

**YEŞİLAY
YAŞAM BECERİLERİ
EĞİTİM PROGRAMI
ÇALIŞMA
DEFTERİ**



ISBN

978-605-73007-7-5

**Yeşilay Yaşam Becerileri Eğitim Programı
Çalışma Defteri**

Proje ve Telif Hakkı Sahibi

Türkiye Yeşilay Cemiyeti adına Prof. Dr. Mücahit ÖZTÜRK

Sorumlu Yazı İşleri Müdürü

Av. Osman Baturhan DURSUN

MEB Genel Koordinasyon

Doç. Dr. Mustafa OTRAR

Serpil ALTUNCU VAROL

Proje Koordinasyon

Hakan ÇETİN, Merve FİDAN, Zeynep KORKMAZ

Proje Yürütücüsü

Doç. Dr. A. Esra İŞMEN GAZİOĞLU

Hazırlayan

Doç. Dr. A. Esra İŞMEN GAZİOĞLU

Dr. Öğr. Üyesi Çiğdem DEMİR ÇELEBİ, Arş. Gör. Dr. Gamze ALÇEKİÇ YAMAN

Dr. Öğr. Üyesi Neslihan YAMAN, Arş. Gör. Dr. Derya ERYİĞİT, Arş. Gör. Bilge Nuran AYDOĞDU

Dr. Öğr. Üyesi Seher Merve ERUS, Uzm. Psk. Dan. Şeyma ARSLAN, Uzm. Psk. Dan. Savaş KARATAŞ

Program Geliştirme

Dr. Ceyda ÇAVUŞOĞLU DEVECİ

Ölçme Değerlendirme

Arş. Gör. Halime YILDIRIM HOŞ

Editör

Doç. Dr. A. Esra İŞMEN GAZİOĞLU

Doç. Dr. Azize Nilgün CANEL

Uzm. Psk. Dan. Elif Asena AKIN

Uzm. Psk. Dan. Fulya Gökem ORHAN

Uzm. Psk. Dan. Pınar TOKSOY ARI

Ayşegül YAMAN KOSDİK

Grafik Tasarım ve Uygulama

Usturlab Eğitim Teknolojileri ve Tasarım Ltd. Şti.

Baskı

2. Baskı, 2023, İstanbul

Artpres Matbaacılık San. ve Tic. Ltd. Şti.

Bu program ve materyalleri, Türkiye Yeşilay Cemiyeti'nden izin alınmadan kullanılamaz ve/veya çoğaltılamaz.

© TÜRKİYE YEŞİLAY CEMİYETİ

İLETİŞİM

Türkiye Yeşilay Cemiyeti

Sepetçiler Kasrı, Sirkeci 34110 / İstanbul Tel: 0212 527 16 83 Faks: 0212 522 84 63

www.yesilay.org.tr



Türkiye Yeşilay Cemiyeti olarak, insanımızın ve insanlığın bağımlılıklardan uzak, özgür bir yaşam kurması amacıyla çalışıyoruz. Bağımlılıklarla mücadelede en iyi çözümün hiç temas etmemek olacağı anlayışıyla, önleme odaklı proje ve faaliyetler, hem ulusal hem de uluslararası alanda önceliğimizi oluşturuyor. Bu kapsamda Türkiye Bağımlılıkla Mücadele Eğitim Programı (TBM) ve Okulda Bağımlılığa Müdahale Programı (OBM) gibi çalışmaları hayata geçirerek, başta çocuklar ve gençler olmak üzere her yaştan bireyin bağımlılık riskinden korunması ve bilinçlenmesini amaçlıyoruz.

Önleme programlarımızın saha uygulamalarından aldığımız geri bildirimler ve yapılan araştırmalar ışığında, çocuklarda ve ergenlerde bağımlılıkların önlenmesi için kritik olan "duygu yönetimi", "karar verme", "eleştirel düşünme", "hayır deme" gibi becerileri geliştiren bir eğitim programına ihtiyaç duyulduğunu gördük. Nitekim bu alan ile ilgili yapılan pek çok araştırma, küçük yaşlardan itibaren bu becerilerin kazanılmasının bağımlılık risklerini azalttığını gösteriyor. Bu yüzden kapsamlı bir önleme programının parçası olarak Yeşilay, Yaşam Becerileri Eğitim Programı'nı geliştirdi.

YYBE Programı'nın hedef kitlesi, bağımlılık yapan maddeleri denememiş veya denemiş ancak bağımlı olmayan 7. sınıf öğrencileridir. Eğitimi alan çocuklar 8. sınıfa geçtiğinde, hazırladığımız takviye edici etkinliklerle kazanımların kalıcılığının sağlanmasını hedefliyoruz.

Program, ana öğrenme alanı olarak olumsuz duygularla baş edebilme, akran ilişkilerini düzenleyebilme, öz farkındalık ve sağlıklı bir beden imajına sahip olma becerilerinin geliştirilmesine odaklanmaktadır. Bu temel becerilerin altında stresle başa çıkma, olumsuz duyguları önleme, kendini yönetme, etkili iletişim, eleştirel düşünme, karar verme, müzakere/reddetme becerileri gibi pek çok yaşam becerisi 7 hafta boyunca gerçekleştirilen etkinliklerle öğrencilere kazandırılacaktır. YYBE'nin eğitim yaklaşımı, yaparak ve yaşayarak öğrenmeye ve problem çözmeye dayanmaktadır.

Bu vesileyle Yeşilay Yaşam Becerileri Eğitim Programı'nın geliştirilmesinde ve uygulanmasındaki destekleri için Millî Eğitim Bakanlığına teşekkür ediyoruz. Programımızın başta çocuklarımız olmak üzere, toplumumuzun her kesiminin bağımlılık risklerinden korunmasında öncü olacağına inanıyoruz.

Bağımlılıklardan uzak, nice sağlıklı nesillere.

Prof. Dr. Mücahit ÖZTÜRK

Türkiye Yeşilay Cemiyeti Genel Başkanı



**YAŞAM
BECERİLERİ
EĞİTİM PROGRAMI**

Birey yaşama gözlerini açtığı andan itibaren hayata uyum sağlama eğilimi içerisindedir. Bu eğilim, kişiyi çevresini gözlemleyerek işe yarar bilgi, beceri ve davranışlar kazanmaya ve bunları yaşamında uygulamaya güdüler. Yaşamın gerekliliklerine ve zorluklarına uyum sağlayan insanlar daha mutlu, üretken ve başarılı olurlar. Uyum sağlayamayan kişiler ise duygusal problemlerden madde kullanımına kadar pek çok riskle karşı karşıya kalırlar.

Yaşam becerileri, kişilerin uyum kapasitelerini etkileyen en önemli etkenlerden biridir. Yaşam becerileri gelişmiş kişiler daha akılcı kararlar verirler, duygularını daha iyi düzenlerler, zorluklar karşısında yılmazlar ve daha sağlıklı ilişkiler kurarlar. Bu bağlamda değerlendirildiğinde, gençlerimizin bu becerileri kazanmalarının ne kadar önemli olduğu ortaya çıkar. Çünkü yaşam becerileri gelişmiş gençler daha verimli ve mutlu yetişkinler olurken bu becerileri gelişmemiş gençler maalessel hayatta karşılaşılabileceği güçlüklerle başa çıkamayan, mutsuz ve verimsiz yetişkinlere dönüşebilmektedirler. Öğrencilerimize okul yılları içerisinde yaşam becerilerinin kazandırılması önemlidir. Bu becerilerin öğrencilere kazandırılması, gençlerin sergileyebilecekleri riskli davranışları engellemeye yardımcı olacağı gibi, onların yaşamlarını daha sağlıklı, dengeli ve başarılı sürdürmelerine de katkı sunacaktır.

