**“ATILGANLIK BECERİLERİ” VELİ OTURUMU 2**

**OTURUM PLANI**

|  |  |
| --- | --- |
| **Süre** | 40- 60 Dakika |
| **Oturum sayısı** | 2 |
| **Amaç** | Bu etkinlik, velilerin atılganlık becerilerini geliştirerek, çocuklarıyla ve okulla olan ilişkilerinde daha açık, etkili ve dengeli bir iletişim kurmalarını sağlamayı amaçlar. Veliler, sınır koyma, etkin dinleme ve duygularını ifade etme becerilerini geliştireceklerdir. |
| **Materyal** |  |
| **Ön hazırlık** | * Bilgi Notu 1’in çıktısı alınabilir ya da akıllı tahtaya yansıtılabilir.
* …...
 |
| **Kazanımlar** | * EK-1
 |
| **Süreç** | **1. Etkinlik “ Anne – Baba Atılganlık Durakları”** Bu aşamada veliler, çeşitli ebeveynlik durumlarına yönelik atılganlık becerilerini öğrenip pratik edeceklerdir. Grup lideri velileri üç gruba ayırır ve her grup, farklı ebeveynlik durumları ile karşılaşacaktır. Velilerden karşılaştıkları bu durumları atılgan bir şekilde çözmeye çalışması istenir.Bir önceki veli oturumunun özeti yapılarak etkinliğe geçilir. Grup Lideri “ ***Değerli veliler atılganlık becerilerini çalışacağımız ikinci oturumumuza hoş geldiniz. Bir önceki oturumda çekingen, saldırgan ve atılgan iletişim türlerinin neler olduğu, atılganlık kavramı ve ebeveynlikte atılganlık becerilerini kullanabilmenin öneminden bahsetmiştik. Bugünkü çalışmamızda ise öncelikle sizlerden 3 gruba ayrılmanızı istiyorum. Sınıfımıza 3 durak belirliyoruz. Her durakta karşılaşacağınız farklı örnek ebeveynlik durumları olacak. Sizlerden karşılaşacağınız duruma atılgan bir şekilde tepki vermenizi istiyorum.”*** der ve etkinliği başlatır. Grup lideri velilerin atılganlık duraklarında karşılaşmış oldukları durumların çözüm şekillerini takip eder ve atılganlık becerilerini kullanabilecekleri uygun geri bildirimleri verir. ***Tur 1: "Çocuklarla Sınır Koyma" (10 dakika)***Grup lideri aşağıda yazan durumu Atılganlık Durağına Bir kartona vs. kullanarak asar. Grup lideri “ ***Değerli veliler, bu durakta bir veli, çocuk rolünü oynar, diğeri ise ebeveyn olur. Ebeveyn, çocuğa ekran süresiyle ilgili sınırları atılgan bir dille nasıl anlatacağını uygular”*** der.Durum: Çocuğunuz evde sürekli olarak ekran başında vakit geçiriyor ve sınır koymakta zorlanıyorsunuz. Bu durumda çekingen kalınması ya da sert bir çıkış yapılması durumu kötüleştirebilir. Atılgan bir dil kullanarak, net ve saygılı bir şekilde nasıl sınır koyacağınız düşünerek atılganlık becerilerini kullanarak sorunu çözünüz. Aşağıdaki örnek cümleler grup lideri tarafından örnek verilebilir*Rol Oynama:* Bir veli, çocuk rolünü oynar, diğeri ise ebeveyn olur. Ebeveyn, çocuğa ekran süresiyle ilgili sınırları atılgan bir dille nasıl anlatacağını uygular. Örneğin, "Ekran süresi kısıtlaması koymam gerekiyor çünkü fazla ekran başında kalman sağlığını olumsuz etkileyebilir. Bu yüzden birlikte bir plan yapalım."*Geri Bildirim:* Diğer katılımcılar, verilen mesajın atılgan olup olmadığını değerlendirir ve geliştirme önerileri sunar. Geri bildirim için velilerden yeşil ya da kırmızı bir kart kaldırması istenebilir.