

T.C.
MİDYAT KAYMAKAMLIĞI
MİDYAT REHBERLİK VE ARAŞTIRMA MERKEZİ



*DUYGU DÜZENLEME
PSİKOEĞİTİM PROGRAMI*

**PDR BÖLÜM BAŞKANLIĞI
MİDYAT - 2022**

“DUYGU DÜZENLEME” PSİKOEĞİTİM PROGRAMI

PROGRAMIN ADI: Duygulara Yolculuk

KURAMSAL ÇERÇEVE: Duygu odaklı yaklaşım

PROGRAMIN AMACI: Ergenlere sağlıklı duygu düzenleme becerisi kazandırmak

PROGRAMIN ALT AMAÇLARI:

- Lise öğrencilerinin duygularını fark etmelerini sağlamak
- Lise öğrencilerinin duygularını anlamlandırmalarını sağlamak
- Lise öğrencilerinin duygularını ifade etmelerini sağlamak
- Lise öğrencilerinin duygularını düzenlemelerini sağlamak

GRUBA ÜYE SEÇİMİ VE DİĞER İLKELER

- ✓ Üye Sayısı: 12
- ✓ Cinsiyet: Heterojen
- ✓ Yaş: 15-16
- ✓ Oturum Sayısı ve Her Oturumun Süresi: 6 Oturum/Her Oturum 50 Dk
- ✓ Oturumların Gerçekleştirileceği Tarih ve Saat:
- ✓ Oturumların Gerçekleştirileceği Yer:
- ✓ Gruba Üye Seçiminde Diğer İlkeler (Ölçek Kullanımı-Görüşmeler vb.): Öğretmen Görüşü, Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği Kısa Form (DDGÖ-16), Kişisel Bilgi Formu

HEDEF GRUP: Lise

KULLANILAN/KULLANILABİLECEK ÖLÇME ARAÇLARI: Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği Kısa Form (DDGÖ-16) (gruba üye seçiminin yanı sıra ve ön test - son test olarak programın değerlendirilmesinde de kullanılacaktır.)

PROGRAMIN HAZIRLANMASINDA YARARLANILAN KAYNAKLAR:

“Ergenlik Döneminde Duygu Düzenleme ve Ruh Sağlığı: Ana-Babanın ve Mizacın Rolü” başlıklı derleme çalışması (Dilek SARITAŞ ATALAR, Ayşe ALTAN ATALAY)

“Duygu Düzenleme Stratejileri Ve Benlik Saygısının Mutluluğu Yordayıcılığı” başlıklı makale (Ayşe Sibel DEMİRTAŞ)

“Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği-Kısa Formunun (DDGÖ-16) Psikometrik Özelliklerinin İncelenmesi” başlıklı makale (İbrahim YİĞİT, Melike GUZEY)

Duygu Dzenleme Gçlçgü Ölçęi-Kısa Form (DDGÖ-16)

Aşğıdaki ifadelerin size ne sıklıkla uduğunu, her ifadenin yanında yer alan 5 dereceli ölçek üzerinden değerlendiriniz. Her bir ifadenin altındaki 5 noktalı ölçekten size uygunluk yzdesini de dikkate alarak işaretleiniz.

	Hemen hemen hiç (% 0- % 10	Bazen (% 11- % 35)	Yaklaşık Yarı yarıya (% 36- % 65)	Çoęu zaman (% 66- % 90)	Hemen hemen her zaman (% 91- % 100)
1. Duygularıma bir anlam vermekte zorlanırım.					
2. Ne hissettiğim konusunda karmaşa yaşarım.					
3. Kendimi kötü hissettiğimde işlerimi bitirmekte zorlanırım.					
4. Kendimi kötü hissettiğimde kontrolden çıkarım.					
5. Kendimi kötü hissettiğimde uzun süre böyle kalacağına inanırım.					
6. Kendimi kötü hissetmenin yoğun depresif duyguyla sonuçlanacağına inanırım.					
7. Kendimi kötü hissederken başka şeylere odaklanmakta zorlanırım.					
8. Kendimi kötü hissederken kontrolden çıktığım korkusu yaşarım.					
9. Kendimi kötü hissettiğimde bu duygumdan dolayı kendimden utanırım.					
10. Kendimi kötü hissettiğimde zayıf biri olduğum duygusuna kapılırım.					
11. Kendimi kötü hissettiğimde davranışlarımı kontrol etmekte zorlanırım.					
12. Kendimi kötü hissettiğimde daha iyi hissetmem için yapabileceğim hiçbir şey olmadığına inanırım.					
13. Kendimi kötü hissettiğimde böyle hissettiğim için kendimden rahatsız olurum.					
14. Kendimi kötü hissettiğimde kendimle ilgili olarak çok fazla endişelenmeye başlarım.					
15. Kendimi kötü hissettiğimde başka bir şey düşünmekte zorlanırım.					
16. Kendimi kötü hissettiğimde duygularım dayanılmaz olur.					

