



OKUL TERKİ RİSKİ ALTINDAKİ ÖĞRENCİLERE YÖNELİK EĞİTİM PROGRAMI

“Beni Dışarda Bırakma” Projesi



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Bu yayın, Erasmus plus “Beni Dışarıda Bırakma” projesi kapsamında hazırlanmıştır, Proje No: 2020-1-BE02-KA201-074798.

Yayının metin ve görüntüleri, ticari olmayan amaçlarla, bireysel ortağın önceden izni olmaksızın çoğaltılabilir, bir erişim sisteminde saklanabilir veya elektronik, mekanik, fotokopi, kayıt veya başka herhangi bir biçimde veya herhangi bir yolla iletilebilir ve sadece eğitim amaçlıdır.

Kopyalama yapıyorsanız lütfen orijinal materyale ve yazarlara referans bırakın. Bu yayınla ilgili ticari çoğaltma ve diğer sorularınız için proje koordinasyonu ile iletişime geçin:

CODEC, vzw: codec.europe@gmail.com

ORTAK DİLLERİ'nde indirilebilir bir PDF sürümünü Projelerin Web Sitesinde bulabilirsiniz:
<http://dontdropme.codecvzw.eu/>

Bu proje, Erasmus+ Programı kapsamında Avrupa Komisyonu'nun desteğiyle finanse edilmiştir. Bu yayın [Eğitim Programı] sadece yazarın görüşlerini yansıtmaktadır ve burada yer alan bilgilerin herhangi bir şekilde kullanılmasından Komisyon sorumlu tutulamaz.



Bölüm 1 - Eğitim Programının Kapsamı ve Yaklaşımın Tanımlanması

Okul terki karmaşık ve çok yönlü bir olgudur ve bu alandaki her müdahale programı bu yönü dikkate almalıdır. Bu nedenle, okul terkini azaltmayı amaçlayan bir eğitim programı, farklı nedenlerini yeterince ele almak için dengeli, çok boyutlu bir yaklaşıma sahip olmalıdır. Okulu bırakma genellikle öğrencinin okuldan kademeli olarak ayrılmasına birlikte neden olan faktörlerin bir kombinasyonunu yansıtır. Bu kişisel, sosyal, ekonomik, eğitimsel ve ailevi faktörler birbiriyle bağlantılıdır ve okul başarısızlığı ile birlikte gençleri okuldan uzak tutar. Çeşitli araştırmalar, okulu erken bırakmanın istihdam fırsatlarının azalmasına ve işsizlik, yoksulluk ve sonuç olarak sosyal dışlanma olasılığının artmasına yol açtığını göstermektedir. Bu durum göz önüne alındığında, okuldan erken ayrılma oranlarını etkin bir şekilde azaltmak için hızlı ve iddialı hareket etmek acildir.

"Avrupa 2020: Akıllı, sürdürülebilir ve kapsayıcı büyüme için strateji" politika belgesinde yer alan Avrupa 2020 stratejisi, Avrupa düzeyinde okul terkini %10'un altına düşürme ihtiyacını vurgulamaktadır. Bu amaçla, Üye Devletlere önleme, müdahale ve tazminat önlemlerinin dengeli bir bileşimini sunan uyumlu, açık ve kapsamlı stratejiler uygulamalarını tavsiye eder.

Aynı belgeye göre, "Terk etmeyi azaltmaya yönelik bir "bütünleşik okul yaklaşımının" geliştirilmesi, okulu bırakmanın ortadan kaldırılması ve herkes için eğitim başarısının teşvik edilmesi amacının, eğitim üzerinde etkisi olabilecek okul yaşamının tüm boyutlarında tutarlı ve sistematik olarak teşvik edilmesi gerektiği anlamına gelir. Bütünleşik bir okul yaklaşımında", okul topluluğunun tüm üyeleri (üst ve ortaokul liderleri, öğretim ve öğretim dışı personel, öğrenciler, ebeveynler ve aileler) kendilerini sorumlu hissederler ve eğitimsel dezavantajlarla mücadelede ve okulu bırakmanın önlenmesinde aktif bir rol oynarlar.

Her öğrenciye en uygun desteği sağlamak için, tüm okul topluluğu, çok disiplinliliğe ve farklılaşmaya dayalı, uyumlu, kolektif ve işbirlikçi bir eylemde bulunur. Öğrencinin eğitim başarısını, davranışını geliştirmek ve öğrencinin duygusal, sosyal ve psikolojik iyiliğini desteklemek için "tüm okulun bir bütün olarak öğrenci etrafında düzenlendiği" bir ortam ve kültür yaratılır.

İşte bu bakış açısıyla, bu program, çeşitli aktörlerin yanı sıra okulu terk etmeyi etkileyen ve belirleyen farklı faktörleri ele alan bir "bütünleşik okul yaklaşımına" dayalı olarak tasarlanmıştır. Bu yaklaşım, herkes için erişilebilir ve yüksek kalitede kapsayıcı ve öğrenen merkezli bir eğitim vizyonunu içermelidir.

Bu olguyu önlemeye odaklanmak, öğrencinin okuldan ayrıldığına ilk belirtilerine hızlı ve uygun bir şekilde yanıt vermek ve bir önceki amaca ulaşmak amacıyla okulların görevi olduğu göz önüne alındığında, bu program çeşitli seviyelerdeki öğretmenlerle, okul psikologlarına, öğrencilere, ebeveynler/veliler ve çevredeki topluluğa müdahale etmek için tasarlanmıştır.

Bu nedenle olası sorunları tespit etmek için öğrenci performansına ilişkin devam, testler/çalışma sonuçları, davranış ve disiplin sorunları, okul etkinliklerine katılım ve okula



yönelik tutumlar gibi verilerin düzenli ve sistematik olarak toplanması gerekmektedir. Okul terkiine yol açabilecek bu sinyalleri izledikten sonra, okullar ilgili çeşitli aktörlerin sorumluluğu altında çeşitli müdahaleler geliştirmelidir:

- ❖ **Okul psikologları**- koruyucu faktörleri (örn. benlik saygısı, uyum sağlama ve başa çıkma becerileri, duygusal öz-düzenleme, problem çözme, iletişim ve atılganlık becerileri) artırmayı ve risk faktörlerini azaltmayı amaçlar(örn. öğrenme güçlükleri, cinsel veya cinsiyet ayrımcılığı, sosyal dışlama, zorbalık).
- ❖ **Öğretmenler** - risk belirtilerini tanır ve izler, gençlerle açık ve yakın iletişim kanalları kurar, öğrenmenin önemini ve yararını pekiştirir, geleceğe yönelik projeksiyonu teşvik eder, genç kişinin akademik performansı hakkında gerçekçi ve makul beklentiler/hedefler belirler, genci gayretli olmaya ve ders dışı bir faaliyete katılmaya teşvik eder, ebeveynlerin/velilerin eğitim sürecine katılımını destekler, geleceğe yönelik planlamalarını teşvik eder.
- ❖ **Öğrenciler** - yenilikçi, teşvik edici müfredat ve etkili öğretime metodolojilerine, güvenli ve sıcak bir ortama, çeşitli destek/danışmanlık faaliyetlerine (mesleki, duygusal, psikolojik), ders dışı etkinliklere erişirler, okul yaşamına aktif olarak katılır ve öğrenmelerinden kendilerini sorumlu hissederler;
- ❖ **Ebeveynler ve aileler** - okul karar alma süreçlerine dahil olurlar, eğitim sistemi ve okul seçenekleri hakkında net bilgilere ulaşırlar, aile eğitimi için fırsatlara sahip olurlar;
- ❖ **Ortaklar** - katı bir işbirliği ve işbirliği ağı içinde belirli yanıtlarla çeşitli ve farklı yerel ortakların (sosyal hizmet uzmanları, gençlik çalışanları, hemşireler, terapistler) sürece katılımı.

Bu 'entegre okul yaklaşımı' sayesinde okullar, bireysel ve ailesel faktörler, sosyo-ekonomik durum ve yaşam deneyimlerinden bağımsız olarak tüm öğrencilerin tam büyüme potansiyellerine ulaşmalarını sağlayacaktır. Bu nedenle okullar, öğrencilerin katılımını sağlama, gençlerin toplumun vatandaş üyeleri olarak geliştiği, değer verildiği, saygı duyulduğu ve özel ihtiyaç ve yeteneklerinin tanındığı güvenli, özenli ve besleyici öğrenme ortamlarını teşvik etme konusunda daha fazla meşgul olmalıdır.

Bu program, işbirlikçi yaklaşımlar ve iyi uygulamaların paylaşımı yoluyla erken okul terkiyle mücadele için proje ortaklarının ülkelerinde "bütünleşik bir okul yaklaşımı" uygulamasını sağlamak ve desteklemek için yönergeler sunmayı amaçlamaktadır.



Bölüm 2 - Ders çalışma alışkanlıklarını iyileştirme

Düşük akademik başarı, okul terkinin en önemli nedenlerinden biridir. Akademik başarının artırılması, okulu bırakma eğiliminde olan öğrencilerin okula bağlılık duygusunu geliştirebilir. Akademik başarıyı artırmak için ders çalışma alışkanlıklarının geliştirilmesi ilk sırada yer almaktadır. Çalışma alışkanlıklarının geliştirilmesi aşağıdaki faaliyetleri içerir:

1. Öğrenme stilleri
2. Zamanı etkili kullanma
3. Motivasyon Aktivitesi

Aktivite 1

Egzersizin İsmi	Benim tarzım ne?
Öğrenme hedefleri/ Egzersizin Amaçları	Bu aktivitenin sonunda öğrenciler kendi öğrenme stillerini tanırlar.
Aktivitenin Süresi	50 dakika
Aktivitenin Biçimi ve Türü	Atölye
Gerekli malzemeler ve hazırlık:	Öğrenme stilleri anketi
Aktivitenin Tanımı	Bir öğrenci olarak kendinizi daha iyi tanımak için öğrenme stilinizi tanımlamanız faydalı olabilir. Öğrenme stilimizi bilirsek, stilimize göre stratejiler geliştirebiliriz. Anketi öğrencilere dağıtın ve anketteki soruları içtenlikle cevaplamalarını isteyin. Daha sonra talimata göre puan vermelerini isteyin.



Kolaylaştırma ve/veya eğitimci için değerlendirme araçları	Öğrencilere şu soruları sorun: Öğrenme stiliniz hangisi? 1. Çalışırken öğrenme stilinize göre ne tür stratejiler geliştirebilirsiniz? Çalışma ortamınızda ne tür düzenlemeler yapabilirsiniz? Nasıl ders çalışmalısın? Öğrenme Stilleri Anketi: Aşağıdaki değerlendirme, öğrenme stil(ler)inizi belirlemenin kısa ve hızlı bir yoludur. Baskın tarzı biliyorsanız ona göre düzenlemeler yapabilirsiniz. Lütfen her soruyu dürüstçe cevaplayın. Anketi şuradan indirin: https://docs.google.com/document/d/12jBPAmKtjYR7ffSS0WRPdDWC/MW6npJoi/edit?usp=sharing&ouid=106907452140469801701&rtpof=true&sd=true
---	---

Aktivite 2

Egzersizin İsmi	Benim yatırımlarım.
Öğrenme hedefleri/ Egzersizin Amaçları	Bu alıştırmanın sonunda öğrenciler zamanlarını nasıl kullandıklarını fark edebilecekler ve kendi zaman harcamalarının öz değerlendirmesini yapabilecekler.
Aktivitenin Süresi	60 dakika
Aktivitenin Biçimi ve Türü	Atölye
Gerekli malzemeler ve hazırlık:	Kalem ve kâğıt, bilgisayar



Aktivitenin Tanımı	Öğrencilere aşağıdakileri açıklayın: Bir gün 86400 saniyedir. Her gün 86400 saniye herkesin banka hesabına yatırılıyor. Zaman insanlar arasında eşit olarak dağıtılır, ancak insanlar bu kaynağı etkin bir şekilde kullanamazlar. Zaman ödünç alınamaz, çoğaltılamaz veya geri getirilemez. Zaman bol değildir, bu nedenle verimli kullanılmalıdır. Öğrencilerden bir gün içinde yaptıkları aktiviteleri (uyumak, arkadaşlarla birlikte olmak, internet vb.) listelemelerini isteyin. Her bir aktiviteye ayırdıkları süreyi o aktivite için saniye cinsinden yazmalarını isteyin. Daha sonra her bir aktivite için ayrılan süreyi yüzde olarak ifade etmelerini ve bunu bir daire grafiğinde göstermelerini isteyin. Hesaplamalarda yardım. Daire grafiği bilgisayarda hazırlanmalıdır. Grafiği incelemelerini isteyin. Diyelim ki bu grafik onların yatırım araçlarını gösteriyor. Öğrencilerin her gün sermayelerini nereye yatırdıklarını görmelerini sağlayın. Sizce karlı yatırımlar nasıl? Nereye yatırım yapmalısınız?
Takip Faaliyetleri:	N/A
Kolaylaştırma notları ve/veya eğitimci için değerlendirme araçları	Öğrencilere aşağıdaki soruları sorun: 1. Neye yatırım yapıyorsunuz? En çok neye yatırım yaparsınız? 2. İnsanlar kazanmak için mi yatırım yapıyor? Yatırımlarınız size neler kazandırdı? 3. Bu grafiğe göre geleceğiniz için neye yatırım yapmalısınız? Not: Sorular çoğaltılabilir.

