, Küçümseme, Ad Takmak)

Çözüm 4: Kendi seçimlerini yapman çok güzel. Farklı bir tarz olmuş

Ana-baba çocuğun kıyafetlerini beğenmese de çocuğun kıyafetlerine, seçimlerine saygı duyması daha uygundur).

Olay 5:6 Yadındaki Sıla televizyon izlerken annesi yanına gelir ve “Ders çalışmazsan çizgi film seyredemezsin” der. (Tehdit Etme) Çözüm 5: Derslerini bitirdikten sonra çizgi film izleyebilirsin.

Olay 6:11 yaşındaki Ali kardeşi Ece ile sorun yaşamıştır. Babasının yanına gider ve şikâyet etmeye başlar. Baba:” Eğer bir cümle daha söylerseniz fena olur, sürekli şikâyet içitmekten bıktım. Kavga etmeye devam ederseniz bir daha birlikte oynayamazsınız” der. (Tehdit Etmek, Dinlememek)

Çözüm 6: İkiniz de (bu problemi nasıl çözeceğinizi) düşünün. Eğer beş dakika içinde çözüm yolu bulamazsanız ben size yardımcı olabilirim. Eğer çözüm yolu bulursanız bana haber verin. Nasıl çözdüğünüzü merak ediyorum?

Olay 7: Baba 15 yaşındaki oğlu Mehmet’e iyi arkadaşın önemini anlatmak ister. “Bak evladım bana arkadaşını söyle sana kim olduğunu söyleyeyim demişler. Gördüğüm kadarıyla bu arkadaşlarının sana zararı var! Bunlarla görüşme; ben de senin yaşındayken .....! (Nutuk Çekmek, Önyargı)

Çözüm 7: Mehmet ile yakın arkadaşlarının hangi özelliklerini beğendiği ya da beğenmediği hakkında konuşabilir. Babanın görüşleri Mehmet’in görüşlerinden farklı olabilir. Her ikisi de görüşlerini ifade ederler. Benzerliklere vurgu yapılır.

Olay 8: Ailece misafirliktesiniz. Ev sahibinin 14 yaşındaki oğlu Enes ders çalışmaktadır. Enes” e dönerek “Aferin sana, ne güzel ders çalışıyorsun. Keşke Ömer (oğlu) de senin gibi olsa” der. (Karşılaştırma) Çözüm 8: Enes’e dönerek “Umarım bizim konuşmalarımız senin dikkatini dağıtmaz, eğer dağıtırsa çekinmeden söyle, biraz daha sessiz konuşabiliriz.”

## FORM 2

Kullandığın sözün ne kadar itici ve kötü olduğunun farkında bile değilsin. Düşüncesizin tekisin.	Söylediğin bu söz bana kendimi kötü hissettirdi. Haksızlığa uğramış hissettim.
Niye kıyafetlerini sürekli buraya atıyorsun. Odanı toplamıyorsun	Kıyafetlerinin sürekli ortalıkta olmasından rahatsız oluyorum. Evimizi önemsemediğini düşünüyorum.
Her akşam aynı şey, tutturuyorsun oyun oynayalım diye! Benim yorgun olabileceğim hiç aklına gelmiyor değil mi?	Bu akam çok yorgun hissediyorum canım. istersen oyun oynamayı başka bir akşama erteleyelim
Çok kabasın! Her zaman sözümü kesiyorsun!	Biri sözümü kestiğinde rahatsız oluyorum. Kendimi değersiz hissediyorum.
Çok sık dışarı çıkmadan nefret ediyorum.	Çok sık dışarı çıktığın için çocuklarla tek başıma ilgilenmek zorunda kalıyorum. Desteğine ihtiyacım olduğunu hissediyorum.
Seninle ilgili sürekli şikâyet işitmekten bıktım.	Seninle ilgili çok sık şikâyet işitmek beni çok üzüyor.
Yeter artık hep telefonla uğraşıyorsun. Notların düşerse çok kötü olur	Telefonuna ayrı bir zaman ayırmalısın çünkü bu durumun notlarını etkilemesinden endişeleniyorum
Eve zamanında gelmen gerektiğini hâlâ öğrenemedin.	Eve geç geldiğinde seni merak ediyorum.