Bahsettiğimiz bu amaçlar doğrultusunda, Bakanlığımız ile Türkiye Yeşilay Cemiyeti arasında 2021 yılında “Yaşam Becerileri Eğitim Programı Uygulama Protokolü” imzalanmış, protokol kapsamında da Yaşam Becerileri Eğitim Programı geliştirme çalışmaları yürütülmüştür. Elinizde bulunan bu kitap, yoğun emek verdiğimiz işte bu çalışmaların sonucunda ortaya çıkan nihai üründür.

Program ile ortaokul öğrencilerinin her türlü bağımlılık riskinden uzak bir yaşam sürmelerine, olumlu alışkanlıklar kazanmalarına ve kendini koruma becerilerinin gelişmesine katkı sağlamayı amaçladık. Hazırladığımız programın okul ve kurumlarımızda görev yapan rehber öğretmen/psikolojik danışmanlarımıza ve öğrencilerimize faydalı olması dileğiyle...

Doç. Dr. Mustafa OTRAR

Millî Eğitim Bakanlığı
Özel Eğitim ve Rehberlik Hizmetleri Genel Müdürü



**YAŞAM
BECERİLERİ
EĞİTİM PROGRAMI**

İÇİNDEKİLER

1. Oturum

Kendimi Bilir miyim?	10
Oturum ve Ben	12
Oturum Değerlendirme Formu.....	13
Ödev.....	15

2. Oturum

Geleceğe Dönüş	16
Oturum ve Ben	16
Oturum Değerlendirme Formu.....	17
Ödev.....	19

3. Oturum

Altın Elim	20
Oturum ve Ben	20
Oturum Değerlendirme Formu.....	21
Ödev.....	23

4. Oturum

Çabuk İyileşirim	24
Oturum ve Ben	28
Oturum Değerlendirme Formu.....	29
Ödev.....	31

5. Oturum

İlişki Rotam	32
Oturum Değerlendirme Formu.....	35
Oturum ve Ben	37
Ödev.....	38

6. Oturum

Hayır da Var!	39
Oturum ve Ben	39
Ödev.....	40
Oturum Değerlendirme Formu.....	41

7. Oturum

Yaşam Kalkanım	43
Oturum ve Ben	43
Oturum Değerlendirme Formu.....	45

YEDEK ETKİNLİKLER

1. Yedek Etkinlik

İtiraf Fasulyeleri	48
Oturum Değerlendirme Formu.....	51
Oturum ve Ben	53

2. Yedek Etkinlik

İz Peşinde.....	54
Oturum Değerlendirme Formu.....	55
Oturum ve Ben	57

3. Yedek Etkinlik

Hoş Geldin Arkadaşım	58
Oturum Değerlendirme Formu.....	61
Oturum ve Ben	63
Ödev.....	64

TAKVİYE EDİCİ ETKİNLİKLER

Takviye Edici Etkinlik 1. Oturum

Yapabilirim	66
Oturum Değerlendirme Formu.....	69
Oturum ve Ben	71
Ödev.....	72

Takviye Edici Etkinlik 2. Oturum

Doğru Yanlış Yok.....	73
Oturum Değerlendirme Formu.....	75
Oturum ve Ben	77

Takviye Edici Etkinlik 3. Oturum

Güçlü Bir "Hayır"	78
Oturum Değerlendirme Formu.....	79
Oturum ve Ben	81



Merhaba Sevgili Öğrenciler,

Yeşilay Yaşam Becerileri Eğitim Programı'na hoş geldiniz. Sizlerle 7 hafta sürecek bir yolculuğumuz olacak. Yeşilay Yaşam Becerileri Eğitimi Programı, temelde madde kullanımını engellemeyi, risk faktörlerini azaltmayı ve koruyucu faktörleri artırmayı hedefleyen bir programdır. Bu program sizlerde üç temel yaşam becerisini geliştirmeyi hedeflemektedir. Bunlardan ilki, yaşadığınız olumsuz duygularla baş etme becerinizi artırmaktır. İkincisi, arkadaşlık ilişkilerinizi geliştirmektir. Üçüncüsü ise kendinizle ilgili farkındalığınızın artmasını ve sağlıklı bir bedene sahip olmanızı sağlamaktır. Program 7 hafta sürecektir. Program boyunca etkinlikler uygulayacak ve sonra bunları beraber değerlendireceğiz. Program süresince ve hatta gelecek sene elinizde olan bu defteri kullanacaksınız. Bu defterler size özeldir. Program bittikten sonra da sizde kalacaktır. Gelecek sene tekrar kullanılacaktır.

Türkiye Yeşilay Cemiyeti

1. OTURUM: KENDİMİ BİLİR MİYİM?

Hareket	Tahmin edilen süre	Vücudumda olan fiziksel değişiklikler	Gerçekleşen süre	Tahmin edilen ve gerçekleşen süre arasındaki fark
 Altında sandalye varmış gibi oturur pozisyonda üst bacaklar ve eller yere paralel olacak şekilde durmak (sırtını duvara yaslamadan, kıpırdamadan ve destek almadan durmak).				

Hareket	Tahmin edilen süre	Vücudumda olan fiziksel değişiklikler	Gerçekleşen süre	Tahmin edilen ve gerçekleşen süre arasındaki fark
 Bir dizini yukarıya çekerek üst bacak yere paralel olacak şekilde ayağı havada beklemek (kıpırdamadan ve destek almadan durmak).				

Oturum ve Ben

Yaptığımız etkinliklerle ilgili yaşadıklarımı, bunlarla ilgili duygu ve düşüncelerimi buraya yazıyorum.

OTURUM DEĞERLENDİRME FORMU

Oturum No: 1

Tarih:

Eğitimci:

	Tamamen Katılıyorum	Katılıyorum	Kararsızım	Katılmıyorum	Kesinlikle Katılmıyorum
	5	4	3	2	1
Bu oturumun benim için yararlı olduğunu düşünüyorum.	☐	☐	☐	☐	☐
Oturumdan memnun kaldım.	☐	☐	☐	☐	☐
Oturumun içeriği açık ve anlaşılırdı.	☐	☐	☐	☐	☐
Eğitimci süreci iyi yönetti.	☐	☐	☐	☐	☐
Eğitimcinin sunum becerileri ve bilgisi yeterliydi.	☐	☐	☐	☐	☐
Bu oturumda fark ettiğim özelliklerimi/ becerilerimi sıralayabilirim.	☐	☐	☐	☐	☐
Kendi davranışlarım ile ilgili tahminde bulunabilirim.	☐	☐	☐	☐	☐
Kendi davranışlarım ile ilgili tahminlerimi sınavayabilirim.	☐	☐	☐	☐	☐
Hedeflerime ulaşmak için geliştirmem gereken becerilerim olduğunu fark ettim.	☐	☐	☐	☐	☐
Bu oturumun sonunda madde bağımlılığı ile mücadele etmek için hangi becerileri geliştirmem gerektiğini belirlemeye başladım.	☐	☐	☐	☐	☐

1.
OTURUM
DEĞERLENDİRME
FORMU

Ödev

Sınıfta yaptığımız hareketin bulunduğu tablodaki diğer hareketi evinde yapıp, sonuçları tabloya yazabilirsin. Hareketi yapmadan önce ne kadar süre yapacağını tahmin edip, tahminlerinin nasıl çıktığını kontrol edebilirsin. Doğru tahmin edebildin mi? Sonuçları nasıl değerlendiriyorsun? Kendi sınırlarını ne kadar iyi tanıdığını düşün. Kendinle ilgili gözlemler yapıp, düşüncelerini aşağıdaki alana yazabilirsin.