Aktivite 3

Egzersizin İsmi	Pilot, Cerrah ve ben
Öğrenme hedefleri/ Egzersizin Amaçları	Bu alıştırmanın sonunda öğrenciler başarılı veya daha az başarılı olan bireyler arasındaki farkları anlar, bu insanların özelliklerinin farkında olur ve kendilerini nasıl motive edeceklerini anlayabileceklerdir.
Aktivitenin Süresi	50 dakika
Aktivitenin Biçimi ve Türü	Atölye



Gerekli malzemeler ve hazırlık:	Malzemeler: kalem, 3 farklı renkte post-it, 3 tane flipchart.
Aktivitenin Tanımı	Aşağıdaki metni öğrencilere okuyun: "Sabahları yüzlerce insanı uçurması gerektiğini bilerek uyanan bir pilotu veya hassas kalp ameliyatı yapacak bir cerrahı hayal edin. Bir pilot, "Bugün uçmak istemiyorum" dedi. Ya da bir cerrahın "Daha fazla ameliyat istemiyorum, havamda değilim" demesi. Dediğini duymak korkunç bir şey olurdu. Öğrencilere şunları fark etmelerine yardımcı olacak sorular sorun: 1. Bir alanda başarılı olan veya daha az başarılı olan bireyler arasındaki önemli farklardan biri; Daha az başarılı bireyler motivasyonlarını kontrol etmekte zorlansalar da başarılı bireyler o işi yapmak istemeseler bile kendilerini nasıl motive edeceklerini bilirler. 2. Bireyin onu öğrenmeye motive etmede bir amacının olması önemlidir. 3. Bireyin motive olabilmesi için özgüven sahibi olması önemlidir. Hepimiz zaman zaman kendi kendimize konuşuruz. Bu konuşmalar, "Başarabilirim" veya "Başarısızım" gibi olumlu veya olumsuz olabilir. Olumlu konuşmalar bizi yeni bir iş denemeye ve zor bir durumla başa çıkmaya motive ederken, olumsuz konuşmalar engelleyici hale gelir. Güven sözlü olarak ifade edilmelidir.
Takip Faaliyetleri:	N/A
Kolaylaştırma ve/veya değerlendirme araçları	Örnek sorular: 1. Pilotun uçmak istemediği ve cerrahın ameliyat etmek istemediği günler gerçekten var mı? 2. Varsa nasıl uçuyorlar veya ameliyat yapıyorlar mı? 3. Bu kişilerin özellikleri nelerdir? 4. Pilotun öğrenme işinin cerrahın işi gibi bir ciddiyeti var mı? 5. Tıpkı pilot ve cerrah gibi, "öğrenme" görevinden sorumlu bir çalışma saatimiz var mı? Eğer öyleyse, kendimizi nasıl motive edebiliriz?



Bölüm 3 – Öğrenciler için öğrenme stratejileri

Öğrenme Stratejilerinin Öğretilmesi

Yönerge

- Birçok öğrenme stratejisi vardır. Bu programda altı çizme, metin kenar boşluklarına not alma ve özetleme stratejisi öğretilecektir. Bu stratejilerin uygulanması kolaydır ve en sık kullanılan stratejilerdir. Zor stratejiler, okulu bırakma eğiliminde olan öğrencilerin strateji kullanmasını engelleyebilir.
- Metinler kolay olmalıdır. Çünkü önemli olan strateji kullanmayı öğrenmektir. Bunun için Bu nedenle metinler öğrenci seviyesinin altında seçilmelidir.
- Burada verilen örnek metinleri değiştirebilirsiniz.
- Bir stratejiyi öğrenirlerse daha kolay ve etkili öğrenebileceklerini, daha iyi performans gösterebileceklerini ve daha yüksek notlar alabileceklerini somut örneklerle açıklayarak bir strateji öğretmeye başlayın.
- Önce stratejiyi uygularsınız. Başvururken yüksek sesle düşünün. Bu şekilde stratejiyi kullandığınızda, öğrencilerin zihninizde neler olup bittiğini, hangi bilişsel süreçlerin harekete geçtiğini ve ne tür süreçlerin gerçekleştiğini öğrenmelerini sağlamış olacaksınız.

Aktivite 1

Egzersizin İsmi	Altını çizmek
Öğrenme hedefleri/ Egzersizin Amaçları	Bu alıştırmanın sonunda öğrenciler önemli bilgileri bir metinden ayırt edebilecek, dikkatlerini metindeki anahtar kelimelere ve önemli bilgilere odaklayabilecek, altı çizili stratejiyi uygulayabilecek ve bir metni okurken altını çizme stratejisini kullanabileceklerdir.
Aktivitenin Süresi	40+40 dakika
Aktivitenin Biçimi ve Türü	Atölye
Gerekli malzemeler ve hazırlık:	Kalemler, Okuma metni (Örnek aşağıdadır.) Daha sonraki etkinliklerde kendi dilinizde daha fazla metin bulmalısınız.



Aktivitenin Tanımı:	Adım 1: Sevgili çocuklar, bugün sizlerle birlikte, önemli bilgileri okuduğumuz bir metinden ayırt etmemizi sağlayan bir strateji öğreneceğiz. Bu stratejinin adı “Altını Çizme”dir. Bu dersin sonunda altını çizme stratejisini öğrenecek ve metin okurken bunu kullanabileceksiniz. Bu stratejiyi kullanırsak, okuduğumuz bir metni hızlı bir şekilde tekrar edebilir, daha kolay ve etkili bir şekilde öğrenebiliriz. Sonuç olarak, daha iyi performans gösterebilir ve daha yüksek notlar alabiliriz. Altını çizmek, dikkatimizi öğrenecek bilgiye odaklamanın bir yoludur. Altı çizili strateji bize aşağıdaki faydaları sağlar: 1. Dikkatimizi metindeki anahtar kelimelere ve önemli bilgilere odaklamamızı sağlar. 2. Metni daha hızlı ve verimli bir şekilde tekrarlarız. Adım 2: Arkadaşlar bu stratejiyi etkili bir şekilde kullanabilmek için önemli bilgileri önemsiz bilgilerden ayırmamız gerekiyor. Bunu yapabilmek için öncelikle metnin resmini, başlığını ve varsa alt başlıklarını hızlıca gözden geçirmeliyiz. Bu süreç, metnin ne hakkında konuşacağını tahmin etmemize izin verdiği için önemli fikirleri belirlememize yardımcı olur. Bunu yaptıktan sonra sırasıyla aşağıdaki adımları uygulayacağız. 1. Metindeki cümlelerden hangilerinin önemli, hangilerinin önemsiz olduğuna karar verelim. 2. Dikkatimizi önemli unsurlara odaklayalım. 3. Önemli maddeleri öğrenelim. Alt çizgi stratejisini kullanırken birden fazla cümlenin değil, önemli cümlelerin altını çizelim. Şimdi bana dikkat et. Aşağıdaki metni okurken alt çizgi stratejisini kullanacağım.
----------------------------	--



Not: Burada öğretmen stratejiyi önce kendisi uygular. Uygularken sesli düşünür. Böylece stratejiyi kullandığında öğrencilere kafasında neler olup bittiğini, hangi bilişsel süreçlerin harekete geçtiğini, hangi bilişsel süreçlerin harekete geçtiğini ve ne gibi işlemler var duyurmaya çalışır. (Bunun için metni tahtaya yansıtabilir.)

“Paranın eski adı madeni paradır. Parayı ilk bulanlar Lidyalılardı. Ondan önce insanlar alışveriş yaparken para yerine eşya kullanırlardı. Bir mülk satın alırken, yerine başka bir mülk vermek zorunluydu. Ancak paranın bulunmasının ardından alışverişlerde para kullanılmaya başlandı. Paranın bulunması ve yaygınlaşmasıyla birlikte hükümdarlar tarafından para basılması, egemenliğin en önemli sembollerinden biri haline geldi. Madeni paralar ön ve arka olmak üzere iki parçadan oluşur. Ön yüzde cetvellerin ve çeşitli şekillerin resimleri vardır. Arka yüzünde ise işaretler, basım yeri, tarih ve çeşitli başlıklar yer almaktadır.”

Evet, ilk cümle önemli bilgiler olabilir. İkinci cümle önemli bir bilgi parçasıdır. “Ondan önce insanlar alışveriş yaparken para yerine eşya kullanırdı” bu cümle altı çizilmesi gereken bir cümle gibi görünmüyor. Bir sonraki cümlededir. Şu cümleye bir göz atalım: “Paranın bulunması ve yayılmasıyla, hükümdarlar tarafından para basılması, egemenliğin en önemli sembollerinden biri haline geldi”, evet, bu cümlede önemlidir. Evet, diğer cümlelere bakıyorum. Bu cümlelerin altını çizmeme gerek yok.

“Paranın eski adı madeni paradır. Parayı ilk bulanlar Lidyalılardı. Ondan önce insanlar alışveriş yaparken para yerine eşya kullanırlardı. Bir mülk satın alırken, yerine başka bir mülk vermek zorunluydu. Ancak paranın bulunmasının ardından alışverişlerde para kullanılmaya başlandı. Paranın bulunması ve yaygınlaşmasıyla birlikte hükümdarlar tarafından para basılması, egemenliğin en önemli sembollerinden biri haline geldi. Madeni paralar ön ve arka olmak üzere iki parçadan oluşur. Ön yüzde cetvellerin ve çeşitli şekillerin resimleri vardır. Arka yüzünde ise işaretler, basım yeri, tarih ve çeşitli başlıklar yer almaktadır.”

Şimdi dikkatimi önemli maddelere odaklıyorum ve önemli maddeleri öğreniyorum. Evet, bu ne? Paranın eski adı madeni paraydı ve Lidyalılar tarafından bulunan para, hükümdarların madeni para basması egemenliğin en önemli sembollerinden biri haline geldi.



	Adım 3: Şimdi senin sıran. (Öğrencilerinize kısa ve kolay bir metin verin. Bu metinde altı çizili stratejinizi kullanmalarını isteyin.) Öğrenciler görevi yerine getirirken anında geri bildirim sağlayın. Adım 4: Öğrencilerin stratejiyi anlayıp anlamadıklarını kontrol edin ve gerekirse anında geri bildirim verin. Adım 5: Şu soruyu sorun: Stratejiyi kullanırken ne gibi zorluklarla karşılaştınız? Bu stratejiyi kullanırken aklınızdan neler geçti? Bize kim söylemek ister? (Sesli düşünmelerini sağlayın) Gerektiğinde anında geri bildirim verin.
Takip Faaliyetleri:	Adım 6: Yeni bir metin verin ve alt çizgi stratejisini kullanmalarını isteyin. Gerekirse yeni metinler ekleyebilirsiniz. Ev ödevi de verebilirsiniz. Dersi şu sözlerle bitirin: Çalışırken altını çizme stratejisini kullanırsanız öğrenmeniz gerekenleri daha kolay öğrenebilirsiniz. Daha sonra sınavlara çalışırken hızlıca tekrarlayabilirsiniz.

Aktivite 2

Egzersizin İsmi	Metin kenarına not alma
Öğrenme hedefleri/ Egzersizin Amaçları	Bu alıştırmanın sonunda öğrenciler, metin kenar boşluğu stratejisine not alma stratejisini uygulayabilecek ve öğrenme stratejilerini geliştireceklerdir.
Aktivitenin Süresi	40+40 dakika
Aktivitenin Biçimi ve Türü	Atölye



Gerekli malzemeler ve hazırlık:	Kalemler, Okuma metni (Örnek aşağıdadır.) Daha sonraki etkinliklerde kendi dilinizde daha fazla metin bulmalısınız.
Aktivitenin Tanımı	Adım 1: Sevgili çocuklar, bugün ikinci stratejimizi öğreniyoruz. Bu stratejinin adı “Metin Kenarına Not Alma”dır. Dersin sonunda bir metni okurken not alma stratejisini uygulayabileceksiniz. Bu eğlenceli bir strateji. Bu stratejiyi beğeneceğinizi düşünüyorum. Metnin kenarına not alma stratejisi, daha kolay ve etkili öğrenmemizi sağlayan yollardan biridir. Bir metni okurken metinle not stratejisi kullanmanın faydaları şunlardır: 1. Dikkatimizi metindeki belirli noktalara odaklanmamızı sağlar. 2. Metindeki önemli bilgilere odaklanmamızı sağlar. 3. Metni daha hızlı tekrar etmemizi sağlar. Adım 2: Sevgili çocuklar, metnin kenarına not alma stratejisi, daha önce öğrendiğimiz altını çizme stratejisine çok benzer. Her ikisi de önemli bilgileri seçmeyi ve önemli bilgilere odaklanmayı içerir. Alt çizgi stratejisinde sadece metindeki önemli bilgilerin altını çiziyorduk. Metnin kenarına not alma stratejisinde metnin kenarına notlar alırız, sorularımız varsa yazarız, farklı şekiller, semboller vb. kullanırız.



