

EĞİTİMCİ EL KİTABI



Co-funded by
the European Union



KA210-ADU · Yetişkin Eğitiminde Küçük Ölçekli Ortaklıklar

EMPATİYLE GÜÇLENMEK **DUYGUSAL ZEKA EĞİTİM PROGRAMI** **DEZAVANTAJLI ÇOCUKLARIN BAKIMINDA**



Proje No: 2024-2-TR01-KA210-ADU-000264783

Koordinatör: Kırıkkale Sosyal Hizmetler Derneği (KISODER)

2026

KISODER Kırıkkale Provincial Directorate Instytut Family Center REDefine

KÜNYE

Proje Adı: Empatiyle Güçlenmek – Dezavantajlı Çocukların Bakımında Duygusal Zeka
(Empowered by Empathy – Emotional Intelligence in Caring for Disadvantaged Children)

Proje Türü: Erasmus+ KA210-ADU – Yetişkin Eğitiminde Küçük Ölçekli Ortaklıklar

Proje Numarası: 2024-2-TR01-KA210-ADU-000264783

Koordinatör: Kırıkkale Sosyal Hizmetler Derneği (KISODER)

Ortaklar: Kırıkkale Aile ve Sosyal Hizmetler İl Müdürlüğü (Türkiye)

Instytut Family Center (Polonya)

Redefine (Portekiz)

Finansör: Avrupa Birliği – Erasmus+ Programı (Türkiye Ulusal Ajansı aracılığıyla)

Katkı Sağlayanlar

Selami Kaynakhan (Proje Koordinatörü)

Dr. Magdalena Reka (Psikolog)

Dr. Franciszek Reka

Çiğdem Açıkyıldız Kazel (Sosyal Çalışmacı)

Dr. Muradiye Oral (Psikolog)

Elif Eker Ataç (Psikolog)

Havva Şensoy (Sosyolog)

Selda Usul Ergörün (Psikolog)

Büşra Şimşir Altaş (Sosyal Çalışmacı)

Eda Sevinç Başer (Sosyolog)

Avrupa Birliği tarafından finanse edilmiştir. Ancak burada yer alan görüş ve düşünceler yalnızca yazar(lar)a aittir ve Avrupa Birliği'nin veya Türkiye Ulusal Ajansı'nın görüşlerini yansıtmayabilir. Avrupa Birliği ve Türkiye Ulusal Ajansı bunlardan sorumlu tutulamaz.

© 2026 Kırıkkale Sosyal Hizmetler Derneği (KISODER)

Bu yayın, kaynak gösterilmek koşuluyla eğitim amaçlı olarak çoğaltılabilir ve paylaşılabılır; ticari amaçla kullanılamaz. Bu kitap ücretsizdir, parayla satılamaz.



EĞİTİMCİ EL KİTABI – Yapay zekâ destekli dil notu:

Bu yayının İngilizce, Portekizce ve Lehçe sürümleri çeviri ve/veya dilsel redaksiyon için yapay zekâ desteğiyle hazırlanmış, ardından insan incelemesi ve doğrulamasına tabi tutulmuştur. Bu incelemeye rağmen çeviri, transkripsiyon veya editoryal nitelikte bazı artık hatalar kalmış olabilir. Herhangi bir farklılık durumunda, birincil referans olarak Türkçe kaynak sürüme başvurulmalıdır.

İÇİNDEKİLER

GİRİŞ

- 1. OTURUM:** BAŞLANGIÇ “MERHABA”
- 2. OTURUM:** DUYGUSAL FARKINDALIK (ÖZBİLİNÇ) – DUYGULARI TANIMA VE İSİMLENDİRME
- 3. OTURUM:** DUYGULARI KONTROL ETME VE KRİZ YÖNETİMİ
- 4. OTURUM:** BAŞKASINI ANLAYABİLMEK – “EMPATİ”
- 5. OTURUM:** SOSYAL BECERİ VE ÇATIŞMA ÇÖZME
- 6. OTURUM:** ATILGANLIK BECERİLERİ – KENDİNİ İFADE ETME VE HAKKINI SAVUNMA

REFERANSLAR

EKLER

GİRİŞ

Bu eğitim programı, "Empatiyle Güçlenmek" projesi kapsamında; dezavantajlı çocuklara bakım sağlayan personelin ve koruyucu ailelerin duygusal zeka becerilerini geliştirmek, çocuklarla empatik iletişim kurmalarını sağlamak ve mesleki dayanıklılıklarını artırmak amacıyla hazırlanmıştır.

Bu projenin temel amacı, kuruluş bakımındaki çocuklar öncelikli olmakla beraber tüm çocukların sağlıklı duygusal gelişimini desteklemek için bakım sağlayanların çocukların duygusal zeka becerilerini geliştirecek şekilde bakım hizmeti vermelerini destekleyici bir eğitim programı hazırlamak ve bu programı uygulamak, sürdürmek ve yaygınlaştırmaktır.

Çocukların ebeveyn desteğinden yoksun olmaları, duygusal ve sosyal gelişimleri açısından önemli bir boşluk yaratır. Bu boşluk, çocuklarla birebir etkileşimde bulunan bakım sağlayanların rolünü hayati hale getirmektedir. Bakım personelinin ve diğer ebeveynlerin, çocukların duygusal ihtiyaçlarına duyarlı, empatiye dayalı ve duygusal zeka temelli yaklaşımlar benimsemesi, bu çocukların sağlıklı bir şekilde büyümelerine ve topluma entegre olmalarına önemli katkılar sağlayacaktır.

İçerik sorumluluğu notu: Bu yayının içerik bakımından esasını, bu proje çıktısından sorumlu ortak(lar) tarafından hazırlanmış ve doğrulanmış materyal oluşturmaktadır. Sonraki editoryal ve dilsel inceleme, biçimlendirme, çok dilli hazırlık ve dijital yayın çalışmaları tutarlılık ve yaygınlaştırma amacıyla gerçekleştirilmiş olup bağımsız bilimsel veya mesleki doğrulama niteliği taşımaz. İçeriğin doğruluğu, eksiksizliği ve geçerliliğine ilişkin sorumluluk, içeriği üreten sorumlu ortak(lar)a aittir.

1. OTURUM: BAŞLANGIÇ “MERHABA”



Adım	Hedef Kazanım (Adım Başlığı)	Etkinlik	Yöntem	Süre
1	Güvenli grup bağı kurma	İsmi ve Duygunu Paylaş	Tanışma Oyunu	20 Dk
2	Proje vizyonunu içselleştirme	"Empatiyle Güçlenmek" Tanıtımı	Kısa Bilgilendirme	15 Dk
3	Eğitim hedeflerini netleştirme	Beklenti Ağacı	İnteraktif Paylaşım	20 Dk
4	Güvenli alan ve sınır oluşturma	Bizim Kurallarımız	Grup Sözleşmesi	20 Dk
5	Ortak saha pratiklerini keşfetme	"Vardiyamda Bir Gün"	Fikir Paylaşımı	10 Dk
6	Duygusal odaklanmayı sağlama	Nefes ve Beden Farkındalığı	Isınma Alıştırması	10 Dk
7	Kazanımları sabitleme	Günün Anahtar Cümleleri	Özetleme	15 Dk
8	Katılımcı geri bildirimlerini alma	"Bugün Cebe Ne Koyduk?"	Sözlü Değerlendirme	15 Dk
9	Merak uyandırma ve kapanış	Gelecek Oturuma Köprü	Sonlandırma	10 Dk

1. ADIM: Güvenli Grup Bağı Kurma - "İsmi ve Duygunu Paylaş"

Eğitimciye Not: Bu adım tüm eğitimin duygusal zeminini kurar. Katılımcılar ilk kez bir arada ve çoğu yabancı olabilir. Amacınız bilgi aktarmak değil, güvenli bir alan oluşturmaktır. Siz ilk adımı atarak duygusal samimiyete model olun; yargılanma korkusunu kıran bu olacaktır.

Yöntem: Tanışma Oyunu (Top Atma).

Kullanılacak Materyal: Yumuşak bir top (stres topu veya peluş).

Uygulama Adımları:

Hazırlık: Katılımcılar çember biçiminde oturur. Eğitimci topu eline alır ve oyunun kuralını açıklar:

"Merhaba, hepiniz hoş geldiniz. Bu odaya adım atarken hepimiz bir şeyler hissettik — heyecan, merak, yorgunluk, belki biraz çekingenlik. Hepsi tamam. Şimdi basit bir oyunla başlıyoruz: Bu topu tutana iki sorum var: Adınız ne? Ve şu an tek bir kelimeyle nasıl hissediyorsunuz? Ben başlıyorum: Ben [isim], ve şu an meraklı hissediyorum." (Topu bir katılımcıya atar.)

Uygulama: Top çemberde döner. Eğitimci yargılama içermeyen kısa bir onaylama yapar:

"Teşekkürler, bunu duymak güzel oldu."

Kimse uzun açıklama yapmak zorunda değildir — tek kelime yeterlidir.

Gözlem Notu: Tur tamamlandığında eğitimci çemberde duyulan duygu kelimelerini tahtaya yazar ve şunu söyler:

"Bakıyorum tahtaya — burada heyecan da var, yorgunluk da, merak da. Duygusal zeka tam da buradan başlar: Önce ne hissettiğimizi fark edebilmekten. Bu haftalarda bunu birlikte çok daha derinlemesine keşfedeceğiz."

2. ADIM: Proje Vizyonunu İçselleştirme – "Empatiyle Güçlenmek" Tanıtımı

Eğitimciye Not: Katılımcılara projenin neden hazırlandığını anlatırken bürokratik bir sunum havası yaratmaktan kaçının. Onlara 'Siz bu projenin merkezindesiniz, çünkü dünyada en zorlu işi yapıyorsunuz' mesajını hissettirin. Uluslararası boyut bir gurur ve aidiyet kaynağı olarak sunulmalıdır.

Yöntem: Kısa Bilgilendirme ve Soru-Cevap.

Kullanılacak Materyal: Proje özeti slaytı veya A4 broşür (isteğe bağlı).

Uygulama Adımları:

Temel Mesaj: Eğitimci şu çerçeveye başlar:

"Bugün burada olmamızın nedeni şu: Dezavantajlı, korunmaya muhtaç ya da zor yaşam koşullarından gelen çocuklara bakıyorsunuz. Bu dünyadaki en değerli işlerden biri. Ve araştırmalar bize şunu söylüyor: Bir çocuğun hayatında kalıcı iz bırakan şey, onunla kurulan duygusal bağın kalitesidir. Bu program tam da o bağı güçlendirmek için tasarlandı."

Proje Tanıtımı: Erasmus+ KA210-ADU kapsamında yürütülen 'Empowered by Empathy — Dezavantajlı Çocukların Bakımında Duygusal Zeka' projesinin üç ortakla hayata geçirildiği aktarılır: Türkiye (proje sahibi kurum), Portekiz ve Polonya. Eğitimci ekler:

"Bu odada öğrendikleriniz, aynı anda Portekiz ve Polonya'daki meslektaşlarınızla paylaşılan bir bilgi. Siz bugün hem Türkiye'deki çocuklar için hem de uluslararası bir mesleki topluluk için burada otuyorsunuz."

Programın Yapısı: 6 oturumdan oluşan programın konuları kısaca tanıtılır: Duygusal farkındalık, kriz yönetimi, empati, sosyal beceri, atılmanlık. Katılımcılara söz hakkı verilir:

"Bu konulardan en çok hangilerini merak ediyorsunuz?"

3. ADIM: Eğitim Hedeflerini Netleştirme – Beklenti Ağacı

Eğitimciye Not: Bu adım hem katılımcıların ihtiyaçlarını görmeyi hem de onlara 'sesiniz önemli' mesajı vermenizi sağlar. Not kağıtlarını okurken içten bir ilgiyle yaklaşın; sahadan gelen tespitler hem güçlü hem de derinden gelir. Ağacı program boyunca tahtada bırakın.

Yöntem: İnteraktif Paylaşım.

Kullanılacak Materyal: Farklı renkte not kağıtları (iki renk: beklentiler ve zorluklar için), kalemler, tahtaya çizilmiş büyük ağaç şablonu.

Uygulama Adımları:

Yönerge: Eğitimci post-it'leri dağıtır ve açıklar:

"Şimdi size iki renk kağıt veriyorum. Sarı olanına şunu yazın: 'Bu eğitimden öğrenmek istediğim en önemli şey...' Yeşil olanına ise: 'Kurumda çocuklarla çalışırken en çok zorlandığım an...' İsim yazmak zorunda değilsiniz. Yazdıktan sonra sarıları ağacın dallarına, yeşilleri köklere yapıştırın."

Okuma ve Yansıtma: Eğitimci post-it'leri sesli okur, benzer temaları gruplar ve şöyle der:

"Bu ağaca baktığımda çok güçlü şeyler görüyorum. Köklerde 'öfke krizlerinde ne yapacağımı bilmiyorum', 'çocuk bağırıma başlayınca ben de kendimi kaybediyorum' gibi çok dürüst tespitler var. Dallarda ise 'sakin kalmayı öğrenmek', 'çocukla gerçek bağ kurmak' var. Bu ağaç, önümüzdeki haftaların haritası. Ve söz veriyorum: Köklerdeki her soruya bu programda dokunacağız."

4. ADIM: Güvenli Alan ve Sınır Oluşturma – Grup Sözleşmesi

Eğitimciye Not: Kuralları siz dikte etmeyin — katılımcıların kendisinin üretmesini sağlayın. İnsanlar kendi koydukları kurallara çok daha fazla sahip çıkar. 'Gizlilik' kuralını özellikle vurgulayın; çünkü ilerleyen oturumlarda kişisel deneyimler paylaşılacak.

Yöntem: Grup Sözleşmesi Oluşturma.

Kullanılacak Materyal: Büyük boy kağıt veya tahta, renkli kalem.

Uygulama Adımları:

Açılış: Eğitimci şöyle başlar:

"Bu grup, önümüzdeki haftalarda birlikte büyüyecek. Zaman zaman çok kişisel deneyimler paylaşacaksınız — zorlu anlar, hatalar, duygusal kırılmalıklar. Bu odanın gerçekten güvenli olabilmesi için birlikte bazı kurallar belirlememiz gerekiyor. Şimdi bana söyleyin: Bu tür bir eğitimde kendinizi rahat hissetmeniz için odada ne olmasını isterdiniz?"

Kural Üretme: Katılımcıların önerilerini tahtaya yazar. Henüz çıkmayan kuralları nazikçe sorar: 'Gizlilik konusunda ne düşünüyorsunuz? Birinin paylaştığı kişisel bir şey odadan çıkmalı mı?' Tipik olarak şu kurallar oluşur:

Gizlilik — 'Burada paylaşılanlar buraya kalır.'

Aktif dinleme — Konuşan kişi söz bitirmeden araya girilmez.

Yargılamama — Hiçbir duygu ya da deneyim küçümsemez.

Katılım özgürlüğü — Zorunda hissettiren bir soru varsa 'Pas' demek serbesttir.

Cep telefonları sessizde — Acil durum yoksa toplantı süresince.

Sözleşme Onayı: Kurallar tamamlandıktan sonra eğitimci der ki:

"Hepimiz bu kurallara uyacağımıza dair söz veriyoruz. Söz verenler elini kaldırsın." (Kısa bir sessizlik ve alkış.) "Harika. Bu artık bizim Grup Sözleşmemiz. Tahtada asılı duracak."

5. ADIM: Ortak Saha Pratiklerini Keşfetme – "Vardiyamda Bir Gün"

Eğitimciye Not: Bu adımın iki amacı var: Katılımcıların birbirinin deneyiminden öğrenmesini sağlamak ve onlara 'Zaten çok şey biliyorsunuz, bu program onu organize edecek' mesajını vermek. Saha bilgeliğini küçümsemeyin; onu teorik çerçeveyle birleştirin.

Yöntem: Fikir Paylaşımı.

Kullanılacak Materyal: Yazı tahtası.

Uygulama Adımları:

Soru: Eğitimci grubu küçük gruplar (3-4 kişi) hâline getirir ve şunu sorar: "Kurumda bir çocuk aniden öfke krizi yaşadı — bağılıyor, eşya fırlatıyor. O anda içgüdüsel olarak ne yapıyorsunuz? Grubunuzda 3 dakika konuşun. Sahada işe yarayan bir yönteminiz varsa paylaşın."

Büyük Grup Paylaşımı: Her gruptan bir temsilci bulgusunu aktarır. Eğitimci iyi örnekleri tahtaya yazar ve bunların hangi ilkelere dayandığını not eder (örn: 'fiziksel mesafe bırakmak' → kişisel alan; 'alçak sesle konuşmak' → eş-regülasyon). Şöyle sürdürür:

"Gördüğünüz gibi, siz zaten pek çok şeyi sezgisel olarak doğru yapıyorsunuz. Bu programın amacı o sezgiyi bir çerçeveye oturtmak — neden işe yaradığını anlamak — ki tutarlı ve bilinçli şekilde uygulayabilesiniz."

6. ADIM: Duygusal Odaklanmayı Sağlama – Ritmik Nefes Alıştırması

Eğitimciye Not: Bu kısa ama güçlü adım iki işlev görür: Katılımcıları sabahın koşuşturmacasından zihinsel olarak 'buraya' getirir ve bir sonraki oturumda öğretecek 'sakinleşme teknikleri'nin ilk deneyimini yaşatır. Sesi alçaltın, ritmi yavaşlatın.

Yöntem: Rehberli Nefes Egzersizi.

Kullanılacak Materyal: Yok.

Uygulama Adımları:

Giriş: Eğitimci yavaş ve sakin bir sesle başlar:

"Şimdi size çok basit ama çok güçlü bir araç öğreteceğim. Adı: Ritmik Nefes. Bu teknik, hem sizin için hem de ileride çocuklara öğretebileceğiniz için burada. Hazır mısınız? Gözlerinizi açık tutabilirsiniz, sadece bir saniye içinize bakın."

Uygulama (3 tur): 4 saniye burnundan nefes al... 4 saniye tut... 4 saniye ağızdan yavaşça ver... 4 saniye bekle. Bu döngüyü 3 kez tekrarlayın.