EK- 1

### HATALI İLETİŞİM KARTLARI

Olay 1: 9 yaşındaki Mustafa yatmadan önce annesine ödevini yapmayı unuttuğunu söyler. Anne: "Sen hep böyle tembelsin. Ben hatırlatmadan hiçbir şey yapmazsın zaten." der

. Çözüm 1:

Olay 2: Anne eve geldiğinde, 12 yaşındaki oğlu Efe mutfakta bir şeyler yemiş ve toplamamıştır. Bu durumda anne "Kocaman oldun artık, hala arkanı ben topluyorum. Anneme biraz yardımcı olayım, hiç olmazsa ben üzmemeyim deme sakın, olur mu? Ben nasılsa her şeyi yapıyorum." der.

Çözüm 2:

Olay 3: 7 yaşındaki İrem o gün çok üzgündür. Arkadaşı ile tartışmıştır. Anne babasına anlatır. Anne ve baba: "Ne var bunda bu kadar üzülecek? Üzülme" der.

Çözüm 3:

Olay 4: Misafirliğe giderken kıyafetlerini kendisi seçip giyinen 16 yaşındaki Enes'e babası: "şu kılığına bak serseri gibi olmuşsun. Git adam gibi bir şeyler giy" der.

Çözüm 4:

Olay 5:6 Yaşındaki Sıla televizyon izlerken annesi yanına gelir ve “Ders çalışmazsan çizgi film seyredemezsin” der.

Çözüm 5:

Olay 6: 11 yaşındaki Ali kardeşi Ece ile sorun yaşamıştır. Babasının yanına gider ve şikâyet etmeye başlar. Baba:” Eğer bir cümle daha söylerseniz fena olur, sürekli şikâyet işitmekten bıktım. Kavga etmeye devam ederseniz bir daha birlikte oynayamazsınız” der.

Çözüm 6:

Olay 7:Baba 15 yaşındaki oğlu Mehmet’e iyi arkadaşın önemini anlatmak ister. “Bak evladım bana arkadaşını söyle sana kim olduğunu söyleyeyim demişeler. Gördüğüm kadarıyla bu arkadaşlarının sana zararı var! Bunlarla görüşme; ben de senin yaşındayken .....!”

Çözüm 7:

Olay 8: Ailece misafirliktesiniz. Ev sahibinin 14 yaşındaki oğlu Enes ders çalışmaktadır. Enes” e dönerek “Aferin sana, ne güzel ders çalışıyorsun. Keşke Ömer (oğlu) de senin gibi olsa” der.

Çözüm 8:



Kullandığın sözün ne kadar itici ve kötü olduğunun farkında bile değilsin. Düşüncesizin tekisin.	Söylediğin bu söz bana kendimi kötü hissettirdi. Haksızlığa uğramış hissettim.
Niye kıyafetlerini sürekli buraya atıyorsun. Odanı toplamıyorsun.	Kıyafetlerinin sürekli ortalıkta olmasından rahatsız oluyorum. Evimizi önemsemediğini düşünüyorum.
Her akşam aynı şey, tutturuyorsun oyun oynayalım diye! Benim yorgun olabileceğim hiç aklına gelmiyor değil mi?	Bu akşam çok yorgun hissediyorum canım. istersen oyun oynamayı başka bir akşama erteleyelim.
Çok kabasın! Her zaman sözümü kesiyorsun!	Biri sözümü kestiğinde rahatsız oluyorum. Kendimi değersiz hissediyorum.
Çok sık dışarı çıkmandan nefret ediyorum.	Çok sık dışarı çıktığın için çocuklarla tek başıma ilgilenmek zorunda kalıyorum. Desteğine ihtiyacım olduğunu hissediyorum
Seninle ilgili sürekli şikâyet işitmekten bıktım.	Seninle ilgili çok sık şikâyet işitmek beni çok üzüyor
Yeter artık hep telefonla uğraşıyorsun. Notların düşerse çok kötü olur	Telefonuna ayrı bir zaman ayırmalısın çünkü bu durumun notlarını etkilemesinden endişeleniyorum.
Eve zamanında gelmen gerektiğini hâlâ öğrenemedin.	Eve geç geldiğinde seni merak ediyorum