	Not alma stratejisini metin kenarına uygularken şunları yapabiliriz: 1. Metinde anlamını bilmediğimiz kelimeleri daire içine alabiliriz. (Metinde anlamını bilmediğiniz kelimeyi belirtmek için farklı şekillerde kullanabilirsiniz.) 2. Metindeki önemli bilgilerin başına yıldız işareti koyabiliriz. (Farklı şekiller kullanabilirsiniz.) 3. Bir paragraftaki cümleyi anlamadığımızda cümlenin yanına soru işareti koyabiliriz. Veya paragrafın tamamını anlamadığımızda paragrafın yanına soru işareti koyabiliriz. 4. Paragrafla ilgili bir sorumuz varsa soruyu paragrafın yanına yazabiliriz. 5. Paragrafı özetleyen cümleyi gösteren işaretler koyabiliriz. 6. Benzerlikleri ve farklılıkları gösteren notlar alabiliriz. 7. Sınavda sorulabileceğini düşündüğümüz soruları metnin kenarına yazabiliriz. 8. Nedenlerini ve etkilerini numaralandırarak listeleyebilirsiniz. Şimdi bir metni “metnin kenarına not alarak” çalışacağım. Lütfen bana dikkat et. Bu şekilde çalışarak metni daha sonra hızlıca tekrarlayabileceğim. Yaptığıma dikkat et. (Not: Burada öğretmen stratejiyi önce kendisi uygular. Uygularken sesli düşünür. Böylece stratejiyi kullandığında öğrencilere kafasında neler olup bittiğini, hangi bilişsel süreçlerin harekete geçtiğini ve hangi bilişsel süreçlerin etkinleştiğini duyurmaya çalışır. Ne gibi işlemler olduğunu anlatmak için tahtaya yazıları yansıtabilir.) Metin Örnekleri: https://docs.google.com/document/d/12m6bpv5UAFpGAd0n8_JzdLDE76mMK59s/edit?usp=sharing&oid=106907452140469801701&rtpof=true&sd=true
--	---



	Adım 3: Şimdi senin sıran. (Öğrencilerinize kısa ve kolay bir metin verin. Bu metinde bir not alma stratejisi kullanmalarını isteyin.) Öğrenciler görevi yerine getirirken anında geri bildirim sağlayın. Adım 4: Öğrencilerin stratejiyi anlayıp anlamadıklarını kontrol edin ve gerektiğinde anında geri bildirim verin. Adım 5: Şu soruyu sorun: Stratejiyi kullanırken ne gibi zorluklarla karşılaştınız? Bu stratejiyi kullanırken aklınızdan neler geçti? Bize kim söylemek ister? (Sesli düşüncelerini sağlayın) Gerektiğinde anında geri bildirim verin.
Takip Faaliyetleri:	Adım 6: Yeni bir metin verin ve alt çizgi stratejisini kullanmalarını isteyin. Gerekirse yeni metinler ekleyebilirsiniz. Ev ödevi de verebilirsiniz.

Aktivite 3

Egzersizin Adı:	Özetleme
Öğrenme hedefleri/ Egzersizin Amaçları	Bu alıştırmanın sonunda öğrenciler: Özetlemeyi uygulayabilecek, etkili öğrenme yollarını geliştirecek, yazılı bir metindeki önemli bilgilerin farkında olacak, bilişsel süreçleri aktif hale getirecek, sınavlar için çalışma alışkanlıklarını geliştirecek ve metni gözden geçirme becerilerini geliştirecektir.



Aktivitenin Süresi	40+40+40+40
Aktivitenin Biçimi ve Türü	Atölye
Gerekli malzemeler ve hazırlık:	Kalemler, Okuma metni (Örnek aşağıdadır.) Daha sonraki etkinliklerde kendi dilinizde daha fazla metin bulmalısınız.
Aktivitenin Tanımı	Adım 1: Sevgili çocuklar, bugün biz de etkili bir öğrenme yöntemi olan özetleme stratejisini öğreneceğiz. Bu dersin sonunda özetleme stratejisini çalışırken kullanabileceksiniz. Özetleme, yazılı bir metindeki önemli bilgilerin seçilmesi ve özlü bir şekilde kısaltılmasıdır. Sınavlara çalışırken özetlerimizi kullanabiliriz. Daha sonra yaptığımız özetleri okuyarak zamandan tasarruf ediyoruz. Özet yazmak bizi sınavlara hazırlar. Çünkü birçok sınav özetlerimizdeki bilgilerin bilinmesini gerektirir. Adım 2: Şimdi evde ders çalışıyorum. Çalışacağım metni özetleyerek çalışacağım. Lütfen beni dikkatlice izleyin. Ne yaptığıma, ne düşündüğüme çok dikkat edin. (Not: Burada öğretmen stratejiyi önce kendisi uygular. Uygularken sesli düşünür. Böylece stratejiyi kullanırken kafasında neler olup bittiğini, hangi bilişsel süreçlerin harekete geçtiğini, neler olduğunu öğrencilere duyurmaya çalışır. Türlü işlemler var bunun için tahtaya yazıları yansıtabilir.)



EVREN ve DÜNYAMIZ

Gezeganimiz Dünya bize çok büyük görünüyor. Ancak Dünya, evrenin çok küçük bir parçasıdır. Evren milyarlarca yıldız, gezegen ve Ay'ın yanı sıra geniş alanlardan oluşur. Evrenin ne kadar büyük olduğunu kimse bilmiyor. Gökbilimciler evrenin hala genişlediğini söylüyorlar.

Gökbilimcilere göre evren, yoğunlaşan ve tek bir yerde sıkışan maddenin patlaması sonucu oluşmuştur. Patlama sonucu etrafa yayılan toz ve gaz bulutları ile galaksiler oluşmuştur. Samanyolu galaksisinde yer alan Dünya'nın yaklaşık 4,6 milyar yıl önce oluştuğu düşünülüyor.

Galaksi, milyarlarca yıldız ve gezegenden oluşan çok büyük bir kümedir. 6 milyardan fazla galaksi olduğu biliniyor. Samanyolu, bir galaksinin küçük bir parçasıdır. Buna rağmen, milyonlarca yıldız ve gezegenden oluşur. Güneş sistemi ise Samanyolu'nun çok büyük bir parçasıdır.

Güneş'in dokuz ana gezegeni vardır. Her gezegen, Güneş'in etrafında dönerek kendi yörüngesini takip eder. Dünya, güneş sistemindeki en büyük üçüncü gezegendir. Uzaydan bakıldığında, sürekli hareket eden bulutlarla kaplı mavi bir gezegen olarak görünür.

Evren o kadar büyüktür ki normal ölçümlerle mesafeleri ölçmek imkânsızdır. Bunun yerine, ışık yılı kullanılır. Işık yılı, ışığın bir yılda kat ettiği mesafedir. Bu da 9,5 trilyon km'ye tekabül ediyor.

Önce metni gözden geçireceğim ve anlayana kadar okuyacağım. Önemli bilgileri metinden çıkaracağım ve önemli olanları listeleyeceğim. Önemli bilgiler arasında metinde işlenecek ana fikri bulacağım. Bu ana fikri her paragraftaki önemli fikirlerle birleştirip kendi cümlelerimle yazacağım.

Önce metni gözden geçiriyorum. Başlığa dikkat ediyorum. Başlık: Evren ve Dünyamız. Yani metin bizim dünyamızdan bahsediyor. Şimdi metni anlayana kadar okuyacağım.

Şimdi ilk paragrafa bakıyorum. Hangi cümle ilk paragrafı özetleyen bir cümle olabilir? İlk paragraf evrenin çok büyük olduğunu ve dünyanın evrenin küçük bir parçası olduğunu açıklar. Yani ilk paragrafı şöyle özetleyebiliriz: "Dünya bize çok büyük görünse de, evrenin çok küçük bir parçası, ne kadar büyük olduğu bilinmiyor."

"Dünya, Samanyolu galaksisinin bir parçasıdır ve 4,6 milyar yıl önce oluştuğu düşünülmektedir" ikinci paragrafı özetleyen bir cümledir.

Üçüncü paragrafı inceliyorum. Hangi cümle paragrafı özetleyen bir cümle olabilir. Bu cümleye ne dersin? "Galaksi milyarlarca yıldız ve gezegenden oluşan çok büyük bir kümedir" bu cümleyi bırakın. Cümle kulağa daha hoş geliyor: "Samanyolu, küçük bir galaksidir."



	<i>“Güneş sisteminin dokuz büyük gezegeni vardır” cümlesi dördüncü paragrafı özetleyen bir cümledir.</i> <i>“Dünya güneş sistemindeki en büyük üçüncü gezegendir” cümlesi beşinci paragrafı özetleyen bir cümledir.</i> <i>Son paragrafı özetleyen ana fikir “evreni normal ölçülerle ölçmek mümkün değildir”.</i> <i>Metindeki her paragrafı özetleyen cümleyi buldum. Şimdi bunları dikkate alarak metni anlamlı bir bütünlük içinde kendi cümlelerimle özetleyeceğim. Şimdi özetimi yazıyorum.</i> <i>"Dünya bize kocaman görünüyor, ama evrenin küçük bir parçası. Dünya, Samanyolu galaksisinin bir parçasıdır. Galaksi milyarlarca yıldız ve gezegenden oluşur. Güneş sisteminin dokuz ana gezegeni vardır. Dünya üçüncü en büyük gezegendir. Evren o kadar büyük ki, onu normal ölçülerle ölçmek mümkün değil."</i> <i>Evet, metni özetlemeye çalıştım. Sormak istediğiniz bir şey var mı?</i> Adım 3: <i>Şimdi senin sıran. (Öğrencilerinize kısa ve kolay bir metin verin. Bu metinde özetleme stratejinizi kullanmalarını isteyin.)</i> <i>Öğrenciler görevi yerine getirirken anında geri bildirim sağlayın.</i> Adım 4: <i>Öğrencilerin stratejiyi anlayıp anlamadıklarını kontrol edin, gerektiğinde anında geri bildirim verin.</i>
	Adım 5: <i>Şu soruyu sorun: Stratejiyi kullanırken ne gibi zorluklarla karşılaştınız? Bu stratejiyi kullanırken aklınızdan neler geçti? Bize kim söylemek ister? (Sesli düşüncelerini sağlayın)</i> <i>Gerektiğinde anında geri bildirim verin.</i>



Takip Faaliyetleri:	Adım 6: Yeni bir metin verin ve özetleme stratejisini kullanmalarını isteyin. Gerekirse yeni metinler ekleyebilirsiniz. Ev ödevi de verebilirsiniz. Unutma, özetleme stratejisini daha fazla uygulaman gerekiyor.
----------------------------	---



Bölüm 4 - Okul terkleriyle ilgili riskli davranışlar konusunda farkındalığın artırılması

Okul terki her ülkede önemli bir sorun haline gelmiştir. Bu etkinlikler, risk grubundaki öğrencileri tespit etmek ve bu öğrencilerin okula olumlu bağlılıklarını artırmak için tasarlanmıştır. Bu etkinliklerle risk grubundaki öğrencilerin okula bakış açıları olumlu yönde gelişecek ve okul bir cazibe merkezi haline gelecektir.

Okul terkleri, kişiyi eğitimden uzaklaştırmakla birlikte sosyal yaşamı da olumsuz etkilemektedir. Bu nedenle, erken okul terkinin önleme ve bunlarla mücadele etme stratejilerinin geliştirilmesi, ulusal ve yerel kurum/kuruluşların önceliği olmalıdır.

Bu etkinlikler sayesinde öğrencilerin okul dışında kalmalarını engelleyerek topluma faydalı bireyler olmalarına katkı sağlayacağız.

Avrupa bağlamında, okuldan erken ayrılma boyutunu azaltmak bir önceliktir. Bazı araştırmalara göre: 18 ile 24 yaş arasındaki gençlerin %14.4'ü orta veya ilköğretim basamağında okullarını bırakmıştır. Sayıları yaklaşık 6 milyondur; 18-24 yaş arasındaki kişilerin %17.4'ü sadece ilkokulu bitirmiştir. Avrupa düzeyinde Romanya, okul terk oranlarının en yüksek olduğu ülkeler arasında Malta, Portekiz ve İspanya'nın yanında yer almaktadır.

Aktivite 1

Egzersizin İsmi	DUYGULAR KOLAJI
Öğrenme hedefleri/ Egzersizin Amaçları	Bu alıştırmanın sonunda öğrenciler, duygularının farkına varabilecek, bunlarla baş edebilecek ve onları yönlendirebileceklerdir.
Aktivitenin Süresi	40 dakika
Aktivitenin Biçimi ve Türü	Bu teknik, duygusal ve ideo-duygusal uyum eğitimi için tasarlanmıştır. Sınıf, sınıfın doğal atmosferini gösterecek şekilde düzenlenmiştir.