Yansıtma: Egzersiz sonunda eğitimci sorar:

"Nasıldı? Bir şey fark eden var mı? (Kısa paylaşımlar.) İşte bu — 16 saniyede beyin alarm modundan sakinlik moduna geçmeye başlar. Bir sonraki oturumda bu tekniği çok daha derinlemesine işleyeceğiz. Ama şimdi aklınızın bir köşesinde bu var."

7. ADIM: Kazanımları Sabitleme – Ön Test ve Günün Anahtar Cümleleri

Eğitimciye Not: Ön test katılımcıları sınavda hissettirmemeli; 'Şu an ne biliyoruz, bu programın sonunda ne bileceğiz?' sorusunu görünür kılmalıdır. Aynı test son oturumda da uygulanacak ve büyüme görülecek — bunu katılımcılara söyleyin.

Yöntem: Bireysel Yazılı Değerlendirme ve Özetleme.

Kullanılacak Materyal: Ön test formu (her katılımcıya bir adet).

Uygulama Adımları:

Ön Test Uygulaması: Eğitimci formu dağıtır ve açıklar:

"Bu bir sınav değil, bir başlangıç fotoğrafı. Doğru-yanlış diye bir şey yok. Bugün ne düşündüğünüzü yazın; programın sonunda aynı formu tekrar dolduracaksınız ve kendi gelişiminizi kendiniz göreceksiniz." (5-7 dakika süre verilir.)

Günün Anahtar Cümleleri: Ön test sonrası eğitimci bugünün 3 temel mesajını tahtaya yazar ve yüksek sesle okur:

"Araştırmalar, duygusal zekânın (EQ) en az akademik zekâ (IQ) kadar önemli bir yaşam başarısı etkeni olabileceğine işaret etmektedir."

"Çocuğun gözlemlediği en güçlü model sizsiniz — siz kendi duygunuzu yönettiğinizde, ona sessizce öğretiyorsunuz."

"Riskleri ortadan kaldıramayız; ama çocukların koruyucu faktörlerini güçlendirebiliriz."

8. ADIM: Katılımcı Geri Bildirimlerini Alma – "Bugün Cebe Ne Koyduk?"

Eğitimciye Not: Bu adımda katılımcıların söylediklerini dikkatle dinleyin — hem bir sonraki oturumu şekillendirmek hem de grubun duygusal barometresini okumak için değerli verilerdir. Kısa ve içten yanıtları teşvik edin.

Yöntem: Çember Formatında Sözlü Değerlendirme.

Kullanılacak Materyal: Yok.

Uygulama Adımları:

Soru: Eğitimci katılımcıların çember olmasını ister ve her katılımcıya şunu sorar:

"Bugün buradan ayrılırken cebinize koyduğunuz en önemli şey nedir? Bir kelime, bir cümle — ne geliyorsa."

Yanıtları yargılamadan, 'evet, teşekkürler' veya kısa bir baş sallama ile karşılayın. Düzeltme ya da yorum yapmayın.

9. ADIM: Merak Uyandırma ve Kapanış – Gelecek Oturuma Köprü

Eğitimciye Not: Bu adım bir kapı kapatmaz, bir sonraki kapıyı aralayarak bitirir. Katılımcılar bir dahaki oturuma 'ne öğreneceğini merak ederek' gitmelidir. Kapanış cümleleriniz enerjik ve umut dolu olsun.

Yöntem: Kısa Bilgilendirme ve Kapanış.

Kullanılacak Materyal: Yok.

Uygulama Adımları:

Köprü Cümlesi: Eğitimci bir sonraki oturuma merak uyandırarak bağ kurar:

"Gelecek hafta çok güçlü bir araçla tanışacaksınız: Yale Üniversitesi tarafından geliştirilen ve dünyanın 100'den fazla ülkesinde uygulanan RULER Metodu. Bu metod, bir çocuğun 'iyi hissediyorum' yerine 'hayal kırıklığına uğradım' diyebilmesini — yani duygusunu tam olarak isimlendirmesini — öğretiyor. Ve araştırmalar şunu gösteriyor: Duygusunu doğru adlandırabilen çocuklar, davranış sorunlarını daha az yaşıyor. Bunun önemini bir düşünün."

Kapanış: Eğitimci herkese bakarak şöyle bitirir:

"Bugün çok önemli bir şey yaptınız: Buradaydınız. Hem kendiniz hem de baktığınız çocuklar için. Bu cesaret gerektirir. Herkese çok teşekkür ediyorum, gelecek hafta görüşürüz."

Bir sonraki oturumda çocuk psikolojisindeki en güçlü araçlardan biri olan Yale Üniversitesi onaylı "RULER Metodu" ve "Duygu Metre" ile çalışılacağı söylenerek katılımcılarda merak uyandırılır. Katılımları için teşekkür edilerek oturum kapatılır.

2. OTURUM: DUYGUSAL FARKINDALIK (ÖZBİLİNÇ) – DUYGULARI TANIMA VE İSİMLENDİRME



Adımlar	Hedef Kazanımlar	Etkinlik	Yöntem	Süre
1	Duyguları tanıma ve isimlendirme	Duygu Metrenin Tanıtımı	İnteraktif Sunum	20 Dk
2	Temel duyguları ayırt etme	RULER Metodu uygulaması	Doğrudan bilgi aktarımı	15 Dk
3	Beden diliyle duyguyu okuma	"Beden Dilim Ne Anlatıyor?"	Rol Yapma	20 Dk
4	Günlük yaşamda duygu takibi	"Buzdolabındaki Duygu Metresi"	Grup Çalışması	20 Dk
5	Duyguyu isimlendirmenin gücünü anlama	"Duygu Kelime Dağarcığı" çalışması	Soru-Cevap	15 Dk
6	Günlük hayata entegrasyon	"Patates Olma" (Duygu dışavurumu)	Fiziksel Aktivite	20 Dk
7	Oturum sonu pekiştirme	Anahtar kavramların tekrarı	Metafor/Anektod	10 Dk
8	Değerlendirme ve kapanış	Katılımcı görüşleri	Sözlü Geri Bildirim	10 Dk

1. ADIM: Duyguları Tanıma ve İsimlendirme

Eğitimciye Not: Katılımcıların "iyi hissediyorum / kötü hissediyorum" kalıbını kırmalarını sağlayın. Duyguları ahlaki olarak "doğru veya yanlış" diye ayırmadan, hepsinin birer biyolojik veri olduğunu vurgulayın.

Yöntem: İnteraktif Sunum ve Bireysel Haritalandırma.

Kullanılacak Materyal: Büyük boy Duygu Metre posteri, renkli not kağıtları.

Uygulama Adımları:

1. Duygu Metre'nin Sunumu: Eğitimci tahtaya Duygu Metre görselini yansıtır. Akış çizgisini şu sözlerle açıklar:

"Değerli arkadaşlar, duygular sadece 'iyi' ya da 'kötü' olarak ikiye ayrılmaz. Onları daha iyi anlamak için iki eksene bakacağız: Yatay eksen 'Hoşnutluk' (olumlu/olumsuz hissetme), dikey eksen ise 'Enerji' (yüksek/düşük) düzeyimizi gösterir. Bu iki eksen bizi 4 renkli bölgeye götürür:

Kırmızı Bölge: Yüksek enerji, olumsuz hoşnutluk (Öfke, kaygı, korku).

Mavi Bölge: Düşük enerji, olumsuz hoşnutluk (Üzüntü, yorgunluk, hayal kırıklığı).

Sarı Bölge: Yüksek enerji, olumlu hoşnutluk (Mutluluk, heyecan, coşku).

Yeşil Bölge: Düşük enerji, olumlu hoşnutluk (Sakinlik, huzur, rahatlama).

2. Kendi Duygu Haritanı Oluştur: Katılımcılara şu anki enerji ve hoşnutluk seviyelerini düşünerek Duygu Metre posteri üzerinde kendilerine en uygun rengi seçmeleri ve birer post-it ile işaretlemeleri istenir.

2. ADIM: Temel duyguları ayırt etme

Eğitimciye Not: Yale Üniversitesi tarafından geliştirilen RULER metodunun ilk adımlarına odaklanın. Personelin çocukları izlerken sadece 'yaramazlık yapıyor' diye etiketlemesinin önüne geçmek için 'Anlama' adımı derinleştirin.

Yöntem: Doğrudan Bilgi Aktarımı ve Soru-Cevap.

Kullanılacak Materyal: Beyaz tahta.



Uygulama Adımları:

1. RULER Tanıtımı: Eğitimci metodun temellerini şu şekilde aktarır:

"Çocukların duygularını yönetebilmemiz için RULER metodunun ilk iki aşamasına ihtiyacımız var:

Tanıma (Recognizing): Çocuğun yüzündeki, ses tonundaki ve omuzlarındaki ipuçlarını okumaktır. Kaşları çatılmışsa kırmızı bölgede; omuzları çökmüş ve yere bakıyorsa mavi bölgede olduğunu hızlıca fark etmeliyiz.

Anlama (Understanding): Bu duygunun sebebini bulmaktır. Çocuk neden öfkeli? Arkadaşı elinden oyuncağını aldığı için mi, yoksa uykusuz olduğu için mi? Sebebi anlamak, doğru müdahale etmemizi sağlar."

2. Eğitimci Sorusu: Katılımcılara sorun: "Kurumda bir çocuğun kaşlarını çatıldığını (Tanıma) gördüğünüzde, bunun arkasındaki gerçek nedeni bulmak için (Anlama) geçmişte nasıl gözlemler yaptınız?" Katılımcılardan 2-3 örnek alın.

3. ADIM: Beden diliyle duyguyu okuma

Eğitimciye Not: Katılımcıların sözcükler olmadan da duyguların ne kadar net aktarılabilirliğini, aynı zamanda kendi duruşlarının da çocuklar üzerinde ne kadar büyük bir etki yarattığını fark etmelerini sağlayın.

Yöntem: Rol Yapma (Role-Play) / Canlandırma.

Kullanılacak Materyal: Üzerinde duygu isimleri yazan küçük kağıtlar.

Uygulama Adımları:

1. "Beden Dilim Ne Anlatıyor?" Oyunu: Katılımcılar ikili gruplara ayrılır. Her gruptan bir kişi torbadan gizlice bir duygu kartı çeker (Örn: Hayal kırıklığı, endişe, suçluluk, coşku). 2. Canlandırma Kuralları: Kartı çeken katılımcı hiç konuşmadan, sadece beden dili, göz teması, duruş ve yüz ifadeleriyle bu durumu canlandırır. Partneri ise karşısındaki hangi duyguda olduğunu, yani RULER'ın "Tanıma" becerisini kullanarak bulmaya çalışır. 3. Tartışma: Oyun sonunda şu soru sınıfa yöneltilir: "Çocuklar bizimle her zaman kelimelerle konuşmaz. Sözsüz iletişimi okumak, dezavantajlı bir çocuğun 'görülme ve anlaşılma' ihtiyacını nasıl etkiler?"

4. ADIM: Günlük yaşamda duygu takibi

İçerik: "Buzdolabındaki Duygu Metre" ile bakım sürecinde çocuğun gün içindeki değişimini not etmenin önemi üzerinde durun.

Eğitimciye Not: Bu çalışmanın bir puanlama veya disiplin aracı olmadığını, çocuğun iç dünyasını renklerden somutlaştıran bir güven alanı uygulaması olduğunu belirtin. "Buzdolabındaki Duygu Metre" ile bakım sürecinde çocuğun gün içindeki değişimini not etmenin önemi üzerinde durun.

Yöntem: Grup Çalışması ve Beyin Fırtınası.

Kullanılacak Materyal: Örnek buzdolabı/ortak alan duygu metre tasarımı.

Uygulama Adımları:

1. Rutin Tasarımı Anlatımı: Eğitimci rehberdeki uygulamayı aktarır:

"Çocukların sadece 'kötü hissediyorum' demesini önlemek için ortak alanlara (örneğin yaşam alanlarındaki buzdolaplarına veya dinlenme odalarına) Duygu Metre asacağız. Her gün çocuklarla 'Şu an Duygu Metre'de hangi renktesin?' rutin kontrolleri yapacağız. Amaç, iç dünyalarını renklerden somutlaştırmaktır."

2. Kurumsal Entegrasyon Çalışması: Katılımcılardan küçük gruplar kurarak kendi vardiyalarında bu rutini hangi saatlerde (Örn: Okul dönüşü, akşam yemeği öncesi) ve nasıl uygulayabileceklerine dair pratik bir planlama yapmaları istenir.

5. ADIM: Duyguyu isimlendirmenin gücünü anlama

Eğitimciye Not: "Duygu Dağarcığı" ile "kızgın" veya "üzgün" gibi genel kelimelerin ötesine geçmenin, çocuğun sorununu çözmede nasıl bir anahtar görevi gördüğünü tartışın. Katılımcıların zengin bir duygu

kelime dağarcığına sahip olmasının, çocukların yaşadığı bilişsel karmaşayı ne kadar hızlı çözdüğünü vaka üzerinden gösterin.

Yöntem: Soru-Cevap ve İnteraktif Tartışma.

Kullanılacak Materyal: Yazı tahtası.



Uygulama Adımları:

1. İsimlendirmenin Önemi: Eğitimci RULER'ın " İsimlendirme " (Labeling) adımını şu cümlelerle temellendirir:

"Bir duyguya kesin ve net bir isim bulduğumuzda, beyin otomatik olarak duygusal moddan problem çözme moduna geçmeye başlar. Çocuğun sadece 'kızgınım' demesiyle 'kendimi şu an dışlanmış/hüsrana uğramış hissediyorum' demesi arasında çok büyük bir fark vardır. Bu yüzden duygularla ilgili kelime dağarcığımız ne kadar zengin olursa, hissettiğimiz duyguyu o kadar kolay isimlendirebiliriz."

2. Kelimleri Zenginleştirme Egzersizi: Tahtaya büyük harflerle "KIZGIN" ve "KÖTÜ"

yazılır. Katılımcılardan bu kelimelerin yerine çocukların kullanabileceği daha spesifik ara kelimeleri (Örn: Kıskanmış, hayal kırıklığına uğramış, gücenmiş, haksızlığa uğramış) üretmeleri istenir.

6. ADIM: Günlük hayata entegrasyon

Eğitimciye Not: Bu adım tamamen fiziksel hareket içerir. Bakım verenlerin eğlenmesini sağlarken, yoğun duyguların bedende yarattığı fiziksel gerilimi (kas kasılması, hızlı nefes) boşaltmanın pratik yollarını gösterin.

Yöntem: Yaratıcı Drama Canlandırması / Fiziksel Aktivite.

Kullanılacak Materyal: Geniş bir uygulama alanı.

Uygulama Adımları:

1. "Patates Olma" Oyunu: Eğitimci katılımcıları ayağa kaldırır ve geniş bir çember oluşturur. Katılımcılardan kendilerini birer patates olarak hayal etmelerini ister. 2. Yönerge Verme: Eğitimci abartılı mimik ve ses tonuyla şu yönergeleri sırayla verir ve personelden bunu bedenleriyle/yüzleriyle canlandırmasını ister:

"Şimdi pazardasınız, poşete tıktırıldınız (Şaşkınlık/korku mimikleri). Şimdi mutfaktasınız, kabuklarınız soyuluyor (Gerginlik/heyecan). Ve şimdi... Kızgın yağa atıldınız! (Bütün vücudu sallayarak stresi ve enerjiyi boşaltma)."

3. Regülasyon Vurgusu: Oyun bitiminde bu çalışmanın çocukların içsel farkındalığını artırmak ve

bedenlerindeki stresi eğlenceli bir yolla atmak için harika bir regülasyon aracı olduğu açıklanır.

7. ADIM: Oturum sonu pekiştirme

Eğitimciye Not: Günün tüm kavramlarını tek bir akılda kalıcı imgeyle birleştirin.

Yöntem: Metafor ve Anektod Anlatımı.

Uygulama Adımları:

1. Gökyüzü Metaforu: Eğitimci oturumu şu güçlü metaforla özetler:

"Değerli arkadaşlar, bugün gördük ki duygularımız bizim pusulamızdır. İç dünyamız ise uçsuz bucaksız bir gökyüzü gibidir. Öfke, üzüntü, hayal kırıklığı o gökyüzünden geçen gri, fırtınalı bulutlardır. Bulutlar gelir, şekil değiştirir ve geçer; ama gökyüzü her zaman oradadır. Bizim amacımız çocuklara bulutları yok etmeyi değil, gökyüzünün güvenliğinde o bulutları tanımayı ve isimlendirmeyi öğretmektir."

8. ADIM: Değerlendirme ve Kapanış

Eğitimciye Not: Eğitimin kalıcı olması için katılımcıların bugünkü eğitimden ceplerine ne koyduklarını (öğrendikleri en önemli bilgi) söylemelerini sağlayarak oturumu kapatın.

Yöntem: Sözlü Geri Bildirim ve Kapanış Çemberi.

Uygulama Adımları:

1. "Cebe Ne Koyduk?" Çemberi: Tüm katılımcılar yan yana çember olur. Eğitimci sırayla herkese şu soruyu yöneltir: "Bugünkü modülü bitirirken, yarınki vardiyanızda bir çocuğa yaklaşırken aklınızda kalacak en önemli bilgi veya araç nedir? Lütfen cebe koyduğunuz o tek cümleyi bizimle paylaşın."

2. Kapanış: Tüm katılımcıların geri bildirimleri alındıktan sonra, bir sonraki modülde bu duyguları nasıl kontrol edeceğimizi ve kriz anlarında nasıl sakin kalacağımızı (Kriz Yönetimi) işleyeceğiz belirtilerek oturum sonlandırılır.

3. OTURUM: DUYGULARI KONTROL ETME VE KRİZ YÖNETİMİ



Adım	Hedef Kazanım (Adım Başlığı)	Etkinlik	Yöntem	Süre
1	Duygusal dürtüleri yönetme	Kaplumbağa Tekniği (4 Adım)	Rol Yapma	25 Dk
2	Haz erteleme ve kural uyumu	Theraplay Oyunları (Pamuk Üfleme)	Uygulamalı Oyun	25 Dk
3	Güvenli duygu dışavurumu	Duygu Kuklaları ile Senaryo Çalışması	Grup Çalışması	20 Dk
4	Kriz anında sakinleşme	"Kendi Kendine Konuşma" Pratiği	Vaka Analizi	15 Dk
5	Sınırları belirleme ve koruma	Rol, Sorumluluk ve Sınırlar	Soru-Cevap	15 Dk
6	Oturum sonu pekiştirme ve kapanış	Anahtar kavramların tekrarı	Metafor/ Sözlü Geri Bildirim	10 Dk

OTURUM 3

Kriz Tepki Yolu

Güçlü duyguları yönetmek ve empati ile netlikle yanıt vermek için adım adım bir yol haritası.



