

ISPARTA REHBERLİK VE ARAŞTIRMA MERKEZİ

İLETİŞİM BECERİLERİ
PSİKOEĞİTİM
GRUBUNUN
GELİŞTİRİLMESİ

2019-2020

ISPARTA RAM-REHBERLİK HİZMETLERİ BÖLÜMÜ

ISPARTA REHBERLİK VE ARAŞTIRMA MERKEZİ

Rehberlik Hizmetleri Bölümü

HAZIRLAMA EKİBİ

Anıl KELEŞ
Rehberlik Hizmetleri Bölüm Başkanı

Ahmet DİLMAÇÜNAL
RAM Rehberlik Öğretmeni

Sultan ŞİMŞEK
RAM Rehberlik Öğretmeni

PSİKOEĞİTİM UYGULAMA EKİBİ

Demet ERDOĞAN
Şehit Komiser Muhsin Kiremitçi İmam Hatip Ortaokulu Rehberlik Öğretmeni

Fatma CAN
Tümay Yavuz Ali Ergün Mesleki Teknik Anadolu Lisesi Rehberlik Öğretmeni

Ferah ÇELİK
Şarkikaraağaç Fen Lisesi Rehberlik Öğretmeni

Gizem GÜCAL
Aksu Şehit Yaşar Kocabaş Ortaokulu Rehberlik Öğretmeni

Rabia KESKİN
Senirkent Anadolu İmam Hatip Lisesi Rehberlik Öğretmeni

Vildan ÇETİN
Şehit Komiser Muhsin Kiremitçi İmam Hatip Ortaokulu Rehberlik Öğretmeni

Aralık 2019

İLETİŞİM BECERİLERİ PSİKOEĞİTİM GRUBUNUN GELİŞTİRİLMESİ

Günümüzün karmaşıklaşan toplumsal hayatı, her gün yaşadığımız onlarca tartışma ya da çatışma, seçeneklerin zenginleşmesinin getirdiği kararsızlık ve bunlar gibi zorlayıcı durumlar, insanoğlunun kendisini doğru anlatabilmesini, varlığını ortaya koyabilmesini ve isteklerini makul sınırlar çerçevesinde gerçekleştirebilmesini zorunlu kılmıştır. Bu noktada iletişim sürecini anlama, analiz etme, doğru bir şekilde kendini ifade etme ve karşıdaki bireyle saygı çerçevesinde ilişki kurma önemli gereklilikler haline almıştır. Özellikle okullarımızda öğrencilerin akranlarıyla kurduğu iletişimin kalitesini artırma, iletişim sürecini etkili yöneten ve bu yolla problem çözme yeterliliği kazanmış bireyler yetiştirme her zaman Milli Eğitim Bakanlığı'nın temel amacı olmuştur. Bu nedenle kurumumuzun yürüttüğü psikoeğitim geliştirme sürecinin temel motivasyonu, iletişimle ilgili önleyici ve zenginleştirici içerikler barındıran yapılandırılmış oturumlar oluşturabilmek; bu yöntemle okullarda çalışan psikolojik danışmanlara ya da sınıf öğretmenlerine destek sunabilmektir.

İletişim becerilerini güçlendirme hedefine yönelik süreç, okullarımızda yaşanan ihtiyaç durumunu tespit etmeyle başlamıştır. RAM Araştırma Birimi, okullarda çalışan psikolojik danışmanlarla yaptığı görüşmelerde öğrencilerin kendisini ifade etmede sorunlar yaşadığını belirlemiş; okullarda görülen şiddet, zorbalık, öfke kontrol problemi gibi daha büyük ölçekli sorunların da bu eksikliğe bağlı olarak artabileceğini ortaya koymuştur. Ortaya koyulan bu ihtiyacın yanı sıra Isparta ili için belirlenen rehberlik hizmetleri yerel hedeflerinden birinin iletişim becerileri olması, iletişim becerilerini güçlendirmeye dönük çalışma yapılması gerekliliğini daha da anlamlı hale getirmiştir. Tespit edilen bu hedefin ardından, iletişim becerileri gibi sosyal bilimlerin en derin içeriklerinden birine sahip bu konuda nicel verilerle çalışmaktan daha çok; alanda yer alan uygulayıcıların görüşlerine, ayrıntılı gözlem süreçlerine ve doğrudan katılım yöntemine ağırlık verilen eylem araştırması modelinin (Aksoy, 2003) kullanılması tercih edilmiştir. Çünkü öğrencileri bulunduğu ortamda izleme, toplanan bilgiler doğrultusunda önleyici program tasarlama, ihtiyaca yönelik geliştirilecek programı uygulama ve program sonrası geri bildirim alma süreçlerinin iç içe yer alması verimliliği artırabilir. Diğer bir deyişle tasarlama, uygulama ve geribildirim aşamalarının birbirini beslemesinin, hedeflenen kazanımlara ulaşmada daha isabetli olacağı düşünülmektedir.

Bu kapsamda iletişim becerileri psikoeğitim grubu, meslektaşlarımızdan alınan görüşler doğrultusunda literatürde bulunan etkinliklerden de faydalanılarak oluşturulmuş; RAM Araştırma Birimi bünyesinde içerik tartışması yapılmıştır. Ardından hazırlanan yapılandırılmış oturumların denenmesi ve alandan alınan dönütler doğrultusunda düzeltilmesi süreci gelmiştir. İlimizdeki 5 farklı okul ile yürütülen uygulama basamağı ayrıntılı olarak ele alınmış; farklı okul türlerinde ve kademelerinde uygulama yapılması öncelik olmuştur. Bu kapsamda örneklem çeşitliliğini artırmak amacıyla il merkezinin yanında farklı ilçelerde de uygulama yapılmıştır. Tümay Yavuz-Ali Ergün Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi, Şehit Komiser Muhsin Kiremitçi İmam Hatip Ortaokulu, Senirkent İmam Hatip Ortaokulu, Aksu Şehit Yaşar Kocabaş Ortaokulu ve Şarkikaraağaç Fen Lisesi'nde rehberlik öğretmenlerimiz tarafından gönüllü uygulamalar yapılmıştır. Yapılan uygulamaların ardından hem katılımcı hem de grup liderlerinin geri

bildirimleri alınmıştır. Bununla birlikte katılımcılardan alınan süreç değerlendirme formları doğrultusunda grup liderleri tarafından yazılan etkinlik-süreç değerlendirme raporları ile geliştirilen psikoeğitim grubunun etkililiği sınanmıştır.

