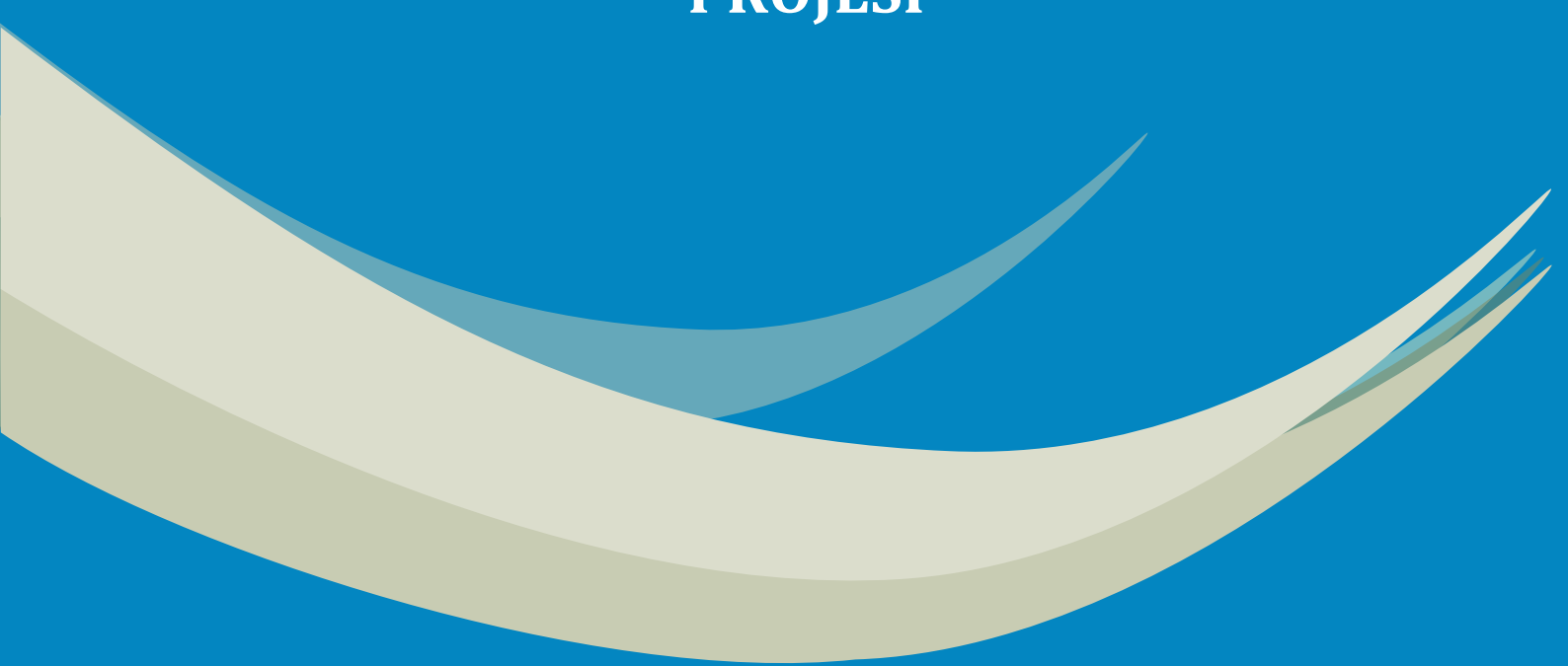


MODÜL 11

STRESLE BAŞ ETME

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.

Bu modül, L. YAKUT TEMÜROĞLU SUNDUR tarafından hazırlanmıştır.

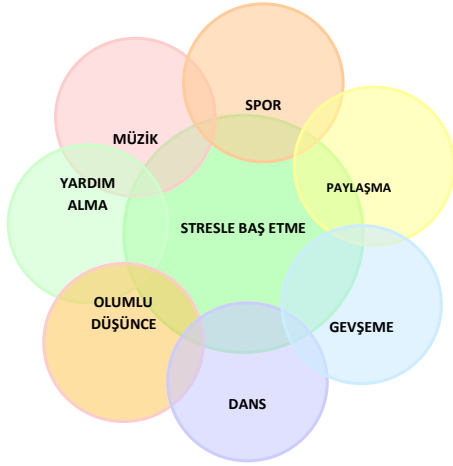
Bu modül, formatör rehber öğretmenlerin verdikleri geribildirimler doğrultusunda yeniden gözden geçirilmiştir

2012

BAŞLARKEN

Zaman zaman herkes kendini stresli hissedebilir; yetişkinler, ergenler ve hatta çocuklar. Çocuklar ve ergenler için stresli

olaylar, anne babasının boşanması, zorbalık davranışlarına maruz kalma gibi ciddi ve büyük durumlar olabileceği gibi; arkadaşıyla küsmesi, sınava girmesi gibi baş edebilmesi daha kolay durumlar olabilir. Bütün stresli durumlar kötü değildir. Bir miktar stres bizlerin bir işi daha yapmamızı, zamanında bitirmemizi, bir yarışını kazanmamızı sağlar. Ancak her zaman ve yoğun bir biçimde stres yaşamak beden ve ruh sağlığımızı bozar. Stresle baş etmeyi ya da stresi yönetmeyi öğrenmek gelişimin bir parçasıdır. Stresten kaçamayabiliriz; ancak onu yönetmeyi bilirsek stresli olayları daha kısa sürede ve daha az zararlarla atlatabiliriz. Bu modül, öğrencilere stresi tanımları, kendileri için stresli durumları fark etmeleri ve bu durumlarla etkin bir biçimde baş etmeleri için hazırlanmıştır.