Yolu takip edin. Sakin kalın. Gelişimi destekleyin. Bağlantı kurun.

1. ADIM: Duygusal Dürtüleri Yönetme

Kullanılacak Materyal: Kaplumbağa görselleri veya infografiği.

Uygulama Adımları:

1. Tekniğin Anlatılması: Eğitimci rehberdeki 4 adımlı Kaplumbağa Tekniğini açıklar:

"Değerli arkadaşlar, Kaplumbağa Tekniği çocuklara sadece 'sakin ol' demekten çok farklıdır. Bu teknik, çocuğa kriz anında kendi biyolojik fren mekanizmasını nasıl kullanacağını öğretir somut bir nöro-psikolojik araçtır. Bu taktik 4 adımdan oluşur:

- 1) Duygunu fark et ve 'Dur' de.
- 2) Hayalinde kendi kaplumbağa kabuğuna çekilip kollarını gövdene sar.
- 3) Derin nefes alarak 'Sakinleşebilirim' diye kendi kendine konuş.
- 4) Sakinleşince kabuğundan çık ve sorunu çözmeye çalış."

2. Rol Yapma Pratiği: Katılımcılar ikili eşleşir. Biri yoğun öfke yaşayan çocuk rolünü, diğeri ise ona rehberlik eden bakım veren rolünü üstlenerek bu 4 adımı dramatize eder.

2. ADIM: Haz erteleme ve kural uyumu

Eğitimciye Not: Theraplay temelli bu oyunun, dürtüsel çocukların içsel fren mekanizmalarını (özdenetim) geliştirmedeki rolünü bizzat yaşatarak gösterin.

Yöntem: Uygulamalı Oyun.

Kullanılacak Materyal: Küçük pamuk topları

Uygulama Adımları:

1. Oyunun Kuralları ve Açıklama: Eğitimci katılımcılara seslenir:

"Şimdi rehberimizde yer alan Pamuk Üfleme Oyununu bizzat oynayacağız. Karşılıklı yere veya masaya uzanacağız. Ortaya koyduğumuz pamuk topuna sadece ben 'Üfle' komutunu verdiğimde sırayla

üfledebileceksiniz, komuttan önce üflemek yasaktır. Bu basit çalışma, çocuğa yönerge beklemeyi ve anlık dürtülerini frenlemeyi eğlenceli bir yolla öğretir."

2. Uygulama: Tüm sınıf ikiye bölünmüş gruplar halinde masalarda bu oyunu deneyimler. Komutu beklerken bedende oluşan o "bekleme" dürtüsü üzerine kısa bir değerlendirme yapılır.

Uygulama Sonrası Yapılacak Kısa Değerlendirme

"Değerli arkadaşlar, Oyunu oynarken fark ettiniz mi? Karşı karşıya uzandınız, pamuk tam ortada duruyor, ciğerlerinizi hava ile doldurdunuz ve tam üfleyecekken benim 'Dur' dememle veya komutu geciktirmemle bedende anlık bir kasılma, bir sabırsızlık hissettiniz. İşte o hissettiğiniz şey, dürtüdür. Dürtüsel çocukların beyinlerindeki en zayıf kas, bu 'istek ile eylem arasındaki bekleme süresidir'. Çocuk o pamuğu gördüğü an akıl yürütmez; ilkel beyin direkt 'hemen üfle ve kazan' der. Biz komut mekanizmasını devreye soktuğumuzda, çocuğun prefrontal korteksini (mantık ve özdenetim merkezini) zorla çalıştırmış oluruz. Çocuk üflemek için komutu beklediği her saniye, hayatta bir kriz anında eyleme geçmeden önce 'bekleme ve kendini frenleme' kasını güçlendirir."

"Çocuklarla bu oyunu oynadıktan sonra oyunu hemen bitirmeyin. Yanına oturun ve RULER metodunun 'Anlama ve İsimlendirme' adımlarını kullanarak onunla şu minik sohbeti yapın:

'Fark ettin mi? Ben üfle demeden önce tam üfleyecek gibi oldun ama kendini durdurdun. O sırada içinde nasıl bir his vardı? Sabırsızlık mı, heyecan mı? İşte kendini orada durdurabilmen harika bir güçtü. Gün içinde arkadaşına tam kızıp bir şey fırlatacakken de içindeki o güçlü freni kullanabilirsin.'

Bu konuşma, oyundaki fiziksel deneyimi, günlük hayattaki kriz anlarında kullanabileceği bir duygu kontrolü farkındalığına dönüştürecektir."

3. ADIM: Güvenli duygu dışavurumu

Eğitimciye Not: Katılımcılara, çocukların yoğun duyguları doğrudan kendileri üzerinden konuşmayı korkutucu bulabileceğini hatırlatın. Kuklaların sağladığı "güvenli mesafeyi" vurgulayın.

Yöntem: Grup Çalışması.

Kullanılacak Materyal: İki adet el kuklası veya pelüş oyuncak.

Uygulama Adımları:

1. Güvenli Mesafe Metaforu: Eğitimci yöntemi şöyle açıklar:

"Çocuklar yaşadıkları yoğun öfke, kıskançlık ya da haksızlık hislerini doğrudan kendi üzerlerinden anlatamayabilirler. Çünkü duyguyu direkt sahiplenmek onlarda suçluluk, utanç ya da 'ceza alırım' kaygısı yaratır. İşte kuklalar tam bu noktada sihirli bir köprü görevi görür, çocuğun o yoğun duyguyu güvenli bir mesafede işlemesini sağlar. Çocuk eline bir kukla aldığı anda, yaşadığı o devasa öfkeyi kendi içinden çıkarır ve karşıdaki o cansız nesneye yükler. Buna psikolojide 'yansıtma' (projeksiyon) ve 'güvenli mesafe' denir. Çocuk artık kendi adına değil, 'Kızgın Ejderha' ya da 'Kırgın Ayıcık' adına konuşmaktadır. Çocuk doğrudan bir yetişkine 'Ben arkadaşımı çok kıskanıyorum ve ona vurmak istiyorum' diyemez. Ancak kukla aracılığıyla 'Bu ayıcık çok öfkeli, çünkü arkadaşı onunla televizyon kumandasını paylaşmadı' diyerek içindeki kırmızı bölge hissini sansürlüce dışarı vurabilir."

2. Senaryo Çalışması: Gruplardan, kurumda sık yaşanan bir krizi (Örn: Paylaşılamayan bir oyuncak veya televizyon kumandası) seçmeleri istenir. İki kukla kullanarak bu krizi, saldırganlığa dönüşmeden konuşarak çözme senaryosu üzerinde grup çalışması yaparlar.

4. ADIM: Kriz anında sakinleşme

Eğitimciye Not: 90 Saniye Kuralını ve kriz anındaki beyin durumlarını (Hayatta Kalma/Duygusal Mod) analiz ederek personelin felaket senaryoları kurmasını önleyin. Katılımcıların soyut nörolojik terimler arasında kaybolmasını önlemek için beyni alt kat (ilkel/duygusal beyin) ve üst kat (mantık beyin) olarak iki katlı bir ev metaforuyla anlatın.

Yöntem: Vaka Analizi.

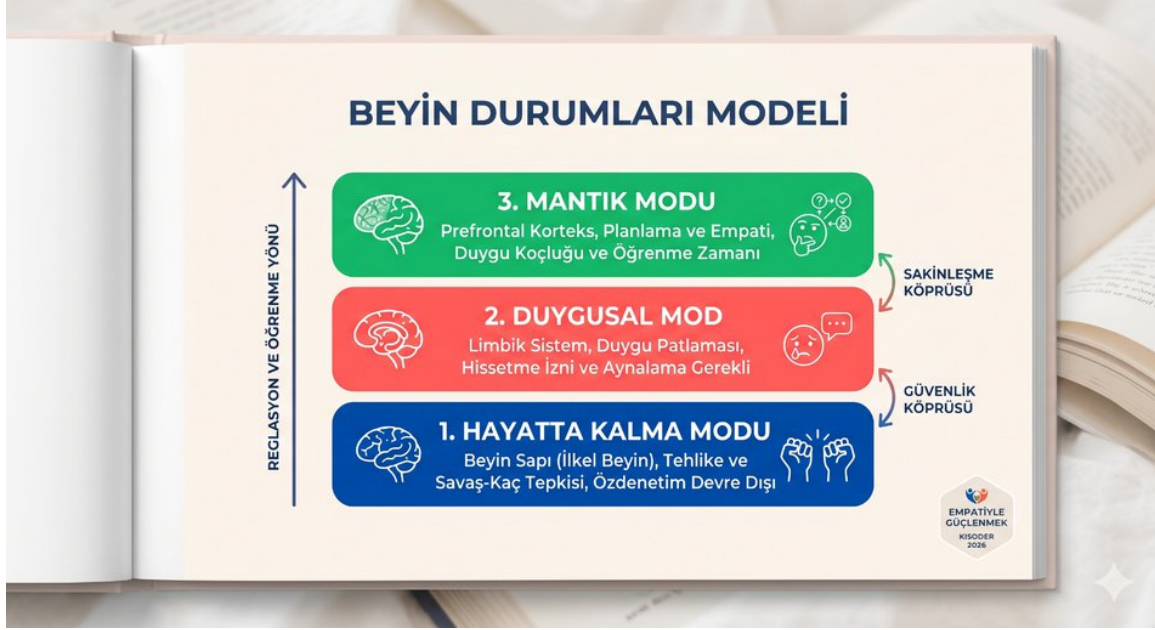
Kullanılacak Materyal: Beyin Durumları Modeli şeması.

Uygulama Adımları:

1. Teorik Açıklama: Eğitimci kriz anını şu şekilde temellendirir:

"Değerli arkadaşlar, bir bakım veren olarak sahada en çok zorlandığımız anlar hangileridir? Çocuğun öfke krizi geçirdiği, eşyaları fırlattığı, bağırdığı veya sizinle güç savaşına girip kuralları tamamen reddettiği anlar, değil mi? Genelde bu anlarda içimizden şu cümleler geçer: 'Beni bilerek dinlemiyor', 'Bana saygısızlık yapıyor', 'Lafımı sabote ediyor.' İşte tam bu noktada psikoloji ve nörobilim bize muazzam bir kapı açıyor ve diyor ki: 'Çocuk o an bilerek yapmıyor; çünkü beyni mantık modunda değil!'

Gelin, kriz anlarında çocukların (ve aslında bizlerin) beyninin hangi 3 temel modda çalıştığını ve bizim o modlara nasıl yaklaşmamız gerektiğini adım adım inceleyelim:



A. Hayatta Kalma Modu (Alt Kat Beyin - Beyin Sapı)

Beyindeki Karşılığı: Burası beynimizin en ilkel, en alt katıdır. Sadece güvenlikten sorumludur. Bir radar gibi sürekli çevreyi tarar. Tehdit algıladığı an devreye girer.

Çocuk Krizdeyken Ne Yapar?: Çocuk bu moddayken vurur, kırar, eşyaları fırlatır, kapıyı çarpar, ısırır ya da tamamen içine kapanıp odadan kaçır. Mantık büyük ölçüde devre dışı kalır. Çocuk o an sizi bir bakım veren olarak değil, beynindeki alarm yüzünden bir 'tehdit' olarak görmektedir.

Bakım Vereninin Altın Stratejisi: Bu moddaki bir çocuğa nasihat vermek, kuralları hatırlatmak ya da ceza vermek yangına körükle gitmektir; çünkü beyni o anda sizi duymakta çok zorlanır. Tek bir ihtiyacı vardır: Fiziksel Güvenlik. Ses tonunuzu iyice düşürün, güvenli bir mesafede kalın, açık avuç içiyle yaklaşın ve bedeninizle 'Buradayım, güvendesin' mesajı verin.

B. Duygusal Mod (Orta Kat Beyin - Limbik Sistem)

Beyindeki Karşılığı: Burası duyguların, hatıraların ve ilişkilerin merkezidir. RULER metodunda bahsettiğimiz renklerin en yoğun yaşandığı yerdir.

Çocuk Bu Moddayken Ne Yapar?: Çocuk bu moddayken fiziksel olarak saldırmaz ama çığlık atar, abartılı şekilde ağlar, sızlanır veya bağıırır. Cümleleri mantıksızdır:

'Herkes benden nefret ediyor!', 'Bu kurumdaki en kötü çocuk benim!' gibi felaket senaryoları kurar. • Bakım Vereninin Altın Stratejisi: Çocuğun bu moddaki tek ihtiyacı Görülmek ve Duyulmaktır. Haklı/haksız tartışmasına girmeyin. RULER'ın aynalama tekniğini kullanın: 'Şu an çok canının yandığını ve haksızlığa uğradığını hissediyorsun, seni duyuyorum.' Duyguyu onayladığınız an beyin sakinleşme köprüsüne doğru ilerler.

C. Mantık Modu (Üst Kat Beyin - Prefrontal Korteks)

Beyindeki Karşılığı: Beynimizin en gelişmiş, en üst katıdır. Mantıklı düşünme, problem çözme, hazzı erteleme, empati kurma ve uzlaşma tamamen burada gerçekleşir.

Çocuk Bu Moddayken Ne Yapar?: Çocuk sakin (yeşil bölgededir), kurallara uyar, kaplumbağa tekniğini uygulayabilir, hatasını kabul edebilir ve sizinle iş birliği yapar.

Bakım Verenin Altın Stratejisi: İşte Duygu Koçluğu tam bu modda yapılır. Sorunları çözmek, kuralları konuşmak, çocuğa 'Bir dahaki sefere ne yapabilirsin?' diye sormak sadece ve sadece bu moddayken işe yarar.



VIDEO

Kriz Sırasında Sakinleşmek: Yetişkin Önce Ne Yapar

YouTube videosu - altyazılar mevcut

<https://youtu.be/5MnR0weekLQ>

Eğitimci Sorusu ve Vaka Analizi (15 Dakika)

Eğitimci bu açıklamayı yaptıktan sonra katılımcılara şu can alıcı soruyu yöneltir:

"Arkadaşlar, sahada düştüğümüz en büyük tuzak şudur: Çocuk 'Hayatta Kalma' veya 'Duygusal' moddayken (yani alt kattayken), bizim ona 'Mantık' modundan (üst kattan) cevap vermeye çalışmamızdır. Çocuk salonda sehpayı tekmelerken ona 'Kurum kurallarına göre eşyalara zarar vermek yasaktır, ceza alırsın' dediğimizde ne yapmış oluyoruz? Alt kattaki çocuğa üst kattan bağıırıyoruz! Çocuk o anda bizi gerçekten duyabilir mi? Genellikle hayır. Şimdi düşünün; dün vardiyanızda yaşadığınız bir krizi göz önüne getirin. O kriz anında çocuğun beyni hangi moddaydı? Peki, siz ona hangi moddan yaklaştınız? Gelin bir vaka üzerinden analiz edelim."

2. Kendi Kendine Konuşma Uygulaması: Yaşanmış bir kurum krizi (vaka) tahtaya yazılır.

Katılımcılardan, kriz esnasında içlerinden veya sesli olarak "Şu an çok hayal kırıklığına uğradım, sakinleşebilirim, bu durum 90 saniye sonra yatışacak" diyerek beyni problem çözme moduna nasıl geçireceklerini analiz etmeleri istenir.

Eğitimci İçin Özet Not:

"Bazı araştırmacılara göre, öfke tetiklendiğinde bu duygunun ilk fizyolojik dalgası yaklaşık 90 saniye sürebilir. Eğer biz 'Beni hiç dinlemiyor' gibi olumsuz düşüncelerle öfkeyi beslemezsek, o dalga geçecektir. Çocuk hayatta kalma modundayken (vurma/kırma) bizi duymakta büyük güçlük çeker, önce bizim sakinliğimizle güvende hissetmesi gerekir. Bakım verenler olarak kuralımız net: Önce Regüle Et (Sakinleştir), Sonra Bağ Kur (Anla), En Son Değerlendir/Öğret (Mantık). Çocuk sakinleşip üst kata (Mantık moduna) çıkmadan kuralları öğretmeye çalışmak, fırtınalı denizde birine yüzme dersi vermeye benzer. Önce onu kıyıya çekmeliyiz."

5. ADIM: Sınırları belirleme ve koruma

İçerik: Bakım verenin rol ve sorumlulukları dahilinde, kriz anında sınırların nasıl netleştirileceğini (güvenlik vs. esneklik) konuşun.

Eğitimciye Not: Katılımcıların "şefkat" ile "sınırsızlığı" karıştırmamasını sağlayın. Sınırların çocuk için bir güvenlik alanı olduğunu temellendirin.

Yöntem: Soru-Cevap.

Kullanılacak Materyal: Yazı tahtası.

Uygulama Adımları:

1. Altın Kuralın Anlatılması: Eğitimci sınır çizme felsefesini aktarır:

"Bakım veren olarak kriz anlarında iki kuralı unutmamalıyız: Duraklama Gücü ve 'Duyguya İzin Ver, Davranışa Sınır Koy' ilkesi. Temel kuralımız şudur: Tüm duygular normaldir ama her davranışa izin verilemez."

2. Soru-Cevap Egzersizi: Katılımcılara şu kalıbı pratik ettirin:

"Şu an çok[Duygu] anlıyorum, ama[

Davranış] izin veremem." Katılımcılardan bu kalıba uygun cümleler kurmalarını isteyin (Örn: "Şu an çok kızgınsın anlıyorum, ama arkadaşına vurmana izin veremem.").

6. ADIM: Oturum sonu pekiştirme ve kapanış

Eğitimciye Not: Bugün öğrenilen sınır ve oyun tekniklerinin, çocuğun "güvenli bağlanma" kapasitesini nasıl artıracığını vurgulayın. Olaylar karşısında fevri tepki veren bir termometre olmak ile kendi iç dengesini koruyan bir termostat olmak arasındaki farkı sabitleyin.

Yöntem: Metafor / Anektod Anlatımı.