Ölçeğin puanlaması:

Ölçekte ters kodlanan madde yoktur. Aşağıda alt boyutlarda yer alan maddeleri görebilirsiniz. Ayrıca, ölçeğin toplam puanı da kullanılmakta ve yüksek puanlar, duyu düzenleme güçlüğü'nün fazla olduğuna işaret etmektedir. Alt Boyutlar: Açıklık: 1, 2 - Amaçlar: 3, 7 ve 15 - Dürtü: 4, 8 ve 11- Stratejiler: 5, 6, 12, 14 ve 16 - Kabul Etmeme: 9, 10 ve 13. ("Ölçeğin puanlanması" kısmı uygulayıcıya özeldir, katılımcılarla paylaşmayınız!)



GRUBA KATILIM KONTRATI (BİLGİLENDİRİLMİŞ ONAM FORMU)

İstekli olarak katıldığım bu grupta oturumlar süresince belirlenmiş olan tüm grup kurallarına uyacağıma, oturumlara zamanında geleceğime, gelemeyecek olursam eğer bir gün önceden grup liderine haber vereceğime, tüm oturumlara aktif olarak katılacağıma, grubun işleyişine katkı sağlayacağıma, oturumlar süresince daha fazla kazanım elde etmek ve bu kazanımları işlevsel olarak kullanmaya çabalayacağıma söz veriyorum. Ayrıca grup süreci içinde arkadaşlarıma da yardımcı olmak için elimden gelen desteği göstereceğime, konuşmalarında, geribildirimlerimde ve aldığım rol ve görevlerde kırıcı ve incitici olmayacağıma, konuşurken ben dili kullanacağıma, grupta kavga ve gürültü çıkarmayacağıma söz veriyorum. Gruptan ayrılma konusunda bilgilendirildim.

Yukarıdakilerin hepsini kendi isteğimle kabul ediyorum ve imzalıyorum.

- Onam formu, danışanın 18 yaşın altında olma durumunda velisi tarafından okunup imza altına alınacaktır.

Danışan 18 yaşın üzerinde midir? Evet Hayır

Yukarıda verilen bilgileri okudum, anladım. Anlamadığım yerler için sorular sorup yanıtlarını aldım. Grup sürecine gönüllü olarak katılmayı kabul ediyorum.

Grup üyesinin ismi _____ Tarih _____

Grup üyesinin imzası _____ (İsminizin belirtildiği eposta ile gönderilmesi durumunda imzalanmış sayılacaktır.)

Katılımcının grup sürecinin içeriğine ilişkin sorularını yanıtladım. Katılımcı, grup sürecine katılması hususunda özgürce karar vermiştir, herhangi bir baskım söz konusu olmamıştır.

Grup liderinin ismi _____ Tarih _____

Grup liderinin imzası _____ (İsminizin belirtildiği e posta ile gönderilmesi durumunda imzalanmış sayılacaktır.)

GRUP KURALLARI

1. Grup oturumları haftada bir kez olmak üzere 50 dakikadır.
2. Grupta konuşulanlar gizlidir ve grup üyeleri bunları grup dışında hiçbir şekilde paylaşmamalıdır. Grup içerisindeki olaylar hakkında grup dışında tartışma ve yorum yapılmamalıdır.
3. Her üye gruba mümkün olduğunca her hafta katılmalı duygu ve düşüncelerini içtenlikle ifade etmelidir. Herkes sırası geldiğinde pas geçme hakkına sahiptir ancak etkinliklere katılmak sizin yararınıza olacağından bütün etkinliklere katılmanız beklenmektedir.
4. Grup üyeleri birbirlerini saygıyla dinlemeli ve suçlamayı içerecek eleştiri ve yorum yapmamalı, birbirlerinin sözünü kesmemelidir.
5. Üyelerin ciddi sebeplerden dolayı bir sonraki oturuma katılamama durumu söz konusu olduğunda bunu bir gün önceden grup liderine bildirmesi gerekmektedir.
6. Grup üyeleri kendilerine her hafta verilen/verilecek görevleri yapmakla ve bu görevleri saklamakla yükümlüdür.
7. Gruba katılan tüm üyeler eşit haklara sahiptir.
8. Grupta tartışma ya da kavga olmaz.
9. Grup üyeleri söz alarak konuşmalıdır.
10. Herkes birbirine yardımcı olmaya çalışmalıdır. Üyeler özellikle birbirine destek olmaya özen göstermelidir. İncitici tutum ve tavırlardan kaçınılmalıdır.

Yukarıda ifade edilen kuralları kabul ediyorum.