### **Çocuklarınızla iletişiminizde;**

- Onları mümkün olduğunca etkin bir şekilde dinleyin.
- Dinlemiş olmak için değil anlamak için dinleyin.
- Karşımızdaki insanı anlamanın ilk şartı dinlemek; ikinci şartı ise kendimizi onun yerine koymaktır. • Kendi düşüncelerinizde ve bakış açınızda ısrar etmeyin. Çünkü çocuklarımızın da bir bakış açıları var. Bu bakış açısını anlamaya çalışın.
- Çocuklar, sizin çocuklarınız ancak onlar sizden farklı birer insan. Bu nedenle onları olduğu gibi kabul edin. ilginizi, sevginizi belirli koşullara bağlamayın.
- Eleştirmeden, yargılamadan çocuklarınızın duygularını ifade etmelerine izin verin.
- Çocuk deyip geçmeyin, onları can kulağıyla dinleyin. „Mış“ gibi yapılan her davranış çocuklar tarafından anlaşılır.
- Küçük düşürücü bir dil kullanmaktan özellikle sakının. Bu dil zehirlidir, yaralayıcıdır. Bu dil çocuklarımızda ruhsal yönden telafisi zor kırılmalara, incinmelere, yaralanmalara yol açar. Dilin açtığı duygusal yaraları iyileştirmek zor olur.
- Diliniz yapıcı, yumuşak, kabul edici, destekleyici olsun. Bu dil çocuklarımızı ruhsal olarak besler ve daha sağlıklı psikolojik gelişimin zeminini hazırlar.
- Çocuklarınız sizler tarafından kabul edildiğini, dinlendiğini hissettikçe daha çok güçlenirler ve daha bağımsız birer yetişkin olurlar. Çocuklarımız, “çocuk oldukları için sevgiyi, yarın büyüyecekleri için saygıyı hak ediyorlar”

EK-4

**3-2-1 FORMU**

Bu eğitimde, Öğrendiğim 3 şey:
1-
2-
3-
Bu eğitimde, Öğrendiğim 2 şey:
1-
2-
İfade etmek istediğim 1 şey
1-

Bu eğitimde, Öğrendiğim 3 şey:
1-
2-
3-
Bu eğitimde, Öğrendiğim 2 şey:
1-
2-
İfade etmek istediğim 1 şey
1

Bu eğitimde, Öğrendiğim 3 şey:
1-
2-
3-
Bu eğitimde, Öğrendiğim 2 şey:
1-
2-
İfade etmek istediğim 1 şey
1

## 3.MODÜL

### VERİMLİ DERS ÇALIŞMA MODÜLÜ

**Adı:** VERİMLİ DERS ÇALIŞMA

**Süre:** 90 Dakika

**Katılımcı Sayısı:** 14-16 kişi

**Amaç:** Katılımcıların öğrenme süreci, verimli çalışma teknikleri konusunda zaman yönetimi, hedef belirleme ve zaman haydutları konusunda farkındalık kazanmalarını sağlamaktır.

#### **Etkinlikler:**

- Slayt verimli çalışma teknikleri
- Buradan giderken...

#### **Gerekli materyaller:**

- Not Kâğıtları- Kalem
- Tahta - Kalem

Uygulanma süreci hakkında bilgi:

#### **1.Etkinlik :- slayt**

"Eğitim sunumu" (Eğitimci tarafından sunumdaki slaytlar takip edilerek anlatım yapılır. )

Süre:20 dk.

**2.Etkinlik:** "Hedef Deyince" (Katılımcılara A4 kâğıtlar dağıtılarak hedef deyince akıllarına gelen ilk kelimeyi yazmaları daha sonra saat yönünde kâğıtların değiştirilmesi istenir. Her katılımcı önüne gelen kâğıda hedef hakkında aklına gelen, kâğıtta yazılı olmayan farklı bir kelime yazar. Kâğıtlar bir turu tamamladıktan sonra atölye lideri kâğıtları toplayarak yazılanları ana hatlarıyla grupta paylaşır, ardından hedefin genel bir tanımını yapar). .

