



TÜRKİYE CUMHURİYETİ
GENÇLİK VE SPOR BAKANLIĞI

Biz Bir Takımız

EĞİTMEN KILAVUZ KİTABI

BİZ
Takımız



İÇİNDEKİLER

1. Biz Bir Takımız Nedir?.....	5
2. Eğitimciler İçin Destekleyici İçerikler	9
2.1. Kültürel Çeşitlilik, Çoğulculuk ve Zenginlik.....	10
2.2. Dünyada Sosyal Uyum.....	14
2.3. Sosyal Uyum ve Program Geliştirme.....	16
2.4. Sınıf Yönetimi.....	21
2.5. Çocuk Hakları ve Güvenliği.....	23
2.6. Liderlik ve Takım Çalışması.....	27
2.7. İletişim Becerileri.....	32
2.8. Akran Zorbalığı: Tanımı, Türleri, Nedenleri ve Sonuçları	36
2.9. Ergenlik Dönemi Risk Faktörü Olarak Bağımlılık ve Bağımlılıkla	
Mücadele.....	41
2.10. Ergenler ve Ergenlik Dönemi Özellikleri.....	44
2.11. Kriz Yönetimi	47
2.12. Motor Gelişimi.....	49
2.13. Spor Etiğinde Dürüst Oyun (Fair Play) ile Etik Kodların Yeri ve Önemi..	53
2.14. Çocuk Sporunda Antrenör Özellikleri.....	58
3. Çocuklara Rehberlik Etmek: Uygulama Örnekleri.....	63
3.1. Uygunsuz Davranışlar Sergileyen Çocuklara Rehberlik Etmek.....	64
3.2. Zor Davranışlar Sergileyen Çocukları Desteklemek İçin Yapılması ve	
Yapılmaması Gerekenler	68
3.3. İl Koordinatörlerinin Rol ve Sorumlulukları	76
3.4. Projeden Sorumlu Gençlik Liderlerinin Rol ve Sorumlulukları.....	77
3.5. Mentör Personel Rol ve Sorumlulukları.....	79
4. Projedeki Rol ve Sorumluluklar	73
Eğitmenlerin Rol ve Sorumlulukları.....	74
İl Koordinatörünün Rol ve Sorumlulukları.....	65
Projeden Sorumlu Gençlik Liderinin Rol ve Sorumlulukları.....	66
Mentör Personel Rol ve Sorumlulukları.....	67
5. Sosyal Uyum ve Farkındalık Haftalık Eğitim Modülü.....	82
6. Spor Haftalık Eğitim Modülü	159
Oryantiring Tanıtımı.....	191
Referanslar	206



1. Bölüm

“Biz Bir Takımız” Nedir?

- “Biz Bir Takımız” Nedir?
- “Biz Bir Takımız” projesinin hedefleri nelerdir?
- “Biz Bir Takımız” projesi eğitim programında neler var?
- “Biz Bir Takımız” projesi katılımcılara nasıl katkıda bulunacak?



“Biz Bir Takımız” Nedir?

Biz Bir Takımız projesi ile farklı sosyokültürel arka plana sahip gençlerin spor yoluyla bir araya getirilerek, toplumda farklı kültürler arasında karşılıklı saygı ve güven ortamının oluşturulmasına katkı sağlanması, gençlerin kendini ve karşdakini tanıyarak güçlendirilmesi ve birlikte yaşama kültürünün geliştirilmesi hedeflenmektedir.

Proje, spor yoluyla sosyal uyum kapsamında Gençlik ve Spor Bakanlığı tarafından geliştirilmiştir

“Biz Bir Takımız” projesinin hedefleri nelerdir?

Proje, temel olarak farklı sosyokültürel yapılardan gelen gençleri spor ve farkındalık eğitimleriyle destekleyerek, toplumsal önyargıların kırılması ve uzlaşma kültürüne katkıda bulunmayı amaçlamaktadır.

Projenin yan hedefleri aşağıdaki gibidir:

- Grup ve takım içi eğitimlerle aidiyet, kimlik, farkındalık, güven ve sosyalleşme süreçlerine katkıda bulunmak.
- Gençler arasında iletişim, saygı ve güven ortamının oluşmasına katkıda bulunmak.
- Gençlerin aile içinde, okulda ve toplumsal alanda karşılaşabilecekleri problemleri çözebilmek için gerekli becerilerinin gelişmesini sağlamak.
- Gençlerin kendilerine olan güvenin artması ve kendilerine ve topluma yönelik bir gelecek tasavvuru oluşturabilmelerine katkı sağlamak.

“Biz Bir Takımız” projesi eğitim programında neler var?

Proje kapsamında uygulanacak olan eğitim programı uzman ve akademisyenler tarafından Gençlik ve Spor Bakanlığı bünyesinde hazırlanmıştır.

Eğitim programı sosyal uyum, farkındalık ve spor eğitim programı olmak üzere toplam 2 bölümden oluşmaktadır. Proje için ayrılan 4 saatlik eğitimin, 2 saatinde sosyal uyum ve farkındalık eğitimleri, diğer 2 saatinde spor eğitimleri uygulanmaktadır. Sosyal uyum ve farkındalık eğitimleri kapsamında, öğrencilerin bireysel becerilerini ve sosyal uyum becerilerini güçlendirmek amacıyla, öz farkındalık, duyguları tanıma, çocuk hakları, farklılıklara saygı, iletişim engelleri ve uyuşmazlık çözümü gibi alanlarda etkinlik odaklı eğitimler verilmektedir. Spor eğitimleri kapsamında ise, öğrencilere spor becerileri ve sportif erdemleri

(sorumluluk, saygı, adil oyun, takım ruhu vb.) kazandırmak amacıyla eğitimler verilmektedir.

İllerinde gerçekleşecek eğitimlerin sonunda, Haziran Eylül ayları arasında 5 gece 4 günlük kamp programı, belirlenen GSB Kamp merkezlerinde düzenlenmektedir. Bu kamplarda eşleşen iller bir araya gelerek aldıkları eğitim konularıyla ilgili daha ileri beceriler sağlamalarına yönelik uygulamalı eğitimler ve spor müsabakalarında yer almaktadırlar.

Kamp programının ardından katılımcıların birbirleriyle kültürel ve sosyal etkileşim kurmaları amacıyla iller arası ziyaret etkinliği düzenlenmektedir. Bu etkinlik ile eşleşen illerdeki öğrenciler arasında karşılıklı etkileşimin sağlanması amaçlanmaktadır.

Proje kapsamında katılımcıların (ortaokul öğrencileri) ailelerine yönelik aile bilgilendirme etkinlikleri de bulunmaktadır. Bu etkinliklerde uzman eğitimciler; ergene yaklaşım, ergenlerle uyumsuzluk/problem çözme teknikleri, akran zorbalığı vb. başlıklarında seminerler düzenlemektedir.

“Biz Bir Takımız” projesi katılımcılara nasıl katkıda bulunacak?

- Katılımcıların, farklılıklara saygı, gönüllülük, sosyal sorumluluk ve toplumsal uzlaşma konusunda farkındalıkları ve duyarlılıklarının artırılması
- Katılımcıların iletişim ve uyumsuzluk çözme becerilerinin gelişmesi ve bu gelişimin gündelik hayat pratiklerine yansması
- Katılımcıların duygularına yönelik farkındalık kazanması ve duygularını kontrol edebilmeye (öfke kontrolü vb.) yönelik çeşitli beceriler geliştirmesi
- Katılımcıların basketbolu tanınması ve bu spor dallarına yönelik temel becerileri kazanması
- Katılımcıların, sportmenlik değerlerini (sorumluluk, güven, takım ruhu, saygı vb.) kazanması ve bu değerleri günlük hayatındaki sportif etkinliklere yansıtması
- Katılımcıların, proje süresince aldıkları çeşitli eğitimler sonucunda bireysel farkındalıklarının gelişmesi ve özgüvenlerinin artması
- Katılımcılar, yaşadıkları ilin farklı ilçelerinden veya yaşadıkları ilden farklı illerden arkadaşlar edinmesi ve bu akranlarıyla olumlu yaşantıları deneyimler paylaşması



2. Bölüm

Eğitmenler için Destekleyici İçerikler

- Kültürel Çeşitlilik, Çoğulculuk ve Zenginlik
- Dünyada Sosyal Uyum
- Sosyal Uyum ve Program Geliştirme
- Sınıf Yönetimi
- Liderlik ve Takım Çalışması
- İletişim Becerileri
- Akran Zorbalığı: Tanımı, Türleri, Nedenleri ve Sonuçları
- Ergenlik Dönemi Risk Faktörü Olarak Bağımlılık ve Bağımlılıkla Mücadele
- Ergenler ve Ergenlik Dönemi Özellikleri
- Kriz Yönetimi
- Motor Gelişimi
- Spor Etiğinde Dürüst Oyun (Fair Play) ile Etik Kodların Yeri ve Önemi
- Çocuk Sporunda Antrenör Özellikleri

Kültürel Çeşitlilik, Çoğulculuk ve Zenginlik

Bekir Berat ÖZİPEK*

Kültür, “bir topluma veya halk topluluğuna özgü düşünce ve sanat eserlerinin bütünü”nü ifade ediyor. Daha geniş olarak onu, “tarihsel, toplumsal gelişme süreci içinde yaratılan bütün maddi ve manevi değerler ile bunları yaratmada, sonraki nesillere iletmede kullanılan, insanın doğal ve toplumsal çevresine egemenliğinin ölçüsünü gösteren araçların bütünü” olarak da tanımlamak mümkün.¹

Bu anlamda kültür, dilden yemeklere veya yeme içme adabına, edebiyattan mimariye, bir toplumu diğerlerinden farklı kılan tüm unsurları içerir. Onun zenginliği ise tıpkı bir lokantanın zengin menüsünde olduğu gibi, hayatın her alanında bulunduğu çeşitlilikten gelir.

Kültürel çeşitliliğin değeri

Dünyada geçmişten günümüze bilimsel ve teknik gelişmeden ekonomik kalkınmaya, müzikten şehir hayatına kadar pek çok alanda gelişmeyi kolaylaştıran en önemli faktörlerden biri, farklı kültürlerin bir araya gelmesidir. Bu bağlamda;

- Çeşitlilik zenginleştirir,
- Kültürel zenginlik, ekonomik gelişme, teknolojik yenilik ve bilimsel ilerleme çeşitlilikle gelir,
- Ülkeler ve toplumlar onunla güçlenir,
- İnsan olmaktan kaynaklanan farklılıklar toplumlara renk katar.

Ancak arzulanan zenginliğe gerçek anlamıyla erişebilmek, hem seçenekleri çoğaltarak yaşam kalitesini artıran ve hem de insanın kendisini değerli hissederek o

1 Her iki tanım için bkz. www.sozluk.gov.tr (Erişim, 12 Aralık 2019).

toplumla bütünleşmesini sağlayan katılma biçimi de bir o kadar önemlidir. Bunun anlamı; kişi ve grupların ortak kamusal hayata kendilerine özgü olanı reddederek, dışlayarak, gizleyerek değil, ne iseler o olarak katılmalarıdır. Tıpkı 20. yüzyılın başlarında Amerika'nın göçmenlere vaadinde olduğu gibi:

“Olduğunuz gibi gelin, tüm farklılıklarınız ve hususiyetlerinizle, yalnızca Amerikan vatandaşlığının ortak toplumsal taleplerine karşı bir taahhütte bulunun. Gelin ve kendiniz olun, Amerikan medeniyetinin ‘orkestrasına’ kendinize özgü bir şekilde katkıda bulunun.”²

Çoğulcu bir toplumun kamusal alanında çeşitlilik, farklılık ve aidiyetler kapı da bırakılmaz, içeri davet edilir. Horace Kallen'in ifadeleriyle, “olduğunuz gibi, tüm farklılıklarınız ve özelliklerinizle birlikte gelin” denir. Ama bu bir “erime kabı” değil, “farklılıkların oluşturduğu birlik”tir.³

Kültürel çeşitlik seçenekleri çoğaltır, hayat kalitesini artırır

Çeşitlilik arz eden toplum, seçeneklerin çoğaldığı, alternatiflerin zenginleştiği bir ortamı ifade eder. “Çeşitli toplum, farklı kültürlerin bir arada yaşadığı, düşünce lerin farklılaştığı, piyasanın farklılaştığı toplumdur. Bu farklılık markette tam yağlı, yarım yağlı ve yağsız süt farklılığı gibidir. Buradaki farklılık, zenginliği ifade eder.”⁴

İzmir'in göçle gelen kültürel çeşitliliği yansıtan zengin menüsü

Arnavut Böreği	Rumeli Böreği
Boyo (Yahudi)	Kabak Pabucaki (Girit)
Büryan (Makedon)	Şambali (Şam)
İzmir Boşnak Mantısı	Halepişi (Halep)

Göçle gelen gelişme ve zenginlik

“Amerika Birleşik Devletleri'nde birinci ve ikinci kuşak göçmenlerin kurdukları teknoloji şirketleri: Apple, Google, Facebook, Amazon, Oracle, IBM, Uber, Yahoo,

² Aynı yerde

³ From Diversity to Pluralism, <http://pluralism.org/encounter/today'schallenges/fromdiversitytopluralism/> (Erişim, 2 Ekim 2019).

⁴ Hasan Çörtük, “Özgür Toplum Hasadı”, Liberal Düşünce, Sayı 80, Güz 2015.



Texas Instrument, Abey, AT&NT, Tesla, Qualcomm bir çırpıda sayabileceğimiz şirketler ve ABD'nin küresel ölçekteki teknoloji şirketlerinin yüzde 40'ını temsil etmekteler.”⁵

Farklı olana ilişkin yaşam deneyimi öğreticidir

“Farklı bir öğrenci topluluğu daha zengin bir öğrenme ortamı yaratır çünkü öğrenciler, kendilerinden çok farklı yaşam deneyimleri yaşayanlardan daha çok şey öğrenirler.” Bu anlamda, “asıl gelişmiş öğrenme aslında bu sınıflarda ortaya çıkmak tadır, çünkü soyut kavramlar bir dizi deneyimlerden elde edilen somut örneklerle doğrudan bağlıdır.”⁶

Eğitimde çeşitlilik öğretici ve olgunlaştırıcıdır

“Sınıf çeşitliliği ile öğrencilerin birbirleriyle etkileşim, empati ve farklı kökenden gelen insanlarla yaşama ve öğrenme yeteneği sergileme yetenekleri arasında bir korelasyon vardır.”⁷

İşyerinde çeşitlilik üretim kapasitesini geliştirir

“Fikirlerin ve bakış açılarının çeşitliliği, yaratıcı atılımlara yol açabilir. Farklı etnik kökenlerden, nesillerden, cinsiyetlerden, ırklardan ve dinlerden çalışanlardan oluşan bir şirket, daha homojen bir işgücüne sahip olanlardan daha yaratıcı enerjiye sahiptir. Yönetim kurulunda farklı bir bakış açısına sahip biriniz yoksa birileri bu pozisyonu savunmuyorsa, hizmet vermeyi amaçladığınız bir demografik grubun nabzını tutturma olasılığınız yoktur. Fikirlerin çeşitliliği, beyin fırtınası oturumları sırasında da daha zengin ve daha verimli tartışmalara yol açabilir. Aksine, herkesin fikirlerinin birbirini yansıttığı bir ortamın durgun sonuçlar üretme olasılığı yüksektir.”⁸

Kültürel belirlenmişliklerimizi aşmak mümkün

Belki de bütün bunların ötesinde unutulmaması gereken, hepimizin bir şekilde içinde doğduğumuz kültürel kabın rengini taşıyor oluşumuzdur.

5 Kerem Alkin, “Sığınmacıların, Göçmenlerin Ekonomiye Katkısına Örnek, ABD’de Birinci ve İkinci Kuşak Göçmenlerin Teknoloji Şirketleridir,” Suriyeli Sığınmacılar ve Türkiye Ekonomisi, UTESAV Raporu, İstanbul, 2018, s.17.

6 Amy Stuart Wells, Lauren Fox, And Diana CordovaCobo, “How Racially Diverse Schools and Classrooms Can Benefit All Students”, The Century Foundation Report, <https://tcf.org/content/report/howraciallydiverseschoolsandclassroomscanbenefitallstudents/> (Erişim, 2 Ekim 2019).

7 Aynı yerde

8 Ian Altman, “5 Reasons Why Workplace Diversity is Good For Business”, <https://www.inc.com/ianaltman/5reasonswhyworkplacediversityisgoodforbusiness.html> (Erişim 23.10.2019).

Bunu fark etmek, farklı bir ortamda da doğmuş olabileceğimiz gerçeğini görmek, farklı gördüğümüz insanlara karşı daha anlayışlı olmamızı, onların farklılıklarını kolayca yargılamamayı sağlayabilir.

“İnsan, doğal belirlenmişliğini aşabilen tek varlıktır” der Kadir Cangızbay. Koşumuz açısından çoğu insan bu belirlenmişliği aşabildiği ölçüde farklı olanla tanışır ve kültürel anlamda da kendisini onunla zenginleştirir. Ama bazıları bunu yapamaz ve kendisini bu zenginlikten mahrum kılar.

Dünyada Sosyal Uyum

Saime ÖZÇÜRÜMEZ*

Sosyal uyum kavramı; bireylerin birbirlerine saygıyla, hoşgörüyle, ahenk içinde kurgulanan ve ilerleyen etkileşimleri önceleyerek yaklaşımlarının tüm sosyal birimler açısından benimsenmesi hususlarını vurgular. Bu açıdan değerlendirildiğinde sosyal içirme, entegrasyon, adaptasyon ve daha birçok süreç sosyal uyum kavramıyla birlikte ve/veya sosyal uyum kavramı yerine kullanılmaktadır. Dünyada sosyal uyum kavramının özellikle sosyal içirme kavramlarıyla ve uygulamalarıyla birlikte farklı kültürlerden, farklı sosyoekonomik düzeylerden bireylerin birlikte, hem kendilerinin hem de tüm toplumun iyi olma halini destekleyen süreçleri geliştiren şekilde algı ve tutum geliştirmelerini desteklemesi beklenir. Bu kapsamda; spor, sanat ve edebiyat bireylerin birbirlerine sosyal uyum kavramının temel ilkelelerini esas alarak davranmaları beklenen alanlar olarak ön plana çıkar.

Uluslararası kişi hareketliliği sonucunda farklı ülkelerde yaşamlarını sürdürmeye devam eden her yaşta birey için spor, sanat ve edebiyat yeni geldikleri toplumla sosyal bağlantılarını kurmak ve sosyal köprülerini pekiştirmek için önemli etkileşim alanları açarlar. Bu kapsamda; ayrı ayrı ve birlikte bu alanların bireylerin davranış ve tutumlarını iyi yönde etkileyerek, özellikle gençlerin çalışma yaşamına katılımlarını, eğitimde başarılarını ve sağlıklı bireyler olmalarını, dolayısıyla bütün olarak sosyal uyum süreçlerini etkilediğini ortaya koyan gözlemler yapılmıştır. Dünyada birçok ülkede; kamu politikalarında, yasal düzenlemeler ve kurumsal dönüşümlerin yanında bireylerin sosyal etkileşimlerini ve gündelik deneyimlerini etkileyen alanlar olarak spor, sanat ve edebiyat etkinlikleri yaşlara uygun bir şekilde gerçekleştirilmektedir.

* Prof., Dr. Başkent Üniversitesi İngilizce Sosyolojisi

- Hedef kitledeki yaş grubuna eğitim verirken, katılımcıların kendilerini yakın hissedebilecekleri örnekleri paylaşarak dünyada sosyal uyum süreçlerinde spor, sanat ve edebiyatın rollerini aktarmak.
- Hedef kitledeki gruba yaşlarına uygun şekilde sosyal uyum süreçlerinin temel kavramlarını paylaşılması.
- ‘Saygı, hoşgörü, ahenkli yaşamak, bedensel ve ruhsal iyi olma haline odaklanmak’ temalarının katılımcı yaş grubunda nasıl anlaşıldığına hassasiyet göstererek etkileşimli bir biçimde ifade edilmesi için, eğitim ortamında yaklaşımlarda ölçülü ve samimi bir tutum geliştirmek.
- Her katılımcının farklı sosyal ortamlardan, farklı kültürel, sosyal ve ekonomik çevrelerden katıldıklarını dikkate alarak, etkileşimleri birleştirici ve sosyal uyum pratiği taşıyan mantıkla düzenlemek.
- Özel gereksinim sahibi gruplardan katılımcıların gereksinimlerini dikkate almak konusunda farkındalık çerçevesinde etkileşimde olmak.



Sosyal Uyum ve Program Geliştirme

Ayşenur BÜLBÜL GÜLBAHAR*

Sosyal uyum, bireylerin ve toplulukların bir arada yaşayabilme, dayanışma ve ortak bir geleceği paylaşma kapasitesini ifade eder. Toplulukların değişen şartlar altında bu uyumu koruyabilmesi, barış ve güven inşası ve kalkınma süreçlerinin devamı için büyük önem taşır. Ancak toplumsal yapıların çok boyutlu ve karmaşık doğası, sosyal uyumu sağlamaya yönelik çabaların önüne çeşitli zorluklar çıkarabilir. Bireyler arasındaki önyargılar, ekonomik eşitsizlikler, toplumsal kabuller, kültürel farklılıklar ve sosyal gerilimler bu zorlukların başlıca kaynaklarındandır.

Hızla küreselleşen dünyamızda, farklı uluslararası, farklı etnik kökenleri olan gruplarla, farklı kültürlerle sahip topluluklarla bir arada yaşayan toplumlarda sosyal uyumun sağlıklı bir şekilde geliştirilmesi için çeşitli programların uygulanması kritik bir gerekliliktir. Bu programlar, kültürlerarası farklılıkları birer zenginlik olarak tanımlayıp farklılıklara saygı duyma becerisini geliştirerek çeşitliliğin korunmasını sağlarken; bireyler ve topluluklar arasındaki etkileşimi artırmayı, önyargıları azaltmayı ve ortak bir anlayış zemini oluşturmayı hedefler. Ancak bu hedefler, yalnızca sosyal uyum projelerindeki programların iyi planlanmış ve hedef kitleye uygun bir şekilde tasarlanmış olması durumunda gerçekleştirilebilir. Sosyal uyum programları, bireylerin birbirlerini anlamalarını kolaylaştıran aktiviteler ve etkileşim fırsatları sunarak topluluklar içinde daha derin bir bağ oluşturmayı amaçlar. Bu bağlamda, sosyal uyumun tesisi yalnızca bireyler arası ilişkilere değil, aynı zamanda toplumsal yapının kendisine de etki eder. Bu programlar, bireyler ve topluluklar arasındaki etkileşimi artırmayı, önyargıları azaltmayı ve ortak bir anlayış zemini oluşturmayı kolaylaştıran araçlar olarak karşımıza çıkmaktadır.

* Gençlik ve Spor Bakanlığı

Sosyal uyum programlarının başarılı olabilmesi için detaylı bir planlama ve yönetim gereklidir. Her şeyden önce, sosyal uyumu desteklemek için tasarlanan bir programın topluluğun ihtiyaçlarına uygun olup olmadığını belirlemek gerekir. Bu tür programların başarısı, hedef toplulukların ihtiyaçlarını doğru bir şekilde anlamaya dayanır. Sosyal uyum projelerinde ihtiyaç odaklı programlar geliştirmek, hedef kitlenin gerçek sorunlarına ve beklentilerine doğrudan yanıt vermeyi sağlar. Bu yaklaşım, kaynakların etkin kullanımını artırırken, projelerin sürdürülebilirliğini ve toplum üzerindeki etkisini güçlendirir. İhtiyaç temelli programlar, toplumsal dinamikleri daha iyi anlayarak, uzun vadeli çözümler üretmeye yardımcı olur. Anketler, odak grup çalışmaları ve birebir görüşmeler gibi yöntemler, toplulukların temel sorunlarını ve beklentilerini anlamak için kullanılabilecek etkili araçlardır. Örneğin, bir topluluk içinde önyargılar ve sosyal ayrışma belirginse, programın bu sorunları çözmeye yönelik araçlarla donatılması gerekir. Böyle bir ihtiyacın belirlenmesi, programın başlangıç aşamasında doğru bir ihtiyaç analiziyle mümkündür. Bu analizler, sadece sorunları anlamakla kalmaz, aynı zamanda toplulukların sahip oldukları potansiyelleri ve fırsat alanlarını da ortaya koyar.

Sosyal uyum programlarının etkili bir şekilde uygulanması için programın sonunda ulaşılması planlanan hedeflerin net bir şekilde belirlenmesi bir diğer kritik adımdır. Hedeflere ulaşmak için kullanılacak yöntemler, etkinlikler ve materyaller bu hedeflere ve belirlenen hedef kitleye uygun olarak tasarlanmalıdır. Örneğin, interaktif çalıştaylar ve grup aktiviteleri, katılımcılar arasında güven ve iş birliği ortamı oluşturma için etkili yollarından biridir. Eğitim programlarında kullanılan materyallerin çeşitliliği ve kapsayıcılığı, farklı geçmişlere ve deneyimlere sahip bireylerin programa katılımını kolaylaştırır. Bu bağlamda, uygulama aşamasında etkili bir yönetim ve iletişim modeli benimsemek, programın başarısında belirleyici bir rol oynar.

Sosyal uyum projelerinde program geliştirme süreçlerinde aşağıdaki maddeleri göz önünde bulundurmak programın başarısını arttıracaktır.

1. **İhtiyaç Analizi:** Toplumun farklı kesimlerinin ihtiyaçlarını belirlemek için nitel ve nicel analizler yapılmalıdır (Sen, 1999). Bu analizler istatistiksel modelleme ve saha çalışmaları ile desteklenmelidir.



2. *Katılımcı Yaklaşım*: Programın geliştirilme sürecinde paydaş analizleri ve anketler kullanılmalıdır (Fukuyama, 2000). Özellikle büyük veri analitiği ile toplum eğilimleri belirlenebilir.

3. *Kapsayıcı Politikalar*: Programlar, sosyo-ekonomik farklılıkları minimize eden makro ve mikro düzeyde stratejiler içermelidir (OECD, 2021).

4. *Eğitim ve Farkındalık Çalışmaları*: Yapay zeka destekli eğitim modülleri ve dijital araçlarla farkındalık artırılmalıdır (UNESCO, 2020).

5. *İzleme ve Değerlendirme*: Programların başarısını ölçmek için KPI (Key Performance Indicators) belirlenmeli ve sürekli analiz edilmelidir (Eurostat, 2022).

Yukarıda sayılan maddelere ek olarak nitelendirebileceğimiz bir diğer husus da sürdürülebilirliktir. Sosyal uyum programlarının sürdürülebilir olması gereklidir. Sürdürülebilir programlar, topluluklar üzerinde yaratılan olumlu etkilerin uzun vadedi hale gelmesini sağlar. Bu nedenle, katılımcıların programa olan bağlılıklarını artıracak yöntemler geliştirmek önemlidir. Örneğin, başarı hikayelerinin paylaşılması veya katılımcıların program sonuçlarına doğrudan katkıda bulunmalarını sağlayacak fırsatlar sunulması, motivasyonu artırabilir. Aynı şekilde, programın tüm paydaşlarla etkili bir şekilde iş birliği içinde yürütülmesi, sürdürülebilirliği destekleyen diğer bir önemli unsurdur. Finansal kaynakların iyi yönetilmesi ve programın uzun vadeli etkilerinin izlenmesi de bu bağlamda kritik öneme sahiptir.

Sosyal uyum projelerinde program geliştirme için kullanılabilecek bazı model önerileri aşağıda yer almaktadır. Modelin altında yer alan ana özellikleri göz önünde bulundurarak projenin hedeflerine uygun olduğu düşünülen bir tanesi belirlenebilir ve ihtiyaç duyulması halinde daha detaylı bir alanyazın taraması yapılabilir.

Katılımcı Program Geliştirme Modeli

- Hedef kitlenin her aşamada projeye aktif katılımını teşvik eder.
- Toplumun farklı kesimlerinden bireylerin sürece mutlaka dahil edilmesini sağlar.
- Proje farklı paydaşlar ve katılımcı profilleri tarafından da sahiplenmesini artırarak sürdürülebilirliği destekler.
- Uygulamada karşılaşılabilecek sorunları önceden belirlemeye yardımcı olur.

Tasarım Odaklı Düşünme (Design Thinking)

- İnsan merkezli ve kişiye özel bir yaklaşım benimser.
- Başlangıcında yapılacak kapsamlı bir ihtiyaç analizi önemlidir.
- Empati kurma, tanımlama, fikir üretme, prototipleme ve test etme aşamalarından oluşur.
- Bireylerin ihtiyaçlarına uygun yenilikçi çözümler geliştirilmesine imkan tanır.
- Esnek yapısıyla dinamik sorunlara cevap verebilir.
- Program içerisinde farklı kimliklere özel farklı senaryolar geliştirilmesi tavsiye edilir.

Sistem Yaklaşımı (Systems Approach)

- Karmaşık ve çok paydaşlı toplumsal sorunların çözümüne katkı sağlamakta etkilidir.
- Sosyal uyum projelerini tüm sorunlarla bir bütün olarak ele alır.
- Toplumsal dinamiklerin ve bileşenlerin birbirleriyle ilişkisini analiz eder.
- Projelerin yalnızca anlık çözümler üretmek yerine uzun vadeli etkilerini değerlendirmeye olanak tanır.
- Sürdürülebilir ve kapsamlı çözümler sunmayı destekler.
- Paydaşların etkin katılımını teşvik eder.

Uyarlanabilir Yönetim Modeli (Adaptive Management Model)

- Değişen koşullara hızlı uyum sağlama kapasitesi sunar.
- Projenin sürekli izlenmesini ve gerektiğinde revize edilmesini sağlar.
- Belirsiz ve dinamik ortamlarda çalışan projeler için uygundur.
- Geribildirim mekanizmaları ile sürekli iyileştirme imkanı sunar.
- Eğitimcilerin çok iyi seçilmesi ve yetkin olması önemlidir.

Son olarak; geliştirilen programların uygulama aşamasında sahada görev alan kişiler kritik önem taşımaktadır. Eğitimcilerin sosyal uyum programlarındaki rolü, programın başarısını doğrudan etkileyen önemli bir faktördür. Eğitimciler, sadece bilgi aktarımı yapan kişiler değil, aynı zamanda katılımcılarla güçlü bağlar kurarak onların programa olan bağlılıklarını artıran rehberlerdir. Eğitimcilerin bu rolü etkili bir şekilde üstlenebilmeleri için sürekli mesleki gelişim fırsatlarıyla desteklenmeleri



gerekir. Bu destek, eğitimcilerin yeni eğitim yöntemlerini öğrenmelerine, kültürel duyarlılıklarını artırmalarına ve katılımcılarla empati kurabilmelerine olanak tanır. Ayrıca, eğitimcilerin kullandıkları materyallerin interaktif ve kapsayıcı olması, katılımcıların aktif bir şekilde sürece dahil olmalarını sağlar.

Görüldüğü üzere sosyal uyum projelerinde uygulanan programların başarılı olmasının anahtarı ihtiyaç temelli olmasına, paydaşlar ve katılımcılar tarafından sahiplenilmesine, toplumsal dinamiklere yanıt verebilmesine, etkili bir izleme mekanizmasına ve nitelikli eğitimcilere bağlı olarak değişebilmektedir. Sosyal uyum çalışmalarının yapılandırılmak için detaylı bir hazırlık çalışması yapmak kritik öneme sahiptir.

Referanslar:

- Eurostat (2022). Key Social Indicators.
- Fukuyama, F. (2000). Social Capital and Development.
- OECD (2021). Inclusive Growth and Social Policies.
- Sen, A. (1999). Development as Freedom.
- UNESCO (2020). Digital Learning for Social Inclusion.

Sınıf Yönetimi

Elvan ŞAHİN*

Sınıf yönetimi, etkili bir öğretmenin eğitim sürecinde önem verdiği konuların arasında yer almaktadır. Sınıf yönetimi konusunda başarılı öğretmenler, öğrencilerin öğretim faaliyetlerine daha çok zaman ayırmasına ve odaklanmasına imkân sağlamış olurlar. Kullandığımız her türlü yöntem ve tekniğin uygulanmasında sınıf yönetimi açısından dikkat etmemiz gereken unsurlar aşağıdaki şekilde özetlenebilir:

- Bir öğretim etkinliğinin yönergelerine dair açıklamalarınız ya da sınıf içi kural larınız öğrencileriniz için farklı bir anlam taşıyabilir. Koyduğunuz her bir kuralın ne anlama geldiğini ve beklentilerinizi net bir şekilde ifade edin.
- Öğrenciler ile etkileşimi hiç koparmamak, süreci daha rahat yönetmemize yardımcı olur. Size güvendikleri takdirde koyduğunuz kurallara daha fazla uyma eğilimde olurlar.
- Görmek istediğimiz davranışları biz de göstererek model olabiliriz. Kendimizi nazikçe ifade etmek, konuşurken karşınızdakiyle göz teması kurmak gibi davranışlar ile öğrencilerimize örnek olabiliriz.
- Sınıf içi faaliyetlerde gösterilen gayretin ve ilerlemelerin farkında olduğumuzu göstermek onların kendilerine olan güvenini artıracaktır. Ek olarak, koyduğunuz kural ve beklentilerinizin takipçisi olduğunuzu da gösterir.
- Sınıf yönetiminde uygun stratejileri takip etmemize rağmen uygulayacağımız etkinliğin içeriği, süresi gibi faktörlere bağlı olarak öğrencilerimizin motivasyonunda düşüş gözlemleyebiliriz. Motivasyon, bir bireyi bilişsel ve motor süreçlerde harekete geçiren, yön veren, kuvvetlendirebilen ya da etkinliğini azaltan dinamik bir durumdur.

* Prof. Dr., Ortadoğu Teknik Üniversitesi Eğitim Bilimleri Bölümü



- Öğrencinin bir derste öğretmenini dinlemesi, yönergeleri takip etmesi, faaliyet sürecinde aldığı kararlar ya da faaliyetine yönelik duyduğu memnuniyet onun motivasyonuyla bağlantılıdır.

Öğrencilerimizi, etkinliklerimize verimli bir şekilde katılım sağlayabilecek duruma taşımak eğitim programının etkisi açısından önem taşımaktadır. Motivasyonlarının azaldığını gözlemlediğimiz takdirde izleyebileceğimiz yöntemler aşağıdaki şekilde örneklendirilmiştir:

- Böyle bir durumda öğrencilerimizi ilgileri, endişeleri ve konu kapsamında sahip oldukları her türlü donanım açısından tanıyor olmamız ve öğretimi-mize bu doğrultuda yön vermemiz motivasyonlarını artırmaya yardımcı olabilir.
- Kendi motivasyonumuz ve öğretimimize duyduğumuz heyecan karşı tarafa da yansiyacaktır. Eğitim süresince kendi enerjimizi ve etkinliklerimize duyduğumuz ilgiyi öğrencilerimize geçirmeliyiz.
- Öğrencilerimiz etkinliğimizde yer alan bir kavramı ya da yöntemi kendi yaşamlarında nasıl kullanabileceklerini bilmek isterler. Bu konuda örnekler görmeyi talep edebilirler. Eğitimlerinizde, ilgili faaliyetlere katılım göstermenin gelecekte kendilerine ne gibi olanaklar sunabileceğine yer verebilirsiniz.
- Bir eğitim programının amaçlarına ulaşmak için gayretli bir öğretmen, öğrenci motivasyonunu azaltan davranışlardan (örneğin; isteksizlik, tutarsızlık, psikolojik şiddet, pasif saldırganlık) kaçınmalı, öğrenci motivasyonunu artıracak davranışları (örneğin; hevesli olma, adil davranma, dikkat çekici olma) göstermelidir.

Referanslar:

- Prof. Dr., Uuslararası Saraybosna Üniversitesi Ekonomi ve Yönetim Bilimleri Fakültesi Dekanı
- Atıcı, M. (2002). Öğrenci istenmeyen davranışlarıyla baş etmede Türk ve İngiliz öğretmenlerin kullandıkları yöntemlerin karşılaştırılması. Eğitim Yönetimi Dergisi, 29, 926.
- Bain, K. (2004). What the Best College Teacher Do. Harvard University Press.
- Dörnyei, Z. ve Ushioda, E. (2011). Teaching and researching motivation (2nd Ed.). Pearson, Harlow. Nilson, L. (2003). Teaching at Its Best: A Researchbased Resource for College Instructors. 2nd Edition, Anker Publishing.
- Pintrich, P.R. ve Schunk, D.H. (2001). Motivation in Education: Theory, Research, and Applications (2nd Ed.), Prentice Hall.)
- Sürücü, A. ve Ünal, A. (2018). Öğrenci motivasyonunu artıran ve azaltan öğretmen davranışlarının incelenmesi. OPUSUluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi, 8(14), 253295.

Çocuk Hakları ve Güvenliği

Büşra Yılmaz*

Çocuklar, kendi başlarına birey olarak değerli ve hak sahibidir. Her bir çocuğun hakkının korunması, gelişimlerinin desteklenmesi ve güvenli bir ortamda yaşama olanaklarına sahip olmaları, bireyler ve kurumlar için ortak bir sorumluluktur. Bu sorumluluk sadece kağıt üzerindeki ilkelerle sınırlı kalmamalı; yaşamın her alanına yayılmalıdır. Örneğin, bir spor etkinliği düzenlenirken hem fiziksel hem de duygusal güvenlik tedbirleri özenle planlanmalı, her çocuğun kendisini eşit ve değerli hissetmesi sağlanmalıdır.

Çocuk Hakları Sözleşmesi'nin yol gösterdiği şekilde, her çocuk din, dil, ırk, cinsiyet veya ekonomik koşullardan bağımsız olarak eşit haklara sahiptir. Bu haklar, sadece yasal çerçevelerde değil, toplumun her kesiminde yaşatılmalıdır. Örneğin, bir okul bahçesinde oynayan çocukların güvenli bir şekilde oyun oynayabileceği, eşit imkanlarla aktivitelerden faydalanabileceği bir ortam yaratmak, bu hakların uygulanabilirliğini gösterir. Fiziksel güvenliğin sağlanması, çocukların yaralanma risklerini en aza indiren bir altyapıyı gerektirirken; duygusal güvenlik, zorbalığın engellenmesi ve saygılı bir atmosferin oluşturulmasıyla mümkün olur.

Duygusal güvenlik, çocukların kendilerini rahat ve güvende hissettikleri bir ortamın sağlanmasını içerir. Bu, öğretmenlerin ve diğer yetişkinlerin tutumlarıyla doğrudan ilişkilidir. Örneğin, bir grup etkinliği sırasında öğretmenlerin çocuklara empatiyle yaklaşması ve her bireyin katkısının değerli olduğunu hissettirmesi, onların duygusal

* Proje Uzmanı Gençlik ve Spor Bakanlığı



güvenliklerini artırabilir. Ayrıca, zorbalık veya dışlanma gibi olumsuz durumlara hızla müdahale edilmesi ve çözüm üretilmesi, bu tür olayların tekrarlanmasını önler. Pratik bir çözüm olarak, düzenli geri bildirim oturumları yapılabilir ve çocukların kendilerini nasıl hissettiklerini paylaşmalarına fırsat tanınabilir.

Sosyal güvenlik ise çocukların birbirleriyle sağlıklı ilişkiler kurabildiği ve grup içinde kendilerini değerli hissedebildiği bir atmosfer yaratmayı gerektirir. Bu bağlamda, etkinliklerin takım çalışmasını teşvik edecek şekilde tasarlanması önemlidir. Örneğin, bir doğa kampında, çocukların ortak hedeflere ulaşmak için birlikte çalışmasını sağlayacak görevler verilebilir. Bu tür aktiviteler, sadece sosyal bağları güçlendirmekle kalmaz, aynı zamanda çocukların iletişim ve iş birliği becerilerini geliştirir. Sosyal güvenliği desteklemek için çocuklara liderlik yapabilecekleri roller verilmesi ve grup içinde eşit katılım fırsatları sunulması önerilebilir.

Çocukların haklarının korunması, yalnızca bireysel düzeyde değil, toplumsal yapıların oluşturulmasında da önemli bir rol oynar. Çocuklar, topluma katılım süreçlerinde eşit fırsatlara sahip olduklarında, hem bireysel gelişimleri hem de toplumsal fayda artırılır. Örneğin, bir mahalle parkında, tüm çocukların oyun alanlarını eşit şekilde kullanabilmesi yoluyla farklı sosyal gruplardan gelen çocukların kaynaşması desteklenebilir. Bu tür girişimler, toplumsal uyumun gelişimine de katkı sağlar.

Bir diğer önemli konu ise çocukların ifade özgürlüğüdür. Onların fikirlerine değer verilmesi ve bu fikirlerin etkinliklerin tasarımında dikkate alınması, kendilerini önemsenmiş hissetmelerini sağlar. Örneğin, bir sanat atölyesinde, katılımcı çocuklardan kendi çizim temalarını önermeleri istenebilir. Bu yaklaşım, hem çocukların ayrımcılık hissetmelerini engeller hem de bireysel potansiyellerini ortaya çıkarmalarını destekler. Ayrıca, çocukların kendilerini ifade ederken destekleyici bir tutumla karşılaşmaları, özgüvenlerini artırır ve sosyal becerilerini güçlendirir.

Eğitim ortamları, fiziksel ve sosyal güvenlik önlemleriyle desteklenmelidir. Örneğin, bir kamp etkinliğinde, alanda risk analizi yapılması, tehlikeli bölgelerin işaretlenmesi ve yetkili eğitmenlerin daima alanı izlemeleri gereklidir. Bunun yanı sıra, çocuklar arasındaki etkileşimlerde ayrımcı davranışların engellenmesi ve topluluk içindeki sosyal bağların geliştirilmesi hedeflenmelidir. Örneğin, takım çalışması gerektiren

oyunlarla çocuklar arasında iletişim ve dayanışma desteklenebilir. Bu süreçte, çocukların farklı yetenek ve ilgi alanlarının dikkate alınması, onların sürece katılımlarını artırır ve motivasyonlarını yükseltir.

Eğitmenlerin, bu ortamların yaratılmasında kritik bir rolü bulunur. Bir eğitmenin sadece bilgiyi aktaran bir rehber olmanın ötesinde, empati kurabilen, ilham veren ve çocuklara örnek olan bir figür olması gerekir. Örneğin, bir spor etkinliği sırasında, eğitmen hem takım ruhunu destekleyen bir lider hem de sorun çözme becerilerini teşvik eden bir mentor olabilir. Bu şekilde eğitmenler, çocukların fiziksel aktivitelerde kazanımlarını artırmakla kalmaz, aynı zamanda sosyal ve duygusal gelişimlerini de destekler. Ayrıca, eğitmenlerin kültürel çeşitliliğe duyarlı yaklaşımlar geliştirmesi, çocuklar arasındaki farklılıkların bir zenginlik olarak görülmesini teşvik eder.

Etik ilkeler, çocuklarla çalışılırken en temel yol göstericidir. Destekleyici bir atmosfer yaratılması, her çocuğun bireysel farklılıklarının kabul edilmesini ve değerli hissetmelerini sağlar. Örneğin, engelli bir çocuğun bir sanat etkinliğine tam katılımı için gerekli altyapı sağlandığında, bu hem katılımcıya hem de topluluğa kapsayıcılık konusunda önemli bir mesaj verir. Ayrıca, çocukların haklarına saygı gösteren bir yaklaşım benimsemek, onların sosyal sorumluluk bilincini geliştirmelerine de katkıda bulunur.

Çocukların mahremiyetine saygı göstermek, onların fiziksel, duygusal ve sosyal güvenliklerini sağlamak için hayati bir gerekliliktir. Mahremiyet, çocukların bireysel sınırlarına saygı gösterilmesi anlamına gelir ve bu, hem eğitim ortamlarında hem de günlük hayatta korunmalıdır. Örneğin, bir eğitmenin bir çocuğa yönelik özel bilgileri başkalarıyla paylaşmaması, mahremiyetin korunması adına önemli bir adımdır. Çocukların duygusal sınırlarını anlamak ve onlara saygı duymak, sağlıklı bir ilişki geliştirmek için temel oluşturur. Grup etkinliklerinde, her çocuğun katılım düzeyine kendi kararını verebilmesi ve bu kararlarının saygıyla karşılanması, mahremiyetin korunmasına somut bir örnektir.

Mahremiyetin korunması için başka bir öneri de çocukların izni olmadan fotoğraf ya da videolarının çekilmemesi ve yayımlanmamasıdır. Bu tür durumlarda çocukların ve ailelerin rızası açık şekilde alınmalı ve bu rıza çerçevesinde hareket edilmelidir.



Örneğin, bir sanat etkinliği sırasında yapılan bir çalışmanın sosyal medyada paylaşılması planlanıyorsa, bu konuda çocukların ve ebeveynlerinin onayı mutlaka alınmalıdır.

Eğitim programlarının etkin bir şekilde işleyebilmesi için uygulama rehberleri her aşamada dikkatle izlenmelidir. Örneğin, bir drama çalışması sırasında, çocukların hem bireysel performansları hem de grup dinamikleri kaydedilip, bu gözlemler raporlara dahil edilebilir. Bu yaklaşım, hem bireysel desteğin artırılmasına hem de programın genel başarısına katkı sağlar. Ayrıca, bu tür uygulamalar, çocukların gelişim süreçlerine dair somut veriler sunarak, ileride yapılacak çalışmalar için rehberlik sağlar.

Son olarak, çocukların haklarının korunması ve güvenliklerinin sağlanması sadece bugünün bir sorumluluğu değil, geleceğin şekillendirilmesinde kritik bir etkidir. Destekleyici yaklaşımlar ve kapsayıcı pratikler, toplumun her kesiminde yaşatıldığında, hem bireysel mutluluk hem de toplumsal dayanışma artacaktır. Çocukların haklarını tanıyan ve onlara güvenli bir ortam sağlayan toplumlar, gelecekte daha adil, barışçıl ve dayanışmacı bir dünya inşa edebilir. Çocukların bugün sahip oldukları güvenli ortam, onların yarın bu değerleri yaşatmaları ve yeni nesillere aktarmaları için bir temel olacaktır.

Liderlik ve Takım Çalışması

Emel TOPÇU*

Liderlik çağlara ve toplumlara göre değişen bir uygulamadır ve birçok uygulama örnekleri bulunmaktadır. En basit hali ile örneklendirecek olursak; otoriter, karizmatik, akılcı ve dönüşümcü (demokratik, etik, vizyoner vd.) liderlik başlıkları altında toplayabiliriz.

Bu liderlik çeşitlerinin anlaşılabilmesi için çeşitli göstergelere ihtiyaç vardır.