Gerekli malzemeler ve hazırlık:	Eğitmen posterlerini gazete ve dergilerden fotoğraf kesip yapıştırarak hazırlamalıdır. Malzemeler: kalemler, kartonlar (farklı renklerde), gazeteler, dergiler, yapışkan çubuklar, makas.
Aktivitenin Tanımı	Öğrenciler küçük gruplara ayrılır. Öğretmen öğrencilerden dergilerden mutluluk, kaygı, öfke ve heyecan duygularını anlatan fotoğraflar bulmalarını ister. Her grup kendi başına çalışır ve dergilerden ve gazetelerden bulduğu yüzleri/görüntüleri keser ve karşılık gelen duygular altında posterlerine yapıştırır. Her grup posterlerinde hangi görseli ve duyguyu nasıl ve neden seçtiklerini ifade eder.
Takip Faaliyetleri	Afişte seçilen resimler ve duygular sonucunda risk grubunda bulunan öğrenciler okul rehberlik birimine bildirilir ve gerekli çalışmalar yapılır.
Kolaylaştırma notları ve/veya eğitimci için değerlendirme araçları	İlk başta, öğrenciler yargılanma korkusuyla kendilerini ifade etmekte zorlanırlar ve utanırlar. Olayın amacının yargılama olmadığını anladıklarında kendilerini rahat hissederler ve konuşmaya başlarlar. Öğrencilerimize duygularını önemsemişimizi hissettirmeli ve okula aidiyetlerini arttırmalıyız.



Aktivite 2

Egzersizin İsmi	Duygular Anketi
Öğrenme hedefleri/ Egzersizin Amaçları	Bu alıştırmanın sonunda, Öğrenciler kültürel ifadelerini ve farkındalıklarını artıracak, nasıl öğreneceklerini kendi kendilerine düzenleme fırsatına sahip olacak ve sosyal ve sivil yeterliliklerini artıracaklardır.
Aktivitenin Süresi	40 dakika
Aktivitenin Biçimi ve Türü	Öğrenciler duygu durumlarını ve nedenlerini yansıtırken; Sosyal ve sivil yeterlilik düzeylerini artırır.
Gerekli malzemeler ve hazırlık:	Sınıf kaydı. Öğrencilerin cevaplarını not etmek ve belirli bir süre boyunca duygularının eğilimini izlemek için bir kağıt veya defter.
Aktivitenin Tanımı	Öğretmen öğrencilerden “ben buradayım” demek yerine gerçek duygularını kelimelerle veya 1'den 10'a kadar sayılarla ifade etmelerini ister. Düşük sayılar olumsuz bir duygusal durum anlamına gelir. Daha yüksek olanlar pozitif anlamına gelir. Gençlerle çalışma durumunda, öğretmenler gençlere kıyasla sayılar yerine kelimeleri kullanmakta özgürdü. Öğrenciler kelimelerini/sayılarını söylerken öğretmen sadece küçük cevaplar verir ama bunu bir bütün olarak sınıfa yansıtır. Herkes bittikten sonra öğretmen öğrencilere tepkileri ve duygusal durumları üzerinde düşünme fırsatı verir. Bunun hakkında küçük bir tartışma var ve sonra ders başlıyor.



Takip Faaliyetleri	Öğretmen daha sonra dersi ve öğrencilerin bireysel eğilimlerini aylık olarak izleyecek ve tartışacaktır. Bu teknik, bir eğilimin gözlemlenmesine ve olası sorunların hızla ortaya çıkarılmasına olanak tanır. Teknik, akademik konularla etkileşimlerini sınırlamak yerine öğrencilerle daha derin bir bağlantı kurmak için kullanışlıdır.
Kolaylaştırma ve/veya değerlendirme araçları notları eğitimci için	Uygulanan teknik, okul zamanlarında kendilerine ve gözlemlerine zaman ayırmalarını sağlayarak okul streslerini azaltır. Öğrenciler ayrıca duyguları algılama ve tanıma yeteneklerini geliştirdiklerini hissettiler.

Aktivite 3

Egzersizin İsmi	Geleceği Hayal Etmek
Öğrenme hedefleri/ Egzersizin Amaçları	Etkinliğin sonunda, risk grubu öğrencileri dünyadaki mevcut sorun durumlarına çözüm bulacak, kendi iç dinamiklerinin farkında olacak, mevcut ve gelecekteki potansiyel ihtiyaçlar için girişimci fikirler üretmeye ve paylaşmaya teşvik edilecekler.
Aktivitenin Süresi	40 dakika
Aktivitenin Biçimi ve Türü	Bu tekniğin uygulanması, risk grubundaki öğrencilerin kendilerini tanımlarını ve mesleki yönelimlerini ifade etmelerini sağlar. Öğrenciler gruplara ayrılmış ve risk grubundaki öğrenciler grupların sözcüsü olarak belirlenmiştir. Öğrencilerin daha etkili iletişim becerileri geliştirmeleri ve kendilerini daha samimi ifade edebilmeleri için grup çalışması oluşturulmuştur.



Gerekli malzemeler ve hazırlık:	Kağıt ve kalem
Aktivitenin Tanımı	Öğrenciler her grupta risk grubunda birer öğrenci olacak şekilde gruplara ayrılır. Risk grubu öğrencileri, gruplarının sözcüleridir. Toplumun ve dünyanın sorunlarına ve ihtiyaçlarına yönelik ürettikleri iş ve girişimcilik fikirleri gruplar tarafından üretilir. Daha sonra grup sözcüsü tarafından sınıfın önünde paylaşılır. Paylaşılan fikirlerin geliştirilmesi ve revize edilmesi sınıf olarak yapılır. Böylece risk grubundaki öğrenciler hem okula karşı olumlu bir bağlılık duygusu kazanırlar hem de meslek seçiminde zorlanmazlar.
Takip Faaliyetleri	Etkinliğin çıktıları okul rehberlik servisi ile paylaşılır. Okul rehberlik servisi gerekirse rehber öğretmen ile çalışmalar yaparak risk grubundaki çocuklara rehberlik eder.
Kolaylaştırma ve/veya değerlendirme araçları notları eğitimci için	Etkinliğin en temel kuralı, risk grubundaki öğrencilerin grupların sözcülüğünü yapmasıdır. Kendilerini rahat hissedebilecekleri bir ortam oluşturulmalıdır. Bu teknik sayesinde risk grubundaki öğrencilerin okula bağlılıkları ve kendilerini ifade etme becerileri olumlu yönde gelişmiştir.



Bölüm 5 - Meydan okuyan tutumun önlenmesi, sorumsuzluk; başkalarına karşı saldırganlığın önlenmesi

Okul temelli şiddeti önlemenin merkezi bir parçası, şiddet davranışının bazı temel nedenlerine bakmak için doğrudan çocuklarla çalışmayı içerir. Şiddeti tanıma, güvende kalma, çatışmaları şiddet içermeyen yollarla çözme, duyguları yönetme, yardıma ve desteğe erişme ve şiddete maruz kalan başka birini destekleme becerilerini müfredata dahil etmek pratik ve uzun vadede faydalıdır. Bunlar tek seferlik önlemlerden daha etkilidir. Aşağıdaki üç temel strateji okullarda uygulanabilir ve çocuklara yönelik şiddeti sona erdirmek için yedi stratejiyi (INSPIRE; WHO, 2016a) özetleyen ve küresel olarak uygulanan INSPIRE paketinin bir parçasını oluşturur:

Yaşam becerileri geliştirme: Bunlar, günlük yaşamla başa çıkmak için kullanılan bilişsel, sosyal ve duygusal becerilerdir. Bunlar şunları içerir: problem çözme, eleştirel düşünme, iletişim, karar verme, yaratıcı düşünme, ilişki becerileri, öz farkındalık oluşturma, empati ve stres ve duygularla başa çıkma (WHO, 2015). Bu beceriler, çocukların duygularını yönetmelerine, çatışmalarla başa çıkmalarına ve saldırgan olmayan yollarla etkili bir şekilde iletişim kurmalarına olanak tanıyarak şiddet içeren davranış riskini azaltır (WHO, 2016a). Ayrıca, okul hayatında daha büyük bir rol oynayan ve daha iyi istihdam olanaklarına sahip olan öğrenciler aracılığıyla gençlerin şiddetine karşı koruma sağlayan bir okulun performansını iyileştirebilirler (WHO, 2015). Yaşam becerileri, alkol ve uyuşturucu kullanımı gibi şiddet için risk faktörlerini de azaltabilir (Onrust ve diğerleri, 2016; Faggiano ve diğerleri, 2014).

Çocuklara güvenli davranışları öğretin: Bu, istismar veya şiddetin meydana gelebileceği durumları tanıma ve potansiyel olarak riskli durumlardan nasıl kaçınılacağını ve nereden yardım alınacağını anlama becerisini içerir. Bu bilgi, çocukları istismara karşı daha az savunmasız hale getirebilir ve (örneğin güvenilir bir yetişkine anlatarak) şiddetin tekrar olma riskini azaltabilir (WHO, 2016a). Ayrıca alkol ve uyuşturucu kullanımı gibi şiddete yönelik risk faktörlerini, çocukları bu maddelerin kullanımından kaynaklanan sonuçlar da dahil olmak üzere bilinçlendirerek ve yüksek riskli durumları tanıyarak ele alabilirsiniz (Onrust ve diğerleri, 2016; Faggiano ve diğerleri, 2014) .

Sosyal ve kültürel normlara meydan okuyun ve eşit ilişkileri teşvik edin: Örneğin cinsiyet, cinsel yönelim, din, etnik köken ve engellilik gibi konularda sosyal ve kültürel davranış ve klişeler, zorbalık ve şiddet riskini artırır. Zararlı normlara meydan okumak ve şiddet içermeyen, olumlu ve eşit ilişkileri teşvik edenleri güçlendirmek, şiddet içeren davranışlar için her türlü gerekçeyi azaltabilir (WHO, 2016a). Siyasi, dini ve etnik hoşgörünün teşvik edilmesi, nefret suçlarının yanı sıra şiddet içeren aşırılık ve radikalleşmenin önlenmesinde de önemli olabilir (Bellis ve diğerleri, 2017). Gençlerin madde kullanımıyla ilgili algılanan sosyal normlara meydan okumak, şiddet için risk faktörlerinin ele alınmasına yardımcı olan madde kötüye kullanımını önlemenin de önemli bir parçasıdır (Onrust ve diğerleri, 2016; Faggiano ve diğerleri, 2014).



Bu stratejiler tek başına veya bir arada kullanılabilir ve çocukların okul yaşamları boyunca kullanılabilir (Tablo 3.1). Ne kadar erken başlarsanız, çocukların tutum ve davranışları üzerinde olumlu bir etki yaratma potansiyeli o kadar artar. Bu nedenle okul öncesi, davranışları ve düşünme biçimleri derinlemesine kökleşmeden önce çocuklarla çalışmaya başlamak için ideal bir yerdir. Çocuklar eğitim sürecinde ilerledikçe daha fazla şiddet türüne (örneğin zorbalık, siber zorbalık, çete şiddeti ve flört şiddeti) maruz kalmaya başlayabilirler. Bunlar, daha özel şiddet önleme biçimlerine ihtiyaç duyar, ancak altta yatan stratejiler hala aynıdır.

Table 3.1: Key topics for a violence prevention curriculum for each age group

Preschool (ages 3 to 5)	Primary school (ages 5 to 11)	Secondary school (ages 11 to 18)
Develop life skills		
- Identifying own feelings and feelings of others - Listening to others and paying attention - Asking for own needs - Getting along with others - Managing disappointment	- Communication skills - Awareness of moral reasoning - Controlling anger - Skills for social and academic success - Preventing bullying - Understanding perceptions - Showing compassion - Problem-solving - Dealing with peer pressure - Dealing with gossip	- Self-regulation - Sexual harassment - Managing serious peer conflicts - Addressing harmful use of alcohol and drugs
Teach safe behaviour		
- Identifying abusive situations - Avoiding risky situations - Getting help from adults	- Internet safety - Helping classmates; safe bystander behaviour - Preventing gang enrolment	- Safe dating behaviour - Internet safety - Helping classmates; safe bystander behaviour - Preventing gang enrolment

(Okul temelli şiddet önleme, Dünya Sağlık Örgütü, 2019)

Şiddeti ele almaya yardımcı olan konuların müfredata dâhil edilmesi uzun vadede avantajlar sağlayacaktır (Tablo 3.1). Bununla birlikte, bunu yapıp yapamayacağınız, özellikle ulusal veya bölgesel düzeyde belirlenmişse, müfredatınızı ne kadar uyarlayabileceğinize veya geliştirebileceğinize bağlı olabilir. Müfredatınızı planlarken aşağıdakilere yardımcı olacaktır (UNESCO ve UN Women 2016'ya göre):

- Kullandığınız malzemelerin çocukların yaşına uygun olduğundan emin olun;
- Çocukların bilgiyi özümsemesine yardımcı olmak için aktif katılımı kullanın;



- Yetenekli ve motive eğitimciler kullanın ve onlara mesajların içeriği ve nasıl iletileceği konusunda kaliteli eğitim sağlayın (eğitim maliyetleri diğer okullarla paylaşılabilir);
 - Müfredatı gözden geçirin ve öğrencilerden ve personelden geri bildirim alın;
 - Materyallerin kültürel olarak uygun olduğundan emin olun. Bu, dilin, kavramların ve sunum yöntemlerinin gözden geçirilmesini ve düzenli olarak kullanılmadan önce test edilmesini içerir (örnek için bkz. Tablo 3.1).
- Aşağıdaki adımlar, şiddeti önleme faaliyetlerini uygulamaya koymanıza yardımcı olacaktır:

Adım 1: Okulunuzda veya ortamınızda şiddetle ilgili bulunan veya toplanan verilere dayanarak (Bölüm 2), en sık karşılaştığınız şiddet türlerini ele almak için en uygun olan ve diğer ülkelerde uygulanması mümkün olan şiddeti önleme faaliyetlerine karar verin. Stratejiyi bağlamınıza göre uyarlayın. Bu faaliyetleri uzun vadede sürdürmenin mümkün olup olmayacağını düşünmelisiniz. Bu aktiviteleri küçük ölçekte test edin, ör. Bir sınıfta veya ders dışı etkinlikler olarak.