**Süre:**10 dakika

**3. Etkinlik:** (VERİMLİ DERS ÇALIŞMA BİLGİLENDİRME KARTLARI – JİGSAW TEKNİĞİ) Katılımcılar 4'er kişilik 4 gruba ayrılır. Her gruba bir bilgi formu dağıtılır ve katılımcıların bu formdaki bilgileri okuyup anlamaları istenir. Gruplardaki katılımcılar 1, 2, 3 ve 4 diye sıralanır. Aynı sayıdakiler birleşip yeni bir grup oluştururlar. Gruptaki her üye kendi okuduğu bilgi formunu grup üyelerine anlatır.

**Gerekli Malzemeler:** EK-1 (A4 kağıdına yazılı bilgi formları)

**Süre:** 25 dk.

#### **4. Etkinlik:** (ÖĞRENCİ – VELİ DURUMLARINI CANLANDIRMA)

Ebeveynlerin çocuklarıyla yaşadığı durumlar hakkında konuşulup katılımcılara söz hakkı verilir.

Katılımcılar 4 farklı gruba ayrılır. Her gruba bir durum kartı verilir ve aralarından seçecekleri gönüllü iki kişinin bu durumu canlandırmaları istenir.

**Gerekli Malzemeler:** EK-4 (Durumların yazılı olduğu kartlar)

**Süre:**15 dk.

Son etkinlik olarak 3-2-1 Etkinliği formu katılımcılara dağıtılır. Buna göre katılımcıların bu eğitimde öğrendikleri 3 şey, değiştirmek istedikleri 2 şey ve ifade etmek istedikleri 1 şeyi yazmaları söylenir. Ardından gönüllülük esasına göre yazdıklarını paylaşmaları istenir.

Uygulayıcılar paylaşımlar esnasında bu eğitimin katılımcılara faydası üzerine gerekli eklemeleri yapar. Dilek ve temennilerde bulunularak sonlandırılır.

**Süre:**10 dk.

## **EK-1**

### **Etkili ve Verimli Ders Çalışma Bilgi Formları**

#### **1. Grup**

##### **Amaçlarınızı belirleyin**

Başarılı olabilmek için mutlaka amacın açık ve net bir tanımının yapılmış olması, kişinin buna inanması gerekir. Amaçlar davranışları başlatır, sonuçlarda bu davranışların etkisiyle elde edilir. Plan, sanıldığı gibi sadece ders çalışma sürelerini planlamak için yapılmaz. Planın en önemli işlevi aynı zamanda kendinize zaman ayırmaktır. Hangi dersi ne zaman ve nasıl çalışmanız gerektiğini düşündükten sonra sıra plan yapmaya gelir. Plan yaparken hangi aralıklarda hangi derse çalışacağınızı, dinlenmek için ne kadar vakit ayıracağınızı ve uyku saatlerinizi belirlemelisiniz.

Günlük, haftalık ve dönemlik planlar yapın

Zamanınızı en iyi şekilde değerlendirmek ve hedeflerinize ulaşabilmek için günlük, haftalık ve dönemlik planlar yapmak çok önemlidir. Bir gün önceden, bir hafta önceden ve aylar öncesinden bitirmeyi hedeflediğiniz konular için planlar yapın. Konuların hangi tarihe kadar bitmesi gerektiğini önceden belirlemelisiniz. Son ana yığılmış olan konular sizi yalnızca strese sokar ve veriminizi büyük oranda düşürür.

Zamanı verimli kullanın

Her birey bedensel, zihinsel, duygusal yapıları, ilgileri ve yetenekleri bakımından birbirlerinden farklıdır. Öğrencinin ilk olarak kendini tanıması gerekir. Kendini tanıyan öğrenci planını oluştururken hangi derse ne sıklıkla çalışacağını bildiği için planı uygulaması daha kolay olacaktır. Zamanın verimli geçebilmesi için gün içinde yalnızca ders çalışmak yerine, çalışma saatlerinin beraberinde spor, eğlence, dinlenme gibi aktiviteleri de planına dahil etmelidir.

#### **2. Grup**

##### **Verimi düşüren etkenleri ortadan kaldırın**

Çalışılan odanın ısısından, uyku düzeni, kaygı, telefon ve sosyal medyaya kadar birçok etken ders çalışırken veriminizi düşürecektir. Örneğin programınızda 40 dakikalık bir çalışma aralığı varsa 40 dakika boyunca çalışacağınız ders dışında hiçbir şeyin dikkatinizi dağıtmaması gerekir. Bu sebeple ruhen ve fiziki olarak olumsuz etkenlerden arınmış olursunuz.