OTURUMUN AMAÇLARI

Öğrencilerin

- Stresi, stresin nedenlerine ve strese verilen fizyolojik ve psikolojik tepkileri öğrenmelerini,
- Stresle baş etme becerilerini geliştirmelerini,
- Gerektiğinde yardım istemelerini 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

AMAÇ: Öğrencilerin aynı anda birden fazla görevi yapma ve stresli durumlarla baş etme becerilerini geliştirmek

MALZEME: 4 tane küçük top (topun olmadığı durumlarda açılmayacak derecede sıkılaştırılmış yün yumakları ya da top şeklinde sıkılaştırılmış gazete kâğıtları kullanılabilir)

KİMLER İÇİN: 5. Sınıf ve üstü

AKIŞ:

- Şimdi hepinizden ayağa kalkmanızı ve bir daire oluşturmanızı istiyorum. Gördüğünüz gibi elimde bir top var. Ben bu topu birinizin ismini söyleyerek o kişiye atacağım. O kişi topu tuttuktan sonra başka birisinin adını söyleyerek o kişiye atacaktır. Burada aklınızda tutmanız gereken nokta, topu kimin size attığı ve sizin kime attığınız. Herkese atıldıktan sonra top en son bana gelecek. Yalnız topları birbirimize yavaşça, karşımızdaki kişiye zarar vermeden atacağız. Anlaştık mı? (Top herkese atılıp en son size gelene oyunu sürdürün).
- Şimdi bu topun yanında bir topu daha oyuna sokacağız. Önceki turda topun kimden geldiğini ve sizin kime attığınız hatırlayın. Şimdi ben ilk turda attığım kişiyle başlıyorum. (ilk topu atarak başlayın ve bir süre sonra ikinci topu devreye sokun. Toplar herkese atılıp en son size gelene kadar oyunu sürdürün).
- Şimdi dört topumuz olacak ve aynı sırada topları atıp tutacağız. Eğer toplardan biri ya da bir kaç düşerse hemen yerden alıp oyuna devam edeceğiz. İlk topu atıyorum. (Sırayla bütün topları oyuna sokun ve bir süre oyunu sürdürdükten sonra durdurun). Bu kadar topu aynı anda atıp tutmaya çalışırken neler hissediyorsunuz? (Yanıtların “çok zor”, “çok stresli”, “eğlenceli” gibi olması muhtemeldir) Şimdi bir yol belirlememiz gerekiyor. Aynı anda dört topu başarılı bir biçimde idare edebilmek için bireysel ve grup olarak neler yapabiliriz? (Öğrencilerin kendi aralarında ortak bir strateji geliştirmelerine izin verin). Tamam, kendi aramızda anlaştığımızı göre devam edelim mi? (Yeniden oyunu başlatın ve grup kendini başarılı hissedene kadar devam edin).
- Oyunu bitiriyoruz. Kendimizi bir alkışlayalım. Şimdi yerlerimize oturalım. (Herkes yerine oturduktan sonra aşağıdaki soruları tartışın):
 - o Aynı anda bütün topları oyunda tutma becerinizi geliştirmek için bireysel olarak neler yaptınız? Grup olarak neler yaptınız?
 - o Bu etkinlikle bulduğumuz hangi çözümleri günlük hayatımızda da kullanabiliriz?
 - o Bu etkinlikten neler öğrendik? Bunlar çok stresli, kaygılı olduğumuzda ya da hata yaptığımızda bize nasıl yardımcı olabilir?

AÇIKLAMA/TARTIŞMA

AMAÇ: Öğrencilerin stres, stres nedenleri ve strese verilen fizyolojik ve psikolojik tepkileri anlamalarını sağlamak

MALZEME: A4 kağıdı

KİMİN İÇİN: 6.sınıf ve üstü

AKIŞ:

- Bu oturumda stresin ne olduğunu, nedenlerini ve verdiğimiz tepkileri vereceğiz.
- (Tahtaya “Bence stres,” cümlesini yazın) Sizce stres nedir? Stresi nasıl tanımlarsınız? (Yanıtları, boşluğu gelecek şekilde alt alta tahtaya yazın). Tüm bu dedikleriniz stresin tanımı. Stres, bizim baskıya, bir zorluğa, bir tehlikeye verdiğimiz fiziksel, duygusal, zihinsel ve davranışsal tepkilerdir.
- Binlerce, binlerce yıl önce, bugün yaşadığımız gibi evler yoktu. İnsanlar için tek tehlike vahşi hayvanlardı ve onlar vahşi hayvanlardan korunmak için mağarada yaşarlardı. Ama mağaradan çıktıklarında her an bir kaplanla, aslanla ya da ayı ile karşılaşabilirlerdi; karşılaştıklarında da iki seçenekleri vardı: ya kaçacaklardı ya da o vahşi hayvanla savaşıyorlardı. Bugün etrafımızda vahşi hayvanlar yok. Bizler mağarada değil, artık evlerimizde yaşıyoruz. Ama bizler bir tehlikeye ya da stresli bir durumla karşılaştığımızda aynı atalarımız gibi tepki gösteriyoruz: ya kaçıyoruz ya da savaşıyoruz. İşte verdiğimiz bu tepkiye savaş ya da kaç tepkisi diyoruz. Savaş ya da kaç tepkisi verdiğimizde bedenimizde birçok değişiklik olur.
- Düşünün ki, orman kenarında bir pikniğe gittiniz. Ormana doğru yürürken karşınıza kocaman bir ayı çıktı. Bedenimiz nasıl tepki verir sizce? (Yanıtları alın, gerekirse siz de eklemelerde bulunun).
 - Beyin:** Beynimiz hemen birçok hormonun salgılanmasını sağlar. (Hormonlar: İç organlarımızın düzenli çalışmasına yardımcı olan ve kan yoluyla iletilen kimyasal maddelerdir). Bu hormonlar sayesinde kalbimiz, ciğerlerimiz, bağışıklık sistemimiz, dolaşım sistemimiz hemen harekete geçerler. Bazı hormonlar duygusal tepkilerimizi harekete geçirerek, tehlikeden kaçabilmemiz için bizde korku ve kaygı duyguları oluştururlar. Bu arada beynin ön bölgesinin kısa süreli hafıza, konsantrasyon, mantıklı düşünme gibi faaliyetleri bastırılır ki, bizler hemen ya kaçmak ya da savaşmak için tepki gösterelim. Şimdi anladınız mı sınav yüzünden

aşırı derecede strese girdiğinizde neden dikkatinizi veremediğinizi? Ancak bu arada olay uzun süreli hafızaya kaydedilir ki, bizler bu tehlikeyi ileride hatırlayıp bu tehlikeden kaçınabilelim.

- **Beyin, akciğerler, dolaşım sistemi:** Daha fazla kan ihtiyacını karşılamak üzere, kalp atışımız ve kan basıncımız hızlanır. Akciğerlere daha fazla oksijen gitsin diye daha hızlı nefes alıp vermeye başlarız. Kan damarları genişleyerek kalbe ve kaslara daha fazla kanın gitmesini sağlar.
 - **Karaciğer:** Karaciğer bedenin enerjisini artırmak için depoladığı glikoz (şekerin) bir kısmını serbest bırakır.
 - **Bağışıklık sistemi:** Bağışıklı sistemi bizi hastalıklardan koruyan sistemimizdir. Bir tehlike anında bağışıklık sistemi, kendi birliklerini daha ihtiyaç duyulabilecek bölgelere, örneğin deriye yollar. Böylece her hangi bir yaralanma karşısında bu hücreler kişinin mikrop kapmasını ya da kan kaybından ölmesini engeller.
 - **Ağız ve boğaz bölgesi:** Stres anında beden sıvıları gereksiz bölgelerden, örneğin ağızımızdan daha gerekli olan bölgelere çekilir. Dolayısıyla ağızımız kurur, yutkunmamız zorlaşır.
 - **Deri:** Kan derimizden de çekilir. Bunun nedeni hem kalp ve kaslar için daha fazla kana ihtiyaç duyulması hem de her hangi bir yaralanma karşısında çok fazla kan akması içindir.
 - **Göz bebekleri:** Göz bebekleri, görüşümüzün keskinleşmesi için büyür.
- Bazıları bu tepkilere birde donakalmak tepkisini eklemiştir. Bu da bazı durumlarda neden hareketsiz kaldığımızı açıklıyor.
 - Beden tehlikenin ortadan kalkmasıyla eski haline döner. Düşünün ki, ortada büyük bir tehlike yokken bile, bedenimiz aşırı stres altında bu tepkileri vermeye başlar. Stres ne kadar uzarsa bu tepkilerin süresi de uzar. Ancak bu uzun dönemde bedenimizin zarar görmesine yol açar.
 - Şöyle bir toparlarsak, bizler aşırı stres altında, doğru düzgün düşünemez, sürekli kaygı duyar, çalışıklarımızı aklımızda tutamaz ve dikkatimizi toparlayamayız. Dolayısıyla bedenimizi yeniden denge durumuna getirmek zorunda kalırız. Bunu yapmanın tek yolu da gevşeme egzersizleri ve doğru nefes alıp vermedir. Bunları ilerleyen oturumlarda göreceğiz.
 - **Küçük sınıflar için:** Aynı bilgileri basitleştirerek verebilirsiniz.