Uygulama Adımları:

1. Termostat Metaforu: Eğitimci oturumu şu sözlerle pekiştirir:

"Değerli bakım verenler, bu modül boyunca gördük ki küçük çocuklar kendi başlarına sakinleşemezler, bizim sakinliğimize ihtiyaç duyarlar. Çevreye göre anında ısınıp soğuyan bir termometre olmayı bırakıp, odadaki tüm krize rağmen kendi iç sıcaklığını kendi ayarlayan birer 'termostat' olmak zorundayız. Biz sakin kalırsak, çocuk da kaplumbağa kabuğuna çekilmeyi ve sörf yapmayı öğrenecektir."

Termometre Olmak Ne Demektir? (Reaktif Yaklaşım)

Cihazın Özelliği: Termometre pasiftir. Ortamın sıcaklığı neyse onu ölçer ve ona göre yükselir. Dışarıda yangın varsa, termometre de kırmızı bölgeye fırlar.

Sahadaki Karşılığı: Çocuk kriz anında beyninin Hayatta Kalma veya Duygusal modundadır; yani bağırıyordur, eşya fırlatıyordur veya kapıyı çarpıyordur. Eğer siz bir bakım veren olarak onun bu yüksek enerjili öfkesini gördüğünüzde sabırsızlanıyor, sesinizi yükseltiyor, 'Sen kime şekil yapıyorsun!' diyerek parlıyorsanız, çocuğun beyindeki fırtınaya kendi fırtınanızla karşılık veriyorsunuz demektir. İşte bu termometre olmaktır. Çocuğun kırmızı bölgesine bakarak siz de kırmızı bölgeye çıkarsınız. Sonuç? Odadaki kriz iki katına çıkar, ortam alev alır ve iki taraf da hayatta kalma modunda bir güç savaşına tutuşur.

Termostat Olmak Ne Demektir? (Eş-Regülasyon / Birlikte Düzenleme)

Cihazın Özelliği: Termostat aktiftir ve bir hedefi vardır. Ortam ne kadar ısınırsa ısınsın ya da ne kadar soğursa soğusun, o odayı önceden ayarlanan ideal dereceye (örneğin 22 dereceye) getirmek için çalışır. Çevredeki kaostan etkilenmez, çevreye yön verir.

Sahadaki Karşılığı: Çocuk salonda ne kadar büyük bir kriz çıkarırsa çıkarsın, siz odadaki 'hava durumunu' belirleyen kişi olduğunuzu hatırlarsınız. İçinizden 90 saniye kuralını geçirirsiniz; beden dilinizi açık ve sakin bir konuma (Yeşil Bölgeye) akort edersiniz. Çocuk kırmızı bölgedeyken siz sarsılmaz bir yeşil bölge olarak kalırsınız. Çocuk bağıırırken siz sesinizi bilinçli olarak düşürürsünüz. İşte bu termostat olmaktır. Kendi iç sıcaklığınızı, yani sakinliğinizi koruyarak odadaki o fırtınalı havayı yavaş yavaş kendi derecenize, yani sakinliğe doğru çekersiniz.

"Küçük Çocuklar Kendi Başlarına Sakinleşemezler" Gerçeği

Nörolojik Altyapı: Az önceki şemada gördüğümüz gibi çocukların mantık beyni ve özdenetim mekanizmaları henüz bir yetişkin gibi gelişmemiştir. Bir çocuğun kriz anında kendi kendine 'Durayım, nefes alayım, sakinleşeyim' demesini beklemek, henüz yürümeyi bilmeyen bir bebekten koşmasını istemeye benzer.

Bakım Vereninin Rolü: Çocuklar sakinleşmeyi kendi başlarına değil, bizim sakinliğimize tutunarak öğrenirler. Buna psikolojide Eş-Regülasyon (Co-regulation) denir. Çocuk sizin sesinizdeki o değişmeyen ritmi duyduğunda, gözlerinizdeki o şefkatli ve kararlı duruşu gördüğünde, onun alt kat beyni (amigdalası) yavaşça sakinleşir: 'Tamam, karşıdaki yetişkin yıkılmıyor, güvendesin, alarmı

kapatabilirsin' mesajını alır.

Kapanış Cümlesi:

"Değerli arkadaşlar, yarın vardiyanıza başladığınızda salondan veya odalardan bir çığlık, bir kavga sesi yükseldiğinde adımlarınızı hızlandırırken kendinize şu sihirli soruyu sorun: 'Şu an bu odaya bir termometre olarak mı giriyorum, yoksa bir termostat olarak mı?' Eğer odaya bir termostat olarak girer, çocukların fırtınalı dalgalarında kendi sakinliğinizle sörf yapabilirsiniz; çocuk da zamanla sizden o sakinliği kopyalayacak, kaplumbağa kabuğuna çekilmeyi öğrenecek ve kendi iç termostatını geliştirecektir. Unutmayın; çocukların fırtınasını dindirecek olan şey, bizim onlara sunduğumuz sarsılmaz limandır." "Bu tekniklerden hangisi, kurumdaki en zorlandığınız çocukla iletişiminizi değiştirebilir?" sorusuyla herkesin kendi uygulamasını paylaşmasını sağlayın.

4. OTURUM: BAŞKASINI ANLAYABİLMEK – “EMPATİ”



Adım	Hedef Kazanım (Adım Başlığı)	Etkinlik	Yöntem	Süre
1	Empatiyi tanımlama ve fark etme	"Başkasının Gözlüğünden Bakma"	İnteraktif Sunum	20 Dk
2	Perspektif alma becerisi	"Bir Günlük Empati Günlüğü"	Grup Çalışması	20 Dk
3	Empatik dinleme pratiği	"Sadece Dinliyorum"	Rol Yapma	25 Dk
4	Empati ve şefkat farkı	Empati vs. Şefkat Tartışması	Soru-Cevap	15 Dk
5	Çocukla empati köprüsü kurma	"Neden Böyle Hissediyor?"	Vaka Analizi	20 Dk
6	Empatik dil kullanımı	"Sen" yerine "Ben" Dili	Uygulama	15 Dk
7	Değerlendirme ve kapanış	Katılımcı görüşleri	Sözlü Geri Bildirim	10 Dk

1. ADIM: Başkasının gözlüğünden bakma

Eğitimciye Not: Empatinin, sadece bir başkasının acısını hissetmek değil, onun dünyasını onun bakış açısından anlayabilmek olduğunu anlatın.

Yöntem: İnteraktif Sunum.

Kullanılacak Materyal: Yazı tahtası, renkli gözlük çerçeveleri (isteğe bağlı).

Uygulama Adımları:

1. Empatinin Tanımlanması: Eğitimci empati kavramını şu sözlerle temellendirir:

"Empati sadece kibar olmak demek değildir. Karşımızdakinin ne hissettiğini onun gözünden görebilmek ve kendi benliğimizi kaybetmeden onunla aynı frekansa girebilmektir. Empati yapan kişi durumu dışarıdan net bir şekilde gözlemler, "Şu an çok zorlandığını görebiliyorum" diyerek destekleyici bir alan açar. Empati tıpkı bir kas gibidir; kullandıkça ve pratik yaptıkça güçlenir."

2. "Başkasının Gözlüğünden Bakma" Tartışması: Katılımcılardan, kurumda bakımını üstlendikleri çocukların dünyasına geçiş yapabilmek için kendi kişisel yargılarını ve "yetişkin gözlüklerini" bir kenara bırakıp, çocuğun geçmiş travmalarını ve mevcut durumunu gören bir "empati gözlüğü" taktıklarını hayal etmeleri istenir.

"Değerli arkadaşlar, empati kurmaktan bahsettiğimizde hepimiz 'Evet, ben zaten empati kuruyorum' deriz. Ancak sahada çocuklarla çalışırken farkında olmadan çok büyük bir tuzağa düşeriz: Çocuğa kendi ebeveyn veya yetişkin gözlüğümüzle bakıp, onun çocuk gözlüğünü tamamen ıskalamak. Gelin şimdi bu iki gözlük arasındaki farkı ve bizim kurumsal bakımda düştüğümüz o görünmez tuzakları inceleyelim:

"Yetişkin Gözlüğü" Nedir ve Neden Yanıltır?

Biz yetişkinler olarak gelişmiş bir mantık beynine, yılların getirdiği hayat tecrübesine ve oturmuş bir dünya görüşüne sahibiz. Bir olay olduğunda, olayı kendi mantık süzgecimizden geçiririz.

Sahadaki Karşılığı: 9 yaşındaki bir çocuk, arkadaşı onun boyama kalemini izinsiz aldı diye salonda kıyameti koparıp ağladığında, eğer gözümüzde 'Yetişkin Gözlüğü' varsa şöyle düşünürsünüz: 'Altı üstü bir boyama kalemi, yenisini veririz olur biter. Bunun için bu kadar ağlanır mı? Ne kadar uyumsuz bir çocuk.' İşte bu, yetişkin gözlüğüdür. Olayı kalemin sadece 'maddi değeri' ve 'mantığı' üzerinden okur.

"Çocuk Gözlüğü (Empati Gözlüğü)" Takıldığında Ne Değişir?

Kendi yargılarımızı, 'Bunda büyütecek ne var?' diyen yetişkin sesimizi bir anlığına tamamen sessize alırız. Çocuğun gelişimsel dönemini, dezavantajlı geçmişini ve kurumda var olma mücadelesini önümüze koyarız.

Sahadaki Karşılığı: Aynı kaleme verilen o büyük tepkiye şimdi 'Empati Gözlüğü' ile bakalım: Bu çocuk koruma altında, aidiyet duygusu zedelenmiş ve hayatta kendine ait çok az güvenli alanı kalmış bir çocuk. O boyama kalemi onun için sadece bir kırtasiye malzemesi değil; 'bana ait olan, benim kontrolümde olan ve sınırlarımı temsil eden' devasa bir simgedir. Arkadaşı o kalemi izinsiz aldığı anda, çocuk sadece kalemi kaybetmiyor; güvenliğini, sınırlarını ve haklarını kaybediyor gibi hissediyor. İşte çocuk gözlüğü bize bu derin gerçeği gösterir.

2. ADIM: Bir Günlük Empati Günlüğü

Eğitimciye Not: Katılımcıların olaylara kurumsal kurallar penceresinden değil, dezavantajlı bir çocuğun iç dünyasından bakarak perspektif geliştirme kaslarını güçlendirin.

Yöntem: Grup Çalışması.

Kullanılacak Materyal: Çalışma kağıtları ve kalem.

Uygulama Adımları:

1. Çalışmanın Başlatılması: Eğitimci grubu 4-5 kişilik alt ekiplere ayırır. 2. "Bir Günlük Empati Günlüğü" Uygulaması: Her gruba kurumda kalan hayali bir çocuğun profili verilir (Örn: "Kuruma yeni gelmiş, akşamları sürekli ağlayan ve kimseyle konuşmayan 8 yaşında bir çocuk"). Gruplardan, bu çocuğun yerine geçerek (perspektif olarak) onun ağzından 'Kurumda Geçen İlk Günüm' başlıklı kısa bir günlük sayfası yazmaları istenir. 3. Paylaşım: Her gruptan bir sözcü yazılan günlüğü okur. Eğitimci, başkasının

yerine geçmenin (perspektif almanın) çocuktaki "görülme ve anlaşılma" ihtiyacını nasıl beslediğini vurgular.

3. ADIM: "Sadece dinliyorum" pratiği

Eğitimciye Not: Katılımcıların cevap vermek, akıl vermek veya yargılamak için değil; sadece karşı tarafı "anlamak için dinleme" becerisini deneyimlemelerini sağlayın.

Yöntem: Rol Yapma (Role-Play).

Kullanılacak Materyal: "İyi bir dinleyici olmanın önündeki engeller" listesi (Yargılamak, kıyaslamak, hemen akıl vermek, dikkati dağınık olmak).



Uygulama Adımları:

1. "Sadece Dinliyorum" Oyunu: Katılımcılar ikili eşleşir. Birinci katılımcı sahada yaşadığı gerçek ve zorlayıcı bir iş gününü anlatmaya başlar. 2. Rol Kuralları: İkinci katılımcı 3 dakika boyunca asla araya girmeyecek, akıl vermeyecek, "bunda bir şey yok" demeyecek veya kendi anılarını kıyaslamayacaktır. Sadece göz teması kurarak, başıyla onaylayarak ve tüm dikkatiyle orada olarak dinleyecektir. Ardından roller değişir. 3. Değerlendirme: Eğitimci sorar: "Sözünüz kesilmeden, akıl verilmeden sadece dinlendiğinizde bedeninizde ve duygu dünyanızda ne hissettiniz?"

4. ADIM: "Empati'ye karşı Acımak (Sempati/Şefkat)" tartışması

Eğitimciye Not: "Acımak (Sempati/Şefkat) ve Anlamak (Empati)" arasındaki o kritik çizgiyi personelin net olarak görmesini sağlayın.

Yöntem: Soru-Cevap ve İnteraktif Tartışma.

Kullanılacak Materyal: Beyaz tahta.

Uygulama Adımları:

1. Kritik Farkın Anlatılması: Eğitimci iki kavramı tahtaya yazarak şu açıklamayı yapar:

"Arkadaşlar, çocuklarımıza öğretmemiz ve bizim de uygulamamız gereken en önemli fark şudur: Acımak 'Senin adına üzuldüm' der ve araya mesafe koyarak uzaktan bakar. Çocukta bir eziklik hissi yaratabilir. Empati ise 'Seni anlıyorum, bu acıyı/hissi seninle birlikte hissediyorum' der ve yanına oturup bağ kurar. Biz çocuklara acımayacağız; onları anlamak için yanlarına oturup empati köprüsü kuracağız."

Empati ≠ Acıma

Yan yana bir karşılaştırma

	Acıma	Empati
Seni nasıl görürüm	Seni çaresiz ya da kırılmış biri olarak görürüm.	Seni zor bir dönemden geçen bir insan olarak görürüm.
Ne söylerim	Ah, zavalılık.	Senin yanındayım. Sana nasıl destek olabilirim?
Ne varsayırım	Bunu tek başına başaramayacağını varsayırım.	Duygularının gerçek olduğunu ve hâlâ güçlü yanların olduğunu varsayırım.
Ne yaratır	Mesafe, hiyerarşi ve utanç yaratır.	Bağ kurma, onur ve güven yaratır.

Empatiyi seç. Bağ kur. Daha nazik bir dünya oluştur.

2. Soru-Cevap: Katılımcılara sorulur: "Kurumda bir çocuğa acıyarak yaklaşmak ile ona empatik bir anlayışla yaklaşmak arasında, çocuğun özgüveni açısından ne gibi farklar gözlemlediniz?"

5. ADIM: "Neden böyle hissediyor?" (Vaka analizi)

Eğitimciye Not: "3 Aşamada Çocuğu Anlama Formülü"nü bir vaka üzerinden pratik ettirin.

Yöntem: Vaka Analizi.

Kullanılacak Materyal: Vaka kartları.

Uygulama Adımları:

1. Formülün Sunumu: Eğitimci 3 aşamalı formülü açıklar:

"Çocukla empati köprüsü kurarken şu 3 adımı izliyoruz:

1) Cevap vermek için değil, anlamak için dinleyin.

2) Fark ettiğiniz şeyi ayna gibi yansıtın ('Bu durum seni çok bunaltmış görünüyor').

3) Duygusuna hak verip onaylayın ('Böyle hissetmen çok normal, kim olsa aynı şeyi hissederdi')."

2. Vaka Analizi: "Yemekhanede sırasını kaybeden ve bu yüzden arkadaşına bağırarak bir çocuk" vakası ele alınır. Katılımcılardan bu 3 adımı kullanarak çocuğa nasıl yaklaşacaklarını adım adım analiz etmeleri istenir.

"Değerli arkadaşlar, şimdi sahada her an karşılaşabileceğiniz, çok tanıdık ama arkasında derin anlamlar barındıran bir vakayı masaya yatırıyoruz. Lütfen gözünüzün önüne getirin:

Vaka: 10 yaşındaki Ali, kuruma 6 ay önce kabul edilmiş, geçmiş öyküsünde ciddi ihmal ve kaynaklara ulaşma (açlık, belirsizlik) kaygısı olan bir çocuğumuz. O gün yemekhanede en sevdiği yemek çıkmıştır. Ali neşeyle sıraya girer ve sabırla bekler. Tam sıra ona gelmişken, arkadan gelen daha büyük bir çocuk (13 yaşındaki koridor arkadaşı) Ali'yi omzuyla hafifçe ittirerek önüne geçer.

Ali o an adeta donakalır. Birkaç saniye sonra yüzü kıpkırmızı olur, yumruklarını sıkar ve tüm yemekhanenin duyacağı bir sesle: 'Sen ne yapıyorsun! Herkes üstüme geliyor, her şeyi elimden alıyorsunuz! Senden de bu kurumdan da nefret ediyorum!' diye bağırır ve elindeki yemek tepsisini masaya hızla vurur. Yemekhanedeki herkes dönüp Ali'ye bakar."

Vakayı "Empati Gözlüğü" İle Okumak (Eğitimcinin Açıklaması)

"Arkadaşlar, Ali'nin bu devasa tepkisine önce Yetişkin Gözlüğüyle bakarsak ne görürüz? 'Altı üstü bir sıra, 30 saniye sonra yemeğini alacaktı, ne kadar hırçın ve uyumsuz bir çocuk.' Şimdi bu gözlüğü çıkarıp Empati Gözlüğüne takalım. Ali geçmişinde ihmal edilmiş; yani hakları, alanı ve güvenliği sürekli çiğnenmiş bir çocuk. O yemek sırası Ali için sadece yemek sırası değil; 'hakkı, görünürlüğü, emeği ve

adaleti' temsil ediyor. Önüne geçildiğinde Ali'nin ilkel beyni (amigdalası) anında Hayatta Kalma/Tehdit moduna geçiyor ve ona şu sinyali veriyor: 'Yine hakkın yeniyor, yine yok sayılıyorsun, kendini korumak için saldır!' Ali'nin tepkisi o ana değil, geçmişinin yarattığı o büyük adaletsizlik hissidir."