Veri toplama ve analiz sürecinin ardından, tüm veriler RAM Araştırma Birimi tarafından tekrar değerlendirilmiş, içerik ya da süre konusunda yaşanan eksiklikler düzeltilmiştir. Psikoeğitim grubuyla ilgili alandan gelen dönütler 5 oturumluk sürecin etkili olduğu yönündedir. Sürecin çok uzun tutulması hem uygulama esasları (zaman, yer, katılımcıları toplama vs.) yönünden hem de katılımcılarda yeni beceriler kazanımı yönünden verimli olmamaktadır. İletişimle ilgili temel konuların içerikte yer alması ve bu konuların etkinlik, uygulama, fıkra, şiir ya da ev ödevi gibi unsurlarla zenginleştirilmesi hedeflere ulaşma konusunda faydalı görülmüştür. İletişim sürecini anlamaya dönük temel kavramların, kendini doğru ifade edebilmeyle ilgili ben dili kullanımının, başkalarının varlığına saygı duyma ile ilgili empati yeteneğine vurgu yapmanın önemli olduğu katılımcı ve lider görüşleri ile ortaya koyulmuştur. Bunun yanında atılganlık becerilerinden olan hayır diyebilmenin de kendini doğru ifade etme ile ilgili olabileceği ve bu nedenle programa eklenmesinin faydalı olacağı sonucuna ulaşılmıştır. Günümüz toplumunun en önemli yaşam becerilerinden olan hayır diyebilmek; öğrencilerimizin zararlı alışkanlıklardan ve kendisini olumsuz durumlara sürükleyebilecek faktörlerden uzak tutabilmesini sağlayıcı, temel özelliklerdendir. Bu nedenle temel iletişim sürecinin önemli bir bileşeni olarak kabul edilmiştir. Geliştirilen psikoeğitim grubuyla ilgili diğer önemli bir durum 2. Oturumda yer alan ben dili ve sen dili ile ilgili kazanımların gündelik hayata aktarılmasıyla ilgili ödevlendirme ve bu ödev görevlerini sürekli olarak uygulamanının getireceği olumlu katkıdır. Netice itibariyle oturumlarda ele alınan konuların hayata aktarımı ve davranış olarak kazanımı temel hedef olduğu için oturumlar sonrasındaki süreçte öğrencilerin takibi ve kontrol görüşmeleri yapılması tavsiye edilmektedir.

İletişim Becerileri Psikoeğitim Grubu	
Seviye	5-10. Sınıflar
Katılımcı Sayısı	12-14 Kişi
Süre	Her oturum 50-70 Dakika
Genel Hedefler	<ul style="list-style-type: none">✓ İletişim sürecini tanıma✓ İlişki kurma ve sürdürülebilme✓ Kendisini doğru ifade edebilme✓ İletişim engellerini fark edebilme✓ Diğer bireyleri anlayabilme✓ Diğer bireylerin değerli olduğunu fark edebilme✓ Hayır diyebilme✓ Doğru ifade yöntemleriyle kendini koruma

1. OTURUM	
Tema	Grubu yapılandırma ve iletişimi başlatma
Hedef	İletişim sürecini kavrama İletişim sürecini devam ettirme
Araç-Gereç	Form-1, Form-2 Yazı tahtası, tahta kalem
Hazırlayan	Sultan ŞİMŞEK
Amaçlar	<ol style="list-style-type: none">1. Grup üyelerinin bireysel amaçlarının ve grup amacının belirlenmesi.2. Grup kurallarının belirlenmesi.3. İletişim hakkında bilgi vererek hayatımızdaki önemini kavrama4. Karşımıza çıkan iletişimle ilgili engelleri aşma yollarını fark etme5. Değerlendirme
Süreç	<p>1. Isınma Etkinliği: <i>Maydanoz-Tere-Roka</i></p> <p>Çocuklar daire oluşturacak şekilde ayakta dizilirler ve ortada oyunun lideri yer alır. Lider maydanoz dediğinde çocuklar ellerini havaya kaldırır. Tere dediğinde omuz hizasında elleri doğru hareket ettirirler. Roka dediğinde ise ellerini yana bırakırlar. Yönetici hızlı bir şekilde oyunu yönlendirir, şaşırırlar oyundan çıkarlar. En son kalan kişi oyunun galibi ilan edilir.</p> <p>2. Grubu Yapılandırma: <i>Grup çalışmasına grup liderinin yapacağı açılış konuşması ile başlanacaktır. Grubun amacından bahsedilir.</i></p> <p>“ Grup çalışmalarımız beş hafta boyunca devam edecektir. Bu çalışmalara iletişimin ne olduğunu tanımlayarak başlayacağız. Daha sonra ben dili- sen dili kavramını öğreneceğiz. Ardından empatinin iletişime olan etkisinden bahsedeceğiz. Sonraki adımda da yapmaya çalışacağımız hayır diyebilme becerisini kazanmaya çalışmak olacak. Bu çalışmalarını yaparken her birimiz kendi yaşantılarımızdan yola çıkacağız. Çeşitli grup etkinliklerinden yararlanacağız. Bu açıklamalarım ile ilgili aklınıza takılan sormak istediğiniz herhangi bir şey var mı ?” Bu sorunun ardından gruptan gelen sorular yanıtlanacak ve tartışmaya geçilecektir.</p> <p><i>*Grup kuralları lider tarafından açıklanır.</i></p> <ul style="list-style-type: none">❖ 5 hafta boyunca haftanın bir günü bir araya gelinecek.❖ Gruba devamlılık esastır❖ Grupta güven için gizlilik ilkesi önemlidir❖ Grupta yıkıcı eleştiri, yargılama ve yorum yapmanın grup dinamiğini olumsuz etkileyeceğini bilmemiz gerekir❖ Grupta saygı, birbirini dinleme, gruba devam ve geç gelmemek önemlidir. <p>Grup lideri üyelere bu maddelere ek söylemek istedikleri kural var mı diye sorar? Daha sonra beyin fırtınası ile süreç devam ettirilir.</p>

3. Süreç:

Beyin Fırtınası

İletişimin nedir, iletişim deyince aklınıza neler geliyor? diye sorulur.

Verilen cevaplar tahtaya yazılır ve içlerinde iletişimin temel ögesi olan beceriler işaretlenir.

Bu beceriler (kendini tanımak, kendini açmak ve kendini doğru ifade etme, karşımızdakini etkin ve ilgili dinlemek, empati kurabilmek, hoşgörülü ve önyargısız olmak, eleştirilere karşı açık olmak vb.) üzerinde konuşulur.

Aşağıdaki sorularla etkileşim sürdürülür.

Soru1: Sosyal hayatınızda (okul da olabilir ev de olabilir) bu becerileri kullanıyor musunuz?

Soru2: Peki biz ve çevremizdekiler bu etkili iletişim becerilerini kullanmadıklarında neler olur?

Soru3: Hayatımızda iletişim olmasa nasıl olurdu? diyerek beyin fırtınasını konuları anlatarak devam ettiririz ve iletişim konusuna giriş yaparız.

İletişim Nedir?

İletişim insan doğasının bir parçasıdır. Kendimizi ifade edebilmek için varlığımızı devam ettirebilmek için sürekli çevremizde ki varlıklarla iletişim halinde olmak zorundayız. İletişimde bazen ses, bazen yazı bazen resim bazen de sözel olmayan hareketleri kullanılır.

