

Aile Okulu

3

AKRAN İLİŞKİLERİ



AİLE OKULU 2

AKRAN İLİŞKİLERİ

"Sadık bir arkadaş bulan, hazine bulmuş gibidir."

Atasözü

"Dost kara günde belli olur."

Atasözü

"Dostun attığı taş baş yarmaz."

Atasözü

"İyi dostu olanın aynaya gereksinimi yoktur."

Mevlâna (1207-1273)

DERS BİLGİ TABLOSU

Akran İlişkileri	Akran İlişkileri Akran Gruplarının Olumlu ve Olumsuz İşlevleri Akran İlişkilerini İyileştirme ve Geliştirme Yolları Psikolojik Sağlamlık
Amaçlar	Akran ilişkileri, arkadaşlık, akran grubu kavramlarını bilme Yaşa göre sosyal gelişim özelliklerini bilme Akran gruplarının olumlu/olumsuz işlevlerini bilme Akran ilişkilerini iyileştirme ve geliştirme yollarını bilme Psikolojik sağlamlık kavramını bilme Psikolojik sağlamlık gelişimi için yapabileceklerini fark edebilme Psikolojik sağlamlık açısından akran ilişkilerinin önemini bilme
Eğitim Süresi	80+80 dakika
Akış / Süreç	1. Konunun Tanıtılması 2. Akran Kavramı 3. Yaşa Göre Sosyal Gelişim Özellikleri 4. Birinci Etkinlik: Akran Nezaketine Evet 5. Kısa Bir Ara 6. Akran Gruplarının Olumlu ve Olumsuz İşlevleri 7. Akran İlişkilerini İyileştirme ve Geliştirme Yolları 8. İkinci Etkinlik: Ne Dersin, Ne Yaparsın? 9. Psikolojik Sağlamlık 10. Psikolojik Sağlamlık Gelişimi İçin Bazı Öneriler 11. Psikolojik Sağlamlık Açısından Akran İlişkilerinin Önemi 12. Üçüncü Etkinlik: Kendini Değerlendir 13. Dördüncü Etkinlik: Can Dostum 14. Sözlü Geri Bildirim ve Değerlendirme Formu 15. Kısa Bir Değerlendirme
Materyaller	Akıllı tahta/Projeksiyon
Değerlendirme	Sözlü Değerlendirme (Gönüllü Veliler) Değerlendirme Formu
Öneriler	Ders öncesinde, temel bilgiler ve akış kısmı ayrıntılı olarak okunup hazırlık yapılmalıdır.
Ekler	Ek.1. Kendini Değerlendir Ek.2. Değerlendirme Formu
Kaynakça	Eriş, B. (2023). Anne beynim aç. Ankara: Alfa Yayınları. Cüceloğlu, D. (2019). Başarıya götüren aile. Ankara: Remzi Kitabevi. Beyazkürk, D., Anliak, Ş., & Dinçer, Ç. (2007). Çocuklukta akran ilişkileri ve arkadaşlık. Eurasian Journal of Educational Research (EJER), (26). Gülay, H. (2009). Okul öncesi dönemde akran ilişkiler. Balıkesir Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 12(22), 82-93. Yöndem, Z. D., & Totan, T. (2007). Ergenlerde zorbalığın anne-baba ve akran ilişkileri açısından incelenmesi. Ege Eğitim Dergisi, 8(2), 53-68. Özan, S., & Yurdabakan, İ. (2008). Öz ve akran değerlendirmenin temel iletişim becerileri başarıları üzerindeki etkileri. Tıp Eğitimi Dünyası, 27(27), 27-39. Dinçer, Ç., Baş, T., Teke, N., Aydın, E., İpek, S., & Göktaş, İ. (2019). Okul öncesi dönem çocuklarının kişiler arası problem çözme ve sosyal becerileri ile akran ilişkilerinin değerlendirilmesi. Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 19(3), 882-900. Milli Eğitim Bakanlığı. (2021). Psikolojik sağlamlık kuramsal kitap. https://orgm.meb.gov.tr/meb_iys_dosyalar/2022_10/04110014_Psikolojik_SaYlamlYk_Kuramsal_Kitap.pdf Türk, F., & Türnüklü, A. (2013). Akran arabuluculuk eğitiminin lise öğrencilerinin çatışmaları üzerindeki etkisinin incelenmesi. Sosyal Bilimler Dergisi, 3(5).

DERS İŞLENİŞİ

1. Konunun Tanıtılması (2 ve 3. Slaytlar)

Selamlama ile derse giriş yapınız. “Merhabalar, hepiniz hoş geldiniz. Umarım iyi bir hafta geçirmişsinizdir. 2. slaytta da gördüğünüz gibi aslında bu dersimizde arkadaşlıktan bahsedeceğiz. İyi bir arkadaşın nasıl hazine olduğunu konuşacağız.” şeklinde açıklama yaptıktan sonra 3. slayttaki “akran ilişkileri” konularını gözden geçiriniz.