2. OTURUM: GELECEĞE DÖNÜŞ

Oturum ve Ben

[illegible]

OTURUM DEĞERLENDİRME FORMU

Oturum No: 2

Tarih:

Eğitimci:

	Tamamen Katılıyorum	Katılıyorum	Kararsızım	Katılmıyorum	Kesinlikle Katılmıyorum
	5	4	3	2	1
Bu oturumun benim için yararlı olduğunu düşünüyorum.	☐	☐	☐	☐	☐
Oturumdan memnun kaldım.	☐	☐	☐	☐	☐
Oturumun içeriği açık ve anlaşılırdı.	☐	☐	☐	☐	☐
Eğitimci süreci iyi yönetti.	☐	☐	☐	☐	☐
Eğitimcinin sunum becerileri ve bilgisi yeterliydi.	☐	☐	☐	☐	☐
Bedenimdeki değişimleri fark edebilirim.	☐	☐	☐	☐	☐
Bedenimdeki değişimleri kabul edebilirim.	☐	☐	☐	☐	☐
Bedenime özen gösteririm.	☐	☐	☐	☐	☐
Beden sağlığım için zararlı alışkanlıklardan uzak dururum.	☐	☐	☐	☐	☐
Gelecekte bedenimin nasıl olacağını hayal edebilirim.	☐	☐	☐	☐	☐

2.

OTURUM DEĞERLENDİRME FORMU

Ödev

Sağlıklı beden gelişimin için 1 yıllık, 5 yıllık ve 10 yıllık planlarını gözden geçirebilirsin. Bedenine dikkat etmek, sağlığını korumak ve geleceğe hayallerindeki gibi ulaşmak için neler yapman gerekir, bunları planlayıp aşağıdaki alana yazabilirsin.

3. OTURUM: ALTIN ELİM

Oturum ve Ben

Yaptığımız etkinliklerle ilgili yaşadıklarımı, bunlarla ilgili duygu ve düşüncelerimi buraya yazıyorum.

OTURUM DEĞERLENDİRME FORMU

Oturum No: 3

Tarih:

Eğitimci:

	Tamamen Katılıyorum	Katılıyorum	Kararsızım	Katılmıyorum	Kesinlikle Katılmıyorum
	5	4	3	2	1
Bu oturumun benim için yararlı olduğunu düşünüyorum.	☐	☐	☐	☐	☐
Oturumdan memnun kaldım.	☐	☐	☐	☐	☐
Oturumun içeriği açık ve anlaşılırdı.	☐	☐	☐	☐	☐
Eğitimci süreci iyi yönetti.	☐	☐	☐	☐	☐
Eğitimcinin sunum becerileri ve bilgisi yeterliydi.	☐	☐	☐	☐	☐
İlgilerimi, güçlü yönlerimi ve yeteneklerimi sıralayabilirim.	☐	☐	☐	☐	☐
İlgilendiğim spor, sanat, hobi faaliyetlerini sıralayabilirim.	☐	☐	☐	☐	☐
İlgi alanlarım, güçlü yönlerim, yeteneklerim doğrultusunda yapabileceğim spor, sanat, hobi aktivitelerine karar verebilirim.	☐	☐	☐	☐	☐
Sağlıklı yaşam seçimlerinde bulunabilirim.	☐	☐	☐	☐	☐
Sağlıklı yaşam seçimlerim sayesinde kendimi madde bağımlılığından koruyabilirim.	☐	☐	☐	☐	☐

3.

OTURUM DEĞERLENDİRME FORMU

Ödev

Altın elin senin gücün. Çizdiğin altın eli odana asıp altın elinin sana verdiği gücü hep yanında hissedebilirsin. Altın elini her daim geliştir. Geliştirmek için hangi alanlara ne ekleyebileceğini düşün.

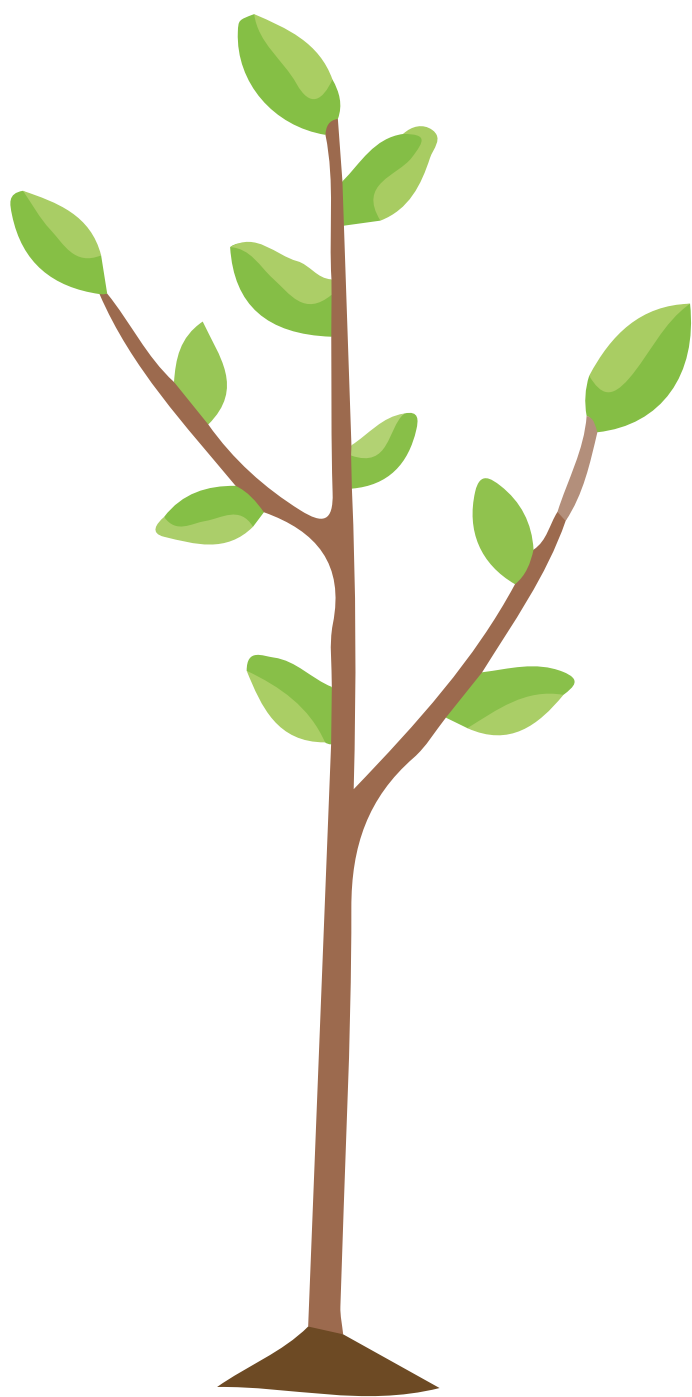
Altın elin sana nasıl faydalar sağlar? Sağlıklı bir yaşam sürmende sana nasıl destek olur? Altın elini geliştirmek için neler yapmayı planlıyorsun? Sağlıklı yaşamak için dengeli beslenme, kişisel hijyene dikkat etme, çevreni temiz tutma ve uyku düzeni sağlama adına neler yapıyorsun? Yeşilay TBM Sağlıklı Yaşam broşüründen sağlıklı yaşamak için neler yapılabilir, araştır (https://tbm.org.tr/media/brosurler/TBM_ortaokul_saglik.pdf). Sağlıklı yaşamak için şu ana kadar yaptıklarından farklı neler yapmayı planlayabilirsin? Bu sorulara verdiği cevapları aşağıdaki alana yazabilirsin.



4. OTURUM: ÇABUK İYİLEŞİRİM









Oturum ve Ben

Yaptığımız etkinliklerle ilgili yaşadıklarımı, bunlarla ilgili duygu ve düşüncelerimi buraya yazıyorum.