Adım 2: Önleme stratejisi uyarlanıp test edildikten sonra, mevcut müfredatı ve mevcut rutinleri ve faaliyetleri gözden geçirin ve koordinasyon ekibiyle birlikte her önleme stratejisinin nereye uygulanacağına karar verin.

Yaşam ve sosyal becerilerin geliştirilmesi

Bu yaklaşım, öğrencilerin olumlu ilişkiler kurma ve günlük sorunları yapıcı yollarla çözme yeteneklerini geliştirerek onların direncini artırmayı amaçlar. Yaşam becerileri eğitimi, çocuk davranış problemlerini, saldırganlığı ve şiddeti azaltmaya, sosyal yetkinliği ve duyguları yönetme becerisini artırmaya ve akademik performansı iyileştirmeye yardımcı olabilir. Müfredat şunları yapabilir:

- Okul öncesi eğitimden ortaöğretime kadar uygulanmalıdır (Tablo 3.2).
- Ebeveyn eğitimi ve öğretmen eğitimi ile birleştirilmelidir.
- Rol yapma, tartışma, grup etkinlikleri ve yazılı alıştırmalar gibi çeşitli yöntemler kullanılarak eğitimli öğretmenler tarafından sunulmalıdır.

Yaşam ve sosyal beceri eğitimi genellikle şunları içerir:

- Problem çözme: karar verme, eleştirel düşünme, çatışma çözümünü çözme;
- İlişkiler kurmak: iletişim, işbirliği, iddialılık;
- Duyguları yönetme: stresle başa çıkma, öfke yönetimi, öz farkındalık;
- Empati geliştirme: yardım etme ve önemseme, diğer bakış açılarını anlama.



Table 3.2: Life and social skill approaches across educational stages

Preschool	Primary	Secondary
• Short sessions, for example, 5 to 7 minutes a day or 20 to 30 minutes a week. • Use of role play, puppets, songs, creative play, group work.	• Longer weekly or twice weekly sessions, for example, 20 to 40 minutes. • Use of role play, games and group discussions.	• Longer weekly sessions, for example, 50 minutes. • Use of group discussions, short films, written work.
Example curricula		
Incredible Years A curriculum for 3- to 8-year-olds. Level 1 (preschool) teaches social and emotional skills twice a week for 20 to 30 minutes through a dinosaur-themed curriculum. A teacher- training element develops skills in delivering the curriculum and in classroom management. Developed in the USA and used in countries including Australia, Canada, Jamaica, Norway, Singapore and the United Kingdom.	PATHS: Promoting Alternative Thinking Strategies A life and social curriculum for 3- to 11-year-olds (developmentally appropriate to each year group). At least two lessons are provided each week for 20 to 30 minutes a day by a trained teacher. Developed in the USA and used in countries including Argentina, Australia, Canada, Chile, Israel, Jamaica and the United Kingdom.	LST: Life Skills Training A curriculum for 12- to 14-year-olds that addresses risky behaviour such as violence, drug use, alcohol use and delinquent behaviour. Thirty sessions are delivered over 3 years, focusing on skills in self-management, social interactions and resistance skills specifically related to drug use. Developed in the USA and used in countries including Australia, Denmark, Italy, Qatar, South Africa and Venezuela.

Aktivite 1

Egzersizin İsmi	Bir Uzaylının Ziyareti ve Hikâye Anlatıcılığı
Öğrenme hedefleri/ Egzersizin Amaçları	Bu etkinliğin sonunda öğrenciler: - Cinsiyet klişelerini yansıtabilecek; - Bir ilişkide hangi davranışların şiddet belirtileri gösterdiğini belirleyebilecek, - İlişkilerde şiddetin belirtilerini, özelliklerini ve kökenlerini ve şiddetin dinamiklerini tanıyabilecek ve toplumsal cinsiyet rollerini sorgulayabilecektir.
Aktivitenin Süresi	60 dakika
Aktivitenin Biçimi ve Türü	Atölye
Gerekli malzemeler ve hazırlık:	Eğitmen şunları hazırlamalıdır: kalem; kağıt; Öykülerin çıktıları.



Aktivitenin Tanımı:	1. Giriş: İlk aktivite, dünyadaki yaşamın ve türlerinin nasıl olduğu hakkında hiçbir fikri olmayan, cinsiyet veya cinsiyet ayrımını anlamayan bir uzaylının ziyaretinden oluşur. Uzaylı, sınıfa bir erkeği veya bir kadını nasıl tanıyacağını ve özelliklerinin neler olduğunu sorar. 2. Katılımcıların özellikleri yazmaları için 10 dakikaları vardır (küçük gruplar halinde yapabilirler). 3. Bitirdiklerinde çalışmalarını paylaşırlar ve özelliklerini bir flipchart'a yazarlar. Bunları birlikte kontrol edin: örneğin erkekler için yazdıkları özellikler gerçekten sadece erkekler için mi geçerli, yoksa kadınlar için de geçerli olabilir mi? Örneğin: etek giymek, fiziksel güç vb. 4. Örneklerin çoğu farklı cinsiyetlerle bağlantılı olacak, peki uzaylının bu konuyu anladığından nasıl emin olabiliriz? 5. Cinsiyetin ne olduğunu, kültürel bir şey olduğunu ve tüm yaşamımız boyunca öğrenmenin bir sonucu olduğunu açıklayın. Ardından farklı cinsiyetlerle bağlantılı örnekleri çıkarın ve sadece biyolojik özellikleri bırakın. 6. Bitirdikten sonra hikâye anlatma etkinliğini tanıtın: farklı hikâyelerin başlangıcını okuyacaksınız ve daha küçük gruplardaki katılımcıların (örneğin toplamda 4 grup varsa: 2 grup aynı hikâyeye çalışıyor) bunları bitirmesi gerekecek. Öykü 1: A ve B birkaç aydır bir çift, onlar sınıf arkadaşı. A, B'ye her zaman evine ve lisesine eşlik eder, her zaman B'nin yanındadır ve B'nin tüm zamanını işgal etmeye çalışır. B, bir noktada diğer insanlarla da zaman geçirmeye karar verene ve her zaman A ile birlikte olmamaya karar verene kadar B bu durumda her zaman rahat olmuştur. Hikâyenin bu noktasından, katılımcılar buna devam etmek zorundadır. Hikâye 2: A ve B, arkadaşlarıyla birlikte diskodadır ve aniden B'nin eski bir ortağı ortaya çıkar. B o kişiye büyük bir coşkuyla sarılacak. A'nın tepkisi ise... Hikâyenin bu noktasından itibaren katılımcıların devam etmesi gerekiyor. 7. Hikâyeleri bitirmeleri için gruplara 10 dakika verin ve bunları diğer gruplara yüksek sesle okuyun. Her hikâyeyi okuduktan sonra birlikte analiz edin: bu ilişkide herhangi bir şiddet belirtisi var mı? Hangileri? (bunları kâğıtlı sunum tahtasına yazın) İlgili kişiler için bu davranışın sonuçları nelerdir? Bir ilişkide toplumsal cinsiyete dayalı şiddet içeren başka durumlardan bahseder misiniz?
----------------------------	--



Aktivite 2

Egzersizin İsmi	Sandalye Savaşı
Öğrenme hedefleri/ Egzersizin Amaçları	Bu etkinliğin sonunda öğrenciler: - rekabete karşı işbirliği, cinsiyet rolleri, cinsiyet klişeleri, güç ilişkileri vb. gibi konuları görselleştirip yansıtabilecekler. - Eleştirel düşünmeyi teşvik edebileceklerdir.
Aktivitenin Süresi	60 dakika
Aktivitenin Biçimi ve Türü	Güç ilişkileri; cinsiyet rolleri gibi konuları kapsayan atölye çalışması.
Gerekli malzemeler ve hazırlık:	- Katılımcılar için eşit sayıda sandalye; - Görevleri içeren çıktıları
Aktivitenin Tanımı:	1. Sandalyeleri odanın ortasında rastgele gruplandırın ve katılımcılardan kendilerini sandalyelerin etrafına yerleştirmelerini isteyin. 2. Her birine, önümüzdeki 5 dakika boyunca yapmaları gereken yazılı bir görevin olduğu bir kağıt verilir. Önemli: Görevlerini şu anda paylaşmamalıdır. (Katılımcılara verilen iki farklı görev vardır: Grubun yarısı sandalyeleri daire içine koymak ve grubun diğer kısmı sandalyeleri odadan çıkarmak zorundadır.) 3. Herkes görevini anladığında, başlamalarını isteyin. Katılımcıların eylemlerini yapmalarına ve davranışlarını ve uyguladıkları stratejileri gözlemlemelerine izin verin ve az ya da çok bir çözüme ulaşıldığında, etkinliği durdurun, katılımcılardan etrafa bakmalarını ve son sorgulamayı yapmak için hep birlikte oturmalarını isteyin.



	4. Yansıma için önerilen sorular: Nasıl hissediyorsunuz? Etkinlikte neler yaşandı? Nasıl gerçekleştirdiğinizden memnun musunuz? Eğitimci “Başla!” dediğinde ilk tepkiniz ne oldu? Görevinizi tamamlamak için stratejiniz neydi? Başkalarıyla iletişim kurdunuz mu? Değilse, neden olmasın? Evet ise, nasıl ve kiminle? Meslektaşlarınızın hangi görevleri olduğunu düşünüyorsunuz? Etkinlikteki performansınızın başkalarını nasıl etkilediğini hiç düşündünüz mü? Alıştırma farklı bir şekilde çözülebilir mi? Evet ise, nasıl? Bu aktivitenin yaşamlarınızla nasıl bağlantılı olduğunu düşünüyorsunuz? Hayatımızda işbirliği için mi yoksa rekabet için mi daha çok şey öğreniyoruz? Ne anlama geliyor? Şu anda yaşadığımız şekilde eşitliğe yer var mı? Bu etkinlik toplumsal cinsiyet eşitliği konusuyla nasıl ilişkilendirilebilir? Cinsiyet hakkında konuşursak, rollerin atanması ne anlama geliyor? Cinsiyet rolleri nasıl atanıyor ve bu bizi ve başkalarını nasıl etkiliyor? 5. Cinsiyet stereotipleri ve sonuçları, cinsiyete dayalı şiddet hakkında konuşarak yansıtmaya devam edebilirsiniz, bu gruptaki konunun kabul ve/veya anlayış düzeyine bağlıdır. Etkinlik oldukça açıktır ve katılımcıların farklı öğrenme ihtiyaçlarına hitap edebilir.
--	--

Aktivite 3

Egzersizizin İsmi	Kötü Gün
Öğrenme hedefleri/	Oyunun amacı, katılımcıların çatışma çözümü ve yönetimi için kullanılan stratejileri öğrenmeleri ve duruma göre uygun stratejiyi seçmeyi öğrenmeleridir.



Egzersizin Amaçları:	Katılımcılar: - çatışma çözme ve yönetim stratejileri hakkında bilgi edinecek; - bunları gerçek yaşam durumlarında uygulayacak; - çatışma durumlarını rol yapabilecek; - duruma göre stratejilerini seçecek; - yansıtacaklar.
Aktivitenin Süresi	2-3 saat
Aktivitenin Biçimi ve Türü	Masa oyunu
Gerekli malzemeler ve hazırlık:	Kural kitabı: (https://www.saltoyouth.net/downloads/toolbox_tool_download-file-2539/Kötü_gün-Rulebook-01.05.pdf) Ve kartlar: (https://www.saltoyouth.net/downloads/toolbox_tool_download-file-2540/Kötü_gün_kartları-01.05.pdf) Benzer bir kaynağa erişmek için bir zara veya bir cihaza ihtiyacınız olacak: https://rolladie.net/
Aktivitenin Tanımı:	Oyundan önce malzemelerin çıktısını almalı ve kartları kesmelisiniz. Durum kartları, kapakları sayfanın diğer tarafına gelecek şekilde yazdırılmalı veya kapakla birlikte yapıştırılmalıdır. Oyundan önce, oyun ustası oyunu düzgün ve güvenli bir şekilde kolaylaştırmak için usta el kitabını dikkatlice okumalı ve önerilen kaynaklara aşina olmalıdır. Oyunun başında her oyuncu bir isim kartı, 4 farklı öncelik kartı, 2 hediye kartı ve 2 takım strateji kartı (her birinde 5 farklı strateji kartı) alır. Durum kartları A ve B, sırasıyla, yüzü aşağı bakacak şekilde masaya yerleştirilmiş iki çekme yığını oluşturur. Kaynak kartları masaya yüzleri yukarı bakacak şekilde yerleştirilir.