2. Akran Kavramı (4. Slayt)

TDK’ye göre akran kelimesinin kullanıldığı yere göre üç farklı anlama geldiğini belirtiniz. Velilere aşağıdaki bilgileri veriniz:

İlk Anlamı: Yaşıt

İkinci Anlamı: Rütbeleri ya da görevleri aynı olan kimseler

Üçüncü Anlamı: Arkadaş, dost

Özetle günlük hayatta sıklıkla kullandığımız kelimelerden biri olan akran kelimesi, yaşıt demektir. Örneğin; 2015 yılında doğmuş olan iki kişi için akran sözcüğü kullanılabilir. Daha sonra 4. slaytı gösterip arkadaşlık kavramı ile ilgili aşağıdaki bilgileri paylaşınız.

“İnsan, sosyal bir varlıktır. Sosyal etkileşim, insan yaşamının vazgeçilmez bir parçasıdır. Yaşamını ilişkiler ağı içinde sürdüren insanın uyumunda ve mutlu olmasında sağlıklı sosyal etkileşimin büyük payı vardır. Neredeyse tüm gelişim alanlarının desteklenmesinde ebeveyn ve aile rolü en büyük paya sahiptir. Çocukların sağlıklı ilişkiler kurabilmesi noktasında da ailelere önemli görevler düşmektedir.”

Bu açıklamalardan sonra slaytta da yer alan arkadaşlığın kişiye kazandırdıkları üzerinde durunuz:

- Bireye aidiyet duygusu verir.
- Yardım ve destek almayı sağlar.
- Değerlilik duygusu kazandırır.
- Kişiliği destekler.
- Başkalarına yardım etme fırsatı sağlar.
- Yalnızlık hissini azaltarak veya engelleyerek psikolojik sağlığı olumlu etkiler.

Güvendiğimiz insanlarla deneyimlerimizi paylaşmak ve onların fikirlerini almak, özgüvenimizi artırdığı gibi karar verme mekanizmalarımızın da iyileşmesini sağlar. Özel-

likle çocuklarda arkadaşlık ilişkileri toplumsal ilişkilere öncülük edecek, toplumsal becerilerin kazanılmasında önemli rol oynayacaktır.”

3. Yaşa Göre Sosyal Gelişim Özellikleri (5-12. Slaytlar)

Velilere çocukların sosyal gelişimine ve sağlıklı akran ilişkileri kurmasına destek olabilmek için öncelikle onların içinde bulunduğu yaş grubuna özgü akran ilişkilerinin yapısını ve doğasının bilinmesi gerektiğini söyleyiniz. Daha sonra sırasıyla slaytları gösterip aşağıdaki gerekli gördüğünüz bilgileri açıklayınız:

0-2 Yaş Sosyal Gelişim Özellikleri: Bireyin akran ilişkilerinin ilk emareleri henüz altı aylıken başka bebekleri görünce gülümsemelerinde, dokunmalarında görülebilir. Bir yaş döneminde yan yana getirilen iki bebek, kısa süreli de olsa (birkaç saniye ile birkaç dakika arası) birbirleriyle temas eder, yakınlaşır. İki yaş döneminde bir yaşa benzer özellikler gösteren akran ilişkileri, paylaşım konusunda daha nazik tavırlar göstermeye başlar.

3 Yaş Sosyal Gelişim Özellikleri: Çocukların ikili ya da grup ilişkilerinde arkadaşlık anlayışı vermekten çok almaya yöneliktir. Arkadaşının oyuncağını almak isterken kendi oyuncağını vermek istemez, bu nedenle sıkça sorunlar yaşarlar. Çocuklar oyun oynamak için daha çok kendi cinsiyetindeki akranlarını tercih ederler. Bu dönemde çocuklar akranları arasında tercihler yapmaya başlar ve ilişki kurmakta zorluk çekmezler. Akranlarıyla ilişki kurmakta zorluk yaşamayan çocuklar, asıl zorluğu ilişkiyi sürdürmek noktasında yaşarlar. Bu dönemde büyük oranda ebeveyn müdahalesine gereksinim duyarlırlar. Bu dönemin ilişkileri çok fazla benmerkezci özellikler gösterir.

4 Yaş Sosyal Gelişim Özellikleri: Bu yaştan itibaren çocukların kural ve sınır algıları gelişim göstermeye başladığı için akran ilişkilerinde de olumlu gelişmeler gözlenir. Çocuk, geçmiş yaşlarındaki deneyimlerin yardımıyla kuralları da tanımaya başlar. Sosyal gelişiminin bir getirisi olarak çocukların, 4-5 yaşlarından itibaren grupça oynama isteklerinde artış görülür.

5-6 Yaş Sosyal Gelişim Özellikleri: Bu yaştan itibaren akranlarıyla yeterli ölçüde etkileşime girebilmiş, en güçlü akran ilişkisi ve iletişimi olan “oyunları” oynayabilmiş 5-6 yaş çocukları, artık akran ilişkileri ile ilgili kuralları içselleştirmeye başlarlar. Bu dönemde grupça oynanan kurallı oyunlarda artışlar görülür. Çocuklar zaman zaman kendi kurallı oyunlarını tasarlarlar ya da var olan kuralları değiştirmek isterler. Yine bu dönemde, arkadaşlık ilişkileri ve oyunlar sosyal bir ihtiyaç olmaktan çıkıp duygu paylaşımı için bir alan olmaya başlar.