"3 Adımda Çocuğu Anlama Formülü" İle Müdahale Analizi

Eğitimci, grubu 3-4 kişilik alt ekiplere ayırır ve Ali'nin yanına giden bir bakım verenin bu krizi, formüle göre nasıl yöneteceğini çalıştırır:

Aşama 1: Cevap Vermek İçin Değil, Anlamak İçin Dinleyin

Ali bağırdığında ve tepsiyi vurduğunda ona uzaktan 'Sakin ol, bağırma, sıranı bekle' diye bağırılmayacağız (Termometre olmayacağız). Hemen Ali'nin yanına gidip, onunla göz hizasına ineceğiz. Ali feryat ederken onun sözünü kesmeyeceğiz, 'Ama sesini yükseltmen doğru değil' diye savunmaya geçmeyeceğiz. Sadece gözlerinin içine bakıp, tüm dikkatimizle onun o yoğun duygusunu boşaltmasına izin vereceğiz.

Aşama 2: Fark Ettiğiniz Şeyi Söyleyin (Aynalama)

Ali'nin beyni kırmızı bölgede olduğu için hissini göremiyor. RULER'ın isimlendirme gücünü kullanarak onun duygusunu ona yansıtacağız:

"Ali, şu an çok öfkeli ve yüzün kıpkırmızı olmuş. Sabırla beklediğin sıran elinden alındığı için çok büyük bir haksızlığa uğramış ve yok sayılmış hissediyorsun, seni anlıyorum."

Aşama 3: Duygusuna Hak Verin (Onaylayın)

Dikkat edin, Ali'nin tepsiyi masaya vurmasını veya bağırmasını (davranışı) onaylamıyoruz; yaşadığı o derin 'haksızlık' hissini (duyguyu) onaylıyoruz.

"Burada dakikalardır beklediğini biliyorum Ali. Tam sıra sana gelmişken önüne geçilmesi çok kırıcı. Senin yerinde kim olsa kendini çok haksızlığa uğramış ve öfkeli hissederdi, böyle hissetmen çok normal."

"Değerli bakım verenler; bu 3 adımı uyguladığımızda Ali'nin beyninde ne değişir biliyor musunuz? Ali, 'Karşımdaki yetişkin beni cezalandırmıyor, beni anlıyor, ben buradayım ve değerliyim' diyecek ve beynindeki tehlike alarmı yavaşça kapanacaktır. Ali sakinleşip üst kat beynine (Mantık moduna) geçtiğinde ancak o zaman 'Sınır ve Problem Çözme' adımıza geçebiliriz:

'Ali, haksızlığa uğradığında öfkelenmen çok normal ama tepsiyi masaya vurmaya izin veremem. Şimdi sakinleştiğine göre gel o arkadaşının yanına birlikte gidelim ve hakkımızı 'Tilki' ya da 'Baykuş' stratejisiyle, Ben diliyle arayalım, ne dersin?'

Şimdi soruyorum size; kurumda Ali gibi 'kaynak veya hak' savaşına girip kırmızı bölgeye geçen çocuklarınız var mı? Onlara bugünden sonra bu 3 adımla yaklaştığınızda sahnede neyin değişeceğini hayal ediyorsunuz?"

6. ADIM: "Sen" yerine "Ben" dili

Eğitimciye Not: "Sen dili" ile "Ben dili" arasındaki farkı, suçlama içermeyen ve duygunun sorumluluğunu alan bir atılganlık aracı olarak aktarın.

Yöntem: Uygulama ve Cümle Dönüştürme Egzersizi.

Kullanılacak Materyal: Yazı tahtası.

Uygulama Adımları:

1. Teorik Temel: Eğitimci empatik dilin mantığını açıklar:

"Çatışma anlarında sıklıkla başvurduğumuz 'Beni hiç dinlemiyorsun!' veya 'Çok bencilsin!' gibi suçlayıcı ifadeler (Sen dili), karşı tarafı anında savunmaya geçirir ve iletişimi koparır. Bunun yerine 'Ben dili' kullanmak, bireyin başkasını suçlamadan kendi duygularının ve düşüncelerinin sorumluluğunu almasını sağlar."

2. "Sen"den "Ben"e Çevirme Oyunu: Tahtaya suçlayıcı cümleler yazılır ve katılımcılardan bunları "Ben dili"ne çevirmeleri istenir:

o Sen Dili: "Her zaman odanı çok dağıtıyorsun, bıktım artık!" o Ben Dili: "Oda dağınık olduğunda kendimi çok yorgun hissediyorum ve düzen konusunda iş birliği yapmamıza ihtiyaç duyuyorum."

7. ADIM: Pekiştirme ve Kapanış

Eğitimciye Not: Katılımcıların edindikleri empatik dinleme ve yansıtırma araçlarını yarın sahada nasıl kullanacaklarına dair net sözler alın. Empatinin, bakım verenle çocuk arasında kurulan en güçlü "görünmez bağ" olduğunu vurgulayarak oturumu kapatın.

Yöntem: Sözlü Geri Bildirim.

"Bugün acımak (sempati) ile anlamak (empati) arasındaki o sarsıcı farkı konuştuk; acımanın araya mesafe koyduğunu, empatinin ise yanına oturup bağ kurduğunu gördük. Bu farkındalığın, günlük hayatınızda, iş hayatınızda nasıl bir fark yaratacağını düşünöyorsunuz?"

5. OTURUM: SOSYAL BECERİ VE ÇATIŞMA ÇÖZME



Adım	Hedef Kazanım (Adım Başlığı)	Etkinlik	Yöntem	Süre
1	Sosyal ilişkilerde sınırları belirleme	"Arkadaşlık Çemberi" Analizi	İnteraktif Sunum	20 Dk
2	Çatışma anını fırsata çevirme	"Kazan-Kazan" Modeli	Rol Yapma	25 Dk
3	Problem çözme becerisi	"Düşün-Konuş-Dinle" Zinciri	Grup Çalışması	20 Dk
4	İletişimde iş birliğini güçlendirme	"Takım Oyunu" Simülasyonu	Uygulamalı Oyun	20 Dk
5	Sosyal ipuçlarını okuma	"Sence Ne Düşünüyor?"	Vaka Analizi	15 Dk
6	Sosyal becerileri destekleme	Günlük Yaşamda Sosyal Pratik	Soru-Cevap	10 Dk
7	Oturum sonu pekiştirme	Anahtar kavramların tekrarı	Metafor/Anektod	10 Dk
8	Değerlendirme ve kapanış	Katılımcı görüşleri	Sözlü Geri Bildirim	5 Dk

1. ADIM: Sosyal ilişkilerde sınırları belirleme

Eğitimciye Not: Katılımcıların, çocukların sosyal becerilerinin kendi içsel duygu dünyalarını dış dünyaya yansıtma biçimi olduğunu anlamalarını sağlayın. İyi bir dinleyici olmanın sosyal sınırları korumadaki rolünü vurgulayın.

Yöntem: İnteraktif Sunum.

Kullanılacak Materyal: Yazı tahtası

Uygulama Adımları:

1. Sosyal Becerinin Temellendirilmesi: Eğitimci kavramı şu sözlerle aktarır:

"Değerli arkadaşlar, kendi hislerini anlayan ve başkalarıyla empati kurabilen bir bireyin, bu özelliklerini dış dünyaya yansıtmasına sosyal beceri diyoruz. Bu beceri sayesinde bireyler başkalarıyla iyi anlaşır, ortaklaşa iş yapabilir ve tartışmalarını kavgaya dönüştürmeden çözebilirler. Bunun en temel kuralı ise iyi bir dinleyici olmaktır. Karşısındakinin sözünü kesmeden, sürekli kendi konuşmadan ve yargılamadan dinleyebilen bireyler, başkalarının ne hissettiğini anlar ve çok daha sağlıklı iletişim kurarlar."

2. "Arkadaşlık Çemberi" Analizi: Tahtaya iç içe geçmiş üç çember çizilir (En iç: Ben ve yakın çevrem, Orta: Arkadaşlarım, En dış: Yabancılar/Sosyal Çevre). Katılımcılardan, kurumdaki çocukların bu çemberler arasındaki geçişlerde (kime ne kadar yakınlıkla, fiziksel ve duygusal sınırlarını nasıl koruyacağı) yaşadıkları karmaşaları tartışmaları istenir.

"Değerli arkadaşlar, tahtaya çizdiğimiz bu üç çember, aslında bir çocuğun sosyal hayatta kendini güvende hissetmesini sağlayan 'Duygusal ve Fiziksel Sınır Haritası'dır. Aile yanında büyüyen çocuklar, hangi duygu ve davranışı hangi çembere ait kişiye göstereceklerini doğal bir yaşam akışı içinde, ebeveynlerini izleyerek öğrenirler. Örneğin; en iç çemberdeki annesine sarılır, orta çemberdeki arkadaşıyla oyuncağını paylaşır, en dış çemberdeki yabancıya ise mesafeli davranır.

Ancak kurumsal bakım altında olan, dezavantajlı veya erken dönemde ihmal/istismar öyküsü olan çocukların dünyasında bu çemberlerin sınırları darmadağındır.

Kuruma veya çocuk evine yeni bir ziyaretçi, yabancı bir personel ya da usta öğretici gelir. Bazı çocukların, en dış çemberde olması gereken bu 'yabancı' kişiye sanayeler içinde sanki en iç çemberdeki annesi ya da babasıymış gibi yaklaştığını, kucağına atladığını, aşırı sevgi gösterisinde bulunduğunu görürsünüz.

Dışarıdan bakan biri buna 'Ne kadar sıcakkanlı bir çocuk' diyebilir. Oysa bu durum, çocuğun güvenli bağlanma eksikliğinden ve çemberlerin sınırlarını bilmediğinden kaynaklanır. Bu analiz bize şu farkındalığı kazandırır: Çocuk en dış çemberdeki insana en iç çember muamelesi yapıyorsa, bu çocuk sosyal hayatta istismara ve manipülasyona son derece açık demektir. Bizlerin, bu sınır karmaşasını fark edip o çocuklara 'Kime, ne kadar, nasıl güvenecekleri' konusunda rehber olmamız gerekir. Siz sahadayken bu sınır karmaşalarını en çok hangi olaylarda görüyorsunuz?"

2. ADIM: Çatışma anını fırsata çevirme

Eğitimciye Not: Kişilerarası çatışmalarda kullanılan 5 temel stratejinin (5 Hayvan Metaforu) altını çizin. Katılımcıların "hakem" olmak yerine, çocukları tilki ve baykuş stratejilerine yönlendiren birer kılavuz olmalarını destekleyin. Çatışmanın bir "yıkım" değil, bir "öğrenme fırsatı" olduğunu işleyin.

Yöntem: Rol Yapma

Kullanılacak Materyal: 5 Hayvan İllüstrasyonu (Kaplumbağa, Oyuncak Ayı, Köpek Balığı, Tilki, Baykuş).

Uygulama Adımları:

1. 5 Hayvan Stratejisinin Anlatılması: Eğitimci stratejileri metaforlarla açıklar:

"Arkadaşlar, çatışma anlarında çocukların (ve yetişkinlerin) izleyebileceği beş farklı çözüm yöntemi vardır ve bunları hayvan sembolleriyile çok kolay öğretebiliriz:

Kaplumbağa (Geri Çekilme): Gerginlik çıkmasın diye sessiz kalır, hakkını savunmaktan kaçınır.

Oyuncak Ayı (Alttan Alma): Başkaları kırılmasın diye kendi ihtiyaçlarını tamamen göz ardı eder.

Köpek Balığı (Zorlama): Sadece kendi hedeflerine odaklanır, baskı kurarak kazanmaya çalışır.

Tilki (Uzlaşma): Karşılıklı ödün vermeye yatkındır. Ortak orta noktada buluşur ("Biraz ben oynayayım, sonra sen oynar").

Baykuş (İş Birliği): Sorunun kökenine iner, iki tarafın da ihtiyacını tam karşılayan yapıcı bir yol bulur."

2. Rol Yapma Pratiği: Katılımcılar ikili eşleşir. Kurumda sık yaşanan bir kriz senaryosu (Örn: Bilgisayar sırası kavgası) üzerinden sırayla "Köpek Balığı" (baskıcı) ve ardından "Tilki/Baykuş" (uzlaşmacı/iş birlikçi) stillerini canlandırarak aradaki farkı deneyimlerler.



3. Adım: Problem çözme becerisi

Eğitimciye Not: Katılımcıların çocuk adına sorunu çözen bir yargıç olmak yerine, çocukların kendi çözümlerini üretmelerini sağlayacak "Düşün-Konuş-Dinle" adımlarını içselleştirmelerini sağlayın.

Yöntem: Küçük Grup Çalışması.

Kullanılacak Materyal: Çalışma kağıtları, "Çözüm Üret, Kullan!" senaryo kartları.

Uygulama Adımları:

1. Ebeveynin/Bakım Verenin Rolü: Eğitimci rehberdeki temel ilkeyi aktarır:

"Çocuğumuz bir sorun yaşadığında onun adına sorunu çözmek veya kimin haklı olduğuna karar veren bir yargıç olmak yerine, ona hangi hayvan stratejisini kullandığını sormalı ve çözüme kılavuzluk etmeliyiz. Amacımız çocukların kaplumbağa veya köpek balığı olmak yerine, duruma göre tilki ya da baykuş stratejilerini kullanmalarını sağlamaktır."

2. "Düşün-Konuş-Dinle" Zinciri Uygulaması: Gruplara bir problem senaryosu verilir.

Katılımcılar, çocukların kriz anında önce durup duruma göre strateji düşünmesini, ardından karşı tarafla yapıcı konuşmasını ve son olarak karşı tarafın ihtiyacını dinlemesini sağlayacak müdahale adımlarını yapılandırır.

Senaryo Dağıtımı: Katılımcılar 3-4 kişilik gruplara ayrılır. Her gruba aşağıdaki senaryolardan biri verilir:

Senaryo 1: İki çocuk aynı bilgisayarı kullanmak istiyor, ikisi de "Ben önce geldim" diyor ve tartışma büyüyor.

Senaryo 2: Bir çocuk arkadaşının eşyasını izinsiz aldı, öbürü öfkeyle "Hırsız!" diye bağıyor.

Senaryo 3: Grup oyununda bir çocuk kurallara uymadı, diğerleri onu oyundan dışlamak istiyor.

• **DÜŞÜN (Dur ve Değerlendir):** Bakım veren, kavga eden çocuklara anında çözüm üretmez. Önce her iki çocuğu da sakinleşmeye davet eder ve şu soruları sırayla sorar:

"Şu an ne hissediyorsun? Bir kelimeyle söyle." (Duyguyu isimlendirme)

"Tam olarak ne oldu? Sen anlat." (Olayı kendi gözünden aktarma)

"Peki sen ne istiyordun?" (İhtiyacı netleştirme)

Bu sorular çocuğun beynini "tepki modundan" çıkarıp "düşünme moduna" sokar. Bakım veren bu aşamada yargılamaz, sadece dinler ve yönlendirir.

• **KONUŞ (Yapıcı İfade):** Çocuktan, öğrendiği "Ben Dili"ni kullanarak yaşadığı sorunu karşı tarafa anlatması istenir. Bakım veren gerekirse şu kalıpla başlatır:

"Sen bunu 'Ben dili' ile anlatabilir misin? 'Sen her zaman...' demek yerine 'Ben... hissettim çünkü...' diye başla."

Çocuk ifade ederken bakım veren araya girmez. Konuşma bittiğinde hangi hayvan stratejisini kullandığını sorar:

"Şu an hangi hayvan gibi davrandın? Köpek Balığı mı, Kaplumbağa mı, yoksa başka biri mi?"

• **DİNLE (Karşı Tarafı Anlama):** Şimdi sıra diğer çocuktur. Bakım veren ona da aynı "Ben Dili" formatını kullanır ve ilk çocuktan sadece dinlemesini ister — araya girmeden, itiraz etmeden. Süreç bittiğinde her iki çocuğa şu soru yöneltilir:

"Karşı taraf ne hissediyordu? Onun ihtiyacı neydi?"

Bu soru çocuğu perspektif almaya — yani empati kurmaya — zorlar. Bakım veren iki tarafın ihtiyaçlarını tahtaya/kağıda yazar ve şunu sorar:

"Her ikinizin de ihtiyacı karşılanabilir mi? Hangi çözüm her ikisi için de işe yarar? Tilki mi, Baykuş mu?"

Büyük Grup Paylaşımı: Her grup senaryosunu ve buldukları çözümü kısaca paylaşır. Eğitimci şu soruyla tartışmayı derinleştirir:

"Gerçek hayatta bu zincirin en zor halkası hangisi: Düşün mü, Konuş mu, Dinle mi? Neden?"

4. Adım: İletişimde iş birliğini güçlendirme

Eğitimciye Not: Bu adım tamamen uygulamalı bir oyundur. Geri bildirim ve etkileşim olmadan tek yönlü dinlemenin iletişimi nasıl kopardığını bizzat yaşatarak fark ettirin.

Yöntem: Uygulamalı Oyun.

Kullanılacak Materyal: Her katılımcı için birer adet boş A4 kağıdı.

Uygulama Adımları:

1. "Kağıt Yırtma" Oyunu: Eğitimci tüm katılımcılara birer A4 kağıdı dağıtır. Herkesin gözlerini kapatmasını ister. Kuralı koyar: "Soru sormak, konuşmak ve gözleri açmak kesinlikle yasaktır." 2.

Yönergelerin Verilmesi: Eğitimci sırayla şu komutları verir:

"Kağıdı ikiye katlayın... Sol üst köşeyi koparın... Kağıdı tekrar yarıdan katlayın... Sol alt köşeyi yırtın..."

3. Değerlendirme: Katılımcılar gözlerini açtığında, kağıtların birbirinden tamamen farklı şekillerde yırtıldığı görülür. Eğitimci vurgular: "Gördüğünüz gibi, karşılıklı etkileşim, soru sorma ve göz teması gibi geri bildirimler olmadan tek yönlü dinleme iletişimi tamamen bozar. Çocuklarımızla iletişim kurarken de onların bizi doğru duyduğundan emin olmak için etkileşime ihtiyaç duyarız."

5. Adım: Sosyal ipuçlarını okuma

Eğitimciye Not: Katılımcıların, dezavantajlı ve travma geçmişi olan çocukların nörolojik olarak "Tehdit Algısı" eşiklerinin çok düşük olduğunu fark etmelerini sağlayın. Çocuğun saldırganlığını bir "terbiyesizlik" olarak değil, beynin yanlış alarm vermesi olarak okumalarına rehberlik edin.