Bu göstergeler:

Otoriter liderlik karar alma mekanizmaları incelenerek anlaşılabilir. Otoriter liderler kararları genelde kendileri alırlar. Bu kararlar başkalarının iyiliğine olacağı düşünülerek alınmış kararlardır. Lider, takipçilerin adına kararlar alır. Bu karar alma işlemi takipçilerin iyiliğini gözetmeksizin alınıyorsa, otoriter liderlik diktatör liderliğe evrilmiş demektir. Görüldüğü gibi otoriter liderlik ile diktatörlük arasında ince bir çizgi vardır. Geleneksel ataerkil toplumlarda otoriter liderlik hâkimdir. İçinde bulunduğumuz aile, sosyal kurumlar ya da çalıştığımız kurumlara bakıp kararları genelde kimin aldığını analiz ederek liderlik şeklini de anlayabiliriz. Otoriter liderlik türü tarihin ilk zamanlarından, yani geleneksel zamanlardan beri hep olagelmıştır.

Karizmatik Liderlik türünün en önemli iki göstergesi; kitleleri arkasından sürüklemesi ve kriz zamanlarında ortaya çıkmasıdır. Kriz zamanlarında insanların kafaları çok karıştığı ve ne yapacaklarını bilemedikleri için kendi başlarına karar almakta zorlanabilirler. Bu yüzden kriz durumlarında ortaya çıkan ve inandırıcı bir şekilde

* Prof. Dr., Hasan Kalyoncu Üniversitesi İktisadi, İdari ve Sosyal Bilimler Fakültesi Siyaset Bilimi ve Uluslararası İlişkiler Bölümü



çözümün ne olduğunu iddia eden bir liderin peşinden gitmeleri muhtemeldir. Bu liderler yüksek bir özgüvene sahiptir, heybetli bir görünümüne sahiptir ve hitabetleri çok iyidir. İnsanlar kitleler halinde onları takibe başlarlar. Tarihte olumlu karizmatik liderler olduğu gibi olumsuz karizmatik liderler de vardır. Karizmatik liderlik de tarihin ilk zamanlarından bu yana hep var olmuştur.

Akılcı Liderlik sanayileşme ile ortaya çıkmış olup, üretim sektöründe çalışanları motive ederek onların severek çok çalışmalarını, çok üretmelerini sağlamaya çalışan bir liderlik türüdür. Bu liderlik türünde motivasyon ön plana çıkmaktadır. Lider, çalışanlarını sürekli motive etmeye çabalar. Ödül ve ceza olguları da sık sık bu liderlik türünde devreye girer. Takipçiler çok çalışıp iyi ürettikleri zaman ödüllendirilirler. Modern zamanların ortaya çıkardığı bir liderlik türüdür.

Dönüşümcü Liderlik son zamanlarda ortaya çıkmış bir liderlik türüdür. Daha çok postmodern dediğimiz bu yeni zamanlara uygun liderlik türüdür. Postmodern zamanların en önemli özelliği; bilgi ve ulaşımın yaygınlaşması ile yaşam şekillerinin modern zamanlara göre köklü değişiklikler göstermiş olmasıdır. Modern zamanlarda toplu olarak mal üretimi öncelikli iken, postmodern zamanlarda bilgi üretimi önem kazanmıştır. Modern zamanlara göre toplumlardaki, aile yapısı, üretim ilişkileri, yönetim şekilleri ve liderlik değişmiştir. Eskiden hiyerarşik olan yönetim anlayışı, artık ağ şeklinde bir yönetime dönüşmüştür. Bu yeni örgütlenme şekli yepyeni bir liderlik anlayışını doğurmuştur.

Daha önce bahsettiğimiz üç liderlik anlayışında da asıl olan lider iken, bu yeni liderlik anlayışında asıl olan takipçilerdir. Lider takipçilerinin içlerindeki cevheri ortaya çıkartmak için onlara gerekli ortamları hazırlayan, ilham veren ve takipçilerine örnek olan kişidir. Bu liderlik türünde takım çalışması önemlidir ve kararlar hep beraber alınır. Yine bu liderlik anlayışına göre, değişik ortam ve değişik şartlar da insanlar lider ya da takipçi olabilirler. Yani bir insan hep lider diğerleri de hep takipçi değildir. Bir bağlamda lider olan kişi bir başka bağlamda takipçi konumuna geçebilir.

Şu an dünyada yukarıda bahsettiğimiz bütün liderlik şekilleri uygulama alanı bulabilmektedir. Ama eğitim seviyesi yüksek, kendine güvenli, karar alma yeti ve

yetkisine sahip, bilgiye her an ulaşabilen insanlar için ilk üç liderlik türü artık etkili olamamaktadır.

Bu yüzden yeni yetişen gençlerin kendilerini daha çok dönüşümcü liderlik özellikleri çerçevesinde donatmaları gerekir. Zaten artık hemen herkes bir ko numda takipçi iken, bir diğer konumda lider durumuna geçebilmektedir.

Problem Tespiti

Dönüşümcü liderliğin en önemli özelliği ortak karar almaktır. Ortak alınan kararlarla problemler çok sıhhatli bir şekilde tespit edilebilir. Problemler ancak başka pencerelerden bakılırsa iyi bir şekilde görülebilir. Eski düşünme sistemi ile problemlere yeni çözümler bulunamaz.

Problemleri ortak bir şekilde tespit edebilmek bazı yeni metotlar geliştirilmiştir. Bunlardan en önemlilerinden biri, Institute of Cultural Affairs tarafından geliştirilen ORID stratejik sorgulama metodudur. ORID (Objective, Reflektive, Interpretive ve, Decisional) metodu, Türkçeye TAYK (Tanımlama, Anlamlandırma, Yorumlama, Karar) olarak çevirecek olursak bir problemi tespit edip yeni kararlar alabilmek için her bir basamağa ait sorgulanması gereken sorular bütünüdür.

TAYK'ın:

T (Tanımlama) basamağında, “bu konuda ne biliyoruz” sorusu ile başlanır. Yani ele alınan konu ya da problem önce objektif bir şekilde masaya yatırılır. Herkes bildiklerini herhangi bir yorum ya da hislerini katmadan, konuyu objektif bir şekilde tarif eder. Böylece mesele gerçekçi bir şekilde analiz edilmiş olur.

A (Anlamlandırma) basamağında, “bu konu hakkında ne hissediyoruz?” sorusu ile devam edilir. Bu basamakta katılımcılar konu hakkındaki bütün hislerini rahatlıkla ortaya koyarlar.

Y (Yorumlama) basamağında, “bunun benim/kurumum/derneğim için anlamı ne?” sorusu ile devam edilir. Böylece o konu hakkında yapılacak çalışmaların kişi/kurum için anlamının ne olduğu analiz edilir. Çünkü anlamlandırma kişilerin motivasyonu için çok önemli bir unsurdur. İnsanlar bir iş kendileri için anlamlı ise o işe daha büyük bir coşku ile sarılırlar.

K (Karar Alma) basamağında, “ne yapacağız?” sorusu sorulur ve bu doğrultuda fikirler geliştirilir ve geliştirilen fikirler uygulanabilecek şekilde ayrı basamaklara



ayrıştınlar ve herhangi bir basamakta çalışmak isteyen kişiler kendileri gönüllü olarak altına isimlerini yazarlar.

Böylece hem ortak karar alınmış, hem de iş dağılımı gönüllülük esasına göre kişilerin isteği doğrultusunda gerçekleşmiş olur.

Lider farklılık oluşturan kişidir. Bu karar alma çalışmasını yönetebilmek yeni liderliğin en önemli becerilerinden biridir.

Takım Çalışması

Eski yönetim anlayışında stratejik planlama önemli araçlardan biriydi. Stratejik planlama ile kurum kendisine kurmaylar düzeyinde bir hedef belirler, daha sonra bu hedefe ulaşmayı işlem basamaklarına ayırarak bir iş planı haline dönüştürür. Daha sonra kurumdaki herkes bu stratejik planı uygulamak için kendilerine verilen görevleri yerine getirerek belirli zamanlarda başarılması gereken işleri gerçekleştirir meye çalışırlar.

Oysa gerçek takım çalışmasında ve yeni liderlik anlayışında süreç, sonuçtan çok daha önemlidir. Çünkü eğer süreç iyi yönetilirse daha önce belirlenmiş sonuçtan çok daha yüksek derecede sonuçlara ulaşılabilir. Sürecin yönetilmesi ancak iyi birtakım çalışması ile yapılabilir. Bu takım çalışmasının en önemli unsuru sürekli sorgulama ve böylece işi tam manası ile analiz edip alternatif ve yenilikçi uygulama metotları bulma üzerine kuruludur. Bu takım çalışması metodu ile hiç kimse kendini ni görmezden gelinmiş hissetmez, herkes bir şekilde katkıda bulunur, fikirleri değer bulur ve böylece çok büyük coşku ile çalışır. Uygulama esnasında yaşanan aksaklıklar hemen takımın herhangi bir şekilde ortak sorgulaması ile giderilir ve yeni çözümler üretilir. Bu sürekli sorgulama ve yeniden gözden geçirme hali, süreç içerisinde sonuç için çok daha ileri düzeyde hedeflerin yakalanması durumunu ortaya çıkarır.

Bütün bu teorik olarak anlatılan durumları daha iyi anlayabilmek için bir lider olarak farklılık oluşturmak üzerine kurulu bir alıştırmaya uygulanacaktır.



ALİŞTİRMA

Sürekli Yaptığın İş Bırak, Yeni Şeyler Yapmaya Başla, Farklı Bir Şekilde Yap

Tanımı

Bu alıştırma, katılımcıları bir fark yaratmak için neler yapabileceklerini düşünmeyi teşvik etmek için tasarlanmış bir çalışmadır. Katılımcıları değişim ve dönüşüm oluşturmak için kararlı olmaya, belirli bir coşku yakalamaya ve ortak hareket etmeye yönlendirir. Aktivite için hazırlanmış alıştırma kağıtları özellikle gençlerden sıklıkla olmak üzere, herkesten duyulabilen “ben ne yapabilirim ki?” sorusunun yerine, onları bir şeyler yapmaya yönlendirecek şekilde hazırlanmıştır. Faaliyet boyunca katılımcılar kendilerine dağıtılan soru kağıtları çerçevesinde önce bireysel olarak çalışacak, daha sonra ikili gruplar halinde soru temelli çalışmaya devam edeceklerdir. Daha sonra genel grupta bu sorular çerçevesinde değerlendirmeler yapılacak ve sonrasında da alıştırmanın ikinci bölümüne geçilecektir.

İkinci bölümde dörderli gruplara ayrılan katılımcılar takım çalışması yaparak bir eylem planı hazırlayacaklardır.

Alıştırmanın Amacı

Kişisel, grupsal ya da kurumsal olarak bir eylem planı başlatma ve bu eylem için planlama yapmayı öğrenmektir.

İletişim Becerileri

Cemalettin PARILTI*

- Katılımcılarla iletişim kurarken öğüt, emir, gözdağı, ahlak dersi vermekten kaçınılmalıdır.
- Katılımcılar yargılanmamalı, eleştirilmemeli, suçlanmamalı, ad/lakap takılmamalı, teşhis konulmamalı, teselli edilmemeli, alay edilmemeli, sürekli övülmemeli, sorguya çekilmemeli, avutulmamalı ve başkaları ile karşılaştırılmamalıdır. İçerisinde hem sözel hem de sözel olmayan tepkilerin yer aldığı aynı zamanda geri bildirimlerin de bulunduğu etkin dinleme becerisi kullanılmalıdır.
- Görünüşte dinleme, seçerek dinleme, saplantılı dinleme, savunucu dinleme, tuzak kurucu dinleme ve yüzeysel dinleme gibi yanlış dinleme biçimlerinin kullanılmamasına dikkat edilmelidir.
- Katılımcıların duygu ve düşüncelerine önem verildiği gösterilmelidir.
- Hedef kitle ile kurulan iletişimde empati becerisinin kullanılmasına özen gösterilmelidir.
- Katılımcılara sempatik bir yaklaşım sergileyerek objektiflik kaybedilmemelidir.
- Özellikle eleştirel ve yargılayıcı bir dil kullanmamaya dikkat edilmelidir.
- Sözel ifadelerinizin katılımcıları rahatsız edici veya yanlış anlaşılabilir ifadeler içermemesine özen gösterilmelidir.
- Katılımcılarla kurulacak iletişimde içinde bulundukları yaş dönemi ve bu dönemin özellikleri göz önünde bulundurulmalıdır.
- Her insan saygıdeğerdir; dini, ırkı, cinsiyeti ne olursa olsun tüm insanlar olduğu gibi kabul edilmelidir.

* Uzman, Gençlik ve Spor Bakanlığı

- Herhangi bir hata yaptığınızda hatanızı kabul edip, katılımcılardan özür dilenmelidir.
- Açık ve anlaşılır bir ses tonu ile konuşmaya, konuşurken tebessüm etmeye ve göz teması kurmaya özen gösterilmelidir.
- Katılımcılarla kurulan iletişim esnasında onlarla aranızda uygun bir mesafenin olmasına ve özel alanlarına girmemeye dikkat edilmelidir.
- Karşı karşıya kalınan problemlerin çözümünde 'sen' dili yerine 'ben' dili kullanılmalıdır.
- Jest ve mimikler uygun yerde ve abartıya kaçmadan uygun bir şekilde kullanılmalıdır.
- Katılımcıların benlik saygısını kaybetmesine neden olabilecek yaklaşım ve ifadelerden kaçınılmalıdır.
- Göçmenler; yalnızlık, yabancılık, suçluluk, özlem, utanç, keder, aşağılık duygusu, ümitsizlik, şüphecilik, önyargı, kırgınlık, depresyon, sosyal izolasyon, travma sonrası stres bozukluğu, kaygı bozuklukları, öfke kontrolü zorluğu, kimlik çatışması, bağımlılık vb. problemler yaşıyor olabilirler. Yapacağınız eğitimlerde karşınızdaki kişilerin bu tür problemler yaşıyor olabilecekleri göz önünde bulundurulmalıdır.

İletişim; bireyler, gruplar ve toplumlar arasında söz, yazı, görüntü, el kol hareketleri ve benzeri simgeler aracılığı ile duygu ve düşüncelerin karşılıklı olarak iletilmesini sağlayan bir etkileşim sürecidir.

İletişim sürecinde **kaynak**, mesajın içeriğini kodlayarak hedefe gönderen birimdir. **Hedef**, kaynağın kodladığı bilgiyi çözen ve değerlendiren dinleyici konumundaki kişidir. Bilginin kodlanarak sözlü ya da sözsüz bir anlatımla alıcıya ulaştırılmasını sağlayan sembollere **mesaj** adı verilir. Alıcının mesajı alıp değerlendirmesinin ardından geri iletilmesi **geri bildirim** olarak ifade edilir. Mesajın kaynaktan alıcıya iletildiği yola ise **kanal** denir.

İletişim, her zaman konuşan ile dinleyen arasında bilgi, beceri, tutum, davranış yö nünden bir etkileşimi gerektirir. Eğer bu yönde, konuşanda veya dinleyende bir ek siklik, bir yetersizlik varsa iletişim sağlanamaz. İletişimin etkili ve başarılı olabil me si için, konuşanın da, dinleyenin de mümkün olduğu ölçüde birbirlerini anlamaları zorunludur. Etkili bir iletişimin oluşabilmesi için dinleme becerisi gereklidir. Etkin



bir dinleme için sözel ve sözel olmayan tepkiler bir arada bulunduğu ve geribildiri min de olduğu bir yapının kullanılması önemlidir.

İyi bir dinleyici olabilmek için, susmak, konuşanı rahatlatmak, dinlemek istediğini göstermek, karşıdaki kişiye empati göstermek, öfke ve olumsuz duygularını kontrol altına almak, konuşmacıya zaman tanımak, konuşmacının anlattıkları ile ilgilenil diğini göstermek için doğru yerde doğru soruları sormak ve yargılayıcı olmamak önemlidir.

Bir kişinin kendisini karşıındaki kişinin yerine koyarak, olaylara onun bakış açısıyla bakması, o kişinin duygularını ve düşüncelerini doğru olarak anlaması, hissetmesi ve bu durumu ona iletmesi sürecine empati denir. Empati becerisinin kullanılması kişilerin birbirlerinin duygu ve düşüncelerini daha doğru olarak anlamaları ve daha yakın ve etkili bir iletişimin kurulabilmesi için önemlidir.

Kişilerarası iletişimde sözlü ve sözsüz iletişim unsurları yer alır. Sözlü iletişim unsurları kul lanılan sözcükler, sesin tonu ve vurgular ve konuşma sırasındaki sesteki iniş ve çıkışlardır. Sözsüz iletişim içinde ise beden dili, jestler ve mimikler yer alır.

Beden dili unsurları arasında;

Gözler	Tüm vücut
Ağız	Ses tonu ve vurgu
Yüz ifadeleri	Konuşmanın akışı
Kafa	Mesafe
Omuzlar	Odadaki Konumu
Kollar ve eller	Dokunma
Bacaklar ve ayaklar	Dokunma bulunur

Emir vermek, gözdağı vermek, karşılaştırma yapmak, ahlak dersi vermek, öğüt vermek, yargılamak, eleştirmek, suçlamak, analiz etmek, ad takmak, avutmak, sorguya çekmek gibi iletişim engelleri, taraflar arasında doğru ve etkili bir iletişimin oluşma sını ve sürdürülmesini engeller.

İletişimde sen dili yerine ben dilinin kullanılması bireyler arasında doğru ve sağlıklı bir iletişim ve ilişki kurulmasına katkı sağlar.

Sen dili:

- Suçlayıcıdır.
- Kusur bulur, yargılayıcı, aşağılayıcı mesajlar taşır.
- İşbirliğinden uzaklaştırır.
- Savunucu ve düşmanca tavırlara neden olur.
- Olumsuzlukları pekiştirir (inandırır).
- İnsanlar kendilerini kızgın, incinmiş ve değersiz görür.
- Değişmeye direnç olur.
- Kişi önemsenmediğini düşünür.
- Kızgınlığı kıskırtır.
- Öç almaya hakkım var düşüncesini doğurur.

Ben dili:

- Hissedilenleri ifade eder.
- İyi niyetle işbirliği çağrısıdır.
- Çözüm getirmez, durumu açıklar.
- Güven geliştirir.
- Suçlamaz, yargılamaz.
- Savunmaya itmez.
- Paylaşmaya çağırır.
- Karşıdaki kişide düşünme ve empati yaratır.
- Hisler ve kaygılar açıkça dile getirilir.
- Hislerin sorumluluğu yüklenilir.
- Durum, davranış ve olumsuz duygu belirtilir.
- Ben dilinde **“KİŞİLİĞE SALDIRI YOKTUR”**.

Etkili bir iletişim için bireyin kendini tanıması önemli ve öncelikli beceriler arasındadır.

Özetle; belirtilen bu ve benzeri konularda verilecek eğitimin başlangıcında iletişimi anlatan ve aynı zamanda hareketlendirici niteliği taşıyan bir etkinlikle eğitime başlanacak. Bunun yanı sıra iyi bir dinleyici oyunu, sen dili ve ben dili oyunu ve önyargı oyunu ile sözel anlatımların desteklenmesi ve eğitim alanların etkin katılımlarının sağlanması amaçlanmaktadır.

Akran Zorbalığı: Tanımı, Türleri, Nedenleri ve Sonuçları

Metin PİŞKİN*

Giriş

Gençlerin akranlarıyla kurmuş olduğu ilişkiler her zaman istenilen biçimde olmamaktadır. Öğrenciler arasında yaşanan olumsuz etkileşimlerden biri de, güçlü öğrencilerin kendilerinden daha zayıf öğrencileri çeşitli biçimlerde rahatsız etmeleriyle sonuçlanan zorbalıktır. Her ne kadar çağdaş okul sistemlerinde kayda değer gelişmeler yaşansa da, okulların öğrenciler için günümüzde bile yeterince güvenli mekânlar olmadığı görülmektedir. Nitekim araştırmalar, dünyanın pek çok ülkesinde olduğu gibi Türkiye’de de zorbalık olaylarına karşan öğrenci oranlarının ciddiye alınması gereken oranlarda olduğunu ortaya koymaktadır.harekete geçiren, yön veren, kuvvetlendirebilen ya da etkinliğini azaltan dinamik bir durumdur.

Zorbalığın Tanımı

Zorbalık, fiziksel ya da psikolojik olarak güçlü olan kişi ya da gruplar tarafından kendilerini savunamayacak durumda birey ya da gruplara fiziksel veya psikolojik zarar vermek amacıyla yapılan ve tekrarlanma özelliği olan saldırganca eylemlerdir.

Zorbalığın Ayırt Edici Özellikleri

- Yapılan eylemin bilinçli ve istençli olarak yapılan ve kurbanı fiziksel, zihinsel, sosyal ya da psikolojik zarar verme amacı güden kasıtlı söz ve eylemler olması,

* Prof. Dr., Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı

- Zorba ve mağdur arasında güç dengesizliğinin olması, daha güçlü olan zorbanın mağduru rahatsız edecek ölçüde gücünü kötüye kullanması,
- Zorbaca söz ve eylemin süreklilik özelliği taşıması.

Zorbalığın Türleri

Zorbalık değişik tür ve biçimlerde ortaya çıkabilmektedir. Bunların en belli başlı olanları mağdura fiziksel olarak saldırma, sözel olarak hakaret etme, dışlama, aleyhinde dedikodu çıkarma ve yayma, eşyalarına zarar verme ve mağduru cinsel olarak rahatsız etmedir.

Fiziksel Zorbalık: Fiziksel zorbalıkta zorbanın mağdura bedensel ya da bir cisim kullanarak saldırması söz konusudur. Tekme atma, itme, çarpma, vurma, yumruk atma, tokat atma gibi kişinin bedenine yönelik saldırgan davranışlar bu kapsama girer.

Sözel zorbalık: Söz zorbalığa mağdurun dış görünüşü, giysileri, beden yapısıyla, aksanı, şivesi ya da konuşma tarzıyla alay etme, çeşitli nedenlerle sataşma, hakaret etme, küçük düşürücü isimler takma, aşağılama, utandırma, sataşma, kızdırma, küfretme veya kaba ve çirkin sözler söyleme örnek verilebilir.

DışlamaYalnızlaştırma: Bu tür zorbalık mağdurun oyuna ve çeşitli etkinliklere katılmasını engelleme, onu grup dışına iterek yalnızlığa terk etme, görmezden gelme, yok sayma, dışlamak amacıyla konuşmama, sorularına cevap vermeme, diğer öğrencilerin de konuşmasını ve arkadaşlık yapmasını engelleme gibi davranışları içerir.

Söylenti Çıkarıp Yayma: Zorbalık bazen bir öğrenci hakkında söylenti çıkarıp yayma, iftira atarak mağduru zor duruma düşürme, mağdur hakkında çeşitli yerlere çirkin yazılar yazma biçiminde görülebilmektedir.

Eşyalarına Zarar Verme: Mağdurun parasını, eşyalarını ya da yiyeceklerini zorla alma, kantinden zorla bir şeyler ısmarlatma, kitap, defter, ödev, kalem vb. eşyalarına kasıtlı olarak zarar verme (yırtma, kırma, karalama, kirletme), elbiselerini yırtma vb.

Cinsel Zorbalık: Zorbalık bazen de cinsel yönden rahatsız edici söz ve eylemlerde bulunmak biçiminde gerçekleşmektedir. Mağdura isteği dışında cinsel amaçlarla dokunma veya öpme gibi fiziksel yolla, rahatsız edici cinsel içerikli isimler takma gibi sözel yolla veya cinsel içerikli dedikodular yayma gibi dolaylı yollarla da meydana gelebilmektedir.



Siber Zorbalık: Siber zorbalık, tehdit veya rahatsız eden epostalar, telefon veya Messenger mesajları gönderilmesi, web sitelerinde mağdur hakkında aşağılayıcı yorumlar yazmak gibi elektronik ortamda gerçekleşen zorbalık türü olarak karşımıza çıkmaktadır.

Doğrudan ve Dolaylı Zorbalık:

Yukarıda sıralanan söz ve eylemlerden de anlaşılacağı üzere, zorbalığın bir bölümü dışarıdan kolayca gözlenebilen doğrudan zorbalık; bir bölümü ise dolaylı zorbalık olarak değerlendirilebilir. Mağdura fiziksel olarak saldırmak, sözel olarak hakaret etmek veya zorla eşyalarını almak doğrudan zorbalığa örnek verilebilir.

Dolaylı zorbalık ise mağdura dolaylı yollarla zarar verip rahatsız etmeyi amaçlayan davranışlardır. Mağduru gruptan dışlama, hakkında dedikodu çıkarma ve yayma, mağdurun diğer insanlarla olan iletişimini engelleme gibi davranışlar bu kapsamda ele alınabilir.

Zorba Öğrencilerin Özellikleri

- Fiziksel veya psikolojik olarak akranlarından genellikle daha güçlüdürler.
- Kolayca öfkelenir ve öfkelerini kontrol etme sorunu yaşarlar.
- Empatik becerileri düşüktür, başkalarının duygularını anlamada güçlük çekerler.
- Mağdura acı vermekten pek de rahatsız olmazlar.
- Sadece akranlarına değil, yetişkinlere karşı da olumsuz davranışlar sergilerler.
- Okul ve toplum kurallarına uyma güçlüğü çekerler.
- Yetişkin olduklarında suç kapsamına giren eylemlerde bulunma ihtimalleri yüksektir.
- Okul başarıları diğer öğrencilere oranla daha düşüktür.
- Genellikle dışadönük kişilerdir.
- Bir çeteye dahil olma eğilimleri yüksektir.
- Sorun çözme becerileri düşüktür, genellikle sorunları şiddetle çözme eğilimindedirler.
- Başkalarının başarılarını kıskanırlar, yenilgiyi kolayca kabullenemezler.
- Özsaygı düzeyleri diğer öğrencilerden düşük olsa da kurbanlardan daha yüksektir.

- Küçük sınıflarda arkadaşları arasında popülerken, üst sınıflarda popülerlikleri azalmaktadır.

Kurban (Mağdur) Öğrencilerin Özellikleri

- Akranlarına göre fiziksel olarak daha zayıf ve güçsüzdürler.
- Zorba öğrencilerle karşı karşıya kaldıklarında çok nadiren kendilerini savunurlar.
- Zorbaya gerekli tepkiyi vermekten çekindikleri için, zorbanın emirlerine boyun eğme eğilimindedirler.
- Kaygı ve endişe düzeyleri yüksek; buna karşın özsaygı ve özgüven düzeyleri düşüktür.
- Zorbaların aksine, daha uysal, çekingen, sessiz, pasif ve yalnızdırlar.
- Akranlarına göre daha utangaç ve daha içedönüktürler.
- Sosyal becerileri yeterince gelişmediği için arkadaş edinme sorunu yaşar, sosyal gruplara girmekte güçlük çekerler.
- Arkadaşlarından çok anne ve babalarına yakın olup, anne ve babaları genellikle aşırı koruyucu ebeveyn özellikleri taşırlar.
- Liderlik becerileri yeterince gelişmemiştir.

Zorbalığın Nedenleri

- Çocuğun evde ya da çevrede şiddete tanıklık edip, bu davranışları model alması.
- Bedensel cezanın uygulandığı, saldırganca davranışlara izin veren aile yapısı.
- Ailede sevgi ve şefkatin olmaması, annebaba ilgisi ve sevgisinden mahrum olunması.
- Başarısızlık.
- Saldırganca davranarak ilgi görme ve güçlü olduğunu gösterme ihtiyacı.
- Diğer çocukların başarısı, popülerliği veya diğer özelliklerinin kıskanılması.
- Eve yeni bir kardeşin gelmesi ve ilgi azalmasından bu yeni üyenin sorumlu tutulması.
- Yazılı ve görsel basın ile filmlerde şiddete özendirici biçimde yer verilmesi.
- Öğrencilerin şiddete başvurarak gücünü kanıtlama ihtiyacı duyması.
- Öğrencilerin şiddeti gösteriş yapmak, ilgi ve dikkat çekme aracı olarak görmesi.



- Farklılıklara tolerans gösterme kültürünün gelişmemiş olması.
- Zorbalık yapmanın eğlenceli olduğunun düşünülmesi.
- Başkalarını incitmekten zevk alan bir karaktere sahip olunması.
- Çocuğun saldırgan bir kişilik yapısının olması.
- Sorunların şiddet yoluyla çözüleceğine inanılması.
- Çeteleşmeye müsait, uygun olmayan bir arkadaş çevresi.

Zorbalığın Sonuçları

a. Bedensel Sonuçları: Fiziksel olarak yaralanmalara ek olarak pek çok bedensel sorun yaşanabilmektedir. Örneğin; zorbalığa uğrayan çocuklarda uyku bozukluğu, baş ağrısı, karın ağrısı, dikkat eksikliği, iştahsızlık, baş dönmesi, kalp çarpıntısı, kusma gibi somatik rahatsızlıklar daha fazla yaşanmaktadır.

b. Psikolojik Sonuçları: Zorbalığa uğrayan öğrenciler kaygı, kızgınlık ve çaresizlik duyguları yaşayabilmekte, nadiren de olsa intihara kalkışabilmektedirler. Bu tür davranışlara maruz kalmanın etkisiyle öğrencilerin özsaygıları düşmekte, hatta çocukluk yıllarında yaşanan zorbaca davranışların olumsuz etkisi bazen yetişkinlikte bile devam etmektedir. Zorbalığa sistematik bir biçimde uğrayan öğrencilerin genel de huzursuz, kederli ve üzgün oldukları, depresyon ve psikosomatik semptomlardan yakındıkları, sosyalleşme sorunu yaşadıkları belirtilmektedir. Bazı çalışmalarda zorbaca davranışlara maruz kalmış öğrencilerde posttravmatik stres bozukluklarının görüldüğü, fobi ve intihara ilişkin düşünceler yaşandığı belirlenmiştir.

c. Akademik Sonuçları: Zorbaca davranışlara maruz kalan öğrenciler okula gitmekten korktukları için sık sık devamsızlık yapmakta, bu durum onların okul başarılarının düşmesine neden olabilmektedir. Zorbalık ayrıca öğrencilerin genel olarak okul yaşamından ve okulda yürütülen faaliyetlerden zevk almamalarına, okul sevgilerinin azalmasına, hatta bazı öğrencilerin okulu bırakmalarına neden olabilmektedir. Özetle; eğitim-öğretim etkinliklerini olumsuz etkileyen zorbalık olgusu hem zorba hem de kurban öğrencilerin sosyal, psikolojik, akademik ve sağlık gelişimlerini olumsuz biçimde etkilemekte ve bu etkiler bazı çocuklar için okul yıllarıyla sınırlı kalmayıp daha sonraki yaşamlarında da sürebilmektedir.

Ergenlik Dönemi Risk Faktörü Olarak Bağımlılık ve Bağımlılıkla Mücadele

Nihan SÖNMEZ*

Ergenlik dönemi, bireyin kimlik geliştirdiği, akran ilişkilerinin ön planda olduğu ve risk alma eğiliminin arttığı kritik bir evredir. 6. sınıf seviyesindeki öğrenciler, çocukluktan ergenliğe geçiş sürecinde sosyal kabul görme ihtiyacı nedeniyle akran baskısına daha açık hale gelirler. Aynı zamanda, karar verme ve gelecek sonuçları öngörme becerileri henüz tam gelişmediğinden, kısa vadeli ödülleri uzun vadeli risklere tercih edebilirler. Bu faktörler, bağımlılık yapan maddelere veya zararlı alışkanlıklara karşı savunmasız olmalarına neden olabilir. Bu sebeple bu dönemde onları bağımlılıklardan korumak çok önemlidir. Ayrıca, bu dönemde sağlıklı karar verme becerilerini destekleyen eğitimler, öz yeterliliği artıran etkinlikler ve olumlu rol modeller sunarak bağımlılıklardan korunmalarına yardımcı olunabilir. Ergenin kendini ifade edebileceği, sosyal desteği hissedebileceği ve güvenli alanlar yaratmak, riskli davranışlardan uzak durmalarını teşvik eden en önemli koruyucu faktörler arasında yer alır.

6. Sınıf Öğrencilerinin Gelişim Özellikleri ve Yaşa İlişkin Dikkat Edilmesi Gereken Hususlar

- 6. sınıf, çocukluktan ergenliğe geçiş sürecinde önemli gelişimsel değişimlerin yaşandığı bir dönemdir. 11-12 yaş arasına denk gelen bu evrede bireyler soyut düşünme becerilerini geliştirir ve daha karmaşık düşünme süreçlerine geçiş yapar. Yetişkin düşünce tarzına yaklaştıklarından, fikrinin önemsendiğini hissetmek onlar için değerlidir.

* Uzman Gelişim Psikoloğu – Türkiye Yeşilay Cemiyeti



- Bu yaş grubunda akran ilişkileri büyük önem taşır. Sosyal kabul görme ve arkadaş grubuna ait olma isteği güçlüdür. Akran baskısını nasıl yönetebilecekleri konusunda rehberlik edilmesi, sağlıklı seçimler yapmalarına destek olacaktır. Aynı zamanda bireysel farklılıklarını göz önünde bulundurarak herkesin kendini özgürce ifade edebileceği bir ortam oluşturulmalıdır.
- Öğrenciler eleştirilere karşı hassas olabilirler. Bu nedenle, etkinliklerde yaralayıcı veya suçlayıcı bir dil kullanılmamalı, onları olumlu yönde teşvik eden bir yaklaşım benimsenmelidir. Fikrinin değerli olduğunu hissetmek, öğrencinin sürece daha istekli katılımını sağlar.
- Dikkat süreleri kısa olduğundan, uzun ve tek yönlü anlatımlardan kaçınılmalıdır. Katılımı artırmak için öğrencilerle etkileşim içinde olmak, sorular yöneltmek, beyin fırtınası yapmak ve görsel materyaller kullanmak faydalıdır.
- Öğitmen, otoriter olmadan ancak kontrolü de elden bırakmadan süreci yönetmelidir. Kurallar baştan belirlenmeli ve herkes için eşit şekilde uygulanmalıdır. Katılımın dengeli olması için söz hakkı dağılımına dikkat edilmeli, belirli öğrencilerin baskın olmasının önüne geçilmelidir.
- Öğrencilere isimleriyle hitap etmek ve onların görüşlerine değer verdiğini hissettirmek önemlidir. Beden dili, göz teması ve aktif dinleme becerileri kullanılarak öğrencinin fikrinin dikkate alındığı gösterilmelidir. Talimatlar net ve anlaşılır olmalı, yönlendirme sırasında açık ifadeler kullanılmalıdır.
- Bu yaş grubu, otoriteyle zaman zaman çatışma eğiliminde olabilir. Emir kipleriyle doğrudan yönlendirme yapmak yerine, katılımlarını teşvik eden bir üslup benimsemek daha etkili olacaktır. Etkinlikler sonrasında mutlaka geri bildirim verilerek öğrencilerin sürece dair düşüncelerini paylaşmaları sağlanmalıdır.

Bağımlılık Konusuna ilişkin Dikkat Edilmesi Gereken Hususlar

- Bağımlılık önleme etkinlikleri sırasında kullanılan dil ve yaklaşım büyük önem taşır. Öğrencileri korkutmak veya suçlayıcı bir üslup kullanmak yerine, farkındalık kazandırmayı hedefleyen bir anlatım benimsenmelidir. Bu yaş grubundaki çocuklar, bağımlılık gibi konular hakkında öğrenmeye açıktır; ancak anlatılan bilgilerin yaşlarına uygun olması gerekir.

- Öğrencilere bağımlılıkla ilgili örnekler sunarken, onların gündelik hayatına uygun ve anlaşılır ifadeler kullanmak önemlidir. Örneğin, *“Telefonu çok fazla kullandığımızda bazen derslerimize odaklanmak zorlaşabilir. Sizce nasıl bir denge kurabiliriz?”* gibi sorular, onların konu üzerine düşüncelerini sağlar. Olumsuz örnekler yerine, olumlu davranış modellerine vurgu yapmak, öğrencilerin sağlıklı seçimler yapmalarına yardımcı olabilir.
- Öğrencilere kendi veya çevrelerindeki deneyimlerinden yola çıkarak düşüncelerini sağlayan sorular yöneltmek, onların konuyu daha iyi anlamalarına yardımcı olabilir. *“Bir arkadaşınız çok fazla bilgisayar oyunu oynasa ve derslerine odaklanmakta zorlanmaya başlarsa, ona nasıl yardımcı olabilirsiniz?”* gibi sorular, öğrencilerin problem çözme becerilerini geliştirmelerine katkı sağlayabilir.
- Güvenli bir öğrenme ortamı yaratmak, öğrencilerin kendilerini rahatça ifade etmelerine olanak tanır. Eğitimciler, öğrencilerin özel hayatlarıyla ilgili zorlayıcı sorular sormaktan kaçınmalı ve onları rahatsız edebilecek detaylara girmemelidir. Hassas konular ele alınırken, empati ve anlayış ön planda tutulmalıdır.

Etkinlik Sürecine İlişkin Dikkat Edilmesi Gereken Hususlar

- Etkinliklerin akışı, verilecek yönergeler, gerekli materyaller vb. etkinlik içeriğinde belirtilmiştir. Etkinliklerden önce yönergeleri detaylıca okumak ve gerekli hazırlıkları yapmak önemlidir.
- Etkinlik sürecinde, ilk aşamada, öğrencilerin kendilerini rahat hissedebilecekleri bir ortam oluşturmak için tanışma ve buz kırıcı oyunlar kullanılabilir. Bu sayede, öğrenciler etkinliklere daha istekli katılım gösterebilir.
- Etkili bir eğitim süreci için eğitmenin iletişim tarzı büyük önem taşır. Samimi, anlayışlı ve güven verici bir tutum sergileyerek öğrencilerle sıcak bir bağ kurmak süreci kolaylaştırır.
- Etkinlik sonunda, öğrencilerin görüşlerini almak ve kısa bir geri bildirim turu yapmak, onların süreci değerlendirmesine ve öğrendiklerini pekiştirmelerine yardımcı olabilir.

Ergenler ve Ergenlik Dönemi Özellikleri

Fırat HAMİDİ*

Ergenlik döneminde genç 'önemsenmek ve değer görmek' ister. Fikirlerinin ciddiye alınmasını bekler.

Kendisine çocukmuş gibi davranılmasından rahatsız olur. Nasihatten, öğütten nefret eder.

Konuşmak yerine dinlenilmek ister. Her koşulda saygı görmek ister.

Doğrudan eleştiriyi saldırı olarak görür.

Ergenlik dönemi; çocukluk dönemi yaşantılarının ve çocuksu tutum ve davranışlarının yerini erişkin tutum ve davranışlarının aldığı, cinsiyet yetilerinin kazanıldığı, bireyin erişkin rolüne bedensel ve psikolojik olarak hazırlandığı bir değişim ve yeniden yapılanma dönemidir.

Fiziksel değişimlere bağlı olarak kişinin kendi bedenini keşfettiği ve kimlik yapının kurulduğu bu dönemde, ergenler 'ben kimim?', 'hayatın anlamı ve amacı ne?' gibi kritik sorulara yanıt aramalarından dolayı birtakım sorunlar yaşayabilmektedirler.

Ergenlerde görülen bu değişimler, onların sosyal etkileşimlerini ve kendilerini algılamasını etkiler. Ergenlik aynı zamanda, kişisel kimliğin kurulması ile toplumun bir üyesi olarak kendi rolünü belirginleştirme arasındaki dengeyi kurma mücadelesidir. Bu dönemde ergenin kazanması gereken en önemli ve kritik mihenk taşlarından biri de özerkleşmedir. 'Ayrılma/bireyleşme dönemi' dediğimiz bu dönem, duygusal ve psikolojik olarak ergenin annebabasının isteklerini ve seçimlerini bir

* Çocuk ve Genç Psikiyatri Uzmanı

kenara bırakıp, kendi istek ve seçimlerini ön planda tutmasıdır. Ergen için artık annebaba tam güç lü, mutlak güçlü (omnipotent) değildir. Çocukluk döneminde annebaba birer süper kahraman iken, ergenlik döneminde annebabanın da hataları, yanlışları olabileceği, normal sıradan insanlar olabileceğine dair inanışlar başlar. Bu ayrılma/bireyleşme döneminde içsel olarak kendisini ayrı bir birey olarak hissetmek için, kendi seçimlerini ve kendi düşüncelerini daha açık bir şekilde savunur. Bu savunma, bazen tartışmalara ve başkaldırlara da neden olabilmektedir. Annebabadan duygusal olarak uzaklaştıkça kendi akran ve arkadaşlarına daha çok yaklaşma başlar. Arkadaşlarının fikirlerini daha çok önemser. Gruplara dâhil olma isteği başlar. Grup içi dinamikleri ile zaman zaman grup içindeki kararlar doğrultusunda hareket eder.

Bu dönemde grup içindeki kararlar genç için çok önemlidir. Grup içinde olumsuz davranışlar sergileme söz konusu ise, genç de dışlanmamak uğruna sigara, alkol, madde deneyimleri riski ile karşı karşıya kalabilmektedir.

Depresyon; çok çeşitli durumlara ve stres yaratan faktörlere karşı verilen bir tepkidir. Ergenlerde depresif duygu durum yaygın olarak görülebilmektedir. Çünkü bu normal olgunlaşma/büyüme sürecinin, bu sürece eşlik eden stres faktörlerinin, cinsellik hormonlarının ve bağımsızlığını elde etmek için annesıyla çatışmanın bir parçası olabilmektedir.

Depresif duygu durum, bir arkadaşın ya da akrabanın ölümü, sevgiliden ayrılmak ya da okulda başarısız olmak gibi rahatsızlık verici olaylara ve durumlara karşı bir tepki de olabilir.

Özgüvenleri düşük, kendilerini kıyasıya eleştiren, olumsuz olaylar ve durumlar üzerinde kontrol gücünün olmadığını düşünmeye eğilimli ergenlerde, stres yaratan olaylar ve durumlarla karşılaşma depresyon riskini artırabilmektedir.

Ergenlerde depresyon tanısı koymak güçtür. Çünkü ergenlik döneminde duygusal iniş ve çıkışlar normal bir süreç de olabilir. Bazen dünyanın harika bir yer olduğu düşüncesiyle kendini iyi hisseden ergen, bazen de hayatın berbat bir şey olduğunu düşünebilir. Bu düşünceler birkaç saat içinde değişebileceği gibi, birkaç gün de sürebilir.



Ergenler, depresif duygu durumundan kaçınmak için uyuşturucu ya da alkol kullanabilir. Düşmanca, saldırganca ve riskli davranışlarla da depresyonlarını ortaya koyabilirler. Ancak bu davranışlar, onların sadece yeni sorunlar yaşamalarına neden olur, depresif duygu durumları derinleşir ve arkadaşlarıyla, aileleriyle ve okul yönetimiyle ilişkilerine zarar verir.

Depresif bozukluklar ergenlerde sık görülmektedir. Yapılan çalışmalarda ergenler de yüzde 21 ile yüzde 56 değişen oranlarda görüldüğü bulunmuştur. Ülkemizde ki lise öğrencilerinde depresif belirti oranı yüzde 27 olarak saptanmıştır. Depresif bozukluğun sıklığının incelendiği çalışmalarda, yaşla birlikte artış gösterdiği, okul çağında yüzde 3'ten ergenlik döneminde yüzde 20'ye kadar çıktığı görülmektedir. Ergenlik öncesi eşit olarak görülmekte olan depresif belirti ve bozukluk oranları, ergenliğin başından itibaren kız ergenler lehine artış göstermektedir.

Ergen depresyonunda; can sıkıntısı, huzursuzluk, ilgi kaybı, içe kapanma, okul başarısında düşüklük, dikkat toplamakta güçlük, psikomotor yavaşlama, aşırı uyku ve yeme, yalnızlık, sevilmediğini düşünme, benlik saygısında düşüklük, intihar düşüncesi ve girişimleri, sanrılar görülebilmektedir. Okuldan kaçma, madde kullanma, hırsızlık gibi davranış problemleri ise bu dönemde depresyonu maskeleyebilir.

Ergenlik dönemi sonuç olarak bir gelişimsel evredir. Bu dönemde görülebilecek muhtemel aşırı ya da tutarsız dengesiz davranışlar süreklilik göstermeyecektir. Su akacak yolunu bulacak misali, bu geçiş döneminde ergenin yanında rehberlik yaparak, el feneri misali yolunu bulmasına yardımcı olarak, sosyal destek mekanizmalarını yerinde kullanarak sağlıklı bir şekilde baş edebilmesine yardımcı olmalıyız.

Kriz Yönetimi

Şenol DEMİRKAN*

- Kendi duygularınızın farkında olun. Kendinizi öfkeli, gergin veya tahammülsüz hissediyorsanız, yöneticilerden bu konuda yardım isteyin.
- Sizi zorlayan, baş etmekte güçlük çektiğiniz bir grup üyesi varsa yöneticilerden destek isteyin.
- Öncelikle model olmak zorunda olduğunuzu unutmayın.
- Krize müdahaledeki en etkin yöntem yaşıntıların krize dönmesine izin vermemektir. Bu nedenle, çalıştığınız grubu dikkatle takip edin.
- Kurallar açık ve net olsun. Grubunuzdaki gençlerle çalışmaya başlamadan önce mutlaka kontrat yapın. Grup kuralları, beklentiler ve istenmeyen davranışlar konusunda herkes mutabık olsun ve bunlardan oluşan postitleri bir pano şeklinde duvara asın.
- Asla saldırganlığı göz ardı etmeyin. İhmal edildiği takdirde, küçük saldırganlık eylemleri hızla daha şiddetli saldırganlıklara dönüşebilir.
- Kavga veya gerginliğin olduğu yere doğru gidin. Bazen sadece bir yetişkinin varlığı, şiddet potansiyeli olan bir durumu sakinleştirmeye yetebilir.
- Başlamadan önce kavgayı durdurun: Birbirine saldırgan bir şekilde yaklaşan iki öğrenci görürseniz, sözlü olarak gerginliği onların zihninden uzaklaştırmaya çalışın. Bunun yollarından biri mizahtır.
- Durumu hızlıca gözden geçirin. Ne olduğunu, orada kimlerin olduğunu ve muhtemelen neler olacağını tahmin etmeye çalışın.

* Uzman, Milli Eğitim Bakanlığı



- Kavga birden fazla kişinin katılımı ile gerçekleşiyorsa, yani iki ergen çetesi-
nin varlığı söz konusu ise gruptakilerden birini daha fazla yetişkinin yardı-
mını istemek üzere görevlendirin.
- Tartışanların elinde silah veya kesici, delici alet olup olmadığına dikkat
edin. Varsa hemen polisi arayın ve yardım isteyin.
- Panikten uzak ama kontrollü bir sesle, öğrencilere durmaları gerektiğini
söyleyin. Bazen gençler kavganın başlamaması veya bitmesi için bir yeti-
şkinin araya girmesini beklerler. Sizin varlığınız onlar için kibar bir çıkış yolu
olabilir. Onlara isimleri ile hitap edin.
- Kalabalığın minimum düzeyde olmasını sağlamak çok önemlidir; zira izle-
yenler istemeden zarar görebilir. İzleyicilere oradan ayrılmaları gerektiğini
söyleyin. Onları tanırıyorsanız isimleriyle hitap edin ve nereye gitmeleri ge-
rektiğini belirtin. "... şimdi sınıfa geri dön" demek, herkes dağılsın demekten
çok daha etkilidir.
- Asla fiziksel olarak kavga eden iki gencin arasına kendinizi atmayın. Grubu
ayırarak için başka yetişkinlerin de gelmesini bekleyin.
- Durum şiddetlenirse öğrencilere çok daha yüksek bir sesle durmaları gerek-
tiğini söyleyin.
- Yaşanan kavgayı mutlaka sizinle birlikte çalışan diğer yetişkinlere ve proje
sorumlularına aktarın.