İletişimin gerçekleşmesi için 7 unsur vardır. Bunlar:

Form-1 öğrencilerin göreceği şekilde tahtaya asılır.

- 1)Gönderici yani mesajı ileten
- 2)Mesaj yani ileti
- 3)Mesajı alan yani hedef
- 4)Kanal yani mesajın nasıl iletildiği yer
- 5)Mesajın nasıl kullanıldığı
- 6)Geri besleme yani alınan mesaja verilen tepkiyi karşı tarafa iletme
- 7)Gürültü (mesajın iletilmesini engelleyen her türlü faktör).

İletişimin temel öğeleri Form-1 den de yararlanılarak öğrencilere açıklanır.

İletişimin özellikleri şunlardır:

İletişim insan davranışlarının bir ürünüdür.

İletişimde ilk dakika çok önemlidir.

İletişim en az iki kişi arasında gerçekleşir.

İletişim (sözlü ve sözsüz) öğelerin birleşimidir

İletişim iki şekilde gerçekleştirilir. Sözlü ve sözsüz iletişim.

Sözlü iletişim: Günlük hayatta konuştuğumuz dildir ; örneğin telefon görüşmeleri, yüz yüze sohbetler, toplantıdaki konuşmalar, öğretmenin anlattığı ders, şu an benim sizlere sözlü anlattığım bu bilgiler vb. yani sözlü iletişim kurarken kelimeleri kullanırız.

Sözsüz iletişim: Beden dilidir. İnsanların dil gelişimi incelendiğinde ilk aşama da bedensel hareketlerin olduğu görülür. Bebeklerin yüzünü asması bir sıkıntının, gülcükler atması memnuniyetinin ifadesidir. Beden dili insanın ilk anlaşma aracı olmuştur. Jest ve mimikler, mekan kullanımı, vücudun kullanılması, giyim kuşam, zamanın kullanımı beden dili meydana getirir.

Her iki iletişim türünü kullanmak tek başına birini kullanmaktan daha yararlıdır.

Örnek Olay Canlandırma

Öğrencilere Form-2 iki okunur ve öğrenciler 3 gruba ayrılır. Ve ilk gruptan sözlü iletişim, ikinci gruptan sözsüz iletişim ve üçüncü gruptan hem sözlü hem sözsüz iletişim kurlmaları istenir.

Senaryo sergilendikten sonra gruptaki ve sınıftaki öğrencilerden bu gösteriyi değerlendirmeleri istenir. Verilen geri bildirimlere göre senaryo değerlendirilir ve her iki türü de kullanmanın daha yararlı olduğu gösterilir. Çünkü sadece sözlü ileti çok mekanik, cansız, sadece sözsüz ileti anlamsız, her ikisi de kullanıldığı zaman birbirlerini bütünlediği gösterilir ve açıklanır.

Değerlendirme:

Grup lideri oturumu özetler. Katılımcıların oturuma dair duygu ve düşüncelerini paylaşmasını ister.

Ardından *Üstün Dökmen'in şiiri* okunarak oturum sonlandırılır.

Yola çıkınca her sabah,
Bulutlara selam ver.
Taşlara kuşlara,
Atlara, otlara,
İnsanlara selam ver.
Ne görürsen selam ver.
Sonra çıkar cebinden aynanı
Bir de kendine selam ver.
Hatırın kalmasın el gün yanında
Bu dünyada sen de varsın!
Üleştir dostluğunu varlığa,
Bir kısmı seni de sarsın.

2. OTURUM	
Tema	İletişimi engelleyen faktörleri tanıma Uygun iletişim yöntemlerini sergileme
Hedef	Olumlu iletişim becerileri kazanabilme
Araç-Gereç	Form-3, Form-4, Form-5
Hazırlayan	Ahmet DİLMAÇÜNAL
Amaçlar	1- İletişim becerileri kazanma 2- İletişimi engelleri konusunda farkındalık oluşturma 3- Duygu ve düşüncelerimizi ben dili ile ifade etmenin önemini anlama
Süreç	<p>1. Isınma Oyunu: Salonda tüm sandalyeler grup sayısından bir eksik olacak biçimde çember şeklinde yerleştirilir. Gruptan gönüllü biri ebe olur. Grupta gönüllü çıkmazsa uygulayıcı, gruptan bir kişiyi ebe olarak tayin eder. Ebe dışında herkes sandalyede oturur. Ebe, gruptaki kişilerin yer değiştirmesi ve kendine yer kapması amacıyla, kendine göre bir ölçüt belirler (Ayakkabısı beyaz olanlar, isminin baş harfi A ile başlayanlar, ayağında spor ayakkabısı olanlar, gözlüğü olanlar gibi...). Belirlenen ölçütü gruptaki herkesin duyacağı biçimde söyler. Söylenen ölçüte uyanların kalkıp hızlı bir biçimde yer değiştirmesi istenir. Bu arada ebe kendine bir sandalye kaparak oturur. Ayakta kalan, ebe olur ve kendisinin belirleyeceği farklı bir ölçüt söyleyip kendine yer kapmasıyla oyun devam eder. Oyun, gruptaki herkes ebe olduktan ya da herkesin yer değiştirdiğinden emin olunduktan sonra, uygulayıcı tarafından sonlandırılır. (Meb Psikososyal Destek Programından alıntılanmıştır).</p> <p>2. Süreç:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Öğrencilerden bir önceki oturumun özetinin yapılması istenerek etkinlik başlatılır. Öğrencilere aşağıdakine benzer bir açıklama yapılarak etkinliğe devam edilir. <p>Bugünkü oturumda iletişim becerileri üzerinde duracağız. Öncelikle iletişimin tanımını yaparak başlayalım. İletişim en az iki insanın duygularını, düşüncelerini, tecrübelerini başkalarıyla paylaşabilmesi sürecini ifade eder. Sosyal bir varlık olan insanın yaşamını sağlıklı bir şekilde sürdürebilmesi için iletişim becerilerine sahip olması gerekir. Bireylerin birbirleriyle olan iletişiminin kalitesi, iletişim becerilerine sahip olmakla ilgilidir. İletişim becerilerine sahip olmamak ve bunun neticesinde yapılan bazı hatalar, insanlar arasındaki etkileşime zarar vermekte, yanlış anlama ve anlaşılmalara neden olabilmektedir.</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Çalışmamıza iletişim engelleri konusu ile başlayacağız. Daha sonra, sen dili ve ben dili kullanımının ne tür sonuçlar doğurduğunu inceleyeceğiz ve ben dili kullanımı konusunda alıştırmalar yapacağız. <p>1. Form-3 (Bazı İletişim Engelleri) tahtaya yazılır, öğrencilere iletişim engelleri hakkında kısaca bilgi verilir ve formdaki iletişim engelleri okunur.</p>

