

Ortaokulda Grup Rehberliği Etkinlikleri

Editör: Prof. Dr. şerife IşIK

3. Baskı





Editör: Prof. Dr. Şerife IŞIK

ORTAOKULDA GRUP REHBERLİĞİ ETKİNLİKLERİ

ISBN 978-625-8325-33-1

Kitap içeriğinin tüm sorumluluğu yazarlarına aittir.

© 2022, 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 ve 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 yüksekokul 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.

1. Baskı: Eylül 2016, Ankara

3. Baskı: Temmuz 2022, Ankara

Yayın-Proje: Zeynep Güler

Dizgi-Grafik Tasarım: Tuğba Kaplan

Kapak Tasarımı: Pegem Akademi

Baskı: Sonçağ Yayıncılık Matbaacılık Reklam San Tic. Ltd. Şti.

İstanbul Cad. İstanbul Çarşısı 48/48 İskitler/Ankara

Tel: (0312) 341 36 67

Yayıncı Sertifika No: 51818

Matbaa Sertifika No: 47865

İletişim

Macun Mah. 204. Cad. No: 141/A-33 Yenimahalle/ANKARA

Yayınevi: 0312 430 67 50

Dağıtım: 0312 434 54 24

Hazırlık Kursları: 0312 419 05 60

İnternet: www.pegem.net

E-ileti: pegem@pegem.net

WhatsApp Hattı: 0538 594 92 40

ÖN SÖZ

Grup rehberliği etkinlikleri ile tanışmam 2000 yılında saygıdeğer hocam Prof. Dr. Serdar Erkan tarafından yürütülen Rehberlik Programlarının Geliştirilmesi adlı doktora dersinde oldu. Aldığım bu ders akademik yaşamımın şekillenmesine çok önemli katkılar sağlamış, okul rehberlik ve psikolojik danışma hizmetleri ve programı çalışma alanlarımdan biri olmuştur. Yıllar içinde gerek alanda çalışan psikolojik danışmanlarla gerekse öğretmenlerle bir araya geldiğimiz kongrelerde ve seminerlerde grup rehberliği etkinliklerine olan ihtiyaçlarından sık sık söz edilmiştir. Okul Rehberlik ve Psikolojik Danışma Hizmetleri Programı alanında yaptığım çalışmalar ve uzmanlar tarafından hissedilen ve vurgulanan ihtiyaç durumu göz önünde bulundurularak bu kitaplar serisi hazırlanmıştır. Kitaplarda yer alan etkinlikler, doktora düzeyinde yürüttüğüm Rehberlik Programlarının Geliştirilmesi dersi kapsamında öğrencilerim tarafından geliştirilmiş, süreç içinde MEB rehberlik kazanımları çerçevesinde yeniden değerlendirilerek son halini almıştır. Bu kitapların gerek psikolojik danışmanlara ve öğretmenlere, gerekse ruh sağlığı alanında eğitim gören öğrencilere güçlü bir kaynak oluşturacağını umuyorum.

Bu çalışma için teşekkür etmek istediğim kişiler var...

Öncelikle hem alanımla ilgili hem de yaşamla ilgili olarak bana öğrettiği her şey için hocam Prof. Dr. Serdar ERKAN'a sonsuz teşekkürlerimi sunarım; bu çalışma sizin öğrettiklerinizle oluştu. İki yıllık bir çalışmanın ürünü olan bu kitaplarda yer alan etkinlikleri yazan birbirinden değerli öğrencilerime çok teşekkür ederim; "acill, ha gayret©, yardım edin!!!" başlıkları ile gelen e-mailerime hemen cevap verdiler, yorulduğum zamanlarda yükümü paylaştılar, iyi ki varsınız. Kitaplarda yer alan etkinlikleri yayınlanmadan önce okuyan, görüş ve önerilerini benimle paylaşan çok değerli arkadaşım Yrd. Doç. Dr. Naim ÜNVERe, sınıf öğretmeni Mahir DEMİRe, psikolojik danışmanlar Burcu UZ DENİZLİ ve Elif SARI'ya, Arş. Gör. Elvan YILDIZ AKYOL'a; kitapların yayınlanmasında desteklerini ve emeklerini esirgemeyen Pegem Akademi Şirket Müdürü Servet SARIKAYA'ya, dizgi ekibine ve tüm Pegem Akademi Yayıncılık çalışanlarına çok teşekkür ederim. Uzun süren bu çalışma boyunca onunla ilgilenmem gereken zamanları bile etkinliklere ayırdığım için beni hoş gören ve sunduğu yaratıcı fikirlerle bazı etkinlikleri geliştirmeme katkı sağlayan kızım Asya Betül TERZİ'ye teşekkürler; yaptığım çalışmayı çocuk gözüyle görmemi sağladın. Son olarak bu kitaplarda yer alan etkinlikleri uygulayan sizlere sonsuz teşekkürler; kitaplarda yer alan etkinlikleri uygulama sürecinde edindiğiniz yaşantılarınızı ve önerilerinizi bizimle paylaşmanız, etkinliklerin geliştirilmesine büyük katkı sağlayacaktır.