Yöntem: Vaka Analizi ve İnteraktif Tartışma.

Kullanılacak Materyal: Yazı tahtası, Beyin Durumları Modeli Şeması.



Uygulama Adımları:

1. Sosyal İpucu Analizi

"Değerli arkadaşlar, sosyal beceri sadece sıramızı beklemek, 'Ben dili' kullanmak ya da hakkımızı savunmakla sınırlı değildir. Sosyal becerinin çok büyük bir kısmı, ortamdaki görünmez sosyal sinyalleri ve ipuçlarını doğru okuma becerisi'dir. Biz yetişkinler bir ortama girdiğimizde insanların jestlerinden, mimiklerinden, ses tonlarından veya fısıldaşmalarından durumun ne olduğunu kabaca anlarız. Ancak koruma altındaki, erken dönemde ihmal veya şiddete maruz kalmış dezavantajlı çocuklarımızın dünyasında bu sosyal ipuçlarını okuma mekanizması yeterli değildir. Onlar nörolojik bir filtreden dolayı tarafsız veya belirsiz sinyalleri bile doğrudan bir 'saldırı' veya 'dışlanma' olarak yorumlarlar."

2. Vaka Sunumu ve Derinlemesine Analiz

Eğitimci, el kitabındaki vaka senaryosunu sınıfa sunar ve ardından iki aşamalı analizi başlatır:

Vaka: 11 yaşındaki Can, televizyon odasında oturmaktadır. O sırada odanın diğer köşesindeki koltukta oturan iki arkadaşı (Mert ve Efe) kendi aralarında kısık sesle fısıldaşarak aniden gülmeye başlarlar. Can o esnada onlara bakmamaktadır ancak gülüşme sesini duyar duymaz yerinden fırlayarak Mert ve Efe'nin üzerine yürür. Yumruklarını sıkarak, 'Siz benim arkamdan ne konuşuyorsunuz, benimle dalga geçmeye ne hakkınız var!' diye bağırır ve sehpanın üzerindeki dergileri onlara doğru fırlatır (Köpek Balığı Stratejisi). Oysa Mert ve Efe o an tamamen Can'dan bağımsız, dün akşam izledikleri komik bir video hakkında konuşmaktadırlar.

Aşamalı Soru: Çocuğun Bu Sosyal İpucunu Yanlış Değerlendirmesinin Nörolojik Nedenleri Nelerdir?

Eğitimci, katılımcıların dikkatini bir önceki modülde işlenen Beyin Durumları Modeline çeker:

Kronik Alarm Durumu (Hipervijilans): Travma, ihmal veya güvensiz ortamlardan gelen çocukların beyinlerindeki amigdala (alarm merkezi) sürekli en yüksek seviyede çalışır. Tıpkı her an hırsız girmesinden korktuğu için alarmı aşırı hassaslaştırılmış bir ev gibidirler; rüzgar esse alarm ötmeye başlar.

Belirsizliği Tehdit Olarak Algılama: Odadaki fısıldaşma ve gülüşme sesleri Can için "belirsiz bir sosyal ipucu"dur. Sağlıklı işleyen bir beyin 'Acaba neye gülüyorlar?' diye mantık yürütürken (Mantık Modu), Can'ın alarm sistemi bu belirsizliği anında hayati bir tehlike, bir dışlanma veya aşağılanma saldırısı olarak kodlar. Çocuk saniyeler içinde Hayatta Kalma Moduna (Alt Kat Beyne) düşer. Saldırganlığı (Köpek Balığı stratejisi) aslında saygısızlığından değil, beyninin ona 'Saldırı altındasın, kendini korumak için hemen vur!' emrini vermesinden kaynaklanır.

3. Sahada Çocuğa "Sosyal İpuçlarını Doğru Okumayı" Nasıl Öğreteceğiz?

Eğitimci, katılımcılardan beyin fırtınası yoluyla gelen önerileri derler ve bakım verenlerin Can gibi

çocuklara bu ipuçlarını öğretmesi için şu 3 Aşamalı Rehberlik Modelini tahtaya yapılandırır:

1. Aşama: Önce Alarmı Kapatın (Eş-Regülasyon)

Çocuk krizin ortasındaiken ve arkadaşlarına saldırırken ona 'Onlar seninle dalga geçmiyordu, yanlış anladın' demek işe yaramaz. Önce Can'ın yanına gidilmeli, güvenli mesafeden boy hizasına inilmeli ve sakın bir ses tonuyla 'Can, buradayım, yanındayım. Derin bir nefes alalım, önce biraz sakinleşebilirsiniz' denilerek çocuk Hayatta Kalma Modundan çıkarılmalıdır.

2. Aşama: Sosyal İpucunu Masaya Yatırın (Dedektifçilik Oyunu)

Çocuk sakinleşip Üst Kat Beyne (Mantık Moduna) geçtiğinde, bir olay yeri inceleme dedektifi gibi ipuçları onunla birlikte analiz edilir:

"Can, odada iki arkadaşın fısıldaşıp güldüğünde senin hakkında konuştuklarını düşünüp çok öfkelenedin, bunu anlıyorum. Peki, onların senin hakkında konuştuğuna dair elinde net bir kanıt var mıydı? Sadece seslerini duydun, değil mi? Sence senin dışında tamamen başka bir şeye gülüyor olma ihtimalleri yüzde kaçtı? Gel bir dedektif gibi bunu araştıralım."

3. Aşama: Köpek Balığı Yerine "Baykuş Sorusu" Sormayı Öğretin

Çocuğa, bir daha benzer bir belirsiz ipucu gördüğünde saldırmak (Köpek Balığı olmak) veya küsüp gitmek (Kaplumbağa olmak) yerine, durumu kontrol etmek için bir Baykuş/Tilki gibi soru sormayı bir davranış provası olarak öğretin:

"Can, bir dahaki sefere birileri fısıldaşıp güldüğünde ve içinde o kötü his uyandığında, gidip onlara vurmak yerine doğrudan şunu sormayı denemek ister misin: 'Çocuklar komik bir şeye mi gülüyorsunuz, ben de katılabilir miyim?' İşte bu bir Baykuş davranışıdır. Gidip sorarsan, beyninin verdiği o yanlış alarmı kendi gözlerinle iptal etmiş olursun."

Eğitimci İçin Kapanış Vurgusu

"Değerli bakım verenler; Can'ın durumundaki bir çocuğun her fısıltıyı üzerine alınması bir kişilik bozukluğu değildir. O çocukların geçmiş yaraları, dünyayı tehlikeli bir yer olarak görmelerine neden olmuştur. Onlara her an tetikte olmalarına gerek olmadığını, ortamdaki sinyalleri hemen Köpek Balığı dişleriyle ısırarak yerine bir Baykuş gözüyle inceleyebileceklerini, bizim bu sabırlı dedektifçilik rehberliğimiz öğretecektir."

6. Adım: Sosyal Becerileri Günlük Hayata Taşıma

Eğitimciye Not: Bu adım tamamen sahaya dönüktür. Katılımcıların kurumdaki günlük rutinlerin birer sosyal beceri laboratuvarı olduğunu fark etmelerini sağlayın. Sosyal becerinin kitap okuyarak değil, ancak yaşayarak, tekrar ederek ve güvenli ortamda hata yaparak gelişeceğini vurgulayın.

Yöntem: Soru-Cevap ve Beyin Fırtınası.

Kullanılacak Materyal: Yazı tahtası, Not Kağıtları

Uygulama Adımları:

Kavramın Temellenmesi: Eğitimci önce temel ilkeyi aktarır:

"Değerli arkadaşlar, bugüne kadar çocukları doğru dinlemeyi, empati kurmayı, çatışmayı fırsata çevirmeyi ve sosyal ipuçlarını okumayı konuştuk. Peki tüm bu beceriler çocukların zihnine nasıl yerleşir? Cevap basit: Tekrar, tekrar ve tekrar. Sosyal beceriler kaslar gibidir; kullanılmadıkça zayıflar, her gün küçük egzersizlerle güçlenir. Kurumunuzdaki her ortak öğün, her görev paylaşımı, her grup oyunu aslında birer sosyal beceri jimnastiği fırsatıdır."

Günlük Pratik Fırsatları: Eğitimci tahtaya şu başlığı yazar: "Kurumda Sosyal Beceri Laboratuvarı" ve katılımcılardan beyin fırtınasıyla katkı ister. Ardından şu örüntüleri paylaşır: Ortak öğün hazırlığı — çocuklar görev paylaşır, sıra bekler, yardım ister, teşekkür eder. Oda temizliği görevi — müzakere ederler, anlaşmazlık çözme pratiği yaparlar. Grup oyunları — kural koyma, itiraz, uzlaşma becerileri doğal olarak gelişir. Birbirini dinleme çemberi — her akşam herkes günün en iyi ve en zor anını paylaşır; bakım veren yalnızca dinler, yorum yapmaz.

"Sosyal Pusulam" Kartı: Katılımcılara şu pratik uygulamayı önerir: Kurumda haftada bir, çocukların her biriyle birebir oturun ve şu üç soruyu sorun: 'Bu hafta kimin sana yardım ettiğini hatırlıyor musun?' 'Bu hafta birisini üzdün mü, fark ettin mi?' 'Bir dahaki sefere farklı yapmak istediğin bir şey var mı?' Bu üç

soru, çocuğun sosyal farkındalığını ve öz-değerlendirme becerisini sessiz ama güçlü biçimde geliştirir.

Kapanış Sorusu: Eğitimci adımı şu soruyla kapatır: "Kurumunuzdaki günlük rutinlerden hangisini, bugün öğrendiklerimizle birlikte bilinçli bir sosyal beceri pratiğine dönüştürebilirsiniz? Her grupta iki kişi paylaşsın."

7. Adım: Oturum Sonu Pekiştirme

Eğitimciye Not: Bu adım bilişsel pekiştirme adımıdır. Katılımcıların zihinlerinde günün anahtar kavramlarını somutlaştırın. Metafor ve anekdot kullanarak duygusal hafızaya yerleşmesini sağlayın; soyut kavramlar somut imgelerle çok daha kalıcı öğrenilir.

Yöntem: Metafor ve Anekdot.

Kullanılacak Materyal: Yazı tahtası.

Uygulama Adımları:

Anahtar Kavramların Özeti: Eğitimci tahtaya bugünün 5 temel kavramını yazar ve her birini tek cümleyle açar: Sosyal Beceri — duygularımızı dış dünyaya sağlıklı taşıma köprüsü. Arkadaşlık Çemberi — kime ne kadar güveneceğimizi bilen çocuk istismara kapalıdır. 5 Hayvan Stratejisi — çatışmada hangi hayvan olduğumuzu bilmek başlı başına bir güçtür. Kağıt Yırtma — etkileşimsiz iletişim, karşı tarafın nerede olduğunu bilmeden harita tarif etmektir. Sosyal İpuçları — çocuğun saldırganlığı çoğu zaman bir alarm yanışı çalmasıdır.

"Kalkan" Metaforu: Eğitimci şu imgeyi kullanır:

"Arkadaşlar, sosyal beceriyi şöyle düşünün: Bir çocuğun elinde görünmez bir kalkan var. Bu kalkan onu ne yumruklardan ne de kelimelerden korur — onu yalnızlıktan korur. Güvenli bir arkadaşlık kurabilmek, çatışmayı kavgaya döndürmemek, 'hayır' diyebilmek ve yardım isteyebilmek — bunların her biri o kalkanı biraz daha güçlendirir. Siz bu becerileri çocuklara öğrettiğinizde, onlara sağlam bir kalkan armağan ediyorsunuz."

Bağlantı Sorusu: Eğitimci bir önceki oturumla köprü kurar: "Geçen hafta empatiyi işlemiştik. Empati bir çocuğun başkasının dünyasına pencere açmasıydı. Bu hafta sosyal beceriyi işledik — bu da o pencereden dışarı adım atmaktır. Empati kurarak karşımızdakinin iç dünyasını anlarız, sosyal becerilerimizi kullanarak da kriz anında Köpek Balığı olmak yerine onunla bir Baykuş gibi uzlaşırız. Bu iki araç bir araya geldiğinde güvenli bir iş birliği inşa etmiş oluruz."

8. Adım: Değerlendirme ve Kapanış

Eğitimciye Not: Bu adım hem oturumun hem de Bölüm 5'in kapısını kapatır. Katılımcıların sözel geri bildirimlerini almak, hem sizin için değerli bir veri hem de onlar için güçlü bir öğrenme deneyimidir — çünkü öğrendiklerini başkasına anlatmak o bilgiyi içselleştirmenin en güçlü yoludur.

Yöntem: Sözlü Geri Bildirim ve Kapanış Çemberi.

Kullanılacak Materyal: Yok (sadece çember oturumu).

Uygulama Adımları:

Kapanış Çemberi: Katılımcılar çember oluşturur. Eğitimci turu başlatır ve her katılımcıdan şu iki soruya sırayla yanıt vermesini ister: 'Bugün en çok hangi kavram zihnime yapıştı?' ve 'Yarın kuruma döndüğümde sosyal beceri konusunda bir çocukla farklı yapacağım bir şey nedir?'

Kapanış Konuşması: Eğitimci oturumu şu sözlerle tamamlar:

"Değerli arkadaşlar, bugün çok önemli bir şeyi birlikte keşfettik: Sosyal beceri öğretmek, çocuğa balık tutmayı öğretmekten bile daha değerli. Çünkü balık tutmayı öğrenen çocuk karnını doyurur; sosyal beceriyi öğrenen çocuk ise yalnız kalmadan, ait olduğunu hissederek büyür. Ve biz biliyoruz ki kurumsal bakım altındaki çocukların en derin yarası tam olarak bu: 'Ben ait değilim' hissi. Siz bu araçları sahaya taşıdığınızda, o hissin üzerine bir şifa katmanı koyuyorsunuz. Gelecek haftaki oturumda bu becerilerin en güçlü bileşeni olan atılganlığı — yani çocuğun kendi sesini bulmasını — işleyeceğiz. Bugün için herkese çok teşekkür ederim."

6. OTURUM: ATILGANLIK BECERİLERİ – KENDİNİ İFADE ETME VE HAKKINI



Adım	Hedef Kazanım (Adım Başlığı)	Etkinlik	Yöntem	Süre
1	Pasif, agresif ve atılgan davranışı ayırt etme	Davranış Üçgeni Analizi	İnteraktif Sunum	20 Dk
2	"Ben" dili ile duyguyu ifade etme	"Sen" Yerine "Ben" Cümleleri	Rol Yapma	25 Dk
3	Sınır koyma ve "Hayır" deme becerisi	"Nazikçe Hayır" Pratiği	Uygulamalı Çalışma	20 Dk
4	Hak ihlallerine karşı savunma	Güvenli Mesafeyi Koruma	Vaka Analizi	20 Dk
5	Beden dili ve ses tonu kullanımı	"Dik Dur, Kararlı Söyle"	Fiziksel Aktivite	15 Dk
6	Sosyal becerileri destekleme	Günlük Yaşamda Atılganlık Pratiği	Soru-Cevap	10 Dk
7	Oturum sonu pekiştirme	Anahtar kavramların tekrarı	Metafor/Anektod	10 Dk
8	Değerlendirme ve kapanış	Katılımcı görüşleri	Sözlü Geri Bildirim	5 Dk

1. Adım: Pasif, agresif ve atılgan davranışı ayırt etme

Eğitimciye Not: Pasif (sessiz kalan), agresif (bağırır/saldırır) ve atılgan (kendini net ve saygılı ifade eden) davranış arasındaki farkları açıklayın. Katılımcıların atılganlığı (assertiveness), saldırganlık (aggressiveness) ile karıştırmamasını önleyin. Atılganlığın hem kendi hakkını korumak hem de karşı tarafın sınırlarına saygı duymak olduğunu kalın çizgilerle belirtin.

Yöntem: İnteraktif Sunum ve Canlandırma.

Kullanılacak Materyal: Yazı tahtası, 4 farklı iletişim stilini temsil eden kartlar.

Uygulama Adımları:

"Değerli arkadaşlar, eğitimimizin son modülünde, duygusal zekanın dış dünyaya açılan en güçlü kalkınını işliyoruz: Atılganlık. Günlük yaşamda, özellikle de kurum içi yoğun ilişkilerde karşılaştığımız olaylara temelde 4 farklı iletişim stiliyle tepki veririz:

Pasif Stil (Ben önemsizim, sen önemlisin): Kendi ihtiyaçlarını, haklarını söyleyemez. Hayır diyemez. İçine atar, çiğnenmeye göz yumar.

Saldırgan/Agresif Stil (Sadece ben önemliyim, sen önemsizsin): Hak ararken bağırır, suçlar, tehdit eder, karşı tarafın sınırlarını ezip geçer (Köpek Balığı stratejisi).

Pasif-Saldırgan Stil (Doğrudan söylemem ama acısını çıkarırım): Yüze güler ama arkadan iş çevirir, imalarda bulunur, kapıyı çarpar, küser.

Atılgan Stil (Ben de önemliyim, sen de önemlisin): Kendi haklarını, duygularını ve ihtiyaçlarını karşı tarafı incitmeden, suçlamadan, net ve kararlı bir dille ifade eder. İşte bizim hem kendimizde geliştirmek istediğimiz hem de çocuklara kazandırmak istediğimiz ideal denge budur." Günlük hayatta bir kriz anında sergilediğimiz iletişim stili (bağırarak, küsmek ya da net bir sınır çizmek) buzdağının sadece görünen kısmıdır, yani 'davranış'tır. Ancak psikolojide biliriz ki hiçbir davranış nedensiz değildir. Her davranışın arkasında bir duygu, o duygunun arkasında ise zihnimizin ürettiği bir düşünce vardır. Bu üçü birbirine kopmaz zincirlerle bağlı bir üçgen oluşturur:

[DAVRANIŞ ÜÇGENİ]

DÜŞÜNCE

DUYGU DAVRANIŞ

Şimdi gelin; kurumda sıkça gördüğümüz Pasif, Agresif (Saldırgan) ve hedefimiz olan Atılgan iletişim stillerini bu davranış üçgeninin içine yerleştirerek analiz edelim. Göreceksiniz ki, zihindeki düşünceyi değiştirmeden stili değiştirmek mümkün değildir:

1. Agresif / Saldırgan Stil Üçgeni (Köpek Balığı)

Zihindeki Düşünce: "Eğer sesimi yükseltmezsem beni ezecekler, kimse beni dinlemeyecek. Haklı çıkmak için saldırmalıyım."