	<p>2. Öğrencilere Form-4 (İletişimi Engelleyen İfade Örnekleri) verilir ve öğrencilerden iletişimi engelleyen farklı ifadeler eklemeleri istenir. Her ifadenin karşısına hangi İletişim engelini temsil ettiğini yazmaları istenir.</p> <p>3. Öğrenciler cevaplarını paylaştıktan sonra aşağıdakine benzer sorular sorularak grup etkileşimi başlatılır:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Çevrenizdeki kişilere karşı bu tür ifadeleri kullanıyor musunuz? • Hangi durumlarda kullanıyorsunuz? • Sizce ne hissediyorlardır? • Size karşı bu tür ifadeler kullanıldı mı? Neler hissettiniz? <p>➤ Öğrencilere ailesi, arkadaşları, öğretmenler ya da sokakta herhangi bir insanla kurduğu iletişim, iletişim engelleri açısından değerlendirmeleri istenir. Ardından ben dili-sen dili konusuna ağırlık verilir. Grup lideri, ben dili hakkında grup üyelerine aşağıdaki bilgilendirmeyi yapar:</p> <p>“Ben dili”, bireyin karşısındaki kişiyi suçlamadan, onu incitmeden bir probleme ilişkin duygu ve düşüncelerini iletmesidir.</p> <p>“Sen dili” ise bireyin karşısındaki kişiyi suçlayarak, onu üzerek bir probleme ilişkin duygu ve düşüncelerini iletmesidir.</p> <p>İletişimde “sen dili” kullanmak karşımızdaki kişileri üzer ve kendilerini kötü hissetmelerine neden olur. Karşı tarafta suçluluk duygusu geliştirebilir. Bu durum da kişilerarası iletişimde büyük sorunlara neden olur. “Ben dili” konuşma ise karşımızdaki kişilerde olumlu duygular geliştirir. Kişiyi suçlamadan, onu incitmeden iletişime geçebilmemize yardımcı olur. Bu durum da yaşanan sorunların konuşularak çözülmesini sağlar.</p> <p>➤ Bilgilendirme yapıldıktan sonra grup lideri örnek ben dili- sen dili ifadeleriyle becerinin pekişmesini sağlar. (Form 5) Grup üyelerinden de örnek ben dili ve sen dili ifadelerini alarak tahtaya yazar. Öğrencilerin karşısındaki kişilerin kendileriyle sen dili ve ben dilini kullanarak iletişime geçtiklerinde neler hissettikleri sorulur.</p> <p>Değerlendirme: Oturumun sonunda lider oturumu özetler ve katılımcılardan duygu-düşüncelerini paylaşmalarını ister.</p>
Not	Oturumun ardından ya da farklı zamanlarda; Öğrencilere Form-3 (Bazı İletişim Engelleri), Form-4 (İletişimi Engelleyen İfade Örnekleri), Form-5 (Ben Dili Sen Dili Örnekleri)’ten faydalanılarak kazanımlar zenginleştirilebilir, gündelik hayata aktarımı takip edilebilir.
Ev Ödevi	Öğrencilere ailesi, arkadaşları, öğretmenleri, sokaktaki herhangi bir insanla iletişim kurarken yaşadığı engelleri gözlemlenmeleri ve bu engellerin neler olduğunu yazmaları istenir. Ayrıca “ben dili” ile konuşmanın çevresindeki insanlarla iletişimini ne ölçüde etkilediklerini gözlemlenmeleri ve not almaları istenir.

3. OTURUM					
Tema	Karşımızdakini anlama				
Hedef	Empati kavramının içeriğini kavrama				
Araç-Gereç	Form-6, Form-7				
Hazırlayan	Sultan ŞİMŞEK				
Amaçlar	<ol style="list-style-type: none"> 1. Empati ve iletişim arasındaki bağı anlayabilme 2. Empati kavramının içeriğini kavrama 3. Empatik olmanın ilişkilerimizde bize neler kazandıracaklarını fark etme 4. Nasıl empati kurulabileceğini çeşitli yollarını anlama 				
Süreç	<p>1. Isınma Oyunu: <i>BEN-SEN OL</i> Grup ikiye ayrılır. Eşler birbirleri hakkında aşağıdaki form doğrultusunda bilgi alırlar. Sonra birbirleri yerine geçerek edindikleri bilgileri gruba aktarırlar.</p> <table border="1" style="margin-left: auto; margin-right: auto;"> <tr> <td>Kişisel Bilgiler İlgi Alanlarım</td> <td>Hedefim</td> </tr> <tr> <td>İlgi Alanlarım</td> <td>Son 3 ayda beni mutlu eden olay/olaylar</td> </tr> </table> <p>2. Süreç: ➤ Öğrencilerden bir önceki oturumun özetinin yapılması istenerek etkinlik başlatılır. Ev ödevleri ile ilgili paylaşımlar alınır. Form-6 tahtaya asılır ve görseli yorumlamaları istenir. Daha sonra şu açıklama okunur “Evet çocuklar kimimiz sayıyı 6 olarak gördük kimimiz 9. Burada gördük ki aslında ikisi de doğru. Bazen haklı olmamız karşımızdakinin haksız olduğu anlamına gelmez. Sadece hayata, karşı tarafın gözüyle bakmadığımız anlamına gelir.” deyip empati konusuna giriş yapılır.</p> <p><i>Empati Ne Demektir?</i> Bir kişinin kendisini bir başkasının yerine koyabilmesi ve bu yolla onun duygu, düşünce, tutumları ve yaşantısını anlayabilmesidir. Empatinin tam olarak gerçekleşmesinin üç kuralı vardır;</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bir insanın kendisini karşısındaki kişinin yerine koyarak, olaylara onun bakış açısıyla bakmak, • Karşısındaki duygu ve düşüncelerini doğru olarak anlamak ve hissetmek, • O kişiyi anladığını ona ifade etmektir. <p>➤ Empatinin en önemli basamakları değer vermek ve paylaşmaktır. Empati olmayan durumların üzerinde durulur.</p> <p><i>Empati Ne Değildir?</i> Karşımızdaki kişinin rolüne girerek empati kurduğumuzda, o kişinin rolünde kısa bir süre kalmalı, daha sonra da bu rolden çıkarak kendi rolümüze geçebilmeliyiz. Aksi halde empati kurmuş sayılmayız. Karşımızdaki ile özdeşim kurmak (ona benzemek) sempati kurmak anlamına gelir ki, empatiden farklı şeylerdir diye açıklama yapılır. Daha sonra empatinin ne olduğu ve ne olmadığı konuşulur ve empati ve sempati farkları açıklanır.</p> <p><i>Empatinin Sempatiden Farklılığı</i> Empati kurduğumuzda karşımızdakinin duygu ve düşüncelerini doğru anlamak esastır,</p>	Kişisel Bilgiler İlgi Alanlarım	Hedefim	İlgi Alanlarım	Son 3 ayda beni mutlu eden olay/olaylar
Kişisel Bilgiler İlgi Alanlarım	Hedefim				
İlgi Alanlarım	Son 3 ayda beni mutlu eden olay/olaylar				

ama aynı duygu ve düşüncede olmamız anlamına gelmez. Bir kişinin kendisini karşısındaki kişinin yerine koyarak olaylara onun bakış açısıyla bakmasıdır. Bu durumun karşı tarafa iletilmesi sürecidir.