Açıklama:

Çocuk ve gençlerle çalışırken dikkat edilmesi gereken önemli hususlardan biri de; öfke ve saldırganlık davranışlarıdır. Özellikle farklı kültürden gelen ve farklı dilleri konuşan grupların birlikteliği iletişim engelleri ve önyargılardan kaynaklanan geri lim riskini artırır.

Etkili kriz yönetimi becerilerine sahip olabilmek ve bu bölümde aktarılacak bilgi lardan etkin bir şekilde yararlanabilmek için, daha önceki "Akran zorbalığı ve zor balıkla başa çıkma yöntemleri" ve "Uyuşmazlık çözümü" konularında aktarılan bil gilerden faydalanmanız gerekecektir. Eğitim konularına hâkim olmak çatışma veya ufak sürtüşmelerin krize dönüşmeden engellenmesini sağlayacaktır.

Motor Gelişim

Irmak HÜRMERİÇ ALTINSÖZ*

Temel motor becerileri öğretilirken motor gelişimin temel prensiplerine dikkat edilmelidir.

Bu prensipler şunlardır;

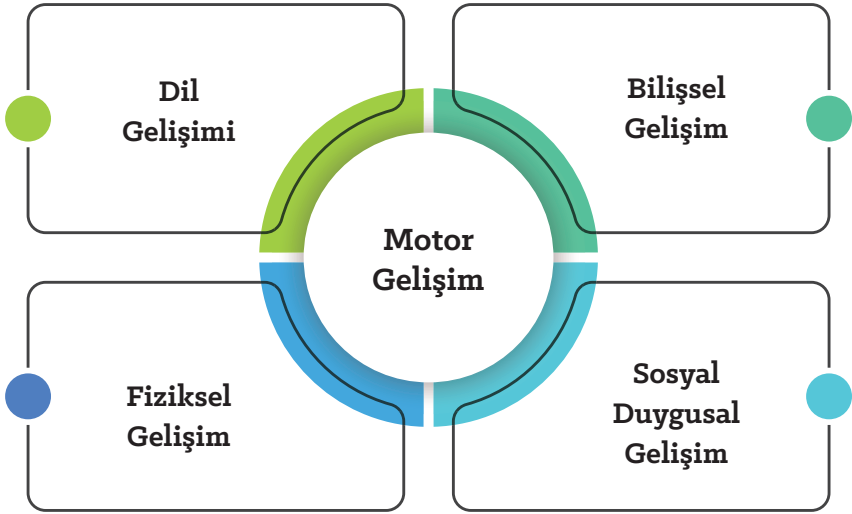
- Motor gelişim doğum öncesi dönemde başlayan ve hayat boyu devam eden bir süreçtir.
- Motor gelişim belirli bir sıra izler.
- Motor gelişim yukarıdan aşağıya (baştanayağa), içten dışa ve büyük kas gelişiminden küçük kas gelişimine doğru bir sıralama takip eder.
- Çocuklara kaliteli ve iyi yapılandırılmış öğrenme deneyimleri sunulmalıdır.
- Uygulama sırasında aktif katılım, herkese malzeme verilmesi ve bekleme süresinin kısaltılması gibi konulara dikkat edilmesi gerekmektedir.
- Temel motor beceriler öğretilirken becerilerin tekniğinin ve becerilerdeki kritik elementlerin doğru olarak gösterilmesi önemlidir.
- Temel motor becerilerin sergilenmesi için becerideki en uygun vücut pozisyonu öğrencilere gösterilerek uygulama yapılmalıdır.
- Motor performansları başlangıç seviyesindeki çocuklar veya gençler, becerileri sergilerken tekrarlar sırasında beceriyi farklı sergileme, denge sağlayamama veya geri bildirimleri algılayamama gibi sorunlar yaşamaktadırlar. Bu tür sorunların farkında olmak önemlidir.

* Doç., Dr. Orta Doğu Teknik Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bölümü

- Uygulama sırasında çeşitli duyu organlarından yararlanmak (müzik kullanma, sesli materyaller, ışıklı ekipmanlar vb.) beceri öğretimine yardımcı olur.

Motor Gelişim ve Önemi

Motor gelişim yaşam boyunca motor davranışlardaki değişimleri ve bu değişimlere sebep olan etkenlerin incelenmesini içeren bir alandır. Motor gelişim alanını diğer gelişim alanlarından ayrı düşünmemek gerekmektedir. Motor gelişim bilişsel, fiziksel, sosyalduygusal, ve dil gelişim alanlarını etkilemektedir (Figür 1.). Motor gelişim alanı hakkında bilgi ve beceriye sahip olmak, çocuklara motor beceriler kazandırırken onların gelişimsel durumlarını ve ihtiyaçlarını anlamamıza olanak sağlar.



Motor gelişim modelleri incelendiği zaman motor gelişimin dönemleri refleks hareketler, ilkel hareketler (isteğe bağlı hareketler), temel motor beceriler ve özelleşmiş hareketler dönemi olarak sıralanabilir. Her dönem bir sonraki döneme temel oluşturur. Bireysel (genetik faktörler vb.), çevresel (ekipman vb.) ve görev (spora özgü faktörler vb.) faktörleri motor gelişim dönemlerini etkilemektedir. Bunun nedeni gelişimin tek bir faktörün değil, aksine çok çeşitli faktörlerin etkileşimi ile ortaya çıkmasıdır. Özellikle gelişimsel bakış açısına göre motor gelişimdeki değişiklikler yaş ile ilgilidir ve yaşa bağlı değildir.

Motor Beceriler

Temel motor beceriler farklı şekillerde sınıflandırılmaktadırlar (örn: tek veya çok boyutlu). Tek boyutlu sınıflandırma modeline göre beceriler; kas büyüklüğüne göre kaba ve ince motor beceriler; görev organizasyonuna göre kesik, seri ve devamlı beceriler; çevre durumuna göre açık ve kapalı beceriler ve hareketin fonksiyonel özelliklerine göre yer değiştirme (hoplama, koşu, sekme vb.), nesne kontrolü gerek tiren beceriler (top fırlatma, topa ayak ile vurma vb.) ve dengeleme becerileri (statik ve dinamik) olarak sıralanırlar.

Temel motor becerilerin çocuklara okul öncesi dönemde öğretilerek kazandırılması gerekmektedir. Çocuklar veya gençler sahip oldukları temel motor beceriler ile çok çeşitli fiziksel aktivitelere katılım gösterirler. Yapılan ulusal ve uluslararası bilimsel çalışma sonuçları; Motor beceri yeterliliği yüksek olan çocukların ve gençlerin fiziksel aktiviteye katılımlarının ve fiziksel uygunluk durumlarının yüksek olduğunu göstermektedir.

Bu bilgilere ek olarak, temel motor beceriler öğretilirken temel hareket kavramlarının da öğretilmesi çocukların spora katılımları sırasında doğru ve yerinde hareket edebilmelerine fırsat sağlamaktadır. Temel hareket kavramları vücut farkındalığı, alan farkındalığı, efor ve hareket ilişkileri olarak tanımlanmaktadır. Her alanın çeşitli alt boyutları vardır. Örneğin, vücudun yapabildiği hareketler vücut farkındalığının, alan ve yönler alan farkındalığının, tempo eforun ve eş ile çalışma hareket ilişkilerinin alt boyutlarıdır.

Motor becerilerin öğretildiği programların çocukların gelişimsel özelliklerine göre planlanması, bireysel ihtiyaçların göz önüne alınması ve deneyimli uzmanlar tarafından uygulanması gerekmektedir. Alan uzmanlarının temel motor becerileri öğretirken motor gelişim prensiplerinden yararlanması çocukların motor gelişimlerine ve fiziksel gelişimlerine önemli katkılar sağlamaktadır.

Çocuklarda Fiziksel Gelişim

Fiziksel uygunluk, sağlıkla ve beceri ile ilişkili olarak iki gruba ayrılır. Sağlıkla ilişkili fiziksel uygunluk bileşenleri kardiyovasküler dayanıklılık, kas kuvveti, kas dayanıklılığı, esneklik ve beden kompozisyonudur. Bu bileşenlerin çocukların sağlık du-



rumları üzerine etkileri bulunmaktadır ve çocuklar büyüdükçe bu alanlarda gelişim gözlenir.

Beceri ile ilişkili fiziksel uygunluk bileşenleri ise denge, koordinasyon, hız, çeviklik ve güç olarak sıralanabilir. Bu bileşenlerde de çocukluktan itibaren genel olarak artış görülmektedir. Ergenlik döneminde kuvvet, esneklik ve dayanıklılık bileşenlerinde cinsiyet farklılıkları gözlemlenmektedir.

Düzenli fiziksel aktiviteye katılımın çocukların fiziksel gelişimleri üzerinde olumlu etkileri olduğu bilinmektedir.

Türkiye Fiziksel Aktivite Rehberi'ne göre 1218 yaş grubu çocukları;

- Günde 60 dakika, orta şiddetten yüksek şiddete doğru ilerleyen aktivitelere,
- Haftada en az 3 defa yüksek şiddetli aktivitelere,
- Haftada en az 3 defa kas ve kemik güçlendiren aktivitelere katılmaları gerekmektedir.

Kaynakça

- Altunsoz, H. I., & Mülazımoğlu, B. Ö. (2017, Kasım). Küreselleşen Dünyada Eğitim: 47. Bölüm: İlköğretim öğrencilerine uygulanan motor beceri programlarının değerlendirilmesi. Pegem Akademi, Ankara.
- Goodway, J. D., Ozmun, J. C., & Gallahue, D. L. (2019). Understanding motor development: Infants, children, adolescents, adults. Jones & Bartlett Publishers.
- Malina, R. M., Bouchard, C., & BarOr, O. (2004). Growth, maturation, and physical activity. Human kinetics.
- Stodden, D., Langendorfer, S., & Robertson, M. A. (2009). The association between motor skill competence and physical fitness in young adults. Research quarterly for exercise and sport, 80(2), 223229.
- Türkiye Fiziksel Aktivite Rehberi (2014). Türkiye Halk Sağlığı Kurumu, Sağlık Bakanlığı Yayın No 940, Ankara.

Spor Etiğinde Dürüst Oyun (Fair Play) ile Etik Kodların Yeri ve Önemi

Settar KOÇAK*

Etik, davranışlarımızın arkasındaki ahlaki kavramlar üzerinde çalışan bir bilgi alanıdır. Töre bilimi adıyla da anılır. Yunanca töre anlamına gelen ‘ethos’ kelimesinden türetilmiştir. Türkçede etik ve ahlak eş anlamda kullanılmakla beraber, aslında ahlakın felsefi boyutta incelenmesidir ve felsefenin temel alanlarından biridir.

Ahlak ile ilgili sorunlar hemen her alanda karşımıza çıkabilir. Bu sorunlardan çıkan değerleri spor alanına uygulamaya ise ‘spor etiği’ denir. Spor etiği dışarıdan gelen ve sporla ilgili olan kavramları kapsar. Dürüst ve güvenilir olmak, adil olmak, yalan söylememek, başkasının hakkına göz dikmemek, herkese saygılı olmak, yardımsever olmak gibi evrensel etik değerlerin spor alanında görev yapan sporcular, yöneticiler, antrenörler, hakemler gibi tüm paydaşlarına benimsetilerek spor alanlarında davranış boyutunda sergilenmesini sağlamak spor etiğinin temel konusudur.

Günümüzde sporun en büyük endüstrilerden biri haline gelmesi ve kazananın çok büyük gelirler elde etmesi, kazanma ve başarı odaklı bir spor anlayışı doğmasına neden olmaktadır. Bu da, sporda şiddet, ırkçılık adaletsizlik, cinsiyet ayrımcılığı, za rar verme fanatiklik, şi ke, doping kullanımı gibi sorunları beraberinde getirmektedir. Spor paydaşlarının kazanmak için ahlaki değerlere aykırı hareket etmeleri spor eti ğinde evrensel bir kavram olan ‘Fair Play’ kavramını ortaya çıkarmıştır. Fair Play’in anlamı ‘etik üstü’ davranıştır. Fair Play bir Anglosakson terimdir. Fair Play kullanı mının kökeni 15. yüzyıla kadar uzanır.

* Prof. Dr., Lokman Hekim Ünivesitesi Spor Bilimleri Fakültesi



Şövalyelerin yarışmalarda centimenlik dışı davranışları için Foul Play tabiri kullanılmıştır. Ama Fair Play bunun tam aksini ifade eden etik üstü davranışlar için kullanılır.

18. yüzyıldan itibaren de spor bilimleri alanında sıklıkla kullanılmaya başlanmıştır (Yıldırım 2004). Türkçede ise açılımı şu tarifte olduğu gibidir: “Fair Play, sporcuların yarışmalar esnasında güçleşen şartlar altında dahi kurallara sabırla, tutarlı ve bilinçli olarak riayet etmeleri, fırsat eşitliğini bozmamak amacıyla haksız avantajları kabullenmemeleri, rakibin haksız dezavantajlarından yararlanmaya kalkışmalarını, rakibi düşman değil, aksine oyunun gerçekleşmesini sağlayan, eşdeğer haklara sahip birey ve partner olarak görmeleri ve değer vermeleri çabalarında kendini göstermektedir” (Yıldırım 2004). Kısaca, özünde fair play günümüzde spora hâkim olan mutlak başarıyı öngören, her ne pahasına olursa olsun kazanmayı onaylayan anlayışı red etmektedir.

Sporda Fair Play davranışları yerleştirmek ve yaygınlaştırmak için ödüller verilmektedir. Bunlardan en önemlileri; günümüzde Uluslararası Olimpiyat Komitesi (IOC)'nin bünyesinde yer alan ve 29 Mayıs 1973'te kurulan Uluslararası Fair Play Konseyi (CIFP) ile 27 Mayıs 1994'te kurulan Avrupa Fair Play Birliği'dir. Diğer büyük spor organizasyonları veya federasyonları da kendi spor dallarında yarışan sporculara ödül vermektedir. Ancak bu iki kuruluş tüm spor branşlarını göz önünde bulundurarak ödül vermektedir.

Türkiye, Avrupa Fair Play Birliği'nin kurucu üyesidir. Aynı zamanda Türkiye Milli Olimpiyat Komitesi (TMOK) tarafından 26 Ocak 1982'de oluşturulan Fair Play Komisyonu, o zamandan beri Türkiye Fair Play Ödülleri vermeye başlamıştır (Şahin 2016). Türkiye Milli Olimpiyat Komitesi Fair Play Konseyi, 1999 yılından itibaren toplumsal ve sportif olmak üzere Fair Play ödülleri iki ana grupta vermeye başlamıştır. Sporda Fair Play Ödülü verirken, sporcunun göze aldığı riskin büyüklüğü önem kazanırken, son zamanlarda ödül alan sporcuların ödüle uygun davranışlarının ötesinde yaşamlarında veya daha sonra sahalarda Fair Play'le örtüşmeyen davranışları göstermesi, ödülün anlık eğilimlere göre değil, bireyin yerleşik davranışlarını da göz önüne alarak verilmesi gerekliliğini ortaya koymaktadır.

Sporda etik kodların spor paydaşları (antrenör, hakem, yönetici vb.) arasında oluşturulması, en az fair play davranışlarının yaygınlaştırılması kadar spor etiğinin temel sorunlarının çözümünde önem kazanmıştır. Avrupa Spor Birliği, 1992 yılında sporun etik değerlerini korumak, spor paydaşlarının güvenliğini sağlamak, her türlü eşitsizlik ve haksızlıklara karşı çözüm bulmak ve her türlü ayrımcılığı engellemek amacıyla etik kodların geliştirilmesi gerektiğini ortaya koymuştur.

Çünkü etik kodlar kişisel düşünceler ve önceliklerinin ötesinde spor katılımcılarının antrenör, yönetici, hakem, seyirci olsun en üst düzeyde etik standartlar doğrultusunda hareket etmesini sağlar. Detaylı olarak iyi, kötü, doğru, yanlış tanımlarını yaparak toplum içinde bir farkındalık sağlar. Kodlar sayesinde sporun tüm katılımcılarının belirsizlik ve baskı anlarında standart haline getirilmiş bu ortak değerler ve ilkeler sayesinde doğru kararlar almaları kolaylaşır (Dugan 2006). Örneğin; bir okulda çalışan beden eğitimi öğretmenin sadece çalıştığı okul ve öğrencilere karşı sorumlu olmadığını, aynı zamanda tüm beden eğitimi öğretmenlerini de temsil ettiğini hatırlatır. Genelde uygulanan yanlış davranışlar, toplum tarafından tüm beden eğitimi öğretmenleri tarafından yapılmış şekilde algılanır. Örneğin; bir antrenör için oyuncularının davranışlarının sorumluluğunu almasına teşvik etmesi veya her oyuncunun kişilik haklarına saygılı olması etik kod olurken; hakemler için tarafsız davranma ve oyun kuralları çerçevesinde her sporcunun en üst performansını göstermesini sağlamak etik değerlere örnek gösterilebilir.

Aşağıda çeşitli uluslararası organizasyonlar tarafından sporu oluşturan farklı unsurlar için geliştirilen etik kodlardan bazı örnekler verilmiştir.

Antrenörlerin Etik Kodları:

- Şiddet içeren hareketlere hoşgörü göstermemek.
- Oyuncuların diğer antrenörlere ya da başka insanlara danışma hakları olduğunu unutmamak.
- Oyuncuları kendi davranışları, performansları, hareketleri ve kararlarının sorumluluğunu üstlenmeleri konusunda teşvik etmek.
- Görevleri ve antrenmanları oyuncuların yaşına, deneyimine, yeteneklerine, psikolojik veya fiziksel durumlarına göre ayarlamak.



- Yaptırdığı antrenmanların sporcuların akademik başarılarına etki edip etmediğini dikkate almak.
- Her antrenman ve maçta ne olursa olsun bulunmaya gayret etmek.
- Takımın tüm oyuncularını ile eşit ilgilenmek.
- Takımdaki pozisyonundan yararlanarak hiçbir şekilde oyuncu ya da ailesinden profesyonel sınırlar dışında istekte bulunmamak.
- Fiziksel, sözel ve duygusal tacizlerden kaçınmak.
- Sporcuları oyun kurallarına ve fair play anlayışına uygun davranmaya özendirmek.
- Sporcularının kişilik haklarına saygılı olmak.

Hakemlerin Etik Kodları:

- Sporcu ve katılımcılarının güvenliği ve sağlığını her şeyin üstünde tutmak.
- Tarafsız davranmak.
- Kurallar çerçevesinde kalmak koşulu ile her sporcunun yeteneklerini en iyi şekilde kullanması hakkını sağlamak.
- Hiç kimsenin söz ya da hareketleriyle göz korkutmasına izin vermemek.
- Saygısız davranışlara müsamaha göstermemek.
- Müsabaka esnasında sporcuların değerlendirme isteklerine açık olmak.
- Maçlara fiziksel ve zihinsel olarak kendini hazırlamak.

Seyircilerin Etik Kodları:

- Hakemlerin kararlarına saygı göstermek ve diğerlerini de bu konuda teşvik etmek.
- Genç oyuncuların hatalarını hoş görmek ve destekleyici olmak.
- Her durumda şiddete karşı olmak.
- Rakip takıma ve taraftarlarına saygı göstermek. Onlar olmadan oyunun da olmayacağını unutmadan davranmak.

Spor Yöneticileri Etik Kodları:

- Çalışanlarına karşı samimi ve dürüst olmak.
- İşe alınacak kişileri liyakat esasına göre seçmek ve her türlü ayrımcılığa karşı olmak.

- Sorumlu olunan topluluk ve kulübün saygınlığını zedeleyecek davranışlarda bulunmamak.
- Kişisel bilgilerin gizliliğine saygılı olmak.
- Eleştirilere karşı hoşgörü göstermek ve tarafsızlığını muhafaza etmek.
- Sorunların çözümünde kolaylaştırıcı olmak.
- Gücünü kötüye kullanmamak, çalışanlarına eziyet etmekten sakınmak.

Sonuç olarak; sporda etik değerlerin ve kodların oluşturulması, bireylerin kendi alanlarında bunları benimseyerek toplumsal yaşamda neyi isteyip istemeyecekleri, neye sahip olup olamayacakları, her şeyden önemlisi neyin uygun ya da uygunsuz olacağını anlamaları özlenen, arzulanan, dürüst ve iyi oyunun temel yapı taşlarından biridir.

Kaynakça

- Dugan, Ö. (2006). "Spor Yöneticilerinin Etik Kod Analizi Ölçek Geliştirme Çalışması" Yüksek Lisans Tezi. Celal Bayar Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi Öğretmenliği Anabilim Dalı.
- Pehlivan, Z. (2004). "Fair Play kavramının geliştirilmesinde okul sporunun yeri ve önemi". SPOR-METRE Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 2(2), 4953
- Şahin, A. (2016). "Sporda Fair Play Kavramı: Fair Play Önemi". Uluslararası Multidisipliner Akademik Araştırmalar Dergisi, 3(1).
- Şahin, M. (1998). Spor Ahlakı ve Sorunları. Kayhan Matbaası, İstanbul, Evrensel Basım.
- Yıldırım, İ. (2004). Fair Play: Kapsamı, Türkiye'deki Görünümü ve Geliştirme Perspektifleri. Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 9(4) 316.
- Yoncalık, O. & Gündoğdu, C. (2007). Sporda ahlaki bir sorun olarak doping. Doğu Anadolu Bölgesi Araştırmaları, 128134.



Çocuk Sporunda Antrenör Özellikleri

Dr. Ahmet Yapar*

Çocuklar ve gençler sağladıkları fiziksel, sosyal, duyuşsal ve bilişsel faydalardan dolayı okul dışı aktivitelere katılım gösterirler. Okul dışı faaliyetler arasında çocuk ve gençler en çok spor etkinliklerine katılım göstermektedirler. Organize edilmiş spor etkinlikleri aynı zamanda bireylerin hayata hazırlanmada kazılması gereken becerilere yönelik en uygun fırsatların sunulduğu ortamlar olarak görülmektedir. Bireylerin yaşam becerisi, yeni ortamlara uyumu konusunda bir araç olarak spor önemli bir alan olarak görülmektedir.

Organize spor ortamları içerisinde görev yapan antrenörler, sadece sporcularının spora özgü beceri gelişimlerini sağlayan kişiler değil, onların iyi bir insan olmasını ve yaşamlarının devamına bakış açılarını değiştirecek birçok yönlerine etki edebilen önemli bir role sahiptir.

Etkili bir antrenör olabilmek için birtakım özelliklere sahip olmak gerekmektedir. Antrenör, öncelikle öğreteceği sporun bilgisine sahip olmalıdır. Ancak bundan daha da önemli olanı; sahip olduğu bilgiyi spor ortamındaki bireylere nasıl aktaracağı bilgisidir. Bunu yapabilmek için birey antrenörlerin iyi bir gözlemlleme, analiz, uyarılama ve iletişim becerilerine sahip olması ve bu becerilerini katılımcılarının spor becerilerinin yanı sıra yaşam becerilerinin gelişimi için de kullanabilmesidir.

Küçük yaş grubu bireylerin antrenörlerinin iyi birer rol model olmaları gerekir. Rol model olarak algılanan antrenörlerin davranışları ergen bireylerin doğrudan gözlem yaparak taklit ettikleri ve içselleştirdikleri davranışlar olacaklardır. Ayrıca

* Dr., Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi

antrenörler spora özgü becerileri öğretirken katılımcılara heyecan duyacakları, ilgi çekici ve eğlenceli bir ortam sağlamalıdır. Böylelikle bireylerin spora katılımının sürekli olması ve spor ortamındaki öğrenmelerinin kalıcılığı artacaktır. Antrenörlerin spor ortamında özgüvenli olması, olumlu bir kişiliğe sahip olması, tüm bireylere karşı tutarlı, nazik ve adil olması hatta kılık ve kıyafetinin de uygun ve temiz olması önemlidir. Antrenman sürecinde disiplinli olmak için iyi planlama ve organizasyon yapmalı ve bunu tutarlı bir şekilde korumalıdır.

Karma yaş grubu bireylere yapılan gönüllü antrenörlük, tüm bu sayılan antrenörlük özelliklerinin yanında ayrıca dikkat edilmesi gereken bazı unsurları da beraberinde getirmektedir. Bunun için öncelikle grubun bir araya geliş amacını net bir şekilde ortaya koymak gerekmektedir. Bunla birlikte, grupta yer alan bireyleri iyi tanımak hem planlama hem de antrenmanların yürütülmesinde büyük öneme sahiptir. Bunun için antrenörler, katılan bireylerin spor deneyimlerini hem hareket hem de teknik ve taktik beceri gelişimlerini, spor ortamında yapmaktan hoşlandıkları ve onları güdüleyen unsurları, sağlık durumlarını (geçmiş yaralanmalar, hastalıklar, kullanılan ilaçlar gibi) bilmesi spora katılımdan edinilen faydayı artıracaktır.

Karma yaş grupları veya farklı özellikteki bireylerin katıldığı spor ortamlarında yapılacak faaliyetlerin etkili olabilmesi yapılan planlamaya bağlıdır. İyi bir antrenman planının oluşması antrenman etkinliklerinin iyi seçilmesine ve etkinlikler arası geçişlerin uyumlu olmasına, materyallerin düzenlenmesine, antrenman etkinliklerinin gerektiğinde yeniden düzenlenmesi veya değiştirilmesine fırsat vererek, katılımcıların en üst seviyede aktif olarak katılımına olanak sağlayacaktır. Antrenman planlarının iyi hazırlanması farklı beceri düzeyindeki bireylerin kendi gelişim düzeylerine en uygun öğrenme fırsatları sunacak ve bu durum güdülenmelerini sağlayacaktır.

Antrenörleri iyi bir planlamayla birlikte antrenman yaptıracığı grubun üyeleriyle birtakım sorumlulukları paylaşarak hep beraber rutinler geliştirmeleri antrenörlere fayda ve kolaylık sağlayacaktır. Antrenör antrenmanın başında uygun bir ısınma ve antrenmanın sonunda uygun soğuma çalışmalarını öğrencilere öğretir ve kendilerince yapmalarını sağlar. Antrenman sahasının düzenlenmesi, kullanılan materyallerin sahaya getirilmesi, sıralanması ve toplanması antrenör yönetiminde sporcular



ile birlikte yapılması, deneyimli bireylerin öğrenme ortamında yeni başlayan ya da az deneyimli bireylerin yetiştirilmesinde görevlendirilmesi gibi düzenlemeler ile birlikte antrenörler grup yönetimine ayırmaları gereken enerji ve zamanı daha çok öğrencilerin gelişimi için kullanabilirler.

Antrenörlerin katılımcıları antrenman etkinliklerine dahil etmek için kullanacakları bazı stratejiler vardır. Bunların başında, antrenörlerin ses ve ifadeleri etkili kullanmaları gelmektedir.

Değişik ses tonlamaları ve ifadeler ile katılımcıların dikkati çekilebilir ve heyecan, ilgi ve sorunlar ifade edilebilir. Antrenörler katılımcılar ile göz teması kurarak ifadelerini kişiselleştirerek anlamını artırabilir, güven izlenimi oluşturabilir. Çeşitli ıslık veya düdük tonlamaları kullanarak komutlar için dikkat çekebilir.

Ayrıca katılımcılara sorular sorarak onları bilişsel olarak da sürece dahil edebilir. Böylelikle antrenmanda odak, antrenörden sporcuya doğru bir akış gösterir. Katılımcıları etkinliklere motive etmek için uygun oranlarda övgü ve iltifatlar kullanılabilir. Antrenmanlarda verilen bilgilerin niteliğini artırmak için kısa ve anlaşılır ifadeleri gösterim ile birleştirilerek kullanılabilir. Birçok antrenörün zorlandığı kısım; öğretimi birkaç anahtar noktayla limitleyerek katılımcının dikkatini koruyamamaktır. Son olarak, antrenman etkinliklerinin her bireyin etkinliklere katılımını en üst seviyede tutmaya yönelik olması gerektiğidir. Uzun bekleme sıraları hem bireylerin az deneyimlemesine hem de güdülenmelerinde azalışa ve etkinlikten alınan zevkin düşmesine neden olmaktadır.

Katılımcıların güvenliği başka bir durum olarak karşımıza çıkmaktadır. Karma yaş, cinsiyet, beceri, fiziksel özelliklere sahip bireylerin bir arada yaptıkları etkinliklerde benzer özelliklerde olmayan bireylerin birbirlerine zarar verebileceği unutulmamalıdır. Bununla beraber, antrenman ortamını güvenli kılaacak kuralların katılımcılara öğretilmesi ilk önce yapılacaklar arasında yer almalıdır. Sağlıkla ilgili güvenlik önlemleri ise katılımcıların geçmiş yaşantıları (yaralanma, hastalık vb.), uygun ısınma ve soğuma hareketlerini yapma ve gerekli ekipmanları kullanmasını sağlama olacaktır. Olası bir acil durumda neler yapılabileceği konusunda katılımcılar mutlaka bilgilendirilmelidir.

Çocuk ve genç bireylere antrenörlük yapan kişiler şunları her zaman hatırlamalıdır:

- Çocukların katıldığı spor ortamları mutlaka eğlenceli olmalıdır. Çocuklar yaratıcılıklarını sergileyebilecekleri çok çeşitli aktivitelere ve yapılandırılmış etkinliklere ihtiyaç duyarlar.
- Rekreatif ortamlarda çocuklar üzerinde beceri gelişimine yönelik veya kazanma baskısı yaratacak unsurlar oluşturulmamalıdır. Çocuklar sporun sosyal yönlerine değer vermeleri için yönlendirilmelidir.
- Antrenörler kapsayıcı bir yaklaşım ile bireysel olarak katılımcıların gelişimine odaklanılmalıdır. Çünkü çocuklar gelişim için zamana ve ilgiye ihtiyaç duyarlar.

Spor ortamları çeşitli özellik ve yapıdaki bireylerin bir araya gelebildiği ve beraberce kültürlenebildiği ortamlardır. Özellikle eğitim aracı olarak sporun kullanıldığı ortamlardaki bireyler, sadece sporun becerisinin ve kültürünün geliştirildiği bireyler değil, sporun aracılığı ile çeşitli yaşam becerilerinin gelişiminin sağlandığı ortamlardır. Böyle bir çeşitliliğin var olduğu ortamlarda antrenörler kapsayıcı antrenörlük konusunda duyarlı olmalıdırlar. Kapsayıcı antrenörlük katılımcılarının cinsiyeti, yaşı, ırkı, beceri seviyesi, engeli veya etnik kökenine bağlı kalmaksızın, her birinin etkinliklerde eşit katılım ve öğrenme hakkına sahip olduğu ve bunun için antrenörlerin antrenman etkinliklerini uyarlaması ve düzenlemesi anlamına gelmektedir. Antrenman ortamının kapsayıcı olması antrenörlerle başlar, ancak sadece antrenörlerin değil, sporun paydaşı olan herkesin sorumluluğundadır.

Antrenörler katılımcılarının bilgi ve becerilerini katılımcılara aktarırken birtakım yöntem ve stratejiler kullanırlar. Bu yöntemler katılımcıların bilgi ve beceri düzeyi, öğrenme eğilimleri ve öğretilecek becerinin özelliklerine göre çeşitlilik gösterebilir. Antrenörün gösterip sporcuların yaptıkları öğretim yöntemlerinden başlayan bu çeşitlilik, sporcunun kendi ihtiyaçlarına göre öğrenme ortamını düzenlediği yöntemlere kadar sıralanabilir. Antrenör; spor ortamının amacına, öğretilecek konuya ve öğrenenlerin özelliklerine göre belirlediği bu yöntem ve modelleri sadece bir antrenman seansı için değil haftalık, aylık veya sezonluk olarak planlayabilirler.



Tüm bahsedilen hususlar aynı amacı benimsemiş antrenörler için ortak bir felsefe gerektirir. Antrenörlerin bu ortak felsefeyi oluşturmak için benzer düşüncelere sahip olmaları lazımdır. Sporcular ile iletişimlerini, katılımcılarını güdülemeyi ve onlarla sorumlulukları paylaşmayı, antrenmanlarda nasıl davranacakları, kapsayıcı antrenörlük fikirleri, kazanma ve kaybetmeye olan yaklaşımları gibi durumlara aynı/benzer yaklaşımlar geliştirerek ortak bir felsefe oluşturmaları fayda sağlayacaktır.



3. Bölüm

Çocuklara Rehberlik Etmek: Uygulama Örnekleri

- Uygunsuz davranışlar sergileyen çocuklara rehberlik etmek
- Zor Davranışlar Sergileyen Çocukları Desteklemek İçin Yapılması ve Yapılmaması Gerekenler

Uygunsuz davranışlar sergileyen çocuklara rehberlik etmek

Çocuklar Neden Uygunsuz Davranışlar Sergiler?	Açıklama	Rehberlik Teknikleri
Bir gruba ait olma isteği	Bir çocuk başkalarının onu kabul edip etmeyeceğini test etmek için uygunsuz davranışlar sergileyebilir.	Uygunsuz davranışlara rağmen onu koşulsuz bir şekilde kabul edin. (Koşulsuz kabul; çocuğun olumsuz davranışlarından dolayı suçlayıcı ve dışlayıcı tavırlardan kaçınarak, onu olumlu olumsuz bütün özellikleri ile kabul etmektir.) Etkinliğin yürütülmesini engellediği durumlarda ise uzman kişilerden destek alınmalıdır.
Dikkat çekme	Hiç ilgi görmemek yerine negatif açıdan da olsa biraz dikkat çekmenin iyi olduğunu düşünebilirler.	Kötü davranışları görmezden gelerek (güvenlik endişesi olmadığı sürece) sergilediği iyi davranışlar için onu ölçülü bir şekilde övün ve ona ilgi gösterin.
Güven eksikliği	Bazı görevleri denemek için kendilerini yetersiz veya korkmuş hissedebilirler.	Onları övün ve cesaretlendirin.

Çocuk, temel ihtiyaçları açısından kendini iyi hissetmiyor ya da yetersiz hissediyor olabilir	Yeterli düzeyde uyumayan, beslenmeyen ve hareket etmeyen bir çocuk optimum düzeyde davranışlar sergileyemez.	Temel ihtiyaçlarını karşılamasını teşvik etmenin yollarını bulmaya çalışın.
Bir gruba ait olma isteği	Bir çocuk başkalarının onu kabul edip etmeyeceğini test etmek için uygunsuz davranışlar sergileyebilir.	Uygunsuz davranışlara rağmen onu koşulsuz bir şekilde kabul edin.
Üzgün veya duygusal hissetme	Çocuk, rutininde veya içerisinde bulunduğu durumda meydana gelen bir değişikliğe tepki gösteriyor ve başkalarından güvence almak için uygunsuz davranışlar sergiliyor olabilir.	Onlara güvence sağlayın, onlarla empati kurun ve duygularını anlamalarına yardımcı olun.
Hayal kırıklığı	Çocuk bir şeye sinirlenmiş ve durumla nasıl başa çıkacağını bilmediğinden uygunsuz davranışlar sergiliyor olabilir.	Hayal kırıklığıyla başa çıkabilme becerilerinin geliştirilmesine destek olun ve durumu anlamaya çalışın.
Cesaretin kırılması	Kendilerinin kötü olduğuna inanan çocuklar kötü davranışlar sergileyebilir ve suçlu hisseden çocuklar yaramazlık yapabilir çünkü oldukları kişi ve ne yapabilecekleri hakkında derin bir utanç duygusu hissederler.	Kendilerini becerikli hissetmeleri konusunda onları cesaretlendirin ve olumlu tavırlarını övün; hata yapmanın normal bir şey olduğunu bilmelerini sağlayın.



Yeterince sevilmediğini hissetme	Çocuklar güvende ve ilgilenildiğini hissetmeye ihtiyaç duyar; bu ihtiyaçları karşılanmadığında yeterince sevilmediklerini onaylamaya çalışmak veya başkalarının ilgi göstermesini sağlamak ve başkalarından güvence almak için uygunsuz davranışlar sergileyebilirler.	Çocuğun iyi oluşu için güvenliğini sağlayın, ona ilgi alaka gösterin ve sık sık onu sevdiğinizi bilmesini sağlayın. (Direk sevgi sözcükleri ile değil etkinlikler sırasındaki olumlu davranışlarına odaklanarak destekleyici geri bildirimler vb. ile hissettirmek)
Yeni durumlar	Tüm çocuklar yeni bir şeyler öğrenmeye çalışırken (ör. bir grup içerisinde nasıl düzgün davranılacağı) veya yeni insanlarla tanıştıklarında ya da yeni durumlarla karşılaştıklarında hata yapar.	Yeni durumlarda onlardan beklenen davranışların ne olduğu ve bu yeni insanların veya yerlerin bir parçası olmaları için nasıl davranmaları gerektiğini çocuğa anlatın.
Taklit etme	Çocuğun etrafında uygunsuz davranışlar sergileyen yetişkinler, akranları veya kendisinden büyük kardeşleri varsa çocuk bu hareketleri taklit ediyor olabilir.	Örnek teşkil eden rol modellerini teşvik edin.
Sınırları test etme	Çocuklar, hangi noktada başlarının belaya gireceğini anlayabilmek için onları disipline etmek için orada bulunanların sınırlarını test etmeye çalışabilir.	Önemli sınırlar konusunda ısrarcı ve tutarlı olun, ancak kendilerine veya başkalarına zarar vermeyecek şekilde sınırları zorlamaya devam etmeleri için biraz alan sağlayabilirsiniz.

Bilgi eksikliği veya talimatları anlayamama	Kendisinden ne beklediğini anlamayan çocuklar bir şeylerin veya diğer insanların nasıl hareket ettiğini anlamaya çalışmak için uygunsuz davranışlar sergileyebilir.	Çocukların kendilerinden ne beklediğini anlamalarını ve talimatların (ve onlardan beklenen davranışların) yaşlarına uygun olmasını sağlayın.
Kendini savunma	Çocuklar genellikle harika fıkirlere ve değerlere sahiptir; kendilerini ve (doğru veya yanlış) inandıkları şeyi savunmak için uygunsuz davranışlar sergileyebilir.	Fikirlerini keşfetmeleri konusunda çocukları destekleyin ve bu fikirleri onlarla birlikte tartışın.
Bu şekilde davranmak işe yaradığından istediklerini elde etmek için uygunsuz davranışlar sergileyebilir	Çocuğun sürekli olarak tekrar ettiği uygunsuz bir davranış kendi açısından işe yarıyorsa çocuk, bu kötü davranışı sergileme konusunda ısrarcı olabilir.	Çocuğun istediğini elde etmesinin bir yolu olarak iyi davranış sergileyen alternatif yaklaşımlar sağlayın.
İstismara uğrama veya ilgisiz kalma	İstismara uğrayan çocuklar genellikle güvenliklerini ve ihtiyaçlarının karşılanmasını sağlamak için uygunsuz davranışlar sergileyebilir.	Tüm çocukların güvenliğini sağlayın.
Korku	Korkunç bir durum yaşayan çocuklar, kendilerini güvende tutmanın veya korkmadıklarını iddia etmenin bir yolu olarak uygunsuz davranışlar sergileyebilir.	Çocukları güvenli oldukları konusunda cesaretlendirin ve güvende olmalarını sağlayın.

* Bu bölüm IFRC tarafından hazırlanan Operational guidance for child friendly spaces in humanitarian settings kitabından alınmıştır.



Zor Davranışlar Sergileyen Çocukları Desteklemek İçin Yapılması ve Yapılmaması Gerekenler

Yapılması Gerekenler	Yapılmaması Gerekenler
Sabırlı olun.	Bir çocuk başkalarının onu kabul edip etmeyeceğini test etmek için uygunsuz davranışlar sergileyebilir.
Çocuklarla zor davranışları hakkında konuşurken göz teması kurun ve sakin, güven verici bir ses tonu kullanın.	Kasten duygusal bir tepki yaratmayın.
Çocukların gülebileceği ve eğlenebileceği imkânlar sağlayın.	Çocuğu, alternatif bir davranış sergilemesi konusunda zorlamayın. (ör. bir görevi tamamlayana kadar onu tutmak gibi)
Etkinliklerin, her çocuğun başarılı olma şansına sahip olacak şekilde planlandığından emin olun. (ör. yalnızca tek bir “kazanani” olan oyunlar oynamayın)	Çocuğun, her zaman yeni bir şeyler yapmaya çalışmasını veya mevcut becerilerini geliştirmesini sağlamaya çalışmayın. (bazı çocuklar aşına oldukları becerileri iyi bir şekilde gerçekleştirebildiğinde kendisini rahat hissedebilir)
Çocukların gülebileceği ve eğlenebileceği imkânlar sağlayın.	Çocuğu, alternatif bir davranış sergilemesi konusunda zorlamayın. (ör. bir görevi tamamlayana kadar onu tutmak gibi)
Etkinliklerin çocuğun yaşına ve becerilerine uygun olmasını sağlayın.	Çocukların yaş veya beceri düzeyleri nedeniyle katılamayacağı etkinlikler planlamayın.

Küçük de olsa başarılarını ve iyi davranışlarını tebrik edin ve onları övün. Örneğin, “O kıza teşekkür ettiğinde, bana davranışlarının ne kadar iyi olduğunu göstermiş oldun.”	İyi davranışların ödüllendirilmesi şeklinde bir sistem uygulamayın veya kötü davranışları gidermeye çalışmayın.*
Çocuklara, içerisinde bulundukları durumla ilgili dürüst olun ve değiştiremeyeceğiniz şeyler konusunda empati kurduğunuzu bilmelerini sağlayın. (ör. “Ailenle birlikte bu kadar küçük bir alanda yaşamamanın ne kadar zor bir şey olduğunu anlıyorum”)	Sağlayamayacağınız veya takip edemeyeceğiniz konularla ilgili vaatlerde bulunmayın. (ör. çocuğa daha iyi bir yaşam standardına sahip olacağı konusunda söz verme) Çocuğu yiyecek, su veya uyku gibi temel ihtiyaçlardan mahrum bırakmayın.
“Duygularını bastırmaları ve sakinleşmeleri konusunda duygu yüklü çocuklara destek olun. (ör. onu rahatsız eden şey hakkında daha sakin bir şekilde konuşabilmesini sağlamak amacıyla çocuğun derin nefes almasına yardımcı olmak)	Çocuklara vurmayın, onları dürtmeyin veya onlara zarar vermekle tehdit etmeyin. Çocuğa “boyun eğdirmeyin”, onları asla bağlamayın, burunlarını veya ağızlarını kapatmayın, davranışlarını veya duygusal durumlarını değiştirmenin bir yolu olarak onlarla fiziksel temasta bulunmayın.
Düzeltilici davranışları tekrarlamaya istekli olun. Zor davranışlar hızlı bir şekilde düzeltilemez; ancak tekrarlanan müdahalelerle azaltılabilir.	Yalnızca tek bir müdahaleden veya konuşmadan sonra çocuğun hemen uyum sağlamasını veya değişmesini beklemeyin.
İyi bir rol modeli olun. (ör. diğer çocuklara bağırırsak, bu onların da birbirlerine bağırmağını teşvik eder)	Bir çocuğun, gözlemlediği yetişkinlerden farklı davranmasını beklemeyin.



Zor davranışlar sergileyen bir çocuğu dışlamak yerine onun dahil olmasını sağlayan yaklaşımlar uygulayın. Örneğin çocuğu içerisinde bulunduğu bir durumdan “çıkarmak” yerine o duruma “dahil” olmasını sağlayacak teknikler uygulayın.**	Çocuğu grup etkinliklerinin dışında bırakmayın.
Çocukların nasıl hissettiklerini anlamalarına yardımcı olun. (ör. “Şu an fazlasıyla hayal kırıklığına uğramış olduğumu görebiliyorum”)	Çocuğu duyguları veya davranışları nedeniyle suçlamayın.
Güvenlikleri ile ilgili olarak çocuklara güvence sağlayın. (birkaç kez tekrar etmeniz gerekebilir)	Çocukların kendilerine güveni olmadığı durumlara veya korkularına gülmeyin.
Çocukla empati kurun. (ör. “Bu görevin senin için korkutucu olabileceğini anlıyorum”)	Alaycı olmayın.
Oyuncu olun. Çocuklar yetişkin değildir ve her zaman basit bir konuşmaya tepki göstermezler; oyun yoluyla öğrenmeleri gerekebilir.	Çocuğun, tek bir konuşmadan sonra değişmesini beklemeyin.
Çocukların davranışlarının arkasındaki nedeni sorgulamaya devam edin. (ör. “Neden bu etkinliğe katılamayacağını düşünüyorsun?”)	Çocuğun sergilediği uygunsuz davranışı, gruba katılmak veya dahil olmak istememesi şeklinde yorumlamayın.
Kabul edici olun, yargılayıcı olmayın. (ör. “Bu konuda kızgın hissetmen çok normal”)	Çocuğa duygularının yanlış veya uygunsuz olduğunu ya da belirli bir duygusu olmaması gerektiğini söylemeyin.

Sergilediği uygunsuz bir davranışı değerlendirirken çocuğa saygı gösterin ve onu cesaretlendirin. (ör. “Bugün kız kardeşine okula giderken yardım ettiğini gördüm ve senin çok sevgi dolu bir çocuk olduğunu düşünüyorum, ancak başka bir öğrenciyi ısırmak uygun bir davranış değil”)	Çocuğun sergilediği uygunsuz davranışlara veya duygularına gülmeyin. Bir çocuğu asla “kötü” olarak etiketlemeyin.
Çocuklar arasında ve yetişkinlerle çocuklar arasında etkileşimi teşvik etmek için etkinlikleri kolaylaştırın. (ör. çocukların kendilerini eğlendirmelerini beklemeyin)	Çocuklardan daima diğerleriyle etkileşime girmeden oynamasını beklemeyin.
Çocuklar arasında ve yetişkinlerle çocuklar arasında etkileşimi teşvik etmek için etkinlikleri kolaylaştırın. (ör. çocukların kendilerini eğlendirmelerini beklemeyin)	Çocuğun sergilediği uygunsuz davranışlara veya duygularına gülmeyin. Bir çocuğu asla “kötü” olarak etiketlemeyin.
Çocukların söylediklerini ve fikirlerini dinleyin ve mümkünse bu fikirleri programa dahil etmeye çalışın.	Çocuklardan daima diğerleriyle etkileşime girmeden oynamasını beklemeyin.
Çocukların söylediklerini ve fikirlerini dinleyin ve mümkünse bu fikirleri programa dahil etmeye çalışın.	Çocukların sundukları fikirleri görmezden gelmeyin veya bunlara gülmeyin. Bir çocuk sizinle bir şey paylaşırken ona odaklanın.
Kötü bir deneyim yaşamış olsalar bile endişelerini veya duygularını sizinle paylaşırken onları dinleyin.	“Çocukları yaşadıkları kötü deneyim veya ‘travma’ hakkında konuşmaları veya bunları canlandırmaları veya çizimleri konusunda zorlamayın.”