Adı Soyadı

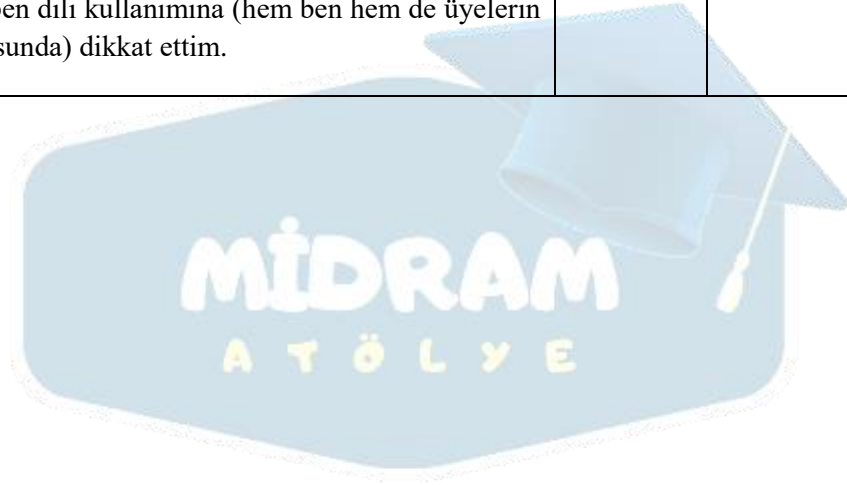
İmza

KONTROL LİSTESİ

<u>PSİKOEĞİTİM PROGRAMI HAZIRLAMA</u>	EVET	HAYIR	KISMEN
Psikoeğitim programının konusunu belirledim.			
Alanyazın taraması yaptım.			
Kuramsal çerçeveyi oluşturdum.			
Programın uygulanacağı hedef grubu belirledim.			
Programın amacını belirleyerek yazdım.			
Programın alt amaçlarını belirleyerek yazdım.			
Programın kazanımlarını belirleyerek yazdım.			
Her oturumun amacını belirledim ve ayrı ayrı oturumların başında verdim.			
Oturumların tarihini ve saatini belirledim.			
Oturumların gerçekleştirileceği yeri belirledim.			
Gruba üye seçimi kriterlerini belirledim.			
Gruba üye seçimi için temel ilkeleri belirledim.			
Üye sayısını belirledim.			
Hangi yaş grubuna uygulanacağını belirledim.			
Psikoeğitim programında kullanılacak ya da kullanılabilir ölçme araçlarını belirledim.			
Oturum sayısını belirledim.			
Oturumların süresini belirledim.			
Oturumlarda kullanılabilir materyalleri belirledim.			
Oturumlarda kullanılabilir yöntem ve teknikleri belirledim.			
Psikoeğitim programında kullanılabilir kaynakları belirledim.			
Psikoeğitim programında kullanılan kaynakları kaynaklar bölümüne yazdım			
Psikoeğitim programının her bir oturumunun sürecini yazdım.			

<u>PSİKOEĞİTİM GRUBU OLUŞTURMA VE UYGULAMA</u>	EVET	HAYIR	KISMEN
Grup lideri ve yardımcı yöneticiyi belirledim.			
Grubun duyurusunu yaptım.			
Hangi tarihte, nerede, ne kadar süreyle kaç oturum yapılacak belirledim ve üyelere duyurdum.			
Gruba üye seçim kriterlerini uyguladım.			
Cinsiyet açısından grubu heterojen yapabildim.			
Yaş ve diğer özellikler açısından grubun homojenliğini sağladım.			
Her bir oturumdan önce kullanılacak bütün materyalleri (Yaş grubuna uygun araç gereç, top, boya kalemleri, balon, kalem, kağıt, form vb.) hazırladım.			
Hesap verebilirliği ve kanıta dayalı uygulamaları gösterebilmek için gruba başlamadan önce ölçek uyguladım.			
Grubun sonunda son test ve izleme testi uyguladım.			
Grubu yönetirken etkili liderlik becerilerini kullanabildim.			
Üyelerin ihtiyaçlarına göre grup yapılandırmasını değiştirebildim.			
Hazırlanan materyalleri yeri ve zamanı geldiğinde kullanabildim.			
Oturumlarda süreyi etkili bir şekilde kullanabildim.			
Oturumun başından sonuna kadar dikkatimi vererek etkinlikleri uyguladım.			
Oturumların başında üyelerin duygu durumlarını kontrol ettim.			
Oturumların başında bir önceki oturumla bağlantı kurdum.			
Oturumların başında verilmiş olan ödevleri kontrol ettim.			
Oturumların sonunda özetleme yaptım.			
İlk oturumda yapılandırmayı (Grubun konusunu, amaçlarını, süresini anlatma, grup kurallarını belirleme vb.) uygun olarak yaptım.			