OTURUM DEĞERLENDİRME FORMU

Oturum No: 4

Tarih:

Eğitimci:

	Tamamen Katılıyorum	Katılıyorum	Kararsızım	Katılmıyorum	Kesinlikle Katılmıyorum
	5	4	3	2	1
Bu oturumun benim için yararlı olduğunu düşünüyorum.	☐	☐	☐	☐	☐
Oturumdan memnun kaldım.	☐	☐	☐	☐	☐
Oturumun içeriği açık ve anlaşılırdı.	☐	☐	☐	☐	☐
Eğitimci süreci iyi yönetti.	☐	☐	☐	☐	☐
Eğitimcinin sunum becerileri ve bilgisi yeterliydi.	☐	☐	☐	☐	☐
Güçlü yanlarımı fark edebilirim.	☐	☐	☐	☐	☐
Kendi güçlü/zayıf yanlarım ile akranlarımla güçlü/zayıf yanlarımı karşılaştırabilirim.	☐	☐	☐	☐	☐
Güçlü yanlarımı zorlayıcı yaşam olayları ile baş ederken nasıl kullandığımı açıklayabilirim.	☐	☐	☐	☐	☐
Güçlü yanlarımla zorlayıcı yaşam olayları ile mücadelede yeterli olup olmadığımı tartışabilirim.	☐	☐	☐	☐	☐
Kendimi zararlı maddelerden koruyacak güçlü yanlarımı sıralayabilirim.	☐	☐	☐	☐	☐

4.

OTURUM DEĞERLENDİRME FORMU

Ödev

Bir hafta boyunca, zorlayıcı bir olayla karşılaşırsan, bu olayla baş etme konusunda kendinde gözlemlediğin güçlü ve geliştirilebilir yönlerini YYBE Çalışma Defterlerine yazabilirsin. Buna ek olarak, arkadaşlarının ve yakınlarının güçlü yanlarını da gözlemleyip yazabilirsin.

5. OTURUM: İLİŞKİ ROTAM

Pasif, Saldırgan ve Güvenli Girişkenlik

Pasif iletişim türünde bireyler kendilerinden daha çok çevrelerindeki insanları önemser ve onlara değer verirler. Kendi kararlarını almakta zorlanmalarından dolayı başkalarının kendisini yönlendirmesine ihtiyaç duyarlar. Karşısındaki kişiye hayır demekte oldukça zorlanırlar ve bu nedenle kendi isteklerini, düşüncelerini dile getirmekten çekinirler. Kendileri gibi olmak yerine kabul edilebilir olma eğiliminde olurlar. Kısık ses tonuyla konuşur ve göz kontağı kurmaktan kaçınırlar. Diğer kişilerin düşüncelerine ve kararlarına daha çok önem verirler.

Saldırgan iletişim türünde ise bireyler diğerlerinin haklarını önemsemeden kendi isteği ve çıkarına odaklanır. Bu doğrultuda karşısındaki insanın sınırlarına saygı duymadan sert ve yıkıcı eleştirilerde bulunabilir. Bu iletişim türünde yüksek sesle ya da bağırarak kendini anlatır ve yakın mesafede durur. Kışkırtıcı sözler söyler, karşısındaki kişinin konuşmasına fırsat vermez. Her durumdan kazançla ayrılmak istemelerinden dolayı zorlayıcı, baskıcı ve zorbaca davranışlar sergilerler.

Güvenli girişken iletişim türünde bireyler kendi haklarının bilincinde olarak karşısındaki insanın sınırlarına saygı duyar. Kendi duygu, düşünce ve isteklerini diğer bireyleri incitmeden aktarır. Kendisine güvenir ve kendisiyle gurur duyar. Bu sayede iletişim kurma ve sürdürme konusunda kendisini rahat hisseder. Konuşma sırasında göz kontağını iyi kurar, jest ve mimikleriyle karşısındakine değer verdiğini, onu dinlediğini hissettirir. İnsanların olumlu özelliklerini takdir eder, iltifat eder ve kendine yapılan iltifatları kabul edebilir. Rahatsız hissettiği ya da riskli, tehlikeli gördüğü durumlarda kendini koruyabilir.

Pasif-Saldırgan-Girişken Tepkiler Nasıl Farklılaşır?



Pasif	Girişken	Saldırgan
Kendi haklarını savunamaz.	Kendisi için en iyisini düşünür.	Her durumda kazanmak ister.
İsteklerini dile getiremez.	Ne istediğinin ve neye ihtiyacı olduğunu bilinmesini sağlar.	Zorlayıcı ve baskılayıcıdır.
Kendisi gibi olmakta zorlanır.	Net ve dürüst bir şekilde düşüncelerini duygularını ifade eder.	Diğer insanları sert eleştirir.
Diğer insanlar tarafından kontrol edildiğini hissederek.	Başkalarının haklarına ve fikirlerine saygılıdır.	Başkalarını dinlemez.
Çaresiz hissederek.	Diğer insanları dinler.	Başkalarının hislerine saygı duymaz.
İletişim kurmak için iyi bir yol değildir.	Başkalarının kendisine saygı duyduğunu hissederek.	Diğerleriyle konuşurken çok yakın mesafede durur.
Çocukça davranır.	Kendisiyle gurur duyar.	Bağırarak ya da çok yüksek sesle konuşur.
Kendini suçlar.	Karar verebilir.	Öfkeli ve yalnız hissederek.
Kendinden nefret eder.	Özerktir.	İnsanların ondan hoşlanmadığını hissederek.
Her zaman özür diler.	Dürüştür.	Diğerleri tarafından sorun çıkaran kişi olarak görülür.
Karar vermekte zorlanır.	Yetişkin gibi davranır.	Zorbaca davranır.
Kendi adına başkalarının karar vermesini bekler.	İletişim kurmanın en sağlıklı yoludur.	Kibirlidir.

Güvenli Girişkenlik

Güvenli girişken davranmak başka insanların haklarına, onların duygularına saygı duyarken aynı zamanda kendini de düşünmeni ve kendi haklarını savunmanı sağlar. Bu sayede kaygılanmadan hem olumlu hem olumsuz duygularını rahatlıkla ifade edebilirsin.



OTURUM DEĞERLENDİRME FORMU

Oturum No: 5

Tarih:

Eğitimci:

	Tamamen Katılıyorum	Katılıyorum	Kararsızım	Katılmıyorum	Kesinlikle Katılmıyorum
	5	4	3	2	1
Bu oturumun benim için yararlı olduğunu düşünüyorum.	☐	☐	☐	☐	☐
Oturumdan memnun kaldım.	☐	☐	☐	☐	☐
Oturumun içeriği açık ve anlaşılırdı.	☐	☐	☐	☐	☐
Eğitimci süreci iyi yönetti.	☐	☐	☐	☐	☐
Eğitimcinin sunum becerileri ve bilgisi yeterliydi.	☐	☐	☐	☐	☐
Güvenli girişken, pasif, saldırgan davranışları tanır ve ayırt edebilirim.	☐	☐	☐	☐	☐
Kendi duygu ve düşüncelerimi çekinmeden söyleyebilirim.	☐	☐	☐	☐	☐
Kendimi yapıcı bir şekilde ifade edebilirim.	☐	☐	☐	☐	☐
Arkadaşlık ilişkilerimi değerlendirebilirim.	☐	☐	☐	☐	☐
Arkadaşlık ilişkilerimde değerimi fark edebili- rim.	☐	☐	☐	☐	☐

5.
OTURUM
DEĞERLENDİRME
FORMU

Oturum ve Ben

Yaptığımız etkinliklerle ilgili yaşadıklarımızı, bunlarla ilgili duygu ve düşüncelerimi buraya yazıyorum.

Ödev

Ödev

Bir hafta boyunca, kendinin ya da başkalarının iletişim türlerini gözlemler. Kendinde ya da başkalarında gördüğün iletişim türlerini not alabilir, güvenli girişkenlik becerileri konusunda kendinde gördüğün değişimleri buraya yazabilirsin.

6. OTURUM: HAYIR DA VAR!

Oturum ve Ben

Yaptığımız etkinliklerle ilgili yaşadıklarımı, bunlarla ilgili duygu ve düşüncelerimi buraya yazıyorum.

