

Okul Ortamları İçin Önleyici Psikoeğitim Programları

Editör: Tahsin İLHAN



Editör: Prof. Dr. Tahsin İLHAN

OKUL ORTAMLARI İÇİN ÖNLEYİCİ PSİKOEĞİTİM PROGRAMLARI

ISBN 978-625-7880-43-5

DOI 10.14527/9786257880435

Kitap içeriğinin tüm sorumluluğu yazarlarına aittir.

© 2021, PEGEM AKADEMİ

Bu kitabın basım, yayım ve satış hakları Pegem Akademi Yay. Eğt. Dan. Hizm. Tic. AŞ'ye aittir. Anılan kuruluşun izni alınmadan kitabın tümü ya da bölümleri, kapak tasarımı; mekanik, elektronik, fotokopi, manyetik kayıt ya da başka yöntemlerle çoğaltılamaz, basılamaz, dağıtılamaz. Bu kitap T.C. Kültür ve Turizm Bakanlığı bandrolü ile satılmaktadır. Okuyucularımızın bandrolü olmayan kitaplar hakkında yayınevimize bilgi vermesini ve bandrolsüz yayınları satın almamasını diliyoruz.

Pegem Akademi Yayıncılık, 1998 yılından bugüne uluslararası düzeyde düzenli faaliyet yürüten **uluslararası akademik bir yayınevidir**. Yayımladığı kitaplar; Yükseköğretim Kurulunca tanınan yükseköğretim kurumlarının kataloglarında yer almaktadır. Dünyadaki en büyük çevrimiçi kamu erişim kataloğu olan **WorldCat** ve ayrıca Türkiye'de kurulan **Turcademy.com** tarafından yayınları taranmaktadır, indekslenmektedir. Aynı alanda farklı yazarlara ait 1000'in üzerinde yayını bulunmaktadır. Pegem Akademi Yayınları ile ilgili detaylı bilgilere <http://pegem.net> adresinden ulaşılabilir.

I. Baskı: Mayıs 2021, Ankara

Yayın-Proje: Halenur Apaydın

Dizgi-Grafik Tasarım: Müge Çetin

Kapak Tasarım: Pegem Akademi

Baskı: Vadi Grafik Tasarım ve Reklamcılık Ltd. Şti.
İvedik Org. San. 1420. Cad. No: 58/1 Yenimahalle/ANKARA

Tel: 0 312 395 85 71

Yayıncı Sertifika No: 36306

Matbaa Sertifika No: 47479

İletişim

Karanfil 2 Sokak No: 45 Kızılay/ANKARA

Yayınevi: 0312 430 67 50 - 430 67 51

Dağıtım: 0312 434 54 24 - 434 54 08

Hazırlık Kursları: 0312 419 05 60

İnternet: www.pegem.net

E-ileti: pegem@pegem.net

WhatsApp Hattı: 0538 594 92 40

ÖN SÖZ

Okul rehberlik hizmetleri için en önemli araçlardan birisi nedir diye sorsanız hiç tereddütsüz cevabım psikoëğitsel müdahaleler olacaktır. Özellikle gelişimsel ve önleyici bir işlevi olan psikoëğitim programları bir taraftan beceri kazandırmaya yardımcı olurken diğer taraftan daha fazla öğrenciye ulaşma fırsatı sağlamakta. Bununla birlikte okullarda çalışan psikolojik danışman ve rehberlik öğretmenlerin sıklıkla kullandıkları psikoëğitim etkinlikleri için materyaller ise bir o kadar az. İnanıyorum ki zamanla bu konuda daha fazla kitap yazılacak ve bu ihtiyaç büyük oranda giderilmiş olacak.

