

MODÜL 2

KENDİMİZİ TANIMAK

ÖĞRENCİ DESTEK PROGRAMI

ÖZELLİKLE KIZ ÇOCUKLARININ OKULLULAŞMA ORANININ ARTIRILMASI PROJESİ

© Bu modül, Özellikle Kız Çocuklarının Okullulaşması Oranının Artırılması Projesi kapsamında Öğrenci Destek Programının bir bölümü olarak hazırlanmıştır. Eğitim amacı dışında çoğaltılması, yayınlanması ve kopya edilmesi yasaktır.

Kendimizi Tanımak modülü, L. YAKUT TEMÜROĞLU SUNDUR tarafından hazırlanmıştır.

Bu modül, formatör rehber öğretmenlerin verdikleri geribildirimler doğrultusunda yeniden gözden geçirilmiştir.

2012

BAŞLARKEN

Kendimizi tanımak, önemli ancak bir o kadar da yapılması zor olan bir iştir.

Kendimizi tanımak; duygularımızın, düşüncelerimizin, inançlarımızın, değerlerimizin, güçlü ve geliştirilmesi gereken yanlarımızın, ihtiyaçlarımızın, hedeflerimizin farkında olmak demektir. Kendimizi tanımak “Ben kimim?” sorusuna cevap verebilmektir. Çocukluğumuzda başlayan ve devam eden kimlik gelişimi ergenlikte en önemli konulardan biri haline gelir. Ergenlikteki fiziksel, bilişsel, psikolojik ve sosyal değişimler ergenin, yetişkin yaşamındaki kimliğinin temelini oluşturur. Kendini tanımak, kimlik gelişimini destekleyen en önemli etkidir. Bizler, ancak kendimizi tanıdığımızda sağlıklı kararlar alabilir ve kendimizi gerçekleştirebiliriz. Kendini tanımak, kendimize olan güvenimizi artırır ve bizim başkalarıyla daha sağlıklı ilişkiler kurmamız sağlar. Bu modül, çocuk ve ergenlerin kendilerini tanıma yolculuklarında onlara yardımcı olmak üzere hazırlanmıştır.



OTURUMUN AMAÇLARI:

Öğrencilerin:

- Kendilerini tanımalarını,
- Kendileri de dâhil, herkesin özel olduğunu anlamalarını,
- Güçlü ve geliştirmek istedikleri yanlarını keşfetmelerini,
- Benlik saygılarını yükseltmeyi,
- Sosyal destek sistemlerini fark etmelerini sağlamaktır.

MODÜL EYLEM PLANI

- ❑ Bu modülde yer alan ve uzun bir süreye gereksinim duyulan etkinliklerin iki ya da daha fazla oturumda uygulanması önerilmektedir. Bu yüzden etkinlikler için süre verilmemiştir.
- ❑ İlk oturuma burada verilen **Isınma** etkinliğiyle başlayın. Eğer grup çalışması yapıyorsanız her oturumun başında kısa bir ısınma etkinliği uygulayın.
- ❑ Oturumun konusunu açıkladıktan sonra **Açıklama/Tartışma** bölümünü kullanarak öğrencileri bilgilendirin.
- ❑ **Etkinlikleri** uygulayın ve değerlendirme sorularını mutlaka sorun.
- ❑ Birden fazla oturum yaptığınızda oturumlar arasında öğrencilere geçen oturumda öğrendikleri becerileri kullanıp kullanmadıklarını sorun.
- ❑ **Not:** Bu konu için İlköğretim ve Ortaöğretim Kurumları Sınıf Rehberlik Programları'ndan da yararlanabilirsiniz.

ISINMA OYUNU: İKİ DOĞRU BİR DİLEK

AMAÇ: Öğrencilerin kendilerini gruba eğlenceli bir biçimde tanıtmalarını sağlamak

MALZEME: A4 kağıdı

KİMLER İÇİN: Tüm sınıflar

AKIŞ:

- (Oturumdan önce A4 kâğıtlarını dört eşit parçaya bölerek katılımcı sayısı kadar küçük kâğıt elde edin).
- Bu ve bundan sonraki oturumlarda kendimizi tanıyacağız.
- (Katılımcılara birer tane küçük kâğıt dağıtın). Şimdi eğlenceli bir etkinlik yapacağız. Herkes dağıttığımız kâğıtlara kendisiyle ilgili, arkadaşlarının çok bilmediği iki ifade yazacak. Sonra bir tane de henüz olmayan ama olmasını istediği bir şey yazacak. Ama bunu öyle bir biçimde yazacak ki biz hangilerinin doğru, hangilerinin dilek olduğunu zor anlayacağız. Ben size örnek vereyim (Kendinize ilişkin iki doğru ve bir dilek söyleyin. Diyelim ki sizin dileğiniz İzmir'i görmek ya da orada yaşamak olsun.):
 - Ben yıllık öğretmenim. (Doğru)
 - Küçüklüğüm İzmir'de geçti. (Dilek)
 - Evliyim/bekarım. (Doğru)

Tahmin edin hangisi dilek? Siz de böyle hangisinin dilek olduğunu bizden saklayacaksınız. Örneğin bir bisiklete sahip olmak istiyorsunuz. "Bisikletime binmeyi çok severim" yazabilirsiniz ya da hayaliniz yüzmeyi öğrenmek o zaman "Çok iyi yüzerim" diye yazabilirsiniz. Anlaştık mı?

- (Katılımcıların 5 dakika çalışmalarına izin verin). Kimden başlayalım? (Katılımcı ayağa kalkarak yazdıklarını okur). Kimler 1. (2., 3.) cümlelerin doğru olduğunu düşünüyor? El kaldırsın. Peki, hangisi hayal ya da dilekti? Evet, 1. cümle (2. , 3.) diyenler kazandı, alkışlıyoruz onları. Sıra kimde?
- (Etkinlik bittikten sonra şu soruları tartışın):
 - Arkadaşlarınıza ilişkin yeni bilgiler öğrendiniz mi?
 - Hayalinizi bir gün gerçekleştirebileceğinizi düşünüyor musunuz?