Çocuklarımız her şeyimiz; çocuklarımızın sağlıklı ve mutlu bireyler olarak yetişmesi dileğiyle...

Prof. Dr. Şerife IŞIK

İÇİNDEKİLER

ÖN SÖZ	iii
GİRİŞ.....	1
KİTAP HAKKINDA	3
GRUPLARA AYIRMA ÖRNEKLERİ.....	4
ORTAOKUL REHBERLİK KAZANIMLARI.....	7
Yaşadığımız Çevreyi Tanıyalım	11
Kamp Lideri	14
İşte Benim Stilim	17
Hayal Ağacı	22
Başarılı Olmamın Nedenleri	23
Sorunlarımı Biliyorum ve Çözüyorum!	27
Bir Hedefim Var.....	29
5N-Bir Hedef.....	32
Amaca Götüren Mektuplar	35
Hobi Avı.....	37
Amaç Diyagramı.....	42
Hayatımızdaki Çünküler	45
Bir Sınav Anı!	47
Şapkam Şekil, Sınav Kaygısı Önümden Çekil.....	50
Kendimi Tanımak İçin.....	53
Öğrenci Olarak Rollerim.....	57
Her Başarılı Öğrencinin Arkasında Bir Plan Vardır.....	61
Kaygıdan Patlayacaktım	64
Duygulu Balonlar	71
Akran Baskısı mı?.....	75
Empati Benim İşim	80
Balondaki Arkadaş	82
Barış Bildirgesi.....	84
Gönüllüyüm Güçlüyüm.....	88
Tercih Senin!	93
Hatalı Tombala.....	95
Hayır...Hayır...Hayır.....	97
Sorun Çözme Balosu.....	101
Öfkeli Hikayeler.....	105
Nefes Al, Nefes Ver, Gevşe... ..	107
Amacıma Uygun Davranıyorum.....	109

Kendimi Ödüllendiriyorum.....	111
Yetenek Albümü	113
Çatışma-Çatışmama.....	114
Çözmek ya da Çözmek Bütün Mesele Yöntem	117
Kurallar	122
Küçük Toplum: Okul.....	125
Değişen Ben miyim☺	127
Kendimi Tanıma Yolunda	131
Ben Kimim?.....	135
Ayna...Ayna...Söyle Bana.....	139
Hayalimdeki Gelecek	141
Toplumun Bir Üyesi Olarak Ben!.....	145
Beni Ben Yapan Özellikler.....	148
Dikkat!	151
Koruma Yorganım.....	156
Hijyenik Sınıfım	159
Neler Oluyor?	163
En Etkili Tepki!	166
Stresi Yönetmek!	170
Olumlu İletişim.....	174
Atalar Ne demişe Doğru demiş.....	178
Mesleklere Götüren Dersler	180
Hoşlandığım Geleceğim	181
Meslek Seçiminde Hataya Yer Yok!.....	184
Bazı Kavramlar	187
En Popüler Cevaplar	189
Hangi Okul Bana Uygun?.....	192
Ortaöğretim Program Saatim	195
Mesleklerin Özelliklerini Eşleştiriyorum	198
Ben ve Meslekler	202
Meslekleri Tanıma Zamanı	205
Bil Bakalım	209
Geçmiş Seyahat.....	211
Kariyer Adımları.....	215
Yol Haritam: Kariyer Dosyam.....	219
Hayalden Gerçeğe.....	223
Adım Adım Başarıya.....	226
YAZARLAR HAKKINDA.....	229
KAYNAKÇA	234