Elinizde tuttuğunuz bu kitap alandaki bir ihtiyaca cevap vermek adına yazıldı. Ama öncelikli düşünce bir kitap yazmak değildi tabii ki. Kovid-19 pandemisi başlamadan hemen önce Tokat Rehberlik ve Araştırma Merkezi tarafından Orta Karadeniz Kalkınma Ajansına (OKA) bir proje başvurusu yapıldı. Bu projenin iki temel amacı vardı. Birincisi Tokat RAM bölgesindeki psikolojik danışman ve rehberlik öğretmenlerinin psikoëğitim programı yazma becerilerini geliştirmek için eğitim düzenlemek, ikincisi ise bu eğitim sonunda kursiyerlerin yazdıkları programları bir kitap olarak yayımlamaktı. Projenin eğitim kısmı 2020 yılının Mart ayı başlarında bitti ve hemen ardından tüm dünyayı etkisi altına alan malum pandemi başladı. Kursa katılan psikolojik danışman ve rehberlik öğretmenlerinin önemli bir kısmı kitap projesinde de yer aldı ve birkaç ay psikoëğitim programların yazımı üzerinde çalışıldı. Şimdi ise henüz pandeminin birinci yılı dolmuşken kitap bitti ve yayıma hazır hale geldi. Bu süreçte kaç kere yazarlara dönüt verdiğim hatırlamıyorum. Onlar dönütlerimi hiç incinmeden merak ve sabırla okuyup, düzeltip tekrardan bana gönderdiklerinde kafalarında “Acaba oldu mu?” sorusu hep vardı. Buna rağmen kitabın basımına kadar geçen sürede motivasyonları hiç kaybolmadı. Kendilerini emekleri için yürekten kutluyorum.

Gelelim kitabın içeriğine. Kitapta üç farklı eğitim kademesine göre hazırlanmış sekiz psikoëğitim programı yer alıyor. Oturumlar hazırlanırken katılımı üst seviyeye çıkararak yöntemler kullanıldı ve özellikle görsel-işitsel materyallerin internet bağlantı linkleri karekod ile ayrıca tanımlandı. Bu nedenle kitabı okurken yanınızda akıllı telefonunuzun ve karekod okuyan uygulamanızın olduğundan

emin olun☺. Her bir oturumda dört yöntem (ısınma oyunu, drama, hikaye, video, yarışma vb.) kullanıldı. Bu sayede oturumlarda öğrencilerin birçok duyusuna hitap edilecek bilgi ve becerileri daha kolay ve eğlenceli şekilde içselleştirmeleri amaçlandı.

Kitabın hedef kitlesi kim diye sorarsanız hemen söyleyeyim. Öncelikli hedef kitle okullarda çalışan psikolojik danışmanlar ve rehberlik öğretmenleri olmakla birlikte, deneysel araştırma yapmak isteyen araştırmacılar veya lisans eğitiminde Rehberlikte Program Geliştirme Dersi için örnek programa ihtiyaç duyan öğretim elemanları ve öğrenciler de bu potansiyel yararlanıcıları arasında yer alıyor. Şimdiden hepinize keyifli okumalar diliyorum.

Editör

Prof. Dr. Tahsin İlhan

Tokat, 2021

TEŞEKKÜR

Akademisyen olarak mesleğe başladığım zamandan bu güne kadar verdiğim dersler içinde en çok keyif aldığım derslerin başında Rehberlikte Program Geliştirme gelmekte. Yıllarca öğrencilerime program geliştirmeyi öğrettim, onlar da ders kapsamında çok güzel psikoeğitim programları geliştirdiler. Şimdi her birisi öğrendikleri bu becerileri kendi okullarında kullanıyor ve ihtiyaç duydukları konularda programlar geliştiriyorlar. Pegem Akademi tarafından basılan bu kitaptaki yaklaşım ve yöntem yıllarda verdiğim bu dersin bir ürünü. Ama bunun için öncelikle bir kişiye teşekkür etmek istiyorum: Değerli hocam Prof. Dr. Serdar Erkan'a. Kendisi bana yüksek lisans ve doktora eğitimim boyunca grup rehberliği etkinlikleri ve psikoeğitim programları geliştirme konusunda paha biçilmez bir bakış açısı kazandırdı. Aslında sadece bana değil, kapsamlı PDR programlarının Türkiye'de gelişmesi ve yaygınlaşmasına da liderlik etti, birçok alan çalışanın bu konularda gelişimine önemli katkılar sağladı. Teşekkür edeceğim diğer kişi ise öğretim görevlisi/psikolojik danışman Burak Köksal. Kendisi projeyi hazırlayan ve Tokat RAM adına OKA'ya sunan kişi. Ayrıca kitap yazım sürecinde katkıları hep devam etti. Başka teşekkürü ve takdiri hak edenler ise yazarlar elbette. Hiçbir beklenti olmaksızın tam bir özveriyle çalıştılar ve ortaya bu güzel eser çıktı. Kendilerini kutluyorum. Bu kitabın filizlerinin atıldığı ve projenin hayat bulduğu Tokat Rehberlik Araştırma Merkezinin tüm personeline şükranlarımı sunuyorum. Yine, bu kitabın yazarlarının eğitim alması için finansman sağlayan Orta Karadeniz Kalkınma Ajansına ve Tokat temsilcisi Mehlika Dicle'ye teşekkür ederim. Son olarak, bir kitap fikrim olduğunu ve yayımlatmak istediğimi söylediğimde tüm kolaylıkları gösteren başta Pegem Akademinin sahiplerinden Servet Sarıkaya'ya ve Pegem ailesine teşekkür ederim.