Bedendeki Duygu: Tehdit altında hissetme, yoğun öfke, hırs.

Dışarı Yansıyan Davranış: Karşı tarafın sözünü kesme, suçlama, parmak sallama, bağırma veya eşya fırlatma.

2. Pasif Stil Üçgeni (Kaplumbağa)

Zihindeki Düşünce: "Eğer hayır dersem beni sevmezler, dışlanırım. Sorun çıkmasın diye kendi isteğimden vazgeçmeliyim."

Bedendeki Duygu: Reddedilme korkusu, yoğun kaygı, değersizlik.

Dışarı Yansıyan Davranış: Sessiz kalma, hakkını savunamama, ezilip büzülme, hayır diyememe ve sürekli alttan alma.

3. Atılgan Stil Üçgeni (Baykuş / Tilki)

Zihindeki Düşünce: "Benim haklarım ve ihtiyaçlarım ne kadar değerliyse, karşımdaki insanın hakları da o kadar değerli. Karşımdakini suçlamadan net bir şekilde ifade edebilirim."

Bedendeki Duygu: İçsel güven, sakinlik, özsaygı ve karşı tarafa saygı.

Dışarı Yansıyan Davranış: Dik bir duruş, net bir ses tonu, 'Ben dili' ile sınır çizme, hem kendini hem karşı tarafı koruma.

TÜRKÇE			
PASİF / SALDIRGAN / ATILGAN			
Kendimizi ifade etmenin üç yolu			
	PASİF	SALDIRGAN	ATILGAN
 DURUŞ & TON	Kapalı duruş, omuzlar düşük, bakışlar kaçık, kısık veya çekingen ton. 	Öne eğilme, parmakla gösterme, gergin ifade, yüksek veya sert ton. 	Açık duruş, rahat ve dengeli, göz teması kurar, sakin ve net ton. 
 TİPİK İFADELER	"Sorun değil..." "Fark etmez..." "Sen nasıl istersen..."	"Sen hep..." "Sen hiç..." "Bu senin suçun!"	"Ben hissediyorum..." "İhtiyacım olan..." "İstediyim..."
 KENDİNE VE BAŞKALARINA SAYGI	Düşük öz saygı, çatışmadan kaçınır, kendi ihtiyaçlarını göz ardı eder. 	Başkalarına saygı düşük, kendi ihtiyaçlarına aşırı odaklanır, başkalarının ihtiyaçları göz ardı edilir. 	Kendine ve başkalarına saygı, ihtiyaçları dengeler. 
 OLASI ETKİ	Hayal kırıklığı, kırgınlık, ihtiyaçlar karşılanmaz. 	Çatışma, gerginlik, ilişkiler zarar görür. 	Anlayış, iş birliği, olumlu sonuçlar. 
 ATILGANLIK: İHTİYAÇLARINI İFADE ET, KENDİNE VE BAŞKALARINA SAYGI DUY.			

Uygulama: Sınıf İçi Davranış Üçgeni Pratiği (10 Dakika)

Eğitimci tahtaya devasa bir üçgen çizer. Üç köşesine Düşünce - Duygu - Davranış yazar. Ardından katılımcılara sahadan vaka senaryosunu verir:

Senaryo: "Kurumda akşam vardiyasındasınız. Çok yorgunsunuz ve tam mola verecekken bir çalışma arkadaşınız yanınıza gelip emir kipiyle 'Şu çocuğun odasını hemen sen kontrol et, benim dışarıda acil işim var' diyor ve cevap beklemeden uzaklaşıyor."

Eğitimci grubu interaktif bir tartışmaya davet eder:

"Değerli arkadaşlar, bu olay karşısında; Gözümüzü karartıp Agresif Üçgeni çalıştırırsak zihnimizden hangi düşünce geçer? İçimizde hangi duygu patlar ve arkadaşımıza nasıl bir 'davranış' sergileriz? (Katılımcılardan 'Beni amele sanıyor' düşüncesi, 'Öfke' duygusu ve 'kendin git yap!' davranışı cevaplarını alın).

Peki, Pasif Üçgeni çalıştırırsak ne olur? (Katılımcılardan 'Ayıp olmasın' düşüncesi, 'Kırgınlık' duygusu ve söylenerek odayı kontrol etme 'davranış'ı cevaplarını alın).

İşte bizim amacımız bu iki tuzağa da düşmemek. Bu olay karşısında Atılğan Üçgeni nasıl kurabiliriz? Zihnimize hangi sağlıklı düşünceyi yerleştirmeliyiz ki bedenimiz sakinleşsin ve arkadaşımıza kırıp dökmeden, ama kendimizi de ezdirmeden net bir sınır çizebilelim?"

Cevapları aldıktan sonra şu şekilde devam edilir:

"Harika fikirler geldi. Gelin şimdi bu zorlu sahnede hem kendimizi ezdirmedeğimiz hem de profesyonel ilişkiyi koruduğumuz o Atılğan Üçgeni'ni birlikte inşa edelim ve tahtadaki yerlerine yazalım:

1. Köşe: Sağlıklı DÜŞÜNCE (Zihinsel Akort)

Pasifliğin 'ayıp olur' veya agresifliğin 'beni ezmeye çalışıyor' tuzaklarına düşmemek için zihnimize yerleştireceğimiz atılğan düşünce tam olarak şudur:

"İş arkadaşımın acil bir durumu olabilir, bu normal; ancak benim de çok yorgun bir vardiyadan çıkmış bir insan olarak dinlenmeye ve vardiyamı planlandığı gibi bitirmeye hakkım var. Kendi sınırimi korumam, arkadaşıma saldırdığım veya iş birliğine kapalı olduğum anlamına gelmez."

2. Köşe: Bedendeki DUYGU (İçsel Durum)

Zihnimize bu sağlıklı düşüncüyü yerleştirdiğimiz an, amigdalamızın (ilkel beynimizin) 'Tehdit altındasın!' feryadı durur. Üst kat beynimiz devreye girer. Bedenimizde parlayan duygu, öfke ya da korku değil; içsel bir sakinlik, kararlılık ve özsaygı olur. Nabzımız yükselmez, sesimiz titremez.

3. Köşe: Dışarı Yansıyan DAVRANIŞ (Atılğan Sınır Cümlesi)

Sakinleştik ve hakkımızın farkındayız. Şimdi sıra, arkasını dönüp giden arkadaşşı Köpek Balığı dişleriyle ısırmadan veya Kaplumbağa gibi arkasından söylenmeden, kararlı bir beden diliyle (göz teması kurarak ve dik durarak) durdurup şu Atılğan Cümleyi kurmaktadır:

Atılğan İfade: "Ayşe bir dakika, lütfen durur musun? Acil bir işin olduğunu duyuyorum ve anlıyorum. Ancak ben de çok yoğun ve yorgun bir vardiyadan çıktım, şu an mesaim bitti ve hemen çıkmam gerekiyor. Bu yüzden odayı kontrol edemem. İstersen durumu şu an nöbetçi olan diğer arkadaşşa veya amirimize birlikte iletelim, ne dersin?"

Eğitimci İçin Kapanış Vurgusu

"Böylelikle; arkadaşımızın talebine 'Evet' deyip kendimizi ezdirmedik; ama ona bağırıp çağırıp haklıyken haksız duruma da düşmedik. Sadece kendi sınırımızın arkasında kararlı ve net bir şekilde durduk. İşte Atılğanlık Üçgeni budur. Biz bu atılğanlık becerisini kendi aramızda ve çocuklara karşı ne kadar çok kullanırsak, kurumdaki çocuklarımız da haklarını ararken bağırarak (agresif) veya küsmek (pasif) yerine bu net ve kararlı duruşu bizden kopyalayacaklardır. Çocukların hırçınlıklarını (agresif davranış) veya içine kapanmalarını (pasif davranış) sadece birer 'yaramazlık' olarak görmeyi bu üçgen sayesinde bırakıyoruz. Unutmayın, o çocuğun hırçın davranışını değiştirmek istiyorsanız, önce üçgenin diğer köşelerine; yani kalbindeki duyguya ve zihnindeki o travmatik düşünceye 'Empati Gözlüğü' ile dokunmalısınız."

2. Adım: "Ben" dili ile duyguyu ifade etme

Eğitimciye Not: Atılğanlığın temel taşı "Ben" dilidir. "Sen beni kızdırıyorsun" yerine, "Bana vurulduğunda canım acıyor ve üzülüyorum" demenin dönüştürücü gücünü vurgulayın. Duyguyu yansıtmaya ve hak savunma becerisini somut bir formülle deneyimletin.

Yöntem: Rol Yapma (Role-Play).

Kullanılacak Materyal: "Sen" ve "Ben" dili dönüştürme kartları.

Uygulama Adımları:

Formülün Sunulması: Eğitimci atılğan kendini ifade etme kalıbını tahtaya yazar:

[Olay]..... olduğunda + [Hissim/Duygum]..... hissediyorum + Çünkü [İhtiyacım] + Bu yüzden [Beklentim/Sınırım].

Rol Yapma Egzersizi: Katılımcılar ikili gruplara ayrılır. Biri kuralı ihlal eden rolünü oynarken, diğeri suçlayıcı "Sen" dili yerine, formüle uygun "Ben" cümlesiyle rolü canlandırır:

"Vardiya tesliminde odanın temizlenmediğini gördüğümde hüsrana uğramış hissediyorum. Çünkü adil bir iş paylaşımına ihtiyacım var. Bu yüzden bir sonraki vardiyada temizlik planına sadık kalmanı bekliyorum."



VIDEO

Sınırlar, Hayır Demek ve Ben Dili

YouTube videosu - altyazılar mevcut

https://youtu.be/1gUWZtVv_iw

3. Adım: Sınır koyma ve "Hayır" deme becerisi

Eğitimciye Not: Katılımcıların "şefkatli bakım veren" rolü nedeniyle çocuklara karşı aşırı tavizkar (pasif) kalmalarını engellemek için sınırların çocuk için de koruyucu olduğunu fark ettirin.

Yöntem: Uygulamalı Çalışma.

Kullanılacak Materyal: Sınır çizme senaryoları.

Uygulama Adımları:

Nazikçe Hayır İlkesi: Eğitimci, hayır demenin karşı tarafa saldırmak değil, kendi sınırlarını ilan etmek olduğunu açıklar.

Uygulama: Katılımcılar, çocukların kuralları esnetmek için ısrar ettiği durumlara karşı (Örn: "Yatış saatinden sonra telefonla oynamak isteme") kırıp dökmeden ama sarsılmaz bir netlikle nasıl hayır diyeceklerinin pratiğini yazılı ve sözlü olarak çalışırlar:

"Seni duyuyorum ve oynamak istediğini anlıyorum ama şu an uyku saati, bu yüzden telefona izin veremem. Yarın serbest zamanda tekrar oynayabilirsin."

4. Adım: Hak ihlallerine karşı savunma

Eğitimciye Not: Katılımcıların; günlük hayatta arkadaş, komşu ya da tanıdık çevresinden gelen emrivaki ve sınır aşan taleplere "Hayır" demenin bir kavgacılık değil, kendi ruh sağlığını koruma becerisi (atılganlık) olduğunu fark etmelerini sağlayın.

Yöntem: Metafor Anlatımı ve Vaka Analizi.

Kullanılacak Materyal: Yazı tahtası, Günlük Yaşamdan Vaka Örnekleri.

Uygulama Adımları:

Güvenli Mesafeyi Koruma Termostat Metaforu: Eğitimci oturumu şu sözlerle açar ve tahtaya "Termometre" ve "Termostat" kelimelerini yazar:

"Değerli arkadaşlar, günlük hayatın akışında bazen komşularımız, akrabalarımız veya sosyal çevremizdeki insanlar bizim sınırlarımızı aşan, planlarımızı hiçe sayan haksız taleplerle karşımıza çıkabilirler. Üstelik bunu bazen 'iyilik, komşuluk, ayıp ediyorsun' gibi duygu sömürleriyle ya da baskıcı bir üslupla (Köpek Balığı stratejisiyle) yapabilirler. İşte tam o an, bizim ne yapacağımız hayati önem taşır:

Eğer bir 'Termometre' olursanız: Ortamın ısısına göre hareket edersiniz. Karşı taraf size emrivaki yaptığında öfkeyle parlar, bağırıp çağırarak kavga edersiniz; ya da tam tersi 'ayıp olmasın' diye ezilip büzülür, istemediğiniz o işi kabul eder, sonra günlerce içinizden o insana bilenirsiniz. İki durumda da sınırınızı koruyamazsınız.

Eğer bir 'Termostat' olursanız: Karşıdan gelen o baskıdan etkilenmezsiniz. Kendi içinizdeki o 'Güvenli Mesafeyi' korursunuz. Karşı tarafın o fevri veya ısrarcı çıkışını kişiselleştirmeden, sakın ama sarsılmaz bir duruşla karşılar ve ortamın ısısını kendi sakinliğinizle dengelersiniz. Sınırınızı korurken bağırmanıza gerek kalmaz, kelimelerinizi netleştirirsiniz."

Günlük Yaşam Vaka Senaryosu: Eğitimci vakayı gruba okur veya tahtaya yansıtır:

Vaka: Çok yoğun ve yorucu bir haftayı geride bırakmışsınız. Hafta sonu evinizde tek başınıza kalıp dinlenmeyi, kafanızı toplamayı büyük bir sabırsızlıkla bekliyorsunuz. Cumartesi sabahı kapınız çalıyor. Açıyorsunuz; üst kat komşunuz elinde evinin anahtarlarıyla kapıda duruyor. Telaşlı, ısrarcı ve tamamen emrivaki bir ses tonuyla (Köpek Balığı) şöyle diyor:

"Ayşe/Ahmet, benim acil şehir dışına çıkmam lazım, hafta sonu anahtarı sana bırakıyorum, günde iki kez bizim eve gidip kediye mama ve su verir, çiçekleri sulayıverirsin. İtiraz istemiyorum, komşuyuz sonuçta, birbirimize yardım etmeyeceksek niye yaşıyoruz, hadi sana emanet!" diyor ve siz daha cevap vermeden anahtarları masanın üzerine bırakıp gitmeye yelteniyor.

"Termostat Modunda" Adım Adım Vaka Analizi

Eğitimci katılımcılara sorar: "İlişkiyi düşmanlığa dönüştürmeden ama o çok ihtiyacımız olan hafta sonu dinlenmesini de feda etmeden, bu sahnede profesyonel 'Ben dilini' nasıl kuracağız?"

Atılğan müdahale planı tahtaya 3 adımda yapılandırılır:

1. Duygusal Güvenli Mesafeyi Alın (İçsel Termostat)

Komşunuz o anahtarı masaya bırakıp üzerinizde suçluluk baskısı kurduğunda, ilkel beyninizin size verdiği o "Ya, ayıp olacak, kabul et" (Pasif) ya da "Bu ne saygısızlık, al anahtarını git" (Agresif) tepkilerini 3 saniye sessize alın. Derin bir nefes verin. O aceleciliğin ve emrivakinin size değil, ona ait olduğunu fark edip duygusal mesafe koyun. Bedeninizi dikleştirin ve net bir göz teması kurun.

2. Karşı Tarafın Durumunu Aynalayın (Suçlamadan Başlayın)

Söze doğrudan "Sen ne kadar düşüncesizsin" diyerek başlarsanız termometre olursunuz. Bunun yerine, onun sıkışıklığını duyduğunuzu gösteren bir cümleyle başlayın:

"Esra Hanım, şu an çok acil bir durumunuzun çıktığını ve şehir dışına çıkarken eviniz için bir çözüm bulma konusunda çok sıkıştığınızı duyuyorum, anlıyorum."

3. Atılğan "Ben Dili" ve Kişisel Sınırınızı Koyun

Karşı tarafı anladığınızı belirttikten sonra, hemen kendi sınırınızı ve ihtiyacınızı sarsılmaz bir netlikle masaya koyun:

"...Ancak ben de çok yoğun ve tükenmiş bir haftadan çıktım. Bu hafta sonunu evde tamamen dinlenerek ve kendime zaman ayırarak geçirmeye çok ciddi bir ihtiyacım var. Bu yüzden bu sorumluluğu bu hafta sonu üstlenemem, anahtarı kabul edemem. İsterseniz mahalledeki diğer komşulara sormanız için hızlıca bir alternatif düşünelim, ne dersiniz?"

Eğitimci Sorusu

Eğitimci analizi tamamladıktan sonra salona döner ve şu soruyu yöneltir:

"Değerli arkadaşlar; günlük hayatımızda komşumuza, arkadaşımıza ya da bir akrabamıza 'Hayır' diyemediğimiz için kaç kez kendi hakkımızdan vazgeçip pasif üçgene düştük? Günlük hayatımızda bu 'Termostat' kalma gücünü ve 'Ben dilini' ne kadar çok çalıştırırsak, hayatımızdaki o gereksiz stres yüklerinden kendimizi o kadar koruruz. Sizce bu günlük yaşam becerisini cebimize koyduğumuzda, yarın kurumda çocuklarla çalışırken ya da günlük hayatımızda neler değişir?"

5. Adım: Beden dili ve ses tonu kullanımı

Eğitimciye Not: Kelimeler ne kadar atılğan olursa olsun, beden dili pasif veya agresif olduğunda mesajın gücünün kaybolacağını bizzat beden refleksiyle yaşatın.

Yöntem: Fiziksel Aktivite. Katılımcıların çocuklara "kararlı ama sevgi dolu" bir duruşla nasıl yaklaşacaklarını canlandırmalarını sağlayın.

Kullanılacak Materyal: Geniş bir uygulama alanı.

Uygulama Adımları:

Fiziksel Akort Egzersizi: Eğitimci katılımcıları ayağa kaldırır ve salonda ikiye eşleştirmelerini ister. Tahtaya şu sabit atılğan cümleyi yazar: "Şu an meşgulüm, 10 dakika sonra geleceğim." Eğitimci sırayla komut verir ve partnerler birbirine bakarak aynı cümleyi aşağıdaki üç farklı modda sırayla söyler:

Pasif Duruş: Omuzlar çökük, baş önde, göz teması yok, ses fısıltı tonunda.

