

**Özel Eğitim ve Rehberlik Hizmetleri Genel Müdürlüğü**

Sınav Kaygısı

Grup Rehberliği Etkinlikleri Kitapçığı

Ankara 2015

Kapağın boşta kalan arkası

İÇ KAPAK



**Özel Eğitim ve Rehberlik Hizmetleri Genel Müdürlüğü**

Sınav Kaygısı

Grup Rehberliği Etkinlikleri Kitapçığı

Ankara 2015

**SUNUŞ**

Değerli meslektaşlarım;

Bütün eğitim kademlerinde sınav kaygısı öğrencilerin zaman zaman yaşadığı sorunlardan biridir. Okul rehberlik ve psikolojik danışma servisleri tarafından öğrencilerin yaşadığı bu soruna yönelik bireysel çalışmalar yürütülmekle birlikte daha fazla öğrenciye ulaşma gereğinden hareketle yapılandırılmış grup rehberliği etkinlerinin hazırlanması ihtiyacı doğmuştur. Bakanlığımız bu ihtiyaçtan hareketle elinizde bulunan bu programı hazırlamıştır.

Bu programın amacı; sınav kaygısıyla ilgili okullarda yürüttüğümüz çalışmalara yeni bir boyut getirmektir. Öğrencilerimizin yaşadığı kaygının nedenini, kaygıyı nasıl yöneteceklerini, sadece kuramsal bilgilerle değil yaparak yaşayarak öğrenmelerini sağlamayı hedefliyoruz. Program içeriğinde bilişsel yaklaşım, çözüm odaklı yaklaşım, yaratıcı drama yöntemlerinden de yararlanılarak hazırlanmış ve çalışmaya katılan herkesin kendi yaşantısından da birşeyler bulması hedeflenmiştir.

Sınav kaygısını sadece öğrencilerimizin yaşadığı bir sorun olarak görmek verilen hizmetin eksik sunulmasına neden olacaktır. Bu amaçla “veli” ve “öğretmenlerle” yapılacak çalışmalar da hazırlanarak öğrencinin hayatında etkisi olan bütün tarafların sürecin içine katılması sağlanmıştır.

Bu çalışmanın hazırlanması sürecinde emeği geçen meslektaşlarıma teşekkür eder, ihtiyacı olan öğrenci, öğretmen ve velilere ulaşması ve her birinin hayatında fark yaratmasını dilerim.

Celil GÜNGÖR

Genel Müdür

İÇİNDEKİLER

Grup Liderinin Dikkatine!!!

Grup Rehberliği Etkinlikleri Öğrenci Oturumları

1. Oturum (Tanışma)
2. Oturum (Bir Olay Çok Bakış)
3. Oturum (Yüklemeler)
4. Oturum (Pusula Ben’im)
5. Oturum (Bir Günüm)
6. Oturum (Sonlandırma)

Grup Rehberliği Etkinlikleri Öğretmen Oturumu

Grup Rehberliği Etkinlikleri Veli Oturumu

Sınav Kaygısı

Grup Rehberliği Etkinlikleri Kitapçığı

**ÖĞRENCİ OTURUMLARI**

**KOORDİNATÖR**

Veysel ÖZTÜRK

**KOORDİNATÖR YARDIMCISI**

Zeynep KILIÇ

**HAZIRLAMA KOMİSYONU**

Günsu ERTUNÇ

Raşide GÖVEBAKAN

Emine ÜN ATLAY

Gökçen KILIÇ

Hümeyra TOĞAN

Volkan ŞAHİN

Zeynep Burcu SÖYLER

GRUP LİDERİNİN DİKKATİNE !!!

Grup liderlerinin, çalışmaları verimli yürütebilmesi için dikkat etmesi gereken hususlar aşağıda yer almaktadır.

* Grup çalışmalarına hazır girmesi (etkinlikleri bilmek)
* İsimleriyle hitap etmesi
* Kendinden emin ve güven verici olması
* Samimi ve güler yüzlü olması
* Doğal ve anlaşılır bir dil kullanması
* Dinlemesi
* Anlattıklarını yüz ifadesi ve mimiklerle desteklemesi
* Eleştirmemesi, yargılamaması, kabul edici olması
* Açık uçlu- teşvik edici sorular sorması
* Etkinliklere katılmalarını teşvik etmesi
* Bir ya da birkaç kişiye fazla odaklanmaması
* Kişisel değer ve yargılarını gruba yansıtmaması
* Zamanı etkin kullanması
* Programın dışına çıkmaması
* Konunun dağılmasını önlemesi
* Grubun dikkatini ortak amaca yöneltmesi
* Sorulan soruları cevapsız bırakmaması
* Kişisel merak soruları sormaması
* Kendi ihtiyaç ve duygularının farkında olması
* Tepkileri kişisel olarak algılamaması
* Öfkesini kontrol etmesi
* Kendi ihtiyaçlarını grup üyelerinin ihtiyaçlarından ayırt edebilmesi
* Kişisel tartışmalara girmemesi ve ikna etmeye çalışmaması
* Otoriter-baskıcı lider tutumundan uzak durması
* Konuşulanları özetlemesi

1. **OTURUM (TANIŞMA)**

***Amaç: Tanışma, grup kurallarını ve grup dinamiğini oluşturma, grubun beklentilerini alma***

***Materyal:*** Müzik çalar, hareketli müzik parçaları, kalın ipli ve renkli bir yumak, A4 kağıt, A5 kağıt kalem, yazı tahtası, tahta kalemi, renkli kartonlar, kalın gazlı boyalar ve yapıştırıcı.

Grup lideri kendini tanıtır. Aşağıdaki açıklamayı yapar.

*“Hoş geldiniz adım……. Biliyorsunuz daha önce sizlerle sınavlarla ilgili bilgilendirme çalışmaları yapmıştık. Bundan sonra, sınava yönelik düşüncelerimizi, duygularımızı ve davranışlarımızı gözden geçireceğimiz çalışmalarımız olacak. Sizlerle 6 hafta boyunca, haftada bir gün ve yaklaşık bir saat olmak üzere burada toplanacağız.”*

**Etkinlik 1- Müzikle Tanışma**

Lider, *“ Hepinizin ayağa kalkmasını istiyorum. Şimdi müziğin ritmine göre odanın farklı yerlerinde, dans ederek dolaşmanızı istiyorum.”* der ve sırayla aşağıdaki yönergeleri verir.

* *“Dolaşırken gülümseyerek birbirinizle göz teması kurun”,*
* *“Birbirlerinizle tokalaşarak merhaba deyin”,*
* *“Birbirinize kendi istediğiniz şekilde merhaba deyin”.*

*“Şimdi, müzik durduğunda karşılaştığınız ilk kişiye;*

* *Adını söyle*
* *Doğum yerini söyle*
* *En sevdiğin yemeği söyle*
* *En sevdiğin şarkıyı söyle*

yönergelerini sırasıyla verir.

Lider *“Şimdi ayaktayken bir çember olalım, ortaya bir gönüllü istiyorum. Arkadaşınızla kimler karşılaşmıştı? Onunla ilgili neler duydunuz?”.* Paylaşımları alınır. Kendisi ile ilgili söylenmeyen bir özelliği varsa, üye grupla paylaşır. Ortadaki grup üyesinin özellikleri söylendikten sonra başka bir grup üyesi ortaya gelir. Paylaşımlar tamamlandıktan sonra grup üyeleri oturur.

**Grup Kurallarının Oluşturulması**

Lider; *“ Evet birbirimize merhaba dedik. 6 hafta burada birlikteyiz. Çalışmamız içerisinde kendimizle ilgili özel paylaşımlarımız da olacak.* Peki, duygularımızı paylaştığımızda kendimizi daha rahat ve iyi hissetmek için grubumuzun ihtiyaçları neler olabilir?”

Lider grup üyelerinden gelen geribildirimleri tahtaya yazar. Grup üyelerinden gelen önerilerle birlikte

* Gizlilik ilkesi
* Yargılama, yorumlama ve eleştirinin olmaması
* Oturumlara düzenli ve zamanında katılım
* Gelemeyeceği durumlarda bilgilendirme yapılması
* Üyelerden biri konuşurken sözünün kesilmemesi (Tek ses)
* Cep telefonlarının sessizde olması

kurallarının üzerinde durulur.

**Etkinlik 2-Yumak Oyunu**

Lider, *“ Şimdi sizden ayağa kalkmanızı istiyorum. Birlikte yumak oyunu oynayacağız. İpin bir ucunu parmağıma dolayarak ismimi söyleyeceğim ve yumağı gruptan birine atacağım. Yumağı alan kişi ipin ucunu parmağına dolayıp ismini söyleyerek bir başka üyeye atacak. Yumağı son alan üye bana geri atacak.”* der.

Yumak lidere döndükten sonra *“Şimdi yumağı geri saracağız. Önce kendi ismimi ve sevdiğim şeyleri söyleyerek yumağı bana atan kişiye doğru ipi sararak ilerleyeceğim ve verdiğim kişinin adını söyleyeceğim. Yumağı alan kişi de yumağı sararak;*

* *Kendi adını,*
* *Yapmaktan hoşlandığı şeyleri (hobi, ilgi alanı)*
* *Karşısındakinin adını*

*söyleyerek yumağı geri verecek. Yumak en son bana gelinceye kadar aynı sırayla devam edecek.”* der*.* Lider gruba teşekkür ederek etkinliği sonlandırır ve oturmalarını ister.

**Beklentilerin Alınması**

Lider, grup üyelerine birer kâğıt ve kalem vererek;

* “Bu gruba neden katıldınız?”
* “Çalışmanın sonunda kendinizde ne gibi değişiklikler olmasını bekliyorsunuz?”

sorularını sorar. Yazmaları için 1-2 dakika süre verilir. Grup üyelerinden isteyenler yazdıklarını grupla paylaşır. Lider yazılan kağıtları toplar ve son oturumda yazılanlarla ilgili tekrar konuşulacağını söyler.