BÖLÜMLER VE YAZARLARI

Editör: Prof. Dr. Tahsin İLHAN

1. Bölüm: Okul Öncesi Dönem Öğrencilerinde

Sorumluluk Becerileri Geliştirme Psikoeğitim Programı

Şeyma SÜDÜPAK, *15 Temmuz Milli İrade Anaokulu*

ORCID No: 0000-0003-0433-7367

Seda AĞAN, *75.Yıl Zübeyde Hanım Anaokulu*

ORCID No: 0000-0003-2745-8938

Elif ERSOY, *Bölükbaşıoğlu Özel Eğitim Uygulama Okulu*

ORCID No: 0000-0002-9126-2668

2. Bölüm: İlkokul Öğrencileri İçin Arkadaşlık Becerileri Geliştirme Psikoeğitim Programı

Hayriye AYDOĞMUŞ, *Yunus Emre İlkokulu*

ORCID No: 0000-0002-0226-2149

Melike ÇALIK, *Tokat Merkez Mevlana İmam Hatip Ortaokulu*

ORCID No: 0000-0002-8750-9576

3. Bölüm: İlkokul Öğrencileri İçin Duyguları Tanıma ve İfade Etme Psikoeğitim Programı

Ebru ENÇ, *Halil Rıfat Paşa İlkokulu*

ORCID No: 0000-0002-1475-1732

Nermin ÖZTÜRK, *Halil Rıfat Paşa İlkokulu*

ORCID No: 0000-0002-5995-7988

Sema KARLI, *Tokat Rehberlik ve Araştırma Merkezi*

ORCID No: 0000-0002-5529-1111

4. Bölüm: Ortaokul Öğrencileri İçin Etkili İletişim Becerileri Psikoeğitim Programı

Sümeyya ÇORMAN, *26 Haziran Ortaokulu*

ORCID No: 0000-0002-1192-9048

Nurgül ÜSTÜNBLUT, *26 Haziran İlkokulu*

ORCID No: 0000-0003-0846-9236

5. Bölüm: Ortaokul Öğrencileri İçin Siber Zorbalığı Önleme Psikoeğitim Programı

Burak KÖKSAL, *Tokat Gaziosmanpaşa Üniversitesi*

ORCID No: 0000-0003-2447-0923

Faruk Caner YAM, *Tokat Gaziosmanpaşa Üniversitesi*

ORCID No: 0000-0001-8392-9576

Soner SERİNCİ, *Fevzi Çakmak Ortaokulu*

ORCID No: 0000-0003-2740-5924

6. Bölüm: Lise Öğrencileri İçin Akademik Özgüven Geliştirme Psikoeğitim Programı

Abdullah KALKAN, *Anadolu İmam Hatip Lisesi*

ORCID No: 0000-0003-4967-2839

Türkan ADIGÜZEL, *Mesleki Teknik Anadolu Lisesi*

ORCID No: 0000-0002-5612-3574

Burak KÖKSAL, *Tokat Gaziosmanpaşa Üniversitesi*

ORCID No: 0000-0003-2447-0923

7. Bölüm: Lise Öğrencileri İçin Bilgi ve İletişim Teknolojileri Okuryazarlığı Psikoeğitim Programı

Serdar ALKIN, *Tokat Rehberlik ve Araştırma Merkezi*

ORCID No: 0000-0001-8934-3007

Mustafa ŞENDEN, *Tokat Cumhuriyet Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi*