7-11 Yaş Sosyal Gelişim Özellikleri: Çocuğun ilköğretim çağına denk gelen bu dönemde akran ilişkilerinin önemini ve yerini iyiden iyiye hissettirmeye başlar. Çocuklar bu yaş aralığında neredeyse tüm enerjilerini akran ilişkilerine aktarırlar. Çocuklar arkadaşlıkta ve oyunda kendi zevk ve eğlencelerini ön planda tutarlar. Cinsiyetler arası gruplaşmalar net bir şekilde kendini gösterir. Kızlar kızlarla, erkekler erkeklerle oynama ve arkadaşlık kurma eğilimindedir. Çocuklar bu dönemde kabul görebilmek ve kendilerini ispatlayabilmek adına yarışabilirler, rekabet edebilirler, güç gösterilerinde bulunabilirler, lider olmak ya da grup içerisinde baskınlık kurmak yoluyla statü elde etmeye çalışabilirler. Dolayısıyla akran çatışmaları, küslükler arkadaşlık ilişkilerinin ayrılmaz bir parçası hâline gelir. Çatışmaların yanı sıra, bu dönemde akranlar birbirlerini taklit etmeye ve model almaya elverişlidirler. Okul çağı çocuklarının tipik oyunları ve davranış örüntüleri erkeklerde yarış ve güç oyunları "çeteleşmeler", kızlarda gruplaşmalar ve kendi içlerinde küçük gruplar oluşturmalarıdır. Bu dönemde "empati" yetenekleri yeni gelişmeye başlayan ve henüz biz yetişkinlerin kurabildiği empatiden uzak olan çocuklar, zaman zaman arkadaşlarına karşı "acımasız" olarak nitelendirdiğimiz tutum ve davranışlar sergileyebilirler.

Ergenlik Dönemi Sosyal Gelişim Özellikleri: Ergenlik, hemen hemen her gelişim alanında çok sayıda köklü değişimin süratle yaşandığı bir dönemdir. Bu değişimler, ergenin kendisiyle ve çevresiyle olan ilişkilerini etkilemektedir. Çevresiyle ilişkilerinde kısa süreli bozulmalar olabilir. Bağımsızlaşmaya başlayan ergen yardım almaktan hoşlanmaz. Bu dönemde ergen aileden uzaklaşmaya başlar ve arkadaşlık ilişkileri eskisinden daha çok önem kazanır. Sıkı dostluklar kurulur ve gruplaşmalar başlar. Ergen, grup tarafından reddedilmekten korkar. Arkadaşlarının başkaları tarafından eleştirilmesinden çok rahatsız olurlar. Ergenlik döneminde olan birey, yoğun bir karmaşık duygu durumu yaşadığı ve yaşamda anlam arayışı içinde olduğundan anne babası ve çevresindekilerden her zamankinden daha çok anlayışa ve desteğe gereksinim duymaktadır.

4. Birinci Etkinlik: Akran Nezaketine Evet (13. Slayt)

Etkinliğin Adı	Akran Nezaketine Evet
Etkinliğin Amacı	Velilerin “Akran Zorbalığı ve Akran Nezaketi” kavramlarını tanımlarını sağlayarak akran ilişkilerini güçlendirmek
Yöntem ve Teknik	Tartışma
Süre	30 dakika
Materyal	3 adet A3 kâğıt, tahta kalem
Etkinliğin Uygulanması	“Akran ilişkileri denildiğinde aklınıza neler geliyor?” sorusuyla etkinliğe başlanır. Cevaplar dinlenir. “Son zamanlarda öğrenciler arasında medyaya yansıyan/yansımayan birçok sıkıntılı durumla karşılaşyoruz. Karşımıza sıkça çıkan kavram ise Akran Zorbalığı oluyor. Akran Zorbalığı; akran grubu içinde fiziksel, duygusal ya da sosyal biçimde zarar veren, tekrar tekrar yaşanan saldırgan davranış biçimi olarak tanımlanmaktadır. Akran zorbalığını önlemek için çocuklarda farkındalık yaratmak, empati geliştirmek ve güvende hissettirmek önemlidir. Aslında zorbalık kavramının bu kadar sık telaffuz edilmesi, çocuklarımızın dikkatinin olumsuz davranışa yönelmesi anlamına da gelebiliyor. İyi olanı yani akran nezaketi kavramını ön plana çıkarmak zorba davranışlarla baş edebilmek açısından etkili olabilir. Nezaket; övgü veya ödül beklemeden, başkaları için cömertlik, düşünme veya ilgi gösterme eylemleriyle işaretlenmiş bir davranış türüdür. Akran nezaketi kavramı yaşatlarına nezaket çerçevesinde davranmak demektir. Çocuklarımızı akranlarıyla ilişkilerinde nezakete teşvik etmek ve çocuklarımıza örnek olmak.” açıklaması yapılır. • Veliler 3 gruba ayrılır. • Her gruba 1 adet A3 kâğıt ve tahta kalem verilir. • Her grubun aralarında tartışarak akran nezaketini vurgulayan bir slogan oluşturmaları ve istedikleri bir tarzda kâğıda yazmaları istenir. Tüm gruplar bitirdiğinde yazdıkları sloganlar sınıfın bir köşesine asılır.
Etkinlikle ilgili İpuçları	Velilerin nezaket kavramını daha iyi tanımlamaları açısından örneklendirme yapılabilir. Nezaket davranışlarına verilebilecek örnekler: • İş yeri veya okul temizlik görevlilerine “Teşekkürler” demek. • Topluluk içinde yediğimiz bir şeyden yanımızdakilere de ikram etmek. • Yemek yediğimiz veya çalıştığımız yerleri temiz bırakmak. • Hasta olan bir yakınımızın hâlini hatırını sormak ve ihtiyaçlarına yardımcı olmaya çalışmak.
Etkinliğin Değerlendirilmesi	1. Etkinlik veliler tarafından uygulandı mı? 2. Etkinlik amacına ulaştı mı? 3. Etkinliğin uygulanması sırasında sorun yaşandı mı?