Lider açıklama yapar:

*“Bu çalışmada, öncelikle kaygı duygusunu ve kendi kaygımızı tanıyacağız. Kaygı düzeyimizi artıran düşüncelerimizi, bu düşüncelerin yol açtığı duygu ve davranışlarımızı fark edeceğiz. Bu süreç içerisinde çeşitli tekniklerden faydalanacağız.”*

**Slogan Oluşturma**

Lider; *“Şimdi sizden bu oturumu özetleyen kelimeler söylemenizi istiyorum.”* der ve grup üyelerinden gelen kelimeleri tahtaya yazarak numaralandırır. *“Şimdi arkanızı dönün ve tahtadaki kelimelere bakmayın. Herkes bir sayı söylesin. Duyduğum ilk 5 sayıya denk gelen kelimeyi belirleyeceğim.”* der ve grup üyelerinden gelen sayıları alır. Tahtadaki kelimelerden sayılara denk geleni bırakır diğerlerini siler. *“Sizden sadece bu kelimeleri kullanarak bu oturumu özetleyen anlamlı birer slogan oluşturmanızı istiyorum.”* der ve zaman verir. Herkes yazdıktan sonra yazdıklarını duvardaki büyük kartona yapıştırmalarını ister. Sloganların tamamı yüksek sesle okunur ve oturum sonlandırılır.

1. **OTURUM (BİR OLAY ÇOK BAKIŞ)**

***Amaç: Aynı olay karşısında düşüncelerin, duyguların ve davranışların farklı olabileceğinin kavranması.***

**Materyal:** Müzik çalar ve yüksek tempolu müzikler, kutu ya da sepet, farklı renkte nesneler (kapak, top, mandal vb.), A4 kağıt, A5 kağıt kalem, yazı tahtası, tahta kalemi, renkli kartonlar, kalın gazlı boyalar ve yapıştırıcı. Ödev olarak verilecek tablo öğrenci sayısı kadar çoğaltılır.

Oturumun başında geçen oturum ile ilgili paylaşımlar alınır

**Isınma**

**Eşinden Uzaklaş**

Lider, önceden bir kutu ya da sepete, çektiklerinde öğrencilerin ikili olacağı şekilde nesneler koyar.

Örneğin;

* 2 mavi,2 mor,2 yeşil …; kapak ,post-it,mandal,top gibi

Ya da o anda, çektiklerinde ikili olacakları şekilde küçük kağıtlara rakamlar yazar .

* 2 adet “1” ,2 adet “2”, 2 adet “3” gibi.

Lider*, “ Şimdi ayağa kalkmanızı istiyorum. Elimdeki kutudan bir nesne çekerek aynı nesneleri çeken arkadaşınız ile ikili olun.” Grup sayısı tekse, lider tek kalan öğrenci ile ikili olur. “Müzik eşliğinde dans ederek odada dolaşın. Müzik durduğunda, ikili olanlar birbirlerinden en uzak mesafede kalacaklar.”* Müzik eşliğinde üyeler dolaşmaya başlar, müzik durduğunda en uzak mesafede kalan ikili o turun birincisi olur. Bu etkinlik birkaç tur devam eder.

**Eşini Bul**

Lider, aynı eşlerle yeni bir oyuna devam edileceğini söyler. *“Yine müzik eşliğinde dans ederek odada dolaşın. Müzik durduğunda ikili olduğunuz kişiyle birbirinizi bulup el ele tutuşarak yere oturmanızı istiyorum.”* der. Bu etkinlik de birkaç tur devam eder. Etkinlik sonunda üyeler ayakta çember olur ve neler hissettikleri paylaşılır.

**Etkinlik 1- Yürüyüşler**

Lider, “Şimdi sizden ayağa kalkmanızı ve karışık olarak yürümenizi istiyorum.”der. Sonra;

* “Derse geç kaldınız, hızlı adımlarla yetişmeye çalışıyorsunuz,”
* “Yoğun bir günün sonunda yorgunsunuz ve yavaş yavaş yürüyorsunuz,”
* “Kalabalık bir caddede, karıncalar gibi hızlı ve karmakarışık yürüyorsunuz,”
* “Sağanak yağmurda arabaların sıçrattığı sulardan kaçarak yürüyorsunuz,”
* “Geri geri yürüyorsunuz,”
* “Ve şimdi neşeli bir çocuk gibi hoplaya zıplaya lunaparka doğru yürüyorsunuz.”

yönergelerini verir.

Lider, etkinlik sonunda grup üyelerine yürüyüşler sırasında neler hissettiklerini sorar. Grup üyelerinden gelen duygu ifadelerini tahtaya yazar.

*“Biz burada değişik olayların bizde yarattığı duyguları fark ettik. Benzer şekilde kaygılanmak da doğal bir duygu durumudur. Ancak kaygının yoğun ve sürekli olması, günlük hayatımızı, ders çalışmamızı ve öğrenmemizi olumsuz yönde etkileyebilir.*

*“Kaygı, bedenimizi, düşüncelerimizi ve duygularımızı etkiler. Sizce bu etkiler neler olabilir?”*

Grup üyelerinin cevaplarını tahtaya yazar. Sonrasında, kaygının fiziksel, duygusal ve davranışsal belirtileri ile ilgili kılavuzdaki bilgileri verir.

*“ Bu etkileri en aza indirebilmek için neler yapabiliriz?”* Grup üyelerinin cevaplarını tahtaya yazar.

*“Reflekslerimiz dışında verdiğimiz tepkilerin çoğu sahip olduğumuz bilgi, geçmiş yaşantılar, algılarımız ve beklentilerimizle ilgilidir. Kaygının nasıl oluştuğunu öğrenmek için önce duygularımızın nasıl oluştuğuna bakalım.”*

**Etkinlik 2 –Sınav var…**

Lider, *“Şimdi sizlerden ayağa kalkmanızı istiyorum. Kendinizi sınav salonunun önünde bekleyen bir grup öğrenci olarak hayal edin. Burada sınava girmek üzere olan başka öğrencilerin söylediği cümlelerin yazılı olduğu kağıtlar var. Bunlardan birini okumadan alın.”* Herkes kendi kağıdını aldıktan sonra. *“ Şimdi açıp okuyun ve o öğrencilere ait olan bu cümleleri, kendi cümlenizmiş gibi birbirinizle konuşun. Herkesin bütün cümleleri birbiriyle paylaşmasını istiyorum.”* der ve etkinliği başlatır. 5-6 dakika süre verir.

Kullanılacak cümle örnekleri;

* “Bu sınavda çıkacak konulara iyi çalıştım. Kendimi hazır hissediyorum.”
* “Of yaa, sınavdan düşük not alırsam herkese rezil olacağım.”
* “Hala bitiremediğim konular var. Ya çıkan soruların çoğunu bilemezsem! Şimdiden bacaklarım titriyor.”
* “Çalıştım ama evdekileri memnun etmek güç. Bir de zayıf alırsam, yine yasaklar başlayacak,

hafta sonu planlarım iptal demektir.”

* “Öğretmeni derste çok iyi dinledim. Yeteri kadar tekrar da yaptım. Bu sınavı çok rahat hallederim.”
* “Bu sınavdan kesin 100 almalıyım. Aileme söz verdim. Benim için o kadar para harcıyorlar. Bari biraz yüzleri gülsün. Bak, sinirlerim gerildi yine. Gidip bir şeyler atıştırayım.”
* “Altı üstü bir sınav. Öğrendim mi öğrendim. Sadece öğrendiklerimi kağıda aktaracağım.Ne kadar zor olabilir ki…”
* “Anlamıyorum işte, saatlerce çalışsam da olmuyor. Herkes nasıl yapıyor bu işi? Bende bir şey var herhalde. Öf midem nasıl bulanıyor, kusacağım şimdi.”
* “İki gündür aralıksız çalışıyorum ama nedense bir türlü olmuyor. Millet hiç çalışmadan 90-100 alıyor, bense 50’yi zor alıyorum. Adalet mi bu!”
* “Bütün günü uyuyarak boşa harcadım. Şimdi de uykum var, ne yapacağım… Sınav bitse de uyusam.”

Lider, *“Sınav başlıyor”* diyerek grup üyelerini sınav salonu olarak belirlediği alana yönlendirir. Yaklaşık bir dakika kadar sınav alanında kalmalarına izin verdikten sonra *“Sınav bitti ve şimdi sınav salonundan çıkıyoruz, biz yerlerimize geçeceğiz. Bu cümlelerin sahibi olan çocuklar da salondan çıktılar ve istedikleri yere gittiler.”* der ve grup üyelerine teşekkür ederek oturmalarını ister. Lider grup üyelerine aşağıdaki soruları yöneltir.

* “ Okuduğunuz cümle ve duyduğunuz cümleler hakkında neler düşündünüz?”
* “ Okuduğunuz cümle ve duyduğunuz cümleler hakkında neler hissettiniz?”
* “ Okuduğunuz cümle ve duyduğunuz cümleler davranışlarınızı nasıl etkiledi?”

Her bir soru üzerinde ayrı ayrı konuşulur.

*“Örnek çalışmamızdaki olay, her öğrencinin sınava girmesiydi. Girdiğiniz rollerdeki kişilerin bu olayla ilgili düşünceleri, sizin şimdi ve buradaki çalışmada duygu ve davranışlarınızın belirleyicisi oldu. Yaşadığımız olaylar değil, o olaylara yüklediğimiz anlamlar duygu ve davranışlarımızı yönlendiriyor. Şimdi farklı örneklere bakalım.”*

Lider olayı vererek, tahtayı düşünce, duygu ve davranış başlıklarıyla üç sütuna ayırır.