	Oyun dört turdan oluşur. Her oyuncu rolü, bir turda A oyuncusu (ana oyuncu) ve bir turda B oyuncusu (ortak) olarak oynar. Bir tur aşağıdaki aşamalardan oluşur: I. Hazırlık: Ana oyuncuyu, bir ortağı seçin, durum kartını okuyun ve önceliği belirleyin. II. Rol yapma ve gözlem: oyuncuları tanıtın, kullandıkları stratejiyi tahmin edin. III. Tartışma ve puanlama: oyun ustası hangi stratejinin kullanıldığını açıklar; oyuncular puanlarını alır. Daha sonra bir sonraki tur aynı kurallara göre oynanır. Hazırlık: 1. Ana oyuncu seçimi Tur için ana oyuncu (kötü bir gün geçiren oyuncu), zar atma (kendi zarınızı kullanın veya https://rolladie.net/ adresini ziyaret edin) ile oyun oynamamış oyuncular arasından belirlenir. Henüz kötü günleri: her oyuncu zar atar ve en düşük puana sahip olan, turun ana oyuncusu olur. 2. Partner Seçimi Bundan sonra, henüz eşli oynamamış oyuncular arasından ana oyuncu ile aynı prosedür izlenerek, çatışma durumu için bir ortak belirlenir. 3. Durum kartlarını çekme Turun başında, ana oyuncu A destesinden bir kart çeker ve sessizce okur. Ortak, B destesinden, üzerinde ana oyuncunun kartıyla aynı numaraya sahip bir kart bulur. Sessizce okur. 4. Önceliklerin belirlenmesi Daha sonra her ikisi de kartta anlatılan durumun ve ilişkinin kendileri için ne kadar önemli olduğunu değerlendirir, durumu en iyi anlatan öncelik kartını seçip masaya yüzü aşağı bakacak şekilde yerleştirir. Hazırlık Rol yapma ve gözlem Daha sonra aynı kurallar izlenerek bir sonraki tur oynanır. 5. Giriş ve canlandırma Ana oyuncu ve eşli kendilerini (isimler ve aralarındaki ilişkiler) tanıtır ve sonra durumu canlandırırlar. 6. Gözlem ve strateji değerlendirmesi Diğer oyuncular ve oyun ustası rol oynamayı gözlemler ve çatışan tarafların stratejilerini açıklayan strateji kartlarını seçer ve yüzleri aşağı bakacak şekilde masaya koyarlar.
--	---



	Tartışma ve Puanlama: 7. Strateji tartışması Strateji kartları daha sonra açılır. Oyun ustası ayrıca strateji kartlarını yukarı çevirir ve gerçekte hangi stratejilerin kullanıldığını açıklar. 8. Puanlama: İzlenim, kaynaklar, hediyeler Bir oyuncu, oyun yöneticisi olarak çatışan taraflardan biri için aynı strateji kartını seçtiyse, bir izlenim puanı alır. Ana oyuncu ve ortak daha sonra öncelik kartlarını açar ve puanlama şemasında açıklandığı gibi kaynaklarını (enerji ve ilişki kartları) alır. Oyun yöneticisinin görüşü, puanlama sürecinde hangi stratejinin kullanılacağını belirler (oyuncular farklı bir strateji kullanmaya çalıştıklarını iddia etseler bile). Ayrıca, bu tura katılmayan oyuncuların her biri, tura katılan oyunculardan birine (veya her ikisine) hediye kartlarından birini verebilir ve seçimini açıklayabilir. Hediyeler iyi oyunculuk, aktif dinleme vb. için verilebilir. Her hediye, onu alan oyuncuya bir bonus puan verir. Oyuncular puanlarına göre kaynak kartlarını yığından alır/desteye iade eder. Grubun ihtiyaçlarına bağlı olarak her turdan sonra bir mini bilgilendirme yapılabilir. Oyun, tüm oyuncular bir çatışmayı ana oyuncu ve bir çatışmayı ortak olarak oynadığında sona erer. Oyunun sonunda tüm puanlar (kaynaklar, bilgiler ve hediyeler) toplanır. En yüksek puana sahip oyuncu kazanan olur. Kazanan tanımlandıktan sonra oyun yöneticisi bir bilgilendirme yapar.
--	---



Bölüm 6 - Öğrenciler ve öğretmenler/okul personeli arasındaki ilişkilerin geliştirilmesi

Bu konu önemlidir çünkü öğretmen/okul, okula giden gençlerin eğitiminde önemli bir rol üstlenmektedir. Okul çağındaki gençlerin eğitiminde ve motivasyonunda kısmen kritik öneme sahiptirler. Öğretmenle sıcak ve yakın bir ilişki, öğrenciye duygusal destek ve güvenlik sağlar.

Okul/öğretmen ve öğrenci arasındaki olumlu ilişki, öğrenciyi yerinde tutmada önemli bir faktör olabilir. İlişki anlayışlı, destekleyici ve motive edici olduğunda okulu bırakma şansını azaltır.

İstatistikler, öğretmenle olan ilişkinin bir fark yarattığını gösteriyor. Tanıklar, belirli bir öğretmenin bir fark yarattığını belirtiyor:

→ Neden Güçlü Öğretmen İlişkileri Öğrenci Bağlılığına ve Daha İyi Bir Okul Ortamına Yol Açar - Waterford.org

→ Öğretmenin öğrencilerle ilişkisi | Usama Ali Haider | Medium

Aktivite 1

Egzersizin İsmi	Yeteneğinle git!
Öğrenme hedefleri/ Egzersizin Amaçları	Bu alıştırmanın sonunda öğrenciler: - Yeteneklerini keşfetmeyi, onların kim olduğunu öğrenecekler: onlar kim? Yeteneğimi nasıl kullanabilirim? Ve hangi ipuçlarını alıyorlar? Benim tuzaklarım neler? Sorularının cevaplarını alacaklar... - - Birbirine olumlu bakabilecekler, yeteneklere dikkat etmeyi ve çaba odaklı iltifat etmeyi öğrenecekler.
Aktivitenin Süresi	Bir koçluk süresince okul yılı başına 3 kez / 115 dakika
Aktivitenin Biçimi ve Türü	Bu teorik ve pratik bir etkinliktir. Teorik olarak, bir yeteneğin ne olduğunu bilmek önemlidir. Bu yeteneği nasıl eyleme geçirebiliriz ve orada ne gibi tuzaklar olabilir. Pratik bir şekilde öğretmen, sınıfta veya bireysel olarak öğrencilerle birlikte yetenekleri keşfedecektir. Bu zaman ve tekrar olacaktır. Gruptaki yeteneklere fiziksel, görsel bir yer veren bir çalışma formu. Bunu daha uzun süre kullanırsınız ve süreç içinde büyür ve değişir.

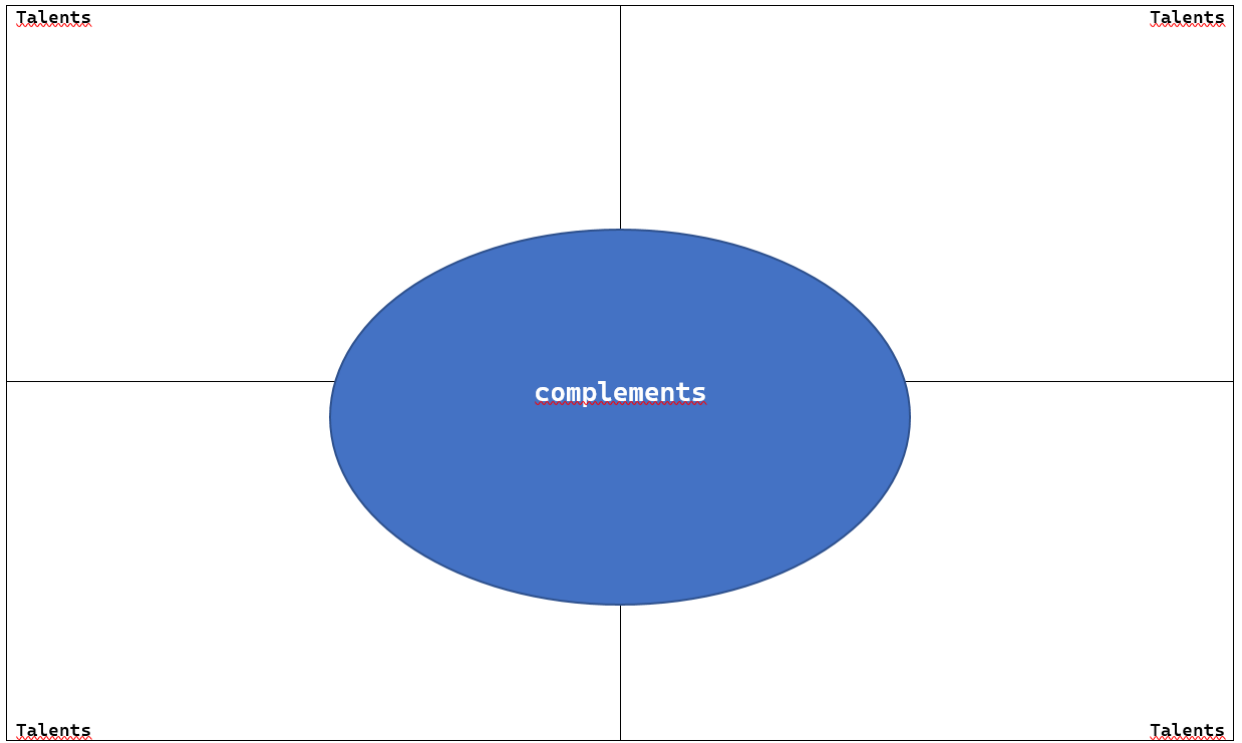


Gerekli malzemeler ve hazırlık:	Eğitimci Lannoo Yerleşke kartlarıyla hazırlamalıdır: Kendi yetenek kartınla git. Malzemeler: - Katılımcı başına bir A4 ile 4 kutu ve ortasında bir daire (ek 1) - Post-itler - Kalem - Eylem plan + refleks (ek 2)
Aktivitenin Tanımı:	1. 1. Grupta tartışın: yetenekler nelerdir? Grubun yeteneklerden örnekler vermesine izin verin ve onları yetenek kartları aracılığıyla keşfetmelerine izin verin (sadece ön taraf) Yeteneğinizle Gidin Uitgeverij Lannoo - 50 dakika 2. 2. Her bir katılımcıya bir A4 sayfası verin (Ek 1) - kendi yeteneklerini/yeterliliklerini yazmasına izin verin (Neyi iyi yapabilir? - Ne yapmaktan hoşlanır?) - 15 dakika 3. 3. A4 kâğıdı, kişide gözle görülür şekilde gördükleri iltifatlarla diğer katılımcılar tarafından gruplar halinde doldurulsun. - 15 dakika 4. 4. Katılımcının “yetenek kâğıdını” dikkatlice kontrol etmesine ve bir sonraki dönemde odaklanacağı bir yeteneği (olasılıkla yardım alarak) bir eylem planı ile seçmesine izin verin (ek 2). - 20 dakika 5. 5. Muhtemelen Lannoo yetenek kartlarından ipuçlarıyla, eylem planını birlikte şekillendirmeye ve desteklemeye yardımcı olması için katılımcıyla bir koçluk görüşmesi başlatın. - 15 dakika
Takip Faaliyetleri:	Yetenekleri canlı tutmak, güncellemek veya genişletmek için bu etkinliği yılda birkaç kez planlayın. - 3x/okul yılı.



Kolaylaştırma notları ve/veya eğitimci için değerlendirme araçları	Bir eğitimci olarak, gruba çeşitli yetenekler sunabildiğinizden emin olun. Bunun için Lannoo'nun yetenek kartlarını kullanın. Bildiğiniz bir grupta buz kırıcı olarak da kullanabilirsiniz. Her öğrenciye bu kişiyle uyumlu olduğunu düşündüğünüz bir yetenek kartı verin. Egzersize bu şekilde başlayabilirsiniz. Dönem başına bir yetenekle başlayın (okul yılı başına 3). Bu, bir sonraki dönemde seçilen yetenekle yapılandırılmış çalışmalara izin verir. Koçluk anında ipuçlarını tartışın ve bir sonraki koçluk anında yetenek üzerinde düşünün (ek 2'deki örneğe bakın).
---	--

ek 1



ek 2



My talent: _____ What goal do I have in life? _____ How can I link my talent to my goal? _____ What tools do I need for this? _____ Who can help me to grow my talent? _____ What do I need to do myself to develop my talent? _____ How will I work on my unique talent in the next period? (plan of action) 1. _____ 2. _____ 3. _____	Reflection: In what ways have I discovered my talent over the past period? _____ In what ways have I deployed my talent in the past period? _____ What difficulties have I discovered in using my talent? _____ What positive experiences did I have in using my talent in the past period? _____ What feeling do I have about this talent development? _____ 
--	---

Aktivite 2

Egzersizin İsmi	"İlişkisz başarı olmaz"
Öğrenme hedefleri/ Egzersizin Amaçları	Grup, aktif ve biraz rekabetçi bir şekilde birbirini daha iyi tanır. -Grup dinamiklerini olumlu bir şekilde oluşturun.
Aktivitenin Süresi	30 dakika
Aktivitenin Biçimi ve Türü	Bu aktivite, birbirini tanımaya giriş niteliğinde olan ve kişisel ve grup dinamiklerini teşvik eden bir buzkıran işlevi görebilecek pratik bir aktivitedir.