5. Kısa Bir Ara (14. Slayt)

Kısa bir ara vereceğinizi söyleyip 14. slaytı gösteriniz. Slaytta yer alan atasözü ile Mevlana'nın sözünü okuyunuz.

6. Akran Gruplarının Olumlu ve Olumsuz İşlevleri (15, 16 ve 17. Slaytlar)

Velilere 15. slaytı gösterip akran gruplarının neredeyse aynı yaşta olan arkadaş gruplarından oluştuğunu, bu ilişkiyi kurmanın birey olmada önemli olduğunu, çocukların/gençlerin kendi yaş gruplarındaki kişilerin arasına girmelerinin ve kademeli olarak bağımsız olmayı öğrenmelerinin bu şekilde gerçekleştiğini açıklayınız. Daha sonra akran gruplarının olumlu yönleri ile ilgili 16. slaytı gösterip aşağıdaki bilgileri velilerle paylaşınız.

- Aidiyet ve değerli hissetme duygusu
- Grupları tarafından kabul edildikleri için artan özgüven duygusu
- Güvenlik ve aynı deneyimlerden geçen başkaları tarafından anlaşılma hissi
- Değerleri ve fikirleri test etmek için güvenli bir yer
- Bağımsızlığa doğru hareket için teşvik
- Başkalarıyla iyi geçinmek için pratik yapma
- Yeni insanlarla tanışmanın yollarını bulma
- İyi arkadaşlık ve dostluklar
- Hayat hakkında bazı durumlar için karar vermede etik beceriler kazanma

Şimdi de "Peki, akran gruplarının olumsuz yanları neler olabilir?" şeklinde sorular sorup cevaplarını dinleyiniz. Verdikleri cevaplar üzerinde fikir alış verişinde bulununuz. 17. slaytı gösterip aşağıdaki bilgileri onlarla paylaşınız:

- Telefon veya sosyal medyada uzun saatler harcamak
- Sorumluluk ve görevlerini aksatmak
- Riskli davranışlara yönelmek
- Olumsuz, uygun olmayan davranışlar geliştirmektir.

7. Akran İlişkilerini İyileştirme ve Geliştirme Yolları (18-24. Slaytlar)

Velilere akran ilişkilerinde çocukların kendi sınırlarını çizebilmesinin, hoşlanmadığı durumlar karşısında hayır diyebilmesinin, kendilerini fiziksel ve ruhsal olarak koruyabilmesinin çok kıymetli olduğunu ve bunun için ailelere çok önemli görevler düştüğünü söyleyip 18. slaytı gösteriniz. Daha sonra aşağıdaki bilgileri onlarla paylaşınız.

"Çocukların gelişimi ailede başlar. Ev ortamında çocukların bir birey olarak görülmesi, fikirlerinin önemsenmesi, fikirlerini özgürce söyleyebilecekleri ortamların yaratılması uzun vadede kuracakları tüm ilişkilerde kendi sınırlarını koruyabilmelerine olanak sağlayacaktır."

19. slaytı gösterip aşağıdaki açıklamaları yapınız.

“Çocuğunuzun kişiliğine ve karakteristik özelliklerine saygı duyun. Çocuğunuzun içedönük bir yapıda olması ya da zaman zaman kendi başına vakit geçirmek istemesi, onu sosyal ilişkilerinde başarısız bir birey yapmaz. Fakat onu kendi istediğiniz gibi bir arkadaş olması için zorlamanız, üzerinde baskı yaratabilir.”

20. slaytı gösterip aşağıdaki açıklamayı yapınız.

“Elinizden geldiğince çocuklarınıza akranları ile bir arada olma fırsatı sunun. Akran ilişkilerini besleyen ve güçlendiren en önemli unsur akranların tam da kendisidir. Çatışmaları iletişim kurabilmeleri için bir fırsata çevirmelerini sağlayın. Çocukların bu dönemde yaşadığı çatışmaları size anlatabileceklerine, anlatırken üzgün ya da kızgın duygu durumu içerisinde olabileceklerine dikkat ediniz.”