**LİDER İÇİN ÖRNEK TABLO**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Olay** | **Düşünceler** | **Duygular** | **Davranışlar** |
| Yeni bir okula başlamak | Arkadaş edinemeyeceğim. | Endişeliyim, mutsuzum | Okula gitmeyeceğim. |
| Sınava hazırlanmak | İstediğim bölümü/okulu kazanamayacağım | Umutsuzum, kaygılıyım, öfkeliyim, | Ders çalışamıyorum. |
| Kardeşle anlaşamamak | Kardeşim de benim gibi düşünsün. | Öfkeliyim, hayal kırıklığı | Artık onunla konuşmuyorum. Odamdan da çıkmayacağım işte. |

*“Yeni bir okula başladınız.”*

* *“Neler düşünürsünüz?”* Grup üyelerinden gelen düşünceler tahtaya yazılır.
* *“Bu düşünceler neler hissetmenize neden oldu?”* Grup üyelerinden gelen duygu ifadeleri tahtaya yazılır.
* *“Nasıl davranırsınız?”* Grup üyelerinden gelen davranışlar tahtaya yazılır.

Yazılan tüm cümlelerle ilgili lider gruba sorar:

* *Bu cümlelerden hangileri kulağınıza daha iyi geldi ve daha iyi hissetmenize neden oldu?*
* *Sizce neden?*

**Lidere not:** (Eğer, üyelerin **tümünden** olumsuz geri bildirim gelmiş ise lider, *“bu olay karşısında ‘yeni arkadaşlarım olacak, yeni bir ortam tanıyacağım’ şeklinde de düşünülebilir” der.*

* *“Peki sizce, daha başka neler düşünülebilir?”* Grup üyelerinden gelen alternatif düşünceler tahtaya yazılır.
* *“Bu düşünceler neler hissetmenize neden olur?”* Grup üyelerinden gelen duygu ifadeleri tahtaya yazılır.
* *“Peki nasıl davranırsınız?”* Grup üyelerinden gelen duygu ifadeleri tahtaya yazılır. )

*“Düşüncelerimizi değiştirdiğimizde, duygularımızın ve davranışlarımızın da değiştiğini gördük. Şimdi size vereceğim kağıtlara bir hafta boyunca yaşadığınız olayları, bu olaylarla ilgili düşüncelerinizi, duygularınızı ve davranışlarınızı yazmanızı istiyorum. Bir sonraki oturumumuzda bunların üzerinde konuşacağız ”* diyerek kağıtları dağıtır.

**Ödev Olarak Verilecek Tablo**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Olay** | **Düşünceler** | **Duygular** | **Davranışlar** |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

**Slogan Oluşturma**

Lider; *“Şimdi sizden bu oturumu özetleyen kelimeler söylemenizi istiyorum.”* der ve grup üyelerinden gelen kelimeleri tahtaya yazarak numaralandırır. *“Şimdi arkanızı dönün ve tahtadaki kelimelere bakmayın. Herkes bir sayı söylesin. Duyduğum ilk 5 sayıya denk gelen kelimeyi belirleyeceğim.”* der ve grup üyelerinden gelen sayıları alır. Tahtadaki kelimelerden sayılara denk geleni bırakır diğerlerini siler. *“Sizden sadece bu kelimeleri kullanarak bu oturumu özetleyen anlamlı birer slogan oluşturmanızı istiyorum.”* der ve zaman verir. Herkes yazdıktan sonra yazdıklarını duvardaki büyük kartona yapıştırmalarını ister. Sloganların tamamı yüksek sesle okunur ve oturum sonlandırılır.

1. **OTURUM (YÜKLEMELER)**

**Amaç: Değerler ve inançlarımızın (algılar, geçmiş yaşantılar, bilgi, beklentiler) yaşantılarımızı ne derece etkilediğini fark ettirmek.**

**Materyal:** Cümlelerin yazılı olduğu kağıtlar, tahta ve tahta kalemi, A 4 kağıdı ve kalem.

Oturumun başında geçen oturum ile ilgili konuşulur ve ödevlerle ilgili isteyen üyelerin paylaşımları alınır.

**Isınma**

Lider üyelerden ayağa kalkmalarını ve bir çember olmalarını ister. “*Her biriniz sırayla çemberin ortasına gelerek kendinizle ilgili bir özelliğinizi söyleyeceksiniz. Bu özelliğin kendisine de ait olduğunu düşünen diğer üyeler de ortaya arkadaşlarının yanına gelecekler. Sonra tekrar herkes çemberdeki yerine geçecek. Başka bir üye ortaya gelecek.”* Bütün üyelerin katılımı sağlandığında etkinlik sonlandırılır.

**Etkinlik1- Farklı Mekânda Yürüyüşler**

Lider, *“Şimdi, karışık olarak yürümenizi istiyorum.”*der. Sonra;

* *“Buz gibi bir derede çıplak ayakla”*
* *“Kaygan bir zeminde”*
* *“Kızgın kumda”*
* *“Dizlerine kadar gelen karda”*
* *“Çimlerin üzerinde”*
* *“Dikenli bir yolda çıplak ayakla”*
* *“Ayaklarını vuran bir ayakkabıyla”*
* *“Papatyalarla dolu bir kırda”*
* *“Vitrinlere bakarak”*

yürümelerini ister.

Lider, etkinlik sonunda grup üyelerine aşağıdaki soruları sorar

* *“Hangi zeminlerde nasıl davrandınız?”*
* *“Bu yürüyüşlerde neyi değiştirebildiniz neyi değiştiremediniz?”*
* *“Zemini değiştirebildiniz mi?”* (Grup üyelerinden geri bildirim gelmezse sorulacak.)

*“ Sınavlarla ilgili değiştiremeyeceğimiz kimi noktalar (soru sayısı, sınav süresi, puan hesaplama sistemi, sınav tarihi vb.) olsa da sınava hazırlanırken kendi davranışlarımızla ilgili değişiklikler yapabiliriz. Şimdi, bir önceki oturumda yaptığımız, sınava yüklediğimiz anlamlarla ilgili etkinliği hatırlayalım.”* Lider önceki oturumla ilgili hatırlatma yapar. *“Aynı olay karşısındaki düşüncelerimizin, duygu ve davranışlarımızı etkilediğini fark etmiştik. Şimdi, bu düşüncelerimizin nasıl oluştuğuna bakalım.”*

**Etkinlik 2-Dıştan Gelen Yüklemeler**

Lider, grup üyelerinden ayağa kalkıp, herkesin yüzü aynı yöne dönük olacak şekilde sıralanmalarını ister. *“Bugüne kadar anne, baba, öğretmen, arkadaş, akraba ya da hiç tanımadığınız birisi tarafından size söylendiğini varsaydığım kimi sıfatlar söyleyeceğim. Eğer bu sıfatlar içinde daha önce size yöneltilmiş ya da söylenmiş olan varsa bir adım öne gelmenizi istiyorum.”*

“Beceriklisin”

“Kavgacısın”

“Uysalsın”

“Zekisin”

“Duygusalsın”

“Dikkatsizsin”

“Mükemmelsin”

“Sakarsın”

“Dikkatlisin”

“Sorumsuzsun”

“Yakışıklısın”

“Güçlüsün”

“Beceriksizsin”

“Tembelsin”

“Yeteneklisin”

Bu özellikler sıralandıktan sonra, hiç öne çıkmayan grup üyesi olursa, Lider “*Eklemek istediğiniz bir özellik var mı?”* diye gruba sorar.

Üyelerin yerlerine oturmasından sonra aşağıdaki sorular sorularak değerlendirme yapılır.

* *“Kendinize ait olduğunu düşündüğünüz bir sıfatla ilgili adım attınız mı? Attıysanız ne hissettiniz?”*
* *“Attığınız adımların büyüklüğü aynı mıydı? Eğer aynı değilse, sizce neden?”*
* *“Başkalarının size söylediği, ama size ait olmadığını düşündüğünüz bir sıfatta adım attınız mı? Attıysanız ne hissettiniz?”*
* *“Diyelim ki; ailenizden duyduğunuz bir sıfatı, başka birinden de duyduğunuzda düşünce, duygu ve davranışınızda bir fark olur mu?”*

*“Sorulara verdiğiniz cevaplarda da gördüğünüz gibi, bu sıfatlardan bazıları kendinize ait olduğunu düşündüğünüz özelliklerdir. Bazıları ise başkalarının sizi nasıl algıladığı ve nitelediği ile ilgilidir. Aynı bu şekilde sizin de kendi algılarınızla ilgili olarak başkaları için kullandığınız sıfatlar vardır.”*

**Etkinlik 3-Bizim Yaptığımız Yüklemeler**

Lider, aşağıdaki cümlelerin yazılı olduğu kağıtları ortaya koyar. *“Bu cümleleri okuyarak kendinize uygun olduğunu düşündüğünüz cümle ya da cümleleri almanızı ve tekrar yerlerinize oturmanızı istiyorum.”*der. Yerlerine oturduktan sonra, grup üyelerinden aldıkları cümleleri gruba okumalarını ister. (Kendisine uygun cümle bulamayan grup üyesi varsa, paylaşımlar tamamlandıktan sonra eğer kendine ait bir cümle oluşturduysa söylemesi istenir).

-“ Öğretmen beni deli ediyor.”

- “Arkadaşım beni çok sevindirdi.”

- “Sınavlar beni perişan etti.”

- “Tatilimi berbat ettin.”

- “İlkbahar beni mutlu etti.”

- “Sınıfın havası içimi kararttı.”

- “Kar tatili beni mutlu etti.”

- “Ailem beni çıldırttı.”

- “Öğretmen bu konuyu iyi anlatamadı.”

-“ Sınav sırasında çok gürültü vardı.”

- “Sorular çok zordu.”

-“ Öğretmen bana taktı, ne kadar çalışırsam çalışayım beni geçirmeyecek.”