Bir insanı anlamak başka şeydir, ona hak vermek başka şey. Empatide anlamak, sempati de ise anlamış olalım ya da olmayalım, karşımızdakine hak vermek söz konusudur.

- **Açıklama bittikten sonra empatinin gerekliliği ve hayatı kolaylaştırıcı yönleri konuşulur.**

Empatiye Neden İhtiyacımız Var?

Çünkü günlük hayatımızda toplumsal değerlerimiz de gittikçe yozlaşmaktadır. Bizi biz yapan sevgi, saygı, merhamet ve hoşgörü gibi değerlerden gittikçe uzaklaşıyoruz. Bu nedenle zayıflayan bu özelliklerimizi bulup çıkarmak hayati öneme sahiptir.

Çünkü; okulda, işyerinde, sokakta bilerek veya bilmeyerek, arkadaşımıza, kardeşimize, çalışanımıza, eşimize ve diğer insanlara karşı acımasız, alaycı, kırıcı söz ve davranışlarda bulunabiliyoruz.

- **Lider ‘Empatinin ne demek olduğunu öğrendik. Sizce günlük yaşamda empatik davranmak bizlere neler katar?’ sorusu üyelerle yönlendirilir. Gelen cevaplardan sonra aşağıda ki açıklama okunur.**

Empati Kurmanın Faydaları Şunlardır:

Bize yapılmasını istemediğimiz tutum ve davranışları başkalarına yapmamızı engeller. Örneğin, bir arkadaşımıza kötü lakaplar takarak alay etmeyiz, çünkü kendimizin o şekilde çağrıldığımızda nasıl olumsuz duygular içine girebileceğimizi düşünebiliriz. Böylece karşımızdakine karşı saygılı olur ve ona değer verdiğimizi göstermiş oluruz. Karşımızdaki kişiyle ilgilendiğimizi ve onu anladığımızı gösterir, böylece bizimle konuşmaktan hoşlanır ve bize daha çok açılırlar. O kişi ile olan samimiyeti, duygusal açıdan daha önemli noktalara çekebiliriz

Yanlış anladığımız bir durumda, kişiye yanlış edindiğimiz bilgileri düzeltme hakkını vermiş oluruz ve böylece muhtemel iletişim kazalarından korunmuş oluruz. Yardımseverlik davranışını ve toplumsal duyarlılığı artırır. Dinlerken, konuşan kişinin, olduğu gibi kabul edildiğini hissettirerek, güvenini kazanır ve kendini bize daha yakın hissetmesini sağlamış oluruz. Önyargılarımız azalır, herkesin anlaşılabilir olduğunu fark ederiz. Bütün bunların sonucunda anlamlı ve daha samimi dostluklar kurarız.

Her insanın, hatta her canlının olaylara kendine özgü bir bakış açısı vardır. Dışarıdan bakarak bunu göremeyiz. Kendimizi karşımızdakinin yerine koyup olaylara onun gözüyle bakabilirsek onun duygularını, düşüncelerini anlayabiliriz.

Sonuç olarak empatinin temelinde karşısındaki kişiyi dinleme vardır. Dinlemek sanıldığı kadar kolay bir iş değildir. Eleştirmeden, yargılamadan, nasihat etmeden dinlemek karşıdaki kişiyi rahatlatır. Çünkü anlaşıldığını hissetmek karşımızdaki kişinin bizi dinlediğini hissetmemize bağlıdır. Günlük yaşamda empatiyi tutum haline getirmeliyiz.

Etkinlik:

Sen Hangisisin? Adli etkinlik Form-7 kullanılarak süreç sürdürülür.

Değerlendirme:

Oturumun genel bir değerlendirilmesi yapılır ve aşağıdaki fıkra okunarak oturum sonlandırılır.

Nasrettin Hoca bir gün eşeğinden düşer ve acıyla kıvrılır. Başına toplananlar “Hemen bir doktor çağırın...” diye bağırdıklarında, hoca: “ Bana doktor değil, eşekten düşmüş birini bulun...” diye bağırdı. (Benzer fıkralarla içerik zenginleştirilebilir.)

4. OTURUM	
Tema	Hayır diyebilme becerisi
Hedef	Kişisel değerlerine, inançlarına ve tutumlarına uygun olmayan isteklere iletişim becerilerini kullanarak karşı koyabilme
Araç-Gereç	Form-8
Hazırlayan	Ahmet DİLMAÇÜNAL
Amaçlar	1- Hayır diyebilme becerisi kazanma 2- Hayır diyebilmeyi engelleyen unsurları fark etme
Süreç	<p>1. Isınma Oyunu: Gruptan gönüllü bir ebe seçilir.</p> <ul style="list-style-type: none">• Ebe, sınıfın bir duvarında arkası gruba dönük biçimde durur.• Gruptaki her bir üye, sınıfın diğer duvarından ebenin bulunduğu duvara dans ederek ulaşmaya çalışır.• Ebe “1-2-3 DUR!” diye bağırır ve arkasına döner.• Ebe döndüğü anda hareket hâlinde olan grup üyesi, bir sonraki turda başlangıç noktasından başlayarak devam eder.• Duvara kadar gelen oyunu kazanır.• Oyunu kazanan ile ebe yer değiştirirler ve oyun bu biçimde devam eder. <p>(Meb Psikososyal Destek Programından alıntılanmıştır).</p> <p>2. Süreç:</p> <ul style="list-style-type: none">➤ Öğrencilerden bir önceki oturumun özetinin yapılması istenerek oturum başlatılır. Öğrencilere aşağıdakine benzer bir açıklama yapılarak sürece devam edilir. <p>“Toplum içinde insanlarla olumlu iletişim içerisinde olmak çok önemli. Ama hayatta her zaman her şey yolunda gitmeyebiliyor. Olumsuz bir yaşantıyla karşı karşıya kaldığımızda duygu ve düşüncelerimizi doğru ifade edebilme becerisini kazanmamız gerekiyor. Çekinmeden, endişe duymadan kendimizi savunabilmek, duygu ve düşüncelerimizi rahatlıkla ifade edebilmek, başkalarının haklarına saygılı olurken kendi haklarımızı da gözetebilmek çok önemli hale geliyor. Tüm bunların yanında hayat içerisinde hayır dememiz gerektiğini bildiğimiz ama bir türlü hayır diyemediğimiz sorunlarla karşı karşıya kalıyoruz.”</p> <ul style="list-style-type: none">➤ Bu durumlar neler olabilir? <p>“Hayır demek çoğu zaman hepimiz için çok zor bir durum haline gelebiliyor. Bazen hoşumuza gitmeyen, bize uygun olmayan isteklerle gelen kişilere hayır diyemiyoruz. Karşımızdaki kişinin kırılabileceğini, onun üzebileceğini düşünüyoruz. Bu durumun sürekli devam ediyor olması kendimize olan güvenimizi azaltmaya başlıyor. Bu etkinlikte bizim kişisel değer, inanç ve tutumlarımıza uygun olmayan isteklere evet ya da hayır dediğimizde neler olabileceğine bakacağız. Hayır diyebilme yollarını öğreneceğiz.”</p> <ul style="list-style-type: none">➤ Çeşitli zamanlarda karşılaşılabileceğiniz 5 örnek durum tahtaya yazılır. Her bir durum rol oynama tekniği ile ele alınır.