ORCID No: 0000-0002-8487-9643

8. Bölüm: Lise Öğrencileri İçin Verimli Ders Çalışma Becerileri Psikoeğitim Programı

Fatma YENTİR KANAL, *Tokat Atatürk Anadolu Lisesi*

ORCID No: 0000-0003-3105-1524

Sena ŞAHİN, *Turhal Rehberlik ve Araştırma Merkezi*

ORCID No: 0000-0002-8159-5784

Süheyla TEKİN ÇEVİK, *Tokat Atatürk Anadolu Lisesi*

ORCID No: 0000-0002-6177-8620

Meryem UTKUN, *Germencik Anadolu Lisesi*

ORCID No: 0000-0002-1751-0635

İÇİNDEKİLER

Ön Söz.....	iii
Teşekkür.....	v
Bölümler ve Yazarları.....	vii

1. BÖLÜM

OKUL ÖNCESİ DÖNEM ÖĞRENCİLERİNDE SORUMLULUK BECERİLERİ GELİŞTİRME PSİKOEĞİTİM PROGRAMI

GİRİŞ.....	1
KAYNAKÇA	5
1. OTURUM.....	7
2. OTURUM.....	16
3. OTURUM.....	24
4. OTURUM.....	31
5. OTURUM.....	36
6. OTURUM.....	42
7. OTURUM.....	50
8. OTURUM.....	55

2. BÖLÜM

İLKOKUL ÖĞRENCİLERİ İÇİN ARKADAŞLIK BECERİLERİ GELİŞTİRME PSİKOEĞİTİM PROGRAMI

GİRİŞ.....	79
KAYNAKÇA	80
1. OTURUM.....	82
2. OTURUM.....	88
3. OTURUM.....	92
4. OTURUM.....	99
5. OTURUM.....	103
6. OTURUM.....	108
7. OTURUM.....	115
8. OTURUM.....	123

3. BÖLÜM

İLKOKUL ÖĞRENCİLERİ İÇİN DUYGULARI TANIMA VE İFADE ETME PSİKOEĞİTİM PROGRAMI

Programın Amacı.....	135
Kazanımlar	135
KAYNAKÇA	135

1. OTURUM.....	137
2. OTURUM.....	144
3. OTURUM.....	152
4. OTURUM.....	160
5. OTURUM.....	168
6. OTURUM.....	175
7. OTURUM.....	183
8. OTURUM.....	189

4. BÖLÜM

ORTAOKUL ÖĞRENCİLERİ İÇİN ETKİLİ İLETİŞİM BECERİLERİ PSİKOEĞİTİM PROGRAMI

Giriş.....	197
Programın Amacı.....	199
Kazanımlar	199
KAYNAKÇA	200
1. OTURUM.....	201
2. OTURUM.....	208
3. OTURUM.....	214
4. OTURUM.....	219
5. OTURUM.....	225
6. OTURUM.....	232
7. OTURUM.....	239
8. OTURUM.....	245

5. BÖLÜM

ORTAOKUL ÖĞRENCİLERİ İÇİN SİBER ZORBALIĞI ÖNLEME PSİKOEĞİTİM PROGRAMI

Programın Amacı.....	253
Kazanımlar	254
KAYNAKÇA	254
1. OTURUM.....	257
2. OTURUM.....	263
3. OTURUM.....	269
4. OTURUM.....	276
5. OTURUM.....	280
6. OTURUM.....	287
7. OTURUM.....	292

6. BÖLÜM**LİSE ÖĞRENCİLERİ İÇİN AKADEMİK ÖZGÜVEN GELİŞTİRME
PSİKOEĞİTİM PROGRAMI**

Giriş.....	299
Programın Amacı.....	302
Kazanımlar	302
KAYNAKÇA	302
1. OTURUM.....	304
2. OTURUM.....	311
3. OTURUM.....	316
4. OTURUM.....	321
5. OTURUM.....	328
6. OTURUM.....	331
7. OTURUM.....	338
8. OTURUM.....	345