ETKİNLİK 1: STRES NEDENLERİM

AMAÇ: Öğrencilerin kendilerini strese sokan durumları ve stresin belirtilerini anlamalarını sağlamak

MALZEME: Tahta, tebeşir, A4 kağıdı

KİMLER İÇİN: 5. Sınıf ve üstü

AKIŞ:

- (Oturumdan önce her bir kağıdın üzerine 1'den 10'a kadar sayıları yazın. Bunlar sizin stres ölçeğiniz).
- (Sayıları yazdığınız kağıtları belli aralıklarla düz çizgi halinde yere dizin). Şimdi hepimiz ayağa kalkalım. Bu bizim stres ölçeğimiz. Gördüğünüz gibi burada 1'den 10'a kadar olan sayılar var. 1 en az stresli durumu, 10 en stresli durumu temsil ediyor. Şimdi size bazı durumlar okuyacağım. Sizler okuyacağım durumun sizde yarattığı strese göre ölçekte bir yere geçeceksiniz. Hadi gelin, bir deneme yapalım. Sınava girmek. Eğer sizi çok strese sokuyorsa o zaman ne tarafa geçeceksiniz? 5'ten yukarı bir sayıyı seçeceksiniz, anlaştık mı?
 - Sınava girmek
 - Yeni bir okula başlamak
 - Taşınmak
 - Yeni arkadaşlar edinmek
 - Yaz tatile girmek
 - Zorbalık davranışlarına maruz kalmak
 - Sınıfın önünde konuşma yapmak
 - Derslerde başarılı olmamak
 - Alışverişe gitmek
 - Arkadaşlar tarafından kabul edilmek
 - Ailede bir yakını kaybetmek
 - Bir kardeşin olması
 - Kardeşlerle kavga etmek
 - Yakın arkadaşla tartışmak
 - Anne babanın boşanmış olması
 - Bir spor karşılaşmasında yarışmak
 - Çok çalışmaya rağmen başarısız olmak

- Okuldan mezun olmak
- Okuldaki bir etkinliğe katılmak
- Ekonomik zorluklar çekmek
- Yatılı okula gitmek
- Aileden uzak olmak
- Sınavdan en yüksek notu almak

- Bu etkinlikte ne dikkatinizi çekti? (Yanıtları alın). Gördüğünüz gibi herkesin her maddeye verdiği tepki farklıydı ve bazılarımıza göre olumlu maddeler de stresliydi. Her birimizin stresli olarak kabul ettiği durumlar birbirinden farklı olabilir. Birimizin stresli bir durum olarak gördüğü bir durum başka birisi için stresli olmayabilir. Sadece olumsuz durumlar değil, olumlu durumlar da, örneğin hafta sonu arkadaşlarla buluşmak, alışverişe gitmek, birisinden hoşlanmak gibi durumlar da strese yol açabilir.
- Strese ilişkin bilmeniz gereken bir konu da içsel ve dışsal strestir. İçsel stres bizim yaptığımız ya da kontrol edebileceğimiz nedenlerdir. Dışsal stres ise, birden bire ortaya çıkan ve bizim kontrolümüzde olmayan durumlardır. Örneğin sınav nedir? (Yanıtları alın) Sınavdan iyi not almak nedir? (Yanıtları alın). Sınavın ne zaman olacağı ya da kendisi bizim kontrolümüzde olmayabilir ama sınav sonucu bizim kontrolümüzdedir. Çalışırsak iyi, çalışmazsak kötü not alırız. Baka ne tür örnekler verebilirsiniz?
- Peki, stres her zaman kötü mü? (Yanıtları alın). Stres her zaman kötü değildir. Bir miktar stres yaptığımız işte bizi başarıya ulaştırır. Eğer yeterli miktarda stres duymasaydık sınavlara hazırlanamazdık. Ya da yeterli miktarda stres olmasaydı her hangi bir sporcu yaptığı sporda başarılı olamazdı. Sorun gereğinden fazla stres yaşamak.
- Şimdi bir etkinlik daha yapalım. (Uygulama Sayfası 1'i dağıtın). Şimdi sizleri en çok strese sokan durumları düşünmenizi istiyorum. Stresli olduğunuzu nereden anlıyorsunuz? Uygulama sayfasına bunları yazacaksınız. Sonra da tartışacağız.
- (Şu soruları tartışın):
- Bu sorunlardan hangileri içsel hangileri dışsal nedenlere dayanıyor?
 - Kendinize ilişkin neler keşfettiniz?
 - Bu oturumda neler öğrendiniz?

UYGULAMA 1: STRES NEDENLERİ VE BELİRTİLER

BENİ EN ÇOK STRESE SOKAN DURUMLAR

- 1.
- 2.
- 3.

STRESLİ OLDUĞUMDA ORTAYA ÇIKAN BELİRTİLER (Hangi belirtiler ortaya çıkıyorsa yanına ✓ işareti koyun).