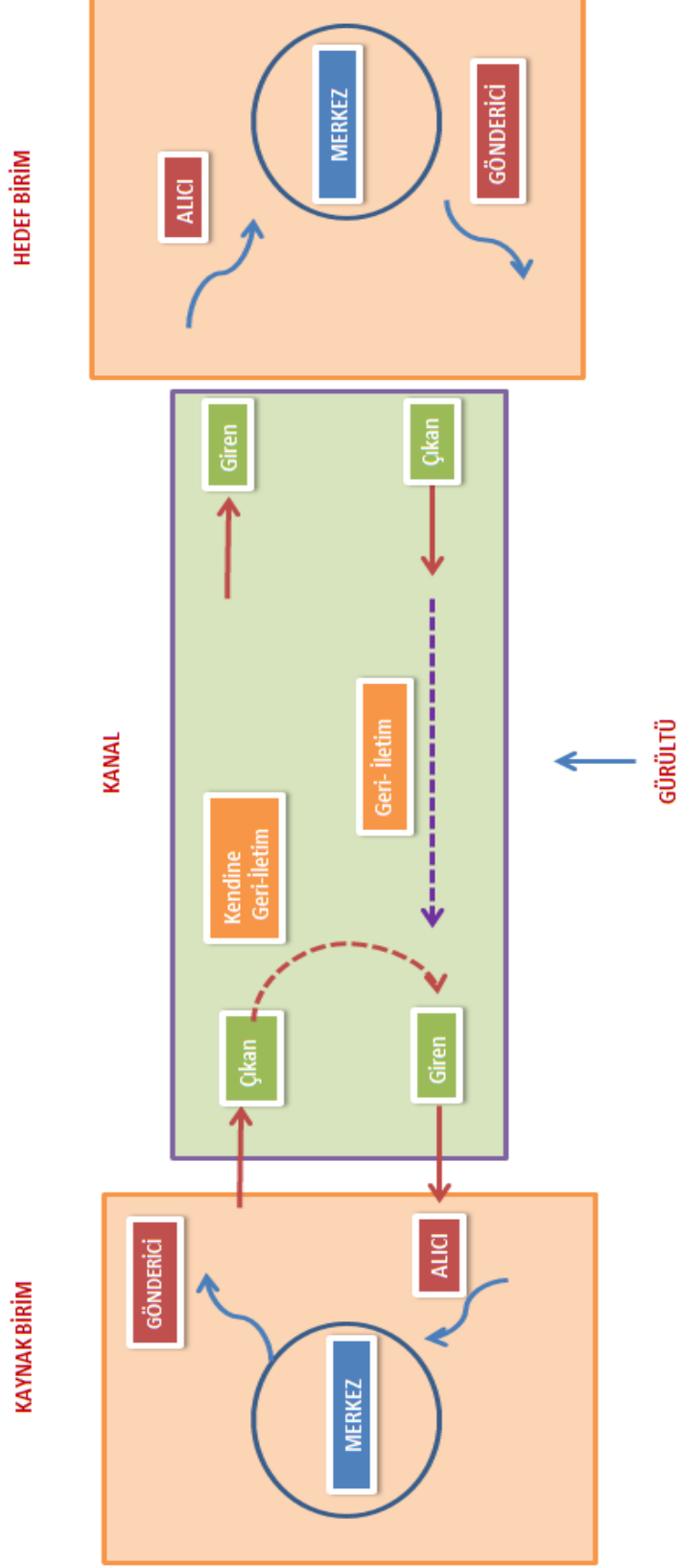
	<p>DURUM 1: Arkadaşlarım okula gitmeyip gezmeye gidelim dediler.</p> <p>DURUM 2: Arkadaşlarım bu gece eve gitme bizde kalırsın dediler.</p> <p>DURUM 3: Arkadaşlarım kendileriyle birlikte sigara içmemi istediler.</p> <p>DURUM 4: Sosyal medyada başka bir arkadaşımın alay etmemi istediler</p> <p>DURUM 5: Ders çalışmaya gidecekken sonra çalışırız dediler.</p> <p>DURUM 6: Arkadaşım sevdiğim bir başka arkadaşımın konuşmamı istemiyor</p> <p>DURUM 7: Kantin sırasında beklerken sıranın en arkasındaki üst sınıflardan bir öğrenci en öne geçti.</p> <p>➤ Öğrenciler üçerli gruplara ayrılır. Her bir gruptan tahtaya yazılan durumlardan birini canlandırmaları istenir. Roller gerçekçi ve abartılı oynamaları istenir. Gruptaki bir öğrenci kendisi için uygun olmayan bir istekle karşı karşıya kalır. (Örneğin Okula gitmeyip gezmeye gitme isteği) Öğrencinin o istek karşısında vermiş olduğu tepkiler takip edilir. Öğrencinin böyle bir durumda ne hissettiği sorulur. Evet ya da hayır dediğinde neler yaşadığı sorulur. Eğer böyle bir teklife karşı koyamadıysa nedenleri üzerinde konuşulur.</p> <p>➤ Öğrencilerin verdikleri cevaplara ek olarak “hayır” demeyi engelleyen noktalar belirtilir:</p> <ul style="list-style-type: none">• Zor olduğu için, utanıp çekindiğiniz için,• Korktuğunuz için,• Nasıl hayır diyebileceğinizi bilmediğiniz için,• Uyumsuz görünmemek için,• Arkadaşlarınızı kırmamak, üzmemek için,• Sorun çıkarmamak veya tartışmamak için,• Yalnız kalmamak için, <p>➤ Öğrencilere Form-8 (Hayır Diyebilme Becerileri) verilir ve birlikte okunur.</p> <p>➤ Öğrencilerden etkinliğin başında canlandırdıkları ve hayır diyemedikleri bir durumu “Hayır Diyebilme Becerilerine” göre tekrar gözden geçirmeleri ve sınıfla paylaşmaları istenir.</p> <p><i>“Kişisel değerlerine, inançlarına ve tutumlarına uygun olmayan isteklere iletişim becerilerini kullanarak karşı koymanın önemi vurgulanarak etkinlik sonlandırılır.”</i></p>
Ev Ödevi	Öğrencilerin cevaplarından sonra bir sonraki etkinliğe kadar öğrendikleri hayır deme tekniklerini günlük yaşamlarında kullanmalarını isteyiniz. Kullandıkları durumları ve sonuçlarında neler olduğunu not ederek bir sonraki çalışmaya getirmelerini de ekleyiniz.