Uygun çalışma ortamı oluşturun

Günlük olarak kullandığınız çalışma defteri ve kitaplarını üzerinde bulundurabileceğiniz bir çalışma masanız olmalı. Çalıştığınız odada takvim ve saat bulundurmalısınız. Odanın ışığı yeterli olmalı.

Dikkatinizi uyanık tutun

insanda dikkat her an dağılabilir yapıdadır. Çalıştığınız ortamı dikkatinizi toplayacak materyallerle donatmalısınız. Örneğin duvara hedeflerinizin yazılı olduğu kağıtlar asabilirsiniz. Ayrıca çalışma masasında telefon ve yiyecek bulundurmamalısınız, bunlar dikkatinizi en çok dağıtacak etkenlerdir.

### **3. Grup**

Derse hazırlıklı gidin. Okula, kursa veya özel derse giderken işleyeceğiniz konuya hazırlıklı olarak giderseniz, anlamak ve odaklanmak için daha az çaba göstermeniz yeterli olacağından derse hazırlığınız büyük oranda kolaylaşacaktır.

Aynı anda farklı derslere odaklanmayın.

Masanızın olduğu kadar kafanızın da derli toplu olması çok önemlidir. Aynı zaman diliminde birden çok derse, konuya odaklanmaya çalışmak veriminizi düşürecek, sıkılmanıza ve ders çalışmak istememenize sebep olacaktır.

Tekrar yapın.

Mutlaka dersini gördüğünüz konuları akşam tekrar edin. Öğrendiklerinizin kalıcı hafızaya yerleşmesi için aynı gün içinde tekrar edilmesi gerekmektedir. Özellikle önünüzde hazırlandığınız bir sınav varsa düzenli aralıklarla çalıştığınız konuları tekrar etmeniz sizin için faydalı olacaktır.

Farklı kaynaklardan yararlanın.

Ders çalışırken farklı kaynaklardan yararlanmak, çalışılan konu ile ilgili daha geniş bilgiler edinmemizi sağlar. Kullandığınız kaynakların güncel ve güvenilir olmasına dikkat edip çeşitlendirmelisiniz.

### **4. Grup**

#### **Not tutun.**

Öğrendiklerinizi kalıcı hale getirmek için bir başka aktivite ise not almak. Yalnızca duyuşal değil görsel olarak da hafızanızı desteklemiş olacaksınız.

Açken ve yeni yemek yediğinizde çalışmayın

Karnınız açken derse odaklanmanız neredeyse mümkün olmayacaktır. Karnınız tokken ise üzerinizde bir ağırlık hissediyor olursunuz. Yemek yedikten yarım saat sonrasında tuvalet ihtiyacınız varsa giderip çalışma masasının başına öyle geçmelisiniz.

40 Dakika ders – 10 dakika mola sistemini uygulayın

Saatlerce ders çalışmak yapılan en büyük yanlışlardan biridir. Bir süre sonra veriminizi tümüyle kaybetmiş olacağınız için zamanınız da boşa gidecektir. 40 dakikada bir, çok uzun olmayacak şekilde molalar verin.

EK-2

## Durum Kartları

### 1. Durum

9. sınıfa giden Esra'nın annesi ondan sürekli ders çalışmasını, masa başında uzun süre geçirmesini istiyor. Oysaki Esra ödevlerini, günlük konu tekrarını ve yarınki konularının ön hazırlığını yapmıştır. Ancak annesi daha fazla çalışırsa daha iyi olacağını düşünmektedir.

### 2. Durum

Sema 6.sınıf öğrencisidir. Kendisinden daha başarılı olan kuzeni ile sürekli kıyaslanmaktadır. Bu durumda Sema'nın başarıları bile annesinin gözünde küçük görünmektedir.

### 3. Durum

Yusuf 14 yaşında fanatik Galatasaray taraftarıdır. Galatasaray'ın Fenerbahçe ile oynayacağı şampiyonluk maçını izlediği sırada kendisiyle beraber maçı izleyen babası tarafından ders çalışmaya yönlendirilmiştir. Yusuf bu durumdan hoşnut olmadan odasına gidip masasına oturmuştur.