* Ödüllendirme sisteminden kaçınmamızın nedenlerinden biri davranışsal sorunları olan çocukların nadiren iyi davranışlar için ödül kazanabilecek olmasıdır. Bu da, ödül kazanamazlarsa kendilerini “kötü” hissetmelerine veya ödül kazanan “diğer çocuklar kadar iyi” olmadıklarını düşünmelerine neden olabilir.

** “Çıkarma”; çocuğu yaramazlık sandalyesine oturtma, alanın dışına gönderme veya etkinliklere almama gibi bir çocuğu durumdan uzaklaştırmayı amaçlayan her türlü eylemi ifade edebilir. Bu yaklaşım genellikle çocuğun daha fazla suçluluk veya utanç duygusu hissetmesine neden olur ve zorlu davranışlarının sürekli hale gelmesine neden olabilir. “Dahil etme” ise çocukların eyleme daha yakın ancak daha fazla gözetim altında olmalarını teşvik etmek anlamına gelir. Örneğin, “Bunun senin için zor bir görev olduğunu görebiliyorum. Bu yüzden yanıma oturmanı istiyorum, böylece sana yardımcı olabilirim” diyebilirsiniz.

* Bu bölüm IFRC tarafından hazırlanan Operational guidance for child friendly spaces in humanitarian settings kitabından alınmıştır.



4. Bölüm

Projedeki Rol ve Sorumluluklar

- Eğitmenlerin Rol ve Sorumlulukları İl Koordinatörünün Rol ve Sorumlulukları
- Projeden Sorumlu Gençlik Liderinin Rol ve Sorumlulukları
- Mentör Personel Rol ve Sorumlulukları



Eğitmenlerin Rol ve Sorumlulukları

- Proje süresince katılımcılara yönelik spor/sosyal uyum eğitim içeriklerini “Biz Bir Takımız Eğitmen Kılavuz Kitabına” uygun olarak uygulamalıdır.
- Karşılıklı İl Ziyareti programlarına katılım sağlayarak Kùltürler Arası Etkileşim / Basketbol / Oryantiring Uygulamalarını gerçekleştirecek, program kapsamında İl Koordinatörünün vereceğı diğer görevleri yerine getirmelidir.
- Uygulama öncesinde gençlik merkezi veya spor tesisinin kullanıma hazır olup olmadığını kontrol etmeli, fiziki sorunlarla ilgili Projeden Sorumlu Gençlik Personeli ve İl Koordinatörüne bilgi vermelidir.
- Eğitim materyallerinin uygulama öncesinde Projeden Sorumlu Gençlik Personelinden teslim almalı, eğitim bitiminde teslim etmelidir. Eğitim öncesinde materyallerin tam ve kullanıma hazır olmasını sağlamalıdır. Sınıf planlaması, eksik materyal vb. durumlarda Gençlik Liderinden destek istenmelidir.
- Öğrencilerden önce buluşma alanına gelerek onları karşılamalıdır.
- Öğrencilerin uygulama sırasında uygulama alanından ayrılmadığından emin olunmalıdır.
- Proje kapsamındaki uygulama saatlerine riayet edilmelidir. Herhangi bir iptal, erteleme durumunda, uygulama planlamalarının düzenlenebilmesi için, önceden İl Koordinatörüne bilgi verilmesine hassasiyet gösterilmelidir.
- Öngörülemeyen bir durumda öğrencilerin uygulama alanından erken ayrılması gerektiğinde ailelere veya ailelerin belirlediğı kişilere teslim edildiğinden emin olmalıdır.

- Her hafta eğitimin bitiminde katılımcıların “Eğitim Devam Çizelgesini” Projeden Sorumlu Gençlik Çalışanına teslim etmelidir.
- Her hafta “Eğitmen Geri Bildirim Formunu” (Ek-8) doldurarak Projeden Sorumlu Gençlik Personeline teslim etmelidir.
- Gerekğinde Aile Bilgilendirme Etkinliklerine katılım sağlamalıdır.
- Gerekli olan hallerde, İl Koordinatörünün talimatı doğrultusunda katılımcıların velileri ile iletişim kurulmalıdır.
- Proje kapsamında gerçekleştirilecek çevrimiçi ve yüz yüze eğitim, toplantı, kamp, çalıştay ve benzeri etkinliklere katılım sağlamalı; Bu faaliyetlerde İl Koordinatörü tarafından verilen görevleri yerine getirmelidir.
- Proje kapsamındaki uygulamalar haricinde yetkinliği olan başka bir konuda (psikoloji, sağlık hizmetleri vb.) katılımcılarla direk iletişime geçmemeli, herhangi bir tez hazırlığı, araştırma vb. yapmamalıdır. Bu tür talepleri Genel Müdürlüğümüze iletmelidir.
- Planlama süreçleri dahil hiçbir konuda öğrenciler ve/veya velilerle telefon ve sosyal medya üzerinden direk irtibata geçilmemelidir. Öğrencilerin fotoğraflarının çekilmemesi, kişisel verilerinin depolanmaması, herhangi bir platformda paylaşılması gerekmektedir.
- Proje kapsamındaki faaliyetler sırasındaki tüm tutumlarda öğrencilere iyi örnek olunmalı ancak öğrencilerin kişisel hayatları ile ilgili bilgi alınmamalıdır.



İl Koordinatörünün Rol ve Sorumlulukları

- Bakanlık talimatları ve proje uygulama usul ve esasları doğrultusunda projenin yürütülmesini sağlayacaktır.
- İl Proje Ekibi ile sürekli iletişim halinde olarak ortaya çıkabilecek muhtemel sorunları çözüme kavuşturacaktır.
- Eğitim modülünün uygulanacağı günlerde eğitimlerin ve öğretmenlerin takibi, değerlendirilmesi ve oluşabilecek aksaklıkların giderilmesini sağlayacaktır.
- Ek-6'da yer alan "Alan Gözlem Formunu" eğitimin başlayacağı hafta 1 defaya mahsus olmak üzere doldurarak İl Müdürlüğünüz resmi eposta hesabı üzerinden projenin resmi hesabı bizbirtakimiz@gsb.gov.tr eposta adresine iletilecektir.
- Proje kapsamında kullanılacak eğitim materyalleri ve diğer malzemelerin uygun şekilde temininden, muhafazasından ve proje kapsamında kullanılmasından sorumludur.
- Projenin tanıtılması için gerekli olan faaliyetlerin İl Müdürlüğü imkanlarıyla yürütülmesini sağlar.

Projeden Sorumlu Gençlik Liderinin Rol ve Sorumlulukları

- Projenin yürütümünde İl Koordinatörünün verdiği görevleri yerine getirecektir.
- İl Koordinatörünün, Eğitimci ve Mentör arasındaki koordinasyonunu sağlayacaktır.
- Eğitimler sırasında eğitim alanında bulunacak, eğitimcilerin eğitim esnasında karşılaşılabileceği lojistik problemlerin çözümünü sağlayacaktır.
- Aile Bilgilendirme Etkinliğinin uygulanmasında gerekli desteği (salon ayarlanması-teknik donanım-ikram hazırlığı vs.) sağlayacaktır.
- Etki analizinin uygulanması esnasında Mentöre gerekli desteği sağlayacaktır.
- Proje kapsamında İl Müdürlüğü tarafından temin edilecek malzemelerin ve kuruyemişlerin her eğitimden önce eğitim alanında hazır halde bulunması, eğitimler sonrasında ise İl Koordinatörünce belirtilecek bir alanda uygun şekilde muhafazasından sorumludur.
- Gerekli olan hallerde, İl Koordinatörünün talimatı doğrultusunda katılımcıların velileri ile iletişim kuracaktır.
- Bakanlığımız tarafından belirlenen süre ve kriterlere uygun olarak raporlama işlemlerini yürütecektir.
- Zaruri durumlarda eğitim modüllerinin uygulanmasına destek olacaktır.
- Proje kapsamında gerçekleştirilecek çevrimiçi ve yüz yüze eğitim, toplantı, kamp, çalıştay ve benzeri etkinliklere katılım sağlamalı; Bu faaliyetlerde İl Koordinatörü tarafından verilen görevleri yerine getirmelidir.



- “Eğitim Devam Çizelgesini” 4. 8. 12. ve 15. Haftaların bitiminde bizbirtakimiz@gsb.gov.tr e-posta adresine gönderecektir.
- Her etkinlik gününün ardından çekilen fotoğrafların GSB Drive uygulamasına yüklenmesinden, rapor ve benzeri verilerin bizbirtakimiz@gsb.gov.tr e-posta adresine elektronik ortamda gönderilmesinden sorumlu olacaktır.

Mentör Personel Rol ve Sorumlulukları

- Projenin yürütümünde İl Koordinatörünün verdiği görevleri yerine getirecektir.
- Eğitimcilerin proje hazırlık ve uygulama sürecinde karşılaştığı problemlerle ilgili rehberlik yapacaktır.
- Proje kapsamında gerçekleştirilecek etki analizinin uygulamasını gerçekleştirecektir.
- “Aile Bilgilendirme Etkinliği” başlığında belirtilen konular arasından seçeceği bir başlıkta ailelere en az 4 (dört) sefer bilgilendirme yapacaktır.
- 1. 8. ve 15 haftada gerçekleştirilecek proje eğitimlerine katılım sağlayacaktır.
- Gerekli olan hallerde, İl Koordinatörünün talimatı doğrultusunda katılımcıların velileri ile iletişim kuracaktır.
- Eğitimciler ve katılımcılar arasındaki iletişimi gözlemleyecektir.
- Proje kapsamında yapılacak olan Karşılıklı İl Ziyareti programlarına katılım sağlayacaktır.
- Gerekli olduğunda projede görevli eğitimcilere (kendi ili veya tüm iller); eğitimci modülünde yer alan öz farkındalık, benlik saygısı, duygular, kalıp yargı, çocuk hakları, kültürel farklılıklar, farklılıklara saygı ve çoklu kimlikler, iletişim becerileri, sanat psikolojisi, etiketleme, sosyal uyum temalarının yanı sıra eğitimcilerin uygulama aşamasında ihtiyaç duyabileceği sınıf yönetimi, akran zorbalığı ve eğitimcilerden gelen taleplere göre yüz yüze veya çevrimiçi eğitimler düzenleyecektir.



- Bakanlığımız tarafından belirlenen süre ve kriterlere uygun olarak raporlama işlemlerini yürütecek ve Genel Müdürlüğümüze gönderilmek üzere Proje-den Sorumlu Gençlik Personeline teslim edecektir.
- Proje kapsamında gerçekleştirilecek çevrimiçi ve yüz yüze eğitim, toplantı, kamp, çalıştay ve benzeri etkinliklere katılım sağlamalı; Bu faaliyetlerde İl Koordinatörü tarafından verilen görevleri yerine getirmelidir.



5. Bölüm

Sosyal Uyum ve Farkındalık Haftalık Eğitim Modülü



Sosyal Uyum ve Farkındalık Haftalık Eğitim Modülü

Haftalar	Etkinlik teması	Etkinlik ismi	Amacı
1.Hafta	Tanışma & Ölçme-Değerlendirme	Tanışma & Ölçme Değerlendirme	Tanışma & Ölçme
2.Hafta	Öz farkındalık	Ben Olsaydım	Bireysel Beceriler/ Bireyi Güçlendirme
3.Hafta	Benlik Saygısı	Kendinin Taraftarı Ol	
4.Hafta	Duyguları Tanıma	Duyguları Tanıma	
5.Hafta	Ebru Sanatı	Ebru Sanatı	
6.Hafta	Kalıp Yargı	Kelimeler Kırılabilir	
7. Hafta	Çocuk Hakları	Tosbağa Hakları	
8. Hafta	Kültür Modülü	Şehrimi Tanıyorum	
9. Hafta	Farklılıklara Saygı	Barış Merdiveni	
10. Hafta	Farklılıklara Saygı ve Çoklu Kimlikler	İleri Doğru Bir Adım At	
11. Hafta	Gönüllülük Modülü	Gönüllülükle Değişim	
12. Hafta	İletişim Becerileri	İletişim Becerileri	Toplumsal uyum becerileri/ Birlikte Yaşama Becerileri Kazandırma
13. Hafta	Sanat Modülü	Geleneksel Müzikler ve Danslar	
14. Hafta	Etiketleme	Etiketleme	
15. Hafta	Ekolojik Okuryazarlık	Ekolojik Okuryazarlık	
16. Hafta	Sosyal Uyum	Uyum İçin Drama	
17. Hafta	Değerlendirme& Bilgilendirme	Değerlendirme& Bilgilendirme	Sonuçlandırma

1. Hafta: Tanışma & Ölçme ve Değerlendirme

Konu Başlığı	Tanışma & Ölçme ve Değerlendirme
Amaç	Katılımcıların birbirleriyle tanışması, grup kurallarının belirlenmesi ve etki analizi ölçümlerinin alınması amaçlanmaktadır.
Kazanım	Katılımcılar birbirlerini ve projeyi tanır. Sınır ve sorumluluklarını öğrenir.
Yöntem ve Teknikler	Anlatım soru cevap örneklendirme, grup tartışması
Araç ve Materyaller	Tahta, kurşun/ tükenmez kalem, kağıt, katılımcı sayısı kadar ön test.
Yaş Grubu	1213 Etkinlik Süresi 90 dakika
Giriş/Isınma (20 dk)	Tüm katılımcılar çember şeklinde ayakta durur. Bir başlangıç kişisi belirlenir, o katılımcı ismini söyler ve ardından istediği bir hareketi yapar (örneğin: el çırpma, başla selamlamak, zıplamak v.b). Ardından tüm katılımcılarla birlikte, ismini söyleyen, hareketi yapan katılımcının, ismi ve hareketi tekrar edilir. Ardından sıra bir yandaki katılımcıya geçer. O katılımcı da ismini söyler ve istediği bir başka hareketi yapar. Yine tüm katılımcılarla birlikte sırası olan katılımcının ismi söylenir ve hareketi tekrar edilir. Oyun bu şekilde sırayla tüm katılımcıların ismini söylemesi ve hareketi yapması ile devam eder. Tüm katılımcılar ismini söyleyip hareketini yaptıktan sonra oyun sona erer.
Etkinlik Akışı (60 dk)	1. Aşama: Tanışma oyunları sonrasında eğitimin amacı, süresi, kamp süreci, spor ve diğer farkındalık eğitimleri ile ilgili genel bir tanıtım (mümkünse renkli ve eğlenceli sunum) yapılmalıdır. 2. Aşama: Tanıtım sunumunun ardından ölçekler uygulanır.
Değerlendirme (10 dk)	Bilgilendirme sunumundan sonra eğitim boyunca uyulması gereken kurallar anlatılmalıdır. Katılımcılar birlikte bir kurallar posterini hazırlanmalıdır.

2. Hafta: Öz farkındalık

Konu Başlığı	Ben Olsaydım		
Amaç	Katılımcıların hayallerini paylaşabilmesini sağlamak. Hayallerine ulaşmak için izlemeleri gereken yolu tespit etmeye teşvik etmek.		
Kazanım	Katılımcıların hayallerine nasıl ulaşabilecekleri üzerine düşünceleri sağlanır. Katılımcıların grup çalışmasına yatkınlığını artırır.		
Yöntem ve Teknikler	Anlatım, soru cevap, örneklendirme, grup tartışması.		
Araç ve Materyaller	Tahta, kurşun/tükenmez kalem, kâğıt, ses sistemi.		
Yaş Grubu	1013 / 1217	Etkinlik Süresi	90 dakika
Giriş/Isınma (20 dk)	İsim Dansı Müzik başlar, kolaylaştırıcı grubun ortasına/karşısına geçerek tüm katılımcılardan dans etmelerini ister. Katılımcılar danslarını isimlerini oluşturan harfler gibi görünmeye çalışarak gerçekleştirmelidir. Bir katılımcı isim dansını yaparken diğer katılımcılar ismini tahmin etmeye çalışır.		
Etkinlik Akışı (40 dk)	Eğitmen hareketlendiriciden sonra hayal kurmanın önemine dair açıklamalarda bulunur. Açıklamaları yaparken eğitmene notlar kısmından faydalanır. Bu noktada katılımcılara örnek olabilecek hayallerden bahseder: Faydalı bir icat üretmek, başarılı bir eğitim, gönüllü faaliyetlerde bulunan bir yardımsever vb. Çocuklara yapmayı/olmayı hayal ettikleri şeylerin ne olduğunu sorar. Cevapları dinler. Daha sonra katılımcılardan tahtada yazılı olan listeyi okumalarını ister: (Tamamlanacak cümleler eğitmenler tarafında hayal gücünü teşvik edecek şekilde güncellenebilir) -- Bir film/kitap karakteri olsaydım		

- Zengin olsaydım ...
- Bir yetişkin olsaydım
- Görünmez olsaydım
- Gerçekleştirebileceğim tek bir hayalim olsaydı bu olurdu.
- Meslek sahibi olsaydım olurdu.
- Hiç görmediğim bir yere gitme hakkım olsaydı'ya giderdim.
- Üç gün içinde yeni bir dil öğrenebilecek olsam olurdu. Çünkü
- Bilim insanı olsaydım'yı icat ederdim.
- Daha sonra eğitimci, çocukları ikili gruplara ayırır ve onlara kağıt ve tükenmez veya kurşun kalem verir. Tahtadaki soruları sırayla cevaplamalarını söyler. Herkes cevapladıktan sonra çocukları grup tartışması için yeniden gruplandırır.
- Soruların her biri için çocuklardan kendi cevaplarını veya eşinin cevaplarını paylaşmasını ister. Bu etkinlik üzerine düşünmek için çocuklara aşağıdaki soruları sorabilir:
- Sizin hayalleriniz veya umutlarınız nedir?
- Hayallerinizden bazılarının gerçekleşmesini sağlamak için ne(ler) yapabilirsiniz?
- Umut ettiklerinizin gerçekleşmesi için size kim yardım edebilir?
- Bu hayallerinizin gerçekleştiği gelecekte ki siz şimdiki halinize ne söylemek isterdiniz?
- Şimdiye kadar gerçekleştirdiğiniz hayallerinizi bizimle paylaşmak ister misiniz?
- Okuma-yazma bilmeyen çocuklar, kelimeler yerine resim veya semboller kullanabilirler. Bir seferde tek bir soru ele alınarak, daha sonra ikinci soruya geçilebilir. Çocuklardan cevaplarını daha büyük grupta paylaşmalarını isteyebilirsiniz.
- Çocuklar, bu etkinliği hayallerinden bir kolaj oluşturup onları postere dönüştürerek de uygulayabilirler.



Çözümleme (20 dk)	Eğitmen etkinlik esnasında gelen geri bildirimlere ve aşağıdaki metne referans vererek konuyu aşağıdaki şekilde toparlar: Burada eğitmen, doğru örnek teşkil edecek gerçekleşmiş veya gerçekleştirmekte olduğu bir hayalinden bahseder. Yaşadığı zorlukları (memleket değiştirmek, sevdiklerinden ayrı kalmak, uykusuz kalmak vb.) nasıl aştığına ve zorluklar karşısında elde ettiği kazanımlara değinir. Örneğin; çocuklarla çalışmak hayalinden ve bu hayaline ulaşırken geçtiği aşamalardan bahsedebilir. Bunun üzerine eğitmenin verdiği örnekler gibi çocuklardan da örneklemeler yapmaları istenebilir.
Değerlendirme (10 dk)	Eğitmen tahtayı ikiye böler ve bir yarısına asık surat diğer yarısına da gülen surat çizer. Katılımcıların etkinlikten memnuniyetlerini değerlendirmesini şu şekilde ister: “Etkinlikten memnunsanız ve faydalı olduğunu düşünüyorsanız, gülen suratın altına işaret koyun. Eğer etkinliği faydalı bulmadıysanız ve hoşunuza gitmediyse asık suratın altına işaret koyun.” Etkinlik sonlandırılır.
Referans	Bu etkinlik, Türk Kızılay Çocuk Programları tarafından, IFRC tarafından yayınlanan İnsani Yardım Ortamlarında Çocuk Dostu Alanlar İçin Aktivite Kataloğu Kitapçığı içeriklerinden yararlanılarak hazırlanmıştır.
Eğitmene Notlar	“Herkes yapmak veya sahip olmak istedikleri konusunda düşlemeyi ve hayal kurmayı sever. Örneğin; bazı insanlar kendilerini örnek aldıkları kişilerin yerinde hayal etmeyi sever. Bazıları da kendilerini bambaşka ülkede/şehirden, tatilde hayal etmekten hoşlanır. Bazıları ise kendilerini 10 yıl sonra nerede görmek istediğini hayal ederler.”

Şimdiye kadar hepimiz hayallerimizden bahsettik. Grup tartışmalarınızda da gördüğümüz üzere; bazılarımızın aynı bazılarımızın farklı hayalleri var. Hayallerimizin gerçekleştirmesi güçmüş gibi gelebilir. Bazen bu hayallerimize zengin olmak gibi kolay ulaşılmayacak veya görünmez olmak gibi şu anda imkânsız olan şekillerde erişebileceğimizi düşünebiliriz. Fakat hayallerimize ulaşmak için birden fazla yol vardır. Örneğin; kuş olup uçmak istediğiniz şehre gidemezsiniz. Fakat istediğiniz şehre gitmek için illa ki kuş olmanıza gerek yok. Şimdi veya gelecekte, her gün ufak bir birikim yaparak hayalini kurduğunuz şehre ulaşabilirsiniz.

Bizler yapabileceğimize inanır ve bu yolda doğru adımlar atarak hayallerimize yaklaşabiliriz. Önemli olan o ilk adımı atmaktır. Bu yolda elbette ayağımıza taşlar da takılacaktır. Gerek kendi içimizden gerekse sosyal çevreden alacağımız destekle bu zorlukları aşabiliriz.

Mesela bir resim öğretmeni olmak istediniz ancak yetenek sınavında başarılı olamadınız.

Bu noktada hayal kırıklığınızı çevrenizden alacağımız destekle atlatabilirsiniz.

3. Hafta: Benlik Saygısı

Konu Başlığı	Kendinin Taraftarı Ol!		
Amaç	Katılımcının güçlü yanlarını fark etmesini sağlamak ve özsaygıyı güçlendirmek.		
Kazanım	Katılımcı güçlü yanlarını sıralar, Katılımcı güçlü yanlarına tanır, Katılımcı yapabildiklerini fark eder, Katılımcının özsaygısı güçlenir.		
Yöntem ve Teknikler	Anlatım, soru cevap, ürün tasarlama		
Araç ve Materyaller	Renkli pastel, keçeli ve kuru kalem, büyük yazı kâğıtları, çocuk sayısı kadar küçük kâğıt, tişört şeklinde hazırlanmış kâğıttan ya da kartondan kalıplar veya beyaz tişörtler, ses sistemi		
Yaş Grubu	10-13 / 12-17	Etkinlik Süresi	90 dakika
Giriş/Isınma (20 dk)	Çocuklara birer küçük kâğıt dağıtılır. Daha sonra her çocuk kâğıdına kendisi ile ilgili üç özellik yazar. Ardından eğitmen çocukları geniş bir alana alır. Alanda dağınık bir şekilde bulunmaları istenir. Eğitmen müziği başlatır ve çocuklardan müzik bittiğinde ikiye grup olmalarını ister. Bir sonraki müzik başlayana kadar birbirlerine kâğıtlara not ettikleri özelliklerini anlatmaları istenir. Bu etkinlik grup dinamiğine göre 3-5 tekrar şeklinde sürdürülür. Eğitmen tarafından katılımcılara “Daha önce kendinizle ilgili olan olumlu özelliklerinizi, güçlü yanlarınızı düşündünüz mü? Neler buldunuz?” soruları yöneltildikten sonra etkinliğe geçilir		
Etkinlik Akışı (30 dk)	Eğitmen aşağıdaki açıklamaları yaparak etkinliğe giriş yapar. Aşağıda ki yönergelerden faydalanabilir. “Bilirsiniz futbol / voleybol / basketbol gibi takımların taraftar formları vardır ve bizler için tuttuğumuz takımın formasını giymenin anlamı büyüktür.		

Kendimizi o takımın gücüyle, güçlü yanlarıyla iyi hissederiz. Aynı zamanda formayı giymek; o gruba ait olduğumuzu ve grubun değerlerini, inançlarını desteklediğimizin bir göstergesidir.”

“Bugün sizden, kendiniz için bir forma tasarlamanızı istiyorum. Formayı tasarlarken kendinizdeki olumlu özellikleri ve güçlü yanları, yapabildiklerinizi, becerilerinizi düşünün. Yazı yazabilir, resim çizebilirsiniz.” açıklaması yapılır. Daha sonra eğitimden tarafından önceden tişört şeklinde hazırlanmış kâğıttan ya da kartondan kalıplar ve kuru boyalar/keçeli kalemle çocuklara dağıtılır. (Eğer imkân varsa kalıplar yerine düz beyaz tişörtler de kullanılabilir. Ya da forma tasarımı yapılması yerine poster de yapılabilir.)

Daha sonra şu sorular sırayla sorulur:

- Hayatınızdaki en değerli şey nedir?
- İyi yaptığınızı düşündüğünüz üç şey nedir?
- Etrafınızdakilerin sizi hangi yönlerinizle hatırlamasını istersiniz?

- Hayatınızda yaptığınız en önemli şey nedir?
- Arkadaşlarınız sizin en çok hangi özelliğinizi sever? Eğitimden bu sorularla öğrencilerin güçlü yanları üzerinde etrafıca düşünmelerini sağlar.

Bu sorular karşısında kendileri ile ilgili iyi yaptıkları şeylere örnekler ya da sorulara verecek olumlu cevaplar bulamadıkları takdirde çocuklara yardımcı olunur.

Herkesin aslında güçlü yönleri olduğu ancak bu yönlerimizi keşfetmenin bazen zor olduğu ifade edilip, bu özelliklerimizi keşfedip daha da geliştirmek üzere çalışmanın yararlı olduğu vurgusu yapılır.

Çocukların güçlü yanları üzerinde etrafıca düşünmelerinin ardından, bu güçlü yanlarını anahtar kelimelerle tişörtlere yazmaları sağlanır. Çocuklar istedikleri renkte kalem ve tasarımı kullanabilirler.

Çocuklar tişörtlerini hazırladıktan sonra katılımcılar her grupta en az 3 kişi olacak şekilde gruplara ayrılır.



	Herkesin tişörtüne yazdığı güçlü yanlarını grubundaki arkadaşlarıyla paylaşmaları istenir. Grup paylaşımlarının ardından tişörtünü/ posterini paylaşmaya gönüllü olan çocuklara imkân sunularak paylaşımları sağlanır. Gruplar paylaşımlarını yaptıktan sonra, çocukların etkinlik hakkında konuşmalarını sağlamak amacıyla aşağıdaki sorular sorulur: -- Kendinizle ilgili olumlu ve güçlü yanlarınızı bulmak ve bunu diğerleriyle paylaşmak nasıldı? -- Bu etkinlik sırasında kendinizle ilgili fark ettikleriniz nelerdi? --Grup arkadaşlarınızın paylaşımları sırasında arkadaşlarınızla ilgili neler fark ettiniz?
Çözümleme (10 dk)	Eğitmen konunun toparlanması adına “Hayatımızda bazen kendimizi güçsüz ve çaresiz hissettiğimiz zamanlarımız olabilir. Dışarıdan görünmese bile, aslında hepimiz zaman zaman böyle hissedebiliriz. Bu durum; çocuklar için de, gençler için de, yetişkinler için de normal ve geçici bir durumdur. Bu güçsüz ve çaresiz hislerimizden kurtulabilmemiz için kendi güçlü yönlerimizi düşünmemiz ve ona odaklanmamız bize iyi gelecektir. Hatta bugün tasarlamış olduğumuz tişörtler/ posterler bize yardımcı olabilir.” şeklinde açıklama yapar. “Mesela kendinizi üzgün ve çaresiz hissettiğinizde tişörtünüzü giyip, aynanın karşısına geçerseniz bu size iyi gelir miydi?” sorusuyla katılımcıların etkinliğin yararları üzerine düşünceleri sağlanır. Ayrıca eğitmen, kişinin güçlü yanlarını keşfetmesinin faydalarını ifade etmek adına, konuşmasını “güçlü yanlarımızı keşfetmek hayatta daha iyi olabileceğimiz alanları bulmamızda bize yardımcı olabilir” şeklinde sürdürür. Etkinlik bitiminde katılımcılara “bugün kendilerinin güçlü yönleri üzerinde düşünmenin onlara nasıl hissettirdiği” sorulur. Eğitmen, katılımcıların etkinlikle ilgili sormak istedikleri olup olmadığını öğrendikten sonra etkinliği sonlandırır.

Etkinlik 2

Benlik Saygısı ve Sağlıklı Seçimler (30 dk)

Alışkanlık Haritası

Hazırlık:

Her katılımcıya bir kağıt ve renkli kalem dağıtılır. Kağıdın iki bölüme ayrılması istenir:

- Beni Güçlendiren Alışkanlıklar
- Beni Zayıflatan Alışkanlıklar

Yönergeler:

Güneş; En iyi

Parçalı Bulutlu; Kısmen

Yağmurlu; Olumsuz anlamına gelmektedir.

Kendim ile ilgili olumlu ve güçlü yönleri keşfettim. Olumlu yönlerimi çevreme ifade edebiliyorum. Eğitim beklentilerinizi karşıladı.

Beni Güçlendiren Alışkanlıklar: Sabah yürüyüşü yapmak, kitap okumak, arkadaşlarımla kaliteli zaman geçirmek.

Beni Zayıflatan Alışkanlıklar: Sosyal medyada çok fazla vakit geçirmek, uyku düzenimi bozmak, düşünmeden atırmak.

Tartışma ve Paylaşım:

Grup içinde, gönüllü katılımcılar alışkanlıklarını paylaşabilir. Eğitimci, benlik saygısını destekleyen alışkanlıkların nasıl sürdürülebileceği üzerine grup tartışması başlatır.

Eğitmene Not:

Bu etkinlik, çocukların günlük alışkanlıklarını fark etmelerini sağlayarak bağımlılık alışkanlıklarının önlenmesine yönelik koruyucu bir çalışmadır. Eğitimci olarak:

Bağımlılığı Olağanlaştıran Ele Alın: Alışkanlıklar üzerinden konuşarak, sosyal medya, telefon kullanımı gibi günlük örneklerle konuyu daha anlaşılır hale getirin.

Güvenli Bir Alan Yaratın: Paylaşımlar sırasında yargılayıcı dilden kaçının, gizlilik ve saygıya özen gösterin.



	Sağlıklı Alışkanlıkları Vurgulayın: Alternatif olumlu aktiviteler önererek, sağlıklı seçimlerin özsaygıya katkısını vurgulayın. Bu etkinlik, çocukların farkındalığını artırarak sağlıklı yaşam becerilerini desteklemeyi amaçlar.
Değerlendirme (10)dk	Değerlendirme aşamasına geçmeden önce katılımcılara mektup arkadaşlığı hakkında bilgi verilir. Mektup arkadaşlığına gönüllü olan katılımcılar katılabilir katılım zorunlu değildir. Eşleşen ilde ki katılımcılar ile gizli isim kullanarak birbirlerine mektup yazabilirler. Karşılıklı birer mektup almalarının ardından yaz faaliyetinde mektup arkadaşları ile tanışacakları söylenir. Eğitim alanın 3 farklı noktasına Güneş, Parçalı Bulutlu ve Yağmurlu hava görseli yerleştirilir. Katılımcılardan soruların cevapları onlara hangi havayı ifade ediyorsa o tarafa geçmeleri istenir. Sorular: Güneş; En iyi Parçalı Bulutlu; Kısmen Yağmurlu; Olumsuz anlamına gelmektedir. Kendim ile ilgili olumlu ve güçlü yönleri keşfettim. Olumlu yönlerimi çevreme ifade edebiliyorum. Eğitim beklentilerinizi karşıladı.
Referans	Bu etkinlik, Türk Kızılay Çocuk Programları tarafından, Çocuğa Yönelik Şiddetin Önlenmesi Teknik Destek Projesi, Yaşam Becerileri Etkinlik Kitabı'ndan uyarlanarak hazırlanmıştır.

4. Hafta: Duyguları Tanıma

Konu Başlığı	Duyguları Tanıma		
Amaç	Çocuklarda duygulara ilişkin genel bir farkındalık oluşturmak ve onları dile getirmelerini sağlayabilmek.		
Kazanım	Duyguların gerekliliği, negatif duyguların da insanlar için olumlu olabileceği, önemli olanın duyguların dile getirilmesi olduğu çıkarımını yapar. İyi duygular kadar kötü duyguların da normal olduğunu kabullenir.		
Yöntem ve Teknikler	Anlatım, Akıl Yürütme, Listeleme,		
Araç ve Materyaller	Tahta/tahta kalem, Ayna, duygular poster (A3 baskı), duygu kartları (A4 kağıdına duyguların isimlerini yazıyoruz; şaşkınlık, kızgınlık, mutluluk, korku, üzüntü, utanma), küçük el aynaları, Duygu ifadesi kartları (her biri A4 boyutunda çıktı).		
Yaş Grubu	12-15	Etkinlik Süresi	90 dakika
Giriş/Isınma (10 dk)	Oyuna başlamadan önce yazılan mektuplar eşleşen ile gönderilmek üzere toplanır. Katılımcılara amacın, isimlerinin baş harflerine göre alfabetik sıraya girmek olduğunu açıklayın. Bu aktiviteyi gerçekleştirirken belli sınırlamaları olduğunu da ekleyin. Aktivite konuşmadan yapılacaktır. Aynı zamanda kimlik göstermek ve yazmak da yasaktır. Bu aktiviteyi bitirmek için üç dakika süreleri olduğunu söyleyerek oturan herkesin sessizce toplanıp sırayı oluşturmalarını sağlayın. Süre bittiğinde ilk kişiden başlayarak sırayla, her isimlerini sorun. Yanlış yerde olan kişileri esprili yorumlarla, doğru yere yerleştirin. Oyun soyisim, en sevilen meyve vb. Şeklinde çeşitlendirilebilir.		
Etkinlik Akışı (60 dk)	Eğitmen; eğitmene notlar kısmından yararlanarak duygular hakkında genel açıklamalarda bulunur.		



Duyguları Tanımlama

1. Örnek

Bugün sizinle duygularımız hakkında konuşacağız. Hepimiz yaşadığımız olaylar karşısında bazı duygular yaşarız.

Sıra arkadaşınız size bir hediye verirse nasıl hissedersiniz? (Verilen cevapları tahtaya yazın.)

Yolda giderken bir köpek size havlarsa ne hissedersiniz? (Cevaplardan duyguları ifade edenleri tahtaya yazın.)

Sınıfa öğretmeniniz yerine bir palyaço girerse ne hissederseniz? (Cevapları tahtaya yazın.)

Başka hangi duygular var? Kim söyleyecek? (Çocukların ekleyeceği duyguları tahtaya yazın.)

Yeni bir insanla tanıştığınızda ne hissedersiniz? Eğitimci verilmeyen duygu örneklerini aşağıdaki örneklerden referansla paylaşır.

Bir arkadaşınız sizi itip düşürürse, kızsarsınız. Tahtaya “kızgınlık” yazın.

Bir arkadaşınız hasta olursa, üzülürsünüz. Tahtaya “üzüntü” yazın.

- Burnunu karıştıran bir çocuk görürseniz, öğrenirsiniz. Tahtaya “iğrenme” yazın.

- Bir arkadaşınıza vurup canını acıtırmanız, suçluluk duyarsınız.

Tahtaya “suçluluk” yazın.

2. Örnek

Her gün pek çok farklı duygu yaşarız. Örneğin; dün, benden izin almadan kazağımı giydiği için kardeşime kızdım. Ona kazağımı giymeden önce benden izin alması gerektiğini söyledim.

Siz dün hangi duyguları yaşadınız? Ne yaptınız? Şöyle bir düşünün ve hatırlayınca söyleyin.

Çocukların sadece olayı anlatması ve duygularından bahsetmemesi koşulunda “Peki, böyle bir durumda sen ne hissettin?” sorusunu sorun.

Duygu Poster ve Kartları

Duygu Posterini duvara asın. Çocuklara ifadeleri gösterin ve yorumlamalarını sağlayın. Yorumladıkları ifadeleri örneklerle desteklemelerini sağlayın. Örneğin; biri kalemimi izinsiz aldığımda öfkelenirim, kızgınlık duyarım. Sonrasında, kâğıtlardan ilgili duyguyu yerine yazmasını sağlayın. Birden fazla kart olursa sınıftan en az 10 çocuğun kartları asmasını sağlayın.

Bugün farklı durumlarda farklı duygular yaşadığımızı ve gün boyu farklı duygular yaşayabileceğimizi; bazen üzülüp bazen mutlu olabileceğimizi gördük.

Ayrıca birbirimizden farklı da olsak, benzer durumlarda benzer duygular yaşadığımızı da öğrendik.

Yandaki bilgilerde yer alan duygu tanımları ve neye yaradıkları gibi eğitimler bu bölümde kısaca ve çocukların anlayabileceği şekilde anlatılır.

Duyguları Görmek

Duygularımız yüzümüzden anlaşılır mı? Bu konu üzerine konuşacağız. Önce bir oyun oynayacağız.

Size aynalar vereceğim ve hep birlikte aynaya bakarak benim söylediğimi yapacaksınız.

Her çocuğa birer el aynası verin ve çocuklardan farklı duyguları oynamalarını isteyin (ayna bulmak zor olursa birkaç tane olsun ortaya çocuk seçip ayna onlara verilebilir).

Aynayı yüzümüze tutuyoruz, herkes o güzel yüzünü aynada gördü mü?

Hadi, şimdi üzgün olalım, üzgün bir insan gibi görünelim. Çok üzgünüz.

Her duygu için 10-15 saniye kadar bekleyin. Tüm duygularda istediğiniz duyguyu yansıtacak bir ses tonu ile konuşun.

Şimdi kızgın olalım, kızgın bir insan gibi görünelim. Çok kızgınız.

Sesiniz ve vurgularınızla kızgınlığı yaşatın. Şimdi şaşırmış bir insan gibi görünelim.



	Hiç beklemediğimiz anda bir şeye şaşırmışız, çok şaşırmışız. Şimdi korkmuş bir insan gibi görünelim. Çok korkmuşuz. Şimdi utanmış bir insan gibi görünelim. Çok utanmışız. Şimdi de bir şeyden iğrenmiş gibi görünelim. Çok iğrenmişiz, mı iğrenç. Şimdi de mutlu olalım, mutlu bir insan gibi görünelim. Çok mutluyuz.
Çözümleme (15 dk)	Eğitmen etkinliği aşağıdaki eğitime notlar kısmına referansla özetler. Ardından çocuklara düşüncelerini paylaşmaları için sorular yöneltir. Bugün hangi duyguları hissettiniz? BBT projesinde yer almak size nasıl hissettirdi? Günlük yaşamında en çok hangi duygularla karşılaşıyorsun? Daha önce bilmediğiniz ya da adını kullanmadığınız bir duyguyu bu eğitimde öğrendiniz mi? Bugün konuştuğumuz duygularda yansıtmakta zorlandığınız bir duygu var mıydı, varsa hangisiydi? Bugün farklı duygu durumlarında, insanların yüzlerinin de farklı olduğunu gördük. İnsanların yüzlerine bakarak onların ne hissettiğini anlayabileceğimizi öğrendik. Nasıl ki duygularımızı ifade etmemiz kendimizi anlatmamız açısından önemliyse ve bize katkıları varsa başkalarının duygularını anlamamız ve görmemiz de önemlidir.
Değerlendirme (5 dk)	Gün sonunda eğitmenler önceden hazırlamış oldukları kutuya öğrencilerin eğitim sonunda hissettikleri duyguyu bir kağıda yazıp atmalarını ister. (sevinç, üzüntü vb.)

Referans	Bu etkinlik, Ekici ve diğerleri (2019) tarafından uygulanan spor yoluyla sosyal uyum projesinin modülünden alınmıştır.
Eğitmene Notlar	Genel Bilgilendirme Kişilerarası ilişkilerimizde duygularımız bize yol gösterir. Duygularımızı olumlu pozitif ve olumsuz negatif duygular olarak iki boyutta değerlendirebiliriz. Heyecan, mutluluk, neşe, iyimserlik gibi duygular pozitif; keder, üzüntü, korku, kırgınlık, öfke şiddet, kıskançlık gibi duygular ise negatif olarak tanımlanabilir. Pozitif duygular, hedef odaklı davranışlarımızı motive eder ve güçlendirir, negatif duygular ise yoğunluğu arttığı takdirde entelektüel zekâyı bloke ederek, isteksizlik, verimsizlik, konsantrasyon kayıpları, odaklanamama, algı bozuklukları gibi sorunlar yaratarak, kişinin performansını olumsuz etkiler. Duygu (emotion); farkına varılan bir hissin kuvvetlenerek, bilinçte ve bedende genel bir uyarılmışlık hali oluşturmaktır. Korku, üzüntü, aşk gibi. Duygu kavramının Latince karşılığı 'hareket etmek' anlamını taşımaktadır. Duygular belirgin bir şekilde bireyin farklı ilişkilerine tepki, yanıt biçiminde ortaya çıkmaktadır. Duyguların önemi şöyle sıralanabilir: • Duygular insanlara yardım edecek gizli güce sahiptir. • Duygular iyi kararlar almanın temelidir. • Duygular kişinin sınırlarını kurmasına yardım eder. • Beden dili duyguları yansıtır. Beden dilimiz insanlarla iletişim kurarak onlara neye ihtiyacımız olduğunu söyler. • Kişi ne kadar iyi iletişim kurarsa, kendisini o kadar iyi hisseder. • Duygular insanları birbirine bağlama gücüne sahiptir. • Duygular bu sıraladıklarımızı yapmamızı sağlar ancak duyguya sahip olmak yeterli değildir. Kişinin kendisinin ve çevresindeki insanların sahip olduğu duyguları tanıması ve yönetebilmesi gereklidir.



Temel Duygu Kümeleri Nelerdir?

Öfke-Alt kümesi: Hiddet, hakaret, içерleme, kızma, tükenme, sinirlenme, hınç, kin, rahatsızlık, alınganlık, düşmanlık, patolojik olduğunda nefret ve şiddet.

Üzüntü-Alt kümesi: Acı, keder, neşesizlik, melankoli, kendine acıma, yalnızlık, can sıkıntısı, umutsuzluk, kasvet ve patolojik olduğunda depresyon.

Korku-Alt kümesi: Kaygı, tasa, huzursuzluk, çekinme, ürkme, dehşet, kuruntu, şüphe, hayret, vicdan azabı, çekinme ve patolojik olduğunda fobi ve panik.

Zevk-Alt kümesi: Mutluluk, coşku, rahatlama, tatmin, haz, sevinç, eğlenme, gurur, heyecan, hoşnutluk ve en uç noktada mani.

Sevgi-Alt kümesi: Dostluk, güven, yakın ilgi, sadakat, hayranlık, aşk, kabul görme, iyilik, sadakat, muhabbet.

Şaşkınlık-Alt kümesi: Şok, hayret, afallama, merak.

İğrenme -Alt kümesi: Tiksinme, aşağılama, hor görme, küçümseme, itici bulma, hoşlanmama, nefret etme.

Utanma-Alt kümesi: Üzülme, küçük düşme, suçluluk, mahcubiyet, hayal kırıklığı, pişmanlık, küçük düşme.

Genelde birçok duygunun bileşimini aynı anda yaşarız.

Örneğin; kıskançlık. İçinde öfke, üzüntü ve korku vardır.

Duygularımız tıpkı çevreden gelen mesajlar gibi, bizim iç dünyamızdan gelen mesajlardır. Bu mesajlara duyarlı olmak, onları yorumlayabilmek gereklidir.

Bireyin potansiyelini verimli kullanabilmek için olumsuz duygularla başa çıkma yolları geliştirmesi önemlidir.

Bu başa çıkma yolları, olumsuz duyguların (öfke, kızgınlık gibi) yarattığı yüksek enerjiyi yapıcı ve üretken faaliyetlere dönüştürmesini içerir; sanatsal ve kültürel faaliyetler, spor, el işleri gibi. Böylece kendisinde neyin etkili olduğunu keşfeden birey, uyguladığı bu stratejiler ile olumsuz duygulardan uzaklaşarak ihtiyacı olan yaşam gücünü yeniden kazanır.

5. Hafta: Ebru Sanatı

Konu Başlığı	Ebru Sanatı		
Amaç	Gençlerin; Geleneksel sanatlarımızdan ebru sanatımız ile ilgili belirli bir bilgi birikimini kazanması, Ebru yapımında kullanılan malzemeleri ve özelliklerini kavraması, Geleneksel sanatlardan ebru sanatını tanınması ve gelecek kuşaklara aktarılmasında duyarlılık kazanması, Uygulama çalışmaları ile ebru sanatının çeşitlerini tanınması, Hafif ebru üzerine farklı malzeme ve yöntemlerle özgün tasarımlar yapabilmesi, Katılımcıların hayal gücünü ön plana çıkararak, hayallerini ve ruhunu suya resmetmesinin sağlanması.		
Kazanım	Ebru sanatı ile sabrı ve farklılıkları kabullenme becerisini geliştirir Farklı renklerin bir araya gelmesi sonucunda ortaya çıkan resimi gözlemleyerek farklılıklara saygı duyma becerisinin geliştirir.		
Yöntem ve Teknikler	Anlatım, soru cevap, örneklendirme		
Araç ve Materyaller	Ebru sanatı malzemeleri Klasik malzemeler; Tekne, su, tülbent, toprak boya, öd, gül dalı, arasında kâğıt, at kılı, Kolay ebru için kullanılan malzemeler; A3 kâğıtlar, ebru teknesi veya derin tepsi, temiz su, kitle, akrilik boyalar, fırça veya kürdan, tarak gibi şekil vericiler, plastik eldiven, mandal, ip, önlük, varsa mumlu kâğıt ve olabildiğince fazla renkte akrilik boya.		
Yaş Grubu	12-15	Etkinlik Süresi	90 dakika

Etkinlik Akışı (80 dk)

Gönüllü Eğitici, Ebru sanatının profesyonel ve/veya basit uygulamalarının nasıl uygulanacağı yada yapılacağı ile ilgili bilgilendirme yaparak kullanılacak malzemeleri tanıtır.