Psikoeğitim grubu çalışmasını uygun mekânda yaptım.			
Üyeleri dikkatle izleyerek duygusal deęişiklik yařayan üyeleri fark edebildim.			
Oturumlara hazırlıklı gittim.			
Üyeleri birbirlerini görüp göz kontaęı kurabilecekleri şekilde oturttum.			
Grubu yönetirken baştan sonuna kadar bütün etik kurallara uydum ve üyelerin de uymasını sağladım.			
Üyelerin birbirlerine saygılı davranmalarını sağladım.			
Oturumlara her konuda özenli gittim.			
Grup sürecinde etkili iletişim kurmaya dikkat ettim. (Göz kontağı kurma, dikkatle dinleme, empatik davranma vb.)			
Grup sürecinde ben dili kullanımına (hem ben hem de üyelerin kullanması konusunda) dikkat ettim.			



1.OTURUM-Tanışma

AMAÇ	Katılımcıların Psiko-Eğitim programı konusunda bilgilenmelerinin, birbirleriyle tanışmalarının sağlanması.
KAZANIMLAR	<ul style="list-style-type: none">• Grup üyeleri birbirlerini tanır• Süreç hakkında bilgi edinir.• Grup kurallarını öğrenir.
SÜRE	50 dk.
MATERYAL	Kalemler, not kâğıtları
PAYLAŞILACAK KONULAR	<ul style="list-style-type: none">• Eğitimcilerin kendini tanıtması• Program hakkında bilgi verilmesi• Grup kurallarının belirlenmesi

SÜREÇ

Sevgili arkadaşlar; Bu çalışmanın amacı, duygu düzenleme konusunda öğrencilere yönelik hazırlanan psiko-eğitim programının uygulanışının sunulmasıdır. Bu program 6 oturumdan oluşmaktadır ve haftada bir yapılması planlanan her bir oturum yaklaşık 50 dakika sürecektir. Bu programın uygulanmasındaki temel hedefimiz sizlerle sosyal ortamlar paylaşmak ve sağlıklı duygu düzenleme konusunda sizlere yardımcı olmaktır.

1. Programın amacı ve içeriği kısaca anlatıldıktan sonra grup kuralları üyelerle birlikte belirlenir. Bazı kurallar grup lideri tarafından grup üyelerine önerilir ve üyelerden gelen öneri doğrultusunda grubun kuralları belirlenmiş olur. Önerilebilecek grup kuralları şunlardır:
 - a. Gizlilik İlkesi: Grup sürecinde yaşananların gizli kalması ve dışarıda bu sürecin paylaşılması,
 - b. Katılım: Gruba katılımın tam olması ve oturumlara devam edilmesi,
 - c. Dinleme: Bir üye konuşurken sözünün kesilmemesi ve sabırla dinlenilmesi ve konuşulanların yargılanmaması,

- d. Paylaşım: Üyelerin grup etkinliklerine içten katılmalarının ve yaşantılarını paylaşmaları şeklindedir.

2. Öncelikle grup üyeleri ve grup liderinin birbirleri ile tanışmaları için;

- a. Bir çember oluşturulur. Baştaki bir kişi ismini heceler ve her heceyi bir hareketle gösterir. Sonraki kendinden öncekinin ismini heceler ve yaptığı hareketleri tekrarlar. Sonra kendi ismini heceleyip hareketleri gösterir çalışma sonuna kadar böyle devam eder. 2. turda tüm grup, sırası gelen kişinin ismini heceler ve hareketlerini hep birlikte gösterirler.
- b. Lider etkinliğin nasıl yapılacağını örnek olması açısından kendisi birkaç kez ismiyle ritim tutarak yapar. Yaptığı ritim çalışmasını önce birkaç kişiye yaptırır; sonra grubun tümünü etkinliğe katar. Birinci kişi ismiyle ritim tutarak etkinliği başlatır. Aynı şeyi sırayla herkes yapar. Burada önemli olan nokta ritmin bozulmadan sıranın sonuna kadar gitmesidir.
- c. Çember oluşturulur, baştaki adını söyler ve kendini bir nesneye benzetir. Adını söyleyen kişi bir adım öne çıkar ve “Benim adım Kemal, kalem gibiyim” diyerek kalemi vücuduyla taklit eder. Bir sonraki kendinden öncekinin ismini söyleyip hareketini taklit ettikten sonra kendi ismini söyler ve hareketini yapar. 2. turda tüm grup sırası gelen kişinin ismini söyler ve hareketi yapar.
- d. Oyunu yöneten kişi yerlerinde oturan katılımcılara bir paket not kâğıdı verir. Paketten istedikleri sayıda kâğıt almalarını ister. Herkes kâğıtlarını aldıktan sonra, oyunu yöneten kişi sırayla her katılımcıdan aldığı kâğıt parçalarının sayısı kadar kendi hakkında bir şeyler söylemesini ister. Her katılımcının kendi hakkında en az bir şeyi diğer katılımcılarla paylaşmasıyla katılımcıların birbirlerini daha iyi tanımaları ve daha yakın ilişkiler kurmaları sağlanabilir.
- e. Katılımcılar çember şeklinde iken lider ortada durur. Lider gösterdiği kişi eğilerek selam verir, selam veren kişinin sağında ve solunda duranlar birbirinin ismini söyler. İkinci turda eleme şeklinde oynanır, ismi geç söyleyen elenir.
- f. Bu etkinliklerin sonunda grup üyelerinin etkinliklere ilişkin duygu-düşüncelerini ve bu sürece ilişkin kazanımlarını paylaşmaları sağlanır.