### 4. Durum

Selin büyük bir Aleyna Tilki hayranıdır. Bu yüzden odasında o şarkıcının büyük bir posteri bulunmaktadır. Selin her ders çalışmaya başladığında o postere bakıp ilerde büyük bir şarkıcı olmanın hayalini kurmaktadır. Odasına poster asma konusunda ailesi onu tamamen özgür bırakmaktadır.



### 3-2-1 FORMU

Bu eğitimde, Öğrendiğim 3 şey:
1-
2-
3-
Bu eğitimde, Öğrendiğim 2 şey:
1-
2-
İfade etmek istediğim 1 şey
1-

Bu eğitimde, Öğrendiğim 3 şey:
1-
2-
3-
Bu eğitimde, Öğrendiğim 2 şey:
1-
2-
İfade etmek istediğim 1 şey
1

Bu eğitimde, Öğrendiğim 3 şey:
1-
2-
3-
Bu eğitimde, Öğrendiğim 2 şey:
1-
2-
İfade etmek istediğim 1 şey
1

## 4. MODÜL

### EKRAN BAĞIMLILIĞI

**Adı:** Adı: Evdeki Ses Kimin Sesi?

**Süre:** 60-90 Dakika

**Katılımcı Sayısı:** 14-15 kişi

**Amaç:** Katılımcıların bilinçli ekran kullanımı konusunda farkındalık kazanmalarını sağlamaktır.

**Etkinlikler:** Tanışma-ısınma etkinliği

- Slayt
- Evdeki ses kimin sesi
- Buradan giderken...

**Gerekli materyaller:**

- Not Kâğıtları- Kalem
- Tahta - Kalem

**Uygulanma süreci hakkında bilgi:**

**1. Etkinlik:**

**Eğitim sunumu"** (Eğitimci tarafından sunumdaki slaytlar takip edilerek anlatım yapılır. )

Süre:30 dk.

**2.Etkinlik: Alışkanlık mı, Bağımlılık mı?**

**Gerekli Materyaller:**

- Bağımlılık Kartı
- İp

**Etkinlik Süreci**

Katılımcılar ikişerli gruplara ayrılır ve her gruba uzunca bir parça verilir. Bağımlılık kartından her gruba verilir. Eşlerden bir ellerini birleştirir. Diğer maddeler sırasıyla sorar. Her "Evet" cevabı için bir tur ip ellere dolandır. Kaç tur ip dolandığı not edilir. İp turu fazlaştıkça kurtulmanın zor olması bağımlılıkla ilişkilendirilir. İpin ilk turlarında kurtulmak için harcanan çaba ile son halinde harcanan çaba kıyaslanır. Sırayla diğer eşe de aynı uygulamanın yapılması için zaman tanınır.

**Süre:10 dakika**

**3.Etkinlik:** " Evdeki ses kimin sesi "Katılımcılar 3'er kişilik 3 gruba ayrılır. Her gruba bir durum kartı seçmesi istenir. Grup 3 gruba ayrılır. Grup üyelerine durum kartları verilir ve gönüllülük esasına göre sırayla canlandırmaları istenir.

**Süre:**30 dakika

**1. Etkinlik: Katılımcılara** küçük kartlar verilir. Katılımcılara ekran bağımlılığının zararlarından bir tanesini yazmaları istenir. Kartlar toplandıktan sonra tek tek eğitimci tarafından okunur ve tamamlanır.

**Süre 10 dakika**

Son etkinlik olarak 3-2-1 Etkinliği formu katılımcılara dağıtılır. Buna göre katılımcıların bu eğitimde öğrendikleri 3 şey, değiştirmek istedikleri 2 şey ve ifade etmek istedikleri 1 şeyi yazmaları söylenir. Ardından gönüllülük esasına göre yazdıklarını paylaşmaları istenir.

Uygulayıcılar paylaşımlar esnasında bu eğitimin katılımcılara faydası üzerine gerekli eklemeleri yapar. Dilek ve temennilerde bulunularak sonlandırılır.

**Süre:**10 dk.

## **Ek 1**

### **BAĞIMLILIK KARTI**

Her evet cevabı için arkadaşınızın eline bir tur ip döndürünüz.