Profesyonel Ebru Sanatı Malzemeleri ve Yapımı:

Öncelikli olarak ebru sanatı yapabilmek için malzemeler eksiksiz bir şekilde temin edilmelidir. Daha sonraki süreçte tekne içi kitreli su ile doldurulur ve uygun kıvam elde edilir. Kitre ve su miktarları farklı kaynak ve ustalara göre değişmektedir. Fakat 2 çorba kaşığı kitre içerisine 2 litre su ortalama olarak kabul edilen oranlardır. Daha sonrasında elde edilen karışım 2 gün bekletildikten sonra tülbent ile süzülmetedir. Eğer elde edilen karışım daha sonra kullanılmak istenirse saklanabilir. Toprak boya ile istenilen renk oluşturulduktan sonra öd eklenir; 15 gün-1 ay arası beklemeye bırakılır. Daha sonrasında ebru sanatının yapımına geçilir. Kitreli su tekneye boşaltılır, su üzerine boyalar yapılır, kâğıt teknenin üzerine örtülür, tek seferde çekilir ve kurumaya bırakılır. Burada bahsedilen yöntem geleneksel olanıdır.

Ebru yapmak için öncelikle tekneye kitre ile yoğunlaştırılmış su eklenir ve istenen kıvam yakalanır daha sonrasında teknede hazırlanan sıvı tülbentten süzülerek temizlenir.

Ebru yapımının sonraki aşamasında toprak boyalar ezilerek macun kıvamına getirilir ve boyaya öd eklenerek bu karışım 15 gün dinlenmeye bırakılır.

Kitre: Anadolu'da yetişen muhtelif geven çeşitlerinin gövdelerinden sızıp havada katılaştıran, beyaz yahut krem renkli plaka veya şeritler halinde bulunan yapışma kabiliyeti az bir zamlı cinsidir. Bir çeşit Anadolu bitkisinin içeriğindeki özüt ve özütün kabuk haline verilen isimdir. Kitre ebru yapımında ve ilaç yapımında kullanılır. Ebru yapımında hammadde olarak kullanılan kitre, kıvam artırmak için kullanılmaktadır.

Öd: Kıvamlı suyun üzerinde boyaların dibe çökmeden yayılmasını sağlamak amacıyla sığır ödü kullanılır. Suyun üzerindeki yüzey gerilimini kırıp boyaya bir yüzey gerilimi sağlar. İçerisinde safra asitleri bulunduran öd, bozulmaması için önceden kaynatılarak saklanır.

Öd başlıca şu görevleri yapar;

Boyanın suyun yüzeyinde açılmasını ve kâğıtta sabitleşmesini sağlar.

Renklerin birbirine karışmasını önler. Boyanın kâğıda yapışmasına yardımcı olur.

Aynı rengin tonlarını değişik büyüklükteki lekelerin elde edilmesini sağlar

Zırnık Mürekkebi: “Zırnık” adıyla bilinen tabiattaki sodyum ve arsenik sülfürün zahmetlice ezildikten sonra Arap zamkı mahlulü ile karıştırılması, sarı renkli bu mürekkebi verir. Sarı ve mavinin karışımıdır. Zırnık çok olursa fıstık yeşiline, çivit çok olursa yaprak yeşiline gider.

NOT: Çocuklara geleneksel ebru sanatı ile ilgili bilgiler verilir ancak süre kısıtlılığından dolayı geleneksel ebru sanatı değil de kolay ebru sanatı tercih edildiği söylenerek uygulamaya geçilir.

Kolay uygulama için Ebru Sanatı Malzemeleri:

Ebru sanatı modern malzemelerle de yapılabilir. Çok ince ve parlak olmayan A3 kâğıtlar, ebru teknesi (veya derin tepsi), temiz su, kitre, akrilik boyalar, fırça (veya kürdan, tarak gibi şekil vericiler), plastik eldiven, mandal, ip, önlük.

Kolay Ebru Sanatı Nasıl Yapılır?

Gerekli Malzemeler;

Hazır ebru jeli, resim (A3) kâğıtları, büyük ve kâğıt ölçüsüne uygun boyutta olan bir tepsi, kürdan, çatal ya da şekil verici bir malzeme, plastik eldiven, mandal, ip, olabildiğince fazla renkte akrilik boya, eğer akrilik boya olmadığı takdirde ise farklı mürekkep renkleri hatta ve hatta çeşitli renklerde ojeler dahi renkler için kullanılabilir.

Yapılışı:

Hazır ebru jeli teknelere boşaltılır. Gönüllü eğitici tarafından katılımcı gençler iki yada dört gruba ayrılır, ebru sanatında kullanılacak malzemeler dağıtılarak katılımcıların kendi duygularını yansıtacak renkleri seçmeleri istenerek uygulama aşamasına geçilir;

İşlem Basamakları İçin Öneriler

Çalışma ortamı temiz ve havadar olmalı,
Ebru için gerekli araç ve gereçler hazırlanır,



Hazır ebru jeli tekneye dökülür, gerekiyorsa üzerindeki talimata göre su eklenir,
Boyalar ve fırçalar hazırlanır,
Yapılacak boyaya uygun fırça kalınlığı seçilir.
İlk önce temiz olan ve kullanılacak kâğıt ölçüsüne göre uygun olan tepsi ya da kap belirlenir ve temiz su doldurulur.

Daha sonra akrilik boya, mürekkep ya da ojeler gençlerin hayal güçlerini ortaya çıkartacak ve istedikleri şekilde suyun içerisine dökmeleri istenir.

Sonrasında çatal ya da kürdan veya benzeri bir alet ile suyun üzerindeki boyalar karıştırılarak şekil vermeye başlanır, bu noktada önemli olan boyaları çok hızlı değil tam tersi olarak çok yavaş bir şekilde karıştırarak şekil verilmelidir.

Daha sonra beyaz kâğıdı kabın bir tarafından yavaşça başlayarak gayet hafif bir şekilde boyalı suyun yüzeyine düz bir şekilde bırakılır,

Sonrasında el ile hafif bir şekilde kâğıdın üzerine tüm yüzeyini gezerek bastırılır, kâğıt ile ebru yüzeyi arasında hava kabarcığı kalmamasına dikkat edilmelidir.

Tüm yüzeye nazıkçe bastırdıktan sonra hemen kâğıdın bir köşesinden kavranır ve kâğıt kısa kenarının iki köşesinden tutarak tekne kenarına temas edip suyu süzülecek şekilde çekilerek sudan çıkarılır,

Suyun içinden çıkarılan kâğıt hızlı bir şekilde bir kere sallanır ve hemen düz temiz bir masanın ya da zeminin üzerine bırakılır,

Masa ya da zeminde bırakmak tercih edilmiyorsa ipi bir yere gerip mandallar ile kâğıdın her iki tarafından da mandallayarak tutturabilir ve kuruması için bırakılabilir.

Kuruma sonrasında kâğıt kıvrılabilir ya da kırışmaya başlayabilir bunu engellemek için kâğıt masanın üzerine koyulup bir süre kuruduktan sonra kâğıdın üzerine temiz beyaz bir kâğıt serilir sonra bir ağırlık üzerine düzleşmesi için 10 dakika bırakılır, eğer kâğıt tamamen kurudu ise üzerine temiz ve düz keten bir havlu ya da bez serip orta sıcaklıktaki ütü ile ütülenebilir. Buruşan kâğıtlar olursa katılımcılara evde üzerine bir kâğıt ya da havlu koyup ütüleyebilecekleri söylenir.

	Her bir çocuk için ebru yapma süreci tekrarlanarak tamamlanır. Bu süreçte her bir katılımcının yapmış olduğu ebruların farklılıklarından ve her birinin eşsiz olduğundan ve güzel olduğundan bahsedilir. Daha sonra katılımcılara evde kendileri de ebru yapmak isterlerse makarna suyu ile nasıl yapabilecekleri anlatılır. Makarna suyu ile ebru için gerekli malzemeler: Haşlanan makarnanın suyu, sulu boya veya akrilik boya diktörtgen bir kap, boya fırçası ve kürdan ya da çöp şiş çubuğu. Evde makarna suyu ile ebru yapımı: Bol suda haşlanmış makarnanın suyu soğutulur. Üzerinde oluşan tabaka alındıktan sonra ebru yapımına hazır olacaktır. Akrilik boyalar hafif sulandırılır, fırça yardımıyla istenilen miktarda damlatılır. Çöp şiş veya kürdan yardımıyla su üzerinde desenler oluşturularak, oluşturulan desenin üzerine resim kağıdı veya A4 dosya kağıdı yerleştirilir. Bir iki dakika sonra kağıdı kenarından tutularak kaldırılır. Kuruması için bir masanın üzerine serilerek kuruması sağlanır.
Değerlendirme (5 dk)	1- Gönüllü eğiticiler tarafından, etkinlik bitiminde katılımcılara; Soru 1- Sanat ile uğraşmanın, düşünmenin ve sonuçlarında kendilerini nasıl hissettikleri sorulur (Eğer isterlerse yeni renkler ekleyerek istedikleri kadar çok ebru kâğıtları oluşturabileceklerini ve bu çalışmalarını çerçeveleterek duvara asabileceklerini ya da hediye edebileceklerini ifade ederek o anki duygularını da sorabilir). Soru 2- Ebru yapımını sevdiniz mi? Nedenleriyle açıklar mısınız? Soru 3- Ebru sanatçısı olsaydınız sanatınızı gelecek nesillere aktarmak için nasıl bir yol izlerdiniz? Soru 4- Ebru sanatının sosyal ve kültürel yönlerden insanlara katkıları neler olabilir? Soru 5- Ebru sanatında kullanılan renklerden hangisini seçtiniz, seçmenizdeki etken ve size hissettirdiği duygular nelerdir?



	Soru 6- Ebru sanatının temel özelliği, her bir eserin birbirinden farklı olması ve yapılan eserlerin asla bir benzerinin olmamasıdır. Günlük hayatta tanıştığımız kişileri de ebru sanatı eserlerine benzetebilir miyiz sizce? Renkler ve desenler insanlardaki hangi özelliklere karşılık gelir? 2- KAPANIŞ VE SONUÇ Teknik açıdan birkaç müdahale dışında tamamen serbest çalışmaları istenerek, bu yaklaşımla içinde bulundukları ruh hallerini renklerle ve desenle dışa yansıtmasını sağlanmalıdır. Aslında önemli olan kusursuz ebru yapmaları değildir. Malzemeyi özgürce kullanarak iç dünyalarını yansıtmasını amaçlanmıştır. Ebru sanatı kişinin kendini tanıması için ilk adımını öğretir. Katılımcı istediği renkleri seçer ve istediği deseni yansıtır. Gönüllü eğitici katılımcıların etkinlikle ilgili sormak istedikleri olup olmadığını öğrendikten sonra etkinliği sonlandırır.
Referans	Bu etkinlik, internet üzerinden yapılan çalışmalardan ve içeriklerinden yararlanılarak hazırlanmıştır. 1. T.C. Millî Eğitim Bakanlığı Ortaöğretim Genel Müdürlüğü Güzel Sanatlar Lisesi Öğretim Programı Geleneksel Türk Sanatları Ebru Dersi 2. Akdeniz Sanat Dergisi, 2012, Ebru Sanatının Çocuklar Üzerindeki Rolü 3. T.C. Millî Eğitim Bakanlığı El Sanatları Teknolojisi
Eğitmene Notlar	Genel Bilgilendirme Kişilerarası ilişkilerimizde duygularımız bize yol gösterir. Duygularımızı olumlu- pozitif ve olumsuz-negatif duygular olarak iki boyutta değerlendirebiliriz. Heyecan, mutluluk, neşe, iyimserlik gibi duygular pozitif; keder, üzüntü, korku, kızgınlık, öfke şiddet, kıskançlık gibi duygular ise negatif olarak tanımlanabilir.

Pozitif duygular, hedef odaklı davranışlarımızı motive eder ve güçlendirir, negatif duygular ise yoğunluğu arttığı taktirde entelektüel zekâyı bloke ederek, isteksizlik, verimsizlik, konsantrasyon kayıpları, odaklanamama, algı bozuklukları gibi sorunlar yaratarak, kişinin performansını olumsuz etkiler.

Duygu (emotion); farkına varılan bir hissin kuvvetlenerek, bilinçte ve bedende genel bir uyanılmışlık hali oluşturmasıdır.

Korku, üzüntü, aşk gibi.

Duygu kavramının Latince karşılığı 'hareket etmek' anlamını taşımaktadır. Duygular belirgin bir şekilde bireyin farklı ilişkilerine tepki, yanıt biçiminde ortaya çıkmaktadır.

Duyguların önemi şöyle sıralanabilir:

- Duygular insanlara yardım edecek gizli güce sahiptir.
- Duygular iyi kararlar almanın temelidir.
- Duygular kişinin sınırlarını kurmasına yardım eder.
- Beden dili duyguları yansıtır. Beden dilimiz insanlarla iletişim kurarak onlara neye ihtiyacımız olduğunu söyler.
- Kişi ne kadar iyi iletişim kurarsa, kendisini o kadar iyi hisseder.
- Duygular insanları birbirine bağlama gücüne sahiptir.
- Duygular bu sıraladıklarımızı yapmamızı sağlar ancak duyguya sahip olmak yeterli değildir. Kişinin kendisinin ve çevresindeki insanların sahip olduğu duyguları tanıması ve yönetebilmesi gereklidir.

Temel Duygu Kümeleri Nelerdir?

Öfke-Alt kümesi: Hiddet, hakaret, içерleme, kızma, tükenme, sinirlenme, hınç, kin, rahatsızlık, alınganlık, düşmanlık, patolojik olduğunda nefret ve şiddet.

Üzüntü-Alt kümesi: Acı, keder, neşesizlik, melankoli, kendine acıma, yalnızlık, can sıkıntısı, umutsuzluk, kasvet ve patolojik olduğunda depresyon.

Korku-Alt kümesi: Kaygı, tasa, huzursuzluk, çekinme, ürkme, dehşet, kuruntu, şüphe, hayret, vicdan azabı, çekinme ve patolojik olduğunda fobi ve panik.



Zevk-Alt kümesi: Mutluluk, coşku, rahatlama, tatmin, haz, sevinç, eğlenme, gurur, heyecan, hoşnutluk ve en uç noktada mani.

Sevgi-Alt kümesi: Dostluk, güven, yakın ilgi, sadakat, hayranlık, aşk, kabul görme, iyilik, sadakat, muhabbet.

Şaşkınlık-Alt kümesi: Şok, hayret, afallama, merak.

İğrenme-Alt kümesi: Tiksinme, aşağılama, hor görme, küçümseme, itici bulma, hoşlanmama, nefret etme.

Utanma-Alt kümesi: Üzülme, küçük düşme, suçluluk, mahcubiyet, hayal kırıklığı, pişmanlık, küçük düşme.

Genelde birçok duygunun bileşimini aynı anda yaşarız. Örneğin; kıskançlık. İçinde öfke, üzüntü ve korku vardır.

Duygularımız tıpkı çevreden gelen mesajlar gibi, bizim iç dünyamızdan gelen mesajlardır. Bu mesajlara duyarlı olmak, onları yorumlayabilmek gereklidir.

Bireyin potansiyelini verimli kullanabilmek için olumsuz duygularla başa çıkma yolları geliştirmesi önemlidir.

Bu başa çıkma yolları, olumsuz duyguların (öfke, kızgınlık gibi) yarattığı yüksek enerjiyi yapıcı ve üretken faaliyetlere dönüştürmesini içerir; sanatsal ve kültürel faaliyetler, spor, el işleri gibi. Böylece kendisinde neyin etkili olduğunu keşfeden birey, uyguladığı bu stratejiler ile olumsuz duygulardan uzaklaşarak ihtiyacı olan yaşam gücünü yeniden kazanır.

6. Hafta: Kalıp Yargı

Konu Başlığı	Kelimeler Kırabilir		
Amaç	Kalıp yargılarla insanları değerlendirmenin zararlarını öğretmek		
Kazanım	Kalıp yargıları tanır. Kalıp yargıların zararını öğrenir. Kalıp yargılarla insanları değerlendirmemeyi öğrenir.		
Yöntem ve Teknikler	Anlatım, drama, örneklendirme.		
Araç ve Materyaller	Yazı tahtası, A4 kağıtlar, katılımcı sayısına bölünmüş biz bir takımız logosu		
Yaş Grubu	12-13	Etkinlik Süresi	80 dakika
Giriş/Isınma (20 dk)	Kadınlar daha bakımlıdır, erkekler daha uzun boyludur vb. kalıp yargılar söylenerek eğitmen bu cümlelerin onlarda çağrıştırdıkları ile alakalı çizimler yapmaları ister. Ardından çizimler üzerine konuşulur.		
Etkinlik (40 dk)	Eğitmen tahtaya T-Tablosu çizer. Bir tarafına “Erkeklerin Daha iyi Yaptığı Şeyler” ve diğer tarafına “Kızların Daha İyi Yaptığı Şeyler” şeklinde başlıklar yazılır. Çocuklara her iki başlık için fikirleri sorulur ve her başlıkta 10-12 madde yazılır. Her madde üzerine gelerek “bu sadece erkekler tarafından mı yapılabilir?”, “bu sadece kızlar tarafından mı yapılabilir?” diye sorulur. Her madde üzerine gelerek “bu sadece erkekler tarafından mı yapılabilir?”, “bu sadece kızlar tarafından mı yapılabilir?” diye sorulur. Eğer çocuklar bir maddenin sadece kızlar ya da erkekler tarafından yapıldığına karar verirlerse, o madde yuvarlak içine alınır. Amaç hiçbir maddenin yuvarlak içine alınmamasıdır.		



Sadece kızlar ya da sadece erkeklere özel maddelerin olmaması amaçlanır.

Eğitmen, tüm aktivitelerin her iki cinsiyet tarafından da yapılabileceğine dair yönlendirmede bulunur

İnsanların sadece bir grubun tüm üyelerinin belirli şeyleri yapacağına dair fikri algısına, kalıp yargı denilir. Kalıp yargı ifadesi tahtaya yazılır ve tanımı yapılır. Kalıp yargı, bir grup insan hakkında yapılan genellemedir.

Kalıp yargılar pozitif veya negatif olabilir ama hepsi adaletsiz ve yanlış yönlendiricidir.

Kalıp yargı: Kalıp yargılar, belirli bir objeye ya da gruba ilişkin bilgi boşluklarını dolduran, böylece

onlar hakkında karar vermeyi kolaylaştıran, önceden oluşturulmuş birtakım izlenimler, atıflar bütünü olarak zihninizde oluşturduğumuz imgelerdir.

Yandaki örneklerden birkaç tanesini çocuklara okur. Çocuklardan kalıp yargılara örnekler vermelerini ister.

Çocuklardan gelen örnekleri tahta/büyük boy kâğıda not alır.

- Futbol erkek oyunudur.
- Ev temizliğinden kadınlar sorumludur.
- Takım elbise giyen insanlar memurdur.
- Karadenizliler inatçıdır.
- Tüm sanşınlar güzeldir.
- Japonlar çok çalışkan ve çok zekiler.
- Doğu Anadolu insanları esmerdir.
- Bütün kız bebekler pembe giyer.

Eğitmen, çocuklara bu cümlelerin ve kendi örneklerinin neden yanlış ve/veya adil olmadığını sorar. Çocukların cevaplarını alır.

İnsanların kişiliklerinin/karakterlerinin o insanı tanımadan o kişi hakkında yeterince bilgiye sahip olmadan yargılanmaması gerektiğini söyler. Aksi halde genellemeler ve kalıp yargılarla konuşmanın insanları kırabileceğini, üzebileceğini söyler.

Daha sonra eğitimci kalıp yargıların okul hayatlarında, yaşadıkları çevrede ve küresel anlamda (tüm dünyada) ne tür etkileri olabileceğini çocuklara sorar.

Eğitmen, çocukların kalıp yargılardan uzak durmaya veya ortadan kaldırılmasına yönelik fikirlerini sorar. Eğitimci, “Eğer biri sizin yanınızda diğer insanların ırkları, görünüşleri veya davranışları ile ilgili bir şaka yaparsa, buna gülmemeli ve “Lütfen bu şekilde şakalar yapma, bu beni kötü hissettiriyor.” demelisiniz.

Sizler de insanlar veya topluluklar hakkında yorum yapmadan önce düşünmelisiniz.” şeklinde örnekler verir.

Daha sonra drama için iki gönüllü istenir ve aşağıdaki yönergeler verilir: (Eğer gönüllü olarak dramaya katılan çocuk yok ise, Eğitimci drama canlandırabilirler.)

1. Kişi: Zorba: Kalıp yargıları ile insanları eleştiren kişi,
2. Kişi: Savunucu: İnandığı bir konu hakkında konuşan, eylemde bulunan kişi,

“Sen ve arkadaşın spor hakkında sohbet ediyorsunuz. Arkadaşın bir başka arkadaşın hakkında “O bir kız, futbol oynayamaz” yorumunda bulundu.

Böyle bir durumla karşılaştığında ne yapardın?

Eğitmen katılımcılara aşağıdaki cümleyi açıklayarak paylaşım yapmalarını ister.

Arkadaşına bir insanın kız ya da erkek olmasına göre belirli yargılara göre gruplandırılmayacağını nasıl anlattırın?”

Tüm gönüllü olan çocukların benzer senaryoları oynamasına izin verilir.

Savunucunun kahraman olarak, kalıp yargılarla eleştiri yapan karakterin hatalı olduğunu belirten şekilde rol yapmaları gönüllülerden istenir.

Her uygulama sonunda da bu durum (kahraman/hatalı) çocuklara eğitimci tarafından tekrar anlatılır.



	Çocuklara etkinlik hakkında fikirleri sorulur. Paylaşım yapmak isteyenlere söz verilir. Kalıp yargılarla insanların değerlendirilmemesi ve bu tür durumlarla karşılaşıldığında düzgün bir şekilde savunuculuk yapılması gerektiği çocuklara iletilir.
Değerlendirme (10 dk)	Biz Bir Takımız Proje logosu katılımcı sayısı kadar eş parçaya bölünür ve katılımcılardan kendilerine ait kısmı bu haftadan verim aldıkları ölçüde boyamaları istenir.
Referans	Bu etkinlik Türk Kızılay Çocuk Programları tarafından aşağıdaki kaynaklardan faydalanılarak oluşturulmuştur. 1. "Words Can Hurt", Learning To Give, erişim 12 Eylül, 2019, https://www.learningtogive.org/resources/lessonsunits 2. "Temel Kavramlar: Önyargı, Kalıp Yargı ve Ayrımcılık Melek Göregenli", Ankara Üniversitesi Açık Ders Malzemeleri, erişim 12 Eylül, 2019, https://acikders.ankara.edu.tr/mod/url/view.php?id=54621

7. Hafta: Çocuk Hakları

Konu Başlığı	Tosbağanın Hakları		
Amaç	Çocukların çeşitli hakları olduğu konusunda farkındalık oluşturup, kendi haklarına sahip çıkma becerisi kazandırmak.		
Kazanım	“Çocuk” ve “hak” kavramlarını tanımlar. Çocuk haklarının neler olduğunu sınıflar. Gerektiğinde haklarını savunur. Haklarını talep eder.		
Yöntem ve Teknikler	Soru cevap, drama, hikâye oluşturma, anlatım.		
Araç ve Materyaller	Ayaklı tahta, kese/poşet, A4 kâğıdı, tahta kalem, tosbağa resmi.		
Yaş Grubu	10-13 / 14-17	Etkinlik Süresi	90 dakika
Giriş/Isınma (20 dk)	Karışık Salata Oyunu Oyunda sandalyeler bir halka oluşturacak şekilde dizilir ve katılımcılar tüm sandalyelere oturduktan sonra bir katılımcı ortada ayakta durur. Ortadaki katılımcı, gruptan bazılarını uyacak bazı özelliklerini söyler. Bu özelliklere uyan katılımcılar yer değiştirirken ortadaki katılımcı yerlerden birini kapmaya çalışır. Bu özellikler “Tüm mor rengi sevenler yer değiştirsin”, “Tüm makarna sevenler yer değiştirsin”, vb. gibi genel ve eğlenceli olmalıdır. Ortadaki kişi arada sırada “Herkes yer değiştirsin” diyerek oyunu daha eğlenceli bir hale getirebilir. Oyun, yöneten kişi uygun görünce ve hemen hemen herkes bir iki kez ortaya geldikten sonra bitirilir. Ortam oyun koşulları için uygun değilse yerlerin belirlenmesi için farklı teknikler kullanılabilir.		



Etkinlik Akışı (40 dk)

Eğitmen, çocuklara aşağıdaki soruları sorarak cevapları alır:

- Çocuk kimdir? Siz çocuk musunuz? Değilseniz niye?
- Çocuk olmak yaşla mı ilgilidir, davranışlarla mı ilgilidir? Çocuk olup olmadığınıza kim karar verir?
- Hak nedir? Kimlerin hakları vardır?
- Haklar ne işe yarar, nasıl ortaya çıkmışlardır?
- Çocukların başkalarından farklı hakları var mıdır sizce? Ya da böyle hakları olmalı mıdır, ihtiyaç var mıdır böyle bir şeye?
- Çocuk Hakları hangileridir?

Bu sorular sayesinde, katılımcı çocukların “haklar” hakkında ne bildiklerine dair fikir sahibi olunur.

Eğitmen tahtaya bir tosbağa resmi yapııştırarak çocukların dikkatini çeker ve sorar: “Çocuklar bu nedir?” (Çocuklar genellikle tosbağa cevabını verirler.) Çocuklardan alınan cevapların ardından, “Evet, bu bir tosbağadır. Bu küçük tosbağanın mutlu bir çocukluk geçirmesi için bazı özel haklara ihtiyacı var ve bu özel hakları ona verecek olanlar da sizlersiniz.” der. Eğitmen, yaptığı açıklamanın ardından çocuklara, tosbağaya verecekleri haklarla alakalı 1-2 dakikalık düşünme süresi verir. Ardından çocukların söylediği her şeyi herhangi bir yorum yapmadan (saçma, olmamış, güzel, aferin vb.) tosbağanın resminin etrafına yazar. Eğitmen, çocukların söylediği her şey yazıldıktan sonra, tahtada yazılanları herkesin duyabileceği bir ses tonuyla okur. Ardından çocuklara:

- “Tosbağanın bu hakka ihtiyacı olduğunu neden düşündünüz?”
- “Verdiğin hak herkes için geçerli olabilir mi? Bu hakkı herkese verebilir miyiz?”
- “Peki, siz bu haklardan hangisine sahip olmak istersiniz?”

Çocuklar sahip olmak isteyecekleri hakları seçtikten sonra, öğretmen eksik kalan ve belirtilmeyen hakları belirtir ve ardından çocuklara, az sonra bir etkinlik yapacaklarını, bu sebeple üç gruba ayrılmalrı gerektiğini söyler ve heterojen bir şekilde üç grup oluşturur.

Eğitmen gruplara bir kese gösterir ve “Bu kesenin içinde üç kâğıt mevcut.

Bu kâğıtlardan birinde ‘öykü’, birinde ‘resim’, birinde de ‘drama’ yazıyor.” dedikten sonra, her grubun bir temsilci seçerek kesenin içinden bir kâğıt çıkarmasını ister. Çocukların kâğıtları keseden çekmesinin ardından öğretmen tahtada çizili olan tosbağayı göstererek, her grubun tahtadan kendisine ait olmasını isteyeceği

bir hak seçmesini ister (grupların seçtiği hakların aynı olmamasına özen gösterilir) ve kendilerine ait olmasını isteyecekleri haklarla alakalı, keseden çektikleri kağıda göre, kısa bir öykü yazmalarını, kısa bir drama yapmalarını ya da resim çizmelerini ister. Yapacakları etkinlik için çocuklara 20 dakika süre veren öğretmen, çocukları grup çalışması yaptıkları esnada ziyaret eder, onlara müdahale etmemeye özen gösterir ve belli aralıklarla kaç dakikaları kaldığını belirtir.

Süre bitiminde sırasıyla, her grubun etkinliği izlenir. Etkinliklerin ardından da öğretmen, bütün çocuklara yaptıkları çalışmalardan ötürü teşekkür eder ve ekler: “Çocuklar, biz dünyanın neresinde olursak olalım, adımız, rengimiz, dilimiz, ülkemiz ne olursa olsun bazı haklara sahip olarak dünyaya geliriz.

Bu haklara sadece ve sadece insan olduğumuz için sahibizdir. Haklarımızı hiç kimse, hiçbir gerekçeyle elimizden alamaz. Aynı zamanda, biz de hiç kimsenin haklarını elinden alamayız ve kendi haklarımızı başkalarına devredemeyiz.



Biz nereye gidersek gidelim, haklarımız da bizimle beraber gelir ve her zaman bir ‘koruma’ gibi bizi korurlar.

Haklarımız o kadar önemlidir ki; devletler, onları korumak için uluslararası antlaşmalar imzalamış ve kendi anayasalarında onlara yer vermiştir. Bir nevi haklarımızı korumaya söz vermişlerdir. Burada bize düşen görev; haklarımızı öğrenmek, kullanmak ve biri haklarımızı ihlal ettiği zaman bunu bildireceğimiz devlet kurumlarını bilmektir.”

“Çocuklar, siz sadece aileniz için değil dünya için de çok değerlisiniz. Bu yüzden sırf size özel, yani çocuklara özel olan haklar vardır. Mesela eğitim hakkı, bunlardan en önemlisidir. Okula gitmek ve okumak sizin hakkınızdır. Hiç kimse okula gitmenize engel olamaz. Ayrıca sizin gibi bütün çocuklar yararlansın diye eğitim parasızdır. Yani okula gittiğiniz için hiç kimse sizden para alamaz. Bir örnek daha verecek olursak, siz çocukların ‘oyun oynama hakkı’ vardır. Siz yetişkinler gibi çalıştırılamazsınız. Aileniz maddi durumu yetersiz olduğu için sizi çalıştırmak isteyebilir ama bu doğru değil, hatta suçtur. Aileler çocuklarını çalıştırmak yerine, çeşitli devlet kurumlarına başvurup (Sosyal Dayanışma Vakfı gibi) onlara daha sağlıklı bakabilmek için devletten yardım alabilirler.” “Çocuklar, verdiğim örnekler haricinde sahip olduğunuz birçok hak var. Şimdi bu hakları daha iyi görebileceğimiz bir çizgi film/ animasyon izleyelim mi? Eğitimci yaptığı açıklamaların ardından öncelikle “Çocuk Hakları” ile ilgili İstanbul Bilgi Üniversitesi Çocuk Çalışmaları Birimi tarafından hazırlanan çocuk hakları animasyonunu ve ardından Eğitim ve Bilişim Ağı (EBA) tarafından hazırlanmış olan “Çocuk Hakları” videosunu açar, katılımcıların izlemesini sağlar.

Animasyon/çizgi film gösteriminin ardından çocuklara söylemek /eklemek istedikleri bir şey olup olmadığı sorulur. Eğitimci “Eğer haklarınızın engellendiğini, haklarınızı kullanamadığınızı

	düşündüğünüz zamanlar olursa, istediğiniz zaman “Alo 183”ü arayabilirsiniz. Ya da okul rehberlik birimi ile görüşebilir, polis veya jandarmaya başvurabilirsiniz.” şeklinde bilgi verir. Başvuru noktaları tahtaya not alınır ve etkinliğe katılımlarından ötürü bütün çocuklara teşekkür edilerek etkinlik tamamlanır.
Çözümleme	Videonun ardından çocuklara video içeriğine ilişkin sorular yöneltilerek etkinlik sonlandırılır. Eğitmen aşağıdaki soruları katılımcılara sorar, grubun “doğru” veya “yanlış” olarak cevaplamasını ister: Bir birey kaç yaşına kadar çocuktur? (18 yaşına kadar herkes çocuktur.) Haklarımız tarafından koruma altındadır. (Devlet) Haklarımı kullanmam engellenirse hangi numarayı aramalıyım?
Referans	Bu etkinlik, Türk Kızılay Çocuk Programları tarafından, Pusulacık kitapçığında bulunan etkinliklerden uyarlanmıştır. Nancy Flowers, Pusulacık: Çocuklar için insan hakları eğitimi kılavuzu, çev., Metin Çulhaoğlu (İstanbul Bilgi Üniversitesi Yayınları, 2010), 192.

8.Hafta: Kültür Modülü

Konu Başlığı	Şehrimi Tanıyorum		
Amaç	Katılımcıların illerinin tarihi ve kültürel öğelerini tanımalarının sağlanması. Mekan farkındalığı geliştirilmesi. İllerine olan aidiyetlerinin artmasına destek olunması.		
Kazanım	İline ait tarihi ve kültürel öğelere karşı duyarlılığı artar, Bu öğeleri (tarih ve kültür) araştırır.		
Yöntem ve Teknikler	Anlatım, soru cevap, yerinde deneyimleme		
Araç ve Materyaller	Ha Haritası		
Yaş Grubu	12-13	Etkinlik Süresi	240 dakika
Giriş (15 dk)	Katılımcılar eğitim alanına geldiğinde gezinin gerçekleşeceği alanlar hakkında kısaca bilgi verilir. Gezi esnasında çekilecek video için gönüllü olacak kişilere karar verilir. Videonun kurgusuna ilişkin fikirler dile getirilir. Görev paylaşımı yapılır ve gezi için araçlara geçilir.		
Gezi Programı (225 dk)	Video çekimi: Bu etkinlik ile amaç; katılımcıların kendi illerini tanıtımlarına yönelik görev üstlenmelerini sağlamaktır. Aynı zamanda beraber çalışarak bir ürün çıkarmayı deneyimlemeleri beklenmektedir. Video çekimi kurgusu; - İstekli olan katılımcıların kendilerini tanıtımları - Bulundukları ilin genel özelliklerinden söz edilmesi (geçim kaynakları, bulunduğu bölge, iklimi, doğal kaynakları vb.) - Gezinin gerçekleşeceği rotadan söz edilmesi - Gezinin gerçekleşeceği her bir durak için; - Şehir için tercih edilen durağın önemi ve tercih edilmesinin sebebi		

- Kültürel olarak önemi
 - Eşleşen ile selam iletilmesi ve kapanış

Video çekimi esnasında dikkat edilmesi beklenen hususlar:

- Gönüllü olan tüm katılımcıların görev alması
- Video çekimi esnasında ortaya çıkan fikirlerin dinlenmesi ve tüm katılımcılar tarafından değerlendirilmesi
- Eğitimcilerin kolaylaştırıcı olarak görev alması, aktif roller katılımcıların üstlenmesini desteklemesi
- Video içeriğinde kente ait dikkat çekici öğelerin olması (efsane, tarihi bir hikâye, o şehre özgü bir doğa olayı, yemek vb.)

Gezi Planı: Gezi planı gençlik lideri ve eğitimciler tarafından hazırlanır. Hazırlanan planın bakanlığa geziden en geç bir hafta önce iletilmesi gerekmektedir. Gezi esnasında katılımcılara kültürel çeşitliliğin önemine vurgu yapılarak mekân tanıtımı yapılması beklenmektedir.

Gezi planı yapılırken dikkat edilecek noktalar:

- Gezi programı yarım gün olarak planlanabilir
- Geziye her katılımcı için bir ebeveyn dahil olabilir.
- Gezi sırasında öğle yemeği planlaması yapılacaktır.
- En az iki kültürel öğenin ziyaret edilmesi gerekmektedir. Seçilen iki mekânın farklı özelliklerde olması tercih edilebilir (Bir tarihi mekan bir doğal güzellik gibi)

9.Hafta: Farklılıklara Saygı

Konu Başlığı	Barış Merdiveni		
Amaç	Farklılıklara saygı duyulması gerektiğini, barış içinde yaşamının gereklerini öğretmek.		
Kazanım	Birlikte yaşam ve toplumsal barış konusunda farkındalık sahibi olur. Barışı bozan durumları öğrenir. Ayrımcılık, ön yargı, dışlama kavramlarını öğrenir.		
Yöntem ve Teknikler	Anlatım, soru-cevap, beyin fırtınası, tartışma, oyun oynatma.		
Araç ve Materyaller	Pastel boya, resim kâğıdı, üstüne barış işareti çizilmiş resim kâğıdı veya A4.		
Yaş Grubu	12-13	Etkinlik Süresi	90 dakika
Giriş/Isınma (20 dk)	Eşleşen ilin hazırladığı vlog izlenir ardından video üzerine konuşulur.		
Etkinlik Akışı (60 dk)	Katılımcılar ikişer kişilik gruplara ayrılır. Gruplara ellerindeki resim kâğıtlarını boyamaları gerektiği söylenir. Bunun nasıl olacağına kendilerinin karar vereceği ve boyamanın bitmesi için 5 dakikaları olduğu belirtilir. Burada katılımcılara müdahale edilmez. Boyama şekli, rengi, kâğıt paylaşımıyla alakalı gelen bütün sorulara grup arkadaşlarıyla birlikte karar vermeleri söylenir. Grupların boyadıkları resim kâğıtları yan yana dizilir. Daha sonra ortaya bir resim kâğıdı koyulur. Bütün gruba bu kâğıdın da boyanacağını söylenir. Boyamanın nasıl olacağına grup olarak karar verileceği ve eğitmenin kesinlikle müdahil olmayacağını belirtilir. Bu resim kâğıdını da boyamaları için 5 dakikaları olduğu belirtilir (Buradaki çalışmada da grubun karar alma biçimi ve boyama şekline müdahale edilmez.		

Katılım göstermeyen katılımcılara karışılmaz. Yaşanan tartışmalar not alınır.).

Grubun boyadığı resim kâğıdı diğer resim kâğıtlarının yanına koyulur ama aralarında bir karışık fark bırakılır. Üstünde barış işareti olan resim kâğıdı dizilen kâğıtların en başına ters çevrilerek konulur.

Katılımcılara aşağıdaki sorular sorulur:

- İlk gruplar halindeyken kâğıdın boyanması kararını nasıl aldınız?
- Karar alırken arkadaşınızla tartıştınız mı? Arkadaşınız sizin düşüncelerinizi dinledi mi?
- Aldığınız karar ortak karar mı yoksa arkadaşınız kararına mı uydunuz?
- Boyadığınız kâğıt seni temsil ediyor mu? Arkadaşın düşüncelerini dinlememesine rağmen kâğıdı boyamaya neden devam ettin?
- Kâğıdı ikiye bölenler oldu. Beraber yapmak yerine, neden ayrı ayrı yapmak istediniz?
- Büyük gruba gelelim. (Burada ortak boyanmış olan kâğıdı göstererek soruları sorun.) Bunun boyanma şekline kim karar verdi?
- Karar alma kısmına herkes dâhil oldu mu? Dâhil olmayanlar neden dâhil olmadılar?
- Tartışma esnasında kendi düşüncesini zorla kabul ettirmeye çalışan oldu mu?
- Karar ortak mı, yoksa sadece bir veya iki kişinin kararı mı?
- Kâğıt alınan karara göre mi boyandı?
- Şimdi herkes ayağa kalsın ve resimlere baksın. Sizce bu resimler bir bütünlük gösteriyor mu?
- Buradan bir resmi kaldırsam sizce bir şey bozulur veya eksilir mi?
- Sizce boyadığınız kâğıt neyi temsil ediyor?
- Çözümleme
- “Çocuklar bu boyadığınız kâğıtlar sizi temsil ediyor. Bu kâğıtların bir araya getirilmiş hali toplumu temsil ediyor. Kâğıtları size ilk verdiğimiz zaman aslında oraya kendi düşüncelerinizi, ait

olduğunuz grupları, inandığınız değerleri, içinde bulunduğunuz kültürü, konuştuğunuz dili, inancınızı, ten renginizi aktarmanızı, çizmenizi beklemiştik. Bunu çok güzel şekilde yapanlar oldu ama bazılarınız bunda biraz zorlandı. Ama bir şekilde herkes o kâğıtta kendini ifade etti.”

- “Boyanmış kâğıtlara baktığımız zaman aslında birbirinden farklı bir grupta yaşadığımızı görebiliriz. Büyük gruba geçtiğimiz zaman, küçük gruplar kendini ifade etmekte zorlandı. Bazılarımız kendine yer bulmak için mücadele etti, bazılarımızsa hiç oralı olmadı. Hatta bazen birbirimizin düşüncelerini dinlemedik, kendi istediğimizi direttik, beğenmedik. Bunu topluma benzetelim. Toplum büyüdükçe farklı olanların toplum içinde kaybolması mı gerekiyor?
- Ya da grup içinde sessiz kalanların dışlanması mı gerekiyor? Küçük olanları görmezden mi gelmemiz gerekiyor? Bizden farklı olanı hor görmemiz mi lazım ya da kendimizi üstün mü tutmalıyız?”
- “Çocuklar aslında bugün yaptığımız şey günümüzde yaşadığımız sorunların ve kavgaların bir benzeridir. Bu sorunları yaşamamızın sebeplerini bugün bizde yaşadık biraz.
- Peki, birkaç soru daha sorabilir miyim?”
- Ayrımcılık diye bir şey duydunuz mu? Ne olabilir?
- “Ya ön yargı?” Çocuklar muhtemelen bu iki kavramı açıklarlar, zorlandıkları yerlerde desteklenebilirler.
- “İnsan yaşadığı toplum içerisinde kendisinden farklı bir sürü insanla temas eder; dili, dini, ırkı, doğduğu ülke-şehir, ten rengi, cinsiyeti gibi kendisinden farklı olan kişilerle beraber yaşar. Biraz önce söylediğim farklı özelliklerimiz ne kimseyi iyi yapar ne de kötü. Senin konuştuğun dil, inandığın din, ait olduğun millet seni iyi yapmayacağı gibi başkasını da kötü yapmaz. Zaten böyle bir şeye inanıyorsanız, sizin de biraz önce söylediğiniz gibi bu ön yargı olur. Bundan dolayı insanlardan kendinizi üstün görmeyiniz, onlardan kaçınmanız, onları kötülemeniz, onlara diğer insanlardan farklı şekilde davranmanız

ayrımcılık olur. Yapılan ayrımcılık sonucu insanların toplum dışına itilmesi de dışlanma olur.” Bu açıklama yapılırken boyanmış kâğıtlar kullanılır. Düzgün şekilde dizilmiş kâğıtlar dağıtılır ve gözü rahatsız eden bir görüntü oluşturulur. “Peki, çocuklar bir soru daha soracağım size.”

- Sizce bunlara gerek var mı? Bütün insanlar aramızda sorun olmadan, eşit bir şekilde yaşamayı başaramaz mıyız?
- “Evet, dediğiniz gibi beraber yaşamak mümkün. Peki, herkesin eşit şekilde, birbirinin farklılığına saygı duyduğu, birbirini dışlamadığı, kimsenin resim kâğıdına kötü denilmediği, hep beraber iyi şekilde yaşanıldığı duruma ne denir?”
- “Tebrikler çocuklar! Hepimiz barış içinde güzel şekilde yaşayabiliriz. Şimdi resim kâğıtlarınıza bakalım. Bunları yan yana dizelim tekrar. Beraber boyadığınız resmi de koyalım. Çocuklar, bu şekil aslında bir merdiven. Farklı olan herkes yan yana durduğu zaman bir merdiven oluşur. Birisi bu merdivene adım atıp yürürse nereye ulaşır?”
- (Üstünde barış işareti olan ve ters çevrilmiş resim kâğıdı açılır.) “Biz insanlar bunu yaparsak barışa ulaşırız. (Bilmeyen varsa bunun dünyada barış işareti olarak kabul edildiği ve kullanıldığı söylenir).”
- “Bu merdivenden bir basamağın eksik olduğunu düşünsenize (bir resim kâğıdını kaldırın), barışa ulaşmak mümkün mü?”

Ortak boyanmış olan kâğıt gösterilir ve “Herkesin kendini ifade edemediğini düşünün. Barış vardır diyebilir miyiz?” sorusu çocuklara sorulur.

Konu, eğitimden tarafından aşağıdaki şekilde özetlenir: “Barış içinde yaşamak için ne yapmamız gerekiyor? Farklılıklara saygı duyacağız, ön yargılı olmayacağız, ayrımcılık yapmayacağız, farklı görüş ve düşüncelere bizim düşüncelerimiz kadar değer vereceğiz. Suriyeli, Afgan, Özbek arkadaşlarımız



	olacak, başka ülkelerden arkadaşlarımız da olacak. Onlara farklı, kötü davranmayacağız. Eğer hepimiz böyle yaparsak ve bunu diğer insanlara da söylersek barışa giden yolda çok büyük bir görev yerine getirmiş oluruz.”
Değerlendirme (10 dk)	Eğitmen tahtaya üç çiçek görseli yapıştırır. Çiçekler katılımcıların gün içerisindeki kazanımlarını ifade edecek şekilde sınıflandırılmıştır. Sınıflandırma şu şekildedir; Kaktüs: Kötü Menekşe: Orta Papatya: İyi Her katılımcıdan kendileri için uygun tercihi yapmaları istenir.
Referans	Bu etkinlik, Türk Kızılay Çocuk Programları tarafından hazırlanan Beyaz Şapka Gönüllüler Kılavuzu’nda yer alan “İdeal Dünyanın Resmini Yapıyoruz” etkinliğinden uyarlanmıştır. Beyaz Şapka Gönüllüler Kılavuzu, Toplum Gönüllüleri Vakfı, erişim 3 Aralık, 2018, https:// www.scribd. com/document/123064462 / Beyaz %C5%9EapkarGonulluK%C4%B1lavuzu.

10. Hafta: Farklılıklara Saygı ve Çoklu Kimlikler

Konu Başlığı	İleri doğru bir adım at		
Amaç	Farklılıkların ve çoklu kimliklerin farkına varmak		
Kazanım	Farklı olan başkalarıyla duygudaşlık (empati) edinir • Toplumdaki fırsat eşitsizlikleri konusunda örnek verir • Azınlık gruplarına mensup olmanın olası sonuçlarını tespit eder • Önyargının kültürler arası etkileşimdeki etkisini belirtir. • Farklılıklara saygı gösterilmesi gerektiği sonucunu çıkarır.		
Yöntem ve Teknikler	Rol oynama, benzetim, anlatım, tartışma		
Araç ve Materyaller	A4 kağıt, kalem, büyük kağıt, tahta kalem, etkinlik çıktıları (rollerin yazılı olduğu kağıtlar)		
Yaş Grubu	10-13	Etkinlik Süresi	90 dakika
Giriş/Isınma (15 dk)	Kurallar hatırlatılarak akışın nasıl olacağı, hangi konunun işleneceği bilgisi verilir ve oyuna geçilir. 1, 2, 3, 4, BOM! Çocuklardan 1–10 arası sayıları sayarken 5 ve 10 yerine “bom” demeleri istenir. Her çocuk sayı saymaya teşvik edilir, gerekli durumlarda yardım edilir.		
Etkinlik Akışı (60 dk)	Bu etkinlikte başka biri olacaklarını, kendilerinden oldukça farklı birinin yerine kendilerini koyacaklarını açıklanır. Gruptaki herkes yeni kimliğini belirten bir kâğıt alacaktır (Ek-1) Bunu kendileri okuyacak ve başkası kim olduklarını bilmeyecektir. Eğer katılımcılardan biri elindeki rol kartında yazılı olan bir sözcüğü anlamamışsa o zaman kolaylaştırıcı yanına giderek açıklama yapabilir. Bu noktada soru yöneltmesine fırsat verilmemelidir.		