2.OTURUM

AMAÇ	Katılımcıların duygularını fark etmesini sağlamak
KAZANIMLAR	<ul style="list-style-type: none">• Duyguyu tanıır.• Duyguların ne işe yaradığını bilir.• Duyguların önemini fark eder.• Temel duyguların neler olduğunu bilir.
SÜRE	50 dk.
MATERYAL	A4, Keçeli veya Tahta Kalem, Bant

SÜREÇ

1. Duygu durum kontrolü yapılır.
2. Geçen haftaki oturum özetlenir.
3. Geçen hafta verilen görevler kontrol edilir, grup üyeleri tarafından paylaşılır.
4. Isınma oyunu oynanır.
 - a. Katılımcı sayısından 1 eksik olacak şekilde A4 kâğıtlarına duygular yazılır ve çember ya da dağınık şekilde yere yapıştırılır. Aynı duygunun en az iki kâğıda yazılmasına dikkat edilir. Katılımcılara kâğıtlara yerleşmeleri istenir. Bir kâğıt eksik olduğu için bir kişi ebe olur.
 - b. Duygu ismi söylendiğinde aynı duygunun üzerinde bulununlar yer değiştirir. Ebe yerlerini kapmaya çalışır. Her seferinde boşta kalan ebe olur.
 - c. Duygu pazarı denildiğinde tüm duygular yer değiştirir, ebe yer kapmaya çalışır. Etkinlik amacına ulaşana kadar devam ettirilir.
5. Bilgilendirici video izletilir. <https://www.youtube.com/watch?v=AUv7XZtBW64>
6. Aşağıdaki sorularla ilgili beyin fırtınası yapılır.
 - a. Duygu nedir?
 - b. En çok kullanılan 8 temel duygu nedir?
 - c. Duygular ne işe yarar?
 - d. Duyguları tetikleyen başka duygular olabilir mi? Örnek vererek açıklayınız.
7. Oturum özetlenir. Duygu durum kontrolü yapılarak oturum sonlandırılır.

3.OTURUM

AMAÇ	Katılımcıların duygularını anlamlandırmalarını sağlamak
KAZANIMLAR	<ul style="list-style-type: none">• Duygularını anlamlandırır.• Duygularının bedenindeki yansımalarını bilir.
SÜRE	50 dk.
MATERYAL	2 Duygu küpü (her yüzünde bir duygu ifadesinin resmedildiği küp)

SÜREÇ

1. Duygu durum kontrolü yapılır.
2. Geçen haftaki oturum özetlenir.
3. Isınma oyunu oynanır.
 - a. Grup lideri bahçıvan, katılımcılar da bahçede heykel olarak düşünülür. Katılımcılar hafif bir müzik eşliğinde serbest dolaşırken bahçıvan bahçe işlerini yapar (Ağaç budama, tohum atma, fidan ekme vb.). Ayrıca çiçeklerle ve bazen kendi kendine konuşur, bir şarkı mırıldanır.
 - b. Müzik kesilince bahçıvan ilk karşılaştığı heykele “aaaaaa benim heykellerim bugün ne kadar.....(bir duygu söyler: mutlu, hüzünlü, korkmuş vb.)” der.
 - c. Tüm katılımcılar verilen duyguya uygun şekilde donarak heykel olur.
 - d. Etkinlik birkaç duyguyla devam ettirilir.
4. “Duygu Küpü” etkinliği yapılır.
 - a. Grup üyelerinden bir gönüllü seçilir. Gönüllü üye duygu küpünü eline alır ve ortaya geçer hazır olduğunda küpü yere atar küpün üzerinde çizili olan duyguyu jest ve mimikleri ile canlandırır.
 - b. Gönüllü üye canlandırmanın ardından gruptan bir üyeyi seçer. Seçilen üye canlandırılan duyguyu tahmin eder.
 - c. Duygu doğru tahmin edildiğinde seçilen üye o duyguyu içeren bir anısını grupta paylaşır.
 - d. Anısını paylaşan üyeye aşağıdaki sorular sorularak paylaşımın devam etmesi sağlanır.