1. Her geçen gün teknolojik aletlerle daha fazla zaman geçiriyorum.
2. Teknoloji ile zaman geçirmediğimde asabi, huzursuz ve boşlukta hissediyorum.
3. Kontrol çabalarım başarısız oluyor
4. Çok vakit harcıyorum
5. Hayatım giderek sığ bir hal alıyor
6. Kontrolü sağlayamıyorum
7. Bedenim zarar görüyor
8. Psikolojik gelişimim zarar görüyor
9. Teknoloji kullanımımı sınırlamak isteyenlerle çatışıyorum
10. Zihnim köreliyor
11. Teknolojik aletlerle geçirdiğim zamanı ifade ederken yalan söylüyorum.
12. Duygu durumum bozuluyor
13. Uyku düzenim bozuluyor
14. Yemek düzenim bozuluyor

Kaç Tur İp Doladınız: .....

## Ek 2

Konuşma bozukluğu görülmektedir.

Hareketsizlikten dolayı kaslar yeterli gelişmemektedir.

İletişim kuramama, içe kapanıklık,

Arkadaş edinememe sorunları ortaya çıkmaktadır.

Ders çalışmak istememekte ve okula gitmek istememektedir.

Hayal dünyası gelişmemektedir.

Dış çevreyi anlamakta zorlanmaktadır.

Ders notları düşmekte, aile içi huzursuzluk meydana gelmektedir.

Kitap okuma alışkanlığı gelişmemektedir.

## EK-3

### 1 Durum.

Ali okuldan geldiğinde evde anne, babaanne ve kardeşinin televizyon izlediğini gördü ve oda televizyon izlemeye başladı. Akşama babası işten geldi. Ödevlerini yapıp yapmadığını sordu. Ali yemekten sonra yapacağını belirtti. Kitaplarını masaya koydu fakat içerden gelen televizyon sesi duydu, biraz daha televizyon izlemek üzere salona gitti. Babası tekrar odasına gönderdi odada sıkıldı. Masaya oturmak içinden gelmiyordu. Oyalandı uykusu geldi yatanın üstünde uykuya

### 2. Durum

Ali okuldan geldiğinde evde annesinin telefonla arkadaşıyla konuşmaktaydı. Okulda canın sıkılan durumlar olmuştu annesiyle konuşmak istiyordu fakat annesinin konuşması uzun sürdü. O da bu arada bilgisayarda biraz oyun oynamaya karar verdi. Bilgisayarda ki oyuna su içmek için ara verdiğinde annesiyle mutfakta konuşmak istedi fakat annesi yemek yapıyorum baban gelince onunla konuşursun dedi. Oflayarak tekrar bilgisayarın başına geçti. Babası işten geçgeç geldi. Ali babasını beklemedi ve uyudu.

### 3. Durum

Oyun oynamayı çok seven Ali, okuldan eve geldi. Okul kıyafetlerini çıkardıktan sonra, buzdolabından yiyecek ve atıştırmalık alarak bilgisayarının başına geçti ve oyun oynamaya başladı. Akşam yemeğinde annesi ve babası sofraya gelmesi için içerden seslendiler. Bir iki dakikalık aralarla sofraya gelmesi için seslendiler fakat Ali tok olduğunu belirtip oyundan ayrılmadı. Ailesi birkaç defa daha seslendi. 'Tamam 2 dakikaya geliyorum' dedi oyun süresini uzatmaya çalıştı. Babası içeri girip 'yeter artık' dedi ve bilgisayarı kapattı sonra babasıyla tartışmaya başladı. Ağlayarak uyudu.

EK-4

3-2-1 FORMU

Bu eğitimde, Öğrendiğim 3 şey:
1-
2-
3-
Bu eğitimde, Öğrendiğim 2 şey:
1-
2-
İfade etmek istediğim 1 şey
1-

Bu eğitimde, Öğrendiğim 3 şey:
1-
2-
3-
Bu eğitimde, Öğrendiğim 2 şey:
1-
2-
İfade etmek istediğim 1 şey
1-

Bu eğitimde, Öğrendiğim 3 şey:
1-
2-
3-
Bu eğitimde, Öğrendiğim 2 şey:
1-
2-
İfade etmek istediğim 1 şey
1-