Çocuğunuzun akranları ile sorun yaşamalarının onların gelişimine nasıl bir katkısı olabileceğini sorunuz. Aldığınız cevaplardan sonra aşağıdaki bilgileri onlarla paylaşınız:

- Sakin ve ılımlı, abartıdan uzak bir tavır sergileyin.
- Çocuğunuzun yaşadığı olay hakkındaki duygu ve düşüncelerini ifade etmesi için cesaretlendirin.
- Problem durumunu tanımlamasına, çözüm yolları üretmesine yardımcı olun. Çocuğunuz problemleri ile baş ederken her zaman yanında olun fakat kendi çözüm yollarınızı onlara sunmayın.
- Çocuklar yaşadığı çatışmalarda sağlıklı bir şekilde yönlendirilebilir ve yönetebilir, bu çatışmaları önemli öğretilere ve tecrübelerle dönüştürürler.

Şimdi de çocuklarla sohbet etmenin yararları üzerinde konuşup aşağıdaki bilgileri velilerle paylaşınız.

“Çocuklarınızın arkadaş seçimlerini olabildiğince desteklemeye özen gösterin. Burada önemli olan neden bu arkadaşlıkları seçtiği ile ilgili onunla sohbet etmektir. Bu arkadaşlık ilişkisinde çocuğun ilgisini çeken arkadaşının hangi özellikleri hoşuna gitmiş. Çocuğunuzun tercihlerini saygı ile dinlediğinizde ve eleştirel bir tavır sergilemediğinizde, onun kararlarını önemseyeceğinizi ve bir birey olduğunu hissedecektir.”

Bazen ebeveyn olarak çocuğunuzun kurduğu arkadaşlıklardan farklı sebeplerden ötürü endişe duyuyor olabilirsiniz. İlk olarak burada hissettiğiniz duygunun sizinle mi yoksa çocuğunuzla mı alakalı olduğundan emin olmaya çalışın. Çocuğunuzun yönlendirilmesini

dirmek yerine onunla sohbet edin. İlişki dinamiklerini anlamaya çalışın. Eğer çocuğunuzun da bu arkadaşlıktan memnun olmadığını gözlemliyorsanız, bunu kendisinin fark etmesini sağlayın. Çocuğunuzun yaşındayken sizin yaşadığınız arkadaşlık ilişkilerinden örnekler verebilir, hikâyeler anlatabilirsiniz.

Velilere, çocukları duygu ve düşüncelerini açıklama noktasında cesaretlendirmenin öneminden bahsedip 22. slaytı gösteriniz. Daha sonra aşağıdaki açıklamayı yapınız.

“Çocuklar zaman zaman arkadaşlıkları ile ilgili çelişkili duygular hissedebilir. Bir taraftan birlikte oyun oynamaktan keyif alırken bir taraftan arkadaşının sınıfta kaba davranışlar sergilemesinden rahatsızlık duyabilir. Çocuğun hissedebileceği bu tezat duyguları konuşmak, duygularını kabul etmek onun kendi kişisel sınırlarını oluşturmaya yardımcı olacaktır. Çocuk eğer arkadaşının sergilediği herhangi bir davranıştan ya da sözden rahatsız ise bunu arkadaşına söylemesi için onu yüreklendirmeye çalışın. Beraber çözümler üzerine konuşmak, karşılıklı rol yaparak nasıl konuşacağını deneyimlemek iyi gelebilir.”

Bu açıklamalardan sonra çocuklara yeri geldiğinde sınır koymak gerektiğini hatırlatınız. Velilere çocuklarına koydukları sınırlar hakkında söz almak isteyen varsa konuşabileceklerini söyleyiniz. 23. slaytı gösterip aşağıdaki bilgileri paylaşınız.

“Aile olarak belirlediğiniz sınırlar hakkında çocuklarınızla beraber konuşun. Bu sınırlar sayesinde çocuklar hangi davranışların kabul edilebilir olduğunu ya da olmadığını deneyimlemiş olur. Her ailenin koyduğu kuralların, aile içi dinamiklerin farklı olduğunu çocuklara anlatmak iyi gelecektir. Bazen çocuklar sizin onay vermediğiniz ama arkadaşının ailesinin onay verdiği bir şeyi isteyebilir. Böyle bir durumla karşılaştığınızda “Bu bizim ailemizin kararı ve biz bunun doğru olduğunu düşünüyoruz. Arkadaşının ailesinin kararı farklı olabilir. Her ailenin kendine göre kuralları vardır.” şeklinde kısa ve net bir açıklama yapabilirsiniz.”

Bir diğer önemli konunun da çocuğu gözlemlemek olduğunu belirtip 24. slaytı gösteriniz. Daha sonra aşağıdaki bilgileri paylaşınız.

“Çocuğunuzun sosyal ortamlarda gözlemleyin, okuldaki ilişkileri hakkında “objektif” bilgiler alabilmek için öğretmenleri ve rehberlik ve psikolojik danışma servisiyle bilgi alışverişi içerisinde olun. Bu çocuğunuz hakkında gelişmiş ya da geliştirilmesi gereken özellikleri hakkında bilgi sahibi olmanızı sağlarken konu ile alakalı neler yapabileceğinizle ilgili öneriler almanıza imkân sağlayacaktır.”