3 dakika içinde kâğıtta yazan kişi hakkında bilgi sahibi olmasalar da zihinlerinde canlandırmaları istenir.

Katılımcıları rollerine yönlendirmek için rollerin kendilerine gerçek görünmesi için birkaç öneri verilir. Örneğin;

- a. Kendinize bir ad verin.
- b. Kafanızda fikirsel olarak kendiniz, eviniz, sokağınızın resmini çizin. Sanki bu kişiymişsiniz gibi yaşadığınız evde, sokakta dolaşın.

Katılımcılara, birbirleriyle yan yana, sanki bir yarışın başındaymış gibi dizilmelerini ve bunu yaparken tamamen sessiz olmalarını söylenir. Katılımcılar dizildikten sonra, onlara bir çocuğun basına gelebilecek bazı şeyler anlatılacağı söylenir (Ek-1 “durumlar”).

Eğer anlatacağınız bir şey gruptaki bir çocuğun kendini yerine koyduğu kişiye olabilecek bir şeyse bu katılımcı bir adım öne çıkar. Aksi halde kimsenin kılmadamaması gerektiği belirtilir. Her durum teker teker okunur.

Bittikten sonra katılımcılara adım atmaları için biraz beklenir. Etkinlik tamamlandığında herkesin en son geldiği yerde oturması/durması istenir. Ardından katılımcılardan her biri kendine düşen rolü açıklar. Katılımcılardan, kendilerini bu kimlikleriyle tanıttıktan sonra etkinlik sonunda nerede durduklarına bakmaları istenir.

Birlikte sorgulama sürecine başlamadan önce oyunun bittiği net olarak belirtilir. Katılımcılardan yeniden kendileri olmalarını istenir. Üçe kadar saydıktan sonra herkesin kendi adını söylemesi istenir.

1. Aşağıdaki türde sorular sorarak etkinlik hakkında bilgi alınır:
 - a. Bu etkinlikte ne oldu?

- b. Çocuklar başka birinin yerinde olmayı hiç düşündünüz mü? Düşündüyseniz neden olduğunu paylaşırsınız?
- c. Bir başka arkadaşınızın yerinde olsaydınız siz nasıl yol alırdınız?
- d. Rolünüzü oynamak kolay mıydı zor muydu?
- e. Oynadığınız kişinin nasıl biri olduğunu düşündünüz? Böyle birini tanıyor musunuz? Tanımıyor iseniz adımlarınızı neye göre attınız?
- f. Kendinizi o kişi gibi düşündüğünüzde neler hissettiniz? Sizin gibi biri miydi?

Cevaplar alındıktan sonra ön yargının tanımı yapılır, ön yargılarımızın bireylere, toplumlara kültürlere karşı fikirlerimizi, davranışlarımızı nasıl etkilediğine değinilir:

Eğitmen önyargı ile alakalı bilgilendirme paylaşır.

2. Aşağıdaki türde sorular sorarak etkinlik ayrımcılığa ve toplumsal/ekonomik eşitsizliklere bağlanmalıdır:
 - a. Bir adım öne çıkmak veya çıkmamak ne gibi duygular uyandırdı?
 - b. Eğer sık sık bir adım öne çıkmışsanız, diğerlerinin sizin kadar hızlı hareket etmediğini ne zaman fark ettiniz?
 - c. Sizin kafanızda canlandırdığınız kişi öne çıktı mı çıkmadı mı? Neden?
 - d. Bu etkinlikte olan şey gerçek hayatta da var mı? Nasıl?
 - e. Sizin rolünüze toplum destek olsa, farklılıklarınıza saygı duyulsa daha ileri gidebilir misiniz?

Soruları üzerine tartışılır. Sorular tamamlandıktan sonra; “Hepimiz aynı noktada yürümeye başladık. Ancak bazen fiziksel bazen ekonomik bazen bizim çok dışımızda oluşan sebeplerden dolayı geri de kaldık/ ilerledik.



Bu durumlar kişiye göre farklılıklar yaratır. Ancak bu farklılıklar bizleri üstün ya da aşağı yapmaz. Biz de bizden farklı olduğunu düşündüğümüz insanlara karşı, daha açık, önyargısız, onları kendi değerleri ile oldukları gibi kabul etmeli ve saygı duymalıyız.”

Mesajı açıkça ifade edilmeli. Ek-1

Durumlar:

- 1 Siz ve aileniz her zaman ihtiyaçlarınızı karşılayacak yeterince paraya sahipsiniz.
- 2- Telefonlu televizyonlu iyi bir evde yaşıyorsunuz.
- 3- Farklı görünüşünüz veya engeliniz nedeniyle kimse sizinle alay etmiyor.
- 4- Birlikte yaşadığınız kişiler sizi ilgilendiren önemli konularda görüşünüzü sorarlar.
- 5- İyi bir okula gidiyorsunuz ve okul sonrası kulüplere üyesiniz, spor yapıyorsunuz.
- 6- Okuldan sonra özel müzik ve resim dersleri alıyorsunuz.
- 7- Sizi çok seven ve hep sizin iyiliğinizi düşünen yetişkinlerle yaşıyorsunuz.
- 8- Sizin veya büyüklerinizin geçmişi, kökeni, dini veya kültürü nedeniyle hiçbir ayrımcılığa uğramıyorsunuz.
- 9- Hasta olmasanız bile düzenli genel ve ağız sağlığı muayeneleriniz yapılıyor.
- 10- Ailenizle her yıl tatile çıkıyorsunuz.
- 11- Arkadaşlarınızı yemeğe veya gece yatisına davet edebiliyorsunuz.
- 12- Büyüdüğünüzde üniversiteye gidebilirsiniz, istediğiniz isi ve mesleği seçebilirsiniz.
- 13- Sokakta, okulda veya yaşadığınız yerde alay edilme veya saldırıya uğrama gibi bir korkunuz yok.
- 14- Ailenizle sinemaya, hayvanat bahçesine, müzeye, kırlara veya en azından eğlenceli yerlere gidiyorsunuz.
- 15- Anneniz babanız, onların anneleri ve babaları, hatta onların da büyükleri hep bu ülkede doğmuş.

- 16- Ne zaman isterseniz yeni giysiler ve ayakkabılar alabiliyorsunuz.
- 17- Oyun oynayacak bol zamanınız ve oynayacak çok sayıda arkadaşınız var.
- 18- Bilgisayarınız var ve internete girebiliyorsunuz.
- 19- Yapabildiklerinizle takdir ediliyorsunuz ve bu sizi tüm yeteneklerinizi geliştirmeye özendiriyor.
- 20- Büyüdüğünüzde mutlu bir yaşamınız olacağına inanıyorsunuz.

Roller:

- 1- Sekiz yaşındasınız. İki kardeşinizle birlikte büyük bahçesi ve yüzme havuzu olan güzel bir evde oturuyorsunuz. Babanız bir bankanın müdürü. Anneniz ise eve ve aile işlerine bakıyor.
- 2- Siz burada doğmuşsunuz, ama ana babanız Uzak Doğu'dan buraya gelmiş. Güzel bir lokanta işletiyorlar ve restoranın üstündeki odalarda kardeşinizle birlikte yaşıyorsunuz. Okuldan sonra kız kardeşinizle restorandaki işlere yardım ediyorsunuz. On üç yaşındasınız
- 3- On yaşındasınız. Kırsal kesimde bir çiftlik evinde yaşıyorsunuz. Babanız çiftçi, anneniz ise ineklere, kazlara ve tavuklara bakıyor. Üç erkek bir de kız kardeşiniz var.
- 4- Tek çocuksunuz. Kentte bir apartman dairesinde annenizle yaşıyorsunuz. Anneniz bir fabrikada çalışıyor. Dokuz yaşındasınız ve dansta ve sporda çok iyisiniz.
- 5- On iki yaşında bir göçmensiniz. Küçük bir köyün dışında, tuvalet ve banyosu dışarda küçük bir evde yaşıyorsunuz. Altı kardeşiniz var.
- 6- Dünyaya engeli olan birey olarak geldiniz ve tekerlekli sandalye kullanmak zorundasınız. Anne babanız ve iki kız kardeşinizle bir apartman dairesinde oturuyorsunuz. Anneniz ve babanız öğretmen. On iki yaşındasınız
- 7- On bir yaşındasınız. Bebekliğinizden beri yetimhanedesiniz. Annenizi ve babanızı hiç tanıımıyorsunuz.



	8- Dokuz yaşındasınız ve size tıpatıp benzeyen bir ikiziniz var. Kentte bir apartman katında oturuyorsunuz. Birlikte oturduğunuz anneniz bir mağazada çalışıyor. Babanız ise cezaevinde. 9- Dokuz yaşındasınız ve tek çocuksunuz. Kentte bir apartman dairesinde ailenizle oturuyorsunuz. Babanız inşaat işçisi ve anneniz de posta memuresi. Sporda çok başarılısınız.
Eğitmene Notlar	Önyargı: Türk Dil Kurumu tarafından önyargı aşağıdaki şekilde tanımlanmıştır: Bir kimse veya bir şeyle ilgili olarak belirli şart, olay ve görüntülere dayanarak önceden edinilmiş olumlu veya olumsuz yargı, peşin yargı, peşin hüküm, peşin fikir. Önyargılarımızı kendi doğrularımız şekillendirir. Doğrularımız dışında kalan her şey için korunma ihtiyacı hissederiz. Ancak yargılamadan önce o davranışın neden yapıldığını, o kişinin içerisinde bulunduğu durumu, o olaya bakış açısını anlamaya çalışmalıyız.
Değerlendirme	Eğitim alanın 3 farklı noktasına Güneş, Parçalı Bulutlu ve Yağmurlu hava görseli yerleştirilir. Katılımcılardan soruların cevapları onlara hangi havayı ifade ediyorsa o tarafa geçmeleri istenir. Sorular: Güneş; en iyi – Parçalı Bulutlu; Kısmen - Yağmurlu; olumsuz anlamına gelmektedir. Ön yargının ne demek olduğunu öğrendim. Farklılıklara saygının önemini biliyorum. Eğitim beklentilerinizi karşıladı.
Referans	Gençlerle İnsan Hakları Eğitimi Kılavuzu, İstanbul Bilgi Üniversitesi Yayınları, İstanbul, 2008, s. 217.109

11.Hafta: Gönüllülük Modülü

Konu Başlığı	Gönüllülükle Değişim		
Amaç	Gönüllülük bilincini artırmak, gönüllülüğün topluma ve bireye katkılarını anlamalarını sağlamak.		
Kazanım	- Gönüllülüğün bireysel ve toplumsal faydalarını öğrenir. - Empati kurma ve farklı bakış açıları geliştirme becerilerini kazanır. - Yaratıcı düşünme ve problem çözme yeteneklerini geliştirir. - Gönüllülükle ilgili farkındalık yaratan somut bir ürün oluşturur.		
Yöntem ve Teknikler	Yaratıcı drama, Rol oynama, Tartışma, Grup çalışması, Ürün tasarımı		
Araç ve Materyaller	Kuruşun kalem, Renkli kağıtlar, Renkli kalem, Yapıştırıcı, Senaryo kartları, İğne		
Yaş Grubu	12-15	Etkinlik Süresi	90 dakika
Giriş/Isınma (15 dk)	Gönüllü Çemberi Oyunu: Gönüllülüğe dair kısa sorularla katılımcılar arasında bir güven ortamı oluşturulur. Nasıl Oynanır: Katılımcılar bir çember oluşturur. Eğitmen gönüllülükle ilgili aşağıdaki soruları sorar. Katılımcılar, “Evet” cevabı için bir adım içeriye, “Hayır” cevabı için bir adım dışarıya atar: “Birine yardım etmekten mutluluk duydu mu?” “Bir etkinlikte gönüllü olarak yer aldın mı?” “Bir grup çalışmasında liderlik yaptın mı?” “Doğayı korumak için bir etkinliğe katıldın mı?” “Birine destek olmak için planlı bir etkinlik düzenledin mi?” “Gönüllü olarak bir sorunu çözmeyi başardın mı?” Katılımcıların hareketleri izlenir ve eğitmen gönüllülüğe dair kısa bir gözlem paylaşır: “Hepimizin		



	gönüllülükle ilgili farklı deneyimleri var. Bugün hep birlikte gönüllülüğün değerini anlamaya çalışacağız.”
Etkinlik Akışı (50 dk)	Giriş (10 dk) Eğitmen gönüllülükle ilgili katılımcılara şu soruları sorar: “Sizce gönüllülük nedir?” “Neden gönüllü oluruz?” “Gönüllülüğün size ve topluma faydaları nelerdir?” Cevaplar alınır ve anahtar kelimeler tahtaya yazılır. Gönüllülüğün Tanımı: Gönüllülük, bireylerin zamanını, emeğini ve yeteneklerini bir karşılık beklemeden başkalarının yararına sunmasıdır. Toplumun ihtiyaçlarını karşılamaya yönelik bir dayanışma örneğidir. Yaratıcı Ürün Çalışması (20 Dakika): Gönüllülük Rozeti Tasarımı: Katılımcılar, kendi tasarımlarını yansıtan gönüllülük temalı rozetler yapar. Bu rozetler, projeyi hatırlatacak bir sembol olarak kullanılabilir. Katılımcılar, gönüllü olarak yapmak istedikleri bir alan seçer. (Örn: “Doğa Gönüllüsü”, “Eğitim Destekçisi”, “Afet Yardımcısı”). Bu alanı temsil eden bir tasarımı, rozet üzerine çizer ve boyarlar. Rozet Tamamlama: Katılımcılar rozetlerini süsler ve iğne kısmını ekler. Herkes tasarladığı rozetle kendi gönüllülük alanını ifade eder. Drama ve Rol Oynama (30 Dakika): Senaryo Çalışması: Katılımcılar, gruplara ayrılarak farklı gönüllülük senaryoları üzerinde çalışır. Senaryo Örnekleri: Yaşlı bir komşuya yardım: Bir grup gönüllü, yaşlı bir komşunun alışverişini yapar ve günlük işlerinde ona yardımcı olur. Ancak, gönüllüler kendi aralarında iletişim sorunları yaşar. Bu durumu nasıl çözerler?

	Hedef: İletişim ve ekip çalışmasını öğrenmek. Kitap toplama kampanyası: Bir okul için kitap toplama etkinliği düzenleyen gönüllüler, etkinlik sırasında yeterli katılım olmadığını fark eder. Daha fazla kişiyi nasıl dahil edebilirler? Hedef: Yaratıcı problem çözme ve motivasyon becerileri. Çevre temizliği etkinliği: Bir gönüllü grup, sahil temizliği yapar. Ancak, bir katılımcı çevrenin korunmasının önemini anlamadığını ifade eder. Grup bu kişiye nasıl yaklaşır? Hedef: Empati kurma ve bilgilendirme. Her grup, senaryosunu canlandırır ve geri bildirim alır.
Değerlendirme (15 dk)	Katılımcılar ürünlerini sunar ve süreçte öğrendiklerini paylaşır. Katılımcılara aşağıdaki sorular sorulur: “Bugün gönüllülükle ilgili ne öğrendiniz?” “Atölye sonunda oluşturduğunuz ürün sizi nasıl etkiledi?” “Gönüllülük konusunda harekete geçmek için bir adım atmayı düşünüyor musunuz?”

12.Hafta: İletişim Becerileri

Konu Başlığı	İletişim Becerileri		
Amaç	İnsanlarla sağlıklı iletişim kurma becerisi kazandırmak.		
Kazanım	İletişimde ilk temasın önemini fark eder, Dinleme becerisini geliştirir, Kendini ifade etme yöntemlerini sıralar.		
Yöntem ve Teknikler	Sunum, soru cevap, canlandırma, oyun oynama.		
Araç ve Materyaller	Kâğıt, kalem, makas, bilgisayar, ses sistemi, sunum, projektör.		
Yaş Grubu	12-13	Etkinlik Süresi	80 dakika
Giriş/Isınma (20 dk)	Çocuklar etkinlik salonunda hazır bulunan yerlere oturtulur. Daha önce aynı grupta yapılan çalışmalar anımsatılır. Bu çalışmalarla ilgili çocuklara sorular sorulur. Paylaşımları alınır. Aşağıdaki uygulama yapılır: Çocuklar etkinlik salonunda hazır bulunan yerlere oturtulur. Daha önce aynı grupta yapılan çalışmalar anımsatılır. Bu çalışmalarla ilgili çocuklara sorular sorulur. Paylaşımları alınır. Aşağıdaki uygulama yapılır: Karşılaşma Oyunu - Katılımcılardan ayağa kalkmaları ve ikiyeşerli gruplar oluşturmaları istenir. - İkiyeşerli gruplar etkinlik alanında geniş bir yere alınır ve aralarında bir metreden fazla mesafe olmak sureti ile yüz yüze durmaları sağlanır. - İkiyeşerli gruplar karşılıklı olarak birbirlerine doğru yürümeleri istenir. - İlk yürüme tamamlandıktan sonra, yerlerine geçmeleri ve tekrar bir birlerine doğru yürümeleri istenir. Bu yürüme esnasında birbirlerinin yüzüne bakmamaları istenir. - Sonrasında tekrar birbirlerine doğru yürümeleri bu sefer sadece “Merhaba” deyip geçmeleri istenir.		

	• Bir sonraki aşamada tekrar birbirlerine doğru yürümeleri istenir. Bu sefer “Merhaba” demenin yanı sıra kısa bir sohbet gerçekleştirmeleri istenir. • Son kez birbirlerine doğru yürümeleri istenir. • Bu yürüyüşte “Merhaba” demeleri, kısa bir sohbet gerçekleştirmeleri ve karşısındaki kişiden küçük bir talepte bulunmaları istenir. • Uygulamalar tamamlandıktan sonra, aşağıdaki soruların yardımı ile bir sonraki konuya geçiş yapılır: » İlk yürüyüşte ne hissettiniz? » Son yürüyüşte ne hissettiniz? » Bu etkinlikten yola çıkarak okulunuzdaki/ mahallenizdeki ilişkileri düşündüğünüzde ne söyleyebilirsiniz? » İlk temas sadece “Merhaba”dan öte, “Seni gördüm ve önemsiyorum.” mesajını verdiğimiz aşamadır. Uygulama bittikten sonra çocuklar yerlerine otururlar. Eğitimci, “İletişim denilince aklınıza neler geliyor?” sorusuyla etkinliğe başlar. Çocuklara “İletişim konusunda birlikte bir etkinlik yapacağız.” der ve etkinliğe geçilir.
Etkinlik Akışı (50 dk)	Uygulama bittikten sonra çocuklar yerlerine otururlar. Eğitimci, “İletişim denilince aklınıza neler geliyor?” sorusuyla etkinliğe başlar. Çocuklara “İletişim konusunda birlikte bir etkinlik yapacağız.” der ve etkinliğe geçilir. Dinleme: Grubun içinden bir gönüllü seçilir veya Asistan Gönüllü yardımı ile canlandırma yapılır. Gönüllüye yaşına göre davranması söylenir (gönüllü, çocuklardan biri değil ise 12-14 yaş grubuna uygun davranması söylenir). Eğitimci de ebeveyn rolü alır. Karşılıklı oturulur ve çocuk rolündeki gönüllü katılımcının (veya Asistan Gönüllünün) aşağıda verilmiş olan senaryodaki sorunu anlatması istenir. Hem gönüllü olan çocuğa hem de diğer çocuklara



yanlış ve doğru dinleme örneklerinin canlandırılacağına dair bilgi verilir.

Senaryo: Çocuk, anne ya da babasına gelerek, matematik sınavının sonuçlarının açıklandığını ve sınavdan düşük not aldığını söyler. Ebeveyni “Neden düşük aldığını düşünüyorsun?” diye sorar. Çocuk, “Bu dönemde anlamadığım iki konu vardı, öğretmenime çözmesi için sorular sordum ama çok yoğun olduğu için beni dinleyemedi, sorularımı cevaplayamadı. Ben de bu duruma üzüldüm. Öğretmenime bir daha soru sormadım. Bu konuda arkadaşlarımdan yardım istesem onlar bana anlatabilirdi ama ben istemedim. Bu yüzden sınav sonucum kötü geldi. Bir sonraki sınava kadar o konularda daha çok çalışacağım.” der.

1. Dinlemede; gönüllü katılımcı anlatırken, dinliyormuş gibi yapılıp, iletişim engelleri kullanılır Vücut duruşuyla dinlemediğinizi gösterin, başka yerlere bakın, başka şeylerle ilgilenin, sözünü kesin, onu yargılayın, eleştirin, akıl verin vs.).

(Anlatan kişiyi 2 dakika sonra durdurun.) “Şimdi duralım. Buraya kadar birçok hata yaptım, iletişim engeli kullandım.” (Anlatan kişiden özür dileyin.) “Seni böyle dinlediğim için özür dilerim. Şimdi bir kez daha baştan anlat, seni bu kez dikkatli bir şekilde dinleyeceğim.” diyerek süreç devam ettirilir.

2. Dinlemede; karşıdaki kişi etkin bir şekilde dinlenir. Dinleme tamamlandığında, aşağıdaki soruların yardımı ile katılımcıların görüşleri alınır:

- (Dinlediğiniz kişiye sorun) Bir çocuk olarak ilk dinlemede neler hissettin?
- (Bu kez gruba sorun) İlk dinlemede neler yaptım?
- (Dinlediğiniz kişiye sorun) İkinci dinlemede neler hissettin?
- (Bu kez gruba sorun) İkinci dinlemede neler yaptım?
- (Yine gruba sorun) Her iki dinleme arasında ne gibi farklar gördünüz?

Dinleme ile ilgili çocukların cevapları alındıktan sonra, dinleme becerileri ile ilgili aşağıdaki bilgiler verilir.

Canlandırma içindeki olumlu ve olumsuz hareketler çocuklarla tekrarlanır. Örneğin, eğitimci kendisi konuşurken çocukların alanda yürümelerini veya başka şeylerle ilgilenmelerini ister.

Sonrasında eğitimci dikkatli dinlerler, söz isteyerek konuşurlar, dikkatlerini başka bir şeye vermezler.

Örnekler alanın ihtiyacına göre çoğaltılabilir. Eğitimci aşağıdaki etkili dinleme yöntemlerini katılımcılara göstererek / canlandırarak anlatır: Etkili iletişim için bu yöntemleri kullanabiliriz:

- Karşımızdaki ile aynı seviyede bulunmak,
- Göz teması kurmak,
- Dinlediğimizi belirten “hım hım” ifadelerini kullanmak,
- Konuştuğumuz kişiyi anladığımızı belirten ifadeler kullanmak. Mesela; az önceki örnekte, anne-baba ‘Sen öğretmenine sordun...’ veya ‘Sen de üzüldün.’ gibi şeyler söyleyerek çocuğu dinlediğini belli edebilir.

Son olarak çocuklara, karşıdaki kişi sizi dinlemediğinde ne şekilde tepki verilmesi gerektiği sorulur.

Senaryoda yer alan çocuğun, anne-babası ve öğretmeni onu dinlemediğinde, bunu nasıl ifade etmesi gerektiği sorulur. Çocuklardan gelen olumlu ve doğru tepkiler “Evet, doğru, bu şekilde kendimizi ifade edebiliriz.” şeklinde onaylanır. Olumsuz olduğu düşünülen tepkiler, “Bu tepki pek doğru olmayabilir, birazdan doğru tepkileri konuşacağız.” diyerek çocuklar yönlendirilir.

Katılımcılara “Kendinizi ifade etme cümlesi kurabilmek için öncelikle sizi rahatsız eden davranışı söylemeniz gerekir. Sonrasında doğru bir davranış örneği sunmamız önemlidir.” denir.



Çocuklardan gönüllüler seçilerek kısa bir drama yapmaları istenir.

Senaryo: Çocuk, anne ya da babasına gelerek, matematik sınavının sonuçlarının açıklandığını ve sınavdan düşük aldığını söyler. Ebeveyni “Neden düşük aldığını düşünüyorsun?” diye sorar. Çocuk “Bu dönemde anlamadığım iki konu vardı, öğretmenime çözmesi için sorular sordum ama çok yoğun olduğu için beni dinleyemedi, sorularımı cevaplayamadı. Ben de bu duruma üzüldüm. Öğretmenime bir daha soru sormadım. Bu konuda arkadaşlarımdan yardım istesem onlar bana anlatabilirdi ama ben istemedim. Bu yüzden sınav sonucum kötü geldi. Bir sonraki sınava kadar o konularda daha çok çalışacağım.” der. Anne- baba çocuğu yeterince dinlemez. Çocuk dinlenmediğini fark ettiğinde, “Anne/Baba sen şu anda müsait değilsin sanırım, istersen sonra konuşabiliriz.” ya da “Anne/baba bu konuyu seninle konuşmak istiyorum, beni dikkatli dinler misin?” der. Katılımcılara, hikâyede geçen öğretmenin tavırları hatırlatılır. İki gönüllü öğrenci seçilerek, kısa bir drama yapmaları istenir. Çocuğun öğretmenin kendisini dinlememesinden duyduğu rahatsızlığı anlatması/ kendini ifade etmesi gerekir. Aşağıdaki benzer cümleler ile oyuncuların kendilerini doğru ifade ettikleri kısa bir oyun sergilenir:

“Öğretmenim, daha önce yardım istedim ama siz yoğununuz, bana yardım edemediniz. Ben bu duruma üzüldüm. Şimdi bana yardım edebilirsiniz, çok sevinirim.”

Ayrıca olumlu durumlarda kendilerini ifade etmelerine dair de örnekler verilebilir.

Örneğin öğretmenin ders arasında senin sorularını cevapladığında, “Teşekkür ederim öğretmenim, ders arasında sorularımı çözdünüz, çok mutlu oldum.” gibi.

	Çocuklara karşıdakinin tavrından rahatsız olduğumuz durumlarda, “suçlayıcı” ifadelerin kullanılmasının “iletişim engelleri” olduğu ve bunların kullanılmasının faydası olmadığı anlatılır. Mesela “Sen beni çileden çıkartıyorsun.” veya “Sen neden beni anlamıyorsun, dinlemiyorsun.” gibi ifadeler kullanılmamalıdır. Çocuklara aşağıdaki cümleler okunur. Çocuklardan cümlelere katılıyorlarsa ayakta durmaları, katılmıyorlarsa oturmaları istenir: Biz konuşurken, bizi dinlemeyen insanlara bağırabiliriz. Arkadaşım benimle konuşurken onu dinlerim. Öğretmenim sınıfta konuşurken arkadaşlarımla oyun oynarım. Beni dinlemeyen birine küserim. Bir daha onunla konuşmam. Annem/babam benimle konuşurken onları dinlerim.
Değerlendirme	Eğitmen tahtaya üç çiçek görseli yapıştırır. Çiçekler katılımcıların gün içerisindeki kendilerini ifade etme becerilerine göre sınıflandırılmıştır. Sınıflandırma şu şekildedir; Kaktüs: Kendimi ifade edemediğimi düşünüyorum Menekşe: Bugün kendimi zaman zaman ifade ettiğimi düşünüyorum. Papatya: Bugün kullandığım iletişim dilinden memnunum. Her katılımcıdan kendileri için uygun tercihi yapmaları istenir.
Referans	Bu etkinlik Türk Kızılay Çocuk Programları tarafından oluşturulmuştur.



Eğitmene Notlar

ETKİN DİNLEME

İletişimi, iki kişi arasında gerçekleşen ve birbirini anlama veya kendini ifade edebilme becerisi olarak nitelendirebiliriz. Bu becerinin iki önemli figüründen biri karşıdakini anlamak, diğeri ise kendini karşı tarafa ifade etmektir.

Karşıdaki kişiyi anlamanın en önemli aracı, dinlemektir. Özellikle karşımızdaki kişi yoğun bir duygu yaşadığı zaman, iletişim özelinde ona verebileceğimiz en önemli hediye etkin bir dinlemedir.

Etkin dinleme bir beceridir ve geliştirilebilir. Özellikle çocuklarla çalışan kişilerin bu becerilerini geliştirmeleri gereklidir. Çocukların duygusal gelişimi ve kendini tanıma ve ifade etme becerilerinin geliştirilmesinde, çevresindeki yetişkinler tarafından etkin dinleme becerisinin kullanılıyor olması önemlidir.

Etkin dinleme **üç aşamada** gerçekleşen bir beceridir:

1. Pasif Dinleme
2. İçerik Yansıtma
3. Duygu Yansıtma

1) Pasif Dinleme¹

Pasif dinleme becerileri, dinlemeye temel teşkil eden sözsüz mesajları içerir. Bu beceriler:

Karşıdaki kişi ile aynı göz hizasına gelmek, Karşıdaki kişi ile göz teması kurmak,

Karşıdaki kişiyi duyduğunu ve/veya anladığını gösteren baş hareketleri yapmak,

Bu sözsüz mesajlara eşlik eden “hım hım”, “hı” gibi sesli sözsüz mesajları kullanmak olarak sıralanabilir.

Pasif dinlemenin bir diğer aracı da “kapı aralayıcıları” kullanmaktır.

1. “Gençler İçin Yaşam Becerileri”, T.C. Aile, Çalışma ve Sosyal Hizmetler Bakanlığı, erişim 18 Temmuz 2019, <https://ailevecalisma.gov.tr/media/4969/yasambecerileriic.pdf>

“Kapı aralayıcılar”, karşımızdaki kişiyi kendini daha detaylı anlatabilmesi için davet eden cümlelerdir.

Örnek:

Bana bunu biraz daha anlatabilir misin? Biraz daha açıklar mısın?

Bu konu ile ilgili başka ne söyleyebilirsin?

2) İçerik Yansıtma

Çocuğun size anlattıklarından, sizin anladığınız kısımları ona söylemektir.

Örnek:

Çocuk: “Okulda öğretmenim sınıfta konuşanlara ceza verdi, ayakta bekledik.”

Eğitmen: “Sınıfta konuştuğun için ceza aldın.”

Çocuk: “Ben konuşmadım ama benim de konuştuğumu sandı.”

3) Duygu Yansıtma

Çocukların size anlattıkları olaylar içerisinde, o anda hissettikleri duyguları anlamaya çalışmak ve bunları anladığını ifade etmek önemlidir.

Örnek:

Çocuk: “Ben sınıfta konuşmadım ama öğretmenim benim de konuştuğumu sandı, beni de cezalandırdı.”

Eğitmen: “Sana haksızlık yapıldığını düşündüğün için üzgünsün, anlıyorum.

Bir dahaki sefere sakın bir şekilde öğretmenine konuşmadığını söylemen faydalı olacaktır.”

Kendini ifade etme cümlesinin öğeleri Davranışın

Tanımlanması: Karşıdaki kişinin üzen, kızdıran, korkutan davranışının yorum katılmadan ifade edilmesidir. (Çocuk olumlu bir durumda, onu mutlu eden, sevindiren, heyecanlandıran durumu da ifade edebilir.)

Somut Etki: Karşıdaki kişinin yaptığı davranışın sonucunda oluşan duygunun nedenidir (para, zaman, emek, sağlık, enerji kaybının ifade edilmesi).
Duygunun İfadesi: Karşıdaki kişinin davranış sonucunda hissedilen duygunun ifade edilmesidir.

13. Hafta: Geleneksel Müzikler ve Danslar

Konu Başlığı	Geleneksel Müzikler ve Danslar		
Amaç	Geleneksel sanatlar hakkında bilgi edinerek kültür ile sanat arasındaki ilişkiyi keşfetmesini sağlamak.		
Kazanım	Müzik ve dansın kültürün bir ögesi olduğunu ve çeşitlilik barındırdığını fark eder, Dünyada var olan kültürel çeşitliliği gözlemleyerek, Türkiye’de farklı kültürler arasında benzerlikleri keşfeder, Kültür ve müzik arasındaki ilişkiyi tanımlar. Farklı bir kültüre ait yöresel oyunu deneyimler		
Yöntem ve Teknikler	Sunum, soru-cevap, örneklendirme		
Araç ve Materyaller	Bilgisayar, ses sistemi, sunum, projektör.		
Yaş Grubu	12-15	Etkinlik Süresi	100 dakika
Etkinlik Akışı (90 dk)	Etkinlik 1 Katılımcıların etkinlik alanına gelmelerinin ardından geçen haftalarının nasıl geçtiği sorulur. Paylaşımda bulunmak isteyen katılımcılardan görüşleri alınır ve bu hafta gerçekleşecek olan etkinlik hakkında eğitmen tarafından bilgi verilir. Eğitmen bu hafta Dünya müzikleri ve dansları ile tanışmak için yolculuğa çıkacaklarını söyler. -Bugün sizlerle Dünya’nın çeşitli ülkelerinin yöresel müzik ve danslarını inceleyeceğiz. İzleyeceğiniz videolarda dikkatinizi çeken neler olacak bakalım. Diyerek giriş yapılır. Ardından etkinlik açıklamasının sonunda bulunan listedeki 1 numaralı video açılır. Video 1- LATİN/İSPANYA (Fiesta Gitana Bailaoras) Katılımcıların videoyu izlemelerinin ardından aşağıda bulunan sorular yöneltilir? 1. Videoda dikkatinizi neler çekti? 2. Farklı veya tanıdık bulduğunuz neler var?		

Katılımcılardan geri dönüşler alındıktan sonra eğitimci video içeriğine dair aşağıdaki bilgileri paylaşır.

Videoda Flamenko dansının bir örneğini izliyorsunuz. Flamenko, Avrupa Latin müzik formlarından biridir, Endülüs Halk Müziği ve bu müzik eşliğinde yapılan dansın adıdır. Şarkı, gitar ve dansın üçlü ahenginden oluşan bir sanattır. Coşkulu bir müzik türüdür. Eğitimci “İspanya’nın ardından bir diğer ülke ile devam edelim.” der. 2. video ile devam edilir.

Video 2- AZERBAIJAN (Kenan Bayramlı Bayatı Şıra/ The Spirit of Azerbaijan)

Videoların ardından sorular katılımcılara yöneltilir.

1. Dilin konuştuğumuz dile benzemesi size ne düşündürdü?
2. İzlediğiniz videolarda size tanıdık gelen neler var?

Video içeriklerine dair bilgiler;

İlk videoda izlediğiniz Azerbaycan halk danslarının kökeni ülkenin yüzlerce yıllık tarihine ve mirasına uzanıyor. Zerafetle atletik hareketlerin büyük bir ahenkle birleştiği danslar tarz bakımından derin farklılıklar içeriyor

İkinci videoda ise Azerbaycan kültürü için önemli bir müzik türü olan Bayat-ı Şiraz örneğini dinliyorsunuz.

Eğitimci katılımcılardan paylaşım yapmak isteyen olmadığından emin olduktan sonra 3. videoya geçileceğini söyleyerek etkinliğe devam eder.

Video 3- AVRUPA/ALMANYA (FAUN Federkleid)

Videonun izlenmesinin ardından katılımcıların fikirlerinin alınması için aşağıda bulunan sorular eğitimci tarafından sorulur.

1. İzlediğiniz video hakkında paylaşmak istediğiniz fikriniz var mı?
2. Videoda dikkatinizi neler çekti?



Katılımcılar fikirlerini paylaştıktan sonra eğitmen video içeriğine dair aşağıda ki bilgileri paylaşır.

- Faun, 2002 yılında kurulmuş Alman müzik grubudur. Müziklerinde eski avrupa enstrümanları (Kelt arpi, İsveç arpi, cittern, harp, flüt, hurdy-gurdy, gayda, mandolin) sıkça kullanırlar.

Eğitmen katılımcılardan paylaşım yapmak isteyen olmadığından emin olduktan sonra 4. video ile devam eder.

Video 4- JAPONYA (Geleneksel Japon Entürümanları /Geleneksel Japon Dansı)

Videonun ardından sorular katılımcılara yöneltilir.

1. Video hakkında paylaşmak istediğiniz fikriniz var mı?
2. Şu ana kadar izlediğiniz videolar arasında benzerlik ve farklılıklar neler?

Video içeriklerine dair bilgiler;

- Videonun başında Japonya geleneksel müziğinin bir örneği izlenilmektedir. Videoda geleneksel Japon (Shamisen, Koto, Shakuhachi, Mizukawa) enstrümanları kullanılmaktadır.

- Ardından gelen videoda ise geleneksel Japon dansının bir örneği izlenilmektedir. Japon Mitolojik öğelerinden referansla tanrılar arasında gerçekleşen olayları odağına alan geleneksel bir dans türüdür.

Eğitmen katılımcılardan paylaşım yapmak isteyen olmadığından emin olduktan sonra 5. video ile devam eder.

Video 5- AMERİKA (Singin in the Rain)

Videoların ardından sorular katılımcılara yöneltilir.

1. Video hakkında paylaşmak istediğiniz fikriniz var mı?
2. Ülkelere göre dans ve müziklerin benzerlik ve farklılıklarının olması hakkında ne düşünüyorsunuz?

Video 6 – AFRİKA/KENYA (Kenya Geleneksel Müziği)

Videonun ardından eğitimden katılımcılara soruları yöneltilir;

1. İzlediğiniz video sizce hangi ülkeyi veya Dünya'da hangi bölgeyi temsil ediyor?
2. İzlediğiniz video hakkında paylaşmak istediğiniz fikriniz var mı?
3. İlk defa duyduğunuz/gördüğünüz enstrümanlar var mı?

Katılımcıların geri dönüşlerinin ardından eğitimden video içeriğine dair aşağıdaki bilgileri paylaşır.

- Kenya'da bulunan kabilelerin yerel dans ve müziklerini izlediniz. Bir ülke içerisinde de farklı farklı müzik ve dansların olması size neler düşündürdü?

Kabileler çoğunlukla aynı soya mensup ailelerin bir araya gelmesi ile oluşur. Herbir kabilenin kendilerini temsil eden kıyafetleri ve eğlence tarzları vardır. Sizlerde aynı formları giyiyorsunuz. Sizce bu neyi temsil ediyor olabilir?

İzlediğiniz videolarda gördüğünüz kıyafet ve eğlence tarzları ile Kenya'nın geleneksel yaşamını temsil ediyor. Günümüzde onların bizim yaşam koşullarımıza benzer şekilde yaşadıklarını söyleyebiliriz.

Bilgilendirmenin ardından 7 video ile devam edilir.

Video 7 – BALKANLAR/BOSNA HERSEK (Bosno Moja Moharana/ Igre iz Dervente)

Videoların ardından sorular katılımcılara yöneltilir.

1. Video hakkında paylaşmak istediğiniz fikriniz var mı?
2. Balkan kültürü ülkemizin oldukça aşına olduğu bir kültür sizlerin bu kültür hakkında bilginiz var mı?



Video içeriklerine dair bilgiler;

Bosna geleneksel müziği çeşitli Balkan etkilerinin karışımı olarak ortaya çıkıyor. Balkanlar, Doğu Avrupa'nın güneydoğusunda yer alan bir bölgedir ve müzikal olarak büyük bir çeşitlilik barındırır. Bu müzik tarzı, Balkanların tarih boyunca farklı medeniyetlerin etkisi altında kalmasının bir sonucu olarak şekillenmiştir. Balkan Müziği, karakteristik özellikleriyle tanınır. Öncelikle, ritmik ve enerjik melodilere sahip olmasıyla dikkat çeker. Hızlı tempolu dans müzikleri ve çeşitli enstrümanların kullanımı bu müziğin canlılığını vurgular. Sık sık kullanılan enstrümanlar arasında akordeon, keman, klarnet, davul, darbuka, tapan, çiftetelli ve bağlama gibi çalgılar yer alır.

Bilgilendirmenin ardından 8. video ile devam edilir.

Video 8 – HİNDİSTAN (Dholi Taaro)

Videoların ardından sorular katılımcılara yöneltilir.

1. Video hakkında paylaşmak istediğiniz fikriniz var mı?
2. Size tanıdık gelen neler oldu?

Video içeriklerine dair bilgiler;

Hindistan dünyanın en büyük yedinci coğrafi alanı ve en büyük ikinci nüfusuna sahip olan ülkedir. İzlediğiniz video ise 1999 yapımı Hintçe romantik bir müzikal filmine aittir. Straight From the Heart adıyla yayınlandı. Filmin başrollerinde Salman Khan, Ajay Devgn ve Aishwarya Rai yer almıştır. Filmde Hint kültürünün müzik, dans kültürüne dair izler görülmektedir.

Katılımcıların son paylaşımlarının alınmasının ardından ikinci etkinlik ile devam edilir.

Etkinlik 2

Verilen aranın ardından ikinci etkinliğe başlanır. Eğitimci dünyada birçok kültürün olduğunu ve her bir kültürün kendine has özellikleri olduğuna dair katılımcılara açıklamada bulunur.

	Sonrasında katılımcılara “Sizce bu çeşitliliğin ülkemiz içinde de geçerli olduğunu söyleyebilir miyiz?” diye sorar. Gelen cevaplar alınır ve ülkemizin çeşitliliğinden söz edilir. Etkinliğe yapılan girişten sonra etkinliğin devamında katılımcılara eşleştikleri ilin folklorünü tanımak için yapacakları faaliyetten söz edilir. Eşleşen il öğretmenlerinin ilettiği program uygulanır. 
Değerlendirme	Etkinlik sonlandığında katılımcılara düşünceleri sorulur. Dünya’da ve Türkiye’de çeşitlilikleri olduğunu gördünüz. En çok dikkatinizi ne çekti? Geri bildirimler alınır ve katılımcılardan etkinliği sözel olarak değerlendirmeleri istenir. Bu etkinlikten ne derece memnun kaldınız? Sizin için yararlı mıydı?
Eğitmene Notlar	- Eğitim toplamda iki ders saatinde tamamlanacaktır. İlk ders saati birinci etkinlik için ikinci ders saati ise ikinci etkinlik için planlanmalıdır. 1. Etkinliğin uzaması halinde öğretmen ders saatine göre etkinliği sonlandırabilir. - Öğretmenlerin eğitim öcesi videoları izleyerek kullanılan enstrüman ve müzikler hakkında araştırma yapmasının dersin akışına katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Katılımcılardan gelecek sorulara daha net açıklamalar yapmak/ yanıt vermek için hazırlık yapılması yararlı görülmektedir.



- Eğitmenler katılımcılara soruları y6neltirken grup dinamiklerini g6z 6n6nde bulundurarak değişiklikler yapabilir.
 - Katılımcıların yorumları k6lt6rel 6ęelere zarar verici olması halinde eğitmenlerin olumlu bakış açısına y6nlendirecek sorular sorması faydalı olacaktır.
 - Etkinlik 6ncesinde eşleşen ile ile iletişim kurularak
2. Etkinlik planlaması yapılmalıdır. Yapılacak planlamada dikkat edilmesi gereken başlıklar.
- Bulunan ile 6zel bir halk oyunu olması
- Y6reyi yansıtan m6zik t6rleri ve enst6r6manlar olması halinde bu 6ęelerin tanıtımını sağlayacak video vb. g6rsel kaynakların eşleşen il eğitmenleri ile oluşturulması
- Katılımcılar ile paylaşılmak 6zere bir videonun olması
- Halk oyununun etkinlik içerisinde uygulanabilmesi için video ile açıklaması bulunan bir halk oyununu seçilmesi yararlı olacaktır.
- Halk oyununun video içerik ile desteklenememesi halinde eğitmenlerin katılımcıların halk oyununu icra edebilmeleri için ihtiyaç duyabilecekleri bilgiye eşleşen ilin eğitmeninden ulaşmaları yararlı olacaktır.

14. Hafta: Etiketleme

Konu Başlığı	Etiketleme		
Amaç	Hayata ilişkin taşıdığı etiketlerin ve bu etiketlemelerin sonuçlarının farkına varma.		
Kazanım	• Etiketlemelere maruz kalan kişilere gösterilen tepkileri fark eder, • Taşımış olduğu etiketlerin hayatına etkilerini anlamaya başlar, • Hata yapabileceğini kabul eder, • Hatalarını ifade eder, • Empati kurar, • Duygu ve düşüncelerini uygun biçimde ifade eder, • Akran ilişkilerinde davranılması gereken olumlu hal ve hareketlerin farkına varır, • Sosyal yaşamda kuralların olduğunu ve uyulması gerektiğini fark eder, • Duygu, düşünce ve hayallerini söyler.		
Yöntem ve Teknikler	Anlatım, canlandırma, grup çalışması.		
Araç ve Materyaller	Drama için ihtiyaç duyulacak materyaller, tahta/büyük boy kağıt, A4 kağıt, çıktı.		
Yaş Grubu	10-13	Etkinlik Süresi	60 dakika
Giriş/Isınma (10 dk)	Eğitmen günlük yaşamda sürekli iletişim halinde olduğumuzu ifade ederek etkinliği başlatır. İletişim kurarken nelere dikkat ederiz? Sorusunu yöneltir. Öğrencilerin rahatça kendilerini ifade etmelerini sağlar. Öğrenciler arasında olumsuz çekişmelere meydan vermez. Bu doğrultuda günlük yaşamdaki örnek olaylar incelenir. Öğrencilerin birbirleri ile olan ilişkilerini ifade etmeleri istenir. Olumlu sözcüklerin neler olduğu sorulur.		



	Öğrencilerin bu giriş çalışmasında sonra arkadaşlık ilişkilerinde, anne baba ilişkilerinde, büyüklerine karşı olan ilişkilerinde karşılaştıkları olumsuzluklar irdelenir. Mini bir çalışma ile etkinlik boyutu derinleştirilir. • Sizi mutlu eden işler • Başkaları tarafından eleştirilen huylarım • Eleştirilere nasıl tepki veririm • Eleştiriler uygun bir dille ifade edilebilir • Beni mutlu eden sözler Duygu ve düşüncelerini bir kağıda yazmaları istenir. İsteyen öğrencinin sınıf ortamında paylaşması sağlanır. Kazanımlar doğrultusunda öğrencilerin olumlu davranışların farkına varmaları sağlanır.
Etkinlik (50 dk)	Bu oturumda, eğitmen çocukların kafalarına daha önceden hazırlanmış oldukları etiketleri yapıştıraraklarını söyler. Çocuklara da kendi kafalarına yapıştırılan etikete bakmamaları gerektiğini belirtir. Bu oyunu oynamak için, kimsenin kendi etiketinde ne yazdığını bilmemesi gerekmektedir. Önceden hazırlanacak etiket içerikleri: çalışkan, kavgacı, sorumsuz, tembel, zeki, neşeli, şişman, kısa, yavaş, gürültücü, güçlü, sessiz. Bu etiketler rastgele üyelerin başlarına yapıştırılır. Grup üyelerinden kendi kafalarındaki etiketleri görmeden (en az 5 arkadaşıyla) arkadaşlarıyla kafalarındaki etiketlere göre sohbet etmeleri istenir. Çocuklardan birbirlerine etiketteki gibi davranmaya çalışmaları istenir.

