**OTURUM PLANI**

|  |  |
| --- | --- |
| **Süre** | 1 ders saati |
| **Oturum sayısı** | 1 |
| **Amaç** | Öğrencilerin duygularını ifade edebilme becerilerinin geliştirilmesi. |
| **Materyal** | * Atılganlık davranışı ile ilgili bilgilendirici sunum.
* A4 kağıt
 |
| **Ön hazırlık** | * Bilgilendirici sunum akıllı tahtaya yansıtılır.
 |
| **Süreç** | 1. Okul psikolojik danışmanı tarafından önceki oturumun özetini yapmak isteyen öğrenciye söz hakkı verilir. Özet yapmak isteyen öğrenci çıkmazsa özet psikolojik danışman tarafından yapılır.
2. Okul psikolojik danışmanı, bu oturumda yapılacak olan etkinliğin amacından kısaca bahseder.
3. Atılgan Davranışların Belirgin Özellikleri neler? diye sorar ve öğrencilerden kısa kısa yanıtlar alınır. Daha sonra “Arkadaşlar birisi size olumlu ya da olumsuz duygu ve düşüncelerini doğrudan söylediğinde mi yoksa imalarda bulunup anlamanızı beklediğinde mi daha yararlı olur? Ya da işleriniz kolaylaşır?” sorusunu sorar ve bir beyin fırtınası başlatır. Verilen yanıtları boş bir kağıda yazmalarını ister.
4. Okul psikolojik danışmanı katılım gösterdikleri ve bu değerli fikirlerinden dolayı öğrencilere teşekkür eder ve şu açıklamayı yapar: Olumlu ve olumsuz duygu ve düşünceleri doğru ifade etme; bir kişinin karşısında var olan kişiye ya da kişilere ne istediğini açık, net olarak söylemesidir. Evet gençler, doğrudan ifade edilen duygu ve düşünceler daha yararlıdır. Karşımızda kişinin bizi anlamasını ve duygu ve düşüncelerimizi doğru şekilde aktarmamızı sağlar. Bunun içinde yapmamız gereken; anlatmak istediğimiz şeyi dolandırmadan, bastırmadan net bir biçimde dile getirmektir.”
5. Sonrasında ‘’olumlu ve olumsuz duygulardan, duygu kümesi, duygu şeması, duygu aktarımı’’ kavramları üzerinde durarak öğrencilere bu kavramları tanıtır.
6. Okul psikolojik danışmanı Atılganlık/Güvengenlik sunumundan yaralanarak atılganlık konusunda öğrencileri bilgilendirir.
7. Ev Ödevi: Kalıcılığı sağlamak ve öğrencilerin olumlu ve olumsuz duygu ve düşüncelerini ifade etme becerilerini geliştirmek amacıyla öğrencilere ödev verilir. Bu ödevde öğrencilerden 1 hafta boyunca grup dışında önce yakın oldukları 5 kişiye olumlu ve olumsuz duygu ve düşüncelerinizi belirtmeleri istenir.
8. Öğrencilere katılımlarından dolayı teşekkür edilir ve bir dahaki oturumda görüşmek üzere oturum sonlandırılır.
 |