- Başka hangi durumlarda bu duygu hissedilir?
- Bu durumda başka hangi duygular hissedilebilir?
- O an bedeninde ne gibi değişiklikler yaşadın?(Duyguyu bedeninin hangi bölgesinde hissettin?)

e. Duygu küpü, anısını paylaşan üyeye verilir ve etkinlik tüm üyelerin katılımı sağlandığında sona erer.

5. Oturum zetlenir. Duygu durum kontrolü yapılarak oturum sonlandırılır.



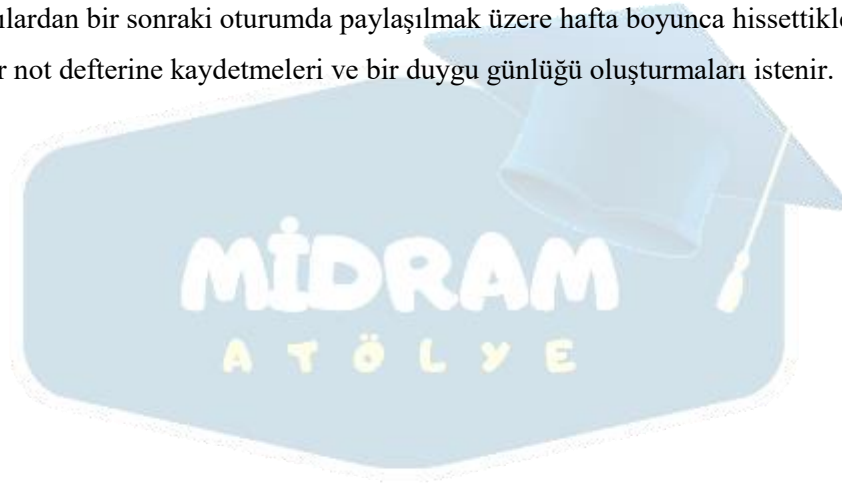
4.OTURUM

AMAÇ	Katılımcıların duygularını sağlıklı bir şekilde ifade etmelerini sağlamak
KAZANIMLAR	<ul style="list-style-type: none">• Duygularını ifade eder.
SÜRE	50 dk.
MATERYAL	Örnek olay listesi, katlanmış örnek olay kâğıtları, kavanoz

SÜREÇ

1. Duygu durum kontrolü yapılır. (Şu anki duygu durumunuz bir hava durumu olsaydı ne olurdu?)
2. Geçen haftaki oturum özetlenir.
3. Isınma oyunu oynanır.
 - a. Katılımcılardan halka olmaları istenir. Mümkünse etkinliğin ele ele tutuşarak yapılması daha uygun olur.
 - b. Lider halkanın dışına geçer. Lider sesli bir şekilde olumlu bir duygu söylerse grup üyeleri sağa, olumsuz duygu söylerse sola, duygu olmayan bir kelime söylerse arkaya, bir sayı söylerse öne doğru zıplar.
 - c. Birkaç turdan sonra yanlış yapanlar elenir.
 - d. Katılımcılar bir sonraki turda karşı karşıya geçer ve arada yeterli boşluk olacak şekilde eşleşir.
 - e. Bir önceki turdakine benzer şekilde olumlu bir duygu söylendiğinde eller çak yapılarak vurulur. Olumsuz duygu söylenince havaya zıplama, duygu olmayan bir kelime söylenince yere çömelme hareketi yapılır.
 - f. Birkaç turdan sonra yanlış yapanlar elenir sona kalan iki çift alkışlanır.
4. “Örnek Olay” etkinliği yapılır.
 - a. Örnek olayların yazılı olduğu kâğıtlar önceden katlanarak bir kavanozun içine atılır. Kâğıtlar iyice karıştırılır. Her bir üyenin kavanozun içinden bir adet kâğıt çekmesi sağlanır.

- b. Üyelerin sırayla çektikleri kağıtta yazan örnek olayı okumaları istenir.
- c. Aşağıdaki sorular sorularak etkileşimin devamı sağlanır.
- Daha önce böyle bir durum yaşadın mı? Evet ise hangi duyguları hissettin?
 - Hayır ise eğer böyle bir durumla karşılaşılsaydın hangi duyguları hissederdin?
 - O an bedeninde ne gibi değişiklikler yaşadın-yaşardın? (Duyguyu bedeninin hangi bölgesinde hissettin?)
- d. Diğer katılımcılardan bu olayla ilgili hissedilebilecek alternatif duyguları paylaşmaları istenir.
- e. Tüm üyeler çektikleri örnek olaylarla ilgili paylaşımında bulunduğu anda, duyguları ifade etmenin önemine vurgu yapılarak etkinlik sona erdirilir.
5. Oturum kısaca özetlenir.
6. Duygu durum kontrolü yapılarak oturum sonlandırılır.
7. Katılımcılardan bir sonraki oturumda paylaşılmak üzere hafta boyunca hissettikleri duyguları küçük bir not defterine kaydetmeleri ve bir duygu günlüğü oluşturmaları istenir.