Lider,

* *“Bu cümlelerin ortak bir özelliği var. Sizce nedir?”* sorusunu sorarak süreci başlatır.
* Grup üyelerinden gelen cevapları aldıktan sonra seçtikleri cümleleri bir kez daha okutur.
* *“Bahsettiğiniz durumları değiştirmek sizin elinizde mi?”*

*“Bir hafta önceki oturumda, kontrol edemediğimiz bazı durumlarla karşılaştığımızda düşünce ve davranışlarımızı değiştirdiğimizde farklı sonuçlar elde ettiğimizi görmüştük. Hatta bununla ilgili bir hafta boyunca çalıştınız. O halde tekrar soruyorum:*

* *Bahsettiğiniz durumları değiştirmek sizin elinizde mi?*
* *Değiştiremeyeceğiniz durumlar için siz kendi davranışlarınızda neleri değiştirebilirsiniz?*
* *Başka neler yapabilirsiniz?”*

*“Bu etkinlikte, hayatımızda kontrolümüz dışında olduğunu düşündüğümüz durumlar karşısında da bizim yapabileceğimiz pek çok şey olduğunu gördük.”*

**Etkinlik 4- En iyi yaptığım 5 şey**

Lider grup üyelerine A 4 kağıt ve kalem verir. En iyi yaptıkları 5 şeyi yazmalarını ister. Beş dakika süre vererek, sürenin sonunda yazdıklarını grupla paylaşmalarını ister. Paylaşımlardan sonra grup üyeleri yazdıklarını duvara asar.

**Slogan Oluşturma**

Lider; *“Şimdi sizden bu oturumu özetleyen kelimeler söylemenizi istiyorum.”* der ve grup üyelerinden gelen kelimeleri tahtaya yazarak numaralandırır. *“Şimdi arkanızı dönün ve tahtadaki kelimelere bakmayın. Herkes bir sayı söylesin. Duyduğum ilk 5 sayıya denk gelen kelimeyi belirleyeceğim.”* der ve grup üyelerinden gelen sayıları alır. Tahtadaki kelimelerden sayılara denk geleni bırakır diğerlerini siler. *“Sizden sadece bu kelimeleri kullanarak bu oturumu özetleyen anlamlı birer slogan oluşturmanızı istiyorum.”* der ve zaman verir. Herkes yazdıktan sonra yazdıklarını duvardaki büyük kartona yapıştırmalarını ister. Sloganların tamamı yüksek sesle okunur ve oturum sonlandırılır.

1. **OTURUM (PUSULA BEN’İM)**

**Amaç: Grup üyelerinin hedeflerine ve önceliklerine ilişkin farkındalıklarını artırmak.**

**Materyal:** Kağıt, siyah kalem, renkli kalemler.

Bir önceki oturumla ilgili paylaşımlar alınır.

**Isınma**

**10’a kadar sayan daire**

Lider, grup üyelerinin ayağa kalkmalarını ve sırtları dönük halde daire olmalarını ister. Gruptan 1’den 10’a kadar (grup 10 kişiyse 10’a kadar, 8 kişiyse 8’e kadar) ardışık saymalarını ister. 2 kişi veya 3 kişi aynı anda bir rakamı söylerse oyun yeniden başlatılır. Tam olarak sayıldığında oyun tamamlanmış olur.

**Etkinlik 1- Hayat Amaçlarım** ( Ortaokul için “3” yıl, Lise için “5” yıl sonra olarak kullanılması önerilir).

Lider, “*Gözlerinizi kapatın, rahatça arkanıza yaslanın. İçinizde gözlerini kapatmakla ilgili zorluk çeken varsa kapatmasın, sabit bir noktaya baksın. Kendinizi 3 (5) yıl sonrasında hayal etmenizi istiyorum. Neredesiniz? Kiminlesiniz? Ne yapıyorsunuz? Nasıl bir çevrede yaşıyorsunuz?”* der ve düşünmeleri için 1-2 dakika bekler.

*“Hazır olanlar yavaş yavaş gözlerini açabilir. Şimdi, sadece hayal ettiklerinizi yazmanızı istiyorum. Mutluluk, sevgi, başarı gibi soyut kavramları listenize almak yerine bu kavramlarla neyi kastediyorsanız onu yazın. Yani yazdıklarınız, gözle görülebilir, somut durumlar olsun.”* Yazmaları için süre verilir.Paylaşımlar alınır. (Paylaşım sırasında soyut durumlarla karşılaşıldığında somutlamaları istenir.)

Bu çalışmanın sonucunda her bir üyenin hayat amaçları listesi oluşmuş olur.

Daha sonra Lider, *“ Şimdi tekrar gözlerinizi kapatın ve arkanıza yaslanın önümüzdeki 1 yılı daha verimli geçirmek için neler yapabileceğinizi düşünmenizi istiyorum” diyerek 1-2 dakika zaman verir. Hazır olanlar gözlerini açıp yazabilirler”*  der. Paylaşımlar alınır.

Böylece “1 yıllık” amaçlar listesi oluşmuş olur.

Lider grup üyelerine *“Peki şimdi, 1 yıllık amaçlar listenize ulaşmak için önünüzdeki 1 ay içinde yapmak istedikleriniz neler? Bunları sıralayarak 1 aylık amaçlar listenizi oluşturun”* der ve düşündüklerini yazmaları için süre verir. Paylaşımlar alınır.

Böylece “1 aylık” amaçlar listesi oluşmuş olur.

Lider grup üyelerine *“ Şimdi de 1 aylık amaçlar listenize ulaşmak için önünüzdeki 1 hafta içinde yapmak istedikleriniz neler? Bunları sıralayarak 1 haftalık amaçlar listenizi oluşturun”* der ve düşündüklerini yazmaları için süre verir. Paylaşımlar alınır.

Böylece “1 haftalık” amaçlar listesi oluşmuş olur.

Lider grup üyelerine *“ Şimdi de 1 haftalık amaçlar listenize ulaşmak için bugün neler yapabilirsiniz?”* der ve düşündüklerini yazmaları için süre verir. Paylaşımlar alınır.

*“Şimdi bütün yazdıklarınızı sondan başa doğru okumanızı istiyorum. Bugün, bir hafta, bir ay, bir yıl. Bu yapacaklarınız sizi 5 yıl sonraki hayallerinize götürür mü?”*

Lider, *“5 yıl sonraki hayallerinize ulaşmak için, belirlediğiniz 1 yıllık ve 1 aylık amaçların arasından hangilerini öncelikli olarak seçersiniz?”* diye sorar ve seçimlerini listelemelerini ister.

*“Diğerlerini de öncelik sırasına göre seçin ve listeleyin.”*Listeyi yazmaları için süre verir*.*

*Sizin oluşturduğunuz bu liste sizin* ***AMAÇ PLAN CETVELİ****’niz.*

Lider, grup üyelerinin Amaç Plan Cetvellerini toplar.

*“Sizden, önümüzdeki hafta boyunca; “Bugün, bir haftalık hedeflerimden bazılarını gerçekleştirmek için neler yapıyorum?” “Bu hafta, bir aylık hedeflerimden bazılarını gerçekleştirmek için neler yapıyorum?” sorusunun cevabını düşünmenizi istiyorum.”*

**Slogan Oluşturma**

Lider; *“Şimdi sizden bu oturumu özetleyen kelimeler söylemenizi istiyorum.”* der ve grup üyelerinden gelen kelimeleri tahtaya yazarak numaralandırır. *“Şimdi arkanızı dönün ve tahtadaki kelimelere bakmayın. Herkes bir sayı söylesin. Duyduğum ilk 5 sayıya denk gelen kelimeyi belirleyeceğim.”* der ve grup üyelerinden gelen sayıları alır. Tahtadaki kelimelerden sayılara denk geleni bırakır diğerlerini siler. *“Sizden sadece bu kelimeleri kullanarak bu oturumu özetleyen anlamlı birer slogan oluşturmanızı istiyorum.”* der ve zaman verir. Herkes yazdıktan sonra yazdıklarını duvardaki büyük kartona yapıştırmalarını ister. Sloganların tamamı yüksek sesle okunur ve oturum sonlandırılır.

**Gevşeme**

**Elma Toplama**

Grup üyelerinden ayağa kalkmaları ve çember şeklinde dizilmeleri istenir. Burunlarından derin bir nefes almaları ve bu sırada bir elma bahçesinde olduklarını düşünmeleri istenir.

“*Şimdi bir elma bahçesinde olduğunuzu düşünün. Etrafınızda bir sürü elma ağacı var, üzerlerinde kızarmaya başlamış harika elmalar görüyorsunuz. Bahçeden kendinize bir ağaç seçmenizi istiyorum. Biraz sonra ağacınızdan elma toplayacaksınız. İlk gördüğünüz elmaya elinizle uzanıyorsunuz. rahatlıkla kopardınız ve yavaşça yere bırakıyorsunuz. Sonra diğer elinizle başka bir elmaya uzandınız, rahatlıkla koptu ve yavaşça yere bıraktınız. Daha yukarıdaki başka bir elmaya doğru uzanıyorsunuz. Parmaklarınızın ucuna doğru yükselip elmaya ulaştınız, kopardınız ve yavaşça yere bırakıyorsunuz. En yukarıda gördüğünüz elmaya doğru uzanıyorsunuz. Yükseldiniz, yükseldiniz elmaya ulaştınız ve kopardınız. Yavaşça yere bırakıyorsunuz. Şimdi burnunuzdan derin bir nefes alıp ağzınızdan yavaşça verin.* (Birkaç kere aralıklarla nefes almaları sağlanır).*Kollarınız yoruldu ve dinlenmeye ihtiyacı var. Yavaşça yere doğru eğilin, kollarınızı serbest bırakın. Birkaç kez nefes aldıktan sonra, elmalarınızı da alarak yavaşça doğrulun.”*

1. **OTURUM (BİR GÜNÜM)**

**Amaç: Zamanı yönetmek konusunda farkındalık kazandırma**

**Materyal:** A4 kağıt, siyah kurşun kalem ve renkli kurşun kalemler, üyelerin Amaç Plan Cetvelleri.

**Isınma**

**Eşini Sesinden Bul**

Lider, grup üyelerinin ayağa kalkmalarını ve serbestçe yürümelerini ister. Lider, alkış sesiyle yürüyüşü durdurur ve ilk göz göze geldikleri kişiyle ikili olmalarını ister. İkililer, aralarında ortak bir ses tespit eder. Odanın içinde gözleri kapalı dolaşarak eşlerin birbirlerini ortak seslerinden bulmalarını ister. Tüm eşler birbirini bulduğunda çalışma sonlandırılır, grup üyeleri yerlerine oturur ve paylaşımlar alınır.