Psikolojik Danışma ve Rehberlik hizmetlerinin okulöncesinden itibaren verilmesi gereği üzerinde duran, öğrencilerin akademik, kariyer ve sosyal/duygusal gelişimlerini odağına alan gelişimsel model son 20 yıla damgasını vurmuştur. Gelişimsel model öğrencilerin okulda ve yaşamda başarılı olmaları için ihtiyaçları olan belli beceri ve yaşantıların kazandırılması girişimidir (Myrick, 1997). Gelişimsel rehberlik anlayışı; öğrencinin büyüme ve gelişme süreci içinde; sosyal/duygusal, akademik ve kariyer gelişim alanlarında temel ihtiyaçlarını karşılama ve bu alanlarda döneme özgü gelişim görevlerini yerine getirmede gerekli yeterlikleri yerine getirmeyi amaçlar. Gelişimsel yaklaşımın uygulamaya dönük yönünü ise “Kapsamlı Rehberlik ve Psikolojik Danışma Programı” oluşturur. Gelişimsel rehberlik modelinde her okulun yapı ve ihtiyacına göre tasarlanan Kapsamlı Rehberlik ve Psikolojik Danışma Programı ile okuldaki bütün öğrencilere ulaşma ve “programlı” rehberlik etkinlikleri ile çeşitli bilgi, beceri ve yeterlikler kazandırma önem kazanmaya başlamıştır (Gysbers, 2004; Gysbers ve Henderson, 2012; Myrick, 1997).

Kapsamlı Rehberlik ve Psikolojik Danışma Programının ana parçasını oluşturan rehberlik müfredatı, öğrencilerin kazanmaları gereken yeterliklerden ve bu yeterliklere ulaşmalarını sağlayacak etkinliklerden oluşur. Etkinlikler üç gelişim alanını kapsar:

- ✓ *Sosyal/duygusal gelişim alanı;* öğrencinin kişisel gelişim ve uyumuna yardımcı olmak amacıyla kendini ve başkalarını anlaması, kendini ve başkalarını olduğu gibi kabul etmesi, günlük yaşam becerilerini kazanması, çevreleriyle etkili iletişim kurma becerilerini öğrenmeleri gibi alanlarda yeterlilik kazanmasını içerir.
- ✓ *Akademik gelişim alanı;* öğrencinin akademik başarısını artırmak amacıyla kendi öğrenme yollarını anlaması, öğrenmeye motive olması, zamanı iyi kullanma ve verimli ders çalışma yollarını öğrenmesi, öğrenmeye yönelik engellerle baş etmesi, gerekli eğitsel kaynak ve materyallerden yararlanması, eğitsel seçimler yapması gibi konularda olumlu tutum ve alışkanlıklar geliştirmesine ve gerekli bilgi ve becerileri kazanmasına yardımcı olacak yeterlilikleri içerir.
- ✓ *Kariyer gelişim alanı;* öğrencilerin çeşitli meslekleri tanımaları ve kendi ilgi ve yeteneklerine uygun meslekleri seçmeleri, seçtikleri mesleklere hazırlanmaları ve mesleki yönden kendilerini geliştirmeleri yönünde gerekli olan tutum ve davranışları kazanmasına yardımcı olacak yeterlilikleri içerir.

Amerikan Okul Psikolojik Danışmanlığı Derneği (American School Counseling Association; ASCA) tarafından geliştirilen ve halen en son model olan ASCA Ulusal Modeli (ASCA, 2009) okullardaki psikolojik danışma ve rehberlik hizmetlerinin yönetilmesi, örgütlenmesi ve yürütülmesi açısından en gelişmiş model olarak kabul edilebilir. ASCA her öğrenci için akademik gelişimi, kariyer gelişimi ve sosyal/duygusal gelişimi sağlamak için gerekli olan bilgi, beceri ve tutumları tanımla-

mıştır. Okul danışmanlarının öğrencilerin büyüme ve gelişimini değerlendirmede kullandığı ve “ASCA Zihin Yapıları ve Davranışları” olarak bilinen bu standartlar, öğrencilerin potansiyelleri doğrultusunda gelişmelerine yardımcı olacak yeterlikleri kazandırmada kullanılacak etkinliklerin geliştirilmesinde temel alınır.

ASCA Zihin Yapıları ve Davranışları akademik, kariyer ve kişisel-sosyal gelişim alanlarının her biri için uygulanabilecek; okul, sınıf, küçük grup ve bireysel ihtiyaçlara dayalı olarak oluşturulan 35 standardı içerir. Bu standartlar akademik performansla ilişkili bilişsel olmayan faktörlere (sebat, azim, amaç belirleme, kendini toplarlama gücü, yardım arama, işbirliği, farkındalık, öz yeterlik, öz düzenleme, öz disiplin, güdülenme, çalışma alışkanlıkları, öğrenme stratejiler, çalışma becerileri) dayalıdır (ASCA, 2014). Bu kitaplarda geliştirilen bütün etkinlikler aşağıda verilen ASCA zihin yapıları ve davranışları temel alınarak geliştirilmiştir.