- Baş ağrısı
- Göğüste ağrı
- Kalp çarpıntısı
- Tükenmişlik, halsizlik
- Uyku problemleri (Çok uyumak, uykusuzluk)
- Kilo vermek ya da almak
- Kas ağrısı, sırt ve boyun ağrısı
- Dişleri gıcırdatmak ya da sıkamak
- Sindirim sistemi bozuklukları (ishal, kabızlık, mide bulantısı, midenin bozulması)
- Çok ya da az yemek yeme
- Sigara ya da her hangi bir madde kullanımı
- Sorumlulukları yerine getirmeme
- İçe kapanmak, arkadaşlardan uzaklaşmak
- İlişkilerde sorun yaşamak
- Unutkanlık, hatırlayamama
- Ruh halinde sık değişimler (bir an neşeli, diğer an üzüntülü vb)
- Depresyon, üzüntü, yalnızlık ya da dışlanmışlık hissi
- Kızgınlık, kaygı, sabırsızlık, çabucak öfkelenme, huysuzluk

ETKİNLİK 2: DÜŞÜNCENİN GÜCÜ

AMAÇ: Öğrencilerin olumlu ve olumsuz düşüncenin gücünü kavramalarını sağlamak

MALZEME: Tahta, tebeşir (ya da tahta kalemi); hikâye sayfaları

KİMLER İÇİN: 5. Sınıf ve üstü

AKIŞ:

- Bu oturumda düşüncelerimizin stres düzeyini nasıl etkilediğini konuşacağız. Bizler biliyoruz ki düşüncelerimiz duygularımızı ve davranışlarımızı etkiliyor. Gelin bunu bir örnekle görelim.
- İkili gruplar oluşturalım, ayağa kalkarak karşılıklı duralım. Sağımdaki katılımcılar avuçları yukarı bakacak şekilde ellerini öne doğru uzatsınlar. Solumdakilerde eşinin ellerini bastırmaya çalışsınlar. Direnci hissediyor musunuz? Şimdi ellerini öne doğru uzatanlar şöyle düşünsünler “Ben güçsüzüm, hiçbir şeye gücüm yetmez. Hiçbir şeye direnemem. Ben çok güçsüzüm”, sizler de ellerinizi bastırmaya devam edin. Bir fark oldu mu?
Ellerini öne doğru uzatanlar şimdi şöyle düşünsünler: “Ben çok güçlüyüm. Her türlü zorluğu yenerim. Kimse bana zorla bir şey yaptıramaz. Buna da direneceğim”, sizler de ellerinizi bastırmaya devam edin. Bir fark var mı?
- Bizler sürekli kendi kendimizle konuşuruz. Diğer bir deyişle sürekli kafamızdan düşünceler geçer. Örneğin; “Ben çok aptalım, hiçbir işi beceremiyorum,” “Herkes bana bakıyor,” “Bu sınavdan da kötü not alacağım” gibi. Özellikle stres altındayken bizler olumsuz düşünmeye eğilimli oluruz. Çünkü olumsuz düşünceler aklımıza olumlu düşüncelerden daha önce gelirler. Örneğin, bir koşucu sonuncu geleceğini düşünüyorsa sizce ne kadar çaba sarf edebilir? Ya da matematiği asla anlayamayacağını düşünen birisi anlamak için çaba sarf eder mi?
- (Katılımcılara A4 kağıdı dağıtın) Stresli durumlarda kafanızdan geçirdiğiniz en az beş cümleyi yazın ve her bir cümlenin karşısına olumlusunu yazın. Sonra tartışacağız yazdıklarımızı.

ETKİNLİK 3: STRESİMİ YENEİLİRİM**AMAÇ:** Öğrencilerin stresle baş etme tekniklerini geliştirmek**MALZEME:** Tahta, tebeşir (ya da tahta kalem)**KİMLER İÇİN:** 5.sınıf ve üstü**AKIŞ:**

- Bu oturumda stresle baş etme tekniklerinden konuşacağız. Bunlardan birisi olumsuz düşünceyi olumluya çevirmektir ki, onu geçen oturumda çalıştık.
- Stresli olduğunuzda neler yapmak size iyi geliyor? (Cevapları tahtaya yazın, gerekiyorsa siz de ekleyin):
 - Müzik dinlemek,
 - Bir arkadaşlar dertleşmek,
 - Spor yapmak,
 - Kitap okumak,
 - Televizyon seyretmek,
 - Yürüyüşe çıkmak
 - Bir hobiye başlamak,
 - Dans etmek,
 - Sizi strese sokan durumu yazmak
 - Şarkı söylemek
 - Arkadaşlarla vakit geçirmek,
 - Düzenli uyku
- Bundan başka yapabileceğiniz iki şey daha var. Birisi doğru nefes almayı öğrenmek, diğeri de gevşeme egzersizi yapmak. Bunları yapmak neden iyi gelir sizce? (Yanıtları alın) Bunlar strese verdiğimiz savaş ya da kaç tepkisini ortadan kaldırır.
- Şimdi rahat bir biçimde oturun. Burnunuzdan yavaş ama derin bir nefes alın ve ağzınızdan bırakın. Şimdi burnunuzdan nefes alırken içinizden dörde kadar sayın ve nefesinizi verirken içinizden altıya kadar sayın. Hadi bir daha deneyelim.
- Stresli bir durumla karşılaştığınızda derin nefes almayı deneyin.

ETKİNLİK 4: YARDIM İSTEYEBİLİRSİN!

