**ETKİNLİK ADI: Sosyal Atom Çalışması**

**AMAÇ:** Bu çalışmada amaç, öğrencinin yaşamında kurmuş olduğu ilişkileri gözden geçirmesine, iletişimde aksayan veya iyi giden yönleri fark etmesine fırsat yaratmaktır.

**YÖNERGE:** “Bu egzersizde senin sosyal ilişkilerine dair küçük bir çalışma yapacağız. Elindeki kâğıtta iç içe geçen daireler var. En içteki daireye kendi ismimi yazarak başlayabilirsin. İlişki kurduğun, etkileşimde olduğun insanları tek tek bir düşün. Kimini her gün görüyorsundur. Kimiyle her gün olmasa da sık görüşüyor olabilirsin; bazı kişileri ise çok daha seyrek. Bazılarına yakın olabilirsin, bazılarına daha uzak hissedebilirsin. Hayatındaki insanları senin için önem sırasına göre uygun halkanın içine yerleştir. Hayatında en önemli olan kişileri kendi adını yazdığın dairenin hemen dışındaki halkaya yerleştir. İkinci derece önemli olanlar ise bir dış dairede yer alacak. 3. halkaya zaman zaman karşılaştığın, merhabalaştığın ama çok samimiyetinin olmadığı insanları yerleştirebilirsin. Alışveriş yaptığın ve kısa sohbetlerde bulunduğun bakkal Mehmet Efendi gibi. İsimlerin yerine istersen sadece o kişilerin baş harflerini de yazabilirsin.”

Öğrenciye sosyal atomunu oluşturması için 4-5 dk süre verin. Sonra sırasıyla aşağıdaki soruları ortaya atarak sosyal atomu üzerine düşünmesi için fırsat yaratın. Bu sorulara yanıtlarını sizinle paylaşması, öğrencinin sosyal dünyası ve ilişkisel ihtiyaçları hakkın da derinlemesine konuşabilmeniz için bir fırsat yaratacaktır.

• “Bu şema senin ilişki dünyanı yansıtıyor. Bu insanlar içinde en iyi iletişim kurabildiğin kişinin kim olduğunu bir düşün. Onunla iletişimin sence neden diğer insanlardan daha iyi?

• Peki, şimdi de olduğu yerden daha yakın bir halkaya geçmesini istediğin yani iletişiminin daha iyi olmasını isteyeceğin birini düşün. Onunla ilişkinde ne farklı olsaydı ‘iyi bir iletişimimiz var’ derdin? İlişkinizi geliştirmek için sen neler yapabilirsin?

• Bu şemada herhangi bir şeyin farklı olması mümkün olsaydı başka neler farklı olsun isterdin? Örneğin halkalardan herhangi birinde iletişimde olduğun kişi sayısı farklı olsun ister miydin? Sosyal atomunun yeterince kişiyle dolu olmadığını, biraz boş kaldığını düşünüyorsan, hayatında yakın ilişki kurabileceğin yeni insanlara ihtiyaç duyuyor olabilirsin. Bunu başarmak için neler yapabileceğini konuşabiliriz. Ya da sosyal atomum kalabalık ise çevrende çok sayıda insan olabilir ama acaba ilişkilerin yeterince derin mi, seni yeterince tatmin ediyor mu vb. konular üzerine düşünmen yararlı olabilir. Bu durumda da mevcut ilişkilerini nasıl daha doyumlu hale getirebileceğini düşünmek yararlı olacaktır. Gencin paylaşımları doğrultusunda onun kendi çözümlerini bulmasına yarımcı olmak üzere görüşme becerilerinizden yararlanabilirsiniz ya da rehberlik servisine yönlendirebilirsiniz.

KAYNAK: Gençlere Yönelik Etkin İletişim Becerileri Eğitim Kitapçığı