8. İkinci Etkinlik: Ne Dersin, Ne Yaparsın? (25. Slayt)

Velilere çocukların akran ilişkilerini geliştirmek amacıyla onlara nasıl yaklaşmamız gerektiğini öğrendiğimizi şimdi de bu bilgileri pekiştirmek ve birbirimizle fikirlerimizi paylaşmak amacıyla bir etkinlik yapacağınızı söyleyiniz. Etkinlik için bir video izleyeceğinizi belirtiniz.

Etkinliğin Adı	Ne Dersin, Ne Yaparsın?
Etkinliğin Amacı	Velilerin akran ilişkilerini destekleme konusunda, verebilecekleri doğru tepkileri öğrenmelerini sağlamak
Yöntem ve Teknik	Oyun, tartışma
Süre	30 dakika
Materyal	Ne Dersin, Ne Yaparsın Videosu
Etkinliğin Uygulanması	Videoda akış esnasında çok hızlı olduğu için göremeyeceğiniz örnek durumlar var. Durdurduğumuzda okuyabiliyor olacağız. Ben videoyu başlattığımda sırayla durduracaksınız ve örnek durum hakkında konuşacağız. Video başlatılır. Herkesin durdurarak örnek durum hakkında paylaşım yapması sağlanır. Videoda yer alan ifadeler: • Ne dersin, ne yaparsın? • Sınıfta hiç kimse benimle arkadaş olmuyor. • Arkadaşım bana kötü söz söylüyor/hakaret ediyor. • Diğer sınıflardan bir çocuk benden borç istedi. • Bazı çocuklar ben içerdeyken tuvaletin kapısını açıyorlar. • Ben onlar kadar akıllı değilim. • Sınıftan biri benimle sıra arkadaşı olmak istiyor. • Arkadaşım birlikte okuldan kaçmayı teklif etti. • Arkadaşım yeni montumla dalga geçti. • Bir arkadaşım proje grubunda birlikte olmak istedi. • Okuldan biri saçımla dalga geçti. • Arkadaşım okul çıkışı birlikte parka gitmek istedi. • Grupça sinemaya gittiler, beni davet etmediler. • Ben güzel değilim. • Yakın arkadaşım teneffüse çıkarken beni çağırmadığı için üzüldüm. • Basketbol takımına beni almıyorlar. • Benimle alay ederler diye konuşmuyorum. • Bazı çocuklar sigara içiyorlar. • Sıra arkadaşım ödevine yardım etmemi istedi. • Bazı çocuklara ailesi tablet/telefon/bilgisayar ile ilgili sınır koymuyor. • Sınıftan biri kalemligimi yere attı. • Okulda bana sürpriz doğum günü hazırlamışlar. • Okul satranç takımına seçildim. • Sınıf başkanı adayı oldum.

Etkinliğin Uygulanması	• Sınıfta birinin parası kayboldu. Bence almıştır. • Harçlığımı kaybettim arkadaşım benimle yemeğini paylaştı. • Yakın arkadaşım küstük. • En yüksek notu ben aldım. • Kantinde sıra beklerken biri saçımı çekti. • Sınıfta korkutucu hikayeler anlattılar. • Arkadaşlarım akşam geç saate kadar dışarıda kalabiliyor. • Sınavdan en düşük notu ben aldım. • Ben onlar kadar güçlü değilim. • Sınıfta öğretmenin sorduğu soruyu bir tek ben bildim. • Başkanlık seçiminde kimde bana oy vermedi. Bu durumlar için her veliye farklı olarak yöneltilebilecek sorular şöyledir: • Ne hissedersin? • Ne söylersin? • Ne yaparsın? • Ne tepki verirsin? • Kimlerle iş birliği yapabilirsin? • Kimlerden destek alabilirsin?
Etkinlikle ilgili İpuçları	Velilerin birbirlerini yargılayıcı/suçlayıcı şekilde konuşmaları engellenmelidir. Burada ebeveynlik becerilerini artırmak amacıyla bulundukları hatırlatılmalı, insan ilişkileri konusunda sadece tek bir doğrunun olmadığı, en uygunu bulmak üzere bu etkinliğin yapıldığı söylenmelidir.
Etkinliğin Değerlendirilmesi	1. Etkinlik veliler tarafından uygulandı mı? 2. Etkinlik amacına ulaştı mı? 3. Etkinliğin uygulanması sırasında sorun yaşandı mı?

9. Psikolojik Sağlamlık (26. Slayt)

Şimdi yeni bir konuya başlayacağınızı söyleyip psikolojik sağlamlığın ne demek olduğunu velilere sorunuz. Daha sonra 26. slaytı gösterip aşağıdaki tanıımı yapınız.

“Psikolojik sağlamlık; bireylerin olumsuz duygusal deneyimlerin üstesinden gelme, stres verici yaşantılara uyum sağlayabilecek tutarlı psikolojik denge durumunu devam ettirebilme yeteneği olarak tanımlanabilir.”

10. Psikolojik Sağlamlık Gelişimi İçin Bazı Öneriler (27. Slayt)

Şimdi de psikolojik sağlamlık örnekleri ile ilgili 27. slayta geçiniz. Daha sonra aşağıdaki bilgileri paylaşınız.