AÇIKLAMA / TARTIŞMA

AMAÇ: Öğrencilerin sahip oldukları özellikleri keşfetmelerini ve herkesin özel olduğunu anlamalarını sağlamak

MALZEME: A4 kağıdı, katılımcı sayısı kadar "Ben Özelim" sertifikası çıktısı

KİMLER İÇİN: 6. Sınıf ve üstü

AKIŞ:

- Kendimizi tanımak ne demek? (Yanıtları alın). Kendimizi tanımak kendi düşüncelerimizi, duygularımızı, inançlarımızı, ihtiyaçlarımızı, isteklerimizi, güçlü yanlarımızı, geliştirmek istediğimiz yanlarımızı bilmek demektir. "Ben kimim?" sorusuna cevap verebilmektir.
- Kendimizi tanımak neden önemli? (Yanıtları alın, gerekiyorsa siz de ekleyin) Kendimizi tanırsak:
 - kendimizi daha iyi anlarız.
 - başkalarını daha iyi anlarız.
 - ne istediğimizi biliriz.
 - duygularımızı anlar, onları kontrol edebiliriz.
 - güçlü oluruz.
 - daha doğru kararlar verebiliriz.
 - dışarıdan gelen eleştirilerle yıkılmaz, bunları kendimizi geliştirmek için kullanırız.
- Şimdi bir etkinlik yapalım. (Herkes bir kâğıt dağıtın). Sizi özel yapan 20 olumlu özellik yazacaksınız. (Bu özelliklerin neler olabileceğini tahtaya yazın): Bunlar
 - İyi yaptığınız şeyler (örneğin: "çok iyi çay demlerim, çok iyi dinlerim")
 - Çok iyi bildiğiniz konular (örneğin: "futboldan çok iyi anlarım")
 - Kendinizle gurur duyduğunuz konular (örneğin: "dün arkadaşıma yardım ettiğim için kendimle gurur duydum")
 - Yetenekleriniz (örneğin: "çok güzel resim yaparım/türkü söylerim")
 - Kişiliğinizin olumlu özellikleri (örneğin: "arkadaş canlısıyım")
- (Katılımcıların sırayla yazdıklarını okumalarını sağlayın. Eğer bazıları 20 özellik bulamamışsa gruptan ondaki olumlu özellikleri saymalarını isteyin).
- (Şu soruları tartışın):
 - Neler hissettiniz?
 - Kendinize ilişkin neler öğrendiniz?
 - Başkalarına ilişkin neler öğrendiniz?
- Yaptığınız bu listeyi saklayın ya da yatağınızın başucuna asın.

KÜÇÜK SINIFLAR İÇİN**AKIŞ:**

- Çocuklar bugün biraz kendimizden bahsedeceğiz. Bizler her birimiz çok özeliz; çünkü hepimiz bir taneyiz. Her birimizden bir tane daha yok. Bizi özel yapan özelliklerimiz var; her birimizin kişiliği, düşünceleri, inançları, hedefleri, geldiği aile ve kültür farklı. Her birimizin başına gelen olaylar, yani deneyimlerimiz ve hatta içinde bulunduğunuz çocukluğunuz farklı. İşte bu yüzden hepimiz çok özeliz. Özel olmak birbirimizden üstün olmak değil, başkalarından farklı özelliklere sahip olmak demektir.
- Şimdi her biriniz söylediğim cümleyi benim yaptığım gibi tamamlayacaksınız. (Tahtaya “Ben özelim çünkü” cümlesini yazın ve önce siz kendiniz hakkında bir cümle söyleyin). Örneğin, “Ben özelim çünkü herkese gülümserim” ya da “Ben özelim çünkü çok güzel şarkı söylerim” gibi. Başlayalım mı? (Katılımcı kendisi hakkında bir şey bulamıyorsa, gruba “Arkadaşınızın olumlu özelliklerinden birisini söyleyin” diyerek ona yardımcı olun).
- (Herkesine birer “Ben Çok Özelim” sertifikası verin) Bunlar sizin “ben çok özelim” sertifikalarınız. İlk önce şu gördüğünüz boşluğa isminizi yazın (Ben çok özelim) Şimdi demin söylediğiniz cümleyi birinci sıraya yazın. Bir tur daha dönelim mi? Ben çok özelim çünkü Hadi bu cümlelerimizi de sertifikamıza yazalım.
- (Toplam beş tur dönün ve katılımcıların kendileri hakkında söyledikleri her olumlu cümleyi sertifikaya yazmalarını söyleyin).
- Herkes bitirdi mi? Hoşlandınız mı bu etkinlikten? Sertifikalarınızı ne yapacaksınız?
- (Bu etkinliği büyük sınıflarla da yapabilirsiniz).

BEN

ÇOK ÖZELİM

ÇÜNKÜ

1.

2.

3.

4.

5.



ETKİNLİK 1: KİMLİK AĞACIM¹

AMAÇ: Öğrencilerin kimliklerini oluşturan bileşenleri fark etmelerini sağlamak

MALZEME: Tahta-tebeşir / tahta kalem, katılımcı sayısı kadar Uygulama Sayfası 1'in çıktısı