Gerekli malzemeler ve hazırlık:	Eğitmen, görevi gruba yapılandırılmış bir şekilde açıklamaya hazırlanmalıdır. Malzemeler: - Grubu daire içine almak için büyük oda - İsteğe bağlı: sandalyeler veya yastıklar
--	---

Aktivitenin Tanımı:	Grup daire şeklinde oturacaktır. Her katılımcı 5 parmak tutar. Öğretmen çemberin etrafında döner ve her öğrenciden daha önce hiç yapmadığı bir şeyi söylemesini ister (bir etkinlikten sadece 1 kez bahsedilebilir). Katılımcı her seferinde 'Asla...' ile başlar (örneğin, 'Asla siyah saçlarım olmadı'). Bir öğrenci bir cümle söyledikten sonra, etkinliği yapan çemberdeki öğrenciler 4 parmak bırakarak 1 parmağını aşağı indirmelidir. Bir katılımcı olarak, oyunda mümkün olduğunca uzun süre kalmak istersiniz ve hala parmaklarınız havadaysa bunu yapabilirsiniz. Bu yüzden katılımcıları yaptıkları aktiviteleri listelemeye teşvik edin.
Takip Faaliyetleri:	Değerlendirme: Birbirinizden öğrendiklerinizin kısa bir tartışması.
Kolaylaştırma notları ve/veya eğitimci için değerlendirme araçları	Katılımcıları, birbirlerini daha iyi tanımalarına yardımcı olacak etkinlikleri seçmeye teşvik edin.



Aktivite 3

Egzersizin İsmi	Birlikte dayanıklı
Öğrenme hedefleri/ Egzersizin Amaçları	Bu alıştırmanın sonunda öğrenciler: - Birbirlerinin iyiliğine ve dayanıklılığına dikkat edecek. - Pozitif psikoloji ile çalışabileceklerdir.
Aktivitenin Süresi	50 dakika
Aktivitenin Biçimi ve Türü	"Happertje (oyun)" pozitif psikoloji aracılığıyla, pozitif ve iyimser bir pedagojik iklim üzerinde pratik ve şakacı bir şekilde çalışırsınız. Bu şekilde öğretmen ve katılımcı birbirlerini teşvik edici bir şekilde sorgularlar.
Gerekli malzemeler ve hazırlık:	Eğitmenin yaratıcı bir şekilde <u>Snapper: Snapper Nasıl Katlanır: 10 Adım (Resimlerle) - wikiHow</u> tasarlamaya hazırlanması gerekiyor Materyaller: 2 katılımcı için A4 - Happertje (bkz. Ek 1); Makas
Aktivitenin Tanımı:	Katılımcılara, talimatlara göre kesip katladıkları çiftler halinde bir Happertje verin (bkz. Ek 2). Bir oyuncu "happertje"yi iki elinin baş ve işaret parmağıyla tabanda tutar, öyle ki iki köşe birbirine iki kez bastırılır. Şimdi iç kısmın sadece yarısı görünüyor, iki grup seçenek yaratılıyor. Tutucu şimdi parmaklarını içeri bastırarak ve diğer yönde tekrar iterek iki seçenek grubu arasında geçiş yapar. Değiştirmesi gereken sayı, seçilen yönleme bağlıdır. Bir sayı seçin, örneğin 4 ve geçiş yapın. Tutucu değiştirmeyi bitirdiğinde geriye dört seçenek kalır. Ekteki etiketi kullanarak takım arkadaşının seçeneklerden birini seçmesine izin verir. Şimdi seçeneğin altında gizli olan soruyu ortaya çıkarıyor. Bu, katılımcılar tüm soruları yanıtlayana kadar tekrar tekrar yapılabilir.



Takip Faaliyetleri:	Oyundan sonra gruba birbirleri hakkında neler öğrendiklerini sorabilirsiniz. Bu oyun sırasında ne gibi olumlu hisler yaşadılar?
Kolaylaştırma notları ve/veya eğitimci için değerlendirme araçları	Araçlar: ek 1 / ek 2 / <u>Bir parçayı katlama: 10 adım (resimlerle) - wikiHow</u>

ek 1



Het Talenten Lab

Tell about something fun you're looking forward to

Give 3 things that went well today

List 3 things you are proud of

Tell about the funniest moment of this week

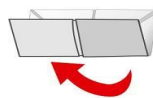
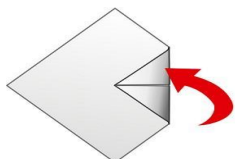
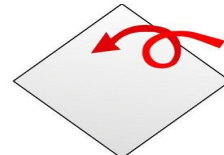
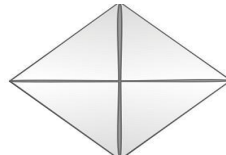
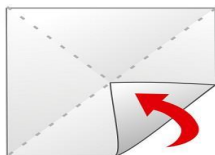
Think of something sweet to do for someone else

Give yourself a compliment

Think of a fun activity for the weekend

List 3 things you are thankful for

ek 2





7. Bölüm - Öğrencilerin sosyal etkinlikler ve daha iyi sosyal hayata katılım gibi akademik olmayan özgüvenlerini geliştirmek

Kendine güven geliştirmek, bir gecede başarılması muhtemel bir çaba değildir.

Tüm gücüyle ergenlik yılları ve yetişkinliğin yaklaşmakta olan aşamasıyla, lise öğrencilerinin neden düşük benlik saygısı yaşayabileceği anlaşılabilir.

Lise Öğrencilerinde Düşük Benlik Saygısının Belirtileri

Lise, doğrudan üniversiteye ve/veya işgücüne yol açar, bu nedenle bu dört yıl boyunca özgüven düşükse, öğrencinin geleceğini büyük ölçüde etkileyebilir. İşte lise öğrencilerinde bulunabilecek düşük benlik saygısının birkaç ana belirtisi:

- Hatalar için sürekli olarak başkalarını işaret etmek
- Hem evde hem de okulda ilgi eksikliği
- Sürekli olumsuzluk
- Kimsenin umurunda değilmiş gibi hissetmek
- Sürekli olarak endişeli veya üzgün hissetmek

Lise Öğrencilerinde Düşük Benlik Saygısına Neden Olan Nedir?

Bir lise öğrencisinin düşük benlik saygısı ile mücadele etmesinin birkaç nedeni olabilir. Genellikle genç olmakla el ele gidiyor gibi görünebilir.

- ➔ Ne yazık ki, zorbalık lisede oldukça yaygındır ve gelecek yıllarda öğrenciyi büyük ölçüde etkileyebilir.
- ➔ Evde istismar, ömür boyu düşük özgüvene neden olabilir.
- ➔ Lise yıllarında okul değiştirmek, özgüven sorunlarına yol açan travmatik bir olay olabilir.
- ➔ Öngörülemeyen hormonlarla duygu durum bozuklukları.
- ➔ Destekleyici olmayan bir aile, değersizlik duygusuna neden olabilir.

Düşük Benlik Saygısı Lise Öğrencilerini Nasıl Etkileyebilir?

Düşük benlik saygısının etkisi, bir öğrencinin gençlik yıllarını önemli ölçüde engelleyebilir. Şunları getirebilir:

- Erken alkol kullanımı ve uyuşturucu sorunları
- Eğitimlerini sürdürmeye ilgi duymazlar
- Zayıf benlik imajı sorunları
- Olumsuzluk
- İlişkileri sürdürmekte sorun yaşamak

Bir ebeveyn, vasi, bakıcı, öğretmen veya akıl hocası olarak... Yeteneklerine, güçlü yönlerine ve olumlu özelliklerine odaklanmaya devam edebilmeleri için çeşitli özgüven etkinliklerini çocuğun hayatına dâhil etmeniz gerekir.

Kendilerinde ve hayatlarında iyi olan her şeyin onlara sürekli olarak hatırlatılması. Hayran oldukları birinden olumlu pekiştirme, genç zihinleri şekillendirmenin anahtarıdır.

Okulu bırakan öğrencilerin riskleri:



Okulu bırakma, aynı zamanda, artan işsizlik veya işgücünden tamamen ayrılmaya, daha düşük evlilik oranları, artan boşanma ve evlilik dışı doğumlar, refah ve yasal sistemlere artan katılım gibi diğer birçok olumsuz sonuçla da bağlantılıdır, hatta sağlıksız. Tüm bu sonuçlar sadece kişisel olarak okulu bırakanlara değil, aynı zamanda topluma da maliyetlidir.

Örneğin, hapishane masrafları neredeyse her eyalet bütçesinde en hızlı büyüyen kalemler arasında yer alıyor ve eyalet hapishanelerindeki mahkûmların üçte ikisinden fazlası okulu bırakıyor, ancak birçoğu hapishanede bir Genel Eğitim Geliştirme (GED) belgesi alıyor.

Benzer şekilde, 2006 yılında, genç teriklerin tüm doğumlarının yüzde 67'si, yüksek lisans derecesine sahip kadınların doğumlarının yüzde 10'u ile karşılaştırıldığında, evlilik dışı doğan çocukları olan ailelerin, evli-çift ailelere göre beş veya altı kat daha fazla yoksulluk içinde yaşama olasılıkları olduğu için, onların refah içinde olma olasılıkları da daha yüksektir. Her iki örnekte de okuldan ayrılma, ulusa büyük kamu maliyetleri getiren sosyal sorunlarla bağlantılıdır.

"Yola geri dönmek" için ayrılanlar için seçenekler

Amacımız okul terklerini azaltmak olsa da, bunu tamamen engelleyemiyoruz. Okulu bırakanlar için, yoluna devam etmek ve okula geri dönmek veya kendilerini aktif topluma entegre etmek için çeşitli seçenekler vardır:

★ Bir çıraklığa başlayın

Bir çıraklığın çekici bir seçenek olmasının birçok nedeni vardır. Yeni başlayanlar için, Avustralya şu anda ulusal bir beceri sıkıntısı yaşıyor, bu da ticarete çok iş olduğu anlamına geliyor. Bu beceri eksikliği genellikle iş güvenliğinin sağlam ve ücretlerin iyi olduğu anlamına gelir.

Bir çıraklık veya stajyerliğin bir başka yararı da, öğrenirken gerçekten ödeme almanızdır. Özellikle üniversite öğrencilerinin eğitimlerini on binlerce dolar borçla bitirdiği düşünülürse bu çok büyük bir rakam. Esnaf kalifiye olurken on binlerce dolar kazanıyor.

Bir çıraklık için başvurmak için Konut Sanayicileri Derneği'ne (SED) bakın - ülkenin her yerinde çıraklık fırsatları var. Başvurmak için 10. sınıfa kadar okulu bitirmiş olmanız, arabaya erişiminiz ve ehliyet sahibi olmanız gerektiğini unutmayın.

★ Staj yapın

Bir stajı tamamlamak başka bir iyi seçenektir. Düşündüğünüzün aksine, staj sadece para almadığınız bir iş değildir. Aslında Ulusal Deneyimsel Eğitim Derneği tarafından "bir bireyin kasıtlı öğrenme hedeflerine sahip olduğu ve deneyim boyunca öğrendiklerini aktif olarak yansıttığı dikkatle izlenen bir iş veya gönüllü deneyimi" olarak tanımlanmaktadır. Temel olarak, staj, belirli becerileri öğrenmek için yola çıktığınız, belirli bir uygulamalı iş deneyimi dönemidir.

Amaç, işiniz bittiğinde ya stajınızı sağlayan kuruluşa ya da başka bir kuruluşa işe alınmaktır. Bazen biraz para alırsınız ama genellikle almazsınız. Hangi alana girmek istediğinize bağlı olarak hemen hemen her yerde staj yapabilirsiniz.

★ İş bul

Giriş seviyesi bir iş bulmak süper değerli bir deneyimdir. Sadece yolda işe yarayacak pratik beceriler öğrenmekle kalmaz, işe girmek ve para kazanmak da hayatınıza bir bakış açısı kazandırmak için harika bir yoldur. Sonuçta kadar aynı işte çalışmak zorunda değilsin ama bir yerden başlamalısın.

★ Bırakmak Yerine "Yükselmeyi" Düşünün



Belki de her gün aynı okula fiziksel olarak gelmekten ve katı bir programa uymaktan hoşlanmıyorsunuz. Ya da belki de lisenizin sosyal veya fiziksel ortamı size endişe ve rahatsızlık veriyor. Birçok öğrenci için bu faktörler liseyi bırakmak için büyük nedenler haline geliyor. Ancak birçoğu, eğitimlerine yenilenmiş bir umut ve motivasyonla devam etmelerini sağlayan farklı bir çözüm keşfeder. Kalkmak, okulu tamamen bırakmadan kontrolü biraz geri almanın bir yoludur. Sizi kapana kısılmış hissettiren sistemi aşmanız için sizi güçlendirebilir. Yükselmenin en yaygın yollarından üçü şunları içerir:

a) Başka bir liseye nakil:

Kuşkusuz, bu seçenek herkes için geçerli değildir. Ve fırsatınız olsa bile, daha iyi bir okula gitmeyebilirsiniz. Ancak, her zaman keşfetmeye değer bir seçenektir. Her yıl yüzlerce lise öğrencisi başka okullara transfer oluyor ve bu sayede daha mutlu ve başarılı oluyor. Ortam değişikliği, farklı öğretmenler ve yeni sınıf arkadaşları, yeniden gelişmeye başlamak için ihtiyacınız olan tek şey olabilir.

b) Alternatif bir okula gitmek:

ABD'deki birçok devlet okulu bölgesi bu tür bir seçenek sunar. Alternatif okullar genellikle risk altındaki öğrencilerin lise eğitimlerini tamamlamalarına yardımcı olmak için kurulur. Örneğin, birçoğu notlarıyla mücadele eden öğrenciler için daha iyi öğrenme ortamları sağlar. Bazıları ayrıca hamile olan, öğrenme güçlüğü çeken veya yoksulluk veya zihinsel sağlık sorunları gibi diğer sosyal zorluklarla mücadele eden öğrenciler için de iyidir.

c) Evde eğitim / okul dışı eğitim:

Bu seçenekle, siz ve aileniz eğitiminizin sorumluluğunu üstlenirsiniz. Sadece eyaletinizin ve okul bölgenizin yönergelerini izlemeniz yeterlidir; bu, muhtemelen öğrenmenizi belgelemeyi de içerecektir. Ancak nasıl, nerede, ne zaman ve ne çalışacağınız konusunda daha fazla kontrole sahip olacaksınız. Her şey kendi kendini yöneten, macera dolu öğrenme ve daha az yapılandırılmış bir ortamda sizi ilgilendiren şeyleri keşfetme özgürlüğüne sahip olmakla ilgilidir.

Pek çok okulsuz öğrenci, açık kayıt olan uzaktan eğitim kursları bile alıyor. Ve bazı devasa açık çevrimiçi kurslar (MOOC'ler) üniversite kredisine yol açabilir. Kendi öğrenme deneyimlerinizi tasarlama olanakları gerçekten kapsamlıdır. Ve gitgide daha fazla kolej ve teknik okul artık evde eğitim görenleri ve okulsuz öğrencileri ağırlıyor.

d) Lise diplomanızı online olarak tamamlamak:

Birçok öğrenci diplomalarını çevrimiçi lise programları aracılığıyla kazanabilmektedir. Kurslar, evden öğrenmenize ve kendi programınızı seçmenize olanak sağlamaları dışında, genellikle fiziksel bir lisede alacağınıza çok benzer. Özellikle öğrenci-sporcular, eğlenceler, çok seyahat edenler veya yoğun sosyal fobisi olanlar arasında popüler olan bir seçenektir. Ayrıca, hızlandırılmış bir çevrimiçi programa katılmak liseden erken mezun olmanın bir yoludur, çünkü ek derslere kaydolabilir ve diğer öğrencilerin çoğu tatildeyken kredi kazanabilirsiniz. (Liseden mezun olmak için belirli bir yaşı üzerinde olmanız gerekmez.)



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Bırakmak yerine yükselerek, lise diplomanızı kendi şartlarınıza göre daha fazla kazanma avantajını elde edersiniz. Ve sonunda, daha iyi istihdam ve üniversite fırsatları da dahil olmak üzere sizin için daha birçok kapıyı açık tutan bir kimlik belgesine sahip olursunuz. Daha sonra diplomanızın aslını kaybederseniz veya yanlış yere koyarsanız, mezun olduğunuz okulla veya okul bölgesi veya eyalet eğitim departmanı ile iletişime geçerek lise diplomanızın bir kopyasını alabilirsiniz. Sadece kimliğinizi kanıtlamanız gerekecek.

Bilmen gereken bir şey daha var: Okulu bırakırsan yine de lise diploması alabilirsin. Birçok çevrimiçi kolej, her yaşta alabileceğiniz lise diploma programları sunar. Ama muhtemelen öğrenim ücreti ödemeniz gerekecek. Tipik olarak, çevrimiçi bir lise diploması almanın maliyeti yılda 1.500 Euro'dan veya kurs başına 400 Euro'nun altındadır. Sadece lise diplomanızı satın almanın mümkün olmadığını unutmayın. Herhangi bir ders veya çaba gerektirmeden, ücret karşılığında diploma sunan herhangi bir web sitesi bir aldatmacadır. Sahte diplomalar yasa dışıdır.



Aktivite 1

Egzersizin İsmi	Benlik Saygısı Dergisi Şablonu
Öğrenme hedefleri/ Egzersizin Amaçları	Bir şükran günlüğü duymuş veya tutanlarınız için bu alıştırma tanıdık gelebilir. Günlük tutmak, sadece hayatınızda şükredecek daha fazla şey bulmanıza yardımcı olmakla kalmaz, aynı zamanda size kendi düşünce ve duygularınızı yansıtma fırsatı vererek, benliği keşfetmenize ve anlamanıza yol açabilir (Kaczmarek ve diğerleri, 2015). .
Aktivitenin Süresi	45-90 dakika
Aktivitenin Biçimi ve Türü	Bu aktivite, modüle giriş niteliğindeki pratik bir aktivitedir ve kişisel ve grup yansımaları teşvik eden bir kaynaştırma olarak çalışması gerekir.
Gerekli malzemeler ve hazırlık:	Malzemeler: tükenmez kalem, 3 farklı renkli post-it, yaprak kâğıt
Aktivitenin Tanımı:	Çalışma sayfası, günlük tutmanın gelişmiş benlik saygısı ve esenlik de dahil olmak üzere potansiyel faydaları hakkında kısa bir paragrafla başlar. Kullanıcıların, günlerinin anlamlı anlarını yansıtmak ve zaman içinde duygularındaki ve genel bakış açılarındaki değişiklikleri gözden geçirmek için bu şablonu kullanmaları önerilir. Ardından, bilgi istemleri ve yazılacak alan içeren beş tablo vardır. İlk tablo aşağıdaki istemleri içerir: - Bugün beni huzurlu hissettiren 5 şey: - Kendimle gurur duydum: - Ben eğlendim:



	İkinci tablodaki istemler şunlardır: - Ailem şu özelliklerimden dolayı bana hayran: - Bugün elde ettiğim 5 küçük başarı şunlardı: - Günümün en önemli olayı şuydu: Üçüncü tablo şunları içerir: - En iyi özelliğim: - Benimle ilgili 3 benzersiz şey: - Kendimle en çok şu durumlarda gurur duyuyorum: Dördüncü tabloda istemler şunlardır: - Şunlar için heyecanlıyım: - Minnettar hissettiğim 5 şey veya kişi: - Şu durumlarda elementimdeyim: Nihai tablo şu üç istemi listeler: - Hayatımın harika olmasının 5 yolu: - Bu haftaki en büyük başarım şuydu: - Kendimi en iyi şu durumlarda hissediyorum: Muhtemelen bu istemlerin olumlu tepkileri kışkırtmaya yönelik olduğunu fark etmişsinizdir. Bu alıştırmanın olumlu odağı, onu sıradan günlük tutmaktan veya günlük yazmaktan ayıran şeydir. Zor bir gün geçirdiğinizde bile, bu uyarılar hayatınızdaki iyi şeyleri bulmanıza yardımcı olabilir ve size her şey ne kadar zor olursa olsun onlardan kurtulduğunuzu hatırlatır.
Takip Faaliyetleri:	Takip, katılımcılara yansımaları hakkında daha derin bir fikir verecek ve güvenlerini artıracaktır.
Kolaylaştırma notları ve/veya eğitmen için değerlendirme araçları	Öğrencilerinize bu çalışma sayfasını sağlayan bir öğretmenseniz, cevaplarının neleri ortaya çıkardığı konusunda onları eleştirel düşünmeye teşvik edin. Bu alıştırma, hızlı ve kısa süreli bir ruh hali artışı olabilir veya bağlılık ve çaba ile olumlu büyüme ve gelişmeyi kolaylaştırabilir.



Egzersizin İsmi	"Ben"
Öğrenme hedefleri/ Egzersizin Amaçları	"Ben'im" etkinliği, etkili ve olumlu olumlama tekniğini kullanır. Öğrenciler, kendilerini kim yapan şeyler hakkında olumlu ve enerjiyle düşünmeye teşvik edilir. Buradaki fikir, bu tür olumlu düşüncelerin yazılmasıyla öğrencilerin zihinlerinde pekiştirilmesi ve kendileri ve nitelikleri hakkında olumlu düşünerek benlik saygılarının artmasıdır.
Aktivitenin Süresi	60 dakika
Aktivitenin Biçimi ve Türü	Bu ders, öğrencilerin bir sorunu başarıyla çözmenin veya bir zorlukla başa çıkmanın özgüvenlerini nasıl artırabileceğini anlamalarına yardımcı olmak için tasarlanmıştır.
Gerekli malzemeler ve hazırlık:	Malzemeler: bir yaprak kağıt; bir kalem veya kurşun kalem; bazı dergiler veya şablonlar; makas ve yapıştırıcı;
Aktivitenin Tanımı:	Kağıt üzerinde öğrenciler bir "Ben'im" listesi oluştururlar. Bazı örnekler şunları içerir: "Ben çok çalışkan biriyim." ve "Basketbolda iyiyim." Her cümle "Ben..." ile başlamalıdır. Öğrenci, kendisi hakkında düşünebildiği kadar olumlu nitelik ve nitelikler yazar.



	Daha sonra öğrenciler beğendikleri şeylerden dergi kesitleri ekleyerek veya çizim yaparak vb. listelerini süsleyebilirler. Buradaki fikir şudur: öğrenciler bunları ya yıl boyunca tutacak ya da sınıfa asılacak, böylece kendileri ve arkadaşları sınıf arkadaşları pozitif olmayı hatırlar.
Takip Faaliyetleri:	Yıl boyunca kendilerini yansıtır ve öğrenciler durumlarını güncelleyebilir.
Kolaylaştırma notları ve/veya eğitimci için değerlendirme araçları	Eğitmen, bu aktiviteyi bir buz kırıcı ve yansıma fırsatı olarak kolaylaştırmalıdır.

Aktivite 3

Egzersizin İsmi	Vücut Biyografiniz
Öğrenme hedefleri/ Egzersizin Amaçları	Kendiniz ve özellikleriniz hakkında bilgi edinmek
Aktivitenin Süresi	30-90 dakika, bir hafta sonu en iyisidir!
Aktivitenin Biçimi ve Türü	Vücudunuz benzersiz bir hikâyeyi anlatır - kendi biyografisini. Görünüşünden daha fazlasını; başka kimsenin sahip olmadığı genlerin, anıların ve deneyimlerin kolektif bir şaheserisiniz. Başka biri gibi görünmeyi dileme ve isteme tuzağına düşmek ya da vücudunuzu etrafınızda gördüğünüz gerçekçi olmayan görüntülerle karşılaştırmak kolaydır. Bir vücut biyografisi oluşturmak, fiziksel özelliklerinizin hikâyesini anlamanıza ve sizi kendiniz için kabul etmenize yardımcı olacaktır.
Gerekli malzemeler ve hazırlık:	Öğrenciler kendileri için hazırlayabilir



Aktivitenin Tanımı:

İLK ADIM: KEŞFEDİN!

Eski ve yeni aile fotoğraflarına bakın, ebeveynlerinizle, büyükanne ve büyükbabanızla, eski arkadaşlarla, büyürken çevrenizde atalarınız hakkında olan herkesle konuşun. Çocukluk anılarınızı günlüğe kaydedin ve kendi geçmişinizi bir araya getirin. Resimlere bakarken ve aile üyelerinizle konuşurken, yapabiliyorsanız aşağıdaki soruları yanıtlayın:

1. Diğer aile üyelerine benzerliğiniz hakkında ilk olarak neyi fark ettiniz?
2. Gözlerin nereden geliyor?
3. Kimin saçına sahiptiniz?
4. Kimin yapısına sahiptiniz?
5. Kim gibi davranıyorsunuz?
6. Tavırlarınız nereden geliyor?
7. Hangi parçanız tamamen benzersiz?

İKİNCİ ADIM: BEDEN BİYOGRAFİNİZİN OLUŞTURULMASI

Sağlanan kasap kâğıdıyla bir vücudun ana hatlarını çizin. Sağlanan işaretlerle, vücudunuzun her bölgesini aile adları, anılar vb. ile etiketleyin. Dilerseniz kendinizin ve ailenizin resimlerini de ekleyebilirsiniz.

Bedeninizin dış hatlarını, dünya algınızı şekillendiren anılarla doldurun. Küçükken bahçede anneme yardım etmeyi severdim. Hiç eldiven giymedik ve ellerimiz çok kirlendi. Kir veya çevremizdeki dünya umurumuzda değildi - sadece kazdık, ettik, konuştuk ve birbirimizden keyif aldık.

Geri çekilin ve çalışmanızı takdir edin. Görünüşünden daha fazlasını; tarihinizden, anılarınızdan ve sizden önce gelenlerin nesillerinden oluşuyorsunuz.

ÜÇÜNCÜ ADIM: 10 GÜÇLÜ GERÇEK

Vücut biyografinizin kenarlarına kendiniz hakkında 10 güçlü gerçeği ekleyin. Bunlar, karakterinizin, hayallerinizin, arzularınızın, hedeflerinizin, tutkularınızın veya yeteneklerinizin açıklamalarını içerebilir.

Bu bedende yaşayan ben kim?



Takip Faaliyetleri:	Akrabalar aracılığıyla araştırmayı genişletmek mümkündür.
Kolaylaştırma notları ve/veya eğitimci için değerlendirme araçları	Eğitmen bu aktiviteyi bir yansıma fırsatı olarak kolaylaştırmalıdır. Bu aktivite çok esnektir, bu nedenle birçok varyasyon vardır.