ÖRNEK OLAYLAR FORMU

1. Arkadaşınla buluşmak için sözleştiniz. Sen buluşmaya zamanında gittin. Arkadaşın seni arayarak gecikeceğini söyledi. Daha sonra ise tekrar arayarak aslında buluşmayı unuttuğunu, bu sebeple hazırlanmadığını ve gelemeyeceğini söyledi.
2. Yarın matematik sınavın var ve en yakın arkadaşın seni online (çevrimiçi) oyun oynamaya davet etti. Gitmeyi çok istiyorsun ama sınava hazırlanman gerektiği için reddetmek zorundasın.
3. Öğretmenin, sınavdan en yüksek notu aldığın için düzenlenecek olan okul gezisine seçilebileceğini çünkü geziye gideceklerin diğer sınıf birincileri arasından kura çekilerek seçileceğini ders çıkışı kura çekileceğini söyledi.
4. Aceleyle derse yetişmeye çalışırken merdivenden kayıp düştün, canın çok yandı ve orada bulunan herkes sana kahkahalarla güldü.
5. Dersin ortasında nöbetçi öğrenci geldi ve müdür yardımcısının seni çağırdığını söyledi.
6. Öğretmen bir grup ödevi için ikili gruplara ayrılmanızı istedi. En yakın arkadaşın seninle değil de başka biriyle grup oluşturmayı tercih etti.
7. İnternette bir ürün sipariş ettin. 10 gün sonra ürün tedarik edilmediği için para iadesi yapacaklarını söylediler fakat o süre zarfında ürünün fiyatı arttı.
8. Bir kedi sahiplenmek istediğini ailenle paylaştın ama ailen evde asla bir hayvan istemediği için bunu kabul etmedi ve seni azarladı.
9. Uzun süre önce başvurduğun ve başvurduğunu bile unuttuğun bir bursu kazandığını öğrendin.
10. Okuldan arkadaş grubunla kaçarken diğerleri aradan sıyrıldı ama sen müdüre yakalandın.
11. Arkadaşlarıyla beraber otururken oradan geçen başka bir arkadaşına tüm iyi niyetinle el salladın ama o el salladığını gördüğü halde sana karşılık vermeden çekip gitti.
12. Bir sırrını ona güvenerek kardeşinle paylaştın ama onun bu sırrı ailenle paylaştığını öğrendin.

5. OTURUM

AMAÇ	Katılımcıların yaşadıkları olaylar karşısında deneyimledikleri duygu ve düşüncelerin önemini fark etmelerini sağlamak.
KAZANIMLAR	<ul style="list-style-type: none">• Duygu çeşitliliğinin farkına varır.• Duygu ve düşünce arasındaki ilişkinin önemini bilir.• Yaşadıkları olaylar karşısında sağlıklı başa çıkma becerileri geliştirir.
SÜRE	50 dk.
MATERYAL	Kalem. Duygularımı yönlendiriyorum formu


SÜREÇ

1. Duygu durum kontrolü yapılır.
2. Geçen haftaki oturum özetlenir.
3. Geçen hafta verilen görevler (duygu günlüğü) kontrol edilir, grup üyeleri tarafından paylaşılır.
4. Isınma oyunu oynanır.
 - a. Lider gruba iki kişilik eşlere ayırır.
 - b. Eşler 5 dk. boyunca birbirine bir anısını, bu anıya dair düşüncelerini ve duygularını anlatır. 5 dk. sonra eşler sırayla bir tv programı sunuyor gibi birbirlerinin anısını sahneye geçip anlatırlar.
 - c. Tüm katılımcılar sunum yapana dek etkileşim devam eder.
5. “Duygularımı Yönlendiriyorum” etkinliği yapılır.
 - a. “Duygularımı yönlendiriyorum” formu katılımcılara dağıtılır.
 - b. Düşüncelerin, duyguların yaşanmasında belirleyici bir faktör olduğu konusunda katılımcılara bilgi verilir.
 - c. Katılımcıların formda belirtilen durumlara karşı kendilerine uygun olan ifadeleri boşluklara yazmaları istenir.
 - d. Katılımcılardan doldurdukları çalışma yaprakları için gönüllü olanlardan başlayarak kendilerine yakın gördükleri olaylara ilişkin ifadeleri paylaşmaları istenir.

- e. Paylaşımlar bittikten sonra varsa görüşler alınır. Duyguların ve düşüncelerin birbirini nasıl etkilediğine yönelik genel bir açıklama yapılarak etkinlik sonlandırılır.
6. Oturum özetlenir. Duygu durum kontrolü yapılarak oturum sonlandırılır.