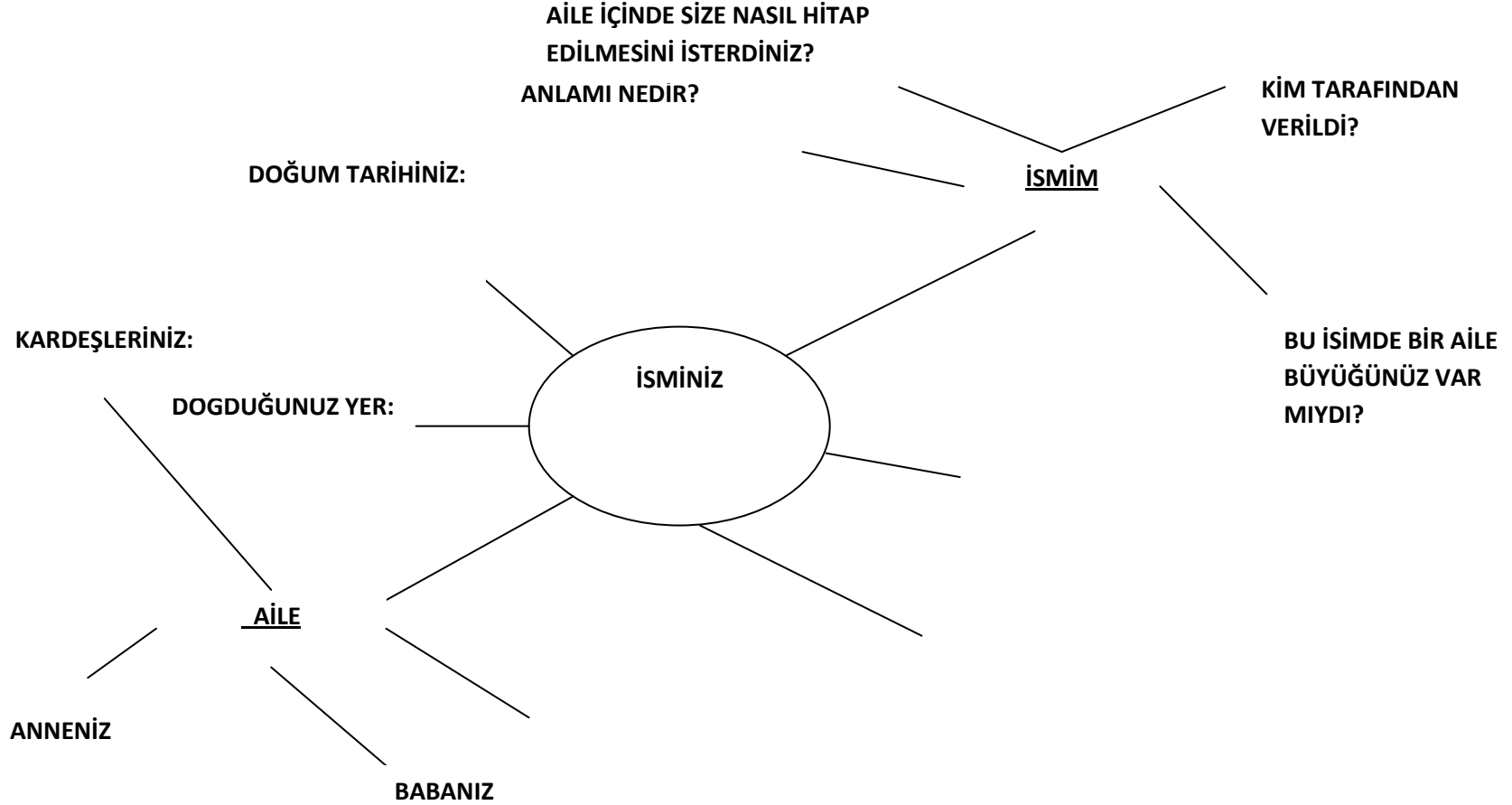
KİMLER İÇİN: 5. Sınıf ve üstü

AKIŞ:

- Bu oturumda kimliğimizi şekillendiren unsurlar hakkında konuşacağız.
- Önce ismimizle başlayalım. İsmimiz kimliğimizin en önemli parçasıdır. Bu nedenle, ismimizin hikayesi, bize kimin tarafından verildiği, ne anlama geldiği önemlidir. Kimliğimizin bir diğer önemli parçası ailemizdir.
- Şimdi gelin, kendimizi tanımaya yardım edecek bir etkinlikle başlayalım. (Uygulama Sayfası 1'i dağıtın ve nasıl dolduracaklarını açıklayın. Eğer katılımcılar cevap vermekte zorlanıyorsa ev ödevi verin ve cevapları ailelerinin yardımıyla bulmalarını sağlayın). Bu bizim kimlik ağacımız. Ağaç nasıl bir çok daldan oluşuyorsa, kimliğimiz de bir çok unsurdan oluşur. En ortada "İsminiz" yazan yere isminizi ve soyadınızı yazın. Burada isminize ilişkin sorular var. Bu sizin isminizin hikayesi. Bu sorulardan cevap verebildiğinize verin. Eğer cevap veremiyorsanız eve götürün, anneniz babanıza sorun. Alt tarafta aileniz var. Kardeşleriniz kısmına kardeşlerinizin isimlerini yazın. Bunun için yukarıdaki boşluğu kullanabilirsiniz. Annenizin ve babanızın isimlerini yazın. Son olarak da doğum yılınızı ve nerede doğduğunuzu yazın. Kendinize ilişkin yazmak istediğiniz başka unsurlar varsa onları da daireden çıkan kollara yazın. Bitirince herkes ağacını sunacak. (Katılımcılara çalışmalarını için 20 dakika verin).
- (Herkes sunumunu yaptıktan sonra şu soruları tartışın)
 - Etkinliği nasıl buldunuz?
 - Neler hissettiniz?
 - Kendinize ilişkin başka neler yazdınız?
 - Kendinize ilişkin neler keşfettiniz?
 - Arkadaşlarınıza ilişkin neler keşfettiniz?

¹ Bu etkinlik, Sandra Cisneros *House on Mango Street* isimli kitabından uyarlanmıştır.

UYGULAMA SAYFASI 1: KİMLİK AĞACIM



ETKİNLİK 2: GÜÇLÜ VE GÜÇSÜZ YANLARIM

AMAÇ: Öğrencilerin güçlü ve güçsüz yanlarını keşfetmelerini sağlamak

MALZEME: Tahta-tebeşir / tahta kalemi, katılımcı sayısı kadar Uygulama Sayfası 2 ya da 3'ün çıktısı

KİMLER İÇİN: 5. Sınıf ve üstü

AKIŞ:

- Bu oturumumuzda güçlü ve güçsüz yanlarımızı konuşacağız. Güçlü yanlarımız deyince aklınıza ne geliyor? (Yanıtları alın ve şu açıklamayı yapın).

Güçlü yanlarımız:

- Kendimizde beğendiğimiz,
- Stresli durumlarda bize yardım eden,
- Kendimize olan güvenimizi arttıran,
- İnsanlarla iyi ilişkiler ve etkili iletişim kurmamıza yardım eden tüm özelliklerimiz, yetenek ve becerilerimizdir.

- Güçlü yanlarımız neler olabilir? (Örnekleri tahtaya yazın ve eksik olanları listeden tamamlayın):

GÜÇLÜ YANLARIMIZ

- | | |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> • Kibar • Cana yakın • Neşeli • Yardımsever • Çabuk pes etmeyen • Paylaşımçı • Sabırlı • Hoşgörülü • Temiz ve düzenli • Çalışkan • Arkadaşlarına destek veren • Düşünceli • Sorumlulukları bilen • Zeki • Güvenilir • Stresle baş edebilen | <ul style="list-style-type: none"> • Özgüvenli olmak • Başkalarının ve kendi haklarını korumak • Zamanını iyi kullanan • Önceliklerini bilen • Plan yapabilen • Sorun çözebilen • İyi kararlar alabilen • İyi bir sporcu • Grup çalışmasını seven • Eleştiri kabul edebilen • İyi bir dinleyici • Esprili • Dürüst • Bağımsız • Zorluk çektiği konularda yardım isteyebilen |
|---|--|

- ❑ (Sınıfınızın yaş grubuna göre Uygulama Sayfası 2'yi ya da 3'ü dağıtın. Uygulama Sayfası 2 küçük sınıflar için daha uygun olabilir. Uygulama Sayfası 3 ise 9. Sınıf ve daha üstü için uygundur).
- ❑ **(Uygulama Sayfası 2 için)** Şimdi sizlere birer tane uygulama sayfası dağıtıyorum. Uygulama sayfanızda gördüğünüz gibi bir ağaç ve yanında da yapraklar var. Ağaç bizim güçlü yanlarımızı temsil ediyor. Güçlü yanlarınızı ağacın üzerine yazın. Ağacın üzerindeki tüm dalları ve yaprakları kullanabilirsiniz. Sağ taraftaki yapraklara henüz bir şey yazmıyoruz.
- ❑ **(Uygulama Sayfası 3 için)** Şimdi sizlere birer tane uygulama sayfası dağıtıyorum. Gördüğünüz gibi burada doldurmanız gereken bölümler var. Şimdi güçlü yanlarımız bölümü dolduralım. Diğer bölümlere henüz bir şey yazmıyoruz.
- ❑ Şimdi gelin güçsüz yanlarımıza bakalım.