Ödev

Eğer sınıfta, aşağıda yer alan örnek olaya başlayamadıysanız ya da olayı tamamlayamadıysanız, bir sonraki oturuma kadar aşağıdaki örnek olayları okuyup olayla ilgili soruların cevaplarını altlarındaki alana yazmanız gerekmektedir. Bu sorularla ilgili cevaplarınızı bir sonraki oturumda arkadaşlarınızla ve öğretmeninizle paylaşabilirsiniz.

Örnek Olay 1

Arkadaşlarıyla vakit geçirmek konusunda oldukça cömert davranan ve onlarla uzun süreler geçirmekten hoşlanan Barış, arkadaşlarıyla bir araya geldiğinde futbol veya basketbol gibi harekete dayalı etkinlikler yapmaktadır. Okul arkadaşlarıyla neredeyse tüm yıl boyunca futbol ve basketbol oynayan Barış, okul bittiğinde arkadaşları tatile gittiği için kendisini yalnız hissetmiş ve yan binadaki komşuları Ahmet ve Hasan ile tanışmaya karar vermiştir. Kısa bir sürede yeni arkadaşlarıyla tanışan Barış, onlarla futbol oynamak istediğini ifade etmiştir. İlk günlerde Barış ile futbol oynamayı kabul eden Hasan ve Ahmet, sonraları onu internette oyun oynamaya davet etmiştir. Bir gün Barış ve arkadaşları internet kafeye gittiklerinde, Hasan ve Ahmet ona kazandıkları bir oyunu kutlamak için sigara teklif etmiştir. Bu durumda:

1. Barış sence ne yapmalıdır?

2. Barış ne yaptığında gerçek duygularını ortaya koymuş olacaktır?

3. Barış, gerçek duygularını arkadaşlarına göstermeyip, onların sigara içme teklifini kabul ettiğinde onu bekleyen şeyler neler olabilir?

OTURUM DEĞERLENDİRME FORMU

Oturum No: 6

Tarih:

Eğitimci:

	Tamamen Katılıyorum	Katılıyorum	Kararsızım	Katılmıyorum	Kesinlikle Katılmıyorum
	5	4	3	2	1
Bu oturumun benim için yararlı olduğunu düşünüyorum.	☐	☐	☐	☐	☐
Oturumdan memnun kaldım.	☐	☐	☐	☐	☐
Oturumun içeriği açık ve anlaşılırdı.	☐	☐	☐	☐	☐
Eğitimci süreci iyi yönetti.	☐	☐	☐	☐	☐
Eğitimcinin sunum becerileri ve bilgisi yeterliydi.	☐	☐	☐	☐	☐
Olaylar karşısında duygu ve düşüncelerimi rahatlıkla ifade edebilirim.	☐	☐	☐	☐	☐
Akranlarımin bana baskı yaptığı durumları fark edebilirim.	☐	☐	☐	☐	☐
Uygun olmadığını düşündüğüm durumlarda başkalarını "Hayır" diyerek reddetmenin önemi bilirim.	☐	☐	☐	☐	☐
Yapmamam gerektiğini düşündüğüm bir davranış hakkında çevremdeki insanların baskısına rağmen onlara "Hayır" diyebilirim.	☐	☐	☐	☐	☐
Sigara, alkol, madde kullanmama yönelik teklifleri net bir biçimde reddedebilirim.	☐	☐	☐	☐	☐

6.
OTURUM
DEĞERLENDİRME
FORMU

7. OTURUM: YAŞAM KALKANIM

Oturum ve Ben

Yaptığımız etkinliklerle ilgili yaşadıklarımı, bunlarla ilgili duygu ve düşüncelerimi buraya yazıyorum.

OTURUM DEĞERLENDİRME FORMU

Oturum No: 7

Tarih:

Eğitimci:

	Tamamen Katılıyorum	Katılıyorum	Kararsızım	Katılmıyorum	Kesinlikle Katılmıyorum
	5	4	3	2	1
Bu oturumun benim için yararlı olduğunu düşünüyorum.	☐	☐	☐	☐	☐
Oturumdan memnun kaldım.	☐	☐	☐	☐	☐
Oturumun içeriği açık ve anlaşılırdı.	☐	☐	☐	☐	☐
Eğitimci süreci iyi yönetti.	☐	☐	☐	☐	☐
Eğitimcinin sunum becerileri ve bilgisi yeterliydi.	☐	☐	☐	☐	☐
Sahip olduğum becerileri sıralayabilirim.	☐	☐	☐	☐	☐
YYBE eğitimi ile kazandığım becerileri sıralayabilirim.	☐	☐	☐	☐	☐
Geliştirmem gereken becerilerimin farkındayım.	☐	☐	☐	☐	☐
Sahip olduğum becerilerin hayatı benim için kolaylaştırdığının farkındayım.	☐	☐	☐	☐	☐
Kazanmış olduğum becerilerle bağımlılık yapıcı maddelere karşı daha dirençli bir birey olduğumun farkındayım.	☐	☐	☐	☐	☐