Önceki oturumda yapılanlar ve verilen ödevlerle ilgili paylaşımlar yapılır. Grup üyeleri geçen hafta amaçlarına ulaşmak için neler yaptıklarını paylaşırlar. Sonra Lider*, “Bu bir hafta boyunca amacınıza ulaşmak için uğraşırken sizi zorlayan durumlar oldu mu? Bunlar nelerdi?”* diye sorar. Örneğin; hastalandım, misafir geldi, dışarıda çok ses vardı vb. öğrencilerden gelen bu cümleleri tahtaya yazar.

*“Biz bunları daha önceki oturumlarda konuşmuştuk hatırlıyor musunuz? Daha önce de bizim dışımızda bazı etkenler vardı ve neler yapabileceğimizi konuşmuştuk. Peki, tahtaya yazdıklarımız için neler yapabiliriz?”* der ve grup üyelerinden gelen öneriler tahtaya yazılır.

*“Şimdi, bir gününüzü nasıl geçirdiğinizle ilgili bir etkinlik yapacağız.”*

**Etkinlik 1**

Lider, grup üyelerine A4 kağıtları ve siyah kurşun kalemleri dağıtır ve *“Şimdi sizden, bir gününüzü, sabahtan akşama kadar olan süreyi, istediğiniz çizgilerle, sembollerle ifade ederek çizmenizi istiyorum.”* der. Grup üyelerine çizmeleri için 5 dakika zaman verir. Süre bitiminde, *“Şimdi herkes çizimini gruba doğru çevirsin ve birbirimizin çizimlerine göz atalım. Bir şeye dikkat etmenizi istiyorum, kâğıtları nasıl tutmuşsunuz, nasıl kullanmışsınız, bazılarınız sembollerle, bazılarınız çizgiler kullanarak gününüzü ifade etmişsiniz. Buradaki farklılıklar gibi hepinizin zamanı kullanmakla ilgili farklılıkları var. Dolayısıyla kendinize ait en verimli zamanı da kendiniz bulursunuz. Kimler çizimlerini paylaşmak ister?”* diyerek paylaşımları alır.

*“Şimdi, amaç plan cetvelinizi çıkarıp tekrar göz atmanızı istiyorum. Yaptığınız çizimde ifade ettikleriniz, sizi amaç plan cetvelinizde istediğiniz yere taşıyor mu? Taşımıyorsa eklemek ya da çıkarmak istediğiniz şeyler var mı? Varsa renkli kalemlerle değişiklikleri yapın*.*”* der. Değişiklikleri yapmaları için süre tanır ve paylaşmak isteyenlerden paylaşımlarını alır.

*“Önümüzdeki hafta sizlerle son oturumumuzu yapacağız. Çizimlerinizde yaptığınız değişiklikleri bir hafta boyunca uygulayın. Önümüzdeki hafta uygulayıp uygulamadığınızı, ihtiyaçlarınızı karşılayıp karşılamadığını konuşacağız.”*der.

**Slogan Oluşturma**

Lider; *“Şimdi sizden bu oturumu özetleyen kelimeler söylemenizi istiyorum.”* der ve grup üyelerinden gelen kelimeleri tahtaya yazarak numaralandırır. *“Şimdi arkanızı dönün ve tahtadaki kelimelere bakmayın. Herkes bir sayı söylesin. Duyduğum ilk 5 sayıya denk gelen kelimeyi belirleyeceğim.”* der ve grup üyelerinden gelen sayıları alır. Tahtadaki kelimelerden sayılara denk geleni bırakır diğerlerini siler. *“Sizden sadece bu kelimeleri kullanarak bu oturumu özetleyen anlamlı birer slogan oluşturmanızı istiyorum.”* der ve zaman verir. Herkes yazdıktan sonra yazdıklarını duvardaki büyük kartona yapıştırmalarını ister. Sloganların tamamı yüksek sesle okunur ve oturum sonlandırılır.

1. **OTURUM (SONLANDIRMA)**

**Amaç: Değerlendirme ve sonlandırma**

**Materyal:** Müzik çalar, balon, 10 tane plastik bardak, 3 adet büyük boy beyaz karton, turuncu, yeşil, mavi renkte keçeli kalem. (Her bir kartona farklı renkte bir kalemle, ayrı ayrı düşünce, duygu, davranış başlıkları büyük harflerle yazılır.) ilk oturumda grup üyelerinin beklentilerini yazdıkları kağıtlar.

**Isınma**

**Balon oyunu**

Lider, hareketli bir müzik eşliğinde grup üyelerinin serbestçe dans etmelerini ister. Daha önce şişirilmiş olan bir balon verilerek dans ederken elden ele dolaştırmalarını ister. Müzik durduğunda balon kimde kalırsa oyun dışında kalır. Oyun süresince balon herkesin elinde kalacağı için “kaybeden yok” diyerek oyun sonlandırılır.

**Bardak oyunu**

Lider grup üyelerinden çember şeklinde dizlerinin üzerine oturmalarını ister. Üyelere birer tane plastik bardak verip ters çevirerek önlerine koymalarını ister. Üyeler önlerindeki bardağı ,lider bir kez el çırptığında sağdaki, iki kez el çırptığında soldaki üyenin önüne koyar. Bir süre devam ettikten sonra oyuna son verilir. Üyeler yerlerine oturur.

Önceki oturumda yapılanlar ve verilen ödevlerle ilgili paylaşımlar yapılır**.**

**Etkinlik 1**

Lider, grup üyelerine ilk oturumda beklentilerini yazdıkları kağıtları dağıtır. *“Şimdi çalışmamızın sonuna geldik. İlk oturumda beklentilerinizle ilgili çalışma yapmıştık. Orada, çalışmanın sonunda kendinizde ne gibi değişikliklerin olmasını istediğinize ilişkin düşüncelerinizi yazmıştınız. Yazdıklarınıza bir göz atmanızı istiyorum.” O*kumaları için biraz süre verir.”*Şimdi, bu yazdıklarınız ilişkin bir değerlendirme çalışması yapacağız.”* Lider grubu üçe ayırır*.”Çalışmamız boyunca değişen düşünce, duygu ve davranışlarınızı kendi aranızda konuşmanızı ve size vereceğim kartonlara renkli kalemlerle yazmanızı istiyorum.”* Kartonlar sırayla değişerek her grubun her kartona yazması sağlanır.Yazılan kartonlar duvara asılır ve gruplar kendi yazdıklarını büyük gruba okurlar.

*“Sizlerle altı hafta boyunca keyifli bir çalışma yürüttük. Bugün vedalaşıyoruz. Dört hafta sonra yeniden aynı gün ve saatte sizlerle bir araya gelip, geçen bir ay boyunca yaptıklarımızı değerlendireceğiz. İhtiyaç duyduğunuz zaman bana ulaşabilirsiniz. Hepinize katılımlarınız için teşekkür ediyorum.”*

**Sonlandırma etkinliği**

Öğrencilerden eşyalarını toplamalarını ve kapının yanında yan yana durmaları istenir. Sondan itibaren, tek tek birbirleriyle ve en son liderle vedalaşarak çalışmanın yapıldığı odadan çıkmaları istenir.

Sınav Kaygısı

Grup Rehberliği Etkinlikleri Kitapçığı

**ÖĞRETMEN OTURUMU**

**KOORDİNATÖR**

Veysel ÖZTÜRK

**KOORDİNATÖR YARDIMCISI**

Zeynep KILIÇ

**HAZIRLAMA KOMİSYONU**

Günsu ERTUNÇ

Raşide GÖVEBAKAN

Emine ÜN ATLAY

Gökçen KILIÇ

Hümeyra TOĞAN

Volkan ŞAHİN

Zeynep Burcu SÖYLER

ANKARA 2015

**Öğretmen Oturumu**

**Etkinlik 1-Tanışma**

**Materyal:** Grup üyesi sayısı kadar kağıt, kalem.

“*Hepiniz hoş geldiniz. Bugün sizlerle kaygının ne olduğunu, kaygıyla başa çıkmak için neler yapabileceğimizi konuşacağız. Çalışmamız iki oturumdan oluşacak. İki oturum arasında 15 dakikalık bir ara vereceğiz.(Rehberlik öğretmeni katılımcı sayısına göre tahmini bir süre de verebilir).*

*Dilerseniz önce bir etkinlikle başlayalım”* der, gruba kağıtları ve kalemleri dağıtır. “*Şimdi bu kağıtlara en iyi yaptığınızı düşündüğünüz 5 şeyi yazmanızı (ya da çizgilerle ifade etmenizi) istiyorum”* der. 1-2 dakika süre verir.

*“Şimdi lütfen herkes yanındakine dönerek yazdıklarını (ya da çizgilerle ifade ettiklerini) birbiriyle paylaşsın”* der. Paylaşımlar için 1-2 dakika süre verir.

“*Hangi ikili büyük grupla paylaşmak ister? ”* der. Eşlerden biri diğerinin özelliklerinin yazılı (çizili) olduğu kağıdı büyük gruba gösterir, sonra sırayla birbirlerinin özelliklerine dair duyduklarını grupla paylaşır.

Gönüllü olanların paylaşımları alındıktan sonra gruba teşekkür ederek tanışma etkinliği sonlandırılır.

*“Sizce kaygı nedir?”* sorusu yöneltilir. Katılımcılardan birkaç cümle alınır.

Alınan cevaplardan sonra *“Şimdi kaygının ne olduğuna bakalım”* der, sunu yansıtılır.

**Kaygı Nedir?**

**Kaygı;** kişiliğimize yönelik bir tehdit olarak algıladığımız, nedeni ve kaynağı bilinmeyen, temel inançlardan (algılar, öğrenmeler, geçmiş yaşantılar…) etkilenen; psikolojik, fiziksel ve davranışsal belirtilerle ortaya çıkan bir duygu durumudur. Temelde rahatsızlık veren, olayın kendisi değil; bizim için taşıdığı anlamdır.

*“Peki korku dediğimde aklınıza ne geliyor?”* der, sunu yansıtılır.