7. BÖLÜM**LİSE ÖĞRENCİLERİ İÇİN BİLGİ VE İLETİŞİM TEKNOLOJİLERİ
OKURYAZARLIĞI PSİKOEĞİTİM PROGRAMI**

Giriş.....	351
Programın Amacı.....	353
Kazanımlar:	353
KAYNAKÇA	353
1. OTURUM.....	355
2. OTURUM.....	360
3. OTURUM.....	364
4. OTURUM.....	369
5. OTURUM.....	374
6. OTURUM.....	380
7. OTURUM.....	385
8. OTURUM.....	390

8. BÖLÜM**LİSE ÖĞRENCİLERİ İÇİN VERİMLİ DERS ÇALIŞMA BECERİLERİ
PSİKOEĞİTİM PROGRAMI**

Giriş.....	395
Programın Amacı.....	398
Kazanımlar	398
KAYNAKÇA	399

1. OTURUM.....	402
2. OTURUM.....	408
3. OTURUM.....	415
4. OTURUM.....	426
5. OTURUM.....	432
6. OTURUM.....	442
7. OTURUM.....	448
8. OTURUM.....	456

1. BÖLÜM

OKUL ÖNCESİ DÖNEM ÖĞRENCİLERİNDE SORUMLULUK BECERİLERİ GELİŞTİRME PSİKOEĞİTİM PROGRAMI*

Şeyma SÜDÜPAK

15 Temmuz Milli İrade Anaokulu
ORCID No: 0000-0003-0433-7367

Seda AĞAN

75.Yıl Zübeyde Hanım Anaokulu
ORCID No: 0000-0003-2745-8938

Elif ERSOY

Bölükbaşıoğlu Özel Eğitim Uygulama Okulu
ORCID No: 0000-0002-9126-2668

GİRİŞ

Bireylerin topluma yararlı, istenilen niteliklere sahip kişiler haline gelmesinde eğitimin katkısı oldukça fazladır. Eğitimin ilk basamağı olan okul öncesi kademesi ise en kritik öneme sahip basamaklarından birisidir. Okul öncesi eğitim bireylere kendi yaşam becerilerini kazandırma amacını taşımaktadır. Bu nedenle, bu kademe öğrencilerinin kendi yaşam becerilerini kazanmaları için öncelikle sorumluluklarını bilmeleri ve bu becerilerini geliştirmeleri gerekmektedir.

* Dileyen okuyucu bu bölümü <https://www.surelikitap.com/tr> adresinden kiralayabilir.

Sorumluluk kavramı birbirinden farklı açılardan değerlendirilerek çeşitlendirilmiştir. Kimi otoriteler sorumluluğun sonradan kazanılacağını varsayarken, kimi otoriteler ise sorumluluğun kişisel bir özellik olduğunu varsaymaktadır. Türk Dil Kurumu'na göre (2020) sorumluluk; "Kişinin kendi davranışlarını veya kendi yetki alanına giren herhangi bir olayın sonuçlarını üstlenmesi, sorum ve mesuliyet." olarak tanımlanmaktadır. Güneş'e (2015) göre sorumluluğun tanımı "Uyulması gereken bir yargıya, bir kural ya da yetkili üstün verdiği emre uyulmaması üzerine suçlu olma durumu" olarak açıklanmıştır. Özen'e (2004) göre sorumluluk; "Önce kendine, sonra başkalarına karşı sorumluluk alma" olarak tanımlanmıştır. Geçtan' a göre (1997) ise sorumluluk; "İnsanın kendine karşı olan sorumluluğu ile diğer insanlara karşı olan sorumlulukları birbirinden soyutlanamayan olgulardır." Son olarak Cüceloğlu (1999), sorumluluk kavramını "Hesap vermeye hazır olma" şeklinde tanımlamıştır. Ancak bu tanımlamasını kişinin hesap vereceği konuda yeterli bilişsel düzeye erişmiş olması ve hesap vereceği konuda kendi düşüncelerini ifade edebilecek özgürlük alanına sahip olması şeklinde iki koşula bağlamıştır. Bütün bu sorumluluk tanımlarına bakıldığında; sorumluluk kavramı tek bir bireyi değil, kişiler arası tüm ilişkileri kapsayan genel bir kavram olarak karşımıza çıkmaktadır. Bireylerin kişisel ve toplumsal hayatını düzenlemek amacıyla ödev ve görevlerinin farkına varıp, uygun zamanda kendiliğinden yerine getirmesi sorumluluk olarak tanımlanabilir.