Psikolojik olarak iyi olabilmek için sağlıklı ve zinde bir bedene ihtiyaç vardır. Bunun için; kaliteli bir uyku, dengeli beslenme ve düzenli egzersiz yapılması önerilmektedir.

dir. Duygularımızı tanımak ve ifade edebilmek daha iyi hissettirir. Kişisel değerlerimizi belirlemek, önceliklerimizi bilmek, hayat amacı belirlemek ve bunlara yönelik kararlar alarak uygulamaya geçirmek psikolojik sağlamlığımızı artırır. Güçlü yönlerinize, başarılarınıza, sahip olduklarınıza odaklanmak umudunuzu benlik saygınızı artırır. Sizin için keyifli olan aktivitelere (hobilerinize) vakit ayırarak stresinizi azaltabilir, psikolojik sağlamlığınızı artırabilirsiniz.

11. Psikolojik Sağlamlık Açısından Akran İlişkilerinin Önemi (28. Slayt)

İyi arkadaşlıkların da psikolojik sağlamlığa destek verdiğini söyleyiniz. 28. slaytı gösterip aşağıdaki açıklamayı yapınız.

Yapılan araştırma sonuçları; güçlü sosyal desteğe sahip bireylerin, stresli durumlarla baş etme becerisinin yüksek olduğunu bununla birlikte psikolojik sağlamlık düzeylerini de artırdığını göstermektedir. Elbette çocuklar ve gençler için yakın aile ilişkilerine sahip olmak çok önemlidir ancak akranları ile kurduğu destekleyici ilişkiler, birçok açıdan olduğu gibi psikolojik sağlamlığının gelişmesi açısından da çok önemlidir. Biz ebeveynlerin çocukların akranları ile olan ilişkilerinin önemini farkında olması, çocuklara fırsat tanıması ve gerek duyduğunda çocukları desteklemesi çok kıymetlidir.

12. Üçüncü Etkinlik: Kendini Değerlendir (29. Slayt)

Akran ilişkileri konusunu bir etkinlikle bitireceğinizi söyleyip bu etkinlikte psikolojik sağlık açısından öz değerlendirme yapacağınızı söyleyiniz.

Etkinliğin Adı	Kendini Değerlendir
Etkinliğin Amacı	Velilerin psikolojik sağlık açısından öz değerlendirme yapmalarını sağlamak.
Yöntem ve Teknik	Ölçek uygulama
Süre	30 dakika
Materyal	Kendini değerlendir ölçeği (kişi sayısı kadar)
Etkinliğin Uygulanması	• “Psikolojik sağlamlığı; bireylerin olumsuz duygusal deneyimlerin üstesinden gelme, stres verici yaşantılara uyum sağlayabilecek tutarlı psikolojik denge durumunu devam ettirebilme yeteneği olarak tanımlamıştık. Ayrıca, psikolojik sağlamlığınızı güçlendirmenize yönelik bazı önerilerimiz olmuştu. Şimdi bu öneriler doğrultusunda kendinizi değerlendirmenizi istiyorum. Sizlere dağıtacağım formdaki ifadeleri dikkatle okuyun ve durumunuzu en iyi ifade puanı daire içine alın.” • Velilere Ek-2 dağıtılır. • Tüm veliler işaretlemeyi bitirdiğinde daire içine aldıkları puanları toplamaları istenir. Toplam 9 a bölünerek “Psikolojik Sağlık Kendime Destek Skorum” kısmına yazılır. • 7 ve üzeri skorlar olumlu kabul edilir. Velilere kendileriyle ilgili bu değerlendirme hakkında ne hissettikleri sorulur. Bu çalışmadan sonra değiştirmek istedikleri üzerine konuşulur.
Etkinlikle ilgili İpuçları	Velilerin bu değerlendirmeyi yaparken, gruba olumlu imaj çizme kaygısı duymaması önemlidir. Bu etkinlik kendini tanıma ve yapabilecekleri konusunda bir farkındalık kazanma amacıyla yapıldığı vurgulanmalıdır.
Etkinliğin Değerlendirilmesi	1. Etkinlik veliler tarafından uygulandı mı? 2. Etkinlik amacına ulaştı mı? 3. Etkinliğin uygulanması sırasında sorun yaşandı mı?

