**“ATILGANLIK BECERİLERİ” ÖĞRENCİ OTURUMU 2**

**OTURUM PLANI**

|  |  |
| --- | --- |
| **Süre** | 40- 60 Dakika |
| **Oturum sayısı** | 2 |
| **Amaç** | Öğrencilerin atılganlık becerilerini eğlenceli bir şekilde geliştirirken, empati yapma, etkin dinleme, kendini ifade etme, problem çözme ve sözsüz iletişim yeteneklerini pekiştirmek. |
| **Materyal** | * Karton (hayvan figürlü) görseller * Renkli kâğıtlar ve kalemler * Küçük ödüller (madalya, rozet vb.) * Zemin işaretleyici bantlar (çemberler, sınırlar belirlemek için) * EK-1, EK-2, EK-3, EK-4, EK-5 |
| **Ön hazırlık** | * Bilgi Notu 1’in çıktısı alınabilir ya da akıllı tahtaya yansıtılabilir. * …... |
| **Kazanımlar** | * Öğrenciler, atılganlığın temel ilkelerini öğrenir. * Kendi sınırlarını belirleme ve koruma becerilerini geliştirir. * Sosyal durumlarda "ben dili" ve "hayır deme" gibi temel atılganlık becerilerini kullanmayı öğrenirler. * Yapıcı geri bildirim verme ve almayı öğrenirler. |
| **Süreç** | **1. İlk oturumun Özeti, Isınma Oyunu - Aktivite Adı: “Kendini Tanıtan Hayvanlar”**  Grup lideri bir önceki oturumun özetini yaparak oturumu başlatır. Grup lideri “***Sevgili öğrenciler, Atılganlık Becerilerini çalışacağımız ikinci oturumumuza hoş geldiniz. İlk oturumumuzda yapmış olduğumuz çalışmalardan aklınızda kalanları 1 kelime ile ifade edip tahtaya gelip yazmanızı istiyorum.”*** Der ve etkinliği başlatır. Öğrenciler tahtaya kelimeleri yazdıktan sonra grup lideri öğrencilerin yazdığı kelimeleri de kullanarak şu açıklamayı yapar. “***Size kısaca atılganlık kavramını ve becerilerini hatırlatmak istiyorum. Atılganlık, çekingen ve saldırgan olmadan duygularımızı, düşüncelerimizi etkili ve verimli bir şekilde açıklama yoludur. Bu becerileri ben dili kullanma, hayır diyebilme, olumlu geri bildirim verme ve kişisel sınırlarımızı koruyabilme olarak çalışmıştık. Bugün bir ısınma oyunu ile başlayacağız.”*** der.  Grup lideri ardından ısınma oyununu başlatır. Çeşitli hayvan görsellerinin bulunduğu EK-1’ i öğrenciler ile paylaşır. Grup lideri ***“Şimdi sizlerle bir oyun oynayacağız. Görmüş olduğunuz kartondan hazırlanmış hayvan görsellerini masanın üzerine koyuyorum. Her bir hayvan görseli bir özelliği temsil etmektedir. Örneğin; aslan - cesur, kaplumbağa - sabırlı, papağan – konuşkan, kurt – güç ve cesaret, arı – çalışkan, baykuş – bilgin, ateş böceği – iyiliksever, kelebek – mutlu ve sağlıklı. Şimdi bu görsellerden birini seçerek seçtiğiniz hayvanın özelliğini sınıfta canlandırmanızı ve canlandırdığınız hayvanın özellikleriyle tanıtmanızı istiyorum.”*** der. Gönüllü öğrenciler seçtiği hayvan görselleriyle sınıfa geri dönerek bu görseli canlandırır ve kendini o hayvanın özellikleriyle tanıtır. Ardından grup lideri, öğrencilerden canlandırdıkları hayvan görselinin temsil ettiği özelliğin öğrencilere kendilerini nasıl hissettirdiğini anlatmalarını ister ve uygun geri dönütleri verir.  ***2. Ana Etkinlik: Atılganlık İstasyonu (45 dakika)***  Bu etkinlikte öğrenciler sırayla 4 köşenin olduğu bir "atılganlık istasyonu" turuna katılacaklardır. Her istasyon farklı bir atılganlık becerisine odaklanacaktır. Her istasyondaki görev tamamlandıktan sonra öğrenciler rozet ya da küçük ödüller kazanacaktır. Grup lideri sınıfı 4 küçük gruba ayırır. Her istasyonda yapılması gereken görev öğrencilere anlatılır.  İstasyon 1: "Etkin Dinleyici Balonları" (10 dakika)  Grup lideri “***Sevgili çocuklar, sizlerden bu istasyonda*** ***ikili gruplar oluşturmanızı istiyorum***. ***Burada görmüş olduğunuz Etkin dinleyici konuşma balonlarında çeşitli konular bulunmaktadır. Seçtiğiniz bir konu üzerinde iletişim başlatacaksınız***. ***Bu gruplarda bir öğrenci konuşmacı, diğer öğrenci ise dinleyici olacaktır. Sonrasında dinleyen öğrenci anlatıcı, anlatan öğrenci ise dinleyici olarak yer değişecektir. Dinleyici olan öğrenci, karşısındaki kişiyi dikkatlice dinlerken, göz teması kurmalı, başıyla onaylamalı ve geri bildirim vermelidir. Konuşmayı dikkatle dinledikten sonra karşısındaki kişinin söylediklerini kendi cümleleriyle tekrar etmelidir. Ardından anlatırken ve dinlerken neler hissedip neler düşündüğünüzü arkadaşlarınızla paylaşmanızı istiyorum.”*** der.  Öğrencilerin konuşabileceği örnek konular EK-2’deki konuşma balonlarında sunulmuştur. Grup lideri tarafından öğrencilerin üzerinde çalışma yapacağı iletişim konuları takip edilir.  Başarılı bir etkin dinleme sonucunda öğrenciler grup lideri tarafından ödüllendirilecektir.  İstasyon 2: "Özsaygı ve kendine Güven " (10 dakika)  Grup lideri bu istasyonda öğrencilere kendilerini ifade etmeleri için büyük kartonlar verir ve ***“Şimdi her birinizden sizlere verdiğim kartonlara kendinizi tanımladığını düşündüğünüz 3-5 olumlu özelliğinizi yazmanızı ve bu özelliklerle ilgili örnekler vermenizi istiyorum*. *Örneğin, “Çalışkanım çünkü projelerde her zaman en iyisini yaparım.”*** der. Daha sonra ***“Kendinizi anlatan ifadeleri kartona yazdıktan sonra, her birinizin sırayla kartonunu grup arkadaşlarına göstermesini ve grup üyelerinin kartonu kaldıran arkadaşına olumlu ve ona kendini iyi hissettirecek geri bildiriler vermesini istiyorum”*** der. Grup lideri öğrencilerin bu istasyondaki çalışmalarını takip eder ve uygun geri bildirimi sağlar.  İstasyon 3: "Çekingen, Saldırgan ve Atılgan İletişim" (10 dakika)  Grup lideri önceden hazırladığı çekingen, saldırgan ve atılgan örnekleri içeren cümleleri (EK-3)’ bir kutuya koyar. Bu istasyonda grup lideri çekingen, saldırgan, atılgan iletişim başlıklarını ve bu iletişim türlerinin özelliklerini içeren EK-3’ ü bir panoya asar. Öğrencilerin cümleleri panoya yapıştırabilmesi için gerekli düzeni sağlar. Ardından ***”Sevgili çocuklar gördüğünüz bu kutunun içinde çekingen saldırgan ve atılgan iletişim ve davranış örneklerini içeren kartlar bulunmaktadır. Sizlerden kutunun içinden bir kart çekmenizi, çektiğiniz karttaki cümleyi okuyarak değerlendirmenizi istiyorum. Karttaki cümle çekingen, saldırgan ve atılgan iletişim türlerinden hangisine uyuyorsa istasyonda asılı olan panodaki uygun başlığın altına yapıştırmanızı istiyorum.”