**Korku;** nedeni ve kaynağı bilinen, fiziksel bir tehdit oluşturan durum karşısında gösterdiğimiz duygusal tepkidir.

Korku ve kaygı zaman zaman birbiri ile karıştırılan duygulardır.

Peki *“Kaygılandığımız zaman, bedenimizde, duygularımızda ve düşüncelerimizde bir takım değişiklikler olur. Sizce bunlar neler olabilir?”* sorusu yöneltilir. Alınan cevaplardan sonra sunu yansıtılır.

**Kaygının belirtileri (fizyolojik, psikolojik, davranışsal)**

Fizyolojik

* Terleme
* Kalp atışında hızlanma
* Mide bulantısı
* Aşırı uyku veya uykusuzluk
* İştahsızlık
* Bağırsak hareketleri (ishal, kabızlık)
* Nefes darlığı
* Konsantrasyon bozukluğu
* Yeme alışkanlıklarında değişme
* Yorgunluk belirtileri

Psikolojik

* Kontrolü kaybedeceği hissi
* Güvensizlik
* Endişe
* Huzursuzluk
* İçe kapanıklık
* Öfke
* Kızgınlık
* Korku
* Ümitsizlik
* Hayal kırıklığı
* Suçluluk
* Mutsuzluk

Davranışsal

* Aşırı hareketlilik veya hareketlerde yavaşlama
* Kaçınma
* Günlük aktivitelerinden uzaklaşma
* Zamanı kullanamama
* Riskli davranışların artması

**Kaygının motive edici gücü**

*“Kaygının motive edici gücü deyince aklınıza ne geliyor?”* Cevaplar alındıktan sonra sunu yansıtılır.

Kaygı, insanın temel duygularından biri olarak kabul edilmektedir. Her insan bir miktar kaygı yaşar. Sınavlara hazırlanırken, topluluk önünde konuşma yapmadan önce ya da yeni bir ortama girdiğimizde tedirginlik ve huzursuzluk yaşayabiliriz.

Araştırmalara göre belirli bir düzeyde olan kaygı motive edicidir. Öğrenme gücünü harekete geçirme, çalışma alışkanlıklarını düzenleme, çevre ile olumlu iletişim kurma, yeni bilgiler öğrenme ve zamanı verimli kullanma becerileri geliştirme konularında destekleyici olabilir.

**Sınav kaygısı nedir?**

*“Sınav kaygısı deyince aklınıza ne geliyor?”* der ve cevaplardan sonra sunuyu yansıtır.

Sınav kaygısı,

* Bilginin sınav sırasında etkili bir biçimde kullanılmasına engel olabilen,
* Fiziksel, duygusal, davranışsal ve zihinsel unsurlardan oluşan,
* Hoşlanılmayan ve kişiye rahatsızlık veren,
* Motivasyonu olumsuz etkileyebilen,
* Başarının düşmesine yol açabilen,

bir duygu durumu olarak tanımlanabilir.

**Giriş biletleri nelerdir?**

*“Öğrencilerinizin sınavla ilgili kaygı yaşadığını nasıl anlarsınız?”* der ve cevaplardan sonra sunuyu yansıtır.

* “Sınavlardan daha önce aldığım notları alamıyorum.”
* “Bir türlü dersin başına oturmak istemiyorum.”
* “Verimli ders çalışmaymış, bıktım aynı şeyleri duymaktan.”
* “Bana kimse sınavlar nasıl gidiyor, iyi çalışıyor musun diye sormasın.”
* “Uzun süre çalışamıyorum, dikkatim hemen dağılıyor.”
* “Arkadaşlarıma bile tahammül edemiyorum.”
* “Başım ağrıyor, sürekli yemek yiyorum, bazen çok uyuyorum bazen hiç uyuyamıyorum…”
* “Çok çalışıyorum bir türlü istediğim sonucu alamıyorum.”

Öğrencileriniz bu cümleleri söylüyorsa sınav kaygısı yaşıyor olabilir.

*“Sınava hazırlık sürecinde sadece öğrencileriniz mi kaygı yaşıyor sizce?”* Alınan cevaplardan sonra sunu yansıtılır.

* “Bu yıl sınavımız var.”
* “Notları birden düştü.”
* “Dersi dinletemiyorum.”
* “Ödevlerini yapmıyor.”
* “Sınav lafını ağzıma alamıyorum.”
* “Boş bırakmaya gelmiyor.”
* “Arkadaşlarıyla gezmekten ders çalıştığı mı var!”
* “Benim dersimden çıkan bütün soruları yapmalılar.”

Siz bu cümleleri söylüyorsanız sınav kaygısı yaşıyor ve hatta öğrencilerinize yansıtıyor olabilirsiniz.

**(Oturuma 15 dakika ara verilir).**

*Tekrar hoş geldiniz. Şimdi bir etkinlikle devam edeceğiz.*

**Etkinlik 2-Dıştan Gelen Yüklemeler**

Lider, *“Bugüne kadar anne, baba, çocuklar, eş, öğretmen, komşular, akrabalar, arkadaşlar, amiriniz ya da hiç tanımadığınız biri tarafından size söylendiğini varsaydığım kimi sıfatlar söyleyeceğim. Eğer bu sıfatlar içinde daha önce size yöneltilmiş ya da söylenmiş olan varsa bir adım öne gelmenizi istiyorum.”* (Katılımcı sayısı 20 kişinin üzerindeyse, lider, sıfatlar söylendiği zaman oturdukları yerde ayağa kalkıp tekrar oturmalarını ister.)(Her bir sıfattan sonra belli bir süre verilerek diğerine geçilir.)

“Beceriklisin”

“Kavgacısın”

“Uysalsın”

“Zekisin”

“Duygusalsın”

“Dikkatsizsin”

“Mükemmelsin”

“Sakarsın”

“Dikkatlisin”

“Sorumsuzsun”

“Yakışıklısın”

“Güçlüsün”

“Beceriksizsin”

“Tembelsin”

“Yeteneklisin”

Bu özellikler sıralandıktan sonra, hiç öne çıkmayan/ayağa kalkmayan grup üyesi olursa, Lider “*Eklemek istediğiniz bir özellik var mı?”* diye gruba sorar.

Üyelerin yerlerine oturmasından sonra aşağıdaki sorularla paylaşım yapılır.

* *“Attığınız adımların büyüklüğü aynı mıydı? Eğer aynı değilse, sizce neden? (Ayağa kalkış ve oturma hızınız aynı mıydı? Eğer aynı değilse, sizce neden?)”*
* *“Kendinize ait olduğunu düşündüğünüz bir sıfatla ilgili adım attınız mı? Attıysanız ne hissettiniz? (Kendinize ait olduğunu düşündüğünüz bir sıfatla ilgili ayağa kalkıp oturdunuz mu? Ne hissettiniz?)”*
* *“ size söylediği, ama size ait olmadığını düşündüğünüz bir sıfatta adım attınız mı? Attıysanız ne hissettiniz? (Başkalarının size söylediği, ama size ait olmadığını düşündüğünüz bir sıfatta ayağa kalkıp oturdunuz mu? Ne hissettiniz?)”*
* *“Diyelim ki; ailenizden duyduğunuz bir sıfatı, başka birinden de duyduğunuzda düşünce, duygu ve davranışınızda bir fark olur mu?”*

*“Paylaşımlarımızda da gördüğümüz gibi, bu sıfatlardan bazıları kendimize ait özelliklerdir. Bazıları ise başkalarının bizi nasıl algıladığı ve nitelediği ile ilgilidir. Aynı bu şekilde, bizim de kendi algılarımızla ilgili olarak anne, baba, çocuklar, eş, öğretmen, komşular, akrabalar, arkadaşlar, amiriniz ya da hiç tanımadığımız kişiler için kullandığımız sıfatlar vardır.”*

**Sınav kaygısı neyle ilişkilidir?***“*

*“Peki, size göre sınav kaygısının nedenleri neler olabilir?”* der ve cevaplardan sonra sunuyu yansıtır.

* Sınavla ilgili algılarımız/düşüncelerimiz
* Sınav sonrası duruma ilişkin düşüncelerimiz
* Sınav sonrası elde edebileceğimiz kazanımlara verdiğimiz önem

|  |  |
| --- | --- |
| Öğrencilerim sınavı kazanmak zorunda. | Öğrencilerimin ilgi, yetenek ve yeterliliklerini biliyorum. Onlara uygun yönlendirme yapabilirim. |
| Ders konularını sınava kadar yetiştirmek zorundayım. | Yeniden planlama yapabilirim. |
| Sınıfım başarılı olamazsa çok üzülürüm. | Öğrencilerim kendi özelliklerine göre seçtikleri alanda başarılı olabilirler. |
| *Öğrencilerde olduğu gibi bizim başarımız da sınavlarla değerlendiriliyor.* | Benim de öğrencilerimin de başarılı olduğu farklı alanlar var.  Etkili öğretmenliği sınav sonuçlarıyla değerlendirmiyorum. |
| Okulumuzun sınav başarısı yüksek olursa seçilen okullar arasına gireceğiz. | Okulumuz sportif, sanatsal ve sosyal etkinliklerle de adını duyurabilir. |

**ÖĞRETMENİN ROLÜ VE ÖNERİLER**

**“**Sınav kaygısını en aza indirebilmek için öğretmenler olarak neler yapabiliriz?” der ve cevapları aldıktan sonra sunuyu yansıtır.