	Bu oturum grup üyelerine kafalarına bir şey yapıştırdıkları için komik gelecektir. Uygulama sırasında çocukların eğlenmelerine izin verilmelidir. Çocuklara yeteri kadar zaman tanındıktan sonra, her katılımcıya kendi kafasındaki etiketin ne olduğunu tahmin etmesi istenir. Tahmin eden katılımcılar ile nasıl tahmin ettikleri, bu durumun kendilerini nasıl hissettirdiği üzerine konuşulur. Böylelikle, etiketlemenin nasıl hissettirdiği üzerine konuşma başlatılır. Öyle olmadıkları halde kendilerine etiketteki gibi davranılmasının katılımcıları nasıl hissettirdiği ve bunun günlük hayat yansımaları üzerine konuşularak oturum kapatılır. Sonrasında katılımcılara “Sizce bu çeşitliliğin ülkemiz içinde de geçerli olduğunu söyleyebilir miyiz?” diye sorar. Gelen cevaplar alınır ve ülkemizin çeşitliliğinden söz edilir. Etkinliğe yapılan girişten sonra etkinliğin devamında katılımcılara eşleştikleri ilin folklörünü tanımak için yapacakları faaliyetten söz edilir. Eşleşen il eğitimcilerinin ilettiği program uygulanır.
Referans	Değerler Eğitimi ANTALYA / KORKUTELİ

15. Hafta: Ekolojik Okur Yazarlı

Konu Başlığı	Ekolojik Okur Yazarlık		
Amaç	İnsanlarla sağlıklı iletişim kurma becerisi kazandırmak.		
Kazanım	Çevre ve iklim kavramlarını tanımlar İklim değişikliğine dair farkındalık geliştirir İklim krizine yönelik çözüm önerileri üretir		
Yöntem ve Teknikler	Sunum, soru-cevap, canlandırma, oyun oynama.		
Araç ve Materyaller	Kâğıt, kalem, makas, bilgisayar, ses sistemi, sunum, projektör.		
Yaş Grubu	12-13	Etkinlik Süresi	90 dakika
Giriş/Isınma (20 dk)	Kulaktan kulağa oyunun farklı bir versiyonudur. Nasıl ki bir haber, söylenen bir söz kulaktan kulağa değişikliğe uğruyorsa, aynı şekilde bir kişinin yaptığı bedensel bir hareket de diğeri tarafından taklit edilirken değişikliğe uğrayacaktır. Gruptaki tüm öğrenciler sırtını dönerler veya sınıfın dışına çıkarlar. Birinci kişi bedenini kullanarak bir hareket yapar, ikinci kişi onu taklit eder, üçüncüsü ikinciyi, oyun sırayla devam eder. Grubun en sonundaki kişinin yaptığı hareket orijinal hareketle karşılaştırılır. Aradaki farklılıklar düzeltilmeye çalışılır. Amaç, birlikte hareket etme becerisinin geliştirilmesi, dikkat ve yoğunlaşmanın sağlanmasıdır.		
Etkinlik (40 dk)	Eğitmen, katılımcılara aşağıda yazılı olan cümleleri her birinde aidiyet oluşturması amacıyla dağıtır. Daha sonrasında her bir katılımcı da hem tombala kağıdı (Tombala kağıdı kişilere dağıtılan ifadeleri içerecek şekilde tablo olarak hazırlanır.)		

hem de birer görev kağıdı olacak şekilde alanda oyunu oynamaya başlarlar. Oyun sırasında öğrenciler ellerinde ki tombalayı tamamlayabilmek adına görev kartlarının sahibini bulmaya çalışır. Böylelikle tombalayı yapanlar eğitmenin yanına gelir ve son tombala gelene kadar oyun devam eder. Oyun bittikten sonra eğitmen katılımcılara;

- a. Size verilen görevler size ne hissettirdi?
 - b. Sizlere verilen ifadeler gerçek hayatta uygulamış olduğunuz ifadeler miydi? Ya da çevrenizde uygulayan birisi var mı?
 - c. Sizce bu ifadeler gerçek hayatta uygulanabilir mi?
 - d. Bu süreç sizde bir farkındalık oluşturdu mu?
- Eğitmen daha sonrasında ekolojik okuryazarlık ve sürdürülebilirlik üzerine katılımcılara modül de bulunan eğitmen bilgi paketi referansı ile aktarımda bulunur.

Tombala kartı ifadeleri

1. Artık kullanmadığım bazı giysilerimi, eşyalarımı farklı amaçla yeniden kullanmak için ileri dönüşüm yaparım
2. Artık ihtiyacım olmayan eşyalarımı ihtiyacı olan birilerine veririm
3. Arkadaşlarımla kıyafetlerimi ve eşyalarımı değiştiririm.
4. Hediye satın almak yerine kendim yaparım.
5. Yakın mesafelerde araç kullanmak yerine bisiklete biner ya da yürürüm.
6. Dışarı çıkarken suluğumu yanıma alırım.
7. Giysilerimin nasıl üretildiğinin farkındayım.
8. Çöpümü ayrıştırır, uygun olanları geri dönüşüm kutusuna atarım.
9. Alışveriş için yanımda bez çanta taşırım.
10. Dişlerimi fırçalarken su boşa gitmesin diye musluğu kapalı tutarım.
11. Tek kullanımlık pipet yerine tekrar kullanılabilen pipet kullanırım.



	12. Tek kullanımlık plastik atıklar yerine uzun vadeli kullanabileceğim ürünleri tercih ederim. 13. Alışveriş yaparken ihtiyaç listemi oluştururum. Listemin dışında alışveriş yapmamaya özen gösteririm. 14. Ev içerisinde kullanmadığım elektronik aletleri prizden çıkartırım ve boşa yanan ışıkları söndürürüm. 15. Tüketebileceğim kadar yemeği tabağıma alır, israfı önlerim. 16. Kağıtların ağaçtan yapıldığını biliyorum. Bu yüzden ihtiyacımdan fazla kağıt kullanımı yapmam. 17. Kıyafetlerimi daha uzun süreli kullanabilmek için oluşan yırtıkları ya da zararını onarıyorum. 18. Dışarıda yemek yemek yerine evde yemek yemeği tercih ediyorum. 19. Almış olduğum ürünlerin içeriğine ve yerel ürünleri almaya dikkat ederim. 20. Karbon salınımını azaltmak için kullanmadığım uygulamaları telefonumdan silerim. 21. Yetiştirmiş olduğum biber, domates, fasulye gibi ürünler var. 22. İkinci el ürünler kullanırım(telefon, tablet, dolap). 23. Kırılan ya da bozulan eşyalarımı çöpe atmak yerine tamir edip kullanırım. 24. Şampuanımı evde kendim yapıyorum.
Eğitmen Bilgi Paketi ve Çözümleme (20 dk):	Yaşadığımız coğrafya da yani yeryüzünde yaşamayı mümkün hale getiren doğal süreçleri anlamaya “ekolojik okuryazarlık” denir. Doğa ile iç içe ve onun süreçlerini takip eden ve bu süreci en doğal haliyle, doğayı yok etmeden yaşamayı ilke edinen insanlara da “ekolojik okuryazar” denir. Peki nasıl ekolojik okuryazar olabilirim ve doğaya en az zararı vererek kendi hayatıma nasıl devam edebilirim diye sorabilirsiniz. Bunu şu şekilde açıklayalım:

	Örneğin; Balık tutmaya gittiğiniz zaman doğal süreci ve dengeyi bozmadan tutarlı balık tutumu yaparak. Ekolojik okuryazar ihtiyacı olmayan bir kıyafeti almaz, giyilmeyecek durumda olan kıyafetlerini onarır. Ekolojik bir insan ya da anne baba hem çocuğunu hem de kendisini doğal ürünler ile beslemeye önem gösterir. Bu tarz birçok örnek verebiliriz. Aslında sizlerin de az önce almış olduğu görev kartlarında belirtilen şeyleri yapmaya dikkat eden insanlara ekolojik okuryazardır. Peki neden bu kadar önemli bu ekolojik okuryazarlık biraz da bundan bahsedelim. Çevre bilimleri Profesörü David Orr ekolojik okuryazarlık hedefi için “Ekolojik kriz, her şekilde eğitimin bir krizidir. İklim değişikliği kaynakların tükenmesi ve çevre bağlantılı hastalıklar dahil olmak üzere artan çevre sorunları ile karşı karşıyayız. Bugünün dünyası, ekolojik düşünen, doğal sistemleri Ekosistem hizmetleri insanlığının, sosyal ve ekonomik gelişimi ve yaşamsal faaliyetleri için hayati önem taşımaktadır. Bu yüzden aslında hepimize görev düşüyor. Yeryüzünde yaşayan tek varlık insan değil diğer canlılara da saygı duymalıyız. Doğada yaşayan tüm varlıklar ile ekosisteme karşı en duyarlı ve bilinçli şekilde yaşamayı öğrenmeliyiz.
Değerlendirme	Katılımcılardan bugün görmüş oldukları ekolojik okuryazarlık kavramı ile ilgili neler öğrendiklerini kısa bir cümle ile yazmaları istenir. Yazılan cümleleri eğitmenin önceden hazırlamış olduğu ekolojik okuryazarlık kutusuna atmaları istenir. En sonunda ise genel bir değerlendirme almak adına duyuğu durum sticker etkinliği yapılır.

16. Hafta: Sosyal Uyum

Konu Başlığı	Sosyal Uyum		
Yaş Grubu	12-15	Etkinlik Süresi	90 dakika
Etkinlik (50 dk)	Ön yargılarımızdan kurtulmamız gerek. Önyargılarımız bir insanı, bir toplumu tanımamızın önünde en büyük engeldir. Herkes kültürünü, inancını yaşamakta ve dilini konuşmakta özgürdür. Bu herkesin hakkıdır.” Farklılıklara Saygı: Her bir birey, fiziksel ve ruhsal yönleriyle öznel özellikler taşır. Yaş, cinsiyet, boy, saç ve göz rengi, bazı fiziksel veya zihinsel engeller gibi doğal farklılıkların yanında insanlığın sonradan kazandığı farklılıklar da vardır. Bir toplum ya da grup içerisinde birey; göç, ekonomik seviye, meslek gibi etmelerin bir sonucu olarak genel-den farklı pozitif ya da negatif özelliklere sahip olabilir. Farklılıklara sahip bireylerin ya da toplumların bir arada barışçıl, demokratik ve huzurlu bir şekilde yaşayabil-meleri, bu şartlarda bireylerin de çok kültürlü kişisel özellikler geliştirmesi ve karşılaştıkları kişilerle de olumlu ilişkiler kurabilmeleri. Önyargı: Kişi ve toplum hakkında bilgi sahibi olmadan fikir sahip olmak. Bir kimse veya bir şeyle ilgili olarak belirli şart, olay ve görüntülere dayanarak önceden edinilmiş olumlu veya olumsuz yargı, peşin yargı, peşin hüküm, peşin fikir. Empati: Bireyin, kendisini karşı tarafın yerine koyarak olaylara karşı tarafın bakış açısı ile bakabilmesidir. Olayları onun gibi algılamaya çalışmalıdır. kişi veya toplum ile bağ kurmak bir toplumu veya kişiyi anlama-ya çalışmak. Karşılıklı Güven: Kişilerin ve toplumların ön yargıların-dan kurtulup, korku ve şüphe duymadan birbirlerine güven duymaları.		

	Prova Çalışması / Oyun 4 konu başlığının yazılı olduğu çıktılar gruplara dağıtılır ve her grubun masasına geçerek, 3 dakikalık bir drama için senaryonun yazılması, rollerin belirlenmesi ve provalar için 45 dakikalık olduğu söylenir. Eğitmen, oyunların oluşturulmasında dikkat edilmesi gereken kurallar noktasında grupları uyarır: - Oyunlarda hakaret, şiddet içerikli hiçbir söylem yer almamalı. - Kırıcı, rencide edici hiçbir davranış ve söyleme yer verilmemeli. - Lakap kesinlikle kullanılmamalı. - Oyunlarda katılımcılar arasında vurma, itme, çekme gibi fiziksel hiçbir müdahale bulunmamalı. - El şakaları ve argo söylemler kesinlikle olmamalı. (Eğitmenler oyunlar hazırlanırken gruplar içerisinde dolaşmalı ve hazırlanan oyunların içeriği hakkında bilgi edinmeli, kırıcı rencide edici vb. herhangi bir söylem veya davranış fark ederse anında müdahale etmelidir.) Süre sonunda her gruptan en fazla 3 dakikalık bir oyun hazırlamaları ve oyunu sergilemeleri istenir. Grupların oyunlarının izlenmesinin ardından her grup sadece kendi sorumlu olduğu oyunun konusunu bilir. Oyunlar büyük gruba sergilendikten sonra, 'bu oyunun ne anlattığı' önce seyircilerden dinlenir, daha sonra oyuncuların fikirleri alınır.
Değerlendirme	Çocuklara etkinlik hakkında fikirleri sorulur. Paylaşım yapmak isteyenlere söz verilir. 1. Birlikte çalışmak size ne hissettirdi? 2. Zorlandığınız konular oldu mu? Olduysa bunlar nelerdir? 3. İş bölümünü/rol dağılımını nasıl yaptınız? Tekrar böyle bir çalışmada yer almak ister misiniz?

**Referans**

Bu etkinlik Türk Kızılay Çocuk Programları tarafından oluşturulmuştur.

1. Köç, A. & Duygu, H., “Ortaokul Öğrencilerinin Farklılıklara Saygı Değerini Edinimleri ve Yabancı Uyruklu Öğrencilerle Uyum Becerileri”, Journal of Innovative Research in Social Studies, Cilt: 1 Sayı: 1.
2. Türk Dil Kurumu Güncel Türkçe Sözlüğü, http://www.tdk.gov.tr/index.php?option=com_gts&arama=gts&kelime=%C3%B6n%20yarg%C4%B1&guid=TDK.GTS.546484814777f1.72757602 (erişim 30 Eylül 2019)

17. Hafta: Değerlendirme

Konu Başlığı	Değerlendirme		
Amaç	Eğitim faaliyetlerinin sonlandırılması Son testin yapılması Projenin devam eden faaliyetlerinin bilgilendirilmesinin yapılması		
Kazanım	Katılımcılar projenin ilerleyen çalışmaları hakkında bilgi edinir.		
Yöntem ve Teknikler	Anlatım, Soru Cevap		
Araç ve Materyaller	Son test, kurşun kalem		
Yaş Grubu	12-13	Etkinlik Süresi	60 dakika
Giriş/Isınma (10 dk)	Giriş oyunu için öğretmen katılımcılara birkaç öneri sunar kabul edilen öneri oynanır.		
Etkinlik (50 dk)	Son test uygulaması verilen yönergelere göre uygulanır. Ardında katılımcılara projenin ilerleyen süreci ve yaz faaliyeti ile alakalı bilgi aktarılır.		



6. Bölüm

Spor Haftalık Eğitim Modülü

Spor Haftalık Eğitim Modülü

Haftalar	Etkinlik teması	Amacı
1. Hafta	Tanışma & Ölçme-Değerlendirme	Tanışma & Ölçme
2. Hafta	Basketbol	Temel basketbol beceri gelişimi
3. Hafta	Basketbol	Temel basketbol beceri gelişimi
4. Hafta	Basketbol	Temel basketbol beceri gelişimi
5. Hafta	Basketbol	Temel basketbol beceri gelişimi
6. Hafta	Basketbol	Temel basketbol beceri gelişimi
7. Hafta	Basketbol	Temel basketbol beceri gelişimi
8. Hafta	Kültür Modülü	Kültür Gezisi
9. Hafta	Eğitsel Oyun Etkinlikleri	Birlikte Hareket Ederek Strateji Geliştirmesi
10. Hafta	Eğitsel Oyun Etkinlikleri	Birlikte Hareket Etme
11. Hafta	Eğitsel Oyun Etkinlikleri	Birlikte Hareket Etme
12. Hafta	Oryantiring	Temel Oryantiring Beceri Gelişimi
13. Hafta	Oryantiring	Temel Oryantiring Beceri Gelişimi
14. Hafta	Oryantiring	Temel Oryantiring Beceri Gelişimi
15. Hafta	Oryantiring	Temel Oryantiring Beceri Gelişimi
16. Hafta	Oryantiring	Temel Oryantiring Beceri Gelişimi
17. Hafta	Değerlendirme& Bilgilendirme	Sonuçlandırma

GÜNLÜK ANTREMAN PROGRAMI

1. Antreman

Süre: 45 Dk.+45Dk.

ANTRENMAN İÇERİĞİ

AMAÇ: Temel basketbol beceri gelişimi

BECERİLER: Top Sürme – Şut atma – Pas verme – Ribaunt alma – Savunma yapma

UYGULAMA: Grupla selamlaşma yapılır. Grubun ilk antrenmanı olacağından dolayı grup üyelerinin birbirini ismen tanıyıp tanımadığı sorulur.

Grup üyeleri eğer birbirlerini ismen tanıyor ise ısınma etkinliğine geçilir. Tanımıyor ise ısınma etkinliğine aşağıdaki tanışma oyunu oynanarak başlanır.

Tanışma etkinliği:

Öğrencilerin gruptaki diğer kişilerin isimlerini öğrenmesi amaçtır.

Basit bir etkinlik olarak öğrenciler eğitmenlerle birlikte bir çember oluşturur ve yere otururlar.

Grupta herkes sırayla isimlerini söyler ve birkaç cümle ile kendini tanıtır. Daha sonra bir adet basketbol topu alınır.

Topa sahip olan öğrenci topu bacakları arasında sektirmeye başlar ve ismini söylediği kişiye topu yuvarlar.

Topu alan öğrenci bacak arasında topu sektirmeye başlar ve 5-6 sektirmeden sonra ismini söylediği kişiye topu atar. Buradaki kural topun ikinci kişiden sonra geldiği kişiye geri pas edilmemesidir. Etkinlik gruptaki kişilerin genel olarak isimlerini hatırlamaları sağlandıktan sonra sonlandırılır.

Isınma etkinliği (8 – 10 dk.)

Basketbol oyunu diğer spor etkinlikleri gibi bedensel etkinliklerin yoğun olarak kullanıldığı sporlardan birisi olduğu için ısınma hareketleri önemlidir. Eğitmenlerin öğrencilere basketbol için ısınma yaptırmadan önce veya ısınma esnasında sporda ısınma hakkında aşağıdaki bilgileri vermesi yararlı olacaktır. Basketbol oynamaya başlamadan önce mutlaka fiziksel olarak vücudumuzu basketbol oyununa yönelik olarak ısıtmalıyız. Isınma sürecinde oyun içerisinde aktif olarak kullanacağımız kas ve eklem gruplarına yönelik hareketleri bedenimizi çok zorlamadan yapmalı ve kas gruplarımızın hazırlanması için açma-germe etkinlikleri yapmalıyız.



2-3 dk koşu ve yön değiştirme hareketli ısınma

Öğrenciler mevcuda göre basketbol sahası dip çizgisi veya yan çizgilerinde yan yana olacak şekilde sıraya girerler. Koşu ve yön değiştirme hareketlerini önce öğretmenler gösterir ve sonrasında komutla birlikte öğrencilerin yapmasını isterler.

Yapılacak hareketler:

- a. Düz koşu (2 tur) 2. Turda koşu sırasında kollar her iki yöne de yavaşça omuzlardan çevrilerek ısındırılır.
- b. Topukları kalçaya çekerek koşu (1 tur) dönüşünde yavaş tempo koşu,
- c. Dizleri önde karın hizasına kadar yükselterek koşu (1 tur) dönüşünde yavaş tempo koşu
- d. Sağ ayak gidilen tarafta olacak şekilde kayma adım koşular. (2 tur)
- e. Kısa adımlarla çabuk ayak çalışması ve devamında kısa sprintler (2 tur)

Not: Aşırı yüklenme yapılmaması için öğrenciler uyarılmalıdır. 2-3 dk Top alıştırmaları

- a. Bel etrafında – diz etrafında – baş etrafında top çevirme
- b. Parmaklarla topu elden ele tipleme (Önde – Baş üstünde – Diz hizasında)
- c. Önce sağ ayak öne alınarak sağ bacak etrafında top çevirme
(Topu yere değdirmen ve yerde yuvarlayarak) sonra sol ayak öne alınarak sol bacak etrafında top çevirme.
- d. Bacaklar arasında 8 çizme (Topu yere değdirmen ve yerde yuvarlayarak)

2- 4 Dk. Açma/Germe Hareketleri

Eğitmenler dinamik veya statik olarak esnetme hareketlerini basketbolda kullanılan kas ve eklem gruplarına yönelik olarak göstererek yaptırırlar. Örnek olarak ekte sunulan hareketler kullanılabilir.

Etkinlik 1: Top sürme ile tanışma. (10 dk.)

Temel Beceri: Temel Duruş (Üçlü Tehdit) - Top sürme ve hakimiyet. Uygulama: Öğrenciler birer top alarak U düzeninde sıralanırlar.

Eğitmen Basketbolda temel duruşu anlatır ve gösterir. Ardından öğrencilerin de bunu yapmalarını sağlar.

Sonra baskın el ile top sürme çalışmalarına geçilir. Eğitmen top sürmenin önemini birkaç cümle ile anlatır.

Daha sonra temel top sürmede dikkat edilmesi gerekenleri belirterek gösterir.

Etkinlik 2: Temel duruş ve top sürme becerileri (15 dk.)

Her öğrenci bir top alır ve saha yan çizgisi üzerinde sıraya geçer. Eğitmenin komutu ile temel duruştan sırasıyla oldukları yerde yüksek top sürme, alçak top sürme ve önden el değiştirme çalışması yaparlar.

Yeterli tekrardan sonra bu çalışmalar karşı çizgiye kadar hafif tempo koşu ile gerçekleştirilir. Eğitmenin düdük komutu ile sporcuların topu tutarak eğitmenlerin yönergelerini dinlemeleri söylenir.

Etkinlik 3: Top sürme eğitimi oyunu (10 dk.)

Öğrenciler ikiye bölünür. Eşlerde bir top bulunur. Eşlerden elinde top olan sürücü diğeri ise yönlendirici olur. Amaç, yönlendirici eşin komutlarına uygun olarak top sürerken sahadaki diğer ikililere temas etmeden aralarda topu kontrollü bir şekilde sürmelerini sağlamaktır. Yönlendirici sağa komutu verdiğinde top sürücü sağa doğru sağ eli ile top sürer. Eğitmen sola komutu verdiğinde top sürücü önden el değiştirme hareketi yaparak sola doğru top sürmeye devam eder. Bir süre sonra eşlerden yönlendirici olan baş parmağı ile başarı işareti yaparak değerlendirmede bulunur. Daha sonra eşler rol değiştirerek etkinliği süre sonuna kadar devam ettirirler.

Etkinlik 4: Punch point 15 dk

Her öğrencide bir top olacak şekilde öğrenciler sahada dağınık bir şekilde yerleşir. Eğitmenin komutu ile öğrenciler sahada top sürerek hareket eder ve her bir arkadaşı ile yumruk selamı yapar. Her bir yumruk selamı 1 puan olacak şekilde hesaplanır ve süre bitiminde en fazla puana sahip olan öğrenci etkinlikte başarılı olur. Dikkat edilmesi gereken yumruk selamı sırasında top sürmenin devam ediyor olmasıdır. Selamlaşma sırasında top tutulursa sayı geçersiz olur. Oyun birkaç kez oynanır.

Etkinlik 5: Pas verme (15 dk)

Öğrenciler ikiye bölünür ve gruplandırılır. Her ikilide bir top olur. Eğitmen önce basketbolda pasın önemini ve farklı pas türlerinin oluşunu gruplara anlatır. Daha sonra göğüs pası, sektirme pası ve baş üstü pası gösterir ve öğrencilerin uygulamasını ister.

Etkinlik 6: Pas Triathlonu (15 dk)

Öğrenciler ikiye bölünür ve gruplar olarak etkinliğe devam eder. Üç pas çeşidini karşılıklı olarak sırasıyla 30 kez yaparak bir tür pas triathlonu yapacakları anlatılır. Eğitmenin komutu ile öğrenciler önce 30 göğüs pası peşinden 30 sektirme pas ve son olarak 30 baş üstü pası yaparlar. İlk tamamlayan ikili başarılı olur. Dikkat edilmesi gereken, öğrencilerin fiziksel gücüne göre aralarındaki mesafeyi uygun olarak ayarlamasıdır. Başarısız paslarda hangi sayıda kalınmışsa ondan devam edilir. Daha sonra farklı pas türleri sıralaması ve sayıları ile etkinlik çeşitlendirilerek devam ettirilir.

2. Antreman

Süre: 45 Dk.+45Dk.

ANTRENMAN İÇERİĞİ**AMAÇ:** Temel basketbol atış becerileri gelişimi**Isınma etkinliği (8 – 10 dk.)** 1. antrenmanda yapılan ısınma etkinlikleri tanışma etkinliği olmaksızın tekrarlanır.**Etkinlik 1: Temel duruş ve Top sürme 2-1-0 (10 dk)**

Öğrenciler ikişerli gruplar oluştururlar. Her ikilide bir top bulunur. Eşler sahada karşılıklı olarak aralarında 2 metre mesafe olacak şekilde yerleşirler. Elinde top olan öğrenci temel duruşta bekler ve eş olan arkadaşının komutlarına göre olduğu yerde top sürme yapar.

Komutlar şu şekildedir:

Öğrenci 2 dediği zaman top iki defa yanda sektirilir ve önden el değiştirilerek diğer elle iki kez top yanda sektirilir. Bu her iki sektirme ve önden el değiştirme diğer komuta kadar sürer. Öğrenci 1 dediği zaman bu sefer 1 kez top sektirilip önden el değiştirme yapılır ve diğer yanda bir defa sektiri- lerek yeniden önden el değiştirme yapılır. Öğrenci “Sıfır” komutunu verdiğinde ise sürekli önden el değiştirilerek top sektirilir. Komutlar sıralı veya duruma göre karmaşık olarak verilir. Sonra eşlerin rolleri değiştirilerek etkinliğe devam edilir.

Etkinlik 2: Temel şut atışı (15 dk.)

Öğrenciler birer top alarak U düzeninde yerleşirler.

Eğitmen temel basketbol şut atışı hakkında bilgi verir ve gösterimde bulunur. Daha sonra öğrenciler önce bu uygulamaları oldukları yerde topu havaya atarak denerler.

Ardından çemberlere ayrılarak öğrendikleri şut tekniğini sırayla çemberin sağın- dan, solundan ve önünden olmak üzere 3 farklı bölgeden denerler.

Yeterli sayıda deneme yapıldıktan sonra atış yeri değiştirilir.

Etkinlik 3: 4 bölge şut atışı (10 dk.)

Öğrenciler çemberin etrafında 4 farklı bölgede gruplara ayrılır. Her gruba bir top verilir. Grubun önündeki öğrenci atışını yapar. Atışın başarılı veya başarısız ol- masına dikkat etmeksizin topunu takip eder ve atış yaptığı grupta sıradaki arka- daşına verir ve bir sağındaki grubun arkasına geçer. Böylelikle her oyuncu dört farklı bölgeden atışlar denemiş olur.

Etkinlik 4: Pas ve şut çalışması (10 dk.) Basketbol sahası uzunlamasına konilerle iki kısma ayrılır.

Bu etkinlikte amaç öğrencilerin hareket halindeyken hatasız bir şekilde pas verme ve alma becerilerinin gelişmesidir.

Öğrenciler ikiye bölünürler ve her ikisinde de bir top bulunur. Eşler beraber koşarken birbirlerine pas atarlar. Karşı çembere yaklaştıklarında uygun uzaklıktan şut atışı yapar. Daha sonra eşler yer değiştirilerek farklı öğrencilerin atış yapması sağlanır. Etkinlik içerisinde paslar çeşitlendirilerek uygulamalar yapılır.

Etkinlik 5: Çember önünde pas ve şut çalışması (15 dk.)

Öğrencilerin saha içi yerleşimini öğrenmeleri ve pas seçeneklerini doğru değerlendirmeyi öğrenmeleri amaçlanmıştır. Öğrenciler sayılarına göre bir çember önünde 4 farklı noktaya (2 tane guard, 2 tane forvet olmak üzere) yerleştirilirler. Öğrencilere kaç tane pas yapacaklarını ve paslar tamamlandığında top kimde kaldıysa o kişinin şut atacağı söylenir. Pasların bir yana verildiğinde göğüs ya da sektirme pas şeklinde olacağı, daha uzaktaki kişilere verildiğinde baş üstü pas olacağı belirtilir. Eğitmenin pas sayısını söylemesi ile birlikte öğrenciler tempolu bir şekilde pas yapar ve en sonda atış gerçekleşir.

Etkinlik 6: Şut oyunu, TOP 5 (15 dk.)

Oyuncular pota sayısı kadar çemberlere ikiye bölünürler. Gruplar beceri düzeylerine göre belirlenen bir çizgi arkasında ikiye bölünürler. Çizgi bulunan iki oyuncu ellerindeki topları birbirine geçirerek oyuna başlar. Serbest atışta ilk başarılı atışı yapan oyuncu 2 puan kazanır. Eğer ilk atışta iki oyuncuda başarılı olamadıysa atışları takip ederek topu alıp şut atış tekniği ile ilk basketi yapmaya çalışırlar. İlk basketi yapan oyuncu 1 puan kazanır ve ikili sıranın arkasına geçer. Toplamda 5 puanı toplayan oyuncu etkinlikte başarılı olur. Dikkat edilecek hususlar: Oyuncular basketbol becerileri birbirine yakın oyunculardan seçilmelidir. Beceri durumlarına göre toplam sayı 7 veya 9 olarak belirlenebilir. Oyunculardan doğru atış tekniklerini kullanmaları istenmelidir.



3. Antreman

Süre: 45 Dk.+45Dk.

ANTRENMAN İÇERİĞİ

AMAÇ: Temel basketbol atış becerileri gelişimi

Isınma etkinliği (8 – 10 dk.) 1. antrenmanda yapılan ısınma etkinlikleri tanışma etkinliği olmaksızın tekrarlanır.

Etkinlik 1: Turnike atışı (20 dk.)

Öğrenciler birer top alarak çemberlerin sağında olacak şekilde 3 sayı çizgisinin köşesinde sıra olurlar. Eğitimci Turnike atışının nasıl olacağını anlatır ve gösterir. Daha sonra öğrenciler turnike atışını sırasıyla çemberin sağından deneyimlerler. Daha sonra eğitimci sol taraftan turnike atışını gösterir ve öğrenciler deneyimler.

Not: Öğrencilerin turnike atışını deneyimlemeleri ve kazanmaları için diğer etkinliklerden fazla zaman ayırmak gerekebilir.

Etkinlik 2: Top sürme ve turnike (15 dk.)

Öğrenciler 3 sayı çizgisinin köşelerinde iki sıra olurlar.

Önce çembere göre sağda olan gruptaki öğrencilerde top olur.

Bu gruptaki öğrenciler top sürerek çembere turnike atışı yaparlar.

Aynı anda kaşı taraftan başka bir öğrenci koşarak çembere gider ve arkadaşının yaptığı turnike atışından topu alıp atış yapan sıranın arkasına geçer.

Daha sonra sol taraftan ve ön taraftan turnike atışları yapılır.

Etkinlik 3: Paslı turnike atışı (15 dk.)

Öğrenciler yan sahada ikişerli gruplar halinde peş peşe sıraya geçerler. Her ikilide bir top bulunur.

Öğrenciler birbirlerine pas atarak çembere doğru ilerler ve çembere yaklaştıklarında turnike atışı yapılır.

Bu etkinlikte sağdan ve soldan atışlar mutlaka yapılmalıdır.

Bireysel farklıklar gözeticilerle atış sayıları ve pas mesafeleri düzenlenebilir.

Etkinlik 4: Şut yarış (10 dk.)

Öğrenciler serbest atış çizgisi veya kendileri için uygun bir çizginin arkasında iki grup olarak tek sıra halinde dizilirler.

Grubun başında olan öğrencilerde birer top olur.

Bu öğrenciler şut atışını denerler eğer atışları başarılı olursa topu sıradaki arkadaşlarına verirler eğer başarısız olursa turnike veya şut atışı ile başarılı olana kadar atış denemelerini sürdürürler.

İlk tamamlayan grup etkinlikte başarılı olur.

Etkinlik 5: Knock- Out oyunu (20 dk.) Öğrenciler bir serbest atış çizgisi gerisinde tek sıra olurlar. İlk iki öğrencide top bulunur. İlk öğrenci atışını yapar. Onu takiben ikinci öğrenci de atışını yapar. Önden atan oyuncu sayıyı başarmadan arkadaki oyuncu başarılı atış yaparsa öndeki öğrenci oyundan çıkar. En son kişi kalıncaya kadar bu oyun devam eder. Son kalan, etkinlikte başarılı olur.

4. Antreman

SÜRE: 45 Dk. + 45 Dk.

ANTRENMAN İÇERİĞİ**AMAÇ:** Temel basketbol atış becerileri gelişimi**Isınma etkinliği (8 – 10 dk.)** 1. antrenmanda yapılan ısınma etkinlikleri tanışma etkinliği olmaksızın tekrarlanır.**Etkinlik 1. Pivot adımı ve Stop hareketleri (8-10 dk.)**

Basketbolda topla birlikte durma becerisi olan stop hareketi eğitmenler tarafından gösterilir ve anlatılır. Öğrenciler birer top alır ve basketbol yan çizgisinde sıra- ya geçerler. Komutla birlikte 3 kez top sektirerek ilerler ve eğitmenlerinin göster- diği şekilde stop yaparak durur. Daha sonra diğer eliyle top sürerek aynı hareketi diğer yan saha çizgisine kadar devam ettirir. Karşı çizgiye ulaşınca pivot adımı ile dönüş yapar ve karşı çizgiye doğru beceriyi aynı şekilde tekrarlar.

Etkinlik 2. Stop ve pivot (8-10 dk.)

ÖHer öğrenci bir top alarak sahada farklı yönler el ve yön değiştirerek dripling yaparken eğitmenin komutu ile stop yapar ve eğitmenin eli ile işaret ettiği yöne doğru pivot adımı yaparak top sürmeye başlar. Eğitmen sık sık komutla stop ve pivot adımı ile yön değiştirme yapmalarını sağlar.

Etkinlik 3: Stop ve pas (8-10 dk.)

Öğrenciler ikiyeşerli olur. İkililer karşılıklı olarak basketbol sahası yan çizgilerinde sıraya girerler. Sahanın ortasına kadar top sürerek gelirler ve stop yaparak bir önceki antrenmanda öğrendiği pas çeşitlerini sırayla çalışırlar. Tüm pas çeşitleri yeterince tekrarlanana kadar etkinlik devam ettirilir.

Etkinlik 4: Stop ve Şut (8-10 dk.)

Öğrenciler çember önüne çembere göre sağda, solda ve önde olacak şekilde sıralanırlar. Birkaç top sürme sonrasında çembere uygun bir mesafede stop yaparak çembere atış yaparlar. Şut becerisi her öğrenci tarafından yeterince tekrarlanana kadar etkinlik devam eder.

Etkinlik 5: Top sürme ve Şut (8-10 dk.)

Öğrenciler ikiyeşerli olurlar. Her ikilide bir top olur.

Eşlerden toplu olanlar çemberin arkasında dip çizgiye peş peşe sıra olurken diğer eşler karşılarında olacak şekilde 3 sayı çizgisinin gerisinde sıraya girerler.

Etkinlik çember altındaki oyuncunun topu 3 sayıdaki arkadaşına pas atması ile başlar.

Pasla beraber arkadaşına savunma yapmak için ona doğru koşar. Topu alan öğrenci top sürerek çembere gitmeye çalışır.

Rakibi ile karşılaştığında el ve yön değiştirerek onu geçmeye çalışır. Çembere yaklaşıncaya şut atışı yapar.

Etkinlik 6: Skor Topu (15 dk.)

Oyuncular pota sayısı kadar çemberlere ikişerli olarak gruplandırılır. Her çemberin bulunduğu sahaya aynı olmak şartı ile 1 adet 3 sayılık, 1 adet boyalı alan dışı, bir adet de boyalı alan içi nokta belirlenir. Bu noktalar; 3 sayılık olan 3 puan, boyalı alan dışı olan 2 puan ve boyalı alan içi 1 puan olacak şekilde derecelendirilir. Oyuna ikililerden toplu olan oyuncunun serbest atışı ile başlanır. Bu atış başarılı olursa 2 puan olarak değer kazanır. Bu atışla beraber diğer oyuncu belirlenen atış noktalarından birisine gider. İlk atışı yapan kişi topu takip eder ve arkadaşına pas verir. Pastan sonra yine sahada belirli olan noktalardan birisine giderek atış için arkadaşından gelecek pası bekler. Başarılan sayı yüksek sesle söylenir. Böylelikle aynı anda farklı çemberlerde yapılan atışlarında skorları diğer oyuncular tarafından duyulur 2 dakikalık sürede en yüksek skoru üreten ikili etkinlikte başarılı olur.

Dikkat edilecek hususlar:

Etkinlik sırasında uygun bir müzik kullanılması motivasyonu artıracaktır. Yarışan ekipler benzer beceri düzeyine sahip olmalıdır.

Tekrar sayısı yorgunluk ve eğlence durumlarına göre antrenörler tarafından düzenlenebilir.



5. Antreman

SÜRE: 45 Dk. + 45 Dk.

ANTRENMAN İÇERİĞİ

AMAÇ: Temel basketbol atış becerileri gelişimi

Isınma etkinliği (8 – 10 dk.) Balık ağı veya Don ateş tarzı bir eğitsel oyun ardından 1. antrenmanda yapılan toplu ısınma etkinlikleri ve esnetme etkinliği tekrarlanır.

Etkinlik 1. Ribaunt alma (8-10 dk.)

Öğrenciler ikiye bölünür. Her ikilide bir top olmalıdır. Toplu olan öğrenciler 3 sayı çizgisinin gerisinde peş peşe sıra olurlar. Diğer grup ise çemberin sağ tarafında aynı şekilde sıra olurlar.

Eğitmen çembere yapılan atışlarda dönen topları alma anlamına gelen Ribaunt becerisini anlatır ve temel hareketlerini gösterir.

Toplu olan oyuncu top sürerek çembere yaklaşır ve stop yaparak şut atışını gerçekleştirir.

Atışın başarılı veya başarısız olmasına bakılmaksızın diğer oyuncu ribaunt pozisyonu alır topu alır.

Sonra yerler ve roller değiştirilerek etkinlik devam eder.

Etkinlik 2: Şut ve Ribaunt (8 – 10 dk.)

Öğrenciler ikili gruplar oluşturur.

İkililerden bir tanesi ribaunt için çember altında yer alır. Diğerleri ise boyalı alanın dışında yer alır.

Ve atıcı olur. Atıcı, eğitmenin komutu ile, 30 saniyelik süre içerisinde olabildiğince şut girişiminde bulunur.

Atılan her şutun ribaundu alınır ve atıcıya paslanır. Daha sonra roller değişerek etkinlik sırayla yapılır.

Etkinlik 3: Şut oyunu, Knock-Out (10-12 dk.)

Öğrenciler serbest atış çizgisi üzerinde veya beceri düzeylerine göre belirlenen bir çizgi üzerinde peşpeşe tek sıraya girerler.

İlk iki öğrencide top vardır.

Sıranın önünde olan kişi atışını yapar.

2. sırada olan kişi peşinden atışını yapar.

Önden atış yapan kişi başarılı olursa topu hemen sıranın önündeki arkadaşına verir.

Eğer başarısız olursa topu yakalayıp yeni atışlar deneyebilir.

Ancak başarılı atış yapmadan ardından gelen kişinin atışı girerse elenir. En son kalan kişiye kadar bu oyun oynanır.

Etkinlik 4: Savunma temel hareketleri (8 – 10 dk.)

Öğrenciler basketbol sahası yan çizgisinde yanyana tek sıra olurlar. Eğitimci basketbol savunma temel duruşunu gösterir.

Daha sonra öğrencilerden bunu göstermelerini ister. Varsa hatalar düzeltilerek duruş kazandırılır.

Daha sonra öğrenciler oldukları yönde yan dönerek diğer yan çizgiye doğru savunma duruşunda kayma adımlarla gider ve gelirler.

Etkinlik 5: Toplu adam savunması (8 – 10 dk.)

Öğrenciler ikili gruplar oluştururlar. Her ikilide bir top olur. Basketbol sahası boy-lamasına konilerle ikiye ayrılır.

Öğrenciler dip çizgilerin köşelerinde ikililer olarak sıra olur. Toplu olan oyuncu el ve yön değiştirerek zikzaklar yapar.

Savunma oyuncusu da bu değişimlere karşılık vererek savunma kayma adımları yapar.

Etkinlik 6: Turnike atışı (20 dk.)

Öğrenciler birer top alarak çemberlerin sağında olacak şekilde 3 sayı çizgisinin köşesinde sıra olurlar. Eğitimci turnike atışının nasıl olacağını anlatır ve gösterir.

Daha sonra öğrenciler turnike atışını sırasıyla çemberin sağından deneyimlerler.

Daha sonra eğitimci sol taraftan turnike atışını gösterir ve öğrenciler deneyimler.

Not: Öğrencilerin turnike atışını deneyimlemeleri ve kazanmaları için diğer Etkinliklerden fazla zaman ayırmak gerekebilir.

**6. Antreman**

SÜRE: 45 Dk. + 45 Dk.

ANTRENMAN İÇERİĞİ**AMAÇ:** Temel basketbol atış becerileri gelişimi**Isınma etkinliği (8 – 10 dk.)**

Balık ağı veya Don ateş tarzı bir eğitsel oyun ardından 1. antrenmanda yapılan toplu ısınma etkinlikleri ve esnetme etkinliği tekrarlanır.

Etkinlik 1: Basketbol Bowling (25 dk.)

Oyunun Oynanışı: Sporcular 5-7 kişilik takımlara ayrılır.

Her grup sahadaki iki çembere sıraya sokulur ve her gruba bir basketbol topu verilir.

Sahanın ortasına bir koni yerleştirilir ve üzerine bir tenis topu konulur. Öğrenciler öğrenilmiş olan şut veya turnike atışlarını çembere belirlenen bir uzaklıktan yapmak için sıraya girerler. Sırayla atışlar yapılır.

Atışı yapan oyuncu başarılı bir atıştan sonra takımına 1 puan kazandırır.

Atışı yapan oyuncu topu alarak sıradaki arkadaşına verir ve sıranın arkasına geçer. Toplamda 10 sayıyı bulan takım en son atışı yapan oyuncusuyla topu çember altından yuvarlayarak orta sahadaki koniyi vurup üzerindeki tenis topunu düştürmeye çalışır.

Bowling aşamasında başarısız olunursa sıradaki oyuncu ile devam edilir. Tenis topunu ilk düşüren takım kazanır.

Oyun sağ ve sol turnikeler için 2 tur, 3 bölge atış için 1 tur oynatılmalıdır.

Dikkat edilecek hususlar:

Etkinlik sırasında uygun bir müzik kullanılması motivasyonu artıracaktır.

Yarışan ekipler benzer beceri düzeyine sahip olmalıdır.

Tekrar sayısı yorgunluk ve eğlence durumlarına göre antrenörler tarafından düzenlenebilir.

Etkinlik 2: Beceri temelli oyunlar Oyun adı: Ribaund, pas ve şut (25 dk.)

Malzemeler: Her dört kişilik gruplar için iki basketbol topu Amaç: Farklı basketbol becerilerini geliştirme,

Birlikte çalışabilme,

Takımdaşlık duygusu geliştirme.

Oyunun Oynanışı: Oyuncular 4'er kişilik gruplara ayrılır.

Her grupta iki adet top bulunur. Oyunculara grup içinde 1'den 4'e kadar numaralar verilerek her bir numaranın etkinlik içindeki görevleri anlatılır.

Etkinlik sırasında 1 numara Şut atıcıdır. 2 numara pas vericidir. 3 ve 4 numaralar ribaund alıcıdır.

Etkinlik başlangıcında 3 ve 4 numaralı görevdeki oyuncular boyalı alanda ellerinde birer top ile sahada yer alırlar.

2 numaralı görevdeki oyuncu serbest atış çizgisi civarında yer alır.

1 numaralı şut atıcı oyuncu ise boyalı alan dışında şut becerisine uygun bir mesafede yer alır. Etkinlik 4 numaralı oyuncunun 2 numaralı oyuncuya pası vermesi ile başlar.

2 numaralı oyuncu topu 1 numaralı oyuncuya pas atar. 1 numaralı oyuncu topu şut atar.

Bu esnada 3 numaralı oyuncu da topu 2 numaralı oyuncuya verir.

Her şut atışından sonra 3 ve 4 numaralı oyuncular 1 numaralı oyuncunun şut atışının ribaundunu alarak 2 numaralı oyuncuya pas atar. 2 numaralı oyuncuda şut atması için topu 1 numaralı oyuncuya pas atar.

1 numaralı oyuncu seri bir şekilde gelen paslarla şut atar. Etkinlik 30 saniye süre ile yapılır.

Bu süre sonunda 1 numara 2 ye, 2 numara 3'e, 3 numara 4'e ve 4 numarada 1 numaraya geçerek rolleri değişirler.

Her oyuncunun görevleri 2 tur yapması sağlanır.

Etkinlik 3: Engelli Farkındalığı – Tekerlekli Sandalye basketbol örneği

Sahaya davet edilen tekerlekli sandalye basketbolcuları ile tanışılır. Davetlilerden tekerlekli sandalye basketbolu hakkında kısaca bilgiler anlatılmaları istenir. Daha sonra davetliler nasıl şut attıklarını pas verdiklerini, öğrencilere gösterir. Ardından sahaya 2 veya daha fazla adet tekerlekli sandalye getirilir ve öğrenciler sırayla tekerlekli sandalyede çembere atış yaparak pas vererek, ribaund alarak, top sürerek tekerlekli sandalye basketbolu hakkında farkındalık geliştirmeleri beklenir.

Not: Bu etkinlik projenin gerçekleştirildiği ildeki imkanlar dahilinde farklı engelli spor dallarında biri seçilerek de yapılabilir.



7. Hafta Eğitsel Oyun Etkinlikleri

SÜRE: 45 Dk. + 45 Dk.

ETKİNLİK 1

Oyun adı: Mücevher Hırsızı

Oyunun amacı: Çocukların birlikte hareket ederek strateji geliştirmesi

Kullanılacak araç gereç: Mendil ve benzeri bez, Koniler

Oyun süresi: 20 dk.

Oyunun Oynanışı: Çocuklar çember olacak şekilde dizilirler. Her çocuğun arası en fazla kolları genişliğinde olmalıdır. Çocuklar bulundukları yere çökerler ve buralara bir koni konulur. Böylece her çocuğun yeri işaretlenmiş olur. Bu çemberin merkezine bez bırakılır. Bu bez oyundaki mücevheri temsil eder. Çocuklar arasından gönüllü bir ebe seçilir ve ebeye mücevheri koruma görevi verilir. Çocuklar arasından bir kişi daha seçilir. Seçilen bu kişi oluşturulan çemberin dışında gezinerek çemberdeki arkadaşlarının sırtına dokunur. Sırtına dokunulan çocuk(lar) ayağa kalkar ve mendili almak için ortaya hareketlenir. Ebe kendine yaklaşan çocuklardan yerde duran mendili korumaya çalışır. Mendili almaya çalışırken ebe tarafından dokunulan çocuk yerine geri döner. Çember dışındaki kişi tarafından seçilen kişiler birbirlerinin hamlelerine dikkat ederek mendili alıp çemberdeki yerine geçmeye çalışır.