Güçsüz yanlarımız:

- Bizim gelişmemizi engelleyen,
 - İlişkilerimizde bizi zor duruma düşürebilen,
 - Etkili iletişimimizi engelleyen
 - Bizim kendimizde düzeltmeye çalıştığımız özelliklerimizdir.
- ❑ Değiştirmek istediğimiz yanlarımız neler olabilir? (Örnekleri tahtaya yazın ve eksik olanları listeden tamamlayın):

GÜÇSÜZ YANLARIMIZ	
<ul style="list-style-type: none"> • Öfkeyi kontrol edememek • Çabuk pes etmek • Düzenli olmamak • Ertelemek • Sorumlulukları aksatmak • Sabırsız olmak • Tepkisel davranmak (sonuçları düşünmeden aklına geldiği gibi davranmak) • Stresle etkili bir biçimde baş edememek • Plansız olmak • Sorun çözme becerisine sahip olmamak • Hayır diyememek 	<ul style="list-style-type: none"> • İhtiyacı olmasına rağmen kimseden yardım istememek, • Karar verememek • Etkin bir biçimde dinlememek • Hedef belirleyememek • Eleştiri kabul etmemek • Başkalarının hakkına saygılı olmamak • İşbirliğine açık olmamak • Paylaşımçı ve destekleyici olmamak • Düşük öz güvene sahip olmak • Zamanı iyi kullanamamak • Aşırı çekingen olmak

- ❑ **(Uygulama Sayfası 2 için)** Şimdi yeniden uygulama sayfamıza dönelim. Sağda gördüğünüz yaprakların her birine kendinizi güçsüz hissettiğiniz ve en çok değiştirmek istediğiniz özelliklerinizi yazın. Burada beş tane yaprak var. Bunların hepsini de kullanabilirsiniz ya da istediğiniz kadar kullanabilirsiniz. Belki en çok değiştirmek istediğiniz tek bir özelliğiniz vardır; o zaman bir yaprağı kullanın ya da beşten fazla özelliğinizi değiştirmek istiyorsanız yeni yapraklar ekleyin.
- ❑ **(Uygulama Sayfası 3 için)** Şimdi yeniden uygulama sayfamıza dönelim. İkinci bölüme güçsüz olduğunuzu düşündüğümüz, değiştirmek istediğimiz özelliklerimizi yazıyoruz. Burada her hangi bir sınırimız yok. İsteddiğiniz kadar özellik yazabilirsiniz.
- ❑ Gelin şimdiye kadar neler yazdığımıza bir bakalım. Kimler güçlü yanlarını paylaşmak ister? (Katılımcıları dinleyin). Güçsüz yanları paylaşmak isteyen var mı? Hangi yanlarınızı neden değiştirmek istersiniz? (Katılımcıları dinleyin). İnsanların güçlü yanlarını ifade edebilmesi kolaydır; ancak iş güçsüz yanlarımıza gelince bunlar hakkında fazla düşünmek ya da konuşmak istemeyiz. Bunları düşünmek ve başkalarıyla paylaşmak cesaret ister. Dolayısıyla cesaretinizden ötürü sizleri kutluyorum.
- ❑ Peki, güçsüz yanlarımızı nasıl ve kimlerden yardım alarak değiştirebiliriz? (Yanıtları alın ve gerekiyorsa siz de ekleyin). Değişmek için ailemizden, arkadaşlarımızdan, öğretmenlerimizden ve rehber öğretmenimizden yardım alabiliriz. Örneğin sorunumuz, planlı ders çalışmamaksa bunu yapan bir arkadaşımızdan ya da rehber öğretmenimizden yardım isteyebiliriz. Etkili iletişim, stresle baş etmek, öfke yönetimi, karar verme ve sorun çözme gibi yeni beceriler öğrenebiliriz. Bunları da uygulama sayfanıza yazın.
- ❑ Güçlü ve geliştirmek istediğimiz yanlarımızı bilmemiz neden önemli? (Yanıtları alın gerekirse eklemeler yapın):
 - Kendimizi tanımak, güçlü ve güçsüz yanlarımızı keşfetmeyi de içerir. Kendimizi tanımak istiyorsak bunları bilmemiz gerekir.
 - Güçlü yanlarımızı bilmek öz-güvenimizi ve kendimize olan saygımızı artırır. Güçsüz yanlarımızı ve bunları nasıl değiştireceğimizi bilmek ise umudumuzu artırır.
 - Güçlü yanlarımızı bilirsek bu yönlerimizi ilişkilerimizde, yaptığımız işte, geleceğimizi belirlemede daha çok kullanırız.
 - Güçlü ve güçsüz yanlarımız olduğunu görmek, hem kendimizi hem de başkalarını daha iyi anlamamızı ve kabul etmemizi sağlar. Herkesin güçlü ve güçsüz yanları vardır.

UYGULAMA SAYFASI 2: GÜÇLÜ YANLARIM VE DEĞİŞTİRMEK İSTEDİKLERİM



GÜÇLÜ YANLARIM:



DEĞİŞTİRMEK İSTEDİĞİM YANLARIM:

UYGULAMA SAYFASI 3: GÜÇLÜ YANLARIM VE DEĞİŞTİRMEK İSTEDİKLERİM

GÜÇLÜ YANLARIM:

GÜÇSÜZ YANLARIM:

BU YANLARIMI DEĞİŞTİRMEK İSTİYORUM; ÇÜNKÜ:

BUNUN İÇİN KİMLERDEN, NASIL YARDIM ALABİLİRİM:

ETKİNLİK 3: BEN İYİM

AMAÇ: Öğrencilerin olumlu özelliklerini fark ederek değerli ve önemli olduklarını anlamalarını sağlamak

MALZEME: Katılımcı sayısı kadar Uygulama Sayfası 4'ün çıktısı

KİMLER İÇİN: 6. Sınıf ve üstü

AKIŞ:

- Her birimizin pek çok olumlu özellikleri var. Genellikle güçsüz ya da değiştirmek istediğimiz, beğenmediğimiz taraflarımıza o kadar çok odaklanıyoruz ki, kendimizde olumlu özelliklerin de olduğunu fark etmiyoruz bile. Farkında olduklarımızı da ya “Ne var bunda, bu özellik herkes de var” diyerek indirgiyoruz ya da övünmek gibi olmasın diye çoğu zaman dile getirmekten kaçınıyoruz. Doğru, durup dururken olumlu özelliklerimizden bahsetmek övünmek gibi algılanabilir. Ancak olumlu özelliklerimizi fark etmekle, bunları yerli yersiz dile getirmek arasında çok büyük bir fark vardır. Olumlu özelliklerimizi fark etmek, bizim sadece başkalarıyla olan ilişkilerimizi etkilemez, kendimize olan güvenimizi ve saygımızı da artırır. Şimdi sizlere bir uygulama sayfası dağıtacağım. Uygulama sayfasında tamamlamanız gereken cümlelerden oluşuyor. Her bir cümleye en az üç özelliğinizi yazacaksınız. Örneğin, 1. Cümleye bakalım. “Ben iyi bir insanım çünkü” Buraya sizi iyi bir insan yapan üç özelliğinizi yazacaksınız. 2. Cümlede sizi iyi bir evlat yapan üç özelliğinizi yazacaksınız. Anlaştık mı? (Katılımcılara çalışmalarını için 10 dakika verin).
- Kim başlamak ister? (Tüm katılımcıları paylaşmaları için cesaretlendirin. Bazı katılımcılar, özellikle akademik performansları düşük olanlar kendilerine ilişkin olumlu özellik bulamayabilirler. Onlara öğrenciliğin sadece notlarla ilişkili olmadığını, arkadaşlarıyla iyi geçinmek, öğretmenlerine yardımcı olmak, okul kurallarına uymak gibi davranışların ve özelliklerin de onları iyi birer öğrenci yapacağını hatırlatın. Katılımcıların hiçbir cümleyi boş bırakmamalarını sağlayın ve en azından bir olumlu özellik bulmalarına yardım edin).
- (Şu soruları tartışın):
 - o Kendinize ilişkin neler keşfettiniz?
 - o Bu özelliklerinize ilişkin arkadaşlarınız, anne-babanız, kardeşleriniz ve öğretmenlerinizden nasıl tepkiler alıyorsunuz?
 - o Bu olumlu özelliklere sahip olduğunuzu fark etmek size neler hissettirdi?
 - o Olumlu özelliklerimizi keşfetmemiz neden önemli?
 - o Arkadaşlarınıza ilişkin neler keşfettiniz?

UYGULAMA SAYFASI 4: BEN İYİYİM²

1. Ben iyi bir insanım, çünkü
2. Ben iyi bir evladım, çünkü
3. Ben iyi bir kardeş/abla/ağabeyim, çünkü
4. Ben iyi bir arkadaşım, çünkü
5. Beni iyi bir öğrenci yapan özelliklerim:
6. Ben
olduğumdan dolayı çok memnunum. (Buraya sahip olmaktan hoşnut olduğunuz özelliklerinizi yazın).
7. Benbecerilerine sahibim.
8. Başkalarının bende beğendiği özellikler
.....
9. Kendimde
beğeniyorum.
10. Ben
konularında gerçekten çok iyiyim.

² Bu uygulama sayfası, My Future is My Choice –A Guide for the Trainers of Trainers materyalinden uyarlanmıştır.

ETKİNLİK 4: BENLİK SAYGISI

AMAÇ: Öğrencilerin benlik saygısı (kendilik değeri, öz değer) kavramının önemini ve benlik saygısının nelerden etkilendiğini anlamalarını sağlamak

MALZEME: Katılımcı sayısı kadar Uygulama Sayfası 5'in çıktısı

KİMLER İÇİN: 6. Sınıf ve üstü

AKIŞ:

- ❑ Bu oturumda benlik saygımızdan bahsedeceğiz. Benlik saygısı kavramını daha önce duydunuz mu? Sizce ne olabilir? (Yanıtları alın). Benlik saygısı bizim kendimizi yeterli, önemli ve değerli bulup bulmadığımızla ve kendimizi kabul edip etmediğimizle ilgilidir. Benlik saygısı, kendimize verdiğimiz değer ve kendimiz hakkında nasıl hissettiğimizdir. Kendimiz hakkında iyi hissetmek, bizim kendimize verdiğimiz değerle ilişkilidir. Kendimize verdiğimiz değere benlik saygısı, kendilik değeri, öz değer ya da özsaygı denmektedir. Benlik saygımızın yüksek ya da fazla olması, kendimizi yeterli, önemli ve değerli bulduğumuz ve kendimizi kabul ettiğimiz anlamına gelir. Düşük olması ise kendimizi yetersiz, önemsiz ve değersiz hissetmemiz ve kendimizi kabul etmediğimiz anlamına gelir. Kendimizi kabul etmek, hatalarımıza, zayıflıklarımıza ya da olumsuz özelliklerimize rağmen kendimizi sevmek ve kabul etmektir. Benlik saygımızın yüksek olması, kim olduğumuzdan ve yaptıklarımızdan gurur duymamız ve her şekilde kendimizi kabul etmemiz anlamına gelir.

- ❑ Peki, benlik saygısı yüksek olan bir kişinin özellikleri nelerdir sizce? (Yanıtları alın ve gerekirse siz de ekleyin):

Benlik saygısı yüksek olan kişiler /kişilerin:

- Özgüvenleri de yüksektir.
 - Kendisiyle barışıktır, kendisiyle dalga geçebilir. Başlarına gelen komik olayları çekinmeden herkesle paylaşırlar.
 - Sağlıklı ilişkiler kurar.
 - Gerektiğinde “hayır” demeyi bilir.
 - Başarısızlıklar karşısında hatalarından ders alarak yoluna devam edebilir.
 - Zayıf yönlerini bilir ve bunları değiştirmek için çaba sarf eder.
 - Stresli durumları daha kolay atlatabilir.
- ❑ Şimdi de düşük benlik saygısına sahip kişilerin özelliklerine bakalım. Bunlar neler olabilir? (Yanıtları alın ve gerekirse siz de ekleyin):

- Özgüvenleri de düşüktür.
 - Sıkılgan ve utangaçtırlar. Kendisiyle dalga geçemediği gibi, başkalarının kendisiyle dalga geçmesinden korkarlar.
 - Başarısız olmaktan çok korktukları için olumlu riskler alamazlar.
 - Başkalarının onları sevmediklerini ve başkalarına güvenemeyeceklerini düşündükleri için sağlıklı ilişkiler kuramayabilirler.
 - Stresli durumlarda dağılırlar.
- Şimdi sizlere bir uygulama sayfası dağıtacağım. Burada gördüğünüz gibi bir termometre var. Bu termometre yardımıyla sizler benlik saygınızın eksilmesine ve yükselmesine neden olan durum, kişi, olay ve sözleri belirleyeceksiniz. Üst tarafa size kendinizi iyi hissettiren durumları, aşağı tarafa da kendinizi en kötü hissettiğiniz durumları listeleyin ve bunlara birer sayı verin. 1, kendinizi en kötü hissettiren durum (kişi, olay ya da söz); 10 ise kendinizi en iyi hissettiğiniz durum (olay, kişi ya da söz).
- Kim paylaşmak ister? (Katılımcıları dinleyin ve sunumlar bitince şu soruları tartışın):
- Neler öğrendiniz?
 - Benlik saygınızı yükseltmek için neler yapabilirsiniz?
 - Başkalarının benlik saygısını yükseltmek için neler yapabiliriz?
 - Öğrendiklerinizi günlük hayatınızda nasıl kullanacaksınız?