DUYGULARIMI YÖNLENDİRİYORUM FORMU

DURUM	BU DURUMA YÖNELİK DÜŞÜNCELERİM	BU DURUMDA HİSSETTİĞİM DUYGULAR	BU DURUMDA YENİNE KOYABİLECEĞİM ALTERNATİF DÜŞÜNCELER	ALTERNATİF DÜŞÜNCELERLE BİRLİKTE YENİ DUYGULARIM
<i>Yarınki sınavda başarılı olabilmem için çalışmam gerekiyor ancak izlemeyi çok istediğim bir program da var.</i>	<i>Hep böyle şanssızlıklar beni bulur zaten. Kesin aklım ikisinde de kalacak. Ne programı rahat rahat izleyebileceğim ne de sınava odaklanabileceğim.</i>	<ul style="list-style-type: none">• Kaygı• Endişe• Üzüntü• Hayal kırıklığı	<i>Bugün sınava odaklanmam daha faydalı olacaktır. Programı çalışmaya ara verdiğimde takip edebilir, daha sonra özetini izleyebilir ya da izleyenlerden bana anlatmalarını isteyebilirim böylece her iki istediğimi de gerçekleştirmiş olurum.</i>	<ul style="list-style-type: none">• Rahatlama• Sevinç• Huzur• İstek
Son zamanlarda aile içinde yaşadığım sıkıntılar arkadaşarımla tartışmama neden oluyor.				
Öğretmenin sınıfta sorduğu soruya verdiğim cevaba arkadaşarımla güldü.				
Okuldan eve gelirken çok kötü bir olay başıma geldi ama yaşadıklarımı kimseye anlatamadım.				

6. OTURUM-Sonlandırma

AMAÇ	Grup üyeleri ile vedalaşmalarını sağlama ve gruptan olumlu duygularla ayrılma
KAZANIMLAR	<ul style="list-style-type: none">• Uygun vedalaşma davranışını fark eder.• Uygun vedalaşma davranışı gösterir.
SÜRE	50 dk.
MATERYAL	Kâğıt, kalem, boyalar, mesajların yazılı olduğu kâğıtlar

1. Isınma oyunu oynanır

- Katılımcılar “parazit grup”, “mesaj alan grup” ve “mesaj veren grup” olmak üzere 3 gruba ayrılır.
 - Parazit grup, mesaj alan grubun ve mesaj veren grubun ortasına konumlandırılır.
 - Mesaj veren gruba duygu ifadesi içeren ve uzun olmayan bir cümle verilir ve aradaki parazit gruba rağmen mesajı karşı gruba iletmesi istenir. Parazit grup ise ses çıkararak mesajın mesaj alan gruba ulaşmasını engellemeye çalışır.
 - Mesajın ulaşması için bir süre verilir.
 - Üç grup dönüşümlü olarak yer değiştirir.
- Gruptaki bütün öğrencilerin bu süreçte neler kazandığı ve süreçle ilgili neler hissettikleri sorulur.
 - Öğrencilerin isimleri tek tek yazılır ve bir torbaya konulur ve gruptaki her öğrencinin kendi ismi dışında bir isim seçmesi ve seçtiği arkadaşı için bir mektup yazması istenilir. Bu mektubu alan öğrencinin okuduğunda keyif alacağı bir şekilde mektubun yazılması gerektiği bütün öğrencilere hatırlatılır.
 - Öğrencilere mektuplarını yazmaları için 10’ar dakika süre verilir. Sürenin sonunda her öğrenci kime mektup yazdı ise mektubu sahibine verir.
 - Kendisine yazılan mektubu alan öğrenciler yazılanları gruba okur.
 - Son olarak grup lideri süreci değerlendirir ve ardından grup sonlandırılır.

ÖRNEK MESAJLAR

Arkadaşım başarılı olunca ona imrendim.

Televizyondaki acıklı haberi görünce kahroldular.

Neşeliyiz çünkü çok güzel yerleri gezdik.

Bıkkınlığımın sebebi hep aynı şeyleri yapmaktır.

Neden hep mutlu olmak isteriz ki?

Gölgeleri görünce ürkmüşsün.

Sınavda kaygılanmamak için derin nefesler aldım.

Duygularımı ifade edince rahatlıyorum.

Sorumluluk bir tek bana yüklenince hiddetlendim.

Heyecanım dinmedi oysaki maç çoktan bitti.

Kurumumuz PDR Bölüm Başkanlığı tarafından hazırlanan ve lise kademesinde görev yapan rehber öğretmen/psikolojik danışmanlar tarafından uygulanması beklenen **Duygu Düzenleme** psikoeğitim programımızın, okulunuz ve öğrencilerine faydalı olması dileğiyle.

Hazırlanmasında emeği geçenlere teşekkürlerimizle...

Seda KAYA
Mehmet Selim YİĞİT
Yusuf Memduh YAĞMUR
Hüseyin GEZER