AMAÇ: Öğrencilerin yardım isteme becerisini geliştirmek

MALZEME: Tahta, tebeşir (ya da tahta kalemi), katılımcı sayısı kadar iskambil kağıdı büyüklüğünde kesilmiş kırmızı ve mavi karton kartlar

KİMLER İÇİN: 5. Sınıf ve üstü

AKIŞ:

- (Oturumdan mavi ve kırmızı kartondan kesilmiş oy kartlarınızı hazırlayın. Her katılımcıya bir mavi, bir kırmızı oy kartı dağıtın).
- Bu oturumda zor zamanlarımızda başkalarından yardım istemeyi konuşacağız. Size bazı durumlar okuyacağım. Hangi durumlarda yardım isteyip istemediğinizi göreceğiz. Yardım alacağınız durumlar için mavi, almayacağınız durumlar için kırmızı kartınızı kaldıracaksınız:
 - Ev ödevinizle ilgili bir şeyi anlamadınız.
 - Çok sevdiğiniz kazağınızı bulamadınız.
 - Zorbalığa maruz kaldınız.
 - Öğretmenin anlattığı bir konuyu anlamadınız.
 - Bir dükkânda ya da mağazada aradığınız malı bulamadınız.
 - Karnınız açıldı, cebinizde paranız yok.
 - Grubunuz sizi sigara ya da her hangi bir madde kullanmaya zorluyor. (Yalnız 6. Sınıf ve üstü için)
 - Arkadaşınız size kendini öldürmek istediğinden bahsetti. (Yalnız 6. Sınıf ve üstü için)
 - Anne babanız sürekli kavga ediyorlar.
 - Anne ve babanız boşanıyorlar.
 - Okulda sizinle dalga geçen kişiler var.
 - Okul formanıza sakız yapıştı.
 - İstismara uğradınız.
 - Kendinizi sürekli üzgün ve kederli hissediyorsunuz.
 - Sınavlarda çok kaygılanıyorsunuz.
 - Hastalandığınız için derslerde geri kaldınız.

- (Her durumdan sonra katılımcılara şu soruları sorun):

- (Yardım istemeyenlere) Yardım isterseniz ne olur?
- Kimden yardım istersiniz?
- Bazılarımız için yardım istemek daha kolayken bazılarımız için zordur. Her birimizin yardıma ihtiyaç duyduğu zamanlar olabilir. Bu çok doğaldır. Yardım istemek ayıp değildir. Sadece yardım isteyeceğimiz kişiyi iyi seçmemiz gerekir.
- (Uygulama Sayfası 4'ü dağıtın ve katılımcılar doldurduktan sonra sunum yapmalarını isteyin. Sunumlardan sonra şu soruları tartışın).
 - Hiçbir konuda, birisinden yardım istediniz mi? Neler oldu?
 - Neden yardım almayız?
 - Yardım almak sizin için ne anlama geliyor?
 - Yardım almanın olumlu sonuçlarını hiç düşündünüz mü?
 - Bundan sonra yardım alacak mısınız?

UYGULAMA SAYFASI 4: YARDIM İSTEYEBİLİRSİN

DURUM	YARDIM İSTEMENİN MUHTEMEL OLUMSUZ SONUÇLARI	YARDIM İSTEMENİN MUHTEMEL OLUMLU SONUÇLARI
Bir grup öğrenci arkadaşınıza zorbalık davranışlarında bulunuyorlar.		
Aileniz sizi okuldan almak istiyor.		
Anne ve babanız dün akşam yine kavga etti.		
Aile içi şiddete maruz kalıyorsunuz.		
Okul yolunda sizi rahatsız edenler var.		

ETKİNLİK 5: NE YAPARSAM YAPAYIM OLMUYOR

AMAÇ: Öğrencilerin öğrenilmiş çaresizlikle öğrenilmiş iyimserlik arasındaki farkı anlamaları ve olayları açıklama tarzlarını fark etmelerini sağlamak

MALZEME: Katılımcı sayısı kadar Uygulama Sayfası 5 ve Uygulama Sayfası 6

KİMLER İÇİN: 6. Sınıf ve üstü

AKIŞ:

- Bu oturumda başarı ve başarısızlıktan bahsedeceğiz.
- Sizlere bir uygulama sayfası dağıtıyorum. Burada sizlerden iki tane başarısız olduğunuz, iki tane de başarılı olduğunuz bir durumu yazmanızı istiyorum. Başarının ve başarısızlığın nedenleri neydi? Neler hissettiniz? Ne düşündünüz? Sonra ne oldu? Yani bu başarısızlığın arkasından çabalamayı bıraktınız mı yoksa yolunuza devam mı ettiniz? Başardığınızda yeniden çabalamayı sürdürdünüz mü? (Katılımcılara uygulama sayfasını doldurmak için zaman verin.)
- Şimdi dört kişilik gruplar oluşturun ve yazdıklarınızı karşılaştırın. Farklar var mı? Neler? Bir de aranızdan bir kişi sunucu seçin. (Gruplara çalışmaları için biraz zaman verin).
- Hangi grup başlamak ister? (Grupları dinleyin).
- Şimdi sizlere başka bir uygulama sayfası dağıtıyorum. Sizlerin de gruplarda çalıştığınız gibi, iyi ya da kötü başımıza gelen her olayı bir açıklama tarzımız vardır. Bazılarımızın açıklama tarzı iyimserdir, bazılarımızın ise açıklama tarzı kötümserdir. Bazen çabalamadığımız için bazen de çabalamamıza rağmen başarısızlıklar yaşarız. Hepimiz başarısız olduğumuzda üzülürüz.
- Uygulama Sayfası 6'ya bakalım. Kötümser bir insanın kötü bir olaya bakışı şudur: kötü olay kalıcı bir durumdur ("Bu durum asla düzelmeyecek"), hayatının her alanı için geçerlidir (Neyi becerebildim ki?) her alanı için geçerlidir, başarısızlıktan her koşulda sorumlu olan onun aptallığıdır/şanssızlığıdır/beceriksizliğidir. (Şu soruları tartışın):
 - Bu bakış açısı hakkında ne düşünüyorsunuz?
 - Sürekli böyle düşünene bir kişi neler hisseder?
 - Ne yapar?
 - Peki, bana hiç değişmeden kalan bir durum söyleyebilir misiniz?
 - Elimizi her attığımız işte başarısız olmamız mümkün mü?
 - Hayatımızın her alanında hep kötü şeyler yaşamamız mümkün mü?
 - Her kötü olaydan daima ve tamamen biz sorumlu olabilir miyiz?

KÖTÜ DURUM	DURUMUN SÜREKLİLİĞİ	DURUMUN YAYGINLIĞI	DURUMUN SORUMLUSU
KÖTÜMSER	Kalıcı	Hayatın her alanına yayılmış	Her zaman kişinin kendisi
İYİMSER	Geçici	Tek bir konu ya da alan için geçerli	Bazen kendisi bazen dışsal etkenler

İYİ DURUM	DURUMUN SÜREKLİLİĞİ	DURUMUN YAYGINLIĞI	DURUMUN SORUMLUSU
KÖTÜMSER	Geçici	Tek bir konu ya da alan için geçerli	Dışsal etkenler (şans vs)
İYİMSER	Kalıcı	Hayatın her alanına yayılmış	Kendisi

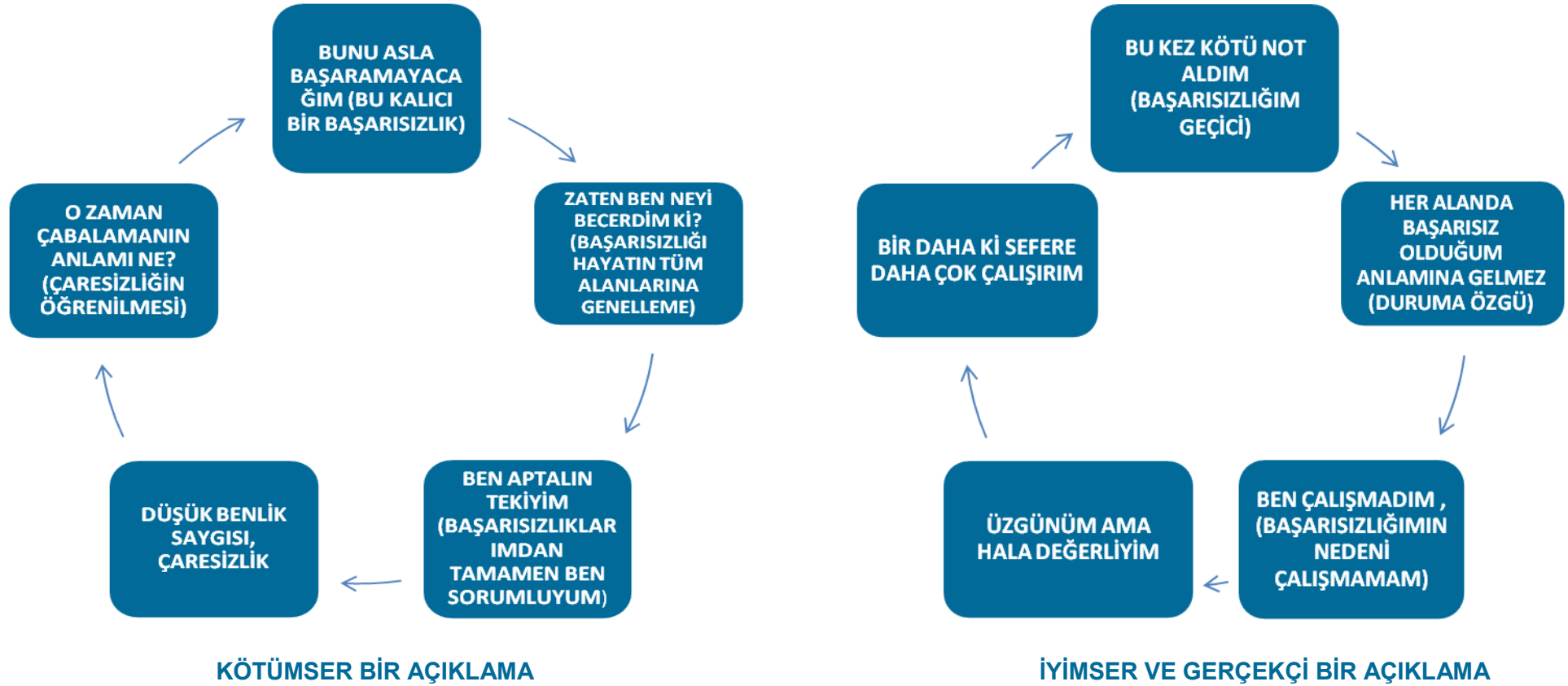
(Aşağıdakileri açıklarken tahtaya bu tabloları çizebilirsiniz).