***Tur 2: "Öğretmenlerle İletişim" (10 dakika)***Durum: Veli, çocuğunun öğretmeniyle bir sorun ya da endişe hakkında konuşmak istiyor ancak bunu nasıl ifade edeceğini bilemiyor. Çekingen ya da saldırgan bir şekilde yaklaşmak, iletişimde sorun yaratabilir. Veliler, öğretmenle olan bir görüşmede atılgan bir dil kullanarak nasıl sorunlarını ifade edebileceklerini tartışırlar.Aşağıdaki örnek cümleler grup lideri tarafından örnek verilebilir.Rol Oynama: Bir veli öğretmen rolünde, diğeri veli rolünde olur. Veli, endişelerini atılgan bir şekilde dile getirir. Örneğin, "Çocuğumun dersteki ilerlemesi hakkında bazı endişelerim var. Bu konuda nasıl bir yol izlediğinizi öğrenmek ve birlikte bir çözüm bulmak istiyorum."Geri Bildirim: Grup, rol oynayan velilere geri bildirim verir ve hangi ifadelerin atılganlık açısından başarılı olduğunu tartışır.***Tur 3: "Duyguların İfadesi ve Dinleme" (10 dakika)***Durum: Çocuk, bir konuda duygusal bir kriz yaşıyor ve ebeveyn, onun duygularını anlama ve ona destek olma konusunda zorlanıyor. Bu turda veliler, hem etkin dinleme hem de atılgan bir şekilde duygularını ifade etme üzerine çalışacaklardır.Aşağıdaki örnek cümleler grup lideri tarafından örnek verilebilir.Rol Oynama: Bir veli çocuk, diğeri ebeveyn rolünde olur. Çocuk, bir kriz ya da duygusal bir durum yaşıyor ve ebeveyn, çocuğun duygularını anlamaya çalışıyor. Ebeveyn, dinleme sırasında atılgan bir şekilde kendi duygularını da ifade eder (örneğin, "Bu durum seni çok üzüyor, anlıyorum. Ben de seninle birlikte kaygılanıyorum ama bu konuda ne yapabileceğimizi birlikte bulabiliriz.").Geri Bildirim: Diğer katılımcılar, ebeveynin dinleme ve atılganlık becerilerini değerlendirir.**3. Kapanış ve Değerlendirme:** **“Atılgan Ebeveynlik Adımları (10 dakika)”**Velilerden, etkinlik boyunca öğrendiklerini göz önüne alarak bir atılganlık planı yapmaları istenir. Grup lideri ***“Değerli veliler bu etkinlikte atılganlık duraklarında çeşitli sorunlarla karşılaşarak atılganlık becerilerini kullandınız ve bu beceriler hakkında farkındalık kazandınız. Simdi sizlerle paylaşacağım Ek-1 Atılganlık planını incelemenizi istiyorum. Bu planda çocuğunuzla ya da öğretmenlerle iletişiminizde atılgan iletişim sergilemek için sırasıyla hangi adımları atacağınızı göreceksiniz. Sizlerden, önce dolu olan tablodaki adımları incelemenizi ve sonra kendi yaşamınızda atılgan olmanız gerektiğini düşündüğünüz bir durum seçerek bu duruma atılganlık planını kullanarak çözüm getirmenizi istiyorum. Örneğin, çocuğunuza sınır koyarken kullanacağınız ifadeleri belirleme, öğretmenlerle konuşurken atılgan bir dil kullanma gibi.***” der ve etkinliği başlatır.Her veli, planını kısa bir şekilde gruba paylaşır ve birbirlerinden öneriler alır.Grup lideri, etkinliğin önemli noktalarını özetleyerek velilerin atılganlık becerilerini günlük hayatta nasıl uygulayacaklarını hatırlatır. |
| **Uygulayıcıya Not** |  |