7.
OTURUM
DEĞERLENDİRME
FORMU



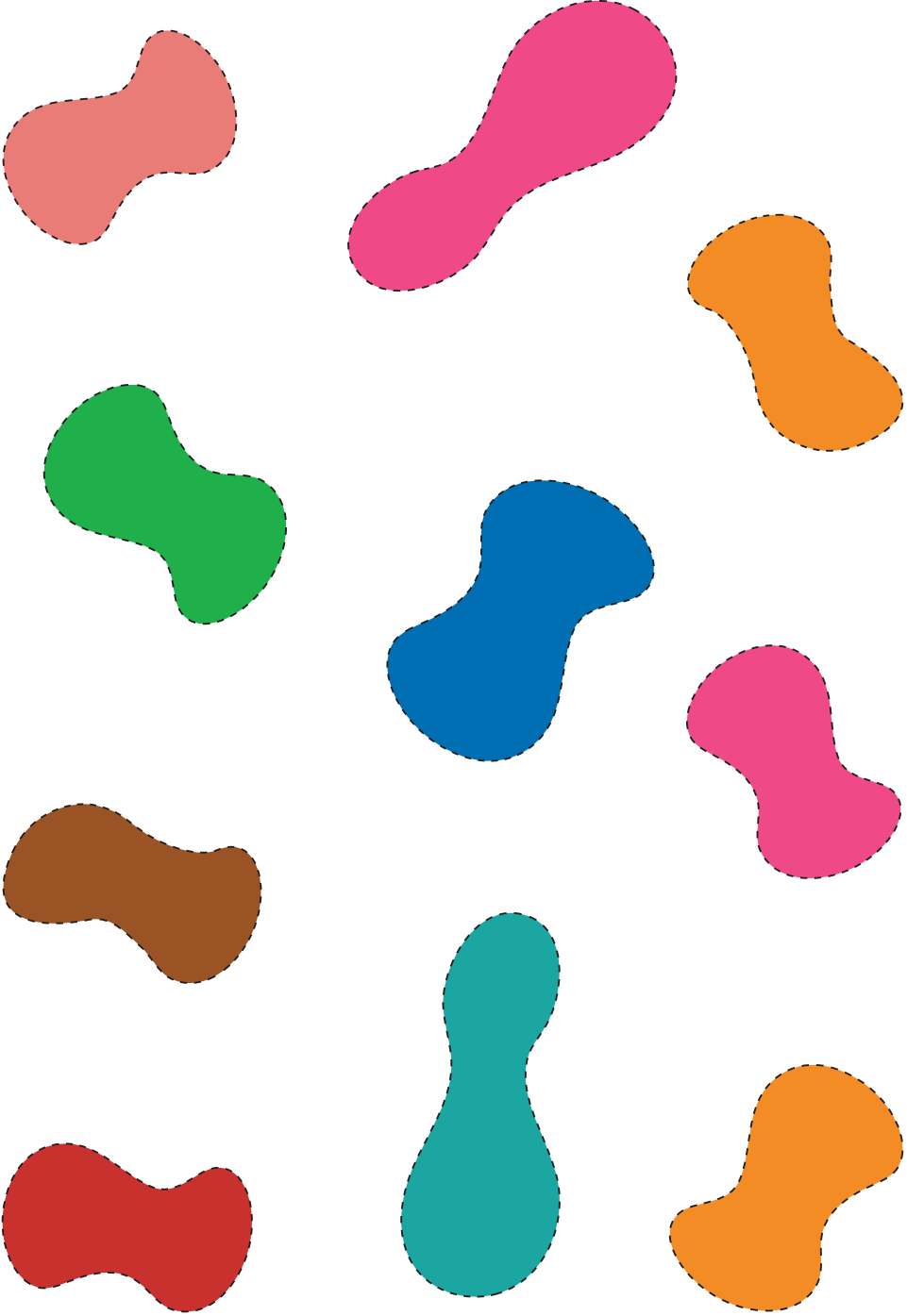
YEDEK ETKİNLİKLER

1. YEDEK ETKİNLİK: İTİRAF FASULYELERİ





İtiraf Fasulyeleri Sayfası



OTURUM DEĞERLENDİRME FORMU

Yedek Etkinlik Oturum No: 1

Tarih:

Eğitimci:

	Tamamen Katılıyorum	Katılıyorum	Kararsızım	Katılmıyorum	Kesinlikle Katılmıyorum
	5	4	3	2	1
Bu oturumun benim için yararlı olduğunu düşünüyorum.	☐	☐	☐	☐	☐
Oturumdan memnun kaldım.	☐	☐	☐	☐	☐
Oturumun içeriği açık ve anlaşılırdı.	☐	☐	☐	☐	☐
Eğitimci süreci iyi yönetti.	☐	☐	☐	☐	☐
Eğitimcinin sunum becerileri ve bilgisi yeterliydi.	☐	☐	☐	☐	☐
Genel görünüşüm ve vücudum ile ilgili olumlu/olumsuz özelliklerimi sıralayabilirim.	☐	☐	☐	☐	☐
Genel görünüşüm ve vücudum ile ilgili kendime has olumlu durumları ayırt edebilirim.	☐	☐	☐	☐	☐
Yaşıtlarımın genel görünüş ve vücudu ile ilgili olumlu/olumsuz benzer düşüncelerini fark edebilirim.	☐	☐	☐	☐	☐
Genel görünüşüm ve vücudum ile ilgili kendi düşüncemle arkadaşlarımda düşüncelerini karşılaştırabilirim.	☐	☐	☐	☐	☐
Madde kullanımının kendime has (olumlu) özelliklerime zarar verici etkilerini tartışabilirim.	☐	☐	☐	☐	☐

1.

**YEDEK ETKİNLİK
DEĞERLENDİRME
FORMU**

Oturum ve Ben

Yaptığımız etkinliklerle ilgili yaşadıklarımızı, bunlarla ilgili duygu ve düşüncelerimi buraya yazıyorum.

2. YEDEK ETKİNLİK: İZ PEŞİNDE

İpuçları:

OTURUM DEĞERLENDİRME FORMU

Yedek Etkinlik Oturum No: 2

Tarih:

Eğitimci:

	Tamamen Katılıyorum	Katılıyorum	Kararsızım	Katılmıyorum	Kesinlikle Katılmıyorum
	5	4	3	2	1
Bu oturumun benim için yararlı olduğunu düşünüyorum.	☐	☐	☐	☐	☐
Oturumdan memnun kaldım.	☐	☐	☐	☐	☐
Oturumun içeriği açık ve anlaşılırdı.	☐	☐	☐	☐	☐
Eğitimci süreci iyi yönetti.	☐	☐	☐	☐	☐
Eğitimcinin sunum becerileri ve bilgisi yeterliydi.	☐	☐	☐	☐	☐
Var olan problemi açıkça tanımlayabilirim.	☐	☐	☐	☐	☐
Probleme ilişkin farklı çözümler üretebilirim.	☐	☐	☐	☐	☐
Bir problemim olduğunda dikkatlice düşünüp karar veririm.	☐	☐	☐	☐	☐
Aldığım kararların bana ve başkalarına etkilerini fark ederim.	☐	☐	☐	☐	☐
Çeşitli çözüm seçenekleri arasında en iyi kararı seçebilirim.	☐	☐	☐	☐	☐

2.

**YEDEK ETKİNLİK
DEĞERLENDİRME
FORMU**

Oturum ve Ben

Yaptığımız etkinliklerle ilgili yaşadıklarımı, bunlarla ilgili duygu ve düşüncelerimi buraya yazıyorum.

3. YEDEK ETKİNLİK: HOŞ GELDİN ARKADAŞIM

ŞİMDİKİ ZAMAN Arkadaşlık İlişkileri	GEÇMİŞ ZAMAN Yitirilmiş Arkadaşlıklar

Nasıl biri olduğunuzu aşağıda yer alan ifadeleri işaretleyerek anlatabilirsiniz. Yer alan boşlukları istediğiniz şekilde doldurabilirsiniz.

BEN...		
Sevgi dolu Çalışkan Mutlu Güvenilir Düşünceli Kibar Sabırlı Dürüst	Uyumlu İş birlikçi Tartışmaya açık İlgili Verici Önemseyen Samimi Cömert	Utangaç Sosyal Paylaşımçı Sadık Hoşgörülü İlginç Konuşkan Komik Duygusal

Hobilerim/İlgi Alanlarım		
Film izlemek Oyun oynamak Takım oyunları (futbol, basketbol vb.) Bilgisayar oyunları Bisiklet sürmek Hayvanlar Doğa Bitkiler	Bilgisayarlar Kitap okumak Dans etmek Yürümek Yüzmek Kamp yapmak Resim yapmak Fotoğraf çekmek	Tiyatro El sanatları Müzik Yemek yapmak Gezmek (seyahat etmek) Koleksiyon yapmak Diğer 1) Diğer 2)

Arkadaşınızda olmasını istediğiniz özellikleri aşağıya listeleyin.

Benim arkadaşım...

Arkadaşlık kurmak için nasıl bir yol izlerim?

Onun hakkında sorular sorarım.

Çok iyi bir dinleyici olarak ilgili biri olduđumu gösteririm.

Olumlu ve samimi biri olurum.

Kendimi güvende tutacak şekilde kendimi ve ilgili alanlarımı paylaşırım.

İnatçı olurum ve söylediği her şey hakkında tartışırım.

Düşünceli ve yardımsever olurum.

Konuşurken sert olurum.

Onunla konuşurken havalı davranırım.

Onunla vakit geçirir ve onu tanımaya çalışırım.

Ne konuşacağımı bilemem ve çok çekinirim.

Tüm zamanını benimle geçirmesini beklerim.

Kendimle ilgili çok fazla şey anlatırım.

OTURUM DEĞERLENDİRME FORMU

Yedek Etkinlik Oturum No: 3

Tarih:

Eğitimci:

	Tamamen Katılıyorum	Katılıyorum	Kararsızım	Katılmıyorum	Kesinlikle Katılmıyorum
	5	4	3	2	1
Bu oturumun benim için yararlı olduğunu düşünüyorum.	☐	☐	☐	☐	☐
Oturumdan memnun kaldım.	☐	☐	☐	☐	☐
Oturumun içeriği açık ve anlaşılırdı.	☐	☐	☐	☐	☐
Eğitimci süreci iyi yönetti.	☐	☐	☐	☐	☐
Eğitimcinin sunum becerileri ve bilgisi yeterliydi.	☐	☐	☐	☐	☐
Arkadaşlık ilişkilerimde kendi değerlerimi fark edebilirim.	☐	☐	☐	☐	☐
Arkadaşlık ilişkilerimde kendimi kolayca ifade edebilirim.	☐	☐	☐	☐	☐
Arkadaşlık ilişkilerimde kendi değerimi hissedirim.	☐	☐	☐	☐	☐
Kolayca arkadaşlık kurabilirim.	☐	☐	☐	☐	☐
Arkadaşlık kurma ve sürdürme konusunda stratejiler geliştirebilirim.	☐	☐	☐	☐	☐

3.