VURGULANACAK NOKTALAR:

- Her zaman kendimizi öyle hissetmesek de bizler değerliyiz. Öncelikle sadece var olduğumuz, biz olduğumuz için değerliyiz. Sadece biz olduğumuz için saygı ve değer görmeyi hak ediyoruz. Ancak hakların olduğu yerde sorumluluklarımızdan da bahsetmek gerekir. Eğer biz insan olarak, var olduğumuz için saygı ve değer görmeyi istiyorsak, bunun karşılığında insan olarak herkese saygı göstermek ve değer vermek de bizim sorumluluğumuz.
- Kendimiz hakkında iyi hissetmek, bizim kendimize verdiğimiz değerle ilişkilidir. Eğer bizim kendimize verdiğimiz değer yüksekse, özgüvenimiz de yüksektir. Kendimize verdiğimiz değere benlik saygısı, kendilik değeri ya da öz değer denmektedir. Eğer bizim benlik saygımız ve özgüvenimiz yüksekse, başkalarıyla sağlıklı ilişkiler kurabilir, gerektiğinde “hayır” diyebilir, başarısızlıklar karşısında yıkılmak yerine, hatalarımızdan ders alarak yolumuza devam edebilir

ve stresli durumlarda dağılmadan bir bütün olarak kendimizi koruyabiliriz. Kendimize, özelliklerimize ve becerilerimize güvendiğimiz için kötü günleri atlatacağımıza inanırız. Benlik saygımız ve özgüvenimiz yüksek olduğunda bizler başkalarının alaylarının, kırıcı sözlerinin ve yıkıcı eleştirilerinin bizi yıkmalarına ve üzmelerine izin vermeyiz. Yüksek benlik saygısı, kişinin kendisini diğer insanlardan daha üstün, daha değerli ya da daha iyi görmesi demek değildir. Kendimiz de dâhil, herkesin saygı ve değer görmeyi hak ettiğini kabul etmektir.

- ❑ Yüksek benlik saygısına, kendilik değerimize ya da öz değerimize giden yol, kendimizi sevmekten ve kendimize saygı duymaktan geçer. Eğer bizler kendimizi sevmez ve saygı duymazsak, diğerlerinin bizi sevmelerini ve bize saygı duymalarını bekleyemeyiz. Çünkü onlara “Ben değersizim, senin beni sevmeni beklemiyorum” mesajını veririz.

UYGULAMA SAYFASI 5: BENLİK SAYGISI TERMOMETRESİ³

BANA KENDİMİ İYİ HİSSETTİREN, DURUMLAR,
KİŞİLER, OLAYLAR, SÖZLER



BANA KENDİMİ KÖTÜ HİSSETTİREN, DURUMLAR,
KİŞİLER, OLAYLAR, SÖZLER

³ Bu uygulama, Life Skills Based Education for Drug Use Prevention Training Manual materyalinden uyarlanmıştır.

ETKİNLİK 5: GERÇEK Mİ GÖRÜŞ MÜ?⁴

AMAÇ: Öğrencilerin görüş ve gerçek arasındaki farkı anlamalarını sağlamak

MALZEME: Katılımcı sayısı kadar A4 kağıdı ve Uygulama Sayfası 6'nın çıktısı

KİMLER İÇİN: 6. Sınıf ve üstü

AKIŞ:

- Bu oturuma bir soru ile başlamak istiyorum. Şu iki cümle arasında nasıl bir fark var? (Cümleleri tahtaya yazın)
 - “Su 100 C⁰’de kaynar”
 - “En güzel yemek sulu köftedir” (Katılımcıların düşüncelerine ve yanıt vermelerine izin verin)
- Sizlerin de ifade ettiği gibi birinci cümlede bir gerçeklikten bahsediyoruz. Suyun 100 C⁰’de kaynadığını biliyoruz; çünkü bunu ispatlayabiliriz. Şuraya bir ocak ve içi su dolu bir tencere getirsek, tencerenin içindeki su kaynamaya başladığında bir derece ile ölçsek suyun 100C⁰ civarında kaynadığını görürüz. Defalarca da yapsak aynı sonuç çıkar. Burada da yapsak, dünyanın bir ucunda da yapsak sonuç yine aynı çıkar. O halde gerçek, ispatlanabilir, tekrar edilebilir, her yerde ve herkese göre aynı olan ve gözlemlenebilen bir durumdur.
- Şimdi ikinci cümleye bakalım. “En güzel yemek sulu köftedir” Burada bir gerçeklikten söz etmiyoruz. Burada bir görüşten, bir tercihten bahsediyoruz. Kime göre sulu köfte en güzel yemek? Bu bana göre doğru olabilir ama size göre ya da dünyanın bir ucunda yaşayan bir kişi için de doğru mu? Bütün sulu köfteler güzel mi? Kimin sulu köftesi en güzel? Güzel deyince neyi kastediyoruz? O halde görüş, kişiye ya da bir gruba ilişkin duyguları, inançları, düşünceleri ve yargıları içeren bir durumdur. Kişiden kişiye değişebildiği gibi, ispat edilmesi güçtür, zamanla değişebilir.
- Gelin biraz daha örnek verelim. Size okuyacağım cümlelerin gerçek mi yoksa görüş mü olduğunu söyleyin:
 - Canlılar doğar, büyür ve ölürler.
 - İstanbul’dan Ankara’ya (şehirleri değiştirebilirsiniz) en kısa sürede uçakla ulaşabilirsiniz.
 - Bütün erkekler futbolu sever.
 - Kadınlar dedikoducudur.

⁴ Bu etkinlik, Scot Ertl tarafından geliştirilen “Fact versus Opinion” etkinliğinden uyarlanmıştır.