- Dünyada değişmeyen hiçbir durum yoktur. Doğaya bakın, mevsimlere bakın, havaya bakın. Havanın daima sıcak ya da daima soğuk olduğunu gördünüz mü? Yazı sıcak, baharlarda ılık ve yağmurlu, kışları soğuktur. Peki, bizler üç sene öncesindeki bizle aynı mıyız? Dolayısıyla bir durumun hep aynı kalması mümkün değil. Kötü zamanlarımızı elbette iyi zamanlar takip edecek.
- Hayatımızın her alanının kötü olma ihtimali var mı? Matematikte başarılı olmayabiliriz ama insanlarla iletişimimiz çok iyidir. Mademki yaşıyoruz, nefes alıyoruz, sabahları kalkıp kendi başımıza hazırlanıp okula geliyoruz o zaman başardığımız bir şeyler var.
- Başımıza gelen her kötü olay daima bizim aptallığımızın, sakarlığımızın, şanssızlığımızın sonucu olabilir mi? Sınavdan kötü not almada elbette payımız vardır, ancak bu aptallığımızın değil, yeterince çalışmamamızın bir sonucu olabilir. Bazen de sorular çok zor olabilir, çalıştığımız halde başaramayabiliriz.

- ❑ Kötümser başına gelen iyi olayı geçici, sadece hayatının bir alanında geçerli ve her zaman dışsal etkenlere bağlı olarak görür. Örneğin, bir maçta gol attı diyelim. Şöyle diyebilir: Bu sadece bir gol, arkadaşımın pası çok iyiydi ya da şansım yaver gitti. Şimdi bu bir başarı mı değil mi? (Yanıtları alın) Elbette başarı, ama biz bu başarıdaki rolümüzü üstlenmezsek başarımıza sahip çıkmazsak bir daha aynı başarıyı gösterecek motivasyonu nereden bulacağız.
- ❑ Gelelim iyimser ve gerçekçi bakış açısına. İyimser bir insanın kötü bir olaya bakışı şudur: kötü olay geçici bir durumdur (“Bu sınavdan kötü not aldım ama bir sonraki sınava notumu düzeltebilirim”). Kötü durum (“matematik biraz beni zorluyor ama fende / fizikte iyiyim”) sadece belli bir konu için geçerlidir. Kötü durumdaki rolü için duruma bakar; eğer kendi rolü varsa bunun sorumluluğunu üstlenir yoksa bu durumu kabul ederek yoluna devam eder. Ancak iyimserlerin de sıkıntısı, kötü durumu başkalarına iyi durumu kendine yontma tehlikesidir. O yüzden yapmamız gereken, durumu inceleyip ne kadarının bizim yaptıklarımızdan kaynaklandığını gerçekçi bir gözle değerlendirmemizdir.
- ❑ Şimdi yeniden uygulama sayfası 5'e dönelim. Bu bilgiler ışığında yazdıklarınızı değerlendirin. Değiştirmek istediğiniz bir bölüm var mı? (Yanıtları alın).
- ❑ Demek ki, ortaya şöyle bir sonuç çıkıyor:
 - Bir konuda bir kere başarısız olmamız, aynı konuda yine başarısız olmamızı gerektiriyor.
 - Bir konuda başarısızlık yaşamamız, diğer konularda da başarısızlık yaşayabileceğimiz anlamına gelmiyor.
 - Hayatta başarabildiklerimiz daima ama daima başaramadıklarımızdan fazladır.

UYGULAMA SAYFASI 5: (Bu etkinliğe siz bir isim koyun).....

Başarısız olduğunuz bir durum	Size göre başarısızlığın nedeni neydi?	Ne hissettiniz?	Ne düşündünüz?	Sonra ne oldu?
Başarılı olduğunuz bir durum	Size göre başarının nedeni	Ne hissettiniz?	Ne düşündünüz?	Sonra ne oldu?

UYGULAMA SAYFASI 6: İYİMSER VE KÖTÜMSER AÇIKLAMA TARZI

Başarısızlık kalıcı, yaşamımın her alanı için geçerli, başarısızlık benim suçum; çünkü ben aptalım

Başarısızlığım geçici bir durum, sadece bu alanda iyi değilim, başarısızlığımın nedeni çalışmamam.