**YEDEK ETKİNLİK
DEĞERLENDİRME
FORMU**

Oturum ve Ben

Yaptığımız etkinliklerle ilgili yaşadıklarımı, bunlarla ilgili duygu ve düşüncelerimi buraya yazıyorum.

Ödev

Bugün yapılan etkinlikte fark ettiğiniz, edindiğiniz ya da geliştirmeniz gerektiğini düşündüğünüz becerilerinizi listeleyiniz. Bir sonraki oturuma kadar (bir hafta boyunca) arkadaşlarınızı ve arkadaşlık ilişkilerinde kendinizi gözlemleyip not alınız.

**8. SINIF
TAKVİYE
EDİCİ
OTURUMLAR**

TAKVİYE EDİCİ ETKİNLİK 1. OTURUM: YAPABİLİRİM

Örnek Olay

7. sınıfı bitiren Ahmet yaz tatiline çıkar. Tatil dönüşü lise geçiş sınavlarına hazırlanmaya başlar. Arkadaşları ile ilişkileri iyi olan Ahmet okula başlamayı dört gözle bekler çünkü arkadaşları ile konuşmaktan ve vakit geçirmekten zevk almaktadır ve arkadaşlarını çok özlemiştir. Özellikle en yakın arkadaşı Cenk ile görüşmeyi çok ister. Cenk ile hem eğlenceli vakit geçirmekte hem de bu yılki sınava birbirlerini motive ederek çalışmayı planlamaktadırlar. Ahmet ile Cenk sınava hazırlanırken, derslerini planlarken birbirlerine yardım edeceklerine söz verirler.

Cenk'in babası işi gereği yeni dönemde bulundukları şehirden taşınmak zorunda kalır. Cenk de ailesi ile birlikte gideceği için artık Ahmet ile sınıf arkadaşı olamayacaklardır. Ahmet bu haberi öğrenince çok mutsuz olur. Hayallerinin yıkıldığını düşünür. Artık hiçbir şeyin eskisi gibi olmayacağını düşünür ve içinde çok büyük bir öfke hisseder. Yeni dönemi Cenk olmadan kabul edemiyor ve okulun çok boş olacağına inanıyordur. Cenk'le olan ilişkilerinin bir daha eskisi gibi olmayacağına inanır. Cenk taşındı diye Cenk'e de çok kızar, onu suçlar. Planlarının Cenk yüzünden gerçekleşmeyeceği endişesine kapılır. Bundan sonra okulun kendisi için bir önemi olmadığını düşünür.

Okul başlar. İlk aylarda derslerine çalışmak istemeyen Ahmet, zaten derslerine konsantre olamayacağını düşündüğü için yeterince çaba sarf etmez. Canı sıkılır ve internette oyun oynamanın kafasını dağıttığını, zamanın nasıl geçtiğini anlamadığını bunun da ona çok iyi geldiğini fark eder. Her geçen gün daha çok oyun oynamaya başlar. Oyun oynamaktan çok hoşlanır ve her gün oynasa da doymak bilmez. Oyunların kendisine iyi geldiğini, problemlerini unutturduğuna inanır.

Bu yılki sınavı başaramayacağını, onun için sınava hazırlanmanın çok zor olacağını düşünür. Uğraşmak istemez. Daha eğlenceli bir uğraş bulduğunu söyler. Oyun oynamak daha keyifli gelir. Zaten sınava girse de hiçbir şey başaramayacağını bundan dolayı çalışmasının bir anlamı olmadığını düşünür.

Birkaç ay sonra Ahmet oyun oynamaktan başka bir şey yapmadığını fark eder. Bu onu rahatsız eder ancak kendine de engel olamaz. Artık hiç şansının olmadığını düşünür. Kendini değersiz ve başarısız görür. Ahmet, Cenk ayrıldığında hissettiği mutsuzluktan çok daha mutsuz olduğunu fark eder. Yanlış bir seçim yaptığını anlar. Ancak nasıl değiştireceğini bilemez.

1. Ahmet'in yaşadığı olumsuz düşünceler nelerdir? Olumsuz düşüncelerin bulunduğu sütuna yazınız.
2. Ahmet nasıl düşünseydi yaşadığı olayla ilgili olumlu düşüncelere sahip olurdu? Ahmet'in olumsuz düşüncelerine karşılık gelebilecek olumlu düşünceleri neler olabilir?

Olumsuz Düşünceler	Olumlu Düşünceler
• Ahmet'in gerçekçi olmayan beklentilere sahip olduğu düşünceler • Ahmet'in problemi gerçekçi olmayan bir şekilde değerlendirdiği düşünceler • Ahmet'in düşüncelerindeki abartı ifadeler • Ahmet'in yaşadığı olayda sadece olumsuza odaklandığı, olayı tek bir açıdan değerlendirdiği düşünceler • Ahmet'in kendisiyle ilgili söylediği aşağılayıcı sözler Yukarıdaki olumsuz düşünceler arasından Ahmet'in fark ettiğiniz düşüncelerini yazınız.	• Ahmet'in gerçekçi beklentilere sahip olduğu düşünceler • Ahmet'in problemi gerçekçi bir şekilde değerlendirdiği düşünceler • Ahmet'in olayı olduğu gibi (abartısız) değerlendirdiği düşünceler • Ahmet'in yaşadığı olayın olumlu taraflarını da gördüğü, olayı çok boyutlu değerlendirdiği düşünceler • Ahmet'in kendisine söylediği destekleyici sözler Ahmet için yazdığınız olumsuz düşüncelerin olumlu düşünce karşılığını aşağıdaki sütuna yazınız.

Not: Çeşitlemelerde bulunan öneri kullanılacaksa doldurunuz.

Olumsuz Düşünceler	Olumlu Düşünceler
• Bireyin gerçekçi olmayan beklentilere sahip olduğu düşünceler • Bireyin problemi gerçekçi olmayan bir şekilde değerlendirdiği düşünceler • Bireyin düşüncelerindeki abartılı ifadeler • Bireyin yaşadığı olayda sadece olumsuza odaklandığı, olayı tek bir açıdan değerlendirdiği düşünceler • Bireyin kendisiyle ilgili söylediği aşağılayıcı sözler Yaşadığınız zorlayıcı, stresli bir olayı düşündüğünüzde bu olaydaki olumsuz düşünceleri yazınız.	• Bireyin gerçekçi beklentilere sahip olduğu düşünceler • Bireyin problemi gerçekçi bir şekilde değerlendirdiği düşünceler • Bireyin olayı olduğu gibi değerlendirdiği düşünceler • Bireyin yaşadığı olayın olumlu taraflarını da gördüğü, olayı çok boyutlu değerlendirdiği düşünceler • Bireyin kendisine söylediği destekleyici sözler Olumsuz düşünceleriniz yerine oluşturacağınız olumlu düşüncelerinizi yazınız.