*** der.Grup lideri çalışma tamamlandıktan sonra panoda asılı cümle kartlarını uygun başlığın altına yapıştırılıp yapıştırılmadığını kontrol eder. Yanlış başlığın altına yapıştırılmış olan kartları uygun başlığın altına alınmasını sağlayarak uygun açıklamayı ve bilgi paylaşımını yapar.  İstasyon 4: "Problem Çözme" (10 dakika)  Grup lideri, “***Sevgili öğrenciler insan yaşamında okulda, evde, mahallede veya iş gibi farklı ortamlarda çeşitli problemler-sorunlar yaşanabilir. Kişiyi rahatsız eden fakat birden fazla çözüm yolu olan her güçlüğe problem denir. Bizler karşılaştığımız problemleri farklı yollarla çözebiliriz. Bu yollar; etkili (işe yarayan) yollarda olabilir ya da etkisiz ( işe yaramayan) bizleri zor duruma sokabilecek yollarda olabilir. Atılgan kişilik özelliklerine sahip bir birey karşılaştığı bu problemleri atılganlık becerilerini kullanarak etkili ve doğru yollarla hiç kimse zarar görmeden çözmeye çalışır. Şimdi sizlerle Problem Çözmenin Basamaklarını paylaşmak istiyorum;***   1. ***Sorunu fark et - kabul et***   ***2- Sorunun ne olduğunu tanımla***  ***3- Etkili alternatif çözüm yollarını düşün***  ***4- Düşündüğün bu çözüm yollarından en uygun olanını seç***  ***5- Bu çözüm yolunu kullanarak harekete geç ve problemi çöz***  ***6- Bu problemi çözerken ihtiyaç duyduğunda ailen-öğretmenlerin veya arkadaşlarından yardım iste.***  Grup lideri Problem çözüm yollarının ve örnek problem olaylarının yer aldığı EK-4 ü istasyondaki Panoya asar. Ardında aşağıdaki açıklamayı yapar. ***“Görmüş olduğunuz bu panoda az önce sizlerle paylaştığım problem çözme adımları ve örnek problem cümle-olayları bulunmaktadır. Önceki çalışmalarda edindiğiniz atılganlık becerilerinizi kullanarak panoda asılı olan problem çözme basamaklarının karşısına uygun gördüğünüz problem çözme sürecini yazınız.”*** der.  Grup lideri öğrencilerin hazırlamış oldukları problem çözme başmaklarını kontrol eder ve uygun geri dönütleri verir.    **3. Kapanış ve Değerlendirme** (10 dakika)  Son bölümde, gönüllü öğrenciler sahneye çıkar ve etkinlik boyunca öğrendikleri atılganlık becerilerini sahneye koyarlar. Bu, kısa bir skeç, bireysel bir konuşma ya da öğrendikleri bir dersi paylaşma gibi öğrencilerin isteği dikkate alınarak grup liderini tarafından uygulanması sağlanır.  Ardından oturum lideri tarafında oturumun özeti yapılarak oturum sonlandırılır. Ek-5 “Atılganlık Günlüğüm” Grup lideri tarafındanev ödevi olarak verilir. |
| **Uygulayıcıya Not** | * **İstasyon 1’de grup lideri gerekli görmesi durumunda örnek canlandırma yapabilir.** * **Bu etkinlik istasyon tekniği ile hazırlanmıştır. Ancak her bir istasyondaki etkinlik/çalışma, grubun şartlarına göre tek başına bir etkinlik olarak ya da sırayla olacak şekilde de uygulanabilir.** |