* Öğrencileri gelişim dönemlerine ait özelliklerini bilmek,
* Her birini farklı potansiyele sahip bağımsız bireyler olarak tanımak,
* Kıyaslama yanılgısına düşmemek,
* Öğrencilerin özelliklerine uygun beklenti oluşturmak,
* Öğrencilerle ilgili olumsuz beklenti içinde olmamak, önyargısız yaklaşmak,
* Öğrenmeyi kolaylaştırmaya çalışmak, öğrenmeyi sevdirmek,
* Her öğrencinin başarabileceği bir "konu" ya da "etkinlik" vardır. Önemli olan bu fırsatın çocuğa verilmesidir,
* Öğrenciye başarısına bağlı olarak koşullu bir biçimde değer vermek yerine öğrenciyi kabul edici bir yaklaşım içinde olmak,
* Öğrencinin ihtiyaçlarını fark edip onlara duyarlı olmak,
* **Beden dili ve ses tonu ile verdiği mesajlara dikkat etmek.**

Sınav Kaygısı

Grup Rehberliği Etkinlikleri Kitapçığı

**VELİ OTURUMU**

**KOORDİNATÖR**

Veysel ÖZTÜRK

**KOORDİNATÖR YARDIMCISI**

Zeynep KILIÇ

**HAZIRLAMA KOMİSYONU**

Günsu ERTUNÇ

Raşide GÖVEBAKAN

Emine ÜN ATLAY

Gökçen KILIÇ

Hümeyra TOĞAN

Volkan ŞAHİN

Zeynep Burcu SÖYLER

ANKARA 2015

**Veli Oturumu**

**Etkinlik 1-Tanışma**

**Materyal:** Grup üyesi sayısı kadar kağıt, kalem.

“*Hepiniz hoş geldiniz. Ben okulun rehber öğretmeni…….Bugün sizlerle kaygının ne olduğunu, kaygıyla başa çıkmak için neler yapabileceğimizi konuşacağız. Çalışmamız iki oturumdan oluşacak. İki oturum arasında 15 dakikalık bir ara vereceğiz*.(Rehberlik öğretmeni katılımcı sayısına göre tahmini bir süre de verebilir).

*“Dilerseniz önce bir etkinlikle başlayalım”* der, gruba kağıtları ve kalemleri dağıtır. “*Şimdi bu kağıtlara en iyi yaptığınızı düşündüğünüz 5 şeyi yazmanızı (ya da çizgilerle ifade etmenizi) istiyorum”* der. 1-2 dakika süre verir.

*“Şimdi lütfen herkes yanındakine dönerek yazdıklarını (ya da çizgilerle ifade ettiklerini) birbiriyle paylaşsın”* der. Paylaşımlar için 1-2 dakika süre verir.

“*Hangi ikili büyük grupla paylaşmak ister? ”* der. Eşlerden biri diğerinin özelliklerinin yazılı (çizili) olduğu kağıdı büyük gruba gösterir, sonra sırayla birbirlerinin özelliklerine dair duyduklarını grupla paylaşır.

Gönüllü olanların paylaşımları alındıktan sonra gruba teşekkür ederek tanışma etkinliği sonlandırılır.

*“Sizce kaygı nedir?”* sorusu yöneltilir. Katılımcılardan birkaç cümle alınır.

Alınan cevaplardan sonra *“Şimdi kaygının ne olduğuna bakalım”* der, sunu yansıtılır.

**Kaygı Nedir?**

**Kaygı;** kişiliğimize yönelik bir tehdit olarak algıladığımız, nedeni ve kaynağı bilinmeyen, temel inançlardan (algılar, öğrenmeler, geçmiş yaşantılar…) etkilenen; psikolojik, fiziksel ve davranışsal belirtilerle ortaya çıkan bir duygu durumudur. Temelde rahatsızlık veren, olayın kendisi değil; bizim için taşıdığı anlamdır.

*“Peki korku dediğimde aklınıza ne geliyor?”* der, sunu yansıtılır.

**Korku;** nedeni ve kaynağı bilinen, fiziksel bir tehdit oluşturan durum karşısında gösterdiğimiz duygusal tepkidir.

Korku ve kaygı zaman zaman birbiri ile karıştırılan duygulardır. (Birkaç örnekle açıklama yapılır).

Peki *“Kaygılandığımız zaman, bedenimizde, duygularımızda ve düşüncelerimizde bir takım değişiklikler olur. Sizce bunlar neler olabilir?”* sorusu yöneltilir. Alınan cevaplardan sonra sunu yansıtılır.

**Kaygının belirtileri (fizyolojik, psikolojik, davranışsal) SUNUSU**

Fizyolojik

* Terleme
* Kalp atışında hızlanma
* Mide bulantısı
* Aşırı uyku veya uykusuzluk
* İştahsızlık
* Bağırsak hareketleri (ishal, kabızlık)
* Nefes darlığı
* Konsantrasyon bozukluğu
* Yeme alışkanlıklarında değişme
* Yorgunluk belirtileri

Psikolojik

* Kontrolü kaybedeceği hissi
* Güvensizlik
* Endişe
* Huzursuzluk
* İçe kapanıklık
* Öfke
* Kızgınlık
* Korku
* Ümitsizlik
* Hayal kırıklığı
* Suçluluk
* Mutsuzluk

Davranışsal

* Aşırı hareketlilik veya hareketlerde yavaşlama
* Kaçınma
* Günlük aktivitelerinden uzaklaşma
* Zamanı kullanamama
* Riskli davranışların artması

**Kaygının motive edici gücü**

*“Kaygının motive edici gücü deyince aklınıza ne geliyor?”* Cevaplar alındıktan sonra sunu yansıtılır.

Kaygı, insanın temel duygularından biri olarak kabul edilmektedir. Her insan bir miktar kaygı yaşar. Sınavlara hazırlanırken, topluluk önünde konuşma yapmadan önce ya da yeni bir ortama girdiğimizde tedirginlik ve huzursuzluk yaşayabiliriz.

Araştırmalara göre belirli bir düzeyde olan kaygı motive edicidir. Öğrenme gücünü harekete geçirme, çalışma alışkanlıklarını düzenleme, çevre ile olumlu iletişim kurma, yeni bilgiler öğrenme ve zamanı verimli kullanma becerileri geliştirme konularında destekleyici olabilir.

**Sınav kaygısı nedir?**

*“Sınav kaygısı deyince aklınıza ne geliyor?”* der ve cevaplardan sonra sunuyu yansıtır.

Sınav kaygısı,

* Bilginin sınav sırasında etkili bir biçimde kullanılmasına engel olabilen,
* Fiziksel, duygusal, davranışsal ve zihinsel unsurlardan oluşan,
* Hoşlanılmayan ve kişiye rahatsızlık veren,
* Motivasyonu olumsuz etkileyebilen,
* Başarının düşmesine yol açabilen,

bir duygu durumu olarak tanımlanabilir.

**Giriş biletleri nelerdir?**

*“Çocuğunuzun sınavla ilgili kaygı yaşadığını nasıl anlarsınız?”* der ve cevaplardan sonra sunuyu yansıtır.

* “Sınavlardan daha önce aldığım notları alamıyorum.”
* “Bir türlü dersin başına oturmak istemiyorum.”
* “Verimli ders çalışmaymış, bıktım aynı şeyleri duymaktan.”
* “Bana kimse sınavlar nasıl gidiyor, iyi çalışıyor musun diye sormasın.”
* “Uzun süre çalışamıyorum, dikkatim hemen dağılıyor.”
* “Arkadaşlarıma bile tahammül edemiyorum.”
* “Başım ağrıyor, sürekli yemek yiyorum, bazen çok uyuyorum bazen hiç uyuyamıyorum…”
* “Çok çalışıyorum bir türlü istediğim sonucu alamıyorum.”

Çocuğunuz bu cümleleri söylüyorsa sınav kaygısı yaşıyor olabilir.

*“Sınava hazırlık sürecinde sadece çocuklarınız mı kaygı yaşıyor sizce?”* Alınan cevaplardan sonra sunu yansıtılır.

* “Bu yıl bizim sınavımız var.”
* “Bir türlü dersin başına oturmuyor.”
* “Ona ders çalış dememden bıkmış.”
* “Sınav lafını ağzımıza alamıyoruz.”
* “Boş bırakmaya gelmiyor.”
* “Misafir bile kabul etmiyoruz.”
* “Arkadaşlarıyla gezmekten ders çalıştığı mı var!”
* “O sınava hazırlanıyor diye biz kendi hayatımızdan vazgeçtik.”

Siz bu cümleleri söylüyorsanız sınav kaygısı yaşıyor ve hatta çocuğunuza yansıtıyor olabilirsiniz.

**Sınav kaygısı neyle ilişkilidir?**

*“Peki, size göre sınav kaygısının nedenleri neler olabilir?”* der ve cevaplardan sonra sunuyu yansıtır.

* Sınavla ilgili algılarımız/düşüncelerimiz:*“Çocuğumun geleceği bu sınava bağlı.” “Bu sınavdan kesin zayıf alacak.”, “ Çocuğumun şansına bak, bu sene sorular zor olacakmış.”*
* Sınav sonrası duruma ilişkin düşüncelerimiz: *“Zayıf alırsa not ortalaması düşecek.”“Bu sınavı kazanamazsa millete rezil olacağız.” “Bütün emeklerimiz boşa çıkacak.”*
* Sınav sonrası elde edebileceğimiz kazanımlara verdiğimiz önem: *“Çocuğumla gurur duyacağım.” “İyi bir mesleği olacak.” “Kardeşlerine iyi örnek olacak.”*