Agresif Duruş: Göğüs aşırı şişkin, parmak sallayan el, sert göz teması, yüksek ve tehditkar ses.

Atılğan Duruş ("Dik Dur, Kararlı Söyle"): Ayaklar yere dengeli basıyor, omuzlar dik, doğrudan ve sakın göz teması, net ve kararlı bir ses tonu.

"Gördüğünüz gibi üç turda da ağızımızdan çıkan kelimeler harfiyen aynıydı. Ama ilkinde bir Kaplumbağa gibi görüldüğümüz için sınırlarımız ciddiye alınmadı; ikincisinde Köpek Balığı gibi durduğumuz için sadece kibar bir cümle kurmamıza rağmen karşı tarafa saldırmış olduk.

Çocuklarımız da biz konuşurken kelimelerimize olduğu kadar bedenimizin yaydığı bu enerjiye de bakarlar. Atılğanlık, bedende başlar. 'Dik Dur, Kararlı Söyle' kuralını hayatımıza aldığımızda, sesimizi yükseltmeden de sınırlarımızı koruyabileceğimizi çocuklarımıza göstermiş oluruz"

6. Adım: Sosyal Becerileri Destekleme

Eğitimciye Not: Çocukların atılğanlık kasının gelişebilmesi için kurum içinde onların sınırlarına (Örn: odasının kapısını çalmak, fikrini sormak) saygı duyulması gerektiğini hatırlatın. Çocukları, gün içinde kendi tercihlerini (örneğin hangi oyunu oynayacağı) açıkça söylemeye teşvik eden "Tercih Saati" uygulamalarını konuşun.

Yöntem: Soru-Cevap.

Kullanılacak Materyal: Yazı tahtası.

Uygulama Adımları:

Günlük Yaşam Entegrasyonu: Eğitimci gruba yönelir: "Kurumdaki günlük pratikler ve rutinler içinde, çocukların pasif kalıp ezilmesini veya agresifleşip saldırmalarını önlemek için onların 'atılğan kendini ifade etme' becerilerini nasıl destekleyebiliriz?"

Saha Fikirlerinin Alınması: Katılımcılardan gelen pratik öneriler (Örn: "Çocuklara hayır dediklerinde öfkelenmek yerine kararlarına alan açmak", "Grup toplantılarında kendilerini Ben diliyle savunmalarını teşvik etmek") tahtaya maddelenir.

Eğitiminin Tahtadaki Fikirleri Özetlemesi ve Bağlaması:

"Değerli arkadaşlar, tahtaya yazdığımız bu harika saha fikirleri bize çok net bir gerçeği gösteriyor: Çocukta atılğanlık kası, laboratuvarında değil günlük rutinlerin içinde gelişir. Biz kurumda çocukların pasif kalıp ezilmesini ya da agresifleşip sağa sola saldırmalarını istemiyorsak, onlara atılğan olabilecekleri güvenli alanlar açmak zorundayız. Bunun ilk kuralı da çok basittir: Sınırlarına saygı duyulmayan bir çocuk, sınır çizmeyi öğrenemez.

Biz eğer bir çocuğun odasına kapısını çalmadan paldır küldür giriyorsak, o çocuğa gizliden gizliye şu mesajı veririz: 'Senin sınırların önemsiz, gücü yeten seninkini çiğneyebilir.' Çocuk da bunu görür veya siner (pasif olur) ya da başka bir akranına aynısını yapar (agresif olur).

İşte bu yüzden, gün içindeki o küçük pratikler hayati önem taşıyor. Çocuğun odasına girerken kapısını çalmak, ona bir şey yaparken fikrini sormak gibi basit ama önemli eylemler, çocuğa şunları aşılar: 'Ben değerliyim ve sınırlarım var, bana saygı duyuluyor. Saygı böyle gösterilir."

7. Adım: Oturum Sonu Pekiştirme

Eğitimciye Not: Atılğanlığı, eğitim boyunca işlenen temel araç ve kavramların (RULER, Beyin Modları,

Empati, Çatışma Çözme) bir sentezi olarak akılda kalıcı bir imgeyle sabitleyin. Katılımcılardan, "Yarın bir çocuğun kendini savunmasına yardım ederken ilk neyi söyleyeceğim?" sorusuna yanıt alarak oturumu noktalayın.

Yöntem: Metafor / Anektod Anlatımı.

Uygulama Adımları:

Sınır Pusulası Metaforu: Eğitimci modülü şu sözlerle pekiştirir:

"Değerli bakım verenler, atılgnlık ne etrafına aşılmaz duvarlar örüp gelene gidene saldıran bir saldırganlık kalesidir; ne de sınırları olmayan, herkesin üstüne basıp geçtiği pasif bir toprak parçasıdır. Atılgnlık, kapısı ve sınırları net olan ama gerektiğinde başkalarıyla bağ kurmak için uzanan güvenli köprüdür. Bizler sınırlarımızı ne pasifçe çiğneteceğiz ne de agresifçe başkalarını ezerek koruyacağız. Kendi değerimizi bildiğimiz gibi, karşımızdaki çocuğun ve çalışma arkadaşımızın değerini de onaylayarak 'Ben de değerliyim, sen de değerlisin' köprüsünü kuracağız."

8. Adım: Değerlendirme ve Kapanış

Eğitimciye Not: Bu adım hem 6. Oturumun hem de tüm eğitim programının kapanışıdır. Katılımcılara 6 oturum boyunca edindikleri bilgi ve becerileri somutlaştırma fırsatı verin. Uluslararası dayanışma ve mesleki gurur duygusunu güçlendirerek bitirin.

Yöntem: Sözlü Geri Bildirim.

Uygulama Adımları:

Büyük Kapanış Çemberi: Eğitimci tüm katılımcıları omuz omuza bir çember yapar ve şu final sorusunu sorar:

"Değerli meslektaşlarım; ilk oturumda 'Merhaba' diyerek çıktığımız bu 6 oturumluk Duygusal Zeka yolculuğunu bugün tamamladık. RULER'ı, Beyin Modlarını, Kaplumbağa Taktiğini, Theraplay oyunlarını, Empati Gözlüğünü, 5 Hayvan Stratejisini ve Atılgnlığı heybemize koyduk. Bugün buradan kurumunuza dönerken, dezavantajlı çocuklarımızın hayatında birer 'Duygu Koçu' ve 'Sarsılmaz Termostat' olmak adına kendinize verdiğiniz en büyük söz nedir?"

Katılımcıların geri bildirimleri tek tek alındıktan sonra eğitimci herkesi kuruma ve çocukların hayatına verdikleri büyük emekler için tebrik eder ve eğitimi başarıyla sonlandırır.

Program Özeti: Eğitimci tüm oturumların anahtar kavramlarını hızlıca tahtada listeler: 1. Oturum – Güvenli Grup Bağı ve EQ'nun Önemi. 2. Oturum – RULER Metodu ve Duygu Metre. 3. Oturum – Kriz Yönetimi ve Kaplumbağa Tekniği. 4. Oturum – Empati Gözlüğü ve 3 Adımlı Formül. 5. Oturum – Sosyal Beceri ve 5 Hayvan Stratejisi. 6. Oturum – Atılgnlık ve Sınır Pusulası.

Kapanış Konuşması: Eğitimci oturumu şu sözlerle tamamlar: "Değerli meslektaşlarım; hepimizin amacı aynı – dezavantajlı çocukların güvenli, sevgi dolu ve destekleyici bir ortamda büyümesini sağlamak. Bu eğitimde öğrendiğimiz duygusal zeka becerilerine yönelik aldığınız bilgilerle, uygulamalarla hem kendi hayatınızla ilgili bir farkındalık kazanarak duygusal zeka becerilerinizde bir fark yarattığınız hem de bu farkındalığı sahaya taşıyarak, dezavantajlı çocukların bu becerilerle donatılmasına katkı sağlayacaksınız."

Son Soru: Eğitimci çemberi kapatırken her katılımcıya şunu sorar: "Bu 6 oturumluk yolculukta, yarın kurumunuza döndüğünüzde bir çocuğun hayatında fark yaratmak için atacağınız ilk somut adım nedir?" Yanıtlar alkışla karşılanır ve program resmi olarak sona erer.

REFERANSLAR

- Rivers, S. E., Tominey, S. L., O'Bryon, E. C., & Brackett, M. A. (2013). Developing emotional skills in early childhood settings using Preschool RULER. *Psychology of Education Review*, 37(2), 19-25.
- Gottman, J. M., & DeClaire, J. (1997). *The heart of parenting: How to raise an emotionally intelligent child*. Simon & Schuster.
- Martinez-Pampliega, A., Ortuño, A., & Mónaco, E. (2025). Assessment of the effectiveness of the parenting intervention programme "Intelligent Families": A randomised controlled study. *Social Sciences*, 14(3), 175.
- Severinsen, L., Stiegler, J. R., Nissen-Lie, H. A., Shahar, B., & Zahl-Olsen, R. (2022). Effectiveness of emotion focused skills training for parents: study protocol for a randomized controlled trial in specialist mental health care. *BMC Psychiatry*, 22(1), 453.
- Rutherford, H. J. V., Wallace, N. S., Laurent, H. K., & Mayes, L. C. (2015). Emotion regulation in parenthood. *Developmental Review*, 36, 1-14.
- Lee, G., & Kim, S. (2019). An integrative review on the contents and effectiveness of emotion coaching interventions for parents. *Journal of Korean Academy of Psychiatric and Mental Health Nursing*, 28(1), 64-78.
- Brann, V. V. (2001). *The effect of educational programs on emotional intelligence* [Doktora tezi, Oklahoma State University].
- Martin, B. C. (2021). *Mindful, aware parenting: The pathway to raising emotionally regulated children* [Yüksek lisans tezi, Lesley University].
- Platsidou, M., & Tsirogiannidou, E. (2016). Enhancement of emotional intelligence, family communication and family satisfaction via a parent educational program. *Journal of Education and Practice*, 7(28), 108-117.
- Motamedi, F., Ghobari-Bonab, B., Beh-pajooh, A., Shokoohi Yekta, M., & Afrooz, G. A. (2017). Developing an emotional intelligence program training and study its effectiveness on emotional intelligence of adolescents with emotional and behavioral problems that living in single parent families. *Journal of Education and Learning*, 6(2), 101-117.
- Chan, R. F.-Y., Qiu, C., & Shum, K. K. M. (2021). Tuning in to Kids®: A randomized controlled trial of an emotion coaching parenting program for Chinese parents in Hong Kong. *Journal of Child and Family Studies*, 31(4), 1673-1687.
- Bariola, E., Gullone, E., & Hughes, E. K. (2011). Child and adolescent emotion regulation: The role of parental emotion regulation and expression. *Clinical Child and Family Psychology Review*, 14(2), 198-212.
- Nurhayati, S., & Rosita, T. (2020). Positive parenting training program implementation to increase parents' emotional intelligence in raising well being children. *Proceedings of the International Conference on Early Childhood Care, Education and Parenting (ICECCEP 2019)*, 78-82. Atlantis Press.
- Özdemir Cihan, M. (2020). *Sınıf öğretmeni adaylarının duygusal zeka gelişimine yönelik program geliştirilmesi ve etkililiğinin incelenmesi: Karma yöntem çalışması* [Doktora tezi, Atatürk Üniversitesi].
- Özçelik, M. (2007). *Duygusal zeka becerileri eğitimi programının şehit ailelerinin depresyon ve anksiyete düzeylerine etkisi* [Doktora tezi, Ondokuz Mayıs Üniversitesi].
- Sayan, Ö. F. (2008). *Duygusal zeka modeli oluşturulması* [Doktora tezi, İstanbul Üniversitesi].
- Özkan, M. S. (2021). *Psikolojik sağlık odaklı psiko-eğitim programının bir grup yetişkinin psikolojik sağlık, duygusal zeka ve toplumsal ilgi düzeylerine etkisinin incelenmesi* [Doktora tezi, Bursa Uludağ Üniversitesi].
- Akyıl, Y. (2022). *Yaratıcı drama temelli duygusal zeka geliştirme programının etkililiğinin incelenmesi* [Doktora tezi, Yıldız Teknik Üniversitesi].
- Kılıçkaya, C. (2024). *Bilişsel davranışçı terapi temelli psiko-eğitim programının özel öğrenme güçlüğü olan ergenlerin duygusal zekâ ve sosyal kaygı düzeylerine etkisi* [Doktora tezi, Atatürk Üniversitesi].
- Thomas, K. W. (1992). Conflict and conflict management: Reflections and update. *Journal of Organizational Behavior*, 13(3), 265-274.
- Paavola, L. E. (2017). *The importance of emotional intelligence in early childhood* [Lisans tezi, Laurea]

University of Applied Sciences].

Ulutaş, İ. (2005). Anasınıfına devam eden altı yaş çocuklarının duygusal zekalarına duygusal zeka eğitiminin etkisinin incelenmesi [Doktora tezi, Gazi Üniversitesi].

EKLER

EMPATİYLE GÜÇLENMEK

Dezavantajlı Çocukların Bakımında Duygusal Zeka Eğitim Programı

ÖN TEST / SON TEST FORMU

Katılımcı: _____

Tarih: _____

Uygulama Türü: _____

- ☐ Ön Test (1. Oturum Başı)
☐ Son Test (6. Oturum Sonu)

Bu form bir sınav değildir. Doğru ya da yanlış cevap yoktur. Lütfen her soruyu içtenlikle yanıtlayın.

1. Bir çocuk aniden ağlamaya başladığında aklınıza ilk gelen düşünce nedir?

- ☐ Dur, ağlama neden ağlıyorsun diye sorarım
☐ Ağlama, geçer. Üzülecek bir şey yok derim.
☐ Yanına gider, önce bir şey söylemeden sadece orada olurum; hazır olduğunda konuşalım derim.
☐ Çoğunlukla ne yapacağımı bilemem.

2. "Duygusal Zeka (EQ)" kavramını nasıl tanımlarsınız? (Kendi cümlelerinizle kısaca yazın.)

3. Aşağıdaki duygulardan hangilerinin çocuklarda işlevsel — yani koruyucu ya da gelişimi destekleyici bir rolü olduğunu düşünüyorsunuz? (Birden fazla işaretleyebilirsiniz.)

- ☐ Öfke ☐ Üzüntü ☐ Korku ☐ Zevk/Sevinç ☐ Sevgi ☐ Şaşkınlık ☐ İğrenme ☐ Utanç
☐ Hepsinin bir işlevi var. ☐ Olumsuz duyguların işlevi olmaz.

4. Bir çocuk öfke krizi yaşarken (bağırıyor, eşya fırlatıyor) hangisini yaparsınız? (En çok yaptığınızı işaretleyin.)

- ☐ Sesimi yükselterek "Dur!" derim.
☐ Hemen müdahale eder, fiziksel olarak tutarım.
☐ Sakin kalır, yanına geçer ve alçak sesle "Buradayım, yanımdayım" derim.
☐ Ne yapacağımı şaşırırım.

5. "Öfke doğal bir duygudur, saldırganlık ise kabul edilemez bir davranıştır." Bu ifadeye katılıyor musunuz?

- ☐ Kesinlikle katılıyorum.
☐ Kısmen katılıyorum.
☐ Katılmıyorum.
☐ Emin değilim.

6. Kendiniz stresli veya öfkeli hissederken çocuklarla çalışmaya devam etmek zorunda kaldığınızda ne yaparsınız?

7. Aşağıdaki iki ifadeden hangisi empatiyi daha iyi tanımlar?

☐ "Senin adına çok üzüldüm."

☐ "Bunu yaşamak seni çok zor bir yere koymuş olmalı, anlıyorum."

8. Bir çocuk size "Kimse beni sevmiyor" dediğinde ne söylersiniz? (Kendi cümlelerinizle yazın.)

9. "Çocuğun duygusunu onaylamak, yaptığı davranışı da onaylamak demektir." Bu ifade doğru mudur?

☐ Evet, doğrudur.

☐ Hayır, yanlıştır.

☐ Emin değilim.

10. Kurumda iki çocuk kavga ederken müdahaleniz genellikle nasıl olur?

☐ Kimin haklı olduğuna karar veririm.

☐ İkisini de ayırır, ayrı ayrı konuşurum.

☐ Onları kendi çözümlerini bulmaları için yönlendiririm.

☐ Nasıl müdahale edeceğimden çoğunlukla emin olamam.

11. Çatışma anlarında aşağıdakilerden hangisini yaparsınız?

☐ Karşımdaki kişi haklı olsa bile kazanmak için ısrar ederim

☐ "Bir adım sen at, Bir adım ben atayım" der uzlaşıyorum.

☐ Tarafların gerçek ihtiyaçlarını anlamaya çalışır, her ikisini de karşılayan yeni bir çözüm ararım.

☐ Karşı taraf mutlu olsun diye kendi ihtiyacımdan vazgeçerim.

12. "Hayır" demekte zorlandığınız durumlar oluyor mu?

☐ Çok sık.

☐ Zaman zaman.

☐ Nadiren.

☐ Hiçbir zaman.

13. "Sen dili" ile "Ben dili" arasındaki farkı açıklayabilir misiniz?

14. Aşağıdaki ifadeleri 'Pasif', 'Saldırgan' veya 'Atılğan' olarak etiketleyin:

İfade

Etiket

"Sen her zaman böyle yapıyorsun!"

"Tamam, sen ne dersen öyle olsun."

"Bu durum beni rahatsız ediyor, konuşabilir miyiz?"

15. Aşağıdaki alanlarda kendinizi 1-5 arasında değerlendirin:

(1 = Hiç yetkin değilim → 5 = Çok yetkinim)

Alan

Puan

Çocukların duygularını tanıma

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5

Kriz anında sakin kalabilme

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5

Çocukla empati kurabilme

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5

Çatışmaları yapıcı biçimde çözme

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5

Kendi duygularımı yönetme

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5

Sınır koyabilme / "Hayır" diyebilme

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5

16.

☐ Ön Test: Bu eğitimden en çok ne öğrenmek istiyorsunuz?

☐ Son Test: Bu eğitimde sizin için en çok ne değişti?

**Katılımınız ve dürüstlüğünüz için teşekkür ederiz. • Empowered by
Empathy – Erasmus+ KA210-ADU**