Zihin Yapıları Standartları		
Psikolojik danışmanlar bütün öğrencileri aşağıdaki zihin yapıları için cesaretlendirir.		
<ol style="list-style-type: none"> 1. Zihinsel, sosyal/duygusal ve fiziksel iyi olma dahil olmak üzere benliğin bir bütün olarak gelişimine inanç 2. Başarılı olacağına ilişkin güven 3. Okula ait olma duygusu 4. Lise sonrası eğitim ve yaşam boyu öğrenmenin uzun vadeli kariyer başarısı için gerekli olduğunu anlama 5. Yüksek nitelikli sonuçlara ulaşmak için yeteneklerini sonuna kadar kullanmaya yönelik inanç 6. Çalışma ve öğrenmeye yönelik olumlu tutum 		
Davranış Standartları		
Öğrenciler sınıf içi etkinlikler yoluyla aşağıdaki davranışları sergilerler.		
Öğrenme Stratejileri	Öz yönetim Becerileri	Sosyal Beceriler
1. Eleştirel düşünme becerilerine sahip olma	1. Sorumluluklarını alma yeteneğini gösterme	1. Sözlü/yazılı iletişim becerileri ve dinleme becerilerini etkili kullanma
2. Yaratıcı olma	2. Öz disiplin ve öz kontrol gösterebilme	2. Diğer öğrenciler ile olumlu ve destekleyici ilişkiler geliştirme
3. Zaman yönetimi ve çalışma becerileri kullanma	3. Bağımsız çalışma yeteneği gösterme	3. Başarısını destekleyecek yetişkinlerle iletişim kurma

4. Öğrenmeye yönelik güdülenme	4. Uzun vadeli ödüller için haz etmeleme yeteneği gösterme	4. Empatik davranma
5. Medya ve teknoloji becerilerini uygulama	5. Kısa süreli ve uzun süreli amaçlara ulaşma yolunda sabır gösterme	5. Etik karar verme ve sosyal sorumluluk üstlenme
6. Yüksek standartlar oluşturma	6. Öğrenmeye yönelik engellerin üstesinden gelme becerisi gösterme	6. İşbirliği ve dayanışma becerilerini kullanma
7. Kısa süreli ve uzun süreli eğitsel, mesleki ve kişisel/ sosyal amaçlar belirleme	7. Bir problemle karşılaştığında etkili baş etme becerileri sergileme	7. Farklı gruplarda etkili çalışmak için liderlik ve takım çalışması becerilerini kullanma
8. Sınıf çalışmaları/ödevlerle aktif şekilde meşgul olma	8. Ev, okul, toplumsal aktiviteler arasında denge kurabilme	8. Gerektiğinde kendini gösterme yeteneğini ve kendini savunma becerilerini sergileme
9. Karar verme sürecinde bilgi toplama ve farklı bakış açılarını dikkate alma	9. Kişisel güvenlik becerileri gösterebilme	9. Durum ve ortama uygun sosyal olgunluk ve davranışlar sergileme
10. Ders dışı aktivitelere katılma	10. Değişen durumlara ve sorumluluklara uyum sağlama	

KİTAP HAKKINDA

- ✓ Kitap dört ciltten oluşmaktadır; okulöncesi, ilkokul, ortaokul ve lise.
- ✓ Kitaplarda yer alan bütün etkinlikler halihazırda okulöncesi, ilkokul, ortaokul ve lise rehberlik programlarındaki kazanımlar temel alınarak geliştirilmiştir.
- ✓ Etkinlikler gelişimsel ve önleyici rehberlik anlayışı temel alınarak hazırlanmış ve öğrencilerin gelişimsel özellikleri dikkate alınmıştır.
- ✓ Etkinliklerin okulun ve çevrenin özelliklerine, öğrencilerin ihtiyaçlarına göre düzenlenebilecek esnek bir yapıda olmasına dikkat edilmiştir.
- ✓ Etkinliklerde, anahtar kelimeler yoluyla öğrencileri duygu ve düşüncelerini ifade etmeye cesaretlendirme, öğrencilerden belli bir konu hakkında bilgi toplamak amacıyla araştırma ya da röportaj yapmalarını teşvik etme, örnek olaylar aracılığı ile farkındalık geliştirmeleri, farklı görüşlere