**AİLE TUTUMLARI VE SINAV KAYGISI İLİŞKİSİ**

*“Sizce aile tutumlarının sınav kaygısı üzerinde etkileri nelerdir?”* der ve alınan cevaplardan sonra sunuyu yansıtır.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **BASKICI OTORİTER**  **TUTUM** | Kuralcı, denetleyici, esnek olmayan, yargılayıcı tutum sergilerler.   Çocuğa şefkat, sevgi, sıcaklık verilmez.  Çocuğun iyi yönleri değil olumsuz yönleri ortaya çıkarılır ve çocuk sık sık uyarı ya da ceza alır. | “Çocuğumun ne zaman ne yapacağına ben karar veririm.”  “Dediklerimi yapmazsan gününü görürsün.” |
| **AŞIRI HOŞGÖRÜLÜ GEVŞEK TUTUM** | Kurallar net olarak belirtilmez ya da uygulanmaz.  Çocuk kendisine zarar verebilecek davranışlarda bile etkili denetimden uzaktır.   Anne babalar sadece çok büyük bir problem olduğunda sert çıkışlarda bulunur, gözdağı ya da nedenini tam olarak açıklamadıkları cezalar verir. | “Ben çocuğumun en iyi arkadaşıyım.”  “İyi anne-baba çocuğunu asla cezalandırmamalı.” |
| **TUTARSIZ**  **TUTUM** | Çocuğun yaptığı aynı davranışa farklı zamanlarda farklı tepkiler gösterir.    Anne baba ortak tutum sergilemez. | “Eşim çocuğa çok katı davranıyor, ben hiç kıyamıyorum.”  “Odasını toplamadığı için bazen çok kızıyorum bazen de “ aman boş ver” diyorum.” |
| **AŞIRI KORUYUCU**  **TUTUM** | Çocuğa evde seçim hakkı verilmez. Anne-baba fazla kontrolcüdür.   Kazandırmak istedikleri davranışları duygu sömürüsü ve aşırı şefkat yöntemini kullanarak geliştirirler. | “Hiç acı ve sıkıntı çekmemeli.”  “O yorulmasın, ben onun için her şeyi yaparım.” |
| **İLGİSİZ KAYITSIZ**  **TUTUM** | Çocuğun varlığı ile yokluğu belli değildir. Hoşgörü ile boş vermeyi birbirine karıştırır.  Çocuk anne babayı rahatsız etmediği sürece, çocukla ilgili problem yoktur.  Çocuk fiziksel ve  duygusal yalnızlığa itilir.  Aile ve çocuk arasında  iletişim kopukluğu vardır. | “Biz de çocuk olduk, sende büyüyünce unutursun.”  “Çocuklar kendi hallerinde yetişmeli, müdahale etmeye gerek yok.”  “Bütün maddi ihtiyaçlarını karşılıyorum, daha ne istiyor.” |
| **MÜKEMMELİYETÇİ TUTUM** | Her şeyin en iyisini çocuğundan bekler. Kendi gerçekleştiremediği yaşantıları çocuğunun gerçekleştirmesini ister ve çocuk olduğu gibi kabul edilmez.  Aile, bedensel ve zihinsel yönden beklentileri karşılaması için çocuğu kapasitesinin çok üstünde eğitimlere tabii tutar.  Katı kurallar ve değişmez kalıplar vardır ve çocuğun bunlara mutlaka uyması beklenir.  Ailede kimsenin hata yapma hakkı yoktur. | “Çocuğumu mükemmel bir şekilde yetiştirmeliyim.”  “Çocuğum hiç hata yapmamalı.” |
| **GÜVEN VERİCİ, DESTEKLEYİCİ, DEMOKRATİK TUTUM** | Sevgi, saygı, huzur, güven ve şeffaflık olan ailede çocuk kişiliğinin tüm yönleriyle kabul edilir.   Anne baba davranışları ile çocuğa rehberdir.  Karar verme becerisinin gelişmesi ve seçim yapması konusunda destekleyicidir.  Çocuk, seçimlerinin sorumluluğunu alması gerektiğini öğrenir.  Aile içinde kurallar ve sınırlar herkes için ve hep birlikte belirlenir. Kuralların mantıklı açıklaması yapılır.  Aileyi ilgilendiren kararlar birlikte alınır. Her konuda çocuğun düşünce ve fikirleri dinlenir. Fikirleri mantıksız da olsa saygı gösterilir.  Anne babanın birbirlerine ve çocuklarına karşı olan duyguları net ve açıktır**.** | “Kendi kararlarını alması konusunda çocuğumu desteklerim, karşılaşabileceği zorluklarla ilgili bilgi veririm ve aldığı kararların sorumluluğunu yerine getirmesini beklerim. “ |

*“Yukarıdaki cümleler farklı anne baba tutumlarına örnektir. Anne baba olarak tutumlarımız çocuklarımızın düşünce, duygu ve davranışlarını etkilediği gibi sınav kaygısı yaşamalarında da etkili olur. Şimdi birkaç örnek cümle yansıtacağım, bu cümlelerin hangi aile tutumlarına ait olduğuna birlikte bakalım. ”*

* “Sınavı kazansa ne kazanmasa ne, zaten ne ders çalıştığından haberim var ne de okulundan.”
* “Test çözmekten helak oldu bebeğim, zaten kuş kadar canı var.”
* “Her şeyin en iyisini verdim, benim çocuğum asla hata yapmaz.”
* “Sınavı kazanamazsan gözüme görünme.”
* “Elinden geleni yaptığını görüyorum, önemli olan çaba göstermen. İhtiyaç duyduğunda ben yanında olacağım.”

**(Oturuma 15 dakika ara verilir.)**

*“Tekrar hoş geldiniz. Şimdi bir etkinlikle devam edeceğiz.”*

**Etkinlik 2-Dıştan Gelen Yüklemeler**

Lider, *“Bugüne kadar anne, baba, çocuklar, eş, öğretmen, komşular, akrabalar, arkadaşlar, amiriniz ya da hiç tanımadığınız biri tarafından size söylendiğini varsaydığım kimi sıfatlar söyleyeceğim. Eğer bu sıfatlar içinde daha önce size yöneltilmiş ya da söylenmiş olan varsa bir adım öne gelmenizi istiyorum.”* (Katılımcı sayısı 20 kişinin üzerindeyse, lider, sıfatlar söylendiği zaman oturdukları yerde ayağa kalkıp tekrar oturmalarını ister.)(Her bir sıfattan sonra belli bir süre verilerek diğerine geçilir.)

“Beceriklisin”

“Kavgacısın”

“Uysalsın”

“Zekisin”

“Duygusalsın”

“Dikkatsizsin”

“Mükemmelsin”

“Sakarsın”

“Dikkatlisin”

“Sorumsuzsun”

“Yakışıklısın”

“Güçlüsün”

“Beceriksizsin”

“Tembelsin”

“Yeteneklisin”

Bu özellikler sıralandıktan sonra, hiç öne çıkmayan/ayağa kalkmayan grup üyesi olursa, Lider “*Eklemek istediğiniz bir özellik var mı?”* diye gruba sorar.

Üyelerin yerlerine oturmasından sonra aşağıdaki sorularla paylaşım yapılır.

* *“Attığınız adımların büyüklüğü aynı mıydı? Eğer aynı değilse, sizce neden? (Ayağa kalkış ve oturma hızınız aynı mıydı? Eğer aynı değilse, sizce neden?)”*
* *“Kendinize ait olduğunu düşündüğünüz bir sıfatla ilgili adım attınız mı? Attıysanız ne hissettiniz? (Kendinize ait olduğunu düşündüğünüz bir sıfatla ilgili ayağa kalkıp oturdunuz mu? Ne hissettiniz?)”*
* *“ size söylediği, ama size ait olmadığını düşündüğünüz bir sıfatta adım attınız mı? Attıysanız ne hissettiniz? (Başkalarının size söylediği, ama size ait olmadığını düşündüğünüz bir sıfatta ayağa kalkıp oturdunuz mu? Ne hissettiniz?)”*
* *“Diyelim ki; ailenizden duyduğunuz bir sıfatı, başka birinden de duyduğunuzda düşünce, duygu ve davranışınızda bir fark olur mu?”*

*“Paylaşımlarımızda da gördüğümüz gibi, bu sıfatlardan bazıları kendimize ait özelliklerdir. Bazıları ise başkalarının bizi nasıl algıladığı ve nitelediği ile ilgilidir. Aynı bu şekilde, bizim de kendi algılarımızla ilgili olarak anne, baba, çocuklar, eş, öğretmen, komşular, akrabalar, arkadaşlar, amiriniz ya da hiç tanımadığımız kişiler için kullandığımız sıfatlar vardır.”*

**Sınav Kaygısını Yönetmek**

**“**Sınav kaygısını en aza indirebilmek için aile olarak neler yapabiliriz?” der ve cevapları aldıktan sonra sunuyu yansıtır.

Çocukların;

* **Ergenlik döneminde olduğunun unutulmaması,**
* Fizyolojik ihtiyaçlarının (beslenme, uyku vb.) karşılanması,
* Ders çalışabilmeleri için uygun ortam hazırlanması,
* Ders çalışması konusunda gözlemci ve destekleyici olunması,
* Derslerle ilgili yardıma ihtiyaç duydukları konularda gerekli işbirliği sağlanması
* Yaşına uygun sorumluluklar verilmesi,
* İlgi ve yetenekleri çerçevesinde alan/meslek tercihinde destekleyici olunması,
* Amaçlarını belirleyebilmesi için fırsat sunulması,
* Duygularını kabul edip, paylaşması için fırsat verilmesi,
* Başka kişilerle kıyaslanmaması,
* Dinlenmelerine ve diğer etkinliklerine (sinema, spor, tiyatro vb.) zaman ayırmalarına fırsat verilmesi,

Ailenin;

* Kendi kaygılarını fark ederek, destek alması,
* Çocuklarına sadece başarı elde ettiği zaman değil, her zaman sevgi göstermesi,
* Onları tüm özellikleriyle bir bütün olarak kabul etmesi,
* Hem kendinin, hem de çocuğun duygu ve düşüncelerinin farkına varması,
* Sınava hazırlanma sürecinde kendi ihtiyaçlarıyla ve çocuklarının ihtiyaçlarının farklı olduğunu kabul etmesi,
* **Gereğinden fazla fedakarlıktan kaçınması, bunları çocuğa hatırlatmaması ve kendi hayatından vazgeçmemesi,**
* **Geleceği konusundaki endişelerini çocuklarına yansıtmaması,**
* Çocuğuna yardımcı olmak için bugünkü yaptıkları ile ilgilenmesi,
* **Beden dili ve ses tonu ile verdiği mesajlara dikkat etmesi,**
* **Çocuğundan beklentilerinde gerçekçi olması,**
* Gerçekleştiremediği hayalleri ile çocuğun sınırları arasında gerçekçi bir denge kurması.
* Kendi isteklerinin gerçekleşmemesi durumunda korkutma, tehdit ve ceza yollarına başvurmaması,
* Çocuğun gidebileceği başka bir okulu ya da farklı bir seçeneği ona ceza gibi göstermemesi,
* Çocuğun çabasını fark ederek onu takdir etmesi.