OTURUM DEĞERLENDİRME FORMU

Takviye Edici Oturum No: 1

Tarih:

Eğitimci:

	Tamamen Katılıyorum	Katılıyorum	Kararsızım	Katılmıyorum	Kesinlikle Katılmıyorum
	5	4	3	2	1
Bu oturumun benim için yararlı olduğunu düşünüyorum.	☐	☐	☐	☐	☐
Oturumdan memnun kaldım.	☐	☐	☐	☐	☐
Oturumun içeriği açık ve anlaşılırdı.	☐	☐	☐	☐	☐
Eğitimci süreci iyi yönetti.	☐	☐	☐	☐	☐
Eğitimcinin sunum becerileri ve bilgisi yeterliydi.	☐	☐	☐	☐	☐
Olumsuz düşüncelerimi fark edebilirim.	☐	☐	☐	☐	☐
Olumlu düşüncelerimi fark edebilirim.	☐	☐	☐	☐	☐
Olumsuz düşüncelerimi olumluya çevirebilirim.	☐	☐	☐	☐	☐
Geliştirdiğim olumlu düşünceleri günlük hayatta kullanabilirim.	☐	☐	☐	☐	☐
Olumlu düşünme becerimi kullanarak yaşadığım problemleri çözebilirim.	☐	☐	☐	☐	☐

1.
TAKVİYE EDİCİ
ETKİNLİK
DEĞERLENDİRME
FORMU

Oturum ve Ben

Yaptığımız etkinliklerle ilgili yaşadıklarımı, bunlarla ilgili duygu ve düşüncelerimi buraya yazıyorum.

Ödev

TAKVİYE EDİCİ ETKİNLİK 2. OTURUM:
DOĞRU YANLIŞ YOK

Evet Hayır Kartları



EVET



HAYIR

OTURUM DEĞERLENDİRME FORMU

Takviye Edici Oturum No: 2

Tarih:

Eğitimci:

	Tamamen Katılıyorum	Katılıyorum	Kararsızım	Katılmıyorum	Kesinlikle Katılmıyorum
	5	4	3	2	1
Bu oturumun benim için yararlı olduğunu düşünüyorum.	☐	☐	☐	☐	☐
Oturumdan memnun kaldım.	☐	☐	☐	☐	☐
Oturumun içeriği açık ve anlaşılırdı.	☐	☐	☐	☐	☐
Eğitimci süreci iyi yönetti.	☐	☐	☐	☐	☐
Eğitimcinin sunum becerileri ve bilgisi yeterliydi.	☐	☐	☐	☐	☐
Güçlü yanlarımı fark edebilirim.	☐	☐	☐	☐	☐
Kendi güçlü/zayıf yanlarımı, akranlarımla güçlü/zayıf yanları ile karşılaştırabilirim.	☐	☐	☐	☐	☐
Güçlü yanlarımı değişimler ve zorlayıcı yaşam olayları ile baş ederken, nasıl kullandığımı açıklayabilirim.	☐	☐	☐	☐	☐
Güçlü yanlarımla değişimler ve zorlayıcı yaşam olayları ile mücadelede yeterli olup olmadığımı tartışabilirim.	☐	☐	☐	☐	☐
Kendimi zararlı maddelerden koruyacak güçlü yanlarımı sıralayabilirim.	☐	☐	☐	☐	☐

2.
TAKVİYE EDİCİ
ETKİNLİK
DEĞERLENDİRME
FORMU

Oturum ve Ben

Yaptığımız etkinliklerle ilgili yaşadıklarımı, bunlarla ilgili duygu ve düşüncelerimi buraya yazıyorum.

TAKVİYE EDİCİ ETKİNLİK 3. OTURUM: GÜÇLÜ BİR "HAYIR"

Örnek Olay

Arkadaşlarıyla vakit geçirmeyi seven, onlarla bir arada olmayı tercih eden Hakan, 8. sınıf olmasıyla birlikte arkadaşlarıyla geçirdiği süreyi azaltmış ve iyi bir lise kazanmak amacıyla derslerine daha fazla zaman ayırmaya başlamıştır. 8. sınıfın ilk döneminde sürekli olarak konu tekrarları yapıp, tekrar ettiği konulara ilişkin testler çözmeye başlayan Hakan, ikinci dönemin başlamasıyla birlikte düzenli olarak deneme sınavlarına katılmış ve hedeflediği liseyi kazanacak puana ulaşmıştır. Hatta bunun için gereken puandan daha yüksek bir puan elde etmiştir. Sınava bir haftadan az bir zaman kaldığında, girmiş olduğu son deneme sınavından da oldukça yüksek bir puan almıştır. Sınav günü geldiğinde ufak bir gerginlikle sınava giren Hakan, sınavının olumlu geçtiğini düşünerek sınavını tamamlamıştır ve sonucu beklemeye koyulmuştur. Sınavdan 3 hafta sonra sonuçlar açıklandığında büyük bir şok geçirir çünkü sınav puanı hedeflediği puanın 30 puan altında kalmıştır. Sürekli olarak yaptığı deneme sınavlarını düşünen Hakan, asıl sınavdan aldığı puanı her düşündüğünde ağlamakta ve dertlenmektedir. Arkadaşlarıyla vakit geçirme konusunda cömert bir çocuk olduğu halde o kadar üzölmüştür ki, sokakta ya da caddede yürürken gördüğü arkadaşları ile konuşmak istemez ve evlerinin yakınında bir parka gidip oturmaya karar verir. 10 dakikalık kısa bir yürüyüşün ardından parka ulaşır, boş bir bank bulup banka oturur ve üzgün bir biçimde düşünmeye başlar. Bu esnada Hakan'ın tam karşısında yer alan boş banklardan birine lise öğrencilerinden oluşan 3 kişilik bir grup oturmuş ve konuşmaya başlamıştır. Onların çılgınca dans ettiklerini gören Hakan bir iç geçirir ve onları bir süre izleyip, "Acaba ben de bir gün böyle şeyler yapar mıyım?" diye düşünür. Hakan'ın kendilerini dikkatli bir biçimde izlediğini gören çocuklardan Murat, Hakan'a bakar ve yalnız başına oturmaktansa onların arasına katılabileceğini belirtir. Bunu duyan Hakan sınavdan aldığı kötü sonuçla çok dertlendiğini ve bunu kafasından bir türlü atamadığını söyler, bu düşüncelerden kurtulmak istediğini ama ne yapması gerektiğini bilmediğini belirtir. Bunun üzerine Murat, eğer isterse ona aklındaki her şeyi bir süreliğine unutturacak ve onu rahatlatacak bir maddeyi onunla paylaşabileceğini söyleyip ve ona küçük bir kutuda yer alan şeker görünümlü maddelerden denemesi için uzatır.

OTURUM DEĞERLENDİRME FORMU

Takviye Edici Oturum No: 3

Tarih:

Eğitimci:

	Tamamen Katılıyorum	Katılıyorum	Kararsızım	Katılmıyorum	Kesinlikle Katılmıyorum
	5	4	3	2	1
Bu oturumun benim için yararlı olduğunu düşünüyorum.	☐	☐	☐	☐	☐
Oturumdan memnun kaldım.	☐	☐	☐	☐	☐
Oturumun içeriği açık ve anlaşılırdı.	☐	☐	☐	☐	☐
Eğitimci süreci iyi yönetti.	☐	☐	☐	☐	☐
Eğitimcinin sunum becerileri ve bilgisi yeterliydi.	☐	☐	☐	☐	☐
Olaylar karşısında duygu ve düşüncelerimi rahatlıkla ifade edebilirim.	☐	☐	☐	☐	☐
Akranlarımin bana baskı yaptığı durumları fark edebilirim.	☐	☐	☐	☐	☐
Uygun olmadığını düşündüğüm durumlarda başkalarını "Hayır" diyerek reddetmenin önemini bilirim.	☐	☐	☐	☐	☐
Yapmamam gerektiğini düşündüğüm bir davranış hakkında çevremdeki insanların baskısına rağmen onlara "Hayır" diyebilirim.	☐	☐	☐	☐	☐
Sigara, alkol, madde kullanmama yönelik teklifleri net bir biçimde reddedebilirim.	☐	☐	☐	☐	☐

3.
TAKVİYE EDİCİ
ETKİNLİK
DEĞERLENDİRME
FORMU

Oturum ve Ben

Yaptığımız etkinliklerle ilgili yaşadıklarımızı, bunlarla ilgili duygu ve düşüncelerimi buraya yazıyorum.