- Türkiye'nin nüfusu 74.724.269 kişidir.
 - Kızlar sır tutamazlar.
 - Balıklar solungaçlarıyla solurlar. (Akciğerleri olmadığı için sudaki havayı solungaçları yardımıyla alırlar).
 - En keskin organımız gözümüzdür.
 - Adana güneydeki bir ilimizdir.
 - Erkekler, matematikte kızlardan daha iyidirler.
- Örneğin, “erkekler matematikte kızlardan daha iyidir” görüşünü ele alalım. Bunun gerçek ya da doğru olabilmesi için dünyadaki tüm erkek çocuklarının matematikte kızlardan iyi olması gerekir. Bunu matematiğin tüm konularında ispat edilmesi gerekir. Tek bir tane kız matematikte iyi olsa bile bu ifadeyi gerçek kabul edemeyiz. Peki, biz bu görüşleri gerçekmiş gibi kabul edersek sonuçları neler olabilir? (Yanıtları alın). Kızlar bu duruma inanıp, matematiğe, dolayısıyla bilime yönelmeyebilirler. Tüm erkek çocukları matematikte iyi olmadıkları için kendilerinin yetersiz olduğuna inanabilirler.
- Şimdi hepinize boş bir kâğıt vereceğim. Sizden şimdiye kadar sizin hakkınızda size söylenen ya da kendi kendinize söylediğiniz tüm olumsuz mesajları ya da yorumları yazmanızı istiyorum. Bunun için 5 dakikanız var. (Katılımcıların 5 dakika çalışmalarına izin verin).
- Herkes yazdı mı? Şimdi size verilen olumsuz mesajlara bir kez daha bakın. Paylaşmak isteyen var mı? (Katılımcıları paylaşmaları konusunda zorlamayın).
- (Katılımcılar paylaşırken şu soruları tartışın):
- Sizce bunlar gerçek mi yoksa görüş mü?
 - Aralarında kendinizi geliştirmek için kullanabileceğiniz var mı?
 - Peki, bu olumsuz görüşler size ne hissettiriyor?
 - Bu tür görüşlere inanırken kendimize güvenebilir miyiz ya da kendimiz değerli hissedebilir miyiz?
- Diyelim ki birisi bize “Aptal” olduğumuzu söyledi. Bu tür bir görüş karşısında iki seçeneğimiz var: ya aptal olduğumuza inanır, benlik saygımızın ve özgüvenimizin yerle bir olmasına izin veririz ya da kendimize “Aptal değilim, böyle bir görüşe inanmayı reddediyorum” deriz.
- Şimdi yeniden listenize dönmenizi ve bu olumsuz görüşleri olumluya çevirmenizi istiyorum. Kim paylaşmak ister?

ETKİNLİK 6: OLUMLU İÇSEL KONUŞMA

AMAÇ: Öğrencilerin olumsuz içsel konuşmalarını fark etmelerini ve bunlarla baş etmeyi öğrenmelerini sağlamak

MALZEME: Katılımcı sayısı kadar Uygulama Sayfası 6'nın çıktısı

KİMLER İÇİN: 6. Sınıf ve üstü

AKIŞ:

- Geçen oturumumuzda gerçekte görüş arasındaki farkı konuşmuş ve bize verilen olumsuz mesajlar üzerinde çalışmıştık. Bugün olumsuz içsel konuşmalardan, yani benlik saygımızı etkileyen kendi olumsuz düşüncelerimizden bahsedeceğiz.
- Her birimizin içinde bizi eleştiren olumsuz bir ses vardır. Kafamızın içindeki bu ses, özellikle hata yaptığımızda, bir şeyi yapmayı unuttuğumuzda, kaza ile bir şeye çarptığımızda, düşürdüğümüzde ya da kırdığımızda, hayal kırıklığına uğramızda, birisini istemeden kırdığımızda, birisini kızdırdığımızda harekete geçer ve bize şöyle cümleler söyler:
 - “Ben aptalım, sakarım, işe yaramaz biriyim, çirkinim, şişkonun tekiyim”
 - “Yeterince iyi, akıllı, güzel değilim”
 - “Hiç kimse beni sevmiyor”
 - “Bu benim hatam, eğer öyle demeseydim/ yapmasaydım, bu olmazdı”
 - gibi cümleler söyler. İşte bu sese biz “olumsuz içsel konuşma” diyoruz. Olumsuz içsel konuşmalarımız o kadar güçlüdür ki, bizim benlik saygımızı, özgüvenimizi yerle bir etmeye yetebilir. Bu olumsuz içsel konuşmalarımız ya da düşüncelerimiz otomatiktir. Yani o kadar hızlı bir biçimde aklımıza doluşurlar ki, bazen bu tür düşüncelere sahip olduğumuz fark etmeyiz bile.
- (Şu soruları tartışın):
 - Sizin de size bu tip şeyler söyleyen bir iç sesiniz var mı?
 - Özellikle hata yaptığınızda kendi kendinize neler söylüyorsunuz?
 - Peki, bu konuşmalar işe yarıyor mu?
 - Olumsuz içsel konuşmalar size kendinizi nasıl hissettiriyor?
- Bizler özellikle stresli, kaygılı, endişeli, üzgün olduğumuz durumlarda bazı düşünce hataları yapıyoruz. Gelin bunların ne olduğuna bir bakalım. (Uygulama sayfası 6'yı dağıtın). İkişerli gruplarda çalışabilirsiniz.

UYGULAMA SAYFASI 6: DÜŞÜNME HATALARI

Düşünce hatası	Tanımı	Örnek	Olumlu düşünceye çevirmek
Siyah Beyaz (Ya hep ya hiç)	Durumları, insanları ya da kendimizi ya da tamamen kötü ya da tamamen iyi olarak değerlendirmek.	Durum: Öğretmenin sorduğa bir soruya yanlış cevap verdiniz. Düşünce: Ben başarısızım tekiyim. Öğretmenim artık beni hiç sevmeyecek.	Olumlu düşünce örneği:
Abartma (Genelleme)	Asla, hiçbir zaman, her zaman, hiçbir şey, hiç kimse, herkes gibi kelimeler kullanarak kendini ve diğerlerini eleştirmek	Durum: Bir arkadaşınızın sizi gruba/futbol maçına/ oynadıkları oyuna almak istemedi. Düşünce: Hiç kimse beni sevmiyor. Asla bir arkadaşım olmayacak.	Olumlu düşünce örneği:
Olumsuz odaklanma	Olumlu olayları ya da düşünceleri göz ardı ederek olumsuz odaklanma	Durum: Yaptığınız ödevi öğretmeniniz çok beğendi, ancak bir dahaki sefere imlaya biraz daha dikkat etmeniz gerektiğini söyledi. Düşünce: Öğretmenim ödevimi beğenmedi.	Olumlu düşünce örneği:
İndirgeme	Olumlu bir olayı ya da durumu önemsiz ya da anlamsız bir hale getirme	Durum: Öğretmenin sorduğu çok zor bir soruyu bildiniz, öğretmeniniz çok zeki olduğunuz söyleyerek sizi takdir etti. Düşünce: Zor bir soru değildi. Kim olsa bilirdi. Şansım yaver gitti.	Olumlu düşünce örneği:
Felakete çevirme	Tek bir başarısızlığı ya da hayal kırıklığını dünyanın sonuymuş gibi algılama	Durum: Hoşlandığınız kız/erkek arkadaşınız size karşı aynı duyguları hissetmiyor. Düşünce: Hayat ne kadar anlamsız. Yaşamamın ne anlamı var ki, sevdiğin seni sevmedikten sonra.	Olumlu düşünce örneği:

Yargılama	Kendini ya da başkalarını “yapmalıydın, söylemeliydim, yapmamalıydım” gibi sözcükler kullanarak yargılama	Durum: Yeni bir gruba girdiniz. Esprilerinizden çok hoşlandılar ve size arkadaşça davrandılar. Düşünce: O kadar çok konuşup gülmeliydim. Bir daha ki sefere susmalıyım yoksa beni gruplarında istemezler.	Olumlu düşünce örneği:
Zihin okuma	Karşıdaki kişinin düşüncelerine ilişkin olumsuz varsayımlarda bulunma	Durum: Arkadaşınızın bugün canı sıkkın ve çok konuşmuyor. Düşünce: Artık beni sevmiyor, benimle arkadaş olmak istemiyor.	Olumlu düşünce örneği:
Falcılık yapma	Her şeyin kötüye gideceği beklentisine sahip olma	Durum: Önemli bir sınavdan çıktınız. Düşünce: Biliyorum bu sınavdan kötü not alacağım, üniversiteye de gidemeyeceğim	Olumlu düşünce örneği:
Duyguları gerçekmiş gibi kabul etme	Olumsuz bir duygu yaşadığımızda bunu gerçekmiş gibi kabul etme	Durum: Kendinizi yalnız hissediyorsunuz. Düşünce: Biliyorum kimse beni sevmiyor. Yalnız kalmaya mahkumum.	Olumlu düşünce örneği:
Etiketleme	Hoşlanılmayan bir davranış karşısında kendisine ya da karşıdakine hoş olmayan isimler takma	Durum: İstmeden arkadaşınızı kıracak bir şey söylediniz. Düşünce: Aptalın tekiyim ben, ah salak kafam ah.	Olumlu düşünce örneği:
Kendini suçlama	Kötü giden her şey için kendini sorumlu tutma	Durum: Arkadaşınız, beraber çalıştığınız sınavdan kötü not aldı. Düşünce: Hep benim yüzümden. Ona daha iyi öğretmeyi becerebilseydim iyi not alırdı.	Olumlu düşünce örneği:

ETKİNLİK 7: KENDİLİK AYNASI⁵

AMAÇ: Öğrencilerin kendi bedenlerine ilişkin olumlu düşünceler geliştirmelerini sağlamak

MALZEME: Kartondan yapılmış ayna çerçevesi

KİMLER İÇİN: 5. Sınıf ve üstü

AKIŞ:

- Bu oturumda bedenimize ilişkin algımızdan bahsedeceğiz.
- Bizler genellikle daha çok olumsuzluklar üzerine odaklanıyoruz. Bu durum kendi bedenimiz için de farklı değildir. Olumlu yanlarımız görmezden gelerek genellikle olumsuz yanlarımıza vurgu yaparız. Şimdi buna ilişkin bir etkinlik yapacağız.
- Elimde gördüğünüz çerçeve kendilik aynası. Birazdan iki gönüllü buraya alacağım. Biriniz bu aynayı elinde tutacak ve aynada kendisine bakıp beğenmediği yerlere ilişkin şu cümleyi kullanacak. Örneğin burnuna dokunup “Ah ah keşke daha küçük bir burnum olsaydı” diyecek. Karşıdaki kişi ayna olacak. O da aynı hareketi yapıp olumlu bir cümle söyleyecek. “Burnumu seviyorum. Çünkü o benim yüzümün bir parçası ve yüzüme bir anlam veriyor”. Sonra bu cümleyi aynaya bakan gönüllü tekrar edecek. Sonra yüzünün ya da bedeninin hoşnut olmadığı başka bir bölümüne geçecek. Bu arada ayna olan gönüllü arkadaşın sınıfa dönüp “Sizler ne düşünüyorsunuz aynalar?” diye sorarak gruptan yardım alabilir. Anlaştık mı? Kim gönüllü olmak ister? (Tüm katılımcıların gönüllü olmasını sağlayın. Bu arada ayna olan
- (Şu soruları tartışın):
 - Ayna size olumlu şeyler söylediğinde neler hissettiniz? (aynaya bakan gönüllüye)
 - Bu cümleleri günlük hayatında da aynaya bakarken söyleyebilir misin?
 - Ayna olmak zor muydu? (ayna olan gönüllülere)
- Bizler sadece dış görünüşümüzden ibaret değiliz; olumlu özelliklerimizle bir bütünüz. Evet yüzümüzde, bedenimizde beğenmediğimiz taraflar olabilir; ancak bunlar bizim ve her biri yüzümüze, bedenimize bir anlam katıyor. Kendimizi kabul ettiğimizde ve kendimizle barışık olduğumuzda bu duruşumuza, bakışımıza ve konuşmamıza da yansır. O zaman inanın size bakan kişiler, sizin beğenmediğiniz özelliklerinizi görmezler bile.

⁵ Bu etkinlik, Dr. Sevgi Sezer’in ders sorumlusu olduğu, Serap Daban, Nesli Seçen ve Elif Asena İnanç tarafından hazırlanan *Yeme Bozuklukları Psikoeğitim Grubu* çalışmasından uyarlanmıştır.

ETKİNLİK 8: DESTEK SİSTEMİM

AMAÇ: Öğrencilerin destek alabilecekleri kaynakları belirlemelerini sağlamak

MALZEME: Katılımcı sayısı kadar Uygulama Sayfası 7'nin çıktısı

KİMLER İÇİN: 5. Sınıf ve üstü

AKIŞ:

- Benlik saygımız ya da kendimize olan güvenimiz hasar gördüğünde çevremizde bizi olduğumuz gibi kabul eden, kendimizi güvende hissettiğimiz, bizi yüreklendirecek insanlara ihtiyacımız vardır. Bu insanlar bizim destek sistemimizdir.
- (Katılımcılara Uygulama Sayfası 3'ü dağıtın). Şimdi, bize destek verecek kişilerin kimler olduğunu ya da olabileceğini belirleyeceğiz. İhtiyacımız olduğunda kimlerden destek isteriz?
- (Katılımcıların destek sistemlerini belirlemelerine yardımcı olun. Hiç desteği olmadığını düşünen öğrencinize mutlaka birisinin olabileceğini ve sevdiği kişileri düşünmesini söyleyin; mutlaka birisini ya da birileri bulmasını sağlayın)
- (Katılımcıların sunumlarını dinleyin ve şu soruları tartışın):
 - o Destek alacağınız kişileri bulmak zor oldu mu? Neden?
 - o İhtiyacınız olduğunda bu kişilerden destek alabileceğinizi bilmek size ne hissettiriyor?
 - o Hangi durumlarda kimden destek alabileceğinizi düşünüyorsunuz?
 - o Destek alabileceğimiz kişileri nasıl artırabiliriz?
- Destek alabileceğimiz kişileri artırma yolları şunlar olabilir:
 - o Arkadaş edinmek,
 - o Etkili iletişim ve arkadaşlık becerileri kazanmak,
 - o Başkalarının güvenini kazanmak ve onlara güvenmek,
 - o İhtiyaçları olduğunda ailemize ve arkadaşlarımıza destek vermek.

UYGULAMA SAYFASI 7: DESTEK SİSTEMİM