13. Dördüncü Etkinlik: Can Dostum (30. slayt)

Etkinliğin Adı	Can Dostum
Etkinliğin Amacı	Velilerin akran ilişkilerini destekleme konusunda, kendi yaşantılarından olumlu örnekler verebilmelerini sağlamak.
Yöntem ve Teknik	Örnek olay, tartışma
Süre	30 dakika
Materyal	Renkli fon kartonu, boya kalemleri, müzik için bilgisayar vb.
Etkinliğin Uygulanması	• Veliler 4'erli gruplara ayrılır.(Grup oluşturulurken sırayla 1'den 4'e kadar saymaları sağlanır.1'ler, 2'ler,3'ler ve 4'ler bir araya gelerek grup oluşturulur.) • Veliler uygun şekilde oturduktan sonra ney sesi ya da hafif bir müzik açılarak gözlerini kapatıp kısa süreli dinlemeleri istenir. • Müzik devam ederken nefes egzersizi yaptırmak için uygulayıcı "burundan derin bir nefes alın ve ağzınızdan yavaş bir şekilde verin" der. "Çiçek koklar gibi alıp mum söndürür gibi vermek" şeklinde ifade eder. • Uygulayıcı üç kez tekrar ettikten sonra velilere "bu benim en sevdiğim arkadaşımıdır" dediğiniz kişiyi (Müzik devam etmektedir ve gözler kapalıdır) düşünün ve onu zihninize getirin. • 30 sn düşündükten sonra "Bu arkadaşınız ile yaşadığınız olumlu güzel bir anınızı hatırlayın. O anı tüm detaylarıyla zihninizde canlandırın. Kıyafetler, renkler, eşyalar, havanın durumu, kokular, söylenen sözler vb. zihninizde canlandırın) • Bu anının duygusunu hissedin (Huzur, mutluluk, sevgi, hoşgörü vb.) yönergesi verilir. • Şimdi gözlerinizi açın, müzik kapatılır. (Buraya kadar olan etkinlik 12 dakikada tamamlanmalıdır) • Uygulayıcı, anısını paylaşmak isteyen kişilere söz hakkı vererek olumlu akran ilişkilerine ilişkin örneklerin ve duyguların paylaşılmasını sağlar. 5 dakika süre verilir. • Sonrasında, gruplara yapılan çalışma ile hissettikleri duygunun resmini çizmeleri ve boyamaları istenir. 8 dakika süre verilir. • Süre sonunda gruplardan bir sözcünün resmi anlatması ve hissedilen duygulardan bahsedilmesi de istenir. Olumlu akran ilişkilerinin iyi olma haline etkisi üzerine sohbet edilir. • Velilerin çocuklarının anne babaları olduğu ve onların iyi oluşuna ebeveynlik rolleri ile katkı sağlamaları gerektiği ifade edilir. • Öğrencilerin olumlu akran ilişkileri geliştirmelerini desteklemeye yönelik ebeveyn tutumu göstermeleri ifade edilir.
Etkinlikle ilgili İpuçları	Velilerin anılarını anlatırken birbirlerini yargılayıcı/suçlayıcı şekilde konuşmaları engellenmelidir. Burada ebeveynlik becerilerini artırmak amacıyla bulundukları hatırlatılmalı, olumlu akran ilişkilerinin olumlu duygular ürettiği ve bireylerin iyi oluşuna önemli katkı sağladığı belirtilmelidir. Velilerin çocukları ile arkadaş olmadıkları, onların ebeveyni oldukları ve çocuklarına yönelik tutumlarında rollerin karıştırılmaması gerektiği vurgulanmalıdır.
Etkinliğin Değerlendirilmesi	1. Etkinlik veliler tarafından uygulandı mı? 2. Etkinlik amacına ulaştı mı? 3. Etkinliğin uygulanması sırasında sorun yaşandı mı?

Ek.1.

KENDİNİ DEĞERLENDİR

	Sağlıksız Beslenirim 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Sağlıklı Beslenirim 
	Düzensiz ve yetersiz uyurum 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Düzenli ve yeterli uyurum 
	Hareketsizim, egzersiz yapmam 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Hareketliyim, düzenli egzersiz yaparım 
	Duygularımı tanımam ve ifade edemem 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Duygularımı tanım ve ifade edebilirim 
	Önceliklerimi bilmem/ dikkate almam 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Önceliklerim bellidir ve dikkate alırım 
	Geleceğimle ilgili hedeflerim yok 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Geleceğimle ilgili hedeflerim var 
	Hobilerime vakit ayırmam 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Hobilerime vakit ayırırım 
	Sosyal çevrem yok 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Sosyal çevrem yeterli 
	Olumlu yönlerimi bilmem/ önemsemem 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Olumlu yönlerimi bilirim ve önemserim 

Psikolojik Sağlamlık Kendime Destek Skorum:

14. Sözlü Geri Bildirim ve Değerlendirme Formu

Gönüllü velilerden sözlü geri bildirim alınız ve ardından doldurmaları için Değerlendirme Formu dağıtınız ve doldurduktan sonra toplayınız.

15. Kısa Bir Değerlendirme

Kısa bir değerlendirme yapınız. İyi dilekler ile sunumu sonlandırınız.

Ek.2.

DEĞERLENDİRME FORMU				
1.	Ders ilginizi çekti mi?	Evet	Kararsızım	Hayır
2.	Ders süreci sizin için verimli geçti mi?	Evet	Kararsızım	Hayır
3.	Dersin sonunda herhangi bir tutum ve davranışınızı değiştirme ihtiyacı hissettiniz mi?	Evet	Kararsızım	Hayır
4.	Eğitici, derse katkıda bulunmanızı destekledi mi?	Evet	Kararsızım	Hayır
5.	Eğitici, grubun beklentilerini karşılayabildi mi?	Evet	Kararsızım	Hayır
6.	Ders için ayrılan süre yeterli miydi?	Evet	Kararsızım	Hayır
7.	Dersi aldığınız ortam beklentilerinizi karşıladı mı?	Evet	Kararsızım	Hayır
8.	Derslerin güçlü ve zayıf yanlarını, geliştirilmesi ve eklenmesini istediğiniz konular hakkındaki önerilerinizi, yorumlarınızı, temennilerinizi yazınız. (Lütfen adınızı yazmayınız.)			