Çemberin dışında görevli olan çocuk bir sonraki turda mücevheri korumak için ebe olur. Dışarıya için yeniden çemberdeki çocuklar arasında ebe seçilir.

ETKİNLİK-2

Oyun adı: Obur tırtıl

Oyunun amacı: Takım olarak hareket edebilme

Kullanılacak araç gereç: Hulahup çemberleri ve küçük koniler

Oyun süresi: 20 dk.

Oyunun Oynanışı: Çocuklar mevcuda göre 4 gruba ayrılırlar. Her grupta kişi sayısından bir fazla çember bulunur. Sahanın çeşitli yerlerine kukalar yerleştirilir. Gruplar sahanın dört tarafına ardarda tek sıra olacak şekilde yerleştirilir. Grupların ön taraflarında olacak şekilde sahaya farklı yerlere kukalar yerleştirilir.

Gruplar hulahup çemberlerinin içine birer birer yerleşirler. Boşta kalan çember elden ele verilerek gruplar ilerler ve konileri toplamaya çalışırlar. Tüm koniler toplandığında en fazla koni toplamış olan takım yarışmayı birinci tamamlar. Yarışma 3 defa tekrarlanır ve toplam koni sayısı en fazla olan takım yarışmayı kazanır.

ETKİNLİK-3

Oyun adı: Zıplayan kurbağalar

Oyunun amacı: Beden Koordinasyonu geliştirme

Kullanılacak araç gereç: Hulahup ve koniler

Oyun süresi: 20 dk.

Oyunun Oynanışı: Öğrenciler gelişim ve beceri düzeylerine göre 4 veya 5 li gruplara ayrılırlar. Her grup kendi içinde yarışma yapacağı için sahanın bir çizgisinde yanyana sıra olurlar. Diğer gruptaki çocuklar ise ilk sıradaki çocukların ardında sıra olurlar. İlk gruptaki öğrenciler ellerindeki çemberi çift ayak zıplayarak içene basacakları kadar uzağa atarlar. Daha sonra çemberin içine zıplayarak yerleşirler. Çemberi bedenlerinden geçirerek yeniden zıplayacakları kadar ileri atarak ilerlerler. Önceden belirlenmiş çizgiyi ilk geçen yarışmayı kazanır. Daha sonra sıradaki grup etkinliği tekrarlar. Her grup 2 veya 3 tekrar yapacak şekilde etkinlik yürütülür.



8. Hafta Eğitsel Oyun Etkinlikleri

SÜRE: 45 Dk. + 45 Dk.

ETKİNLİK-4

Oyun adı: Tavşan Yolu

Oyunun amacı: Birlikte hareket etme

Kullanılacak araç gereç: Hulahup çemberleri

Oyun süresi: 20 dk.

Oyunun Oynanışı: Çocuklar 5 li gruplara ayrılırlar her grupta bir kişi tavşan seçilir. Gruptaki diğer bireyler birer çember alır. Tavşan grubun en arkasında bulunur ve sırayla önündeki çemberin içine zıplar. Çemberi tutan çocuk tavşan olan arkadaşının bedeninden çemberini geçirir ve sıranın önüne koşar. Tavşan her çemberin içine zıplar ve aynı şekilde çember bedeninden geçince sıranın önüne gider. Bu şekilde grup ilerler ve çizgiyi ilk geçen grup yarış kazanır.

ETKİNLİK-5

Oyun adı: Çember Halayı

Oyunun amacı: Grup birlikteliği, iş birliği

Kullanılacak araç gereç: Hulahup çemberleri

Oyun süresi: 20 dk.

Oyunun Oynanışı: Çocuklar 5 kişilik gruplara ayrılırlar. Gruptaki her birey birer çember alır. Gruptaki bireyler yan yana dizilirler. Sahada bir başlangıç ve bitiş çizgisi belirlenir. Gruplar başlangıç çizgisinin önüne çemberlerini yan yana birbirine temas edecek şekilde sıralayarak hazır olurlar.

Komutla birlikte gruplardaki çocuklar önlerindeki çemberlerinin içine yerleşirler ve çemberleri bedenlerinden geçirerek tekrar yerde birbirine temas edecek şekilde önlerine bırakıp, tekrar çemberlerin içine girerler. Bu hareket bitiş çizgisine kadar tekrarlanır.

Hangi grup önce çemberlerini bitiş çizgisinin arkasına sıralarsa o grup etkinliği kazanır. Gruplar değiştirilerek etkinlik tekrarlanır.

ETKİNLİK-5

Oyun adı: Bayrak Yarışı

Oyunun amacı: İşbirliği

Kullanılacak araç gereç: İki farklı renkte koniler

Oyun süresi: 20 dk.

Oyunun Oynanışı: Çocuklar 2 gruba ayrılır ve basketbol sahasının karşılıklı kenar çizgilerinin ortasında geniş kolda yan yana sıra olurlar. Grupların başındaki ve sonundaki çocukların karşılıklarına denk gelecek şekilde koniler üstüste sıralanmış olarak yerleştirilir.

Komutla birlikte grubun ilk çocuğu koşarak en üstteki koniyi alır ve kendinden sonraki arkadaşına verir. Bayrak yarışı gibi çocuklar konileri elden ele vererek grubun son çocuğuna ulaştırır. Grubun son çocuğu koniyi alıncaya sahanın ortasında belirlenmiş alana bırakır. Bunun hemen ardından grubun başındaki çocuk tekrar koşarak yeni bir koni alır ve yine elden ele verilerek son çocuk tarafından diğer koninin üstüne bırakılır. Gruplardan hangisi tüm konileri önce taşırsa o grup etkinliği kazanır.

Konilerin sayısı çocukların sıkılmadan oynayacağı kadar ayarlanmalıdır. Oyun 3 kez tekrarlanır.



9. Hafta Eğitsel Oyun Etkinlikleri

SÜRE: 45 Dk. + 45 Dk.

ETKİNLİK-7

Oyun adı: Takım zinciri

Oyunun amacı: Birlikte hareket etme

Kullanılacak araç gereç: Hulahup çemberleri

Oyun süresi: 20 dk.

Oyunun Oynanışı: Çocuklar iki veya üç gruba ayrılırlar. Gruplar el ele tutuşarak bir çember oluştururlar. Her gruba bir hulahup çemberini alır verilir. Gruplar bu çemberi iki çocuğun kolları arasında asılı olacak şekilde tutarlar. Komutla birlikte gruptaki öğrenciler ellerini birbirlerinden bırakmadan hulahupun içinden geçmeye çalışırlar. Yan yana olan çocuklar ellerini birbirinden bırakmadan arkadaşlarına yardım edebilir. Hulahup başlangıç noktasına geldiğinde (1 tur olunca) etkinlik sona erer. İlk getiren ekip etkinliği kazanmış olur. Etkinlik 3 kez oynatılır.

ETKİNLİK-8

Oyun adı: Hedef avı

Oyunun amacı: Birlikte koordineli hareketler yapma

Kullanılacak araç gereç: Koniler ve hulahuplar

Oyun süresi: 20 dk.

Oyunun Oynanışı: Çocuklar 3 veya 4 kişilik gruplara ayrılırlar. Her gruba bir hulahup çemberi verilir. Sahanın çeşitli yerlerine koniler bırakılır. Gruplar hulahup çemberlerini ortalarına alarak ellerini kullanmadan bedenleri ile sıkıştırırlar. Komutla birlikte gruplar çemberi aynı şekilde taşıyarak hareket ederler ve sahadaki konilerin üzerine getirirler. Sonra hedefi içine alacak şekilde çemberi bırakarak hedefi avlamaya çalışırlar. Hedefin etrafına geçen çember başarılı sayılır ve çocuklar tarafından alınır. Tüm hedefler toplanana kadar etkinlik sürdürülür. Etkinlik 3 kez tekrarlanır ve toplamda en fazla hedef avlayan takım etkinliği birinci bitirir.

ETKİNLİK-9

Oyun adı: Kuyruk ebeleme

Oyunun amacı: Birlikte hareket etme

Kullanılacak araç gereç: Basketbol topu

Oyun süresi: 20 dk.

Oyunun Oynanışı: Çocuklar 4 kişilik gruplara ayrılırlar. Bir grup dışarıda kare şeklinde bir alanın köşelerine yerleşir. Bir grup ise karenin ortasında olacak şekilde peş peşe sıraya girer.

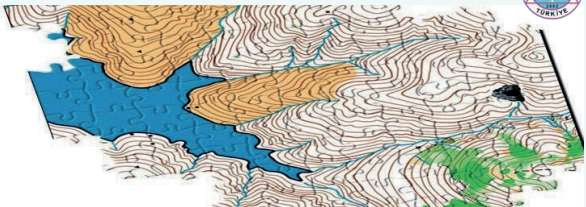
Oyunda dışarıdaki grup birbiri ile paslaşarak ortadaki grubun en arkasındaki kişiyi topla ebelemeye çalışır. Ortadaki grup artarda sıralanarak ve en arkadaki grup üyesinin ebelenmemesi için sıralanmayı bozmadan kare alanın merkezinde dönüş yaparlar. En arkadaki grup üyesinin ebelenmesi durumunda grubun sıralaması değiştirilir. Ortadaki grupta yer alan herkes ebelenildiğinde gruplar yer değiştirir.

“ORYANTİRING İle Sosyal Uyum ve Farkındalık” Eğitimi Etkinliği 12.1

10. Hafta	ETKİNLİK TEMASI	YAŞ GRUBU	SÜRE
	Ben Nerdeyim?	12-13 Yaş	60 Dakika
AMAÇ	Haritayı yönüne koyma, dikkat, odaklanmaya yönelik farkındalık geliştirmek		
KAZANIM	Haritayı yönüne koyabilme. Harita takibini öğrenme.		
ARAÇ VE MATERYALLER	Harita		
GİRİŞ (ISINMA)	Uygulayıcı gençlerin dikkatini toplamak ve heyecanı artırmak için motivasyon konuşması yapar.		
ETKİNLİK AKIŞI	Uygulayıcı bütün katılımcılara parkuru olmayan baz haritayı dağıtır. O anda bulundukları noktayı söyler. Uygulayıcı koşturur ve grupta takip eder. Uygulayıcı durduğu yerde ben nerdeyim diye sorar ve katılımcılarda bulundukları yeri haritada gösterirler. Koşmak ve heyecan yaratmak oyununa katılımı artırır. Koşarken harita takibi yeteneği geliştirir. Harita okuma konusunda yanlışlar tespit edilir.		
DEĞERLENDİRME	   OUTDOOR		

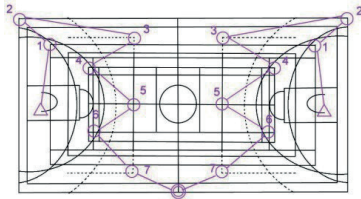
“ORYANTİRING İle Sosyal Uyum ve Farkındalık” Eğitimi Etkinliği 12.2			
11. Hafta	ETKİNLİK TEMASI	YAŞ GRUBU	SÜRE
	Yön Oyunları	12-13 Yaş	60 Dakika
AMAÇ	İş birliği, ifade yeteneği, hafıza gelişimi güven duygusu, takım çalışması.		
KAZANIM	Güven duygusu kazandırma, Ortak çalışma davranışını kavrama		
ARAÇ VE MATERYALLER	Harita-Oryantiring feneri		
GİRİŞ (ISINMA)	Birlikte çalışmanın önemi anlatılır.		
ETKİNLİK AKIŞI	Birçok oryantiring antrenman tekniğinde uygulanabilir. Bir katılımcı anlatıcı olur haritaya bakarak hedefe gideceği rotayı arkadaşına anlatır. Arkadaşı bu anlatım sayesinde hedefi bulmaya çalışır.		
DEĞERLENDİRME	Koşarken harita takibi yeteneği geliştirir. Anlatımda ki ayrıntılar önem kazanır. Ne kadar çok ayrıntı kullanırsa hedefi bulma kolaylaşır. Anlatım yeteneği gelişir anlatırken öğrenir.  OUTDOOR  		

“ORYANTİRİNG İle Sosyal Uyum ve Farkındalık” Eğitimi Etkinliği 13.1

12. Hafta	ETKİNLİK TEMASI	YAŞ GRUBU	SÜRE
	Harita Bilgisi	12-13 Yaş	60 Dakika
AMAÇ	Parçadan bütüne gidebilme Dikkat, odaklanma ayrıntıları görme		
KAZANIM	Haritayı parça bütün ilişkisiyle kavrar. Temel oryantiring bilgisine sahip olur.		
ARAÇ VE MATERYALLER	Oryantiring haritası yapboz şeklinde çıkarılır.		
GİRİŞ (ISINMA)	Oryantiringin en temel malzemesi harita tanıtılır.		
ETKİNLİK AKIŞI	Farklı nitelikleri içinde barındıran bir harita, puzzle programı ile parçalanır. Katılımcılardan harita parçalarının birleştirilmesi istenir. En kısa sürede bitiren katılımcılar başarılı kabul edilir.		
DEĞERLENDİRME	Yap bozu tamamladığında parçadan bütüne gitmeyi öğrenir.   		

“ORYANTİRING İle Sosyal Uyum ve Farkındalık” Eğitimi Etkinliği 13.2			
13. Hafta	ETKİNLİK TEMASI	YAŞ GRUBU	SÜRE
	Harita Bilgisi	12-13 Yaş	60 Dakika
AMAÇ	Sembolleri parkurda eşleştirmeyi öğretme. Harita sembolle- rinin gerçeklikteki karşılıklarını kavratma.		
KAZANIM	Sembolleri kavrar. Harita okumayı öğrenir.		
ARAÇ VE MATERYALLER	A-4 kağıdın da çeşitli oryantiring sembolleri hazırlanır.		
GİRİŞ (ISINMA)	Oryantiring harita sembolleri tanıtılır.		
ETKİNLİK AKIŞI	A-4 kâğıtlarına birer tane oryantiring sembolü yerleştirilir. Katılımcılara sembol kâğıtlarından herhangi birisi gösterilir. Kağıtta ki sembolü gören katılımcılar etraflarında o sembo- lün gerçek hayatta ki karşılığını bulur. En son sembole giden kişiler elenir. Örn: Katılımcılara A-4 kağıdında siyah çarpı gösterildiğin de katılımcılar etrafta insan yapımı nesne arayıp ona dokunur- lar.		
DEĞERLENDİRME	Harita sembollerini gerçekle örtüştürür. Kavranmayan sem- boller tekrar edilir.   OUTDOOR 		

“ORYANTİRING İle Sosyal Uyum ve Farkındalık” Eğitimi Etkinliği 14.1

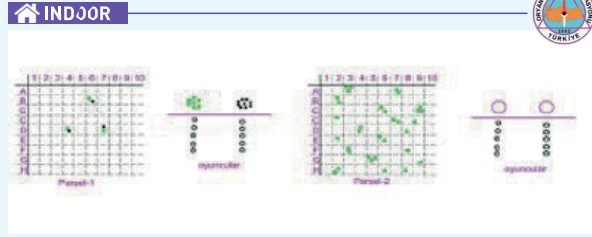
14. Hafta	ETKİNLİK TEMASI	YAŞ GRUBU	SÜRE
	Yön Bilgisi	12-13 Yaş	60 Dakika
AMAÇ	Rekabetle motivasyon artırmayı sağlama		
KAZANIM	Yön kavramı gelişir. Odaklanma düzeyi artar.		
ARAÇ VE MATERYALLER	Harita Kontrol noktaları		
GİRİŞ (ISINMA)	Uygulayıcı, spor salonunda kontrol noktalarını hazırlayıp sabitler. Odaklanma ve hızın önemini anlatır.		
ETKİNLİK AKIŞI	Spor salonu için planlanmış ikiz parkurda katılımcılar düdük sesi ile aynı anda çıkarılır. Klasik oryantiring parkuru yaparak sırası ile kontrol noktalarına gidilir. Birkaç farklı parkur planlaması yapılarak katılımcıların ezberleme yapması engellenir. 2 kişi aynı anda başlar ve zamanlaması alınır. En kısa sürede bitirmek hedeflenmelidir. Takım ikiye ayrılıp grup yarışması haline dönüştürülebilir.		
DEĞERLENDİRME	Çabukluk, refleks geliştirme yolları anlatılır uygulanır. Eksiklikler kritik edilir.  INDOOR  		

“ORYANTİRING İle Sosyal Uyum ve Farkındalık” Eğitimi Etkinliği 15.1			
15. Hafta	ETKİNLİK TEMASI	YAŞ GRUBU	SÜRE
	Yön Bilgisi	12-13 Yaş	60 Dakika
AMAÇ	Kordinat sistemini öğretme		
KAZANIM	Kordinat sistemini kavrar. Kordinat becerileri gelişir.		
ARAÇ VE MATERYALLER	İki farklı renkte oyun taşları Tebeşir, Kalem, Oyun Takip Tablosu		
GİRİŞ (ISINMA)	Görseldeki alan çizilir. Uygulama alanında kare taş döşeme var ise yararlanılır. Öğrenci sayısının 2 katı sayıda iki renkte oyun taşları oluşturulur. Oyun Takip Tablosu oluşturulur.		
ETKİNLİK AKIŞI	Oyuncular iki gruba ayrılır ve görseldeki gibi düzeni alırlar. PARSEL-1 Her grubun hazinesinde kendi grubunun rengini temsil eden taşlar vardır. Yönetici “çık” komutu verdiğinde sırası gelen oyuncu, yerden bir taş alır ve parsel alanına koşar. Oyuncular ortadaki çizgiyi geçtiğinde yönetici bir koordinat söyler. (Örnek: Yönetici B8 dediği zaman oyuncuların B yatayının ve 8 dikeyinin kesiştiği kareye taşları koymasına beklenir.) Oyuncular taşları komutu verilmiş parselde yerleştirmeye çalışır. Taşı doğru parselde ilk yerleştiren gruba 3 puan, ikinci yerleştiren gruba 2 puan verilir. Yanlış parselde puan verilmez. Koşan oyuncu grubun arkasına geçer. Hazinedeki tüm taşlar bitene kadar oyun devam eder. En çok puan toplayan kazanır. PARSEL-2 Oyun taşlarında renk gözetilmez rast gele parsel alanına dağıtılır. Bazı parsellerde tek sayıda (1-3-5- 7-9) taş olmalıdır. Yönetici “çık” komutunu verir, grup oyuncuları parselde doğru koşmaya başlar. Oyuncular orta çizgiyi geçtiklerinde yönetici koordinat söyler. Oyuncular verilen koordinattan bir taş		

ETKİNLİK AKIŞI

alır ve grubunun hazinesine bırakır. Söylenen koordinatta taş kalmadıysa oyuncu boş döner. Koşan oyuncu grubun arkasına geçer. Parseldeki taşlar bittiğinde hazinesinde en çok taş olan grup oyunu kazanır. Taşın yeri değiştirilmez, düzeltilmez. “Çık” komutu verilmeden oyuncular yerinden ayrılmaz.

Koordinat sistemi yaşamda ne işe yarar anlatılır, etkinlik sonlandırılır.



DEĞERLENDİRME

“ORYANTİRING İle Sosyal Uyum ve Farkındalık” Eğitimi Etkinliği 16.1			
16. Hafta	ETKİNLİK TEMASI	YAŞ GRUBU	SÜRE
	Haritada Yön Bulma	12-13 Yaş	60 Dakika
AMAÇ	El haritalarına yönelik farkındalık geliştirmek		
KAZANIM	El haritalarını tutmayı bilir. Haritayı yönüne koyar. Haritada yer alan yönergelere göre doğru yöne doğru yönlenir ve yönlendiği yönü söyler.		
ARAÇ VE MATERYALLER	Pusula, Antrenman Tabağı (30 Adet)		
GİRİŞ (ISINMA)	Öğrenciler çemberde toplanır. Taş-Kâğıt-Makas oyununun oynanacağı söylenir. Lider 1-2 diye sayarak öğrencileri 2 gruba ayırır. 2 grupta arka arkaya sıralanarak yılan şeklini alır ve en öndeki arkadaşlarını takip ederler. Lider grupların başındakileri yönlendirir ve gruplar karşı karşıya geldiklerinde lider dur diyecektir. Grupların başındaki öğrenciler karşılıklı geçerler ve ellerini yumruk yaparak taş-kâğıt-makas derler. Kâğıt yapacaksa elini düz, makas yapacaksa işaret ve orta parmağı açık, taş yapacaksa elini yumruk şeklinde öne uzatır. Taş makası kırar, makas kâğıdı keser ve kâğıt taşı kaplar. İki galibiyet alan kazanır ve kaybeden kişi kazanan kişinin arkasındaki kuyruğun en arkasına geçer. Kazanan kişi de kendi kuyruğunun en arkasına geçer. Tekrar lider komut verdiğinde karşılıklı gelen grupların en önündeki kişiler tekrar yarışır. Tüm öğrencilerin etkinliğe katılımı sağlanır.		

ETKİNLİK AKIŞI	“O-Grid”lerdeki renklere ve dizilimlere bağlı olarak antrenman tabaklarını yerleştirin, alana bu şekilde 2 tane parkur oluşturun. “Yön Bulma Egzersizleri”ni yaptırın. Yine haritada çizilen rotaya göre doğru sırayla hareket etmelerini, buna ek olarak rotayı izlerken yöneldiği tarafın yönünü de söylemelerini isteyin. (“Haritada Yön Bulma Egzersizleri”ni yaptırırken, parkurda ilerleyen öğrencilerden parkuru doğru tamamlamalarına ek olarak aynı zamanda yön söylemesini de isteyin (Kuzeye gidiyorum, güneydoğuya gidiyorum şeklinde). Lider olarak bu egzersizlerin nasıl yapılacağını öğrenciler etkinliğe başlamadan uygulamalı olarak gösterin. Antrenman tabakları alana yerleştirilirken mutlaka gerçek kuzeye göre yerleştirilmelidir. Ardından pusula ile bu antrenman çanakları kontrol edilmelidir. Hatta bu yapılırken öğrencilerin süreci katılmaları sağlanmalıdır.
DEĞERLENDİRME	Antrenman tabakları haritalardaki gibi renklerine göre ve sırasıyla yere dizilir. Aynı zamanda “kazanımla ilişkilendirilecek” etkinlik parkurdaki hedeflere yerleştirilir. Öğrenciler haritalara bakarak parkurları tamamlamaya çalışırlar. Haritalardaki her hedef noktasına birer doğal sayı ve bu doğal sayıların başlarına toplama (+) işareti yazılır. Parkur dışında kalan hedeflere de mutlaka birer doğal sayı ve başlarına toplama (+) işareti yazılmalıdır. Ardından öğrenciler sırayla parkura çıkarılır. Parkura başlamadan öğrenciye bir sayı verilebilir. İlk hedef noktasına gelen öğrenci yerdeki antrenman tabasının üzerinde yazan sayıyı okuyarak başlangıçta aldığı sayıya işlem yapar (toplar). Ardından tüm hedefler bu şekilde birbirine bağlı olarak sürdürülür ve parkur tamamlandığında bir sonuca ulaşılır. Bu sonuç bitiş noktasında yer alan kartlara yazılarak en sonda toplu olarak açıklanmak üzere diğer öğrencilerin de parkuru tamamlamasına kadar saklı tutulur.

“ORYANTİRING İle Sosyal Uyum ve Farkındalık” Eğitimi Etkinliği 16.2			
17. Hafta	ETKİNLİK TEMASI	YAŞ GRUBU	SÜRE
	Empati	12-13 Yaş	60 Dakika
AMAÇ	Takım çalışması, uyum, koordinasyon, güven duygusu geliştirme.		
KAZANIM	Güven duygusu gelişir.		
ARAÇ VE MATERYALLER	Küçük alanın oryantiring haritası. Göz bağı. Derslik ortamında sıra, masa vb. kullanılarak harita oluşturulabilir.		
GİRİŞ (ISINMA)	Uygulayıcı gençlerin dikkatini toplamak ve heyecanı artırmak için motivasyon konuşması yapar.		
ETKİNLİK AKIŞI	İki kişi takım olunur ve bir katılımcının gözü bez yardımı ile kapatılır. Gözleri kapalı olan katılımcı arkadaki arkadaşının elindeki haritaya göre verdiği yön komutlarına göre hareket eder. Katılımcılar konuşmadan anlamaya çalışırlar eğer hedef doğru bölgesinde ise gözü kapalı katılımcının doğru yönünde olan omuzuna dokunulur ve aktivite kontrol noktasına kadar ve tüm noktalar bitene kadar böyle devam eder.		
DEĞERLENDİRME			



Oryantiring tanıtımı



*Özgür Aydın, Kemal Paşa Ferzent Bulum Anadolu Lisesi

**Eray Kurtoglu, Atakum Bilim Sanat Merkezi.

***Yavuz Selim Biçer, Zennure Mücella Bahçivan İlkokulu.

****Sercan Kürklü, Sağlık Bilimleri Üniversitesi.

“Okullar yokken oyunlar vardı.” Aristo

“İnsanoğlunun tarihi kadar eski olan tek şey: Oyun” Johan Huizinga

Oyun oynayanın, hele ki oynayan çocuksa, özgürleştiği alandır. İlk başta kuralları öğrenir. Kurallara uyar. Oynadıkça yeni kurallar yaratır. Oyuncu üretmeye başlar. Oyun ilk hali ile durmaz sürekli gelişir. Doğayı ile yaşam ile, kişinin kendini fark etmesi, çevresi ile uyumlu olmasının oyun halidir, Oryantiring.

Biz Bir Takımız projesi kapsamında farklı kültür ve imkanlar ile yetişen gençlerimizle, birliktelik duygusunun gelişmesi ve spor ile farklılıkların ortadan kaldırılması amacıyla beş haftalık oryantiring çalışması yapılacaktır.

Bizler, eğitimciler ve antrenörler olarak gençlerimizin ruhen ve bedenlen sağlıklı olmasının yanında, sosyal ve ahlaki değerler yönünden gelişmesi için her zaman onlara doğru hedefleri koymakla ve doğru hedefleri sunmakla mükellefiz. Bu eğitimler sayesinde farklılıklar içindeki uyumun, kültürel uzlaşının sportif faaliyetlerin birleştiriciliği ile desteklenmesi amaçlanmaktadır.

Ülkemizin yükselen spor değeri olan oryantiring eğitimlerinde istenilen, gençlerimizin oyun kurallarını öğrenmesi, kişiliğini kavraması, başkalarının varlığını kabul etmesi, kendini var etmesidir. Kendi varlığını kavradıkça gelişir, geliştirir, üretir. Hedefleri buldukça sorunların üstesinden gelme potansiyelini kavrar, strateji geliştirir. Farklı oyunlarla sosyalleşir, sever, sevilir. Kısaca oryantiring ile uyumu öğrenir ve yaşama tutunur. Bu durum oryantiring sporunun sadece fiziksel değil, bilişsel ve toplumsal gelişime olan katkısının bir sonucudur. Topluluk içinde harita ve pusulası ile kendi hedefini bulabilen bir çocuk, başarıma duygusu temelinde yaşamında karşılaşılabileceği sorunları çözmede avantaj kazanır. Eğitimler ile harita üzerindeki hedefleri bulmaya başlayan gençler, kimsenin bir diğerinden farklı olmadığını fark etmeye başlar. Çünkü farklı rotalar, farklı çözümler yine aynı hedeflerde son bulacaktır.

Gardner'ın çoklu zekâ teorisinde belirlediği 8 zekâ türündeki her bir zekâ alanını çalıştırabilecek yeterlilikte olan oryantiring; “kavram öğretimi” başta olmak üzere, “öğretilenlerin pekiştirilmesi” ve “kazanım değerlendirme” gibi eğitim içeriklerine doğrudan katkı sunmaktadır. Haritanın incelenmesi, haritanın hafızada tutularak hızlıca ilerlemenin sağlanması, zihinde arazinin canlandırılabilmesi ve buna bağlı bir rota belirlenmesi, görsel zekânın kullanılmasıdır. Tüm spor dallarında olduğu gibi beyinbeden koordinasyonunun geliştirilmesi, kinestetik zekânın bir ürünüdür. Haritaların hafızada tutulması, çocukların beyinlerinin sürekli olarak zinde olması ve uzun süreli hafızanın kalıcılığını sağlamaktadır.

Bu sözel zekâyı bir atıf olarak düşünülebilir. Çocukların bu sporu gerçekleştirirken hatalarından dersler çıkarmaları, parkurlardaki eksik yanlarını tespit ederek buna yönelik antrenmanlar planlamaları, çocukların içsel zekâyı kullandıklarını açıkça göstermektedir. Oryantiring, bireysel yarışıldığı kadar aynı zamanda bir takım sporudur, türlerine göre çeşitlilik göstermekle beraber aynı zamanda takım puanları da oldukça önemlidir. Oryantiringte sporcular cinsiyet, yaş, etnik köken ve sosyokültürel düzey gözetmeksizin birlikte yarışır, iletişim kurarlar. Bu da sosyal zekânın alanına girmektedir. Oryantiring sporcusu fiziki bir güç sarf ederken aynı zamanda zinde bir beyin gücünü kontrol etmeye çabalamaktadır. Böylesi bir durumda yani baskı altında karar verme, neden sonuç ilişkisi kurabilme, parçaları bir araya getirip sonuçlar çıkarma, tümünden gelim ve tüme varım ile problem çözme becerisi geliştirme matematiksel zekâyı ortaya çıkarmaktadır. Doğayı bir bütün olarak inceleyip yorumlayabilme becerisine sahip olan çocukların bu yönü doğasal zekâyı bir örnek oluşturmaktadır. Bunların dışında kalan ve oryantiringte doğrudan kullanılmayan tek alan olan müziksel zekâ türünü de etkinlik başındaki ısınma oyunlarında ve/veya sınıf/salon/bahçe etkinliklerinde motivasyon artırıcı bir eğitim materyali olarak dolaylı kullanmak mümkün olabilir. Tüm bu alanlara dikkat edildiğinde görülecektir ki, eğitim ortamlarında oryantiring uygulamalarının “oynarken eğitim”, “oynarken öğretim” ve “oynarken gizil öğrenme” gibi farklı yaklaşımlar ortaya koyduğu; öğrenme süreçlerini kolaylaştırarak eğitime farklı bir bakış açısı getirdiği düşünülebilir.

ORYANTİRING NEDİR?

Oryantiring, sınırları belirlenmiş bir alanda bölgelerde harita ve pusula yardımıyla yön bulmayı içeren harita üzerindeki belirlenen kontrol noktalarının sırası ile en kısa sürede bulunmasına dayalı, fiziksel ve zihinsel beceri gerektiren bir doğa sporudur. Oryantiring sporunda amaç, belirlenen hedefleri sırasıyla ve en kısa sürede bularak parkuru bitirmektir. Genellikle ormanlık arazide yapılmakla birlikte farklı arazi koşullarında, şehir merkezlerinde, okul bahçelerinde ve iç mekanlarda (sınıf, AVM) da yapılabilir. Antrenör ve eğitmenin hazırlığına göre birçok farklı alanda farklı uygulamalar ile oryantiring yapılabilir.

Oryantiring hem takım hem de bireysel olarak yapılan bir kitle spordur. Takım olarak yarışılırken bile bireysel olarak tek başına parkurda koşma cesaretine sahip olma, analitik düşünme, kararlı olma becerilerini geliştirir. Oryantiring yaparken odaklanma, strateji yapma, koşma, algılama gibi birçok zihinsel ve fiziksel yetenek bir arada kullanılır.

Oryantiring, her yaş için yapılabilir bir spor olarak sekiz yaşından itibaren yarışmacı olunabilecek ve her yaşa uygun parkurları ile güvenli bir doğa sporudur. Her yaş grubuna özgü yapılabilirliği ile ölçeklenebilir bir spor olma özelliğini taşımaktadır. Farklı yaş grupları ile aynı anda farklı parkurlarda yapılabilmesi ile de bütün aile üyeleri ile yapılabilen bir spordur.

Oryantiring doğayı bilmeyi, canlı yaşamının özünü kavramayı ve doğal yaşama saygıyı aşılar. Bir oryantiring sporcusu doğada sadece ayak izi bırakmaktadır.

Oryantiring özellikle çocuklar için tekdüzelikten uzak, macera duygusu taşıyan, kısa aralıklarla başarıma duygusunu yaşatacak bir spordur.

ORYANTİRINGİN TARİHSEL GELİŞİMİ

- Oryantiring 1886'da İskandinavya'da ortaya çıkmıştır.
- Gündelik yaşamda bilinmeyen bölgelerden pusula ve harita kullanarak ulaşımı sağlamak amacıyla çıkmıştır.
- 1895 Yılında askerî birlikler arasında yarışmalar yapılarak başlamıştır.
- İlk halk arası yarışma 31 Ekim 1897 tarihinde Norveç'te Oslo yakınlarında yapılmıştır. Stockholm Amatör Atletik Birliği başkanı Ernst Killander arazi aktivitelerine gençlerin ilgisini çekmek amacı ile İsveç'te harita ve pusula yardımıyla bir oyun bularak oryantiringin temellerini atmıştır.

- Oryantiringle ilgili ilk büyük organizasyon 1919 yılında Stockholm’de yapılmıştır.
- Uluslararası Oryantiring Federasyonu 1961 yılında kurulmuştur. (Bulgaristan-Danimarka ÇekoslovakyaFinlandiyaMacaristanAlmanya Federal Cumhuriyeti-İsveçİsviçreDemokratik Almanya Cumhuriyeti) İlk Dünya Oryantiring Şampiyonası 1966 yılında yapılmıştır.
- 1971 yılında Askerî Pentatlon takımının başında olan Binbaşı Hüsamettin Yılmaz ve Binbaşı Çetin Gürses Norveç’te oryantiring etkinliğine katılarak Türk oryantiring tarihine geçmişlerdir.
- Türkiye’de ilk sivil grup olan Ankara Oryantiring Grubu ve İstanbul Oryantiring Grubu 1999 yılında oryantiring yapmaya başlamışlardır.
- İlk resmî organizasyon 2000 yılında Ankara’da Türkiye Üniversiteler Arası Oryantiring Şampiyonası yapılmıştır.
- 2002 yılında Dağcılık Federasyonu bünyesine oryantiringin alınmasıyla Türkiye’de etkinlikler başlamıştır.
- 2004 yılında Dağcılık Federasyonundan ayrılarak İzcilik Federasyonuna bağlanmıştır.
- 2006 yılında bir Oryantiring Federasyonu kurulması kararı alınmış olup 28 Mart 2006 tarihinde İzcilik Federasyonu’nundan ayrılan Oryantiring As Başkanlığı, kurulan Oryantiring Federasyonu ile ayrı bir federasyon olmuştur. 21 Eylül 2006 tarihinde idari ve mali yönden özerk olarak Türkiye Oryantiring Federasyonu kurulmuştur.

ORYANTİRİNG AKTİVİTELERİNİN FAYDALARI

Kavramsal Faydaları

- Temeli yön bulmaya dayalı olan bu spor, harita okumayı ve pusula ile yön bulmayı geliştirir.
- Haritadaki topografya şekillerinin yorumlanması ile üç boyutlu düşünmeye yönelik yeteneğinin gelişmesini sağlar.
- Coğrafya, matematik, fen bilimleri ve beden eğitimi gibi birçok ders ve konuların eğlenceli bir etkinlik kapsamında yapılması sağlanır.

Fiziksel Faydaları

- Arazide hızlı olmayı gerektiren oryantiring etkinlikleri sporcuların yüksek koordinasyonlu ve sağlıklı olmasını sağlar.

- Oryantiring etkinliklerinde başarılı olmak için hızlı, esnek ve güçlü olunması gerekir. Bu nedenle oyuncu bu dinamiği yakalayabilmek için egzersizler yaparak kas yapısını geliştirir.
- Bedensel performansın yanı sıra haritayı kolay okuma ve arazide uygulayabilmek için iyi bir zihinsel performans gerektirir. Bu yüzden fiziksel ve zihinsel daha fazla antrenman yapılmasına olanak sağlar.

Sosyal ve Bireysel Faydaları

- Oryantiring etkinlikleri oyuncuların kendine olan öz güvenini ve başarılabilmek isteğini artırır. Özellikle çocuk yaş grubuna yönelik etkinliklerde harita okuyabilme, yön bulabilme ve başarılı olabilme yetisi kazanılır.
- Takım halinde oynamayı, grup halinde stratejiler geliştirmeyi, birbirlerinin menfaatlerini kollanmayı ve hedeflerine ulaşabilmek için birlikte hareket etmeyi öğrenirler.
- Oyuncuları spora yönlendiren bu etkinliklerin sigara içme ve alkol kullanma oranlarının azaldığı gözlemlenmiştir.
- Daha çok doğada gerçekleşen oryantiring etkinlikleri ile şehir yaşamında hapsolmuş çocukların doğa ile iç içe olan açık mekanlarda oyun oynaması sağlanmış olur.
- Aile fertleri ile birlikte oynanan ve her bireyin özelliklerine göre parkurları belirlenen oryantiring etkinlikleri ile aile içinde sağlıklı iletişimin kurulması, paylaşım içinde olunması ve fertlerin birbirine destek olması sağlanır.

ORYANTİRİNG DE KULLANILAN MALZEMELER



Fener

Kontrol noktalarında bulunan 30 X 30cm boyutlarında turuncu beyaz renklerinde üçgen prizması şeklinde araçtır.

**Pusula**

Üzerinde sürekli olarak kuzeygüney yönünü gösteren bir mıknatıs iğnesi bulunan ve yön bulmak için kullanılan kadranlı bir araçtır. Oryantiringte kullanılan pusula çeşidi parmak pusulasıdır.



Zımba

Kontrol noktalarında hedefe iliştirilmiş sert bir maddeden yapılmış, ucunda küçük iğnelerin bulunduğu, sporcuların kontrol kartlarını işaretlemeye yarayan bir alettir.



Elektronik Yüzük

Sporcuların gittikleri hedeflerde bulunan elektronik kontrol sistemi araçlarıyla birlikte çalışan ve geldiği hedefi tespit eden bilgileri kaydeden elektronik bir aygıttır.



EKS (Elektronik Kontrol Sistemi)

Elektronik kontrol sistemi, hedef kontrol noktalarında sporcunun sı yüzüğünü okutarak hedefe geldiğinin bilgisini kayıt almasını sağlayan cihazdır.

ORYANTİRING HARİTALARI

Oryantiring haritası öze bir haritadır. Diğer haritalara oranla daha çok nesneyi gösteren özel sembolleri olan haritalardır. Uzmanlar tarafından sadece oryantiring çalışmaları için çizilir. Oryantiring yapmak istiyorsak hartanın dilini bilmek zorundayız.



ORYANTİRING TÜRLERİ

Koşarak Oryantiring

Oryantiring sporunun en çok kullanılan türüdür. Ormanlık arazide, şehirlerde, parklarda ve haritası olan her yerde zamana karşı yapılır. Dayanıklılık, kuvvet, çeviklik ve sürat gerektirir. Atletizm antrenmanları ile desteklenmesi gereken oryantiring disiplini endir.



Kayakla Oryantiring

Kuzey disiplin kayağı mantığı ile yapılır. Koşu oryantiring haritalarından farklı olarak karda açılan yollar haritanın temelini oluşturur. Kayak oryantiringi yapan sporcu dayanıklı, elit düzeyde bir kayakçı, iyi bir harita okuyucusu olmalıdır. Tüm kayak tekniklerini iyi bilmelidir.



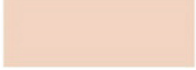
Bisikletle Oryantiring

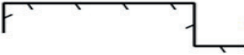
Dağ bisikletleri ile yapılan dalıdır. Dayanıklılık gerektiren türlerden biridir. Sporcular çok iyi bisiklet kullanmalıdırlar. Harita özellikleri koşu oryantiring haritasından çok az farklılık göstermektedir.



ORYANTİRING HARİTASINDA KULLANILAN SEMBOLLER

YER ŞEKİLLERİ - Taraça - Burun - Girinti - Dik Toprak Set - Taş Ocağı - Toprak Duvar - Yağmur Suyu Yanğı - Küçük Yağmur Suyu Yanğı - Tepe - Tepecik - Boyun - Çöküntü - Küçük Çöküntü-Çukur - Küçük Çukur-Delik - Çökmüş-Eşelenmiş Zemin - Kanncı Yuvası	Su Ve Bataklık - Göl - Gölet - Su Dolu Delik - Nehir,Akarsu,Dere - Küçük Su Yatağı,Hendek - Dar Bataklık - Bataklık - Bataklıkta Sert Zemin - Kuyu - Kaynak - Su Tankı,Rezervuar	İnsan Yapımı Nesneler - Yol - Patika - Dar Orman Yolu - Köprü - Enerji Nakil Hattı - Enerji Nakil Hattı Direği - Tünel,Menfes - Beton Duvar - Çit - Geçiş Noktası - Bina - Asfaltlanmış Alan - Harabe - Boru Hattı - Kule - Atış Platformu - Sınır Taşı - Hayvan Yemliği - Kömür Yakma Alanı - Heykel,Büst,Anıt - Bina Geçişi - Merdiven
Kaya Ve Kayalıklar - Kayalık, Sarp Kayalık - Taş Sütun - Mağara - Kaya - Kayalık Alan - Kaya Kümesi - Taşlık Zemin - Çıplak Kaya - Dar Geçit	Bitki Örtüsü - Açık Alan - Yarı Açık Alan - Orman Köşesi - Açıklık - Sık Çalılık - Çit Çalılık - Bitki Örtüsü Sınırı - Ağaçlık,Koruluk - Farklı Ağaç - Ağaç Kökü, Kesilmiş Ağaç Gövdesi	Özel Nitelikler - x Özel Nesne - o Özel Nesne

Haritada kullanılan Semboller	Sembollerin İsmi	Sembollerin Doğadaki Görünümü
	Asfalt yol	
	Beton zemin	
	Bina	
	Çardak tipi yer (altından geçilir)	

Haritada kullanılan Semboller	Sembollerin İsmi	Sembollerin Doğadaki Görünümü
	Toprak yol	
	Taş duvar	
	Çit	
	Elektirik hattı	

Haritada kullanılan Semboller	Sembollerin İsmi	Sembollerin Doğadaki Görünümü
	Göl	
	Çeşme	
	Tek ağaç Özel ağaç	
	İnsan yapısı nesne(mavi)	

Haritada kullanılan Semboller	Sembollerin İsmi	Sembollerin Doğadaki Görünümü
Harita da beyaz renk ormandır.	Orman	
	Açık Alan	
	Dağınık ağaçlı açık alan	
	Geçilmesi zor bitki örtüsü (Sık çalılık)	

Pusula manyetik kuzeyi gösteren bir araçtır. Haritayı yönüne koymamıza ve takip edeceğimiz yönü veya yolu bulmamıza yardım eder.

Pusulanın kolay kullanılması, rahat ve hızlı okunması, koşarken iğnesinin titrememesi, iğnenin ani yön değişikliklerine hızla tepki vermesi istenir. Bu yüzden yarışma tipi pusulalar son derece hassas iğnelere sahiptir.

Pusulanın Harita ile Kullanımı:

Harita üzerinde bulunduğunuz konum belirlenir.

Harita üzerinde gideceğiniz konum belirlenir.

Harita üzerinde bulunduğunuz konum ile gideceğiniz konum arasına pusula yerleştirilir.

Pusula kuzeyi (manyetik kuzey) ile harita kuzeyi (grid kuzeyi) aynı yöne bakacak şekilde yerleştirilerek gidilecek yön bulunur.



ORYANTİRINGDE GELİŞİM BASAMAKLARI

14. Yükseklik, çöküntü, sırt ve uçurum kavramlarının algılanması.
13. Tepelik alanlarda rota seçimi.
12. Hedef bölgesine doğru pusula ve harita okuma.
11. Belirgin bir çizgisel nesneye doğru pusula ve harita okuma.
10. En yüksek nokta, ne zaman yokuş yukarı, ne zaman yokuş aşağı ve yükseklik kavramlarını anlama
9. Koşulabilirliği gösteren renk ve sembollerini anlama.
8. Belirgin bir çizgisel nesneyi doğru kestirme.
7. Belirgin bir çizgisel nesnenin çevresindeki arazi özelliklerine dikkat etme .
6. İleriyi düşünerek kısa veya uzun bir rota seçme.
5. Belirgin çizgisel özellikleri anlama ve kullanabilme.
4. Arazi özellikleri ve pusulayı kullanarak haritayı yönüne koyma, (Başparmak haritada ve kırmızı kırmızıya).
3. "Şu an haritada neredeyim?" (başlangıç) ve "Nereye gitmeliyim?" (hedef) kavramlarını anlama.
2. Haritanın renklerini ve genel harita sembollerini bilme.
1. Haritayı anlama.

* Tablo İsveç Oryantiring Federasyonu tarafından geliştirilmiştir.



Referanslar:

- Türkiye Oryantiring Federasyonu (2021). Bilgi Bankası Erişim 18 Ağustos 2021 <http://oryantiring.org.tr/bilgiBankasiGoster.aspx?tur=5>
- Bektaş, F. ve ark. (2020). Oryantiringi Keşfetmek, Ankara: Türkiye Oryantiring Federasyonu Yayını
- Bektaş, F. ve ark. (2020). Oryantiring Oyunları, Ankara: Türkiye Oryantiring Federasyonu Yayını
- Kürklü, S. (2020); Oryantiring Eğitimi Ders Notları.
- TC MEB Öğretmen Yetiştirme ve Geliştirme Genel Müdürlüğü(2019), Oryantiring Eğitimi. Ankara.
- Kurtoğlu, E. (2019). Doğada satranç: oryantiring . Ankara: Türkiye Oryantiring Federasyonu Yayını
- Bektaş, F. (2019); Oryantiring Eğitimi Ders Notları.
- Öztürk, F. (2019); Oryantiring Eğitimi Ders Notları.
- Aydın, Ö. (2019); Oryantiring Eğitimi Ders Notları.
- Kalın, C. (2019); Oryantiring Eğitimi Ders Notları.
- Kaya, S. (2019); Oryantiring Eğitimi Ders Notları.
- Şeker, T. (2019); Oryantiring Eğitimi Ders Notları.
- Deniz, E., Karaman, G., Bektaş, F., Yoncacık, F., Güler, O., Kılınç, V., Ateş, A. (2012). Çocuklarda oryantiring eğitimi. Ankara: Türkiye Oryantiring Federasyonu.
- Pouya, S. ve ark. Engelli çocuklara yönelik oryantiring oyunları. Kastamonu Univ., Orman Fakültesi Dergisi 2017, 17 (4): 608618
- Orben R., Gawelin C., Nordström J. (1981). Course planning, International Orienteering Federation Technical Committee. April. 240.