5. OTURUM			
Tema	İletişim becerilerini değerlendirme		
Hedef	İletişim becerileri ile ilgili kendisine dönüt verebilme İletişim becerilerini günlük hayatta kullanabilme		
Araç-Gereç	Form-9, Ek-1, Tahta ve Kalem		
Hazırlayan	Sultan ŞİMŞEK		
Amaçlar	<ol style="list-style-type: none"> 1. Tüm grup sürecini değerlendirebilme. 2. Amaçlara ulaşıp ulaşılmadığı konusunda duygu ve düşünceleri söyleyebilme. 3. Sonlandırma 		
Süreç	<p>1. Isınma Etkinliği: <i>Sakın Bana Gülme</i> Sınıf, ikişerli gruplara ayrılır. Eşler yüz yüze gözlerini birbirlerinden ayırmadan bakarlar. Amaç hiç gülmeden en sona kalabilmektir. Gülen çiftler oyundan çıkarlar.</p> <p>2. Süreç:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Isınma oyunundan sonra bir önceki oturumun özeti yapılır. Daha sonra verilen ev ödevi ile ilgili paylaşımlar alınır. Ardından 5 oturumun genel bir değerlendirmesi lider tarafından yapılır. Programın amacının; iletişim becerilerinin ne kadar önemli olduğunu fark etmek ve bu becerileri günlük hayatta kullanabilmek olduğunu tekrar vurgulanır. <p>Programın amacına ulaşıp ulaşılmadığını kontrol etmek amacıyla da üyelere,</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Bu grup etkinliğine katılmaktan memnun oldunuz mu? ✓ Memnun olmadığınız ise bunun nedenleri nelerdir? ✓ Oturumlardan neler kazandınız?" sorularını yöneltir ve her üyeye söz hakkı vererek, üyelerin duygu ve düşüncelerini gruba getirmeleri sağlanır. ✓ Değerlendirme aşamasında Ek-1'den faydalanılabilir. <ul style="list-style-type: none"> ➤ Değerlendirmeden sonra veda etkinliğine geçilir. <p>3. Veda Etkinliği: Tahta 2'ye bölünerek</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 50%; padding: 5px;">Neydim? (Grup çalışmasından önce ben)</td> <td style="width: 50%; padding: 5px;">Ne oldum? (Grup çalışmasından sonra ben)</td> </tr> </table> <p>Yazılır. Daha sonra her üyeye birer cümle yazması istenir. Burada amaç grup oturumlarının üyelere sağladığı katkının farkına varmaktır.</p> <p>İsteğe göre katılım belgeleri (Form-9) dağıtılarak grup oturumu sonlandırılır.</p>	Neydim? (Grup çalışmasından önce ben)	Ne oldum? (Grup çalışmasından sonra ben)
Neydim? (Grup çalışmasından önce ben)	Ne oldum? (Grup çalışmasından sonra ben)		

İLETİŞİM SÜRECİ

FORMLAR

FORM-1



FORM-2

Karnınız acayip derecede ağrıyor kıvrana kıvrana hastaneye gittiniz. Acıdan, ağrıdan ölecek gibisiniz ve yardıma çok ihtiyacınız var. Doktorun yanına girdiniz. Derdinizi nasıl anlatmak istersiniz?

Lütfen katılmak istediğiniz grubunuzu seçin

1. Grup: Hastanede doktora ağrısını, acısını sadece kelimeler ile anlatsın jest, mimik el kol hareketleri yasak.
2. Grup: Hastanede doktora ağrısını, acısını sadece beden dili ile anlatsın kelime kullanmak yasak.
3. Grup: Hastanede doktora ağrısını, acısını hem beden dili ile hem kelimeler ile anlatsın.

Seçtiğiniz gruptaki senaryoyu canlandırınız.

FORM 3 BAZI İLETİŞİM ENGELLERİ

- YARGILAMA, ELEŞTİRME, SUÇLAMA
- YORUMLAMA, ANALİZ ETME
- SINAMA, SORGULAMA, GEÇİŞTİRME
- EMİR VERME, YÖNLENDİRME, AKIL VERME
- AD TAKMA, ALAY ETME
- UYARMA, GÖZDAĞI VERME
- AHLAK DERSİ VERME, NUTUK ÇEKME

***Kişilerarası ilişkilerde bazı davranışlar ve iletişimi olumlu etkileyebilecek ifadeler de sürekli ya da zamansız kullanıldığında iletişimi engelleyebilir. Örneğin önerilerde bulunma, sürekli övme, her zaman aynı düşüncede olma ve olumlu değerlendirme yapma.**

Not: MEB-ÖRGM. (2011). Ortaöğretim Rehberlik ve Yönlendirme Dersi Programı-9. Sınıf Etkinlik Örnekleri

FORM-4

İLETİŞİMİ ENGELLEYEN İFADE ÖRNEKLERİ

- “Yakınmayı bırak ödevini yap.”
- “Kesinlikle doğru yolda ilerliyorsun, böyle devam et.”
- “Sen güçlü birisin, bir şekilde halledersin.”
- “Ben senin yerinde olsam oraya gitmezdim.”
- “Sen çok sabit fikirli bir insansın.”
- “Böyle devam edersen olacaktaklardan ben sorumlu değilim.”
- “Hadi bakalım Süpermen görelim seni.”
- “Neden bu kadar geç geldin ?”
- “Bana kalırsa sen bunu çok iyi öğrenmemişsin.”
- “Böyle bir tutumla sen hiç bir sonuca ulaşamazsın.”
- “Eğer sınıfı geçmek istiyorsan kendine gelip ders çalışmalısın.”
- “Artık değişmelisin.”
- “Sen ne yaptın kim bilir?”
- “Arkadaşını bekletmen hiç hoş değil, geç kalmasan iyi edersin.”
- “Gelmek için bu kadar direnmenin nedeni ne?”
- “Zamanla bunlar da geçer.”
- “Derslerine tek başına çalışmalısın.”
- “Koca bir çocuk gibi davranıyorsun.”
- “Bence seni rahatsız eden şey...”
- “Sen bunu da aşarsın, neleri halletmedin ki.”

Not: MEB-ÖRGM. (2011). Ortaöğretim Rehberlik ve Yönlendirme Dersi Programı-9. Sınıf Etkinlik Örnekleri

FORM-5

BEN DİLİ-SEN DİLİ ÖRNEKLERİ

- SEN DİLİ: ‘Akşam yemeğe yine geç kaldın.’
- BEN DİLİ: ‘Ailemiz akşam yemeklerinde bir araya gelemiyor, çok üzülüyorum,
- SEN DİLİ: ‘Saygısız, hocayla böyle konuşulmaz.’
- BEN DİLİ: ‘Benimle konuşma biçimin beni üzdü hatta öfkeliendirdi.’
- SEN DİLİ: ‘Yeter, kes sesini soru sorma.’
- BEN DİLİ: ‘Ders dinlerken devamlı soru sorulması beni sinirlendiriyor.’

FORM-6



FORM-7

SEN HANGİSİN?