Sorumluluk becerilerini geliştirmede aile, okul ve öğretmen aynı çatı altında birleşen, herhangi birinin eksikliği düşünülemeyen bir bütünün parçalarıdır. Sürücü' ye (2007) göre ebeveynler çocuğunu olabilecek en erken yaşta tanımaya başlamalı ve ona uygun sorumlulukları vermeye başlamalıdır. Günümüz dünyasında çocuğun eğitiminin sorumluluğu aileden çok okullara yüklenmiştir. Bu nedenle okullar bir davranışı öğretme, pekiştirme ve devamını sağlamakla yükümlüdür. Oluşturacağı plan ve programını bu doğrultuda hazırlamalıdır. (Kuşçu, Bozdaş ve Yıldırım Doğru, 2014). Yapılan programları uygulayacak kişiler ise sınıflardaki öğretmenlerdir. Bu sebeple uygulanacak programları öğretmenlerin anlaması ve özümsemesi sorumluluk becerilerinin kazandırılmasında önemli kilit noktalarından birisidir (Krnjaja, 2015).

Bireylerin karakterleri ilk çocukluk yıllarında şekillenmektedir. İlk çocukluk kademesinde devam ettikleri eğitim kurumu ise okul öncesi kurumlarıdır. Bu dönemde çocukların sosyal ve ahlaki değerlerinin oluşturulmasında ve toplum içerisinde istedik davranışlara sahip bireyler olarak yetiştirilmelerinde okul öncesi kurumları büyük önem kazanmaktadır (Seçer ve Sarı, 2006). Üç- altı yaş aralığında değişen sorumlulukların bilinmesi, bu dönemde verilecek eğitimi şekillendir-

mekte önemlidir. Üç-dört yaşından itibaren alınabilecek sorumluluklar aşağıdaki şekilde sıralanabilir (Civelek, 2006; Çelik, 2014; Mackenzie, 2009; Semerci, 2009):

- Sofrada tek başına yemek,
- Yalnız uyumak,
- Ellerini ve yüzünü yıkamak,
- Dişlerini fırçalamak,
- Yardımla giyinip soyunmak,
- Kıyafet seçiminde,
- Yenilecek yemekte,
- Alışverişte karar sürecine katılmak,
- Basit temizlik ve ev işlerinde yardım etmek,
- Kendi kirlilerini kirli sepetine atmak,
- Bulaşık makinesinin kesici olmayan nesnelere doldurulmasına ve boşaltılmasına yardım etmek,
- Varsa evdeki hayvan ve bitkilerin bakımını yapmak, beslemek,
- Oyuncaklarını korumak ve toplamak,
- Çöpü dışarı çıkarmak,
- Ebeveynlerinin söylediği basit getir götür işlerini yapmak,
- Yerini bildiği ev eşyalarını yerlerine kaldırmak,
- Basit elektronik eşyaları açıp kapatmak,
- Yemek masasının hazırlanmasında malzemeleri güvenli şekilde yerleştirmek,
- Alışverişte görev almak ve alışveriş dönüşü malzemeleri yerine yerleştirmek.

5-6 yaşından itibaren alınabilecek sorumluluklar ise aşağıdaki şekilde sıralanabilir (Civelek, 2006; Çelik, 2014; Ersoy-Quadır, 2009; Mackenzie, 2009; Özen, 2016; Semerci, 2009)

- Sofrayı hazırlamak,
- Yatakları düzeltmek ve odasını temizlemek,
- Saçlarını taramak ve bakımını yapmak,
- Basit bir kahvaltı hazırlamak,