Bu drama 3 adımda gerçekleşir. Geniş ve sıra masa olmayan uygun bir ortam seçilir. Öğrenciler ikili grup olurlar.

Öğrenciler önce sırayla;

- ✓ Patron-İşçi
- ✓ Doktor-Hasta
- ✓ Çöpçü- yerleri kirleten
- ✓ Müşteri-dükkan sahibi
- ✓ Anne-Çocuk
- ✓ Öğrenci- Öğretmen rollerinden istediği birine girerler.

İkinci olarak yer değiştirilerek öğrencilerin diğer rollere de girip o duyguyu hissetmeleri sağlanır.

Üçüncü olarak da rol oynamaların sonunda;

- Hangi rolü oynarken kendini daha mutlu hissettin?
- Hangi rol sana kendini kötü hissettirdi?
- Sence hangi davranış doğrudu? gibi sorular sorularak kendini yerine koyma ve karşıdakini anlama duygusu verilir.

Not: değerler.org adresinden alıntılanmıştır.

FORM-8

HAYIR DİYEYİLME BECERİLERİ

- Doğrudan hayır diyebilme; karşı tarafı kırmadan, kibar bir şekilde kendi, düşünce, istek, duygu ve kararlarımızı yansıtan, kendimizi olduğu gibi doğrudan ve yalın bir şekilde ifade edebilmenin yoludur. Bu şekilde hayır diyebilme; en güçlü, en etkili ve arzu edilen gerçekten çekinmeden hayır diyebilmenin doğrudan yoludur. Burada yapılan teklif karşısında önce niyetimizin ne olduğundan emin olmak, söz konusu teklifi kabul edip etmeyeceğimizi belirlemek gerekir.
- Bir sonraki adım olarak nedeninizi belirtmek etkili olur.

HAYIR DİYEYİLME YOLLARI:

- Doğrudan hayır demek, geçiştirmek, nedenler bulmak, duymazlıktan gelmek, ortamdaki uzaklaşmak, yürüyüp gitmek ve hayır tekrarı gibi yolları kullanarak hayır denilebilir.
- **Doğrudan Hayır**
“Hayır teşekkürler. Hayır olmaz. Şimdi internet kafeye gitmek istemiyorum”
- **Konuyu Değiştirmek**
“Hayır olmaz! Dünkü maç kim kazandı?” gibi konuyu değiştirmek
- **Nedenini açıklamak**
“Hayır, teşekkürler, bugün matematik yazılım var” gibi bizim için gerçek ve doğru olan nedenlerimizi belirtebiliriz.
- **Duymazlıktan gelmek**
“Şarkı yarışmasını kim kazandı?” gibi duymazlıktan gelebiliriz.
- **Ortamdan Uzaklaşmak**
“Hayır deyip, ortamdaki uzaklaşabiliriz.”
- **Geçiştirmek**
Belki sonra gidebiliriz. Şimdi okula gitmem gerekiyor” gibi geçiştirebiliriz.
- **Hayır Tekrarı**
“Hayır! Hayır!. Şimdi internet kafeye gitmek istemiyorum.” Şeklinde “hayır”ı tekrarlı bir şekilde söyleyebiliriz.

Not: MEB-ÖRGM. (2011). Ortaöğretim Rehberlik ve Yönlendirme Dersi Programı-9. Sınıf Etkinlik Örnekleri

**İLETİŞİM BECERİLERİ PSİKOĞİTİM GRUBU
KATILIM BELGESİ**

Sayın.....

“İletişim Becerileri Psikoğitim Grubu” oturumlarına aktif katılım gösterdiğiniz için bu belgeyi almaya hak kazandınız. Bundan sonraki hayatınızda empati, ben dili ve engelsiz iletişim dolu günler temenni eder, başarılar dileriz.

Grup Lideri



EK-1

İletişim Becerileri Geliştirme Grubu Değerlendirme Formu

<p>Grup kurallarının yapılandırılması <i>Kurallar yeterli, açık, anlaşılır mı?</i></p>	
<p>Grup oturumlarının içeriğinin kapsamı ve etkililiği <i>İçerikte verilen etkinlikler, bilgiler ve paylaşımlar yeterli mi? Uygun mu?</i></p>	
<p>Grup etkinliklerine aktif katılım <i>Sürece katılımı zorlanıyor mu? Süreç motive edici mi?</i></p>	
<p>Grup sürecinde konuşulanların yeni bilgi ve deneyimler edinmeye katkısı <i>Oturumlar yeni yaşantılar kazanmada etkili mi? Faydalı mı?</i></p>	
<p>Grup süreçlerinde ele alınan konuların günlük hayata aktarılması <i>Edinilen kazanımlar gündelik hayata aktarılabilir mi? Yaşantıya dönük mü?</i></p>	

KAYNAKLAR

Aksoy, N. (2003). Eylem araştırması: Eğitimsel uygulamaları iyileştirme ve değiştirmede kullanılacak bir yöntem. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Yönetimi*, 36, 474-489.

Cüceloğlu, D. (2012). *Yeniden İnsan İnsana*. (46. Baskı). Remzi Kitabevi. İstanbul.

Dökmen, Ü. (1988). Empatinin yeni bir modele dayanılarak ölçülmesi ve psikodrama ile geliştirilmesi. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 21 (1).

Gülseren, Ş. (2001). Eşduyum (Empati): Tanımı ve kullanımını üzerine bir gözden geçirme. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 12 (2), 133-145.

<https://degerler.org/materyal-indir/empati/ilkokul-3-4/drama/sen-hangisisin> adresi 11.12.2019 tarihinde ziyaret edilmiştir.

<https://docplayer.biz.tr/8524718-Maltepe-rehberlik-ve-arastirma-merkezi-etkili-iletisim-grup-rehberlik-kitapcigi-ilkokullar-icin.html> adresi 11.12.2019 tarihinde ziyaret edilmiştir. (Maltepe RAM)

http://ibbfsm.meb.k12.tr/meb_iys_dosyalar/34/36/726796/dosyalar/2018_12/06113314_13125118_I_SINMA_OYUNLARI.pdf?CHK=73070fb7af5b630bec306981ca9daf13 adresi 11.12.2019 tarihinde ziyaret edilmiştir.

https://kirikkale.meb.gov.tr/meb_iys_dosyalar/2015_02/27084806_empat.pdf adresi 11.12.2019 tarihinde ziyaret edilmiştir (Empati Form-6 Resmi).

http://mebk12.meb.gov.tr/meb_iys_dosyalar/34/30/974044/dosyalar/2015_07/01023512_12012516_snrlarlise.pdf adresi 12.12.2019 tarihinde ziyaret edilmiştir.

MEB. MEGEP. (2015). Etkili İletişim.

MEB-ÖRGM. (2011). Ortaöğretim Rehberlik ve Yönlendirme Dersi Programı-9. Sınıf Etkinlik Örnekleri

MEB, ÖRGM. Psikososyal Önleyici